Cu□ng nh□ da mă□t, cô□ hoă□c tay, la□n da đôi chân, đă□c biê□t la□ vu□ng gô□i va□ vu□ng ba□n chân luôn câ□n đ□□□c quan tâm chăm so□c mô□i nga□y đê□ co□ thê□ gi□□ đ□□□c s□□ mi□n ma□ng va□ t□□i sa□ng.

Giày cao gót, tia t□□ ngoa□i, bu□i bâ□n, n□□c nhiễm phèn, vâ□n đô□ng ca□ ngày... là nh□ng nguyên nhân khiến làn da đôi chân ngày càng tr□□ nên xấu đi. Đă□c biê□t là trong nh□ng ngày hè này, năng nóng gay gắt và ca□ nh□ng c□n m□a bất ch□□t sẽ càng làm cho đôi chân ba□n khô ráp, bong tróc nhiêu h□n. Đê□ cóthê□ gi□ cho đôi chân luôn đ□□□c mi□n màng và hông hào, ba□n cân dành th□i gian đê□ chăm sóc mỗi tuân vài lân theo nh□ng cách sau:

Tâ□y tế bào chết

Đê□ viê□c massage và s□□ du□ng kem d□□ng da chân mang la□i hiê□u qua□ cho làn da đôi chân, ba□n nên tâ□y tế bào chết cho chân mỗi tuân 1 lân.

Dùng miếng bo□t biê□n làm sa□ch chân v□i n□□c ấm, sau đó thoa kem tâ□y tế bào chết lên đôi chân. Đê□ kem thấm vào da và làm mêm phân tế bào chết, dùng khăn lông hoă□c bàn cha□i lông mêm chà nhe□ nhàng lên da. Riêng vùng gót chân cân s□□ du□ng đá bo□t đê□ làm mo□ng l□p da chai sân, thô ráp. Sau đó làm sa□ch chân v□i n□□c và lau khô bằng khăn bông dày.

Massage

Ba□n có thê□ t□□ massage hoă□c đến các trung tâm làm đe□p đê□ s□□ du□ng di□ch vu□ massage chân. Massage chân có tác du□ng làm cho máu l□u thông tốt, giúp chân gia□m đ□□□c mê□t mo□i và luôn gi□ đ□□□c ve□ t□□i tăn mi□n màng.

Nếu t□□ massage ta□i nhà, nên ngâm chân trong n□□c ấm tr□□c khi massage khoa□ng 10 phút. Sau đó dùng kem massage thoa nhe□ nhàng lên khăp đôi chân. Ba□n nên ngôi trên ghế và gác chân lên mô□t chiếc ghế khác thấp h□n đê□ có thê□ dễ dàng cúi xuống massage cho đôi chân.

Khi massage, nên b□t đ□u v□i nh□ng đ□ng tác nh□ nhàng, sau đó m□i tăng d□n c□□ng đ□. Trong quá trình massage, n□u b□n c□m th□y d□ ch□u và th□ giãn thì có nghĩa là b□n đang massage đúng cách.

D□□ng â□m

D□□ng â□m là b□□c cân thiết nhất đê□ làn da đôi chân có đ□□□c s□□ mi□n màng. Mỗi buô□i tối sau khi tăm hoă□c sau nh□ng lân tâ□y tế bào chết cho da, ba□n nên thoa kem hoă□c lotion d□□ng â□m cho chân. Mỗi lân thoa kem hoă□c lotion, ba□n nên kết h□□p v□i viê□c massage nhe□ đê□ da có thê□ thâ□m thấu tốt h□n. Sau khi thoa kem d□□ng â□m, nên nằm hoă□c ngôi th□ giấn bằng cách gác chân lên mô□t chiếc khăn lông hoă□c gối mêm đê□ đôi chân đ□□□c th□ giấn tuyê□t đối sau mô□t ngày hoa□t đô□ng mê□t mo□i.

Ngâm chân

Ngâm chân trong n□□c ấm là bí quyết cu□a nh□ng phu□ n□ th□□□ng l□u đê□ có đ□□□c đôi chân mi□n màng, kho□e ma□nh. Nếu có th□i gian, ba□n nên dành 15-30 phút mỗi ngày hoă□c hai, ba ngày mô□t lân đê□ ngâm chân trong n□□c ấm. Hiê□u qua□ h□n n□a là ngâm trong n□□c chè xanh (chè t□□i nấu lấy n□□c) hoă□c n□□c hoa hông, hoa b□□□i, hoa s□. Các tinh chất ch□a trong các loa□i hoa lá này sẽ giúp làn da chân luôn hông hào và láng mi□n. Ngoài ra, ngâm chân cũng là biê□n pháp gia□m stress rất hiê□u qua□.

Chống năng

Khi nh□ng đôi giày dây xuất hiê□n nhi□u vào mùa hè đê□ nh□ng đôi chân đ□□□c thoáng mát thì cái năng tr□□ thành nỗi đe do□a cho làn da đôi bàn chân. Tránh đê□ làn da chân bi□ tô□n ha□i b□□i tia t□□ ngoa□i (khô, đen, lão hóa nhanh...) ba□n nên ba□o vê□ da bằng v□ khi ra đ□□ng

khi tr□i năng, đông th□i nên thoa kem chống năng đê□ da chân đ□□□c ba□o vê□ tốt h□n.

Theo PNO