

Một số công thức dưỡng da từ quả bơ

Quả bơ chứa rất nhiều chất chống oxy hóa, khoáng chất và chất béo có lợi cho sức khỏe. Bơ cũng rất tốt cho làn da, có thể kết hợp với nhiều nguyên liệu khác để làm mặt nạ dưỡng da...

1. Công dụng làm đẹp của quả bơ

Quả bơ là một trong những siêu thực phẩm cung cấp nhiều giá trị dinh dưỡng tốt cho sức khỏe. Ngoài ăn trực tiếp, có thể kết hợp bơ trong quá trình chăm sóc da để cải thiện vẻ đẹp của làn da.

Dưới đây là những lợi ích mà quả bơ mang lại cho da:

- *Dưỡng ẩm sâu:* Quả bơ có chứa vitamin A và E giúp bổ sung độ ẩm và chống khô da. Những vitamin này đều có đặc tính chống oxy hóa, phục hồi làn da bị tổn thương.

- *Chữa lành da:* Bơ cũng chứa một lượng lớn axit oleic và các axit béo thiết yếu, có lợi trong việc điều trị mụn trứng cá hoặc viêm da. Axit béo omega-3 và các chất dinh dưỡng khác trong bơ giúp cân bằng dầu, giảm mụn. Bơ cũng giúp bảo vệ da khỏi bị hư hại trước tác động của môi trường. Các chất chống oxy hóa có trong bơ giúp bảo vệ tế bào da và chống lại tác hại của tia cực tím.

- *Cải thiện độ đàn hồi của da:* Nếp nhăn có xu hướng xuất hiện rõ hơn trên da khô, kém đàn hồi. Bơ cung cấp dưỡng chất có lợi cho độ đàn hồi của da. Axit oleic có trong bơ có thể thẩm thấu vào các lớp sâu hơn của da và mang lại hiệu quả dưỡng ẩm cho làn da.

- *Giảm dấu hiệu lão hóa:* Ngoài việc sử dụng bơ để có được làn da mềm mại, mượt mà, các vitamin và chất chống oxy hóa trong bơ còn giúp làn da trẻ hóa làn da, giảm sự xuất hiện của nếp nhăn và các dấu hiệu lão hóa khác.

2. Công thức mặt nạ từ quả bơ

2.1. Mặt nạ bơ và chuối

Mặt nạ bơ chuối dưỡng ẩm da, giúp da trở nên khỏe mạnh và mịn màng.

Cách thực hiện:

- Nghiền bơ và chuối rồi trộn đều với mật ong.
- Thoa một lớp mỏng lên da và để yên trong 15 phút.
- Rửa sạch bằng nước ấm, sau đó tiếp tục thoa kem dưỡng ẩm như bình thường.
- Bạn có thể thực hiện 2-3 lần mỗi tuần.

2.2. Mặt nạ bơ và dầu ô liu

Sự kết hợp giữa bơ và dầu ô liu có thể cung cấp vitamin A, vitamin E và polyphenol. Đây đều là những thành phần có khả năng dưỡng ẩm, cân bằng độ pH của da và ức chế quá trình chứng tăng sắc tố da melanin. Điều này giúp cải thiện tình trạng da không đều màu, giảm các đốm đồi mồi, tàn nhang.

- Nghiền bơ và trộn với dầu ô liu.
- Thoa hỗn hợp lên da mặt và massage nhẹ nhàng.
- Rửa sạch da mặt với nước ấm sau 10 – 15 phút. Lặp lại khoảng 2-3 lần mỗi tuần.

2.3. Mặt nạ bơ và mật ong

Mặt nạ bơ và mật ong có thể dùng để cải thiện kết cấu làn da. Sự kết hợp giữa bơ và mật ong sẽ làm se khít lỗ chân lông, làm săn chắc da, làm mờ nếp nhăn, giảm lão hóa.

- Nghiền bơ, trộn với mật ong nguyên chất để tạo thành hỗn hợp sệt.
- Uớp lạnh hỗn hợp bằng cách giữ trong tủ lạnh khoảng 5 phút.
- Đắp hỗn hợp lên bề mặt da và giữ trong 15 phút.
- Rửa mặt sạch rồi thoa kem dưỡng ẩm. Nên sử dụng khoảng 3 lần mỗi tuần.

2.4. Mặt nạ bơ và sữa chua

Mặt nạ bơ, sữa chua sẽ giúp ích cho làn da xỉn màu, mất nước và thiếu sức sống. Để tăng cường hiệu quả dưỡng ẩm, bạn nên kết hợp thêm mật ong vào công thức này.

- Nghiền bơ, thêm sữa chua không đường, mật ong để tạo hỗn hợp sệt.
- Sau khi tẩy trang, rửa mặt sạch, đắp hỗn hợp lên da mặt,
- Để khô tự nhiên trên da trong khoảng 15 phút rồi rửa mặt sạch với nước.
- Lặp lại 2-3 lần để thấy làn da cải thiện đáng kể.

2.5. Mặt nạ bơ và yến mạch

Bột yến mạch giúp làm dịu da, còn bơ cung cấp vitamin E dồi dào, chứa nhiều loại dầu tự nhiên sẽ giữ ẩm cho da khô một cách tự nhiên. Nếu da khô và thô ráp, hãy thử mặt nạ bột yến mạch và bơ.

- Cho bơ với bột yến mạch đã nấu chín vào tô và trộn kỹ.
- Thoa đều lên mặt rồi để cho đến khi mặt nạ khô (sẽ mất khoảng 15 đến 20 phút).

- Sau đó rửa sạch mặt.

2.6. Mặt nạ bơ và lòng trắng trứng

Đây là một loại mặt nạ hữu ích khác để giúp giảm các vấn đề về dầu và mụn trứng cá.

- Đánh lòng trắng trứng cho đến khi sủi bọt.

- Nghiền bơ, sau đó trộn cả hai lại với vài giọt nước cốt chanh.

- Thoa một lớp dày lên mặt và để yên trong 15-20 phút, rồi rửa mặt sạch bằng nước ấm.

2.7. Mặt nạ bơ và nghệ

Mặt nạ bơ, nghệ có thể giúp cải thiện làn da mụn. Nghệ có khả năng làm sạch da, giúp se khít lỗ chân lông và trị mụn hiệu quả.

- Nghiền bơ, trộn đều cùng nghệ và mật ong.

- Thoa đều hỗn hợp lên mặt và để khô tự nhiên trong khoảng 20 phút.

- Rửa lại bằng nước lạnh.

- Lặp lại 2-3 lần mỗi tuần.