

## LÀN DA KHÔNG KÊ TUỔI.



Da là một hệ thống lớn nhất trong cơ thể, và săn sóc da cũng quan trọng cần thiết như bạn săn sóc răng và tóc vậy. Những tế bào già nua của da được thay thế bởi những tế bào mới thành hình, do đó da thường hay thay đổi luôn luôn. Những tuyến mỡ nuôi dưỡng da ở lứa tuổi 16 sẽ lần lần

giảm đi sự cung cấp của nó khi bạn bước vào lứa tuổi 25-36.

Thường thường sau tuổi 25 da bạn mới bắt đầu kê tuổi của nó và đến lúc đó bạn mới nghĩ đến việc săn sóc da. Nhưng theo sự chỉ dẫn của nhiều người kinh nghiệm thì sự săn sóc cho da được bắt đầu càng sớm càng tốt.

\* Rửa mặt: bạn giữ da sạch sẽ bằng cách rửa lớp da dơ, đầy mồ hôi, tế bào chết và các loại mỹ phẩm trang điểm ở mặt. Nước và xà phòng chưa đủ, vì bụi bặm và mồ hôi sẽ bám ở lỗ chân lông và bạn khó lòng rửa sạch với nước và xà phòng vì thế cho nên bạn cần dùng một loại nước rửa mặt hoặc kem rửa mặt, gọi là "cleanser" loại này sẽ làm trôi lớp bụi, lớp phấn ra khỏi lỗ chân lông. Mỗi buổi tối nên rửa da hai lần bằng loại kem hoặc thuốc nước rửa mặt (lotion), sau đó dùng một miếng gòn thấm thuốc nước (có tên skin tonic) lau sạch để tẩy hết các chất cặn bã ra khỏi da.



Nếu bạn thích dùng xà phòng và nước thì chỉ nên dùng loại xà phòng nhẹ và nước ấm. Nên nhớ rửa hết bọt xà phòng. Nhiều người kinh nghiệm cho rằng xà phòng thường và nước không tốt cho da, nhất là đối với loại da khô.

\* Bồi dưỡng cho da mặt: tất cả các loại thuốc làm cho tươi da, mịn da và bổ da đều có nhiều ít phẩm chất tương tự, thông thường là loại thuốc nước được làm loãng của rượu cồn.

- Thuốc làm mịn da là loại mạnh nhất và chỉ thích hợp cho các loại da nhờn vì nó làm cho các tuyến mỡ bớt tiết ra dầu bằng cách làm hẹp lỗ chân lông.

- Thuốc bồi dưỡng làm tươi da mặt và kích thích sự tuần hoàn dưới da, loại này thường dùng sau khi rửa mặt và trước khi dùng mỹ phẩm trang điểm. Đối với loại da thật mịn màng đôi khi không cần loại này và chỉ nên dùng cho các loại da khô và dễ bị ảnh hưởng bởi thời tiết. Cách tốt nhất là bạn dùng một miếng gòn

thấm nước rồi vắt khô, nhỏ vài giọt “tonics” vào miếng gòn và xoa đều nhẹ trên da. Có vài loại thuốc dưỡng da kéo lại sự quân bình của chất acid tự nhiên của da và thường nên dùng sau khi rửa mặt với xà phòng và nước, và trước khi trang điểm.

\* Sau hết làm cho da trơn láng trở lại bằng cách cung cấp cho da chất dầu cần thiết.

- Kem nuôi da: thường sau khi rửa mặt bằng nước và xà phòng da bị khô và dễ bị nứt do đó bạn nên dùng loại kem nuôi da (nourishing cream), loại này có chứa chất dầu giúp da duy trì chất dầu và cho da trở lại chất dầu tự nhiên của nó. Loại này không nên để lâu trên da qua đêm chỉ nên giữ khoảng 20 phút rồi lau khô với một miếng khăn giấy mỏng.

- Loại làm ẩm da (moisturiser): loại này có ít dầu do đó thường có nhiều nước hơn hoặc là ít hỗn hợp của kem vì thế dễ bôi nhanh trên da. Loại này giúp da chặn đứng sự mất nước của da, nguyên nhân gây ra sự nứt nẻ, khô và da già đi.

Một làn da còn trẻ có mức độ chứa đựng của nước cao và nếu da càng mất nhiều nước thì về sau càng trông già đi nhiều. Thời tiết nóng và lạnh, lửa và hơi nóng tất cả đều có ảnh hưởng đến sự mất nước trong da. “Moisturisers” hoạt động bởi các cơ quan chứa đựng nước của da và được hấp thụ qua da. Các tuyến mỡ nhờ thế đã tiếp tục hoạt động trong tình trạng đầy đủ nước nên đã không bị khô.



\* Bảo vệ da: dùng “moisturiser” để bảo vệ da khi thời tiết thay đổi, nóng quá hoặc lạnh quá. Dùng “suntan” trong lúc tắm nắng. Da bị hư vì bụi bặm nên dùng loại chống vi khuẩn nảy sinh trong da, loại giảm bớt sự điều chế quá nhiều mỡ dưới da để cho da mau lành mạnh trở lại.

Sự săn sóc da của bạn cũng tùy thuộc vào sự cấu tạo da của bạn thuộc loại nào? Da thường? Da nhờn? Da hỗn hợp hoặc loại da nhạy cảm - nghĩa là loại da dễ bị ảnh hưởng (vì quá mong manh).

- Da thường: loại da có sự cấu tạo quân bình, không quá nhờn không quá khô và không có nhiều vết nám trên da. Da mềm mịn và không nhạy ảnh hưởng đối với mỹ phẩm và đối với ánh sáng mặt trời. Nếu da bạn thuộc loại này cần giữ sự săn sóc đều đặn và nhẹ nhàng:

Buổi sáng: lau sạch da với loại kem hoặc nước rửa da, hoặc rửa với xà phòng nhẹ và nước. Dùng “skin tonic” và “moisturiser” lót da trước khi trang điểm.

Buổi tối: rửa sạch mỹ phẩm trang điểm bằng cách thoa lại lớp kem rửa và sau đó dùng khăn giấy lau sạch (rửa với xà phòng và nước nếu bạn muốn), hoặc dùng bông gòn thấm vài giọt “skin tonic” lau da, sau đó xoa đều một lớp kem nuôi da.

- Da khô: da mỏng và dễ bị nhăn, bạn cảm thấy da căng sau khi rửa mặt, và có thể có những vảy da khô. Loại da này ít nổi mụn trên mặt nhưng da chóng già nếu không kịp trị liệu. Loại này cần dùng kem nuôi da để cho da thêm chất dầu và



dùng “moisturiser” để cho da khỏi mất nước. Thông thường bạn nên làm:

Buổi sáng: rửa mặt với kem và lau khô với khăn giấy hoặc rửa mặt với nước thuốc có kem rửa mặt. Dùng bông gòn thấm nước vắt khô nhỏ vài giọt “tonic” xoa đều. Dùng “moisturiser” trước khi trang điểm.

Buổi tối: rửa mặt hoàn toàn với kem rửa mặt, dùng “skin tonic” lau sạch hoặc dùng nước thuốc rửa mặt rửa lại. Sau đó làm bóng da bằng cách xoa bóp da mặt và da cổ với kem dưỡng da.

- Da nhờn: trông da bóng và dễ có mụn đỏ có đầu đen và lỗ chân lông mở to. Da trở nên rít nhanh chóng sau khi rửa. Nếu bạn có da này nên rửa mặt kỹ lưỡng để tẩy chất nhờn trên da và cần sự trị liệu để làm lạnh các chỗ da bị hư vì các chấm đỏ.

Buổi sáng: rửa mặt bằng xà phòng có chất thuốc được điều chế hoặc loại nước rửa mặt đặc biệt cho loại da nhờn. Bôi dưỡng với một loại thuốc làm cho mụn da có tác dụng mạnh làm nhỏ bớt diện tích của lỗ chân lông. Xoa nhiều ở những chỗ bạn thấy nhờn nhiều nhất và dùng trước khi trang điểm.

Buổi tối: rửa mặt hoàn toàn với loại thuốc nước, thuốc rửa mặt có bọt hoặc với nước xà phòng chống vi khuẩn. Xoa nhẹ xà phòng vào da khắp mặt rồi xả sạch với nước. Xoa thuốc trị những mụn nhỏ trước khi đi ngủ.

- Da hỗn hợp: loại này chỉ thấy da nhờn ở vùng trước trán, mũi, cằm và khô ở vùng má. Loại này cần trị liệu mỗi vùng riêng biệt: chỗ da nhờn và da khô.

Buổi sáng: rửa mặt với loại kem rửa hoặc thuốc rửa loại nhẹ hoặc dùng xà phòng loại nhẹ và nước. Bôi thuốc làm hẹp lỗ chân lông ở chỗ da nhờn, nhưng trái lại những chỗ da khô phải bôi loại thuốc làm cho tươi da. Bôi “moisturiser” vào chỗ da khô trước khi trang điểm.

Buổi tối: rửa hết son phấn trang điểm bằng kem rửa mặt. Chỗ da nhờn dùng loại kem rửa đặc biệt cho da nhờn, dùng gòn lau sạch những kem lẫn qua phần da khô. Sau đó rửa mặt bằng xà phòng nhẹ và nước ấm. Có thể để thuốc trị da nhờn ở vùng có da nhờn qua đêm. Bôi thuốc dưỡng da ở những vùng có da khô và vùng cổ.

Nói tóm lại nếu bạn muốn có một làn da đẹp mịn màng bạn phải chịu khó săn sóc da hằng ngày. Nếu da bạn thường dễ bị nổi mụn, cần được trị liệu nhẹ nhàng, bồi dưỡng với những loại thuốc săn sóc da không có mùi nước hoa và dùng loại mỹ phẩm trang điểm đặc biệt để tránh cho da khỏi bị phản ứng dị ứng. Buổi sáng rửa mặt với kem hoặc nước thuốc rửa mặt, lau sạch với khăn giấy, thấm nước miếng gòn vắt khô trước khi cho vài giọt “tonics” vào miếng gòn xoa đều trên da nhẹ nhàng mới mong giữ cho da được tươi mát luôn luôn. Ngoài ra nếu da bạn bị các chứng như mụn bị nhiễm trùng, phản ứng dị ứng, bị những phần da tự nhiên bị nám, mạch máu bị bề dưới da hoặc những triệu chứng khác nặng hơn đều phải được đưa đến Bác sĩ để điều trị.

Dã-Thảo Quế Trần.

Tháng 11/1984.

P.S: Những hình ảnh skin care products Dã-Thảo đưa vào trang này được lấy từ The look của Mary Kay Company. DT là một trong những Beauty Consultants cho Công Ty này hơn 25 năm, có 8 năm làm Unit Director của Quế Trần Unit, cho MK company. Trong thời gian đó DT đã mở rất nhiều lớp hướng dẫn Skin Care và Make-up cho phụ nữ cộng đồng Việt Nam và các cộng đồng Sắc Tộc tại Sydney Úc. DT dùng MK products 31 năm và rất happy với kết quả của products này đã đem lại cho DT. Vì thế cho nên nếu các bạn muốn dùng thử, DT xin thành thật giới thiệu. Bạn liên lạc với DT qua điện thoại số: 61 2 9602 1528 hoặc email đến địa chỉ email của DT: qtr18975@bigpond.net.au sẽ được hướng dẫn tường tận.



Thân mến.

DTQT. Sydney 22/03/2016.

