



CÁC BƯỚC LÀM SPA TẠI NHÀ

4 bước Spa tại gia



Hãy trộn lẫn chuối, mật ong, nước chanh và bơ thực vật. Đánh nhuyễn chuối và đánh đều các thành phần lên để tạo thành một dạng bột nhão

. Dùng loại bột nhão này để đắp kín lên chân và tay.

Đừng quan niệm rằng chỉ khi đến với spa, bạn mới có thể được chăm sóc sắc đẹp một cách toàn diện. Mà thay vào đó, hãy tự tạo cho mình một spa ngay tại nhà với nguyên liệu sẵn có trong tự nhiên để cảm nhận những hiệu quả bất ngờ.

Chăm sóc chân và tay

Hãy trộn lẫn chuối, mật ong, nước chanh và bơ thực vật. Đánh nhuyễn chuối và đánh đều các thành phần lên để tạo thành một dạng bột nhão. Dùng loại bột nhão này để đắp kín lên chân và tay.

Sau đó dùng găng tay và bít tất để giữ cho lớp bột nhão này trên tay và chân. Hãy để qua đêm và rửa sạch vào sáng hôm sau. Chân và tay bạn sẽ trở nên mềm và mịn.

Chăm sóc móng

Lấy 1 lòng đỏ trứng gà, đánh tan và ngâm móng tay trong dung dịch đó khoảng 5 phút. Sau đó ngâm tiếp tay và móng tay vào dung dịch xà bông pha lẫn với nước trong vòng 10 - 15 phút rồi rửa sạch. Móng tay bạn sẽ trở nên sáng bóng, khoẻ hơn và không bị gãy.

Chăm sóc tóc

- Kem dưỡng tóc bằng trái bơ: Lấy một nửa trái bơ trộn với lọ sốt mayone nhỏ, đựng vào trong một chiếc bát. Đánh thật đều hai thành phần này với nhau và thoa lên tóc, từ chân tóc cho tới ngọn tóc. Sau đó dùng một chiếc khăn lớn bọc kín tóc và gội sạch sau 20 phút.

- Gôm xịt tóc: Dùng nửa trái cam và nửa quả chanh vắt và đổ thêm 2 cốc nước. Đun lên cho tới khi sôi và cô lại còn một nửa số dung dịch. Để nguội và lọc lấy nước. Đựng chúng trong một chiếc lọ nhỏ, bảo quản trong điều kiện nhiệt độ thường với thời gian là 2 tuần. Dùng để thoa lên tóc, giúp cho tóc luôn khoẻ và bóng mượt.

Làm đẹp da mặt

Ép một vài quả dâu tây, dưa, nửa trái lê, nửa trái táo lấy nước và khoảng 28g nước cam, thêm một chút mật ong và dùng bông gòn thấm đều lên da mặt và nằm thư giãn khoảng 30 phút, sau đó rửa sạch với nước ấm. Cách làm này không chỉ giúp cho da mặt mềm, mịn, sáng đẹp mà còn giúp cân bằng độ PH cho làn da.

Ngoài ra, còn một cách làm khác cũng giúp bạn cân bằng độ Ph đó là: Dùng 3 chén nước cất trộn với 1/3 chén dấm rượu táo, rót vào một chiếc chai và để dùng dần.

Nguồn: Phong cách