

Làm đẹp bằng thảo dược

1. Phương pháp làm mềm và trắng da:

Bài thuốc *Phấn thần tiên ngọc nữ* (sách *Tân tu bản thảo* đời Đường): vào ngày mùng 5 tháng 5 lấy lá ích mẫu, không để dính đất, đem phơi khô rồi giã nhuyễn, rây thành bột mịn, sau đó cho thêm bột mì và nước, trộn đều, nặn thành viên thuốc tròn to như trái trứng gà, rồi lại phơi khô. Lấy đất vàng đắp một cái lò, khoét lỗ ở 4 cạnh, chất củi đốt cả trên và dưới, đặt viên thuốc vào giữa, đốt lửa to trong khoảng thời gian nấu 1 bữa cơm, rồi đốt lửa nhỏ trong 1 đêm, lấy ra để nguội, đem nghiền nhỏ, rây lại cho mịn, đặt vào trong bình gốm sứ khô. Khi dùng cho thêm 1/10 bột đá mịn, 1/100 son hóa trang vào trộn đều và lại nghiền nhỏ, có thể dùng để xoa xát khi tắm hoặc rửa mặt, rửa tay.

Tắm bằng bột đậu đen: bột đậu đen kết hợp với một số thuốc khác có tác dụng làm ẩm da và phòng trừ các bệnh về da. Đổ đậu đen cho chín, ngâm nước chừng 5 - 6 ngày rồi hót nước trong ở trên và đun sôi. Cho cao ban long đã hòa tan và một lượng thích hợp gạo nếp vào đun nhỏ lửa thành cháo, tãi mỏng phơi khô. Sau đó đem cháo khô cùng với đào nhân, hạnh nhân (đã ngâm nước nóng để bỏ vỏ) cùng với đậu đen, bạch chỉ, bạch liễm, bạch cập, bạch truật, bạch phục linh, trầm hương, bồ kết và một ít xạ hương cho vào giã nhỏ thành bột, cất giữ cẩn thận để dùng. Khi tắm lấy thuốc bôi lên da.

Kem làm trắng da từ bí ngô: lấy một quả bí ngô, dùng dao tre gọt vỏ, cắt thành từng miếng cho vào nồi nhôm, đổ 1.000ml rượu vang và 1.000ml nước vào rồi đun nhừ, lọc bỏ bã, lại đun tiếp thành cao, đựng vào bình thủy tinh cất chỗ khô ráo thoáng mát. Buổi tối bôi lên mặt, sáng hôm sau rửa sạch. Sử dụng kem này lâu ngày giúp da mặt trắng trẻo, sạch sẽ.

Làm đẹp bằng thiên môn đông: một loại đông dược thường dùng. Trong sách *Bản thảo cương mục* có viết: “Nêu ăn thiên môn đông sẽ làm cho cơ thể trơn láng, trắng sạch, tẩy trừ được mọi tật bệnh ô khí trên người”. sách này còn ghi lại nhiều phương pháp sử dụng thiên môn đông trong đó có phương thuốc sau: 5kg thiên môn đông; 0,5kg hạnh nhân giã nhỏ ngâm với mật ong; ngày uống 2g. Thiên môn đông dùng để bôi ngoài có tác dụng trắng da. Lấy thiên môn đông phơi nắng cho khô rồi giã nhỏ, trộn với mật ong thành từng viên. Hàng ngày dùng rửa mặt, một tháng sau khi dùng da dễ sẽ trắng trẻo, mịn màng.

2. Chống nếp nhăn:

Kem trứng gà: đập 1 quả trứng gà vào chén, cho vào 1 lượng mật ong và bột mì trắng thích hợp, trộn đều thành hồ. Mỗi sáng sau khi rửa mặt bôi kem lên mặt, 10 - 20 phút sau thì rửa mặt bằng nước sạch. Làm như vậy lâu ngày sẽ giảm được nếp nhăn trên mặt, bảo vệ vẻ tươi sáng của da.

Kem trừ nếp nhăn: mật ong, đường trắng, sữa bò trộn thành kem. Bôi mặt buổi sáng hoặc tối để 10 - 20 phút rồi rửa sạch. Sử dụng thường xuyên làm giảm hoặc mất nếp nhăn và tăng độ ẩm, làm trắng da.

3. Các vết tàn nhang, thâm đen, vết nám:

Trứng gà ngâm dấm trừ tàn nhang: trứng gà ngâm vào dấm, 1 tháng sau khi quả trứng chỉ còn lại vỏ mỏng nổi trên mặt dung dịch dấm, lấy dấm đó bôi lên những nốt tàn nhang vào buổi tối.

Loại trừ các vết thâm đen: bạch chỉ, bạch cập, bạch liễm, bạch phụ tử, mỗi thứ 10g với mật đà tăng (dư phẩm của chế biến bạc, màu đỏ cam óng ánh), đem tất cả nghiền nhỏ, dùng mật ong trộn đều, đựng vào bình, lấy thuốc bôi vào những chỗ thâm đen. Thông thường chỉ 1 liệu là trị được.

Vết nám trên mặt sản phụ sau khi sinh: mật dê, tụy lợn, tế tân 3 phần bằng nhau đem sắc 3 lần (đun sôi, để nguội rồi lại đun sôi, để nguội). Buổi tối bôi lên mặt, sáng ra rửa sạch.

4. Các bài thuốc trừ trứng cá:

Bạch liễm trị trứng cá: bạch liễm 4g, hạnh nhân 1g, kê thi bạch 1g đem nghiền thành bột, trộn đều với nước và mật, xoa lên mặt trừ trứng cá rất tốt.

Thỏ ty tử trị trứng cá: hạt cây tơ hồng ép lấy nước bôi vào những nốt trứng cá mỗi ngày 3 - 5 lần. Bôi đến khi hết thì thôi.

Trái mướp đắng: rửa sạch, ép lấy nước cho thêm đường phèn để uống. Có thể dùng mướp đắng bôi lên trứng cá.

5. Trị sẹo:

Tật lê trừ sẹo: quả tật lê gai và dành dành, lượng bằng nhau, nghiền thành bột, hòa với dấm, bôi lên chỗ sẹo trước khi đi ngủ, sáng hôm sau rửa sạch. Vị thuốc lưu lại trên vết sẹo một thời gian dài, hiệu quả rõ rệt.

Cám đại mạch: mùa xuân hạ dùng cám đại mạch, mùa thu đông dùng cám tiếm mạch, giã lấy bột hòa với bơ để bôi.

Trứng gà trừ sẹo: luộc chín 5 - 7 quả trứng gà, lấy lòng đỏ sao đen, mỗi ngày bôi 3 lần, dùng lâu sẹo tự hết.

6. Làm đẹp cho tóc:

Du đủ: tóc khô và không bóng, lấy đu đủ ngâm dầu dừa để chải tóc sẽ làm tóc mềm hơn.

Tang bạch bì trị tóc khô: lấy tang bạch bì, trắc bách diệp mỗi thứ 500g, nấu nước gội đầu làm mượt tóc.

Lòng trắng trứng: tóc khô, không bóng dùng lòng trắng trứng gà bôi lên, chờ 10 - 15 phút sau gội sạch, tóc sẽ óng ả.

Dầu hạt cải làm đen tóc: hạt cải ép lấy dầu, bôi lên tóc làm tóc dài và đen.

Vỏ gừng làm tóc bạc thành đen: cạo vỏ 500g gừng già rồi cho vào nồi có thêm dầu, đậy kín không để hơi thoát ra, đun nhỏ lửa để cho nóng dần, tránh làm vỏ gừng cháy đen, 5 - 8 tiếng sau lấy ra nghiền thành bột. Nhỏ tóc trắng trên đầu rồi lấy bột đó chấm vào chân tóc vừa nhỏ hoặc chấm vào trước rồi nhỏ sau, lấy tay vè thuốc vào. Sau 3 ngày mọc tóc đen.

Nhuộm tóc bằng đậu: đun đậu tương (đậu nành) với dấm, bỏ đậu lấy nước cô đặc, nhuộm tóc thành đen.

Nhuộm tóc bằng ngõa tùng: ngõa tùng khô 750g, dầu mè sống 1.000ml, đun đến khi ngõa tùng cháy đen thì đem nghiền thành bột. lấy dầu mè sống ngâm bột ngõa tùng để bôi lên tóc.

Trên đây là vài bài thuốc tiêu biểu theo kinh nghiệm lâu đời của y học cổ truyền, giúp mọi người làm đẹp da, đẹp tóc.