Cách đây nhi□u th□ k□, ph□ n□ Á Đông đã bi□t chăm sóc và gi□ gìn v□ đ□p c□a mình.

Ngày nay, trong các công th□c, thành ph□n c□a nh□ng l□ kem d□□ng da cao c□p, h□u h□t đ□□c chi□t xu□t t□ nh□ng thành ph□n thiên nhiên, ho□c đ□□c "trích" t□ nh□ng bí quy□t d□□ng da c□ x□a. Các nhà nghiên c□u đã ch□ng minh đ□□c r□ng, nh□ng d□□ng ch□t t□ thiên nhiên này th□t s□ làm "quay ng□□c đ□ng h□ th□i gian".

1- Làn da sáng m□n nh□ vào thành ph□n ng□c trai: Ph□ n□ Indonesia r□t yêu chu□ng các s□n ph□m d□□ng da chi□t xu□t t□ ng□c trai. K□t h□p cùng các d□□ng ch□t làm □m, đ□ng tác massage nh□ nhàng, kem d□□ng ng□c trai này s□ th□m th□u t□t qua da, t□y s□ch l□p t□ bào ch□t.

2- Massage tóc b□ng d□u d□a, tóc kh□e: Ng□□i ph□ n□ □n th□□ng t□ hào v□i nh□ng l□n tóc dày kh□e. H□ ti□t l□ bí quy□t chăm sóc tóc v□i d□u d□a: ch□ c□n bôi d□u d□a lên tóc t□ g□c đ□n ng□n, massage nhi□u l□n, sau đó x□ l□i v□i n□□c □m. Nh□ng đ□ng tác massage này giúp kích thích tóc m□c kh□e, trong khi đó nh□ng d□□ng ch□t t□ d□u d□a giúp tóc óng m□□t, d□ ch□i.

3- R□a m□t b□ng n□□c vo g□o: B□n ch□c ch□n cũng s□ có đ□□c m□t làn da tr□ đ□p, theo nh□ cách ph□ n□ Hàn Qu□c hay làm, chính là r□a m□t b□ng n□□c vo g□o. N□□c vo g□o giúp t□y nh□ các t□ bào ch□t và kích thích các t□ bào m□i s□n sinh nhanh h□n. Ngoài ra, n□□c vo g□o còn có tác d□ng làm đ□ng màu nh□ng vùng da khác màu, giúp làn da sáng, m□n màng. B□n có th□ dùng n□□c vo g□o massage lên m□t hàng ngày.

4- D□□ng da b□ng d□u hoa trà: Thoa lên da kem d□□ng chi□t xu□t t□ thành ph□n hoa trà m□i t□i tr□□c khi ng□ giúp làn da ch□c kh□e và m□n màng. D□u hoa trà ch□a m□t l□□ng l□n vitamine A, B và E.

5- Tóc ch□c và m□□t v□i bí quy□t ng□□i ph□ n□ Vi□t Nam: Đ□ gi□ đ□□c nh□ng l□n tóc dày, kh□e và bóng m□□t, ph□ n□ Vi□t nam chúng ta đã bi□t dùng n□□c c□t chanh đ□ g□i đ□u và x□ tóc. N□□c chanh có ch□a thành ph□n ch□t làm se t□ nhiên, th□o m□c thiên nhiên giúp làm s□ch

các tuy□n nh□n □ chân tóc, tránh tình tr□ng gàu cũng nh□ r□ng tóc. Nh□ v□y tóc b□n ngày càng ch□c kh□e và bóng m□□t. B□n có th□ t□ g□i tóc v□i n□□c chanh ngay t□i nhà.

6- Phòng ng□a các n□p nhăn: Ph□ n□ Trung Qu□c c□ x□a đã dùng m□t n□ trà xanh đ□ đ□p lên da m□t l□n/tu□n. Trong trà xanh có ch□a thành ph□n các ch□t ch□ng oxy hóa c□c m□nh giúp làm s□ch và thông thoáng các l□ chân lông, cũng nh□ t□n công các phân t□ g□c t□ do, nguyên nhân thúc đ□y quá trình lão hóa da.

B□n có th□ đ□p trà xanh t□□i ngay t□i nhà. Chúng mang đ□n nh□ng tác d□ng tr□c ti□p trên da mà không c□n đ□n nh□ng l□ d□□ng da hay m□t n□ đ□t ti□n chi□t xu□t t□ chúng. B□n pha m□t tách trà xanh nh□, nh□ vào gi□t n□□c chanh. Đ□p lên m□t và đ□ kho□ng 10-15 phút r□i r□a s□ch b□ng n□□c □m.

*** M□t s□ bí quy□t khác:**

- Đ□u nành cung c□p m□t l□□ng l□n protein giúp b□o v□ và làm tr□ hóa làn da, kích thích s□ s□n xu□t nhi□u h□n collagen, nh□ v□y làn da luôn đ□□c ch□c và kh□e.

- G□ng có ch□a thành ph□n ch□ng s□ng t□y t□ nhiên. Vì v□y n□u b□n b□ tình tr□ng m□t s□ng vù vào bu□i sáng, hãy th□ m□t tách trà g□ng.

- Thành ph□n omega 3, 6 và 9 có nhi□u trong cá, đ□c bi□t là cá h□i, cá ng□... Chính nh□ng thành ph□n này cũng giúp làm đ□p da, móng và tóc b□n.

- Tr□ đ□p v□i măng c□c: ăn trái măng c□c hay n□□c ép t□ măng c□c giúp b□o v□ da. Đây là lo□i trái cây ch□a hàm l□□ng l□n các ch□t ch□ng oxy hóa.

(Phúc T□ - PhuNuONline)
D□ch t□ Woman's World