

Dược thiện bảo vệ da mùa hanh khô

Vào mùa đông lạnh giá, không khí hanh khô, thường có hiện tượng bong da, giảm đàn hồi, nứt nẻ, thô ráp, ngứa ngáy, nổi sẩn, ngứa... Hầu hết ai ai cũng gặp những biểu hiện này, mức độ nặng thường hay gặp ở những người uống ít nước, ăn ít rau củ quả, hay tắm nước nóng, sử dụng xà phòng kiềm mạnh, sấy nóng hoặc dùng điều hòa ấm, người suy nhược cơ thể, bầm tổ da khô...

Nếu tình trạng da khô không được cải thiện sẽ dẫn đến nứt nẻ da, lão hóa da, viêm nhiễm, mụn nhọt. Cần phải có biện pháp chăm sóc, dưỡng da vào mùa đông lạnh. Dược thiện giúp bảo vệ da bao gồm: Thuốc uống trong, thuốc đắp ngoài da và món ăn bài thuốc.

1. Một số bài thuốc uống giúp dưỡng da:

Theo y học cổ truyền, khô da chủ yếu là do huyết hư, tân dịch thiếu cùng với sự tác động của các yếu tố ngoại nhân phong, hàn, táo. Vì vậy, sử dụng các bài thuốc có tác dụng bổ huyết, sinh tân, nhuận phế, nhuận bì phụ sẽ giúp cải thiện da khô, da nứt nẻ từ gốc.

- Bài 1: Cát căn 16g, thực địa 12g, tang diệp 20g, ma nhân 16g, hạn liên thảo 20g, hà thủ ô 16g, bạch thược 12g, mạch môn đông 16g, cúc hoa 10g, cam thảo 6g, đại táo 12g. Sắc uống ngày 1 thang. Công dụng: Nhuận bì phụ, sinh tân dịch.

- Bài 2: Bồ công anh 20g, cỏ mần trầu 20g, tang diệp 20g, thiên môn đông 16g, mạch môn đông 14g, đương quy 12g, cát cánh 12g, sa sâm 16g, ngọc trúc 16g, khởi tử 12g, hoài sơn 12g, thực địa 12g, kim ngân hoa 10g, lạc tiên 18g, thảo quyết minh (sao đen) 16g, cam thảo 10g. Sắc uống ngày 1 thang. Công dụng: Thanh nhiệt, nhuận phế, nhuận bì phụ.

- Bài 3: Thực địa 12g, đương quy 16g, sa sâm 16g, cát cánh 12g, hoàng kỳ 12g, kim ngân hoa 10g, liên kiều 10g, tang diệp 18g, mạch môn đông 16g, cát căn 16g, địa cốt bì 10g, bạch chỉ 10g, long nhãn 10g, bạch thược 12g, hà thủ ô 16g, trần bì 10g, cam thảo 10g, đại táo 10g. Sắc uống ngày 1 thang. Công dụng: Lương huyết, sinh tân, nhuận phế, nhuận bì phụ.

2. Mặt nạ đắp dưỡng ẩm, làm đẹp da:

Dùng thuốc uống giúp cải thiện toàn thân, kết hợp thêm đắp bôi tại chỗ (thường đắp mặt) để tăng cường dưỡng ẩm, làm đẹp da. Có nhiều sự lựa chọn mặt nạ dưỡng da, bởi công thức bôi đắp rất đa dạng.

Sử dụng củ, quả tươi.

Dùng dạng nguyên liệu đắp mặt tươi tự nhiên như: Dưa leo, cà chua, nha đam, táo, dâu tây... chỉ cần thái lát mỏng, đắp trực tiếp lên da mặt 15 phút mỗi ngày.

Ngoài ra, có thể nghiền mịn một số loại củ quả như: Chuối, bơ, khoai tây hấp, bí đỏ hấp, đu đủ chín... trộn cùng sữa chua không đường hoặc mật ong thành hỗn hợp, đắp trực tiếp lên da mặt 15 phút mỗi ngày.

3. Sử dụng dược liệu bôi, đắp mặt:

Một số dược liệu có tác dụng làm đẹp da, chống lão hóa như: Trà xanh, diếp cá, rau má, hoa hồng, hoa đào, ý dĩ, bạch truật, linh chi, bạch tật lê, nghệ vàng, đương quy, xích tiêu đậu, lục đậu... Chỉ cần dùng dược liệu khô, nghiền thành bột mịn, trộn lẫn với mật ong, hoặc sữa chua không đường hoặc nước ép bí đao để làm thành dạng sệt và làm tăng tác dụng dưỡng ẩm cho da, đắp trực tiếp lên da mặt 15 phút mỗi ngày.

Dạng dầu bôi, kem bôi chiết xuất từ các dược liệu và dầu nền tự nhiên như: Nghệ, gấc, dầu dừa, dầu cọ, dầu mè... có hiệu quả rất tốt trong việc dưỡng ẩm da mùa khô hanh. Không chỉ làm đẹp da mặt mà những loại dầu này còn có khả năng chống lại sự nứt nẻ bàn tay, gót chân mỗi khi đông về.

4. Một vài lưu ý:

Sử dụng các nguyên liệu tự nhiên thường an toàn và hiếm khi gây kích ứng da. Tuy nhiên cần lưu ý một số điều sau:

Không nên trộn lẫn quá nhiều nguyên liệu để đắp mặt. Khi phối hợp cần tham khảo ý kiến của thầy thuốc.

Trước khi đắp lên mặt cần đắp thử một ít lên da tay 15 – 20 phút, nếu không có biểu hiện bất thường (đỏ da, ngứa, phù nề...) thì loại đó có thể sử dụng.

Nên đắp cách ngày, đắp vào buổi tối trước khi đi ngủ. Mỗi lần đắp mặt chỉ nên đắp khoảng 15 phút, sau đó rửa sạch bằng nước ấm, thấm qua nước và để khô tự nhiên.

5. Món ăn bài thuốc tốt cho da mùa hanh khô:

Kết hợp dược liệu và nguyên liệu thực phẩm tốt cho da để làm nên những món ăn ngon. Dưới đây là một số món ăn tham khảo:

- Chân giò hầm thuốc bắc: Chân giò (phần móng) 300g, đương quy 10g, kỷ tử 10g, hoàng kỳ 15g, ý dĩ 10g, hạt sen 10g, thiên môn đông 10g, thực địa 10g, đại táo 3 quả. Chân giò thui qua, rửa sạch, chặt miếng; hầm nhừ chân giò cùng các vị thuốc bắc trong nhiều giờ, nêm nếm gia vị cho vừa miệng. Ăn món này có tác dụng bổ sung collagen cho da, bổ khí huyết, dưỡng âm, nhuận bì phu.

- Canh chân giò, bí xanh: Chân giò (phần móng) 300g, bí xanh 300g. Chân giò thui qua, rửa sạch, chặt miếng; Bí xanh gọt vỏ, rửa sạch, cắt miếng. Chân giò hầm nhừ, sau đó cho bí xanh vào, nêm nếm gia vị cho vừa miệng. Món này giúp bổ sung collagen cho da, thanh lọc cơ thể làm đẹp da.

- Cháo ngọc trúc, nhân sâm: Nhân sâm 10g, ngọc trúc 15g, thiên môn đông 10g, mạch môn đông 10g, đại táo 10 quả, gạo ngon. Ngọc trúc rửa sạch, cắt khúc; nhân sâm cắt lát; mạch môn đông bỏ lõi; thiên môn đông cắt khúc; táo tàu bỏ hạt. Sắc kỹ các vị thuốc trên, bỏ bã, dùng nước sắc nấu cùng gạo thành cháo, nêm thêm gia vị vừa ăn. Cháo này giúp dưỡng âm, sinh tân.

- Sữa đậu nành, mè đen: Đậu nành 250g, mè đen 200g, đường phèn 60g, nước lọc 1,5 lít. Đậu nành ngâm 6 – 8h, đãi sạch vỏ. Mè đen rang chín. Xay nhuyễn nguyên liệu hạt, lọc lấy sữa. Sau đó cho vào nồi, cho đường, nước vào đun sôi nhỏ lửa, hớt bọt, đun trong 5 phút. Để nguội, cho hạt chia vào cho hạt nở, sau đó rót vào chai, bảo quản trong ngăn mát tủ lạnh, mỗi ngày dùng 300 – 500ml sữa.

- Sinh tố đậu xanh, rau má, dứa tươi: Đậu xanh (10g khô) ngâm nở, hấp chín, xay nhuyễn với một ít nước; sau đó cho rau má tươi (50 - 80g) xay cùng, pha loãng bằng nước dứa tươi. Có thể cho thêm ít đường tùy khẩu vị. Đây là thức uống tốt cho da, giúp da tươi đẹp từ bên trong.

Cùng với “dược thiện” bảo vệ da mùa hanh khô kể trên, cần phải có chế độ dinh dưỡng cân bằng, cung cấp đủ nước, tẩy da chết hàng tuần, xoa kem dưỡng ẩm và massage da thường xuyên, sinh hoạt lành mạnh để có làn da khỏe đẹp hơn.