

Bài thuốc dưỡng da trong mùa lạnh

Trong mùa lạnh, làn da của nhiều chị em thường bị mồi, nứt nẻ rất khó chịu. Dùng mỹ phẩm lâu dài sẽ có nhiều tác dụng phụ, lại tốn kém tiền bạc. Làm thế nào

Bài 1: cát cánh 12g, mạch môn 16g, kê huyết đằng 12g, cỏ mực 16g, hà thủ ô chế 12g, ích mẫu 12g, phòng đởng sâm 12g, hoàng kỳ 12g, cam thảo 12g, đại táo 10g. Sắc uống ngày 1 thang. Công dụng: nhuận phế bổ tỳ dưỡng da, tăng cường tuần hoàn dưới da. Bài này phù hợp cho những người phế nhiệt, da khô, hay bị ho khan, mụn nhọt, da không mềm mại...

Bài 2: bạch thược 12g, chi tử 10g, đan sâm 16g, ngân hoa 10g, liên kiều 12g, nhân trần 10g, hạ liên châu 12g, tang diệp 16g, đại táo 10g. Sắc uống ngày 1 thang. Công dụng: thanh nhiệt mát gan, chống dị ứng, hoạt huyết dưỡng huyết. Bài này thích hợp với những người da vàng, da sạm, da tối, nổi nốt mẩn ngứa, ít ngủ, đau tức hạ sườn, bụng đầy, phân táo, tiêu hóa trì trệ.

Bài 3: cỏ mực 16g, đương quy 16g, thực địa 12g, bạch thược 16g, ngân hoa 10g, hoài sơn 16g, sâm đại hành 16g, cam thảo 12g, đại táo 10g, lá đinh lăng 16g, cát cánh 12g. Sắc uống ngày 1 thang. Công dụng: bổ huyết, mát huyết, dưỡng da thanh nhiệt.

Bài 4: bạch truật 16g, hoài sơn 16g, liên nhục 16g, ngũ gia bì 12g, trần bì 12g, xa tiền 12g, hương nhu trắng 16g, thổ phục linh 12g, bạch biển đậu 16g, cam thảo 12g, đại táo 10g. Sắc uống ngày 1 thang. Công dụng: bổ tỳ, ninh phế, sinh cơ. Bài này phù hợp với những người có hội chứng tỳ hư, da xanh môi nhợt, cơ thể nặng nề, ăn ngủ kém, cơ bắp yếu mềm, chân tay không có lực, phù nhẹ ở mắt và tứ chi.