



Các loại thảo mộc, càng ngày càng được nhiều người sử dụng vì không tốn kém giá trị, tiện dụng, mà còn không gây ra những tác dụng phụ.

### Phong phú nguyên liệu

Trái với cùng thiên nhiên, người làm đẹp sẽ nhanh chóng nhận ra rằng, nguyên liệu làm đẹp có ngay trong các món ăn hàng ngày. Chẳng hạn như lấy một chút nước qua xét nghiệm là đã có "thước" xóa mụn đen và giảm bớt mụn trứng cá. Hơn nữa, ít khoai tây nghiền và sữa là có một loại mặt nạ đắp dưỡng da miễn phí. Trái cây tráng miệng cũng góp phần làm phong phú nguyên liệu làm đẹp như dùng táo xay nhuyễn trộn một lòng trắng trứng "xóa" mụn nhọt...

Trong chuyến đi thăm một số bệnh viện Hoa Kỳ, chúng tôi phát hiện Việt kiều ở đây rất thảo luận về thảo mộc để chữa bệnh da. Chị Katrina Nguyễn ở Houston (Texas) cho biết: "Nhà đông chị em gái, da mụn hay có 'vết đen', không phải lúc nào cũng nhận được 'thăm' bác sĩ, nên mình tìm cách tự làm (nha đam) sau vết bỏng dùng khi cần. Nha đam tươi, chắt lấy nước cốt, lọc bỏ vỏ, lấy phần ruột trong đắp lên da sẽ thấy mát dịu, vài ngày sau làn da sẽ mịn đẹp".

Những người yêu hoa còn dùng hoa để dưỡng dung nhan. Hoa cúc để dùng làm sữa rửa mặt, mụn da, hạn chế sự tích tụ đen đốm trên da nên hạn chế dùng nước rửa mặt. Chị cần cho 100g hoa cúc vào nước sôi, đun sôi, để nguội, rồi rửa nhẹ nhàng lên vùng trán, mặt và cổ. Ngay cả bã trà, thảo mộc bỏ vớt đi sau khi dùng, cũng để tận dụng để đắp lên mặt, làm giảm các hiện tượng ngứa ngáy, ngứa ngáy.

Gói bã trà nhúng vào sữa chà sữa rửa mặt có tác dụng tẩy tế bào đã lão hóa, trẻ lại cho da mịn màng tươi trẻ. Bạn có thể để sữa dưỡng trong chăm sóc da và tóc như vào để cải thiện giàu thành phần tinh dầu tự nhiên, để cải thiện hiệu quả cho việc chăm sóc da khô.

### **Thảo nhúng...**

Cấu trúc da của mọi người đều có hợp chất sắc tố melanin để ngăn chặn các tia cực tím có hại cho cơ thể. Trên bề mặt da luôn có một lớp màng mỏng bảo vệ da chống lại tình trạng quá khô, quá ẩm hay nhúng thay đổi đột ngột của thời tiết. Làm đẹp bằng thảo mộc để cơ thể hạn dùng mỹ phẩm hóa học rất nhiều, nhúng vitamin selen để ngăn thảo mộc cũng cần có kinh nghiệm và kiến thức. Không phải cứ quỳ nào cũng phù hợp với các loại da vì trong hoa quỳ, cũng chứa hóa chất có khả năng gây dị ứng. Các bác sĩ BV Da Liễu TP.HCM, cho biết: "Nhiều bệnh nhân đến "khiếu nại" cà chua là một trong những loại quả được khuyên dùng là dùng đắp đẹp da mặt có công dụng làm da mịn màng tươi mát, nhúng khi bôi đắp cà chua lên da thì chống thuy mặt nội tiết và nhúng hết mặt nhúng li ti".

Nếu như mỹ phẩm do các hãng sản xuất được bảo vệ tên tuổi, các nghiên cứu khoa học cơ thể, thì mỹ phẩm thiên nhiên lại chỉ trông cậy vào sự hấp dẫn của các tài liệu đăng tải trên mạng, được đăng... sự tự mãn (!?). Điều này cho thấy, tác giả chỉ lo ngại lợi nhuận nên thông tin chỉ có giá trị tham khảo, nếu sự dụng là để ngắm nghía và vì việc biến làn da mình thành... chuỗi bệnh thí nghiệm. Cần cần mặt sai lầm như trong dùng da có thể làm da lão hóa sớm, như hấp dẫn trở lại trở lại nhận sự.

Theo bác sĩ Võ Quang Đình - ĐHY Dược TP.HCM, sự người tìm đến bệnh viện để điều trị da dị ứng do rau củ quả chủ yếu là do tin vào các mẫu sự tự mãn hoặc lợi hấp dẫn vô căn cứ. Để làm đẹp da, cần tìm đến các chuyên viên thẩm mỹ, các bác sĩ chuyên khoa hoặc nhúng người có kinh nghiệm như... sự dụng lâu năm.

Làm đẹp bằng củ quả, theo chuyên gia Đinh Công Bằng - Hội Dược lý TP.HCM, trước hết cần chú ý tìm hiểu xem da mình thuộc loại nào. Ví dụ trái bưởi, sả... có nhiều chất béo phù hợp với da khô. Da nhúng nên sử dụng các loại trái cây như: chanh, dâu, cà chua, sả chua... chứa nhiều acid trái cây có tác dụng "ăn mòn", chỉ phù hợp với da nhúng vì làm sạch nhanh. Da hạn hợp nên dùng hạn hợp: bưởi chanh, bưởi cà rốt...

Trước khi dùng hạn hợp trái cây làm đẹp, cần thoa vùng da phía trong cánh tay, gón nách, nếu sau 10 - 15 phút, da vùng này ngứa đỏ, khó chịu thì không nên dùng cho da mặt.

**(Ph ng Nam, PNO)**