

## Mẹo dưỡng da với trà xanh

Trà xanh có chứa chất chống oxy hóa cao giúp ngăn ngừa sự lão hóa cả trong và ngoài cơ thể. Với chỉ vài nguyên liệu quen thuộc sẵn có trong bếp, bạn đã có mặt nạ chăm sóc tốt cho da hàng ngày rồi.

### 1. Mặt nạ dưỡng da từ trà xanh:

Nguyên liệu:

- 5g lá trà xanh tươi.
- 1 lòng đỏ trứng gà.
- 1.5 thìa cà phê bột mì.

### 2. Thực hiện:

Đánh tan lòng đỏ trứng gà với bột mì thành một hỗn hợp sền sệt. Nghiền nhỏ lá trà xanh thành bột, sau đó trộn đều với hỗn hợp đã có. Thoa đều lên mặt, để trong vòng 10 - 15 phút. Rửa sạch mặt với nước ấm, hoặc nước mát.

### 3. Công dụng:

Với hàm lượng vitamin C phong phú có trong tinh chất trà xanh sẽ thanh lọc bụi bẩn, giúp làn da tươi sáng, bột mì có tính chất tẩy trắng, giúp da mịn màng hơn, trong khi lòng đỏ trứng cung cấp dinh dưỡng và ngăn ngừa mụn. Loại mặt nạ này rất tốt để chăm sóc cho những làn da ở độ tuổi 25 trở lên, giúp chống lại sự xuất hiện nếp nhăn sớm và ngừa chảy sệ cho da.

Chia sẻ cách khôi phục thính lực, hết điếc tai, khỏi ù tai của cụ bà 60 tuổi! 20 năm "khổ sở" với Hen suyễn, Đờm ho, Khó thở vì không biết tới Lá Hen

### 4. Lưu ý:

- Khi sử dụng trà xanh bạn cần lưu ý lượng thuốc trừ sâu và diệt cỏ độc hại vẫn còn lưu lại trên lá, nên ngâm kỹ lá trà xanh (khoảng 30 phút) với thuốc chuyên dụng rửa rau để diệt khuẩn.

- Nếu khi sử dụng mặt nạ mà da bị mẩn đỏ, bạn nên đến bác sĩ vì có thể da bạn bị dị ứng với những thành phần có trong tinh chất trà xanh.

- Nên dùng mặt nạ này đều đặn 1 tuần/lần để đem lại kết quả tốt nhất.

### 5. Những công dụng khác từ trà xanh:

- Có thể dùng trà xanh như một loại nước hoa hồng, cho nước trà vào bình xịt và xịt lên toàn bộ cơ thể sau khi tắm sẽ giúp nước da mịn màng và chống lại tia cực tím.

- Có thể dùng nước trà xanh đun sôi để nguội làm nước rửa mặt, giúp thanh lọc chất bẩn và tốt cho da.

- Cho một ít lá trà xanh nghiền nhỏ vào sữa tắm, hỗn hợp này giúp chống lão hóa da rất tốt.

- Trà xanh là nước flo tự nhiên giúp bảo vệ răng khỏi các chất độc khác nhau, giữ cho cơ thể bạn sáng khoái. Do đó nên uống nước trà xanh thường xuyên để bảo vệ răng.

- Ngâm móng tay và móng chân trong nước trà xanh khoảng 20 phút sẽ giúp diệt khuẩn và kích thích móng mọc nhanh hơn.

- Khi nấu nước trà xanh, bạn có thể “xông” mặt trong khoảng 30 giây – 1 phút, phương pháp này làm thông thoáng khí và giúp se khít lỗ chân lông.

- Với chức năng chống oxy hóa cao gấp 20 lần so với vitamin E, uống 3 cốc trà xanh mỗi ngày sẽ giúp da bạn tránh khỏi những vết chàm (nám).

- Mỗi cốc trà xanh sẽ giúp bạn tiêu tốn 80 calo, với những thực đơn ăn kiêng, bạn nên uống khoảng 7 cốc trà xanh mỗi ngày.

- Hãy lưu ý chỉ nên uống 2 - 3 cốc trà mỗi ngày là đủ cho một cơ thể khỏe mạnh. Tránh uống trà xanh trong bữa ăn nó có khả năng cản trở sự hấp thụ sắt trong cơ thể.

<https://dantocmiennui.vn/doi-song/meo-duong-da-voi-tra-xanh/168398.html>