8 lÆ°u Ã½ khi sá»Ÿ há»¯u má»™t lÃ n da tráº¯ng

Báº¡n luôn mong muá»‘n sá»Ÿ há»¯u má»™t làn da tráº¯ng ngáº§n, tinh táº¿ và không tì váº¿t? NhÆ°ng náº¿u báº¡n không biáº¿t Ä‘Æ°á»£c 8 Ä‘iá»•u cÆ¡ báº£n sau Ä‘ây, thì nhá»¯ng ná»— lá»±c cá»§a báº¡n sáº½ Ä‘á»•u vô hiá»‡u. Tránh ra ngoài tá»« 10h sáng Ä‘áº¿n 2h chiá»•u Náº¿u không có viá»‡c thá»±c sá»± cáº§n thiáº¿t, tá»‘t nháº¥t báº¡n nên tránh ra ngoài vào khoáº£ng thá»•i gian này bá»Ÿi lúc này là lúc tia cá»±c tím tá»« ánh sáng máº·t trá»•i máº¡nh nháº¥t và tàn phá làn da nháº¥t. 2. Tích cá»±c sá»- dá»¥ng các sáº£n pháº©m chá»‘ng náº¯ng Má»—i láº§n ra ngoài, nháº¥t Ä‘á»‹nh báº¡n pháº£i sá»- dá»¥ng kem chá»‘ng náº¯ng, thoa lên da trÆ°á»›c 30 phút và thoa láº¡i sau 2-3 giá»•. Ngoài ra, ngay cáº£ khi báº¡n ngâm mình trong nuá»›c, ví dá»¥ nhÆ° Ä‘i bÆ¡i, táº¯m biá»ƒn cÅ©ng pháº£i sá»- dá»¥ng kem chá»‘ng náº¯ng vá»›i chá»‰ sá»‘ SPF cao hÆ¡n 15 và không trôi.
3. Táº¯m sáº¡ch sáº½ sau khi váº-n Ä‘á»™ng Sau khi váº-n Ä‘á»™ng, hãy dùng nÆ°á»›c áº¥m và sá»¯a táº¯m táº¡o bá»•t táº¯m sáº¡ch sáº½ và sau Ä‘ó chÄƒm sóc da báº±ng các sáº£n pháº©m dÆ°á»¡ng da toàn thân. TrÆ°á»›c khi dÆ°á»¡ng thá»ƒ có thá»ƒ dùng khÄƒn lông sáº¡ch bá»•c nÆ°á»›c Ä‘á, lÄƒn lên da Ä‘á»ƒ da sÄƒn cháº¯c. 4. Làm dá»‹u các vá»‡t cháy náº¯ng báº±ng dÆ°a háº¥u Æ°á»›p Ä‘á láº¡nh DÆ°a háº¥u có chá»©a vitamin C có thá»ƒ làm dá»‹u da, dÆ°á»¡ng áº©m, lô há cÅ©ng có tác dá»¥ng tÆ°Æ¡ng tá»±. Báº¡n có thá»ƒ láº¥y pháº§n thá»‹t cá»§a lô há»™i hoáº·c dÆ°a háº¥u Æ°á»›p láº¡nh Ä‘áº¯p lên da, sáº½ làm dá»‹u các váº¿t cháy náº¯ng, kháng viêm, làm mát, giáº£m sÆ°ng táº¥y cho vùng da cháy náº¯ng. 5. Giáº£m cÄƒng thá³ng cho cÆ¡ thá»ƒ và tâm há»“n Viá»‡c làm giáº£m cÄƒng thá³ng báº±ng các Ä‘á»™ng tác thá»ƒ dá»¥c hoáº·c yoga nháº¹ nhàng không chá»‰ giúp báº¡n giáº£m áp lá»±c cho tháº§n kinh và cÆ¡ thá»ƒ mà còn cáº¥t bá»›t gánh náº·ng cá»§a da, làn da bá»‹ cÄƒng thá³ng cáº§n pháº£i Ä‘Æ°á»£c chÄƒm sóc thÆ°á»•ng xuyên vào ban ngày và ban Ä‘êm, khi táº-p có thá»ƒ nghe nháº¡c du dÆ°Æ¡ng, có thá»ƒ táº-p trong vÆ°á»•n hoáº·c táº-p trong 1 cÄƒn phò Ä‘áº§y náº¯ng, thiên nhiên sáº½ giúp thanh lá»•c tâm há»“n báº¡n, giáº£m cÄƒng thá³ng vá»• thá»ƒ cháº¥t, giúp làn da Ä‘Æ°á»£c tái táº¡o. 6.TÄƒng cÆ°á»•ng Äƒn rau trái, giáº£m bá»›t các thá»±c pháº©m chá»©a nhiá»•u cháº¥t báº£o quáº£n Viá»‡c Ä‘ó sáº½ giúp á»©c cháº¿ quá trình sáº£n sinh sáº¯c tá»‘ Ä‘en, ngoài ra, các thá»±c pháº©m chá»©a nhiá»•u cháº¥t báº£o quáº£n sáº½ tháº¥m vào các cÆ¡ quan ná»™i táº¡ng, ngoài viá»‡c áº£nh hÆ°á»Ÿng Ä‘áº¿n sá»©c khoáº», nó còn làm háº¡i Ä‘áº¿n màu da, gây ra các váº¿t nám và tàn nhang. 7. Không pháº£i loáº¡i da nào cÅ©ng dùng má»™t liá»‡u trình chá»‘ng náº¯ng giá»‘ng nhÆ° nhau Làn da tráº¯ng thÆ°á»•ng máº«n cáº£m trÆ°á»›c ánh sáng máº·t trá»•i hÆ¡n da nâu, vì tháº¿ hãy sá»- dá»¥ng loáº¡i kem chá»‘ng náº¯ng có chá»‰ sá»‘ SPF cao hÆ¡n Ä‘á»ƒ tránh các bá»©c xáº¡ cá»§a ánh sáng máº·t trá»•i, dá»… dáº«n Ä‘áº¿n tàn nhang và Ä‘á»‘m nâu. Ngoài ra, báº¡n hãy tÄƒng cÆ°á»•ng báº£o vá»‡ da trÆ°á»›c ánh sáng máº·t trá»•i báº±ng áo chá»‘ng náº¯ng, kháº©u trang và kính râm. Bá»Ÿi tia UV có thá»ƒ gây ra Ä‘á»¥c thuá»· tinh thá»ƒ, tháº-m chí làm há»•ng giác máº¡c. 8. TrÆ°á»›c khi ra náº¯ng nên tránh sá»- dá»¥ng các máº·t náº¡ chanh, cáº§n tây, dÆ°a chuá»™t Các loáº¡i máº·t náº¡ tá»± nhiên ráº¥t tá»‘t cho da, tuy nhiên sau khi báº¡n Ä‘áº¯p máº·t náº¡ không nên ra náº¯ng ngay bá»Ÿi vì làn da lúc Ä‘ó vá»«a Ä‘Æ°á»£c làm sáº¡ch, trá»Ÿ nên má»•ng hÆ¡n, dá»… dàng háº¥p thá»¥ các tia cá»±c tím, làm da sáº¡m màu hÆ¡n.
(SÆ°u táº§m) Má»¸ VIá»†N SsEN