**1. Da khô**. B□n nên ăn nhi□u lo□i d□a ru□t vàng. Lo□i trái cây này r□t giàu vitamine A, m□t h□p ch□t h□u c□ có th□ thúc đ□y s□ phát tri□n liên t□c c□a t□ bào da, nh□ đó mà da s□ gi□m b□t s□ thô ráp hay n□t n□. B□n cũng có th□ x□t d□a thành nh□ng lát m□ng, gi□ trong t□ l□nh kho□ng 30 phút, sau đó đem ra đ□p tr□c ti□p lên da trong 15 phút, r□a s□ch b□ng n□□c l□nh.

**2. Da m□ng.** Làn da m□ng r□t d□ b□ t□n th□□ng, do đó đ□ tăng s□c đ□ kháng, b□n có th□ t□ t□o lo□i m□t n□ d□□ng da nh□ sau: tr□n đ□u m□t mu□ng d□u d□a v□i m□t trái b□ đ□□c nghi□n nát, sau đó đ□p h□n h□p này lên da trong 15 phút r□i r□a m□t l□i b□ng n□□c □m.

**3. Cân b□ng đ□ □m cho da nh□n.** Ch□t enzyme trong đu đ□ có kh□ năng làm ch□m l□i quá trình ti□t ra ch□t d□u trên da, giúp làm gi□m đ□ bóng và thay vào đó là m□t làn da t□□i sáng v□i đ□ □m thích h□p. Hãy ch□n m□t qu□ đu đ□ chín, xay nhuy□n và đ□p tr□c ti□p lên m□t trong 10 phút.

**4. Giúp da th□ giãn.** Đun sôi m□t bó c□ chanh v□i 1/2 lít n□□c, đ□ ngu□i. Dùng khăn s□ch nhúng vào h□n h□p, v□t ráo n□□c r□i đ□p lên m□t trong 15 phút đ□ da đ□□c th□ giãn. C□ chanh có tác d□ng làm mát và lo□i b□ nh□ng đ□m m□n khá hi□u qu□.

**5. Làm se khít l□ chân lông.** Xay đ□u 1/2 tách dâu tây v□i 1/4 tách b□t b□p. Dùng h□n h□p này đ□p lên m□t trong 15 phút r□i r□a l□i b□ng n□□c l□nh. M□t n□ này s□ giúp cho l□ chân lông se khít l□i. Đ□ tăng thêm hi□u qu□, b□n có th□ dùng n□□c hoa h□ng lau s□ch da thêm m□t l□n n□a.

**6. Làn da m□n màng**. Trong dâu ch□a nhi□u axít alpha hydroxyl, h□p ch□t hóa h□c đóng vai trò tích c□c trong vi□c lo□i b□ nh□ng t□ bào cũ trên da. Đ□ có m□t làn da m□m m□i, b□n hãy nghi□n nát 150g dâu t□□i tr□n v□i m□t mu□ng canh s□a t□□i nguyên ch□t và m□t mu□ng nh□ b□t mì. Bôi h□n h□p này lên m□t và vùng c□, gi□ trong 10 phút, sau đó r□a s□ch l□i b□ng n□□c l□nh.

**Di□u Th□□ng - PhuNuONline** *(Woman's World)*