

BÍ QUYẾT

Làm Đẹp và Dưỡng Ẩm

CHO DA

Da vẫn ẩm mà không cần kem dưỡng ẩm

1. Mát xa cho da

Chỉ bôi kem không vào buổi tối trước khi đi ngủ cũng sẽ không giúp bạn giải quyết được tình trạng khô da hay bong tróc da vào sáng hôm sau.

Sau cả ngày phải “chiến đấu” với hàng tá các loại đồ trang điểm, da của bạn cần được nghỉ ngơi để lấy lại sự cân bằng. Các lỗ chân lông bị bịt kín bởi vậy, những động tác mát xa nhẹ nhàng sẽ là bài thể dục hiệu quả nhất giúp các lỗ chân lông giãn nở và đào thải các chất bẩn trên bề mặt da, từ đó làm da luôn sạch sẽ, mịn màng và hấp thu tốt hơn các dưỡng chất có trong kem dưỡng da khi bôi về sau.

Bạn cũng nên lưu ý, sau khi rửa sạch mặt, nên bôi lên da một lớp nước hoa hồng hoặc các loại dầu mát xa chuyên dụng rồi mới tiến hành mát xa da vì nếu mát xa trong tình trạng mặt mộc có thể gây tổn thương nhẹ tới lớp biểu bì ngoài da, từ đó làm tình trạng bong tróc da càng trở nên trầm trọng.

Không được chăm sóc kỹ như da mặt, vùng da cổ thường bị “lãng quên”. Và kết quả là cùng với thời gian, da cổ của bạn trở nên già nua, nhăn nheo và xỉ màu.

Vì vậy, hãy quan tâm hơn tới vùng da cổ bằng cách bổ sung một số loại kem dưỡng ẩm chuyên dành cho da vùng cổ kết hợp mát xa nhẹ nhàng để ngăn chặn việc hình thành nếp nhăn trên da.

2. Chú ý tới đôi môi

Những nụ cười, những lời nói trong ngày là “nhiệm vụ bất khả kháng” của đôi môi. Thời tiết hanh khô vào mùa đông kết hợp với việc lạm dụng son môi đã làm cho da môi trở nên khô và nứt nẻ. Do vậy, việc chăm sóc cho đôi môi sau một ngày làm việc mệt mỏi là nhiệm vụ được ưu tiên hàng đầu.

Hãy dùng nước lạnh để tẩy trang và lau rửa sạch đôi môi. Bạn không nên dùng nước nóng vì nhiệt độ càng làm kích thích quá trình mất nước gây nên sự bong tróc và nứt nẻ của đôi môi. Sau đó bạn có thể dùng dầu ăn hoặc các loại kem dưỡng môi để bôi để làm da môi mềm hơn.

3. Đừng quên da tay và da chân

Một đôi tay làm việc cả ngày cùng một đôi chân phải “oằn mình” vất vả cũng cả cơ thể bạn di chuyển sẽ làm tổn thương nặng nề cho làn da vùng tay và chân. Buổi tối là lúc chân tay bạn cần được nghỉ ngơi và chăm sóc.

Mỗi tối, hãy tranh thủ những lúc thư giãn, xem tivi hay nghe nhạc để ngâm chân tay trong nước ấm từ 15-20 phút. Có thể thêm vào nước một chút tinh dầu bạc hà hoặc oải

hương. Nước ấm sẽ giúp giãn nở các lỗ chân lông, lưu thông các mạch máu, loại bỏ các tế bào da chết làm da trở nên mềm mại và tránh được các căn bệnh thường gặp trong mùa đông như phù nề, sưng, đau nhức... Vitamin E có trong các loại tinh dầu giúp nuôi dưỡng da mịn màng và săn chắc hơn.

Một đôi tay và chân được chăm sóc cẩn thận và đúng cách sẽ góp phần làm tăng thêm vẻ đẹp cả cơ thể và giúp bạn tự tin hơn trong giao tiếp hàng ngày!