

Thủ Thuật

Làm Đẹp

Với Sâm

Làm đẹp với sâm



Tại các spa hiện nay, ngoài các hình thức tắm cát, tắm nghệ, tắm cam, tắm bơ... một dịch vụ mới xuất hiện: tắm sâm.

Ngày nay, nhân sâm không còn là thứ chỉ dành cho người giàu sang, quyền quý. Nhiều đối tượng dân chúng đã có cơ hội sử dụng sâm như một phương thuốc hoặc để làm đẹp. Tuy nhiên, không phải ai cũng có kiến thức về sâm và cách làm đẹp với sâm.

Vì sao sâm bổ dưỡng?

Hiện nay có khá nhiều loại sâm. Để dễ phân biệt, người ta gọi thêm tên địa phương hoặc màu sắc như: đảng sâm, huyền sâm có màu đen, đan sâm có màu đỏ, bồ chính sâm, sa sâm, thổ Cao Ly sâm, nam sâm, sâm rừng, sâm Nhật Bản, sâm Hoa Kỳ...

Khi sấy khô, gốc nhân sâm bốn năm tuổi thường có chứa 10% nước, 12,2% protein, 70% carbohydrade, sợi xơ 4,2%, chất béo 1% và tro 2,6%. Sâm chứa số lượng nhỏ vitamin A, B1, B2, B6, B12, C, E, acid folic, biotin, pantothenic acid và các khoáng chất như can-xi, sắt, phosphor, iodine, ma-giê, kẽm và đồng.

Lượng chất bổ này tùy thuộc vào tuổi của sâm. Nhân sâm 4 - 5 tuổi thường có số lượng tối ưu.

Một chút tinh dầu nhân sâm cho vào nước tắm sẽ giúp tác động lên tinh thần và thể lực, cải thiện trí nhớ, chống mệt mỏi, tăng cường sức khỏe, chống lại bệnh tật và cân bằng chuyển hoá.

Trong một số trường hợp, mùi hương nhân sâm cũng giúp chống lại chứng trầm cảm do suy nhược cơ thể. Ngoài tác dụng về sức khỏe, tắm với tinh dầu nhân sâm hoặc với các hỗn hợp làm từ sâm cũng cho hiệu quả dưỡng da, làm cho da mịn màng, rạng rỡ.

Đến phương pháp tắm với nhân sâm

Trên thế giới đã có loại sản phẩm túi trà tắm nhân sâm (Ginseng tea bath). Nhân sâm được pha trộn với rượu vang đỏ và trắng, vừa có công dụng lột nhẹ vừa bảo vệ làn da.

Viên sâm tắm dạng sủi bọt (Effervescent Ginseng Bath Tablets) khá tiện dụng khi tắm bồn. Sau khi hoà mình vào bồn tắm, thả một hoặc nhiều viên vào bồn nước. Viên sủi sẽ từ từ tan ra và sủi bọt, bồn nước sẽ trở nên thơm hơn. Tắm với viên sủi bọt nhân sâm có tác dụng làm dịu da.

Một số spa trên thế giới hiện đang phổ biến dịch vụ tắm với nhân sâm như:

Tắm trà xanh và nhân sâm (Green tea and Ginseng bath): Pha trộn trà xanh, cỏ chanh (lemongrass) và nhân sâm làm hỗn hợp thoa lên toàn thân. Hỗn hợp này có tác dụng làm sạch da và đánh thức các giác quan, xua tan mệt mỏi.

Tắm hơi nhân sâm (Ginseng Steam): Đắm mình trong làn hơi nóng từ nhân sâm toả ra sẽ thanh tẩy các chất độc trong cơ thể. Nó cũng cải thiện tuần hoàn máu và sự chuyển hoá các chất trong cơ thể. Tác dụng làm giảm huyết áp cao và cải thiện chứng đau thần kinh cũng được ghi nhận.

Tại Việt Nam, hình thức làm đẹp với nhân sâm cũng đã được du nhập về.

Một số spa giới thiệu quy trình tắm với nhân sâm như sau:

Bước 1: Làm sạch bề mặt da (tắm qua bằng nước sạch).

Bước 2: Tẩy tế bào chết trên da bằng muối khoáng, xông hơi.

Bước 3: Đắp hỗn hợp mật ong + sâm cắt lát + hạnh nhân + sữa tươi đã được xay nhuyễn lên toàn thân. Quần khăn lông toàn thân để ủ óng trong 20 phút.

Bước 4: Tắm lại cho sạch và thoa kem dưỡng ẩm

Nguồn: TGTĐ