

Lợi Ích  
Của Trà Xanh  
Với Việc  
Làm Đẹp Của  
Phụ Nữ

## Lợi ích của trà xanh với việc làm đẹp cho phụ nữ



Tìm hiểu những lợi ích mà trà xanh cung cấp cho việc chăm sóc sắc đẹp của bạn, với khả năng chống oxy hoá và chống lão hoá, cho một làn da đẹp và khoẻ mạnh.

Do lợi ích đáng ngạc nhiên của nó, càng có nhiều chuyên gia dinh dưỡng và chăm sóc sắc đẹp khuyến khích sử dụng trà xanh.

Người ta đã chứng minh được rằng việc tiêu thụ trà xanh có thể kích thích quá trình trao đổi chất, điều rất cần thiết trong việc giảm cân.

Nó giúp tăng lượng oxy béo và cung cấp năng lượng cho cơ thể. Uống một cốc trà xanh mỗi ngày sẽ giúp đốt cháy 80 calo

Các chuyên gia chăm sóc da cũng phát hiện ra rằng trà xanh có ảnh hưởng đặc biệt đối với làn da, đặc biệt là với những người bị bệnh chàm hoặc có mụn.

Trong trường hợp những người bị chàm, trà xanh đóng vai trò như chất dưỡng ẩm - với chức năng chống oxy hoá mạnh hơn 20 lần so với vitamin E.

Uống trà xanh thường xuyên có thể coi như một liệu pháp giúp giảm các triệu chứng bị chàm. Một số người cho rằng chỉ cần uống 3 cốc một ngày là đủ để có kết quả ưng ý.



Trà xanh cũng rất tốt trong việc ngăn ngừa và chống lại mụn - liệu pháp thảo dược này tốt hơn nhiều so với các chất hoá học khác.

Bạn có thể tìm thấy một vài loại mỹ phẩm chiết xuất từ trà xanh, nhưng việc tiêu thụ nó trực tiếp là giải pháp đơn giản và an toàn nhất.

Người ta nói rằng thức uống thần kì này có nhiều chất chống oxy hóa hơn bất cứ sản phẩm chăm sóc da nào khác giàu các chất hoá học và vitamin E, C và A.

Nó có thể được sử dụng như một mặt nạ dưỡng da, giúp giải thoát chất độc ra khỏi bề mặt da bạn.



Công thức sau đây mang lại kết quả khá tuyệt vời: trộn một thìa con lá trà với 3 thìa mayonnaise, bôi lên mặt và để trong 20 phút. Rửa sạch và vỗ nhẹ vào mặt cho đến khi nó khô.

Đun sôi một cốc trà xanh, để nguội, rồi dùng nó như nước rửa cuối cùng cho da. Bạn cũng có thể cho một ít trà xanh vào sữa tắm của mình, nó sẽ có khả năng chống lão hoá.

Bảo vệ răng bạn với trà xanh, đừng tốn tiền vào các loại nước súc miệng và kem đánh răng.

Trà xanh là nước flo tự nhiên giúp bảo vệ răng bạn khỏi các chất độc khác nhau.

Nó giữ cho cơ thể bạn sáng khoái, do đó bạn nên uống nó thường xuyên.



Ngoài ra, uống trà xanh cũng là cách dễ nhất để giải quyết với bệnh đau đầu, đơn giản chỉ cần đun sôi một cốc trà, đừng cho thêm đường, rồi chất chống oxi hoá sẽ dần dần giải tỏa vết đau của bạn.

Nên uống nóng vì hơi nóng sẽ giúp bạn thoát khỏi stress.

Và cuối cùng, móng: ngâm móng chân và móng tay trong trà xanh khoảng 20 phút, nó sẽ giúp diệt trừ vi khuẩn và kích thích móng mọc.

Theo Xinhxinh