

Người Thái Lan làm gì để trắng da?

Người Thái Lan nổi tiếng với làn da trắng mịn, khỏe mạnh. Vậy bí quyết của họ là gì? Cùng khám phá những phương pháp dưỡng trắng da của họ? Áo tắm? Chùa Vàng, kết hợp giữa tinh hoa truyền thống và công nghệ hiện đại.

Thành phần tự nhiên

Thiên nhiên ban tặng cho Thái Lan những loại trái cây, thảo mộc quý giá, được người dân tận dụng triệt để trong việc làm đẹp.

- Tẩy da chết với me: Me chứa AHA tự nhiên giúp loại bỏ tế bào chết, làm sáng da. Người Thái thường trộn me với mật ong, sữa chua để tạo thành hỗn hợp tẩy da chết dịu nhẹ.



Tẩy da chết với me

- Papain từ đu đủ: Đu đủ giàu papain, enzyme có tác dụng tẩy tế bào chết, làm mờ thâm nám, mang lại làn da sáng mịn.



??p m?t n? ?u ??

- T?m v?i s? và b?c hà: S? có tính kháng khu?n, giúp làm s?ch da, ng?n ng?a m?n. B?c hà t?o c?m gi?c mát l?nh, s?ng khoái, ??ng th?i giúp se khít l? chân lông. K?t h?p hai lo?i th?o m?c này trong n??c t?m giúp c? th? thanh l?c, da d? m?n màng.



T?m v?i s? và b?c hà

- D??ng tr?ng da v?i ngh?: Ngh? ch?a curcumin, ch?t ch?ng oxy hóa m?nh, giúp làm m? v?t thâm, nám, tàn nhang, mang l?i làn da tr?ng sáng, ??u màu. Ng??i Thái th??ng k?t h?p b?t ngh? v?i m?t ong, s?a chua ho?c d?u d?a ?? t?o thành m?t n? d??ng da.



D??ng tr?ng da v?i ngh?

Chú tr?ng ch?m sóc da t? bên trong

Ng??i Thái tin r?ng làn da ??p b?t ngu?n t? s?c kh?e t?t. Vì v?y, h? r?t chú tr?ng ch? ?? ?n u?ng và l?i s?ng lành m?nh.

- U?ng nhi?u n??c: N??c giúp thanh l?c c? th?, ?ào th?i ??c t?, duy trì ?? ?m cho da.
- ?n nhi?u rau c? qu?: Rau c? qu? giàu vitamin, khoáng ch?t và ch?t ch?ng oxy hóa, giúp nuôi d??ng làn da kh?e m?nh t? bên trong.
- H?n ch? ?? ?n cay nóng, d?u m?: Th?c ?n cay nóng, d?u m? có th? gây nóng trong, n?i m?n, làm da x?n

màu.

- Ng? ?? gi?c: Gi?c ng? giúp c? th? tái t?o n?ng l?ng, ph?c h?i làn da.
- Tránh c?ng th?ng: Stress là m?t trong nh?ng nguyên nhân gây lão hóa da. Ng??i Thái th??ng xuyên t?p yoga, thi?n ??nh ?? th? giãn tinh th?n, gi? cho làn da luôn t??i tr?.

Xem thêm: [Bôi kem ch?ng n?ng nhi?u da có tr?ng h?n không?](#)

??ng d?ng công ngh? làm ??p hi?n ??i

Bên c?nh nh?ng ph??ng pháp truy?n th?ng, ng??i Thái c?ng r?t nhanh nh?y trong vi?c tí?p c?n các công ngh? làm ??p tiên ti?n.

- S? d?ng kem ch?ng n?ng: Thái Lan là ??t n??c nhi?t ??i v?i c??ng ?? n?ng cao. Ng??i dân ý th?c ???c t?m quan tr?ng c?a kem ch?ng n?ng trong vi?c b?o v? da kh?i tác h?i c?a tia UV.
- ?i?u tr? da chuyên sâu t?i spa: Các li?u trình ch?m sóc da chuyên nghi?p nh? l?n kim, laser, peel da... ???c nhi?u ng??i Thái l?a ch?n ?? c?i thi?n các v?n ?? v? da nh? nám, tàn nhang, m?n, lão hóa...
- S? d?ng m? ph?m d??ng tr?ng da: Th? tr??ng m? ph?m Thái Lan r?t phát tri?n v?i ?a d?ng các s?n ph?m d??ng tr?ng da t? bình dân ??n cao c?p. Ng??i tiêu dùng có th? d? dàng tìm ki?m s?n ph?m phù h?p v?i nhu c?u và ?i?u ki?n kinh t? c?a mình.

Bí quy?t d??ng tr?ng da c?a ng??i Thái là s? k?t h?p hài hòa gi?a thiên nhiên, l?i s?ng lành m?nh và công ngh? hi?n ??i. B?ng cách h?c h?i nh?ng kinh nghi?m quý báu này, b?n c?ng có th? s? h?u làn da tr?ng m?n, r?ng r? nh? ng??i Thái.

...

...

Dữ liệu tải xuống từ <https://123note.net/1823>