



Việc chăm sóc da chúng mang lại hiệu quả khi bạn hiểu da bạn cần gì và cần chăm sóc như thế nào.

Hiện nay, ngày càng nhiều người dành thời gian để chăm sóc làn da của mình. Có thể là sử dụng mỹ phẩm, có thể là sử dụng các nguyên liệu thiên nhiên có trong trái cây, sữa chua, nha đam... với nhiều phương pháp khác nhau như massage, đắp mặt nạ, rửa mặt, xông hơi... Tất cả đều mong muốn có được làn da mịn màng, tươi trẻ. Tuy nhiên, mong muốn đó ít khi thành hiện thực, bởi đa số người dùng chưa hiểu hết về da cũng như các vấn đề của da khi bắt tay vào chăm sóc.

Thế nào là mặt làn da đẹp?

Mặt làn da tuy rất dễ tiếp xúc với môi trường bên ngoài. Và biểu hiện của mặt làn da khỏe mạnh: sạch da rõ ràng, nhìn da mịn màng, săn chắc, khi chạm vào cho cảm giác đàn hồi, mềm mại mà không thô ráp.

Da khỏe là như vào 4 yếu tố: độ ẩm của da (gồm nước và dầu) được cân bằng, vòng tuần hoàn da diễn ra đều đặn và liên tục, hàng rào độ ẩm chắc chắn và cấu trúc sợi da khỏe mạnh. Trong đó, vấn đề độ ẩm da là quan trọng nhất. Làn da đẹp có thể bóng nhờn và đổ dầu do tuyến dầu hoạt động quá mạnh hoặc do thay đổi hormone như da vấn có thể bị khô, sần, nhanh chóng lão hóa nếu thiếu nước. Nước tự nhiên mà môi trường giúp da đẹp mịn màng và tươi trẻ. Thiếu nước, da đẹp sẽ trở nên khô ráp, bong tróc và là cơ hội cho những mụn nhọt xuất hiện, kèm với cảm giác khó chịu.

Có bao nhiêu loại da?

Theo nghiên cứu của chúng ta các chuyên gia da liễu, da chúng ta có tất cả 4 loại:

Da khô: Khô toàn m t, da th ng có c m giác khô c ng khó ch u, nh ng đ ng nh n nh , s n có nhìn th y rõ trên b m t da khô, m t n c.

Da h n h p khô: Khô vùng hai bên má, d u vùng trán, mũi, c m.

Da h n h p d u: D u vùng trán, mũi, c m (vùng ch T), hai má bình th ng.

Da d u: D u toàn m t, da trông bóng, c m giác nh n rít, khó ch u, d b s m vào lúc gi a ngày.

Đ có th xác đ nh chính xác lo i da c a mình, các b n nên t v n Bác sĩ Da li u ho c các chuyên viên t v n đ c trang b ki n th c chuyên môn v da t i các trung tâm chăm sóc da ho c các nhãn hi u m ph m cao c p. Ngoài vi c t v n tr c ti p, b n cũng có th yêu c u đ c ki m tra lo i da v i các lo i máy soi da, máy tính ki m tra da, g ng ch n đoán da...

Gi i pháp chung cho m t làn da kh e

Gi i pháp đ có làn da kh e là hãy luôn gi gìn s c kh e cho da b ng vi c đ u đ n r a s ch, thanh t y và d ng m phù h p v i t ng lo i da. Các b c chăm sóc da c b n c n đ c th c hi n m i ngày hai l n, đ c bi t là vào cu i ngày.

M t làn da kh e còn ph thu c vào hàng rào đ m c a da, v n ho t đ ng nh m t tuy n phòng th đ b o v da kh i các tác nhân gây h i t bên ngoài nh tia t ngo i, môi tr ng ô nhi m...Hàng rào đ m nh h mi n đ ch c a da, giúp da b n cân b ng đ m, ch ng l i vi c th t thoát n c và gi cho da luôn kh e m nh

Ngoài vi c làm s ch, thanh t y và d ng m m i ngày, làn da châu Á còn c n ph i đ c b o v kh i tác h i c a ánh n ng và ô nhi m môi tr ng. vì đây chính là nguyên nhân hàng đ u làm t n th ng và đ y nhanh quá trình lão hóa c a làn da.

Sũ dũ ng các sũ n phũ m phòng chũ ng tác hũ i cũ a tia tũ ngoũ i và môi trũũ ng là giũ i pháp hiũ u quũ nhũ t giúp làn da trũ lâu và không gũ p phũ i nhũ ng vũ n đũ do tia tũ ngoũ i và khói bũ i gây ra nhũ sũ m nám, nũ p nhũn, khô rộp...

Theo PhuNuOnline (PNO)