BÍ QUYẾT CHĂM SÓC DA HÀNG NÀY TẠI NHÀ

CHĂM SÓC DA TOÀN THÂN
LÀM TRẮNG DA VỚI NGUYÊN LIỆU THIÊN NHIÊN

Hãy là người phụ nữ mà đàn ông phải đi chinh phục chứ không phải ngược lại!
Sắc đẹp là tặng phẩm của tạo hóa đã ban tặng cho người phụ nữ.



Chia sẻ những kiến thức, kinh nghiệm làm đẹp.

BY BẢO NGỌC

THÔNG TIN EBOOK

Ebook: Bí quyết chăm sóc da hàng ngày.

Tác giả: Bảo Ngọc

Mail: Baongoc250186@gmail.com

Fanpage: Chia sẻ bí quyết làm đẹp.

Group facebook: Chia sẻ bí quyết làm đẹp.

Thể loại: Làm đẹp

Ngày xuất bản:

MỤC LỤC

STT	NỘI DUNG	TRANG
	PHẦN MỞ ĐẦU	03
PHẦN I	**BÍ QUYẾT CHĂM SÓC DA HÀNG NGÀY TẠI NHÀ**	04
I	**Tầm quan trọng của chăm sóc da đối với phái đẹp**	04
01	Tại sao phải chăm sóc da thường xuyên	04
02	Tầm quan trọng phải chăm sóc da hàng ngày	04
03	Làm đẹp đối với phụ nữ chưa bao giờ là đủ	05
04	Đẹp hoàn hảo là đẹp từ trong ra ngoài	06
II	**Cách chăm sóc da toàn thân hàng ngày hiệu quả**	07
01	Làm da sạch	07
02	Cân bằng da	08
03	Tẩy trang	08
04	Tẩy da chết	09
05	Đắp mặt nạ cho da	10
06	Bôi kem dưỡng ẩm	10
07	Bảo vệ da	11
08	Chế độ dinh dưỡng	13
09	Tập thể dục	15
10	Ngủ đủ giấc, uống đủ nước	15
PHẦN II	**LÀM TRẮNG DA MẶT TẠI NHÀ VỚI NGUYÊN LIỆU THIÊN NHIÊN**	17
I	**Cách làm trắng da mặt tại nhà với nguyên liệu thiên nhiên**	**17**
01	Tẩy làm trắng da với chanh	17
02	Làm trắng da bằng nha đam	18
03	Làm trắng da, dưỡng ẩm, xóa nếp nhăn và ngăn ngừa lão hóa cho da bằng cà chua	19
04	Dưỡng trắng làm đẹp da từ dầu dừa	20
05	Làm trắng da bằng bột nghệ	21
06	Làm trắng da bằng bột mì	22
07	Làm trắng da bằng bột gạo	23
08	Làm da trắng, mịn bằng sữa tươi	23
09	Dưỡng trắng, chăm sóc da bằng bột sắn	24
10	Làn da trắng hồng tự nhiên với mặt nạ chuối	25
11	Làm trắng da với mặt nạ trứng gà	26
12	Các loại hoa quả khác để làm mặt nạ chăm sóc và làm trắng da.	27
II	**Những điểm lưu ý khi đắp mặt nạ trái cây**	**28**
01	Tùy từng loại da có những lựa chọn trái cây khác nhau	28
02	Cách lựa chọn trái cây	29
03	Thời gian đắp mặt nạ	29

LỜI NÓI ĐẦU

Đối với chị, em phụ nữ làm đẹp luôn luôn là nhu cầu tất yếu, nhất là vấn đề chăm sóc da trước những ảnh hưởng của môi trường sống xung quang cũng như những tác động trực tiếp từ chính cơ thể của mình.

Hiện nay có rất nhiều cách làm đẹp da như dùng mỹ phẩm, tới các tiệm spa để chăm sóc da, hay duy trì phương pháp chủ động chăm sóc da hàng ngày để có được một làn da khỏe mạnh, trắng và mịn màng.

Với sự phát triển không ngừng của ngành mỹ phẩm và các tiệm Spa, thẩm mỹ viện phụ trợ chăm sóc da cho chị em phụ nữ. Nên nhiều người cho rằng chỉ cần bôi một loại kem nào đó hay tới thẩm my viện thật cao cấp là có ngay được một làn da đẹp.

Nhưng điều đó thật sự là sai lầm, vì bạn bỏ ra hàng triệu đồng tới thẩm mĩ viện, spa 1 lần chỉ cho bạn kết quả lúc đó, thời gian ngắn sau không chăm sóc làn da bạn sẽ trở nên khô ráp thậm chí còn xấu hơn lúc ban đầu.

Bạn nên nhớ rằng nếu muốn có làn da đẹp thật sự thì bạn phải chăm sóc nó thường xuyên hàng ngày (Giống như chúng ta muốn có một sức khỏe tốt thì phải chăm chỉ luyện tập thể thao hàng ngày) và áp dụng theo những nguyên tắc cơ bản của việc chăm sóc da.

Bên cạnh đó làn da của mỗi người không giống nhau nên bạn cần phải hiểu được làn da mình cần những gì và chăm sóc như thế nào cho hiệu quả, đặc biệt lựa chọn cho mình những sản phẩm chăm sóc da phù hợp với làn da của mình".

Chắc trong các bạn ai cũng đã tìm hiểu rất nhiều cách chăm sóc da trên các loại tạp chí, internet…nhưng liệu bạn đã có một cái nhìn tổng thể về các cách chăm sóc da hiệu qủa và đơn giản hàng ngày mà các bạn có thể áp dụng được ?.

Cuốn ebook này sẽ tổng hợp các cách chăm sóc da hiệu quả hàng ngày dựa trên nhưng kiến thức mình đã học được kết hợp vơi những trải nghiệm thực tế của mình và bạn bè để có được một làn da khỏe mạnh và trắng mịn.

PHẦN I

BÍ QUYẾT CHĂM SÓC DA HÀNG NGÀY TẠI NHÀ

I. TẦM QUAN TRỌNG CỦA CHĂM SÓC DA ĐỐI VỚI PHÁI ĐẸP

1. Tại sao phải chăm sóc da thường xuyên ?

Chăm sóc da là điều vô cùng quan trọng và cần thiết để duy trì sự trẻ trung và sắc đẹp của phụ nữ. Tuy nhiên không phải ai cũng hiểu hết được những lợi ích của việc chăm sóc da. Chăm sóc da đúng cách sẽ mang đến cho bạn một làn da khỏe mạnh, săn chắc, mịn màng.

Da là một trong những bộ phận chiếm diện tích rất lớn trên cơ thể.Làn da của bạn sẽ thực hiện rất nhiều chức năng quan trọng cho cơ thể.

Vào những ngày nóng bức, da có thể sản xuất đến vài lít mồ hôi nhằm điều chỉnh nhiệt độ trên cơ thể của bạn. Nhằm giữ cho cơ thể luôn khỏe mạnh thì da của bạn liên tục sản xuất các tế bào mới đồng thời loại bỏ các tế bào cũ.

Ngoài ra da còn có nhiệm vụ là bảo vệ và ngăn chặn các tác nhân bên ngoài xâm nhập vào nhập vào cơ thể,da như một hàng rào ngăn chặn và chống lại các loại vi trùng hay các ống dẫn cho xúc giác của bạn.

Tuy nhiên, theo thời gian da chúng ta bắt đầu lão hóa. Nếu da không được chăm sóc và nuôi dưỡng thường xuyên, kịp thời, làn da sẽ bị "yếu" từ đó hình thành nên tình trạng khô, sạm và chảy xệ. Vì thế, làn da cần phải được bảo vệ và chăm sóc một cách kỹ lưỡng, nhất là vùng da mặt. Chăm sóc da càng sớm càng giúp da khỏe mạnh và chậm lão hóa hơn.

2. Tầm quan trọng của việc chăm sóc da hàng ngày.

Bạn có biết cách bạn chăm sóc da hàng ngày đóng vai trò rất quan trọng,bởi nó quyết định tới sức khỏe làn da .Chăm sóc da tốt là cách làm đẹp hiệu quả nhất cho làn da. Những gì bạn sử dụng cho làn da sẽ được hấp thụ trực tiếp vào cơ thể của bạn.

Vì vậy chăm sóc da thường xuyên không những mang đến cho bạn làn da khỏe mạnh mà còn giúp lưu thông máu và sản sinh tạo ra nhiều da mới giúp da luôn tươi sáng, đều màu, căng tràn sức sống.



3. Làm đẹp với phụ nữ chưa bao giờ là đủ.

Một làn da mịn màng, trắng hồng không tì vết chính là mơ ước của bất kỳ chị em phụ nữ nào. Điều đó không chỉ giúp họ cải thiện nhan sắc mà còn xây dựng sự tự tin, vẻ đẹp lôi cuốn trước đám đông.

Có một sự thật ai cũng phải thừa nhận rằng mỗi lần ra ngoài, phụ nữ mất nhiều thời gian chuẩn bị diện mạo. Không chỉ đắn đo cân nhắc lựa chọn trang phục phù hợp mà còn phải dành khá nhiều thời gian và công sức cho việc trang điểm. Một chút phấn má hồng, một đường kẻ mắt tinh tế cùng đôi môi đỏ căng mọng cũng đủ giúp chị em tỏa sáng.

Nếu đàn ông chỉ cần một bộ trang phục tử tế, một chiếc đồng hồ sang trọng, chiếc thắt lưng thời trang cũng đủ toát lên vẻ đẹp nam tính và phong độ, nhưng với chị em phụ nữ thì cần thêm rất nhiều yếu tố khác. Trong số đó, vẻ đẹp làn da chính là một yếu tố quan trọng.

Với phụ nữ, nhu cầu làm đẹp là điều tất nhiên mà ai cũng muốn hướng tới. Cho dù bạn có một làn da đẹp hay xấu thì làm đẹp không bao giờ là chuyện thừa.

Mong ước về một làn da mịn màng, trắng sáng và căng mọng nên nhiều người không tiếc tiền đầu tư mỹ phẩm hay thậm chí đi spa chăm sóc da. Có lẽ đây là khoản

chi tiêu mà hầu hết chị em đều sẵn sàng bỏ ra mà không cần phải đắn đo suy nghĩ bởi với họ "đẹp" là tiêu chí quan trọng trong cuộc sống.

Hiện tại, dễ nhận thấy rằng trên mạng có rất nhiều công thức làm đẹp, vì thế đòi hỏi bạn cần phải tinh ý để lựa chọn phương pháp tốt nhất.

4. Đẹp hoàn hảo là đẹp từ trong ra ngoài .

Đối với phụ nữ đẹp bên ngoài chưa đủ, phụ nữ luôn muốn có một vẻ đẹp hoàn hảo từ trong ra ngoài. Đó là lí do họ chú tâm rất nhiều đến chế độ ăn uống và tập luyện.

Không chỉ vậy, việc bổ sung các thực phẩm chức năng như thực phẩm chức năng bổ gan, sắt, vitamin C hay Collagen cũng là một trong những công thức quan trọng nếu phụ nữ muốn đẹp toàn diện.

Nhiều chuyên gia làm đẹp đã chứng mình rằng nếu bên trong cơ thể được khỏe mạnh, ít độc tố thì làn da của phụ nữ cũng nhờ đó mà đẹp lên rất nhiều.

Vì vậy, các bạn đừng chỉ chăm chú bôi, dưỡng bên ngoài mà quên chăm sóc cho bên trong. Hãy ăn uống lành mạnh, luyện tập đều đặn, bổ sung thực phẩm chức năng cần thiết để hỗ trợ bộ lọc của cơ thể, đào thải độc tố giúp da sáng mịn hạn chế mụn nhọt, đẩy lùi thâm nám và chống lão hóa làn da.



II. CÁCH CHĂM SÓC DA TOÀN THÂN HÀNG NGÀY HIỆU QUẢ

Để chăm sóc làn da của mình cho đúng cách, bạn chỉ cần bỏ ra một vài phút trong ngày. Da của bạn không những khỏe mạnh hơn mà còn thực hiện các chức năng. đặc biệt sẽ trông sáng đẹp hơn rất nhiều. Bạn cần đặt ra một quy trình chăm sóc da hàng ngày khoa học và đúng cách.

1. Làm sạch da.

Giúp lấy đi bụi bẩn trên da, làm sạch da sẽ giúp làn da dễ hấp thu các dưỡng chất ở các bước tiếp theo hơn. Khi làm sạch da, bạn có thể áp dụng một số thao tác massage đơn giản, nhất là ở vùng cổ và cột sống lưng để giúp thư giãn sau một ngày làm việc mệt mỏi.

Trong đó rửa mặt là bước chăm sóc da đầu tiên và quan trọng nhất dể bạn có được một làn da luôn sạch sẽ và khỏe mạnh bởi nó có tác dụng loại bỏ những bụi bẩn, dầu thừa, những tế bào chết và lớp trang điểm, giúp ngăn ngừa mụn đồng thời làm thanh sạch làn da (Bất kể bạn bận rộn hay lười biếng như thế nào, bạn cũng không thể quên rửa mặt!).



Tuy nhiên bạn cũng không nên rửa mặt quá nhiều vì thông thường chỉ cần rửa mặt 2 lần mỗi ngày vào mỗi buổi sáng khi thức dậy và buổi tối trước khi đi ngủ.

Bên cạnh đó bạn cũng phải rửa mặt đúng cách: Trước khi rửa mặt bạn nên đảm bảo rằng tay của mình đã được rửa sạch tránh tình trạng vi khuẩn gây hại dễ dàng xâm nhập vào làn da khiến da dễ nổi mụn.

Bạn nên chọn đúng loại sữa rửa mặt cho phù hợp với làn da của bạn (Chỉ nên sử dụng 1-2 lần một ngày để giữ da sạch sẽ và thoáng mát) và sử dụng nước ấm vừa phải để giúp làm sạch da mặt lâu hơn. Cuối cùng bạn cũng nên sử dụng nước mát rửa lại giúp tạo thêm độ đàn hồi cho da.

2. Cân bằng da.

Toner (nước hoa hồng): Là một nước rất cần thiết trong chu trình chăm sóc da. Toner không chỉ đưa độ ẩm của da về mức lý tưởng mà còn giúp làn da bạn được làm sạch thêm một lần nữa, ngay cả khi bạn đã áp dụng đủ cả tẩy trang và rửa mặt. Đây cũng chính là một bước đệm quan trọng, tạo điều kiện để những bước kem dưỡng sau đó thẩm thấu vào da tốt hơn.

Việc sử dụng toner cũng không tốn quá nhiều thời gian của bạn. Chỉ cần trong vòng 5 giây sau khi rửa mặt, bạn thấm toner vào miếng bông, lau nhẹ lên toàn bộ bề mặt da. Nếu lười biếng hơn nữa, bạn có thể dùng toner dạng xịt phun sương.

3. Tẩy trang.

Tẩy trang trước khi đi ngủ là nguyên tắc sống còn, buộc bạn phải nhớ nếu bạn muốn có làn da đẹp. Nếu bạn không tẩy trang, rửa mặt sạch sẽ trước khi đi ngủ, bụi bẩn sẽ làm tắc lỗ chân lông và bạn bị mụn.



Ngoài tẩy trang dạng nước, bạn có thể dùng tẩy trang dạng dầu. Tất cả các vết trang điểm dù cứng đầu nhất cũng sẽ bị hòa tan cuốn bay.

Trước tiên bạn để mặt khô, lấy một ít dầu tẩy trang và massage đều lên khuôn mặt. Sau khi dầu thấm đều lên da, hãy vỗ một ít nước ấm lên mặt và massage kỹ lại lần nữa. Khi bạn cảm thấy dầu đã nhũ hóa hết, hãy rửa lại lần nữa cho thật sạch.

Bạn có thể thử dùng các loại dầu khác nhau để tìm ra dầu tẩy trang phù hợp với mình.

4. Tẩy da chết.

Tẩy da chết giúp bạn loại bỏ hết những lớp da chết trên mặt. Làm làn da của bạn trở nên mịn màng và khỏe khoắn hơn. Bạn nên sử dụng các nguyên liệu từ thiên nhiên như bột yến mạch, cám gạo, khoai tây để tẩy tế bào chết.

Đối với làn da cứ 2 tuần sẽ tái tạo một lần. Với độ tuổi 28-30, thời gian tái tạo lâu hơn đến 28 ngày. Trong khoảng thời gian này, lớp da cũ khô đi, tế bào da chết bám lại trên da. Chính vì thế để giữ làn da luôn tươi mới, căng tràn sức sống, các bạn nên tiến hành tẩy da chết 2-3 lần/tuần.



Nhẹ nhàng lấy đi tế bào chết, bảo vệ và duy trì độ ẩm cho da

5. Đắp mặt nạ cho da.

Đối với da mặt:

Mặt nạ giấy là một sự lựa chọn tối ưu cho những ngày bạn bận rộn hay mệt mỏi. Sản phẩm này ngày càng phong phú về thành phần, công dụng cũng như mẫu mã nên chiếm được rất nhiều cảm tình của phái đẹp.



Mặt nạ giấy giúp da bạn phục hồi rất nhanh và dưỡng ẩm sâu cho da bạn. Bạn có thể đắp mặt nạ hàng ngày nếu thấy cần thiết. Mỗi lần đắp từ 15-30 phút, trong thời gian đó hãy nằm xuống nghỉ ngơi thư giãn. Bạn sẽ thấy rất tuyệt vời.

Nhưng đừng ngủ quên luôn nhé, bởi để mặt nạ giấy quá lâu trên mặt sẽ dẫn đến hiện tượng hút ẩm ngược, khiến làn da trở nên khô căng hơn.

Đối với body: Thông thường mọi người chỉ quen với đắp mặt nạ cho mặt, thế nhưng đắp mặt nạ body cũng rất cần thiết, đặc biệt là khi bạn muốn khoe một số vùng da cơ thể bằng những bộ cánh sexy. Bạn có thể dùng các sản phẩm của những thương hiệu uy tín hoặc tự làm các hỗn hợp từ những nguyên liệu tự nhiên. Sau khi đắp mặt nạ body từ 15 - 20 phút, bạn nên tắm lại bằng nước sạch, tránh để qua đêm.

6. Bôi kem dưỡng dưỡng da.

Dù bạn là da gì đi nữa bạn cũng vẫn luôn cần dùng kem dưỡng ẩm. Tùy theo tình trạng da của mình, hãy chọn kem dưỡng ẩm phù hợp.



Bạn nên sử dụng kết hợp kem dưỡng da ban ngày và ban đêm để thấy được hiệu quả rõ ràng hơn.Tuy nhiên nếu bạn là người bận rộn thì có thể sử dụng kem ban đêm nhiều hơn,vì ban đêm chính là khoảng thời gian bạn và làn da bạn được nghỉ ngơi nên dễ hấp thụ được những dưỡng chất của kem dưỡng da một cách tốt nhất.

Tùy thuộc vào độ tuổi cũng như tình trạng của từng loại da mà bạn có thể sử dụng loại kem cho phù hợp. Nếu như bạn thuộc da khô thì nên chọn loại kem có độ dưỡng ẩm cao. Còn da bạn đang bị nếp nhăn thì hãy chọn loại kem có chứa tinh chất chống lão hóa…

Đặc biệt vào ban ngày trước khi bạn ra ngoài trời, bạn cần bôi kem dưỡng da có chứa thành phần chống nắng với chỉ số từ SPF 15 trở lên. Ngay cả những ngày mưa gió hay mùa đông bạn vẫn cần phải duy trì thoái quen này sẽ giúp làn da của bạn tránh được những tác hại xấu từ bên ngoài.Bạn cũng nên massage mỗi khi thoa kem dưỡng ẩn để các dưỡng chất trong kem thẩm thấu sâu vào da mang lại hiệu quả cao.

7. Bảo vệ da.

Kể cả khi bạn thích sở hữu da nâu khỏe khoắn thì bạn cũng không nên da dưới ánh nắng mặt trời trực tiếp. Ánh nắng mặt trời chứa rất nhiều tia cực tím (UVA, UVB), dễ dẫn đến ung thư da. Do đó bạn cần che chắn cẩn thận trước khi ra ngoài.

Sử dụng kem chống nắng: Trong những ngày nắng nóng, kem chống nắng chính là loại mỹ phẩm không thể thiếu của chị em. Trước khi ra ngoài, các bạn nên thoa kem trước từ 30-60 phút. Hiện nay, kem chống nắng có rất nhiều loại, dùng cho từng vùng da khác nhau, vì vậy bạn nên tìm hiểu kỹ trước khi quyết định sử dụng.



Sử dụng kem chống nắng mỗi ngày

***Làm mát da bằng đá lạnh*:** Nếu nhà bạn có tủ lạnh, hãy chế những viên đá từ trà xanh hoặc bạc hà. Những viên đá này không chỉ mang lại cảm giác dễ chịu cho ngày hè nóng bức mà còn giúp làn da được thư gián, mát hơn, trẻ hóa và xóa đi những vết nhăn.

Bọc từ 1-3 viên đá vào khăn rồi chà lên vùng da ở mặt mặt và cổ theo hình tròn từ trong ra ngoài. Sau đó bạn dùng khăn lông mềm lau sạch nước và bôi kem dưỡng da. Những viên đá lạnh này sẽ giúp da bạn được thư giãn sâu, dễ chịu.

Không nên tắm nước nóng: Theo nhiều cuộc khảo sát, hơn 65% phụ nữ ngâm mình dưới nước nóng. Việc sử dụng nước nóng để vệ sinh thân thể. Nhưng quá lạm dụng nước nóng vào mùa đông, vô tình khiến bạn tổn thương làn da của mình.

Quá trình bốc hơi nước diễn ra nhanh chóng trong lúc bạn sử dụng nước nóng, khiến làn da bạn trở nên khô ráp. Để tránh tình trạng trên, các bạn nên sử dụng nước ấm để vệ sinh cơ thể, tránh làm mất những chất dầu tạo ẩm tự nhiên trên da. Ngoài ra, các bạn có thể sử dụng sữa tắm dưỡng ẩm từ thiên nhiên để giữ ẩm cho da hiệu quả.



8. Chế độ dinh dưỡng.

Các nhà khoa học đã nghiên cứu và chỉ ra rằng giữa chế độ ăn uống và sự khỏe mạnh của làn da có mối quan hệ mật thiết với nhau.

Đặc biệt bổ sung các thực phẩm giàu các hoạt chất chống oxy hóa sẽ giảm các gốc tự do gây hại cho tế bào da. Đồng thời lựa chọn các thực phẩm có khả năng tái tạo collagen sẽ giúp cho làn da căng mịn săn chắc hơn và cải thiện làn da đều màu sáng hơn. Phụ nữ muốn giữ mãi làn da không tuổi hãy lựa chọn các thực phẩm sau đây.



Vì vậy một trong những cách chăm sóc da toàn thân cực kỳ hiệu quả chính là chế độ ăn giàu dinh dưỡng. Không chỉ những tác động bên ngoài mới giúp bạn có làn da khỏe mạnh mà những yếu tố bên trong cũng ảnh hưởng đến làn da của bạn. Một chế độ ăn giàu dinh dưỡng, giảm carbohydrate, bổ sung lượng vitamin C,D giúp tái tạo da mịn màng hơn.

Nhiều chị em có lựa chọn sai lầm khi quyết định giảm cân bằng cách ăn kiêng. Ăn kiêng có thể giúp bạn giảm cân nhanh chóng nhưng lại là con dao hai lưỡi. Khi quyết định ăn kiêng đồng nghĩa với việc cơ thể bạn đang hấp thụ ít chất dinh dưỡng hơn, điều này khiến làn da bạn sạm, nám, chùng nhão và khô ráp. Để việc ăn kiêng được hiệu quả nhất, bạn cần chia nhỏ các bữa trong ngày nhằm bổ sung đầy đủ các dưỡng chất.



9. Tập thể dục.

Làn da của bạn chỉ thật sự khỏe mạnh nếu có sức đề kháng tốt, vì thế tập thể thao là điều không thể thiếu nếu bạn muốn có một làn da đẹp. Bên cạnh các bài tập phổ biến như đi bộ, chạy bộ, đạp xe,… bạn hãy thử một số động tác yoga đơn giản. Ngoài giảm cân, yoga còn giúp thanh lọc cơ thể, mang đến sức đề kháng tốt hơn.



Không chỉ bằng các hình thức dưỡng da bằng các loại mặt nạ, dầu thiên nhiên…Việc tập thể dục cũng là một trong những cách chăm sóc da mặt mùa đông cực kỳ hiệu quả. Tập thể dục giúp cơ thể bạn đào thải ra chất độc hại, tăng cường sức đề kháng và giúp khỏe mạnh hơn.

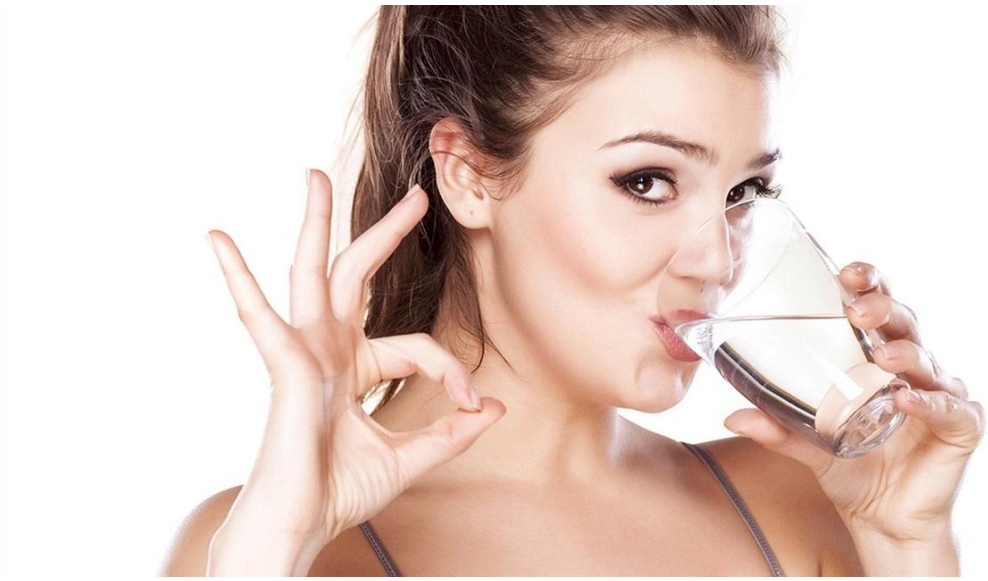
Bên cạnh đó việc tập thể dục cũng thúc đẩy cơ thể sản sinh collagen. Đây là hoạt chất giúp tăng độ đàn hồi và làm trẻ hóa làn da. Không chỉ là phương pháp chăm sóc da mặt mùa đông mà đây còn là cách thức hiệu quả để bảo vệ làn da trước dấu hiệu của tuổi tác.

10. Ngủ đủ giấc và uống đủ nước.

Ngủ đủ giấc: Cũng nằm ở đầu danh sách các mẹo chăm sóc da dễ dàng và luôn ở đỉnh đầu. Chất lượng giấc ngủ của bạn như nào sẽ ảnh hưởng trực tiếp đến vẻ đẹp trên khuôn mặt bạn, đặc biệt là vẻ đẹp của vùng da quanh mắt. Một giấc ngủ ngon và sâu sẽ giúp cung cấp đủ dinh dưỡng cho tế bào da hoạt động cân bằng, làm chậm quá trình lão hóa da. Ngoài ra, giấc ngủ giúp sâu giúp điều chỉnh tâm sinh lý khiến cho da bóng mịn và đàn hồi tốt.

Để có được giấc ngủ ngon, chất lượng bạn nên sử dung ít các loại chất kích thích như caffeine và TV.

Uống đủ nước mỗi ngày: Nước là thứ không thể thiếu với mỗi người chúng ta. Nước giúp bạn đào thải nhiều chất độc hại trong cơ thể, giải nhiệt và hạn chế mụn. Mỗi ngày ít nhất các bạn nên uống từ 2.5 lít trở lên. Nhất là trong giai đoạn hè nóng, làn da rất cần sự bổ sung độ ẩm từ nước. Bạn nên uống nước thường xuyên trong ngày, tốt nhất là xen giữa các bữa ăn.



Bên cạnh đó ngoài việc uống nước, chúng ta cũng nên uống các loại nước ép bởi vì các loại nước ép là nguồn cung cấp vitamin tuyệt vời cho làn da và sức khỏe của chúng ta. Vì vậy bạn nên chọn một loại nước ép tại cửa hàng thực phẩm về sức khỏe hoặc bạn có thể tự làm.

PHẦN II
LÀM TRẮNG DA MẶT TẠI NHÀ VỚI NGUYÊN LIỆU THIÊN NHIÊN

I. CÁCH LÀM TRẮNG DA VỚI NGUYÊN LIỆU THIÊN NHIÊN

1. Tẩy, làm trắng da với chanh

Chanh tươi sẽ tẩy hết những tế bào da chết, các sắc tốt thâm đen trên làn da của bạn nhờ vào tính axít và nguồn vitamin C. Tuy nhiên, các bạn cũng không nên thoa trực tiếp chanh lên da. Mà nên trộn với các nguyên liệu khác hoặc một cách đơn dản nhất là pha loãng ra.

Các bạn còn nhớ trẻ con với làn da rất nhậy cảm, khi tắm bố mẹ thường vắt chanh vào nước rồi tắm cho trẻ không. Đây không những là kinh nghiệm mà còn là cách rất hay để tẩy và làm trắng da từ xa xưa của ông bà ta.



Đối với các bạn có làn da dầu và mụn thì xông hơi dưỡng da bằng nguyên liệu xả - chanh là điều hết sức cần thiết. Việc xông hơi sẽ giúp cho lỗ chân lông được thông thoáng hơn và giúp loại bỏ bớt lượng dầu thừa, đồng thời làm sạch sâu vi khuẩn từ bên trong lỗ chân lông và ngăn ngừa các vấn đề về mụn nhất là mụn cám.

Cách làm:

- Sả: 5 - 6 củ. Đập sả cho đặp mỏng.
- Chanh: 01 quả. để cả vỏ rồi thái lát vì khi xông hơi, vỏ chanh có mùi rất thơm giúp bạn phần nào thư giãn tinh thần, giảm stress. Tuy nhiên, nếu muốn đơn giản hơn có thể vắt thẳng nước chanh vào nồi là được.
- Sau khi chuẩn bị xong, bạn cho tất cả nguyên liệu đã chuẩn bị vào nồi cùng với 1 lít nước. Đun cho đến khi nước sôi kỹ và bạn có thể ngửi thấy mùi sả - chanh bốc lên thì dừng lại.
- Cách xông rất đơn giản: Bạn đặt nồi nước xông trước mặt rồi lấy khăn trùm kín đầu sao cho hơi nước bốc lên phả vào mặt bạn nhiều nhất có thể. Thời gian xông khoảng từ 10-15phút sau đó rửa lại bằng nước sạch.
- Đặc biệt các bạn nên đắp mặt nạ ngay sau khi xông hơi vì lúc này da của bạn đang hấp thụ dưỡng chất tốt hơn mức bình thường. Nếu da của bạn có mụn ẩn thì sau khi xông hơi trị mụn 1-2 tuần sẽ diễn ra tình trạng đẩy mụn lên trên da, các bạn đừng quá lo lắng vì điều này không ảnh hưởng gì cả. Nó sẽ giúp bạn loại bỏ mụn nhanh chóng.

2. Làm trắng da từ nha đam

Nha đam được mệnh danh là "thần dược" của phái đẹp. Trong nha đam có chứa các dưỡng chất giúp kháng viêm, giảm đau và nuôi dưỡng các tế bào da làm cho da mềm mịn, giảm mụn. Đặc biệt mặt nạ nha đam có công dụng tuyệt vời trong việc làm căng da mặt, ngăn ngừa và làm chậm quá trình lão hóa da.





Cách làm:

- Chuẩn bị một nhánh nha đam khoảng 100g cùng với 10g mật ong nguyên chất.
- Nha đam bỏ vỏ, thái lát, cho vào nồi đun sôi cùng nước. Lấy phần nước nha đam hòa với mật ong.
- Chờ cho hỗn hợp nguội rồi thoa lên da và massage nhẹ nhàng.
- Mỗi tuần nên áp dụng cách làm này từ 2 - 3 lần để có được hiệu quả tốt nhất.

Lưu ý: không phải làn da nào cũng có thể dùng nha đam để làm đẹp, chính vì thế bạn cần thử nghiệm trước trên vùng da nhỏ để đảm bảo không kích ứng. Không nên áp dụng cách làm này quá nhiều vì có thể làm mỏng da, khiến da dễ bị bắt nắng nhé.

3. Làm trắng da, dưỡng ẩm, xóa nếp nhăn và ngăn ngừa lão hóa cho da bằng cà chua.

Cà chua là một loại thực phẩm quen thuộc với chúng ta trong những bữa cơm gia đình hàng ngày.Việc sử dụng cà chua để làm mặt nạ dưỡng da cũng được nhiều chị em áp dụng. Cà chua có chứa rất nhiều loại vitamin tốt cho da như C, E , carotene , kali, chất sắt…

Không những thế mà hàm lượng chất chống oxy hóa của cà chua còn có tác dụng duy trì tuổi thanh xuân cho phụ nữ. Chính vì thế mà việc sử dụng cà chua để làm đẹp da sẽ mang lại kết quả tuyệt vời mà bạn không thể ngời tới.





Cách làm:

- Bạn dùng 1/2 quả cà chua cắt thành nhiều lát. Sau đó, bạn dùng các lát cà chua thao đều lên mặt theo vòng tròn khoảng 15 phút rồi rửa lại bằng nước sạch. Bạn nên thực hiện thường xuyên sẽ giúp làn da trắng hồng rạng rỡ.
- Ngoài ra bạn có thể lấy 2 quả cà chua bỏ vỏ, rồi dầm nhuyễn với 1 thìa cafe mật ong. Trộn hỗn hợp này và thoa đều lên mặt khoảng 20 phút rồi rửa lại bằng nước. Loại mặt nạ này sẽ giúp se khít lỗ chân lông rất tốt cho những ai có làn da khô. Các chất dinh dưỡng trong cà chua sẽ giúp da mặt trắng đều. Mật ong giúp duy trì độ ẩm cho da mang tới cho bạn làn da mịn màng trắng sáng.

4. Dưỡng trắng làm đẹp da từ dầu dừa.

Đối với chị em phụ nữ đều ao ước có một làn da trắng mịn và căng tràn sức sống, việc sử dụng dầu dừa sẽ mang tới những hiệu quả bất ngờ.

Đặc biệt phương pháp làm đẹp da với dầu dừa còn giúp bạn se khít lỗ chân lông và trị mụn cho da. Nhờ đó bạn sẽ có được làn da trắng sáng và căng mịn.



Cách làm:

- Trộn đều dầu dừa cùng với nước cốt chanh tươi, đường trắng theo tỷ lệ 2:1:1 sau đó thoa hỗn hợp đó rồi massage nhẹ nhàng theo hướng vòng tròn lên mặt, khoảng 20 phút rồi rửa mặt sạch với nước ấm, sẽ có tác dụng dưỡng trắng da đồng thời còn tẩy da chết cựu kỳ hiệu quả. Bạn nên thực hiện đều đặn 2lần/tuần.
- Sử dụng kết hợp dầu dừa và sữa chua: Trộn đều 1 thìa dầu dừa với 2 thìa sữa chua tạo thành 1 hỗn hợp đồng nhất rồi massage nhẹ nhàng lên da trong 30 phút sau đó rửa mặt sạch với nước lạnh, thực hiện 3 lần/1 tuần để phát huy tác dụng dưỡng trắng làm đẹp da từ dầu dừa nhé.

5. Làm trắng da bằng bột nghệ.

Bột nghệ từ lâu đã được biết đến như một loại thảo dược giúp da trắng sáng, ngăn ngừa sẹo hiệu quả, ngoài ra nó còn có tác dụng trị nám loại bỏ các vết thâm sạm. Bột nghệ có tính sát khuẩn cao nên giúp làm vết thương mau lành và trị các loại mụn thông thường.



Cách làm:

- Trộn 1 thìa bột nghệ với 1 thìa bột mì, 1 nửa thìa mật ong và 2 thìa sữa tươi.
- Sau đó đắp hỗn hợp này lên da sẽ rất tốt cho da dầu và da thường. Bột mì cung cấp các nhóm vitamin B sẽ cải thiện độ đàn hồi, làm da săn chắc, đồng thời tẩy tế bào chết cho da tươi sáng. Sữa tươi cung cấp tất cà các vitamin, khoáng chất làm trẻ hóa da, kết hợp với các dưỡng chất có trong bột nghệ và mật ong mang tới cho bạn làn da trắng sáng sạch mịn màng.

- Ngoài ra bạn có thể kết hợp bột nghệ với sữa chua làm mặt nạ sẽ mang đến cho bạn một làn da trắng mịn, điều trị mụn và vết thâm hiệu quả. Sử dụng lâu dài sẽ loại bỏ nám và các nếp nhăn. Đắp mặt nạ tinh bột nghệ sữa chua đều đặn 2 lần/tuần, sau 30 ngày bạn sẽ thấy hiệu quả rõ rệt. Có thể thay thế sữa chua bằng sữa tươi không đường cũng đạt được kết quả mong muốn.

6. Làm da trắng sáng, mịn màng bằng bột mì.

Bột mì có chứa nhiều khoáng chất và các loại vitamin giúp da mịn màng và trắng sáng hơn. Các nhóm vitamin có trong bột mì sẽ nuôi dưỡng và tái tạo tế bào giúp da phát triển khỏe mạnh. Ngoài ra bột mì cũng rất hữu hiệu cho làn da dầu vì nó có tác dụng điều tiết được lượng dầu trên da đồng thời bảo vệ da khỏi tình trạng viêm nhiễm do mụn.



Cách làm:

- Trộn 3 thìa bột mì, 3 thìa mật ong nguyên chất với lượng sữa chua không đường vừa đủ.

- Đem 3 nguyên liệu này trộn lẫn với nhau để tạo thành hỗn hợp. Sau đó bạn thoa hỗn hợp lên mặt tạo thành mặt nạ trong vòng 20 phút, massage nhẹ nhàng để các chất dinh dưỡng thấm sâu vào da sau đó rửa sạch bằng nước ấm.

- Bột mì có tác dụng làm trắng da rất hiệu quả nó còn làm mờ các vết tàn nhang và phục hồi làn da. Sữa chua có tác dụng tẩy tế bào chết ,còn mật ong thì nuôi dưỡng và tái tạo da. Đắp mặt nạ với hỗn hợp 3 thành phần này thường xuyên sẽ có một làn da trắng khỏe và mịn màng xoa tan mọi vết nán hay tàn nhang.

7. Làm trắng da bằng bột gạo.

Bột gạo là một trong những nguyên liệu làm đẹp quý giá cho phái đẹp. Làm mặt nạ từ bột gạo sẽ giúp cải thiện được làn da sạm màu mang tới cho bạn làn da trắng sáng đều màu hơn.

Đặc biệt bột gạo còn có tác dụng ngăn ngừa nếp nhăn, loại bỏ mụn đầu đen hiệu quả. Nếu như các chị em thường xuyên đắp mặt nạ từ bột gạo chăm chỉ và đúng cách sẽ làm mờ những đốm đen trên da, loại bỏ những vùng da bị sẹo, đồng thời tăng cường khả năng chống nắng và cho làn da bạn ngày càng khỏe mạnh hơn. Đặc biệt hơn bột gạo lại rất dễ mua mà giá lại không cao và không hề gây kích ứng cho da.

Cách làm:

- Bạn chỉ cần dùng bột gạo để rửa mặt vào mỗi buổi sáng và buổi tối thay vì các sữa rửa mặt có chứa các hóa chất thông thường.
- Bạn nên lấy một ít bột gạo hòa tan cùng một ít nước để có hỗn hợp hơi sền sệt sau đó dùng ngón tay thoa đều hỗn hợp lên mặt và massage nhẹ nhàng. Cuối cùng bạn rửa mặt sạch với nước lạnh. Sử dụng bột gạo thường xuyên sẽ giúp bạn có được làn da trắng hồng và loại bỏ được nỗi lo về mụn.

8. Làm da trắng, mịn bằng sưa tươi.

Bạn có thể sử dụng sữa tươi để rửa mặt hàng 2 lần mỗi ngày sẽ là bí quyết trắng da vô cùng đơn giản lại dễ thực hiện mang lại hiệu quả cực kỳ.





Ngoài biện pháp dùng sữa tươi rửa mặt 2 lần mỗi ngày các chị em cũng có thể sử dụng bằng cách pha sữa tươi nguyên chất với một ít mật ong rồi rửa mặt, cách này sẽ giúp bạn có được làn da trắng mịn nhờ các tác dụng kỳ diệu của sữa tươi và mật ong.

Cách phức tạp hơn 1 chút là bạn trộn đều sữa tươi với mật ong cùng một ít bột yến mạch tạo thành hỗn hợp sền sệt. Sau đó bạn thoa hỗn hợp này lên mặt rồi massage nhẹ nhàng khoảng 20 phút rồi rửa lại với nước sạch.Bạn sử dụng thường xuyên trong thời gian ngắn sẽ thấy làn da trắng mịn rất nhiều.

9. Dưỡng trắng, chăm sóc da bằng bột sắn.

Bột sắn có tác dụng giải nhiệt, thanh lọc cơ thể, tuy nhiên hiếm ai biết rằng bột sắn cũng mang đến tác dụng làm đẹp khiến nhiều chị em phụ nữ ngỡ ngàng. Nguyên nhân là do trong bột sắn có chứa các hoạt chất có tác dụng ngăn cản sự hình thành sắc tố melamin, giảm thâm nám, tàn nhang, đồng thời chống oxi hóa, làm chậm quá trình lão hóa của da.



Chính vì vậy bột sắn còn giúp chị em chống lão hóa da hiệu quả, kéo dài tuổi thanh xuân. Bước vào tuổi 30, dù chăm sóc da kỹ lưỡng đến mức nào, bạn cũng dễ dàng nhìn thấy dấu hiệu của sự lão hóa. Những nếp nhăn nơi khóe mắt, sự thiếu căng mịn của làn da,...sẽ khiến các chị em trở nên thiếu tự tin.

Cách làm:

- 1 thìa bột sắn + 1/2 chén nước cà chua ép. Sau khi làm sạch da, bạn thoa hỗn hợp trên, kết hợp massage nhẹ nhàng trong vòng 20-25 phút cho đến khi hỗn hợp khô dần lại thì rửa mặt lại thật sạch bằng nước. Chỉ trong một thời gian ngắn kiên trì sử dụng, bạn sẽ thấy những đốm tàn nhang biến mất hoàn toàn, thay vào đó là một làn da trắng hồng rạng ngời.

- Sắn dây có chứa nhiều chất chống oxi hóa, giúp tăng cường lưu thông máu, ngăn ngừa các triệu chứng của lão hóa. Một chút bột sắn trộn đều với lòng trắng trứng sẽ là công thức lý tưởng vừa làm trắng da vừa chống lão hóa hiệu quả.

10. Làn da trắng hồng tự nhiên từ mặt nạ chuối.

Mặt nạ chuối không những đem đến công dụng thần kỳ trong việc điều trị mụn đầu đen, chống lão hóa và chảy xệ mà còn hỗ trợ tái tạo các tế bào da mang đến làn da trắng hồng tự nhiên.



Cách làm:

- Dùng một trái chuối chính đem nghiền nhuyễn, trộn cùng lòng đỏ trứng gà, 1 thìa dầu oliu. Sau khi đánh tan hỗn hợp thì đem phết lên mặt và cổ trong vòng 15 phút để dưỡng chất thẩm thấu sâu vào trong các tế bào da.

- Kết thúc quá trình đắp mặt nạ bằng nước sạch kết hợp sử dụng một vài động tác vỗ nhẹ trên gương mặt. Nhờ lượng vitamin E và C có trong hỗn hợp này mà làn da sẽ trở nên trắng mịn, chống lại quá trình oxi hóa hiệu quả.

11. Làm trắng da với mặt nạ trứng gà.

Trứng gà tươi là một trong những nguyên liệu chăm sóc và làm đẹp da được nhiều chị em ưa chuộng, nhưng cũng khiến những người nhạy cảm với mùi e sợ. Để át bớt được mùi tanh, bạn có thể trộn một ít nước cốt chanh cùng một chút mật ong.

Lòng trắng và lòng đỏ trứng gà đều chứa nhiều dưỡng chất, vừa làm trắng da từ bên ngoài, vừa nuôi dưỡng da từ sâu bên trong, ngăn ngừa lão hóa và chống tàn nhang hiệu quả.

Lòng trắng có chứa nhiều vitamin nhóm B và amin, niacinamide, có tác dụng khiến làn da trở nên trắng sáng và đều màu hơn. Tăng cường độ đàn hồi cho da. Lòng đỏ trứng gà có công dụng dưỡng ẩm và điều trị mụn nhờ vào hàm lượng vitamin A và chất béo dồi dào.

Sử dụng mặt nạ trứng gà là cách đơn giản để sở hưu làn da trắng sáng và khỏe mạnh một cách tự nhiên không bắt nắng.



Cách làm:

- Tách riêng lòng trắng và lòng đỏ trứng gà. Phần lòng trắng đem đánh đều và thoa nhẹ lên mặt, duy trì trong vòng 15 - 20 phút để các dưỡng chất thẩm thấu sâu vào trong da.
- Trong thời gian này, bạn có thể dùng tay để massage nhẹ nhàng theo vòng tròn để làm da căng mịn và đem lại hiệu quả nhanh hơn. Khi da đã bắt đầu khô lại, bạn tiến hành rửa mặt thật sạch bằng nước ấm

12. Ngoài ra bạn có thể dùng các loại hoa quả khác để làm mặt nạ chăm sóc và làm trắng da.



II. NHỮNG ĐIỂM LƯU Ý KHI ĐẮP MẶT NẠ TRÁI CÂY

Đắp mặt nạ bằng các loại rau, củ, quả đang trở thành biện pháp chăm sóc da phổ biến và được nhiều chị em ưa chuộng.

Mặt nạ trái cây hoàn toàn tự nhiên, ít gây tác dụng phụ hay ảnh hưởng nghiêm trọng đến làn da bạn. Tuy nhiên sản phẩm đến từ thiên nhiên này cũng không hoàn toàn "hiền lành" như nhiều người nghĩ.

1. Tùy từng loại da có những lựa chọn trái cây khác nhau.

Da mặt mỗi người mỗi khác, có thể phân chia làm bốn loại: Da khô, da nhờn, da hỗn hợp (Bị nhờn vùng chữ T) và da nhạy cảm. Trái cây cũng có rất nhiều loại, chúng ta tạm phân loại chúng theo vị, thì về cơ bản có ba loại: vị ngọt (chuối, dưa hấu, sữa chua có đường…), vị chua (cà chua, chanh, dâu tây, cam, bưởi…), trái cây không vị (dưa leo, khoai tây, củ đậu…).

Nhưng các bạn cũng nên thận trọng với loại mặt nạ tự chế này bởi lẽ các bạn sẽ không thể tách được chất acid trong một số loại hoa quả tươi - chất làm bong tróc, tẩy và dễ gây kích ứng cho da của bạn. Vì vậy, chỉ nên dùng mỗi tuần một lần là tốt nhất. Không nên trộn nhiều loại trái cây để làm mặt nạ dưỡng da vì có thể làm mất tác dụng của hoa quả.

- ***Người có làn da khô:*** **N**ên chọn trái cây chứa nhiều chất béo hoặc trộn thêm dầu ô liu, sữa để bổ sung chất béo và độ ẩm cho da, giúp da không bị hằn nếp nhăn, lão hóa sớm. Nếu da có nhiều tế bào chết, nên đắp mặt nạ bằng dầu ô liu có thêm vài giọt chanh hoặc khoai tây hấp chín nghiền nhuyễn trộn váng sữa hay dâu tây nghiền nhuyễn trộn sữa tươi nguyên chất không đường.

- ***Người có làn da nhờn:*** **N**ên dùng các loại trái cây có vị chua và không vị. Riêng các loại quả chua nên trộn thêm sữa không béo, không đường để da có thêm dưỡng chất mà không bị ngập trong dầu.

- ***Những người có làn da nhờn vùng chữ T, các vùng da còn lại bình thường:*** Nên chăm sóc như da nhờn. Như vậy nên dùng các loại trái cây không vị, trộn với sữa là tốt nhất. Đối với những ai có làn da nhạy cảm nên thử phản ứng với trái cây trước khi đưa lên mặt.

2. Cách lựa trọn trái cây.

Nhiều người có thói quen mua trái cây, gọt vỏ rồi cắt sẵn, bỏ hộp và cho vào tủ lạnh để tiện lợi cho việc ăn uống hoặc làm mặt nạ chăm sóc da nhưng lại không biết rằng, chính thói quen đó sẽ làm mất chất dinh dưỡng có trong hoa quả. Các loại sinh tố bổ dưỡng trong trái cây như folate hay vitamin C… có thể mất dần dưới tác dụng của ánh sáng, không khí, nhiệt độ…

Ngoài ra, gọt vỏ hay cắt miếng trái cây để lâu sẽ làm cho **trái cây** dễ bị nhiễm khuẩn và quá trình oxy hóa nhanh và dễ dàng hơn. Chính vì thế, khi mua hoa quả, bạn nên lựa chọn những trái tươi, vỏ căng mịn, không héo, rửa sạch và ăn ngay, không nên để lâu ngoài không khí hoặc thậm chí trong tủ lạnh.

Các loại trái cây có vị ngọt không tốt cho da mà chỉ có lợi cho vi khuẩn. Đắp càng nhiều trái cây có vị ngọt càng giúp cho vi khuẩn phát triển. Nên tránh các loại quả ngọt và cả sữa chua có đường.

3. Thời gian đắp mặt nạ.

Bạn có thể tranh thủ đắp mặt nạ bất cứ lúc nào cảm thấy tiện. Tuy nhiên nên dành **tối thiểu khoảng 30 phút** cho việc làm đẹp này, để da có thời gian thư giãn nghỉ ngơi và hấp thụ các chất dinh dưỡng cần thiết.

Song công dụng của mặt nạ sẽ được phát huy tối đa hơn cả nếu bạn đắp vào buổi tối. Đây là thời điểm thích hợp nhất bởi lúc này bạn có thể tạm gác lại mọi lo nghĩ sau một ngày làm việc mệt nhọc và để đầu óc mình thư thái, nhờ vậy da cũng sẽ có điều kiện thẩm thấu chất dinh dưỡng tốt hơn.

Sau khi đắp mặt nạ xong nên rửa sạch mặt bằng nước ấm.

Bằng những kiến thức đã được học và kinh nghiệm thực tế trong việc áp dụng các cách chăm sóc, làm trắng da. Qua cuốn ebook này mình đã tổng hợp một cách khái quát tương đối đầy đủ các cách chăm sóc và làm trắng da hàng ngày bằng nguyên liệu thiên nhiên mà mình muốn chia sẻ ở trên, mình hi vọng các bạn sẽ áp dụng các cách đó vào việc chăm sóc làn da cho bản thân mình tạo sự tự tin, trẻ trung, năng động và tràn đầy sức sống trong mỗi con người chúng ta.

Các bạn hãy tham gia vào Fanpage và Group face " Chia sẻ bí quyết làm đẹp" để nhận được những chia sẻ hưu ích trong việc làm đẹp nói chung cũng như những bí quyết làm đẹp để giữ dìn làn da tươi khỏe, tràn đầy sức sống.