



Nếu bạn có thói quen đắp mặt nạ cho da mặt mỗi tuần 1 lần, thì vùng da quanh mắt cũng cần có sự chăm sóc thích hợp. Theo Thợ y Tiên, có hai sai lầm mà chúng ta thường hay mắc phải:

1. Dùng luôn chất liệu đắp mặt nạ đắp vùng quanh mắt, dù nhìn như u qu da mặt bảo mơn và tốt hơn vì phải chú ý đắp mặt nạ thu hút dinh dưỡng quá thì sẽ ngược lại.

2. Chọn đắp mặt nạ mà đi vùng quanh mắt, dù nhìn như u qu da mặt sáng hơn, da mặt cũng tốt đi.

Nếu có ý thức chăm sóc vùng da mỏng manh quanh mắt, bạn cần chú ý mặt vài nguyên tắc sau:

- Rửa mặt sạch, rửa lau khô mặt trước khi đắp mặt nạ. Tránh đắp da mặt khi vẫn còn kem trang điểm.

- Dùng ngón trỏ nhẹ nhàng sờ mắt trước khi đắp mặt nạ.

- Sau khi rửa, thoa tinh chất hoặc lotion cân bằng da quanh mắt để chất liệu từ kem mặt nạ thẩm thấu hiệu quả hơn.

- Đắp mặt nạ đúng thời gian quy định, không cần thiết phải đắp quá lâu trên mặt với ý nghĩ "càng lâu càng tốt hơn".

- Chọn đúng loại mặt nạ hợp với nhu cầu dưỡng da mặt: làm trắng, dưỡng ẩm, chống nắng, giảm bọng mắt và quầng thâm.

- Sau khi đắp mặt nạ nhớ thời gian bôi kem dưỡng dành cho da mặt.

Mặt nạ làm căng da cấp tốc, chống mỏi mắt da mặt.

Chọn vài lát chanh hãm với nước nóng trong bát gỗ khoảng 3 giờ, xoa đều lên da để 30

phút rồi dùng dầu ô liu lau dầu mắt lồi.

Làm 2 lần vào sáng và chiều, chớ sau mắt thời gian sẽ làm biến mất các nếp nhăn, làn da căng mịn, trẻ ra đến 5-10 tuổi. Nếu ng ng da dầu nên trẻ thêm vài lát cam.

Bài dưỡng sinh cho mắt

Làm 2 lần vào sáng và tối. Kích hoạt tuần hoàn máu vùng mắt, vận động các cơ quanh mắt, xóa nhăn, chống mắt mờ, tạo ra đôi mắt sáng, tinh thần. Xoa mạnh hai bàn tay vào nhau rồi đưa lên mắt vuốt xuôi như hàng tơ trong ra ngoài mắt 50 lần.

Tổn thương mắt như 2 ngón trẻ vào 2 huyệt ngay dưới mắt rồi tổn thương tay ra, làm 10 lần.

Làm như vậy với 2 huyệt thời gian xuống 1cm so với 2 huyệt trên. Vuốt qua quầng mắt, chuyển sang 2 huyệt ngay dưới chân mày, lặp lại như trên, tiếp tục với 2 huyệt thời gian xuống 1cm. Vuốt ngược trẻ lại quầng mắt dưới, đưa tay vào 2 huyệt ngay dưới mắt 1cm, làm như trên.

Theo Dep online