

SỞ LAO ĐỘNG - THƯƠNG BINH VÀ XÃ HỘI HÀ NỘI
TRƯỜNG TRUNG CẤP CÔNG NGHỆ VÀ DU LỊCH HÀ NỘI



GIÁO TRÌNH
MÔN ĐƠN: CHĂM SÓC DA
TRÌNH ĐỘ TRUNG CẤP
NGÀNH, NGHỀ CHĂM SÓC SẮC ĐẸP

*(Ban hành kèm theo Quyết định số: 23/QĐ-CNDL ngày 15 tháng 03 năm 2021
của Hiệu trưởng Trường Trung cấp Công nghệ và Du lịch Hà Nội)*

Hà Nội, năm 2021

MỤC LỤC

TUYÊN BỐ BẢN QUYỀN.....	5
LỜI GIỚI THIỆU.....	6
Bài 1: KIẾN THỨC CƠ BẢN VỀ NGÀNH SPA.....	8
1. Tổng quan về SPA (1).....	8
2. Các loại hình SPA hiện nay (1).....	9
2.1. Mô hình Day Spa.....	9
2.2 Beauty Spa.....	10
2.3 Mô hình Hotel/Resort Spa.....	10
2.4 Mô hình Home Spa.....	10
2.5 Clinic Spa.....	10
3. Tác phong và quy trình phục vụ khách hàng trong SPA.....	10
3.1 Tác phong nhân viên phục vụ khách hàng trong Spa.....	11
3.2. Quy trình chăm sóc khách hàng Spa.....	11
BÀI TẬP.....	14
Bài 2: KIẾN THỨC CƠ BẢN VỀ DA.....	15
1. Chức năng da – cấu tạo da (2).....	15
1.1. Chức năng da.....	15
1.2. Cấu tạo da.....	17
2. Phân loại da (2).....	19
2.1. Tiêu chí để phân biệt các loại da mặt.....	19
2.2. Cách phân biệt các loại da mặt.....	19
3. Hướng dẫn sử dụng mỹ phẩm theo độ tuổi (2).....	24
3.1. Độ tuổi của da quyết định đến chế độ chăm sóc làn da.....	24
3.2. Cách chăm sóc da theo từng độ tuổi.....	25
4. Nguyên nhân và phương pháp ngăn ngừa lão hóa da (2).....	22
4.1. Nguyên nhân.....	29
4.2. Một số biện pháp chống lão hóa thông dụng.....	31
5. Các loại Vitamin dưỡng da công dụng (3).....	32

5.1 Các loại vitamin dưỡng da và công dụng	33
5.2. Một số lưu ý khi chăm sóc da với vitamin (3).....	37
BÀI TẬP	38
Bài 3: MASSAGE FACIAL.....	39
1. Quy trình chăm sóc da chuyên sâu (2)	39
1.1. Chăm sóc da chuyên sâu là gì?.....	39
1.2. Tác dụng của việc chăm sóc da mặt chuyên sâu.....	39
1.3. Quy trình 10 bước chăm sóc da chuyên sâu	41
2. Kỹ thuật Massage mặt (2)	50
3. Kỹ thuật Massage đầu, vai, cổ (2).....	51
3.1. Massage đầu	51
3.2 Massage cổ và vai.....	53
4. Kỹ thuật xoa bóp đau vai gáy (2)	54
BÀI TẬP	56
Bài 4: PHA CHẾ MẶT NẠ TƯƠI – CÔNG DỤNG – CÁCH SỬ DỤNG... 57	
1. Mặt nạ cho da thường (4, 5).....	57
2. Mặt nạ cho da nhờn (4, 5)	58
2.1. Mặt nạ tinh bột nghệ + nước cốt chanh + mật ong + sữa chua.....	58
2.2. Mặt nạ trà xanh + chanh tươi + sữa chua	59
2.3. Mặt nạ bơ và đất sét.....	60
2.4. Mặt nạ yến mạch + giấm táo	61
2.5. Mặt nạ khoai tây + mật ong + sữa chua.....	62
3. Mặt nạ cho da khô (4).....	63
3.1. Mặt nạ dầu ô liu (olive) và mật ong.....	63
3.2 Dầu dừa – mặt nạ dưỡng ẩm cho da khô tại nhà	64
3.3 Mặt nạ bơ và sữa chua.....	65
3.4. Mặt nạ bơ, sữa chua, cà phê, dầu ô liu và mật ong.....	65
3.5. Mặt nạ cho da khô mụn với yến mạch và sữa tươi.....	66
3.6. Mặt nạ dưỡng ẩm cho da khô tại nhà với chuối và dầu ô liu	68

4. Mặt nạ cho da hỗn hợp.....	69
4.1. Mặt nạ chuối – mật ong – bột yến mạch cho làn da hỗn hợp.....	69
4.2. Mặt nạ lòng trắng trứng cùng sữa chua cho làn da hỗn hợp.....	70
4.3 Mặt nạ bơ cùng dầu dừa cho làn da hỗn hợp.....	72
5. Mặt nạ cho da lão hóa có nếp nhăn.....	73
5.1. Mặt nạ chống lão hóa từ trứng gà.....	73
5.2. Mặt nạ chống lão hóa từ bơ và yến mạch.....	74
5.3. Mặt nạ chuối chống lão hóa da.....	75
5.4. Mặt nạ nha đam chống lão hóa.....	75
6. Mặt nạ cho da nám và sạm (2, 4).....	76
6.1. Điều trị tàn nhang với mặt nạ từ nghệ cũng như sữa chua	76
6.2. Mặt nạ từ chanh tươi.....	77
6.3. Giảm cũng như ngăn ngừa tàn nhang với mặt nạ dầu dừa	78
6.4. Mặt nạ điều trị tàn nhang bằng hành tây	79
7. Mặt nạ cho da dị ứng (2, 4).....	80
7.1. Cách trị dị ứng bằng Baking soda.....	80
7.2. Cách trị dị ứng da mặt bằng nha đam.....	81
7.3. Cách trị dị ứng da mặt bằng khổ qua.....	82
8. Mặt nạ giảm thâm quầng mắt (2, 4).....	82
8.1. Mặt nạ cà chua.....	82
8.2. Mặt nạ khoai tây	82
8.3. Mặt nạ túi trà.....	83
8.4. Mặt nạ dưa leo	83
BÀI TẬP	85
Bài 5: CHĂM SÓC VÀ ĐIỀU TRỊ DA MẶT	86
1. Chăm sóc da cơ bản (2)	86
1.1. Tẩy trang.....	86
1.2. Sữa rửa mặt.....	87
1.3. Tẩy da chết	87

1.4. Lotion	87
1.5. Serum đặc trị.....	88
1.6. Dưỡng ẩm.....	88
1.7. Dưỡng da vùng mắt.....	89
1.8. Dùng kem chống nắng.....	89
2. Tốc độ sùng hóa của da, phương pháp lột tẩy bề mặt (2, 6)	89
2.1. Quá trình tái tạo da (sùng hóa) bình thường và không bình thường	90
2.2.4. Ảnh hưởng của việc rối loạn quá trình tái tạo da	92
2.3. Lỗ chân lông.....	93
2.4. Nám da, xỉn màu da.....	94
3. Phương pháp lột tẩy bề mặt (2, 6)	94
3.1. Tẩy tế bào chết là gì?.....	94
3.2. Tẩy tế bào chết có những loại nào?	95
4. Các sản phẩm làm sạch da (2, 6)	100
BÀI TẬP	103
Bài 6: CHĂM SÓC CHUYÊN BIỆT VÙNG MẮT	104
1. Kỹ thuật Massage chuyên biệt cho vùng mắt (2)	104
1.1. Massage mắt có tác dụng gì?.....	104
1.2. Cách massage mắt đúng cách giúp mắt đỡ mỏi, giảm bọng mắt hiệu quả	105
1.3. Các lưu ý khi massage mắt đúng cách hiệu quả, an toàn.....	108
2. Liệu trình chống nhăn, quầng thâm, bọng mắt (2).....	108
BÀI TẬP	109
TÀI LIỆU THAM KHẢO	

TUYÊN BỐ BẢN QUYỀN

Tài liệu này thuộc loại sách giáo trình nên các nguồn thông tin có thể được phép dùng nguyên bản hoặc trích dùng cho các mục đích về đào tạo và tham khảo

Mọi mục đích khác mang tính lệch lạc hoặc sử dụng với mục đích kinh doanh thiếu lành mạnh sẽ bị nghiêm cấm

LỜI GIỚI THIỆU

Ngày nay chăm sóc da là một nhu cầu tất yếu của không chỉ riêng phụ nữ mà là nhu cầu của tất cả mọi người. Chính vì vậy, kiến thức cơ bản để chăm sóc làn da rất cần thiết cho cuộc sống. Giáo trình này biên soạn để làm tài liệu giảng dạy cho mô đun Chăm sóc da thuộc nghề Chăm sóc sắc đẹp thuộc chương trình đào tạo thường xuyên, cho đối tượng lao động nông thôn.

Về nội dung giáo trình được biên soạn một cách có hệ thống kiến thức quan trọng theo chương trình của mô đun Chăm sóc da. Các chương, mục đã được sắp xếp theo một trật tự nhất định để đảm bảo tính hệ thống chuyên môn.

Giáo trình bao gồm:

Bài 1: Kiến thức cơ bản về Spa

Bài 2: Kiến thức cơ bản về da

Bài 3: Massage Facial

Bài 4: Pha chế mặt nạ tươi – công dụng – cách sử dụng

Bài 5: Chăm sóc và điều trị da mặt

Bài 6: Chăm sóc chuyên biệt vùng mắt

Do khả năng có hạn và giáo trình được biên soạn lần đầu nên không thể tránh khỏi thiếu sót. Chúng tôi rất mong nhận được sự đóng góp ý kiến của các đồng nghiệp để giáo trình ngày càng được hoàn thiện hơn.

Xin chân thành cảm ơn!

Hà Nội, ngày.... tháng..... năm 2019

Biên soạn

Khoa Du lịch - Dịch Vụ

GIÁO TRÌNH MÔ ĐUN

MÔ ĐUN: CHĂM SÓC DA

THÔNG TIN CHUNG VỀ MÔ ĐUN

Mã mô đun: MĐ11

Vị trí, tính chất, ý nghĩa và vai trò của mô đun:

- Vị trí: Là mô đun bắt buộc trong chương trình đào tạo thường xuyên nghề Chăm sóc sắc đẹp, được bố trí giảng dạy đầu tiên.

- Tính chất:

+ Là một trong những mô đun kỹ năng quan trọng của nghề Chăm sóc sắc đẹp. Yêu cầu học viên cần phải đảm bảo đủ số giờ lý thuyết, thực hành và kiểm tra.

+ Nội dung mô đun được tích hợp giữa lý thuyết và thực hành nhằm trang bị cho học viên những kiến thức và kỹ năng thực hành chăm sóc da.

- Ý nghĩa và vai trò của mô đun:

Trong xã hội hiện đại ngày nay, nhu cầu làm đẹp của con người ngày càng gia tăng. Những kiến thức chăm sóc da có vai trò quan trọng trong số những kiến thức mà mọi người cần phải trang bị cho mình. Vì vẻ đẹp hình thể sẽ là một trong những tiêu chí mang lại thành công trong cuộc sống. Mô đun này có ý nghĩa và vai trò rất quan trọng trong việc cung cấp những kiến thức và kỹ năng cơ bản về kỹ thuật chăm sóc da mặt đối với nghề Chăm sóc sắc đẹp.

Mục tiêu của mô đun:

- Về kiến thức:

+ Trình bày được kiến thức chăm sóc da cơ bản; lý thuyết phân loại da.

+ Mô tả được quá trình chăm sóc da.

+ Nhận dạng được những loại mặt nạ chăm sóc da.

+ Phân tích được loại da, tình trạng da.

+ Đảm bảo an toàn và vệ sinh trong quá trình làm đẹp cho khách hàng.

- Về kỹ năng:

+ Lựa chọn được các sản phẩm chăm sóc da phù hợp với từng loại da.

+ Thực hiện thành thạo các thao tác làm sạch da.

- + Thực hiện thành thạo các thao tác massage chăm sóc da; Chăm sóc da bị tổn thương.
- + Thực hiện công tác an toàn và vệ sinh trong quá trình chăm sóc khách hàng.
- Về năng lực tự chủ và trách nhiệm:
 - + Thái độ học tập nghiêm túc, nỗ lực, sôi nổi, yêu nghề.
 - + Rèn luyện tác phong làm việc nghiêm túc, tính cẩn thận, tỉ mỉ, chính xác, trung thực, an toàn lao động, vệ sinh môi trường.
 - + Rèn luyện kỹ năng spa chuyên nghiệp đảm bảo chất lượng và hiệu quả.
 - + Học viên tốt nghiệp có đủ năng lực, về chuyên môn, nghiệp vụ đã được đào tạo; có được các kiến thức và kỹ năng cần thiết để có thể đảm đương được các vị trí như: chuyên viên Chăm sóc da cho các trung tâm chăm sóc sắc đẹp; thành lập trung tâm chăm sóc da thẩm mỹ; làm chủ Beautysalon làm đẹp.

NỘI DUNG CỦA MÔ ĐUN

BÀI 1: KIẾN THỨC CƠ BẢN VỀ NGÀNH SPA

GIỚI THIỆU

Để trở thành một kỹ thuật viên Spa, Người học phải tiếp cận được những kiến thức cơ bản về ngành Spa cũng như nguồn gốc hình thành chuyên ngành mình đang theo học. Bài học này sẽ trang bị cho người học học những nội dung đó.

MỤC TIÊU

- Trình bày được tổng quan về spa; mô tả được tác phong và quy trình phục vụ khách hàng trong spa.
- Thực hiện được tác phong và quy trình phục vụ khách hàng trong spa.
- Thái độ học tập nghiêm túc, nỗ lực, sôi nổi; không ngừng yêu nghề, học tập nâng cao trình độ để đáp ứng với yêu cầu của nghề chăm sóc sắc đẹp.

NỘI DUNG

1. Tổng quan về SPA (1)

Spa là một lĩnh vực hoạt động phục vụ đối tượng hoạt động là con người, nhằm phục hồi, chăm sóc con người, mà nội dung của nó bao gồm các phương

pháp massage từ cổ điển đến hiện đại, kết hợp với các phương pháp khác như nghỉ ngơi, thư giãn, thể dục thể thao, ăn uống linh hoạt... tạo thành một tổng thể phong phú, hài hòa giữa các liệu pháp nhằm mục đích chăm sóc và tăng cường sức khỏe cho con người cả về thể chất lẫn tinh thần.

Về nguồn gốc của danh từ Spa, từ thời Trung Cổ, nước khoáng được xem là phương thuốc chữa trị các chứng bệnh liên quan đến thiếu sắt. Nước được xem là chất liệu chính trong nhiều nghi thức thanh tẩy của người Ai Cập, Ba Tư, Hy Lạp & La Mã. Ngoài ra, nước giữ vai trò quan trọng trong tế tự của Thiên Chúa giáo, Hồi giáo, Phật giáo & Ấn Độ giáo. Nền văn minh Hy Lạp đã biết chăm sóc sức khỏe bằng nước, người La Mã đã phát triển điều đó lên tầm cao gồm một chuỗi nhiều nghi thức từ việc cởi bỏ xiêm y, trắm mình vào nước nóng xông hơi massage nghỉ ngơi & lại tiếp tục tắm... và được gọi bằng cụm từ Latin Sanitus per Aqua – nghĩa là giữ sức khỏe bằng nước – viết tắt là SPA. Có thể hiểu Spa về mặt ngữ nghĩa là suối nước khoáng, về mặt thuật ngữ là cách trị bệnh bằng hơi nước và khoáng nước thiên nhiên.

Theo cách hiểu & vận dụng thông thường ngày nay thì Spa là dịch vụ chăm sóc sức khỏe và làm đẹp bằng nước và massage kết hợp với những sản phẩm làm đẹp có nguồn gốc từ thiên nhiên

2. Các loại hình SPA hiện nay (1)

Các loại hình Spa rất phong phú và đa dạng. Các mô hình Spa được phân loại và đặt tên dựa trên sự so sánh tương đối giữa các loại hình Spa. Tùy theo địa điểm hay quy mô hoạt động hoặc là căn cứ vào dịch vụ hay đối tượng phục vụ. Một Spa dù lớn dù nhỏ đều có thể cung cấp nhiều loại dịch vụ cho nhiều đối tượng khách hàng khác nhau. Do đó có nhiều loại hình spa khác nhau xuất hiện. Chủ yếu là 6 dạng sau:

2.1. Mô hình Day Spa

Là một trong các loại mô hình kinh doanh spa, Day Spa là mô hình chú trọng đến các dịch vụ chăm sóc cơ thể. Nghỉ ngơi, thư giãn trong khoảng thời gian ngắn chỉ 1 – 2 giờ đồng hồ vào bất kỳ thời điểm nào trong ngày. Các dịch vụ phổ biến ở Day Spa thường được khách hàng ưa thích, lựa chọn trải nghiệm là: massage, chăm sóc body, chăm sóc da mặt,

Với mô hình Spa này đối tượng khách hàng của Day Spa là những khách hàng bận rộn. Không có nhiều thời gian để trải nghiệm những gói chăm sóc sức

khỏe, sắc đẹp hay cơ thể chuyên sâu. Vì thế, tệp khách hàng của Day Spa vô cùng đa dạng về độ tuổi, nghề nghiệp và trình độ.

2.2. Beauty Spa

Khái niệm Beauty Spa thường dễ bị nhầm lẫn với Beauty Salon trong khi trên thực tế, hai mô hình kinh doanh này hoàn toàn khác biệt. Nếu Beauty Spa là nơi để bạn thực hiện các dịch vụ như chăm sóc da đơn thuần, gội đầu, massage hay waxing thì Beauty Spa vừa là nơi cung cấp những liệu pháp chăm sóc sắc đẹp như giảm béo, xử lý mụn, triệt lông, làm trắng da... vừa giúp khách hàng có khoảng thời gian nghỉ ngơi thoải mái nhất.

2.3. Mô hình Hotel/Resort Spa

Hình thức Hotel spa được trang bị đầy đủ các tiện nghi không hề khác biệt so với những hình thức spa còn lại như phòng tắm hơi, bể sục massage... Thông thường, mức giá của hình thức hotel /Resort spa là tương đối lớn. Bù lại chất lượng dịch vụ khá cao, các nhân viên cũng là người được đào tạo chuyên môn bài bản, mang đến cho khách hàng những giây phút thư giãn tuyệt vời.

2.4. Mô hình Home Spa

Hình thức tổ chức spa tại nhà là một sự lựa chọn khá an toàn. Nếu chi phí của bạn có hạn thì bạn nên lựa chọn hình thức này. Bạn sẽ không cần quá nhiều vốn, địa điểm kinh doanh đẹp mà có thể tận dụng không gian nhà ở của mình để thiết kế.

Với Home Spa bạn có thể thư giãn, giải tỏa căng thẳng mệt mỏi, chăm sóc cho cơ thể mỗi ngày, mỗi tuần, bất kỳ thời điểm nào bạn muốn.

2.5. Clinic Spa

Clinic Spa là mô hình spa áp dụng công nghệ hiện đại, chú trọng cung cấp, thực hiện các dịch vụ thẩm mỹ kỹ thuật cao giúp khách hàng nhiều độ tuổi khắc phục những khuyết điểm về ngoại hình. Đây cũng chính là xu hướng phát triển mạnh mẽ nhất trong số các loại mô hình kinh doanh spa trên thế giới.

3. Tác phong và quy trình phục vụ khách hàng trong SPA

Sự hài lòng của khách hàng đồng nghĩa với một nguồn thu nhập ổn định cho các spa chăm sóc sắc đẹp. Mặc dù việc thu hút khách hàng mới là vô cùng cần thiết nhưng sự hài lòng của những khách hàng hiện tại cũng quan trọng không

kém. Đó là lý do tại sao cần phải chuẩn hóa quy trình chăm sóc khách hàng tại Spa.

Quy trình chăm sóc khách hàng tại Spa về cơ bản là việc tạo cho khách hàng những trải nghiệm thoải mái và hoàn hảo nhất kể từ khi họ mới đến cho tới khi họ rời khỏi Spa. Tất cả những khách hàng đến với Spa đều mong muốn được trải nghiệm dịch vụ 5 sao; vì thế, dịch vụ chăm sóc khách hàng, các phương pháp trị liệu và cả không gian trong spa đều phải đảm bảo những điều kiện cao nhất.

3.1. Tác phong nhân viên phục vụ khách hàng trong Spa

- Thay đồng phục và cặp tóc gọn gàng.
- Kiểm tra, sắp xếp phòng massage, khăn và các trang thiết bị sạch sẽ, gọn gàng.
- Kiểm tra khăn, ga, gối đã ngay ngắn chưa, sạch sẽ chưa.
- Kiểm tra phòng xông hơi, phòng tắm đã đầy đủ dầu tắm, dầu gội đầu và khăn tắm chưa, nếu thiếu thì phải chuẩn bị đầy đủ.
- Kiểm tra dầu oil và dầu nóng.
- Nhân viên phải cắt ngắn móng tay trước khi massage cho khách.
- Nhân viên phải thực hiện đúng nội quy của Spa
- Nhân viên thường xuyên kiểm tra tay nghề khi có thời gian rảnh.

3.2. Quy trình chăm sóc khách hàng Spa

3.2.1 Tạo không gian thoải mái

Khách hàng đến với Spa đều mong muốn tìm thấy sự thoải mái và được chăm sóc chu đáo ngay từ khi mới bước chân vào. Hãy bắt đầu hành trình mang lại 100% sự hài lòng cho khách hàng bằng cách nghĩ xem có cách nào để bạn tạo không khí thoải mái nhất trong Spa hay không. Mùi thơm và sự lãng mạn từ ánh nến có thể giúp khách hàng cảm thấy thư thái ngay lập tức.

Trong khi đó, một vài điệu nhạc nhẹ nhàng sẽ giúp họ cảm thấy thoải mái hơn bao giờ hết. Bạn cũng nên tối ưu cách sử dụng không gian trong Spa, chia thành khu vực chờ và khu vực điều trị riêng. Đồng thời, cũng cần phải đảm bảo rằng Spa của bạn hoàn toàn sạch sẽ. Đừng bao giờ đánh giá thấp hoặc bỏ qua điều này bởi vì sự sạch sẽ sẽ luôn là yếu tố đầu tiên mà khách hàng chú ý tới. Nếu Spa của bạn thiếu đi sự gọn gàng, ngăn nắp thì tất cả mọi quy trình spa khác dù có chuyên nghiệp tới đâu cũng sẽ là vô ích.

3.2.2. Quy trình đặt chỗ đơn giản

Nếu như khách hàng gặp khó khăn trong quá trình đặt chỗ, họ cũng sẽ cảm thấy không hài lòng khi đến Spa. Với đặc thù ngành Spa và các ngành dịch vụ khác là khách hàng thường xuyên đặt chỗ ngoài giờ hành chính; vì thế, hãy cố gắng tạo điều kiện để họ có thể đặt trước dịch vụ một cách linh hoạt và đơn giản nhất.

Khác với việc đón tiếp khách hàng tại Spa, việc đặt chỗ không diễn ra trực tiếp trong Spa; vì thế, nhiều chủ Spa thường quên đi bước này hoặc cho rằng nó sẽ không ảnh hưởng nhiều đến trải nghiệm khách hàng. Trên thực tế, một quy trình vận hành Spa hoàn hảo đòi hỏi bạn phải tạo một trải nghiệm tuyệt vời từ đầu tới cuối; từ khi khách hàng tìm hiểu về Spa, đặt chỗ cho tới bước trải nghiệm các phương pháp trị liệu.

Hiện nay, có nhiều phần mềm đặt chỗ trực tuyến có thể áp dụng cho quy trình chăm sóc khách hàng Spa; vừa tạo điều kiện cho khách hàng sử dụng một cách dễ dàng lại vừa tạo hình ảnh chuyên nghiệp. Điều quan trọng nhất là khách hàng sẽ đặt chỗ và quay lại sử dụng dịch vụ nhiều lần.

3.2.3. Cá nhân hóa các quy trình trong Spa

Kịch bản chăm sóc khách hàng Spa ngày nay không chỉ dừng lại ở lời chào "Hẹn gặp lại quý khách" khi khách hàng ra về. Theo một báo cáo mới đây, 59% khách hàng nói rằng sự cá nhân hóa có tác động mạnh mẽ đến quyết định mua sắm của họ. Điều này có nghĩa là họ luôn kỳ vọng được sử dụng những dịch vụ dành riêng cho mình.

Bạn có thể bắt đầu bằng việc gọi tên khách hàng ngay khi họ vừa bước vào Spa; hỏi thăm về gia đình, công việc, cuộc sống... Để làm được điều này, mỗi spa cần phải có một cơ sở dữ liệu khách hàng hoàn chỉnh, có thể dễ dàng truy cập bất cứ khi nào cần thiết. Khi đó, dù là những khách hàng mới đến Spa lần đầu tiên cũng sẽ cảm thấy rất thân thuộc và họ sẽ tiếp tục quay lại để trải nghiệm những dịch vụ tuyệt vời như vậy.

3.2.4. Nhân viên chuyên nghiệp

Cho dù bạn có cố gắng tới đâu đi chăng nữa để xây dựng một quy trình chăm sóc khách hàng tại Spa hoàn hảo thì mọi công sức của bạn cũng sẽ đều đổ sông đổ biển nếu như có bất cứ một nhân viên nào không làm theo sự chỉ đạo của bạn. Sẽ chẳng có gì tồi tệ hơn là tạo cho khách hàng những trải nghiệm thiếu tính nhất quán chỉ bởi vì kỹ năng giao tiếp kém giữa nhân viên với nhân viên, nhân viên với khách hàng, cũng như cách họ tư vấn và thực hiện các dịch vụ.

Trong Spa, bạn cần phải đảm bảo rằng mỗi nhân viên đều phải hành xử một cách chuyên nghiệp với tất cả sự tận tâm và ân cần của mình. Khách hàng đến với Spa sẽ không chỉ nhớ về bạn hay sự quan tâm của bạn đối với họ; họ sẽ ghi nhớ tất cả mọi thứ liên quan đến Spa, từ trang thiết bị cho tới con người.

3.2.5. Phục vụ tốt hơn cả những gì mà khách hàng cần

60% khách hàng nói rằng họ sẵn sàng chi nhiều tiền hơn để có những trải nghiệm tốt hơn. Vậy, tại sao bạn không nghĩ đến việc làm thêm một việc gì đó để nâng cao hơn nữa chất lượng dịch vụ vốn đã rất tốt của bạn. Tại sao không dành cho họ vị trí đỗ xe thuận tiện nhất hay che ô đưa họ ra xe khi họ ra về? Bạn còn có thể gọi điện hỏi thăm sau khi trị liệu hoặc nhắc nhở lịch hẹn của buổi trị liệu sắp tới. Khách hàng của bạn đều rất bận rộn và họ muốn thời gian ở Spa cũng phải thật đặc biệt. Làm được những điều này, những lợi ích mà bạn nhận được cũng nhiều vô số kể. Đơn giản nhất là bạn sẽ nhận được đánh giá tốt trên các nền tảng mạng xã hội - một hình thức PR hiệu quả nhưng không hề mất phí.

3.2.6. Dành ưu đãi đặc biệt dành cho những vị khách đặc biệt

Với những khách hàng đặc biệt, bạn nên dành cho họ những ưu đãi "khủng" để họ biết rằng họ quan trọng đối với bạn như thế nào. Bạn có thể giảm giá cho một sản phẩm đặc biệt nào đó của Spa, giảm giá lần trị liệu tiếp theo nếu như khách hàng giới thiệu bạn bè đến Spa... Bất cứ ai cũng đều thích được giảm giá hay khuyến mãi, đặc biệt là những ưu đãi dành riêng cho mình.

Và trong bối cảnh có quá nhiều Spa mở ra như hiện nay, việc tạo trải nghiệm hoàn hảo cho khách hàng lại càng quan trọng hơn bao giờ hết. Dịch vụ chăm sóc khách hàng tốt cũng là một cách để đảm bảo khách hàng sẽ sớm quay trở lại.

3.2.7. Luôn nở nụ cười

Bạn có thể không nhận ra nhưng thái độ của nhân viên trong Spa đóng một vai trò vô cùng quan trọng, đặc biệt là thái độ của người quản lý. Khi người quản lý đến Spa với một thái độ vui vẻ và luôn nở nụ cười, không khí trong spa sẽ trở nên thân thiện và tạo ấn tượng tốt cho khách hàng.

Tiêu chuẩn dành cho các quy trình chăm sóc khách hàng ngày càng cao vì thế yêu cầu tuyển nhân viên chăm sóc khách hàng cũng được nhà tuyển dụng cân nhắc kỹ lưỡng hơn. Để đảm bảo sự hài lòng của khách hàng, bạn luôn luôn phải cố gắng làm tốt hơn những gì mình có. Hy vọng với các bước trong quy trình chăm sóc khách hàng tại Spa

TÓM TẮT BÀI HỌC

Bài học giới thiệu về nguồn gốc, xuất sứ của Spa. Các loại hình Spa hiện nay; tác phong và cách phục vụ khách hàng tại một Spa chuyên nghiệp tạo sự thư giãn và hài lòng nhất cho khách hàng. Từ đó, người học có sự hình dung nhất định về ngành Spa.

BÀI TẬP

1. Thuật ngữ Spa có nguồn gốc từ đâu?
2. Hiện nay, có những loại hình Spa phổ biến nào?
3. Hãy trình bày cách phục vụ khách hàng tại Spa?

BÀI 2: KIẾN THỨC CƠ BẢN VỀ DA

GIỚI THIỆU

Để có làn da đẹp, trước tiên phải có những hiểu biết đầy đủ và hiểu rõ làn da thuộc loại nào? Và đang ở trong tình trạng như thế nào. Bài kiến thức cơ bản về da sẽ cung cấp những kiến thức nền tảng, là đáp án cho những câu hỏi nêu trên.

MỤC TIÊU

- Phân tích và nhận dạng được các chức năng và cấu tạo da; phân loại được các loại da.
- Thành thạo tư vấn sử dụng mỹ phẩm theo độ tuổi.
- Thái độ học tập nghiêm túc, nỗ lực, sôi nổi; không ngừng yêu nghề, học tập nâng cao trình độ để đáp ứng với yêu cầu của nghề Chăm sóc sắc đẹp.

NỘI DUNG

1. Chức năng da – cấu tạo da (2)

1.1. Chức năng da

Da là cơ quan lớn nhất trên cơ thể chiếm khoảng 15% trọng lượng cơ thể. Tổng bề mặt da của một người lớn từ 4 – 6 m². Về thành phần hóa học cấu tạo của da có 70% là nước, 25% protein và 2% lipid. Cùng tìm hiểu cấu tạo da và chức năng để thấy được tầm quan trọng của làn da.



Hình 2.1. Da trên cơ thể người

1.1.1. Bảo vệ

Da là một “hàng rào” giúp chống lại các tác nhân xấu từ môi trường bên ngoài để bảo vệ các cơ quan bên trong cơ thể như hệ thống thần kinh, mạch máu, xương, phủ tạng... Ngoài ra, da còn giúp ngăn ngừa tình trạng mất nước, đồng thời duy trì độ ẩm cần thiết cho cơ thể. Đặc biệt, da còn đóng vai trò chống thấm nhằm tránh sự xâm nhập của nước và các chất lạ khác vào cơ thể.

Các sắc tố melanin cũng giúp bảo vệ chúng ta khỏi tia cực tím nguy hiểm phát ra từ mặt trời. Tuy nhiên, da không thể ngăn chặn hoàn toàn loại tổn thương này. Vì vậy, việc bảo vệ bản thân bằng kem chống nắng, quần áo vẫn rất cần thiết.

1.1.2. Điều hòa nhiệt độ

Thông qua tuyến mồ hôi và mạch máu trong lớp hạ bì, da còn đóng vai trò điều hòa nhiệt độ cơ thể. Nếu nhiệt độ bên ngoài cao, da sẽ tăng tiết mồ hôi để làm mát cơ thể. Ngược lại, nhiệt độ bên ngoài thấp, các mạch máu dưới da sẽ co lại và giảm tiết mồ hôi để giữ nhiệt cho cơ thể. Thêm vào đó, lớp mỡ dưới da còn giữ vai trò cách nhiệt, giúp giảm bớt ảnh hưởng của nhiệt độ lạnh đến cơ thể và ngăn ngừa sự mất nhiệt từ cơ thể.

1.1.3. Tiếp nhận cảm giác

Chức năng tiếp nhận cảm giác của da giúp chúng ta ý thức được nhiệt độ nóng, lạnh, đau, áp lực, tiếp xúc. Cảm giác này được phát hiện bởi các dây thần kinh ở lớp hạ bì. Nhờ có chức năng cảm giác mà cơ thể có thể thích nghi được với ngoại cảnh và tránh được các tác nhân tiêu cực.

Tuy nhiên, những tổn thương quá mức trên da có thể ảnh hưởng tới chức năng cảm giác. Chẳng hạn như, khi bị bỏng nhẹ mức độ 1 và 2, chúng ta sẽ có cảm giác rất đau. Thế nhưng, bị bỏng nặng ở mức độ 3, chúng ta lại không còn cảm giác này nữa, vì các dây thần kinh trong da đã bị

1.1.4. Chức năng bài tiết

Da là hệ thống loại bỏ chất thải lớn nhất của cơ thể. Độc tố được giải phóng qua các tuyến mồ hôi và lỗ chân lông.

1.1.5. Chức năng nội tiết

Da là một trong những nguồn cung cấp vitamin D quan trọng cho cơ thể, thông qua việc sản xuất Cholecalciferol (D3) ở hai lớp dưới cùng của thượng bì.

Vitamin D được tổng hợp ở da khi da tiếp xúc đủ với ánh nắng mặt trời rất cần thiết cho hệ xương.

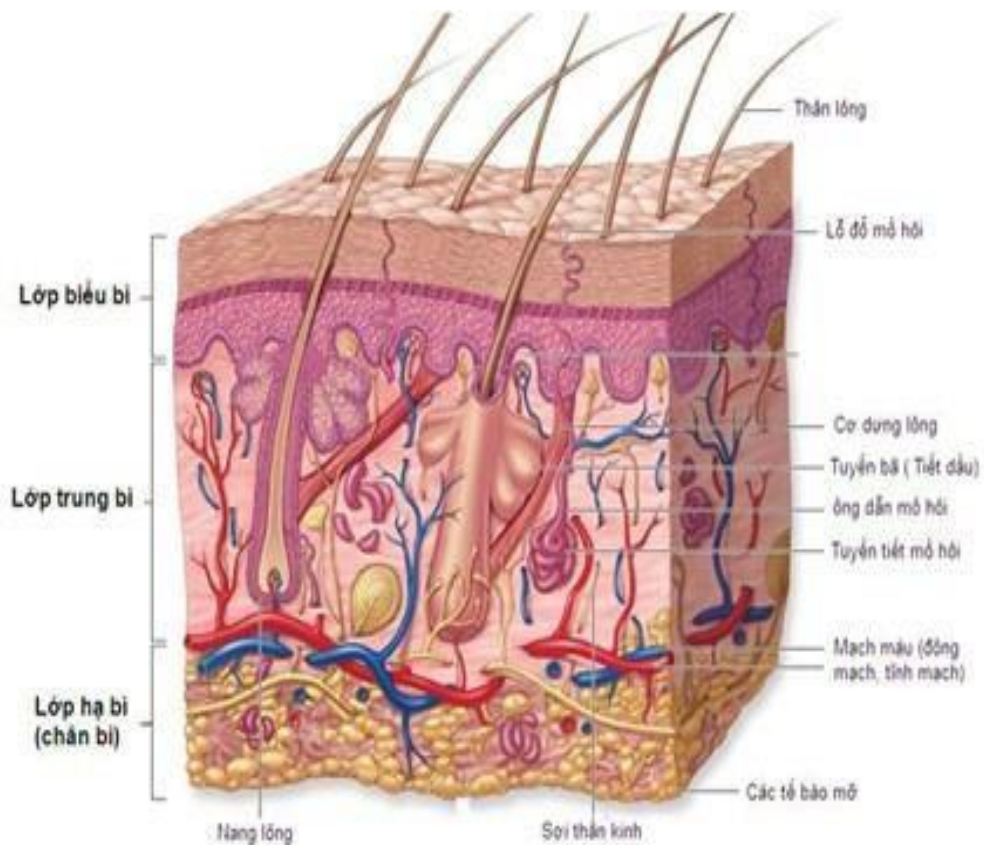
1.1.6. Các chức năng khác của da

Da tạo nên vẻ đẹp cho con người.

Da chứa các tế bào miễn dịch, hỗ trợ cơ thể chống lại bệnh tật.

Da phản ánh sâu sắc về tình trạng sức khỏe con người như mắc giun sán làm da xuất hiện sẩn ngứa, mắc bệnh gan có thể gây vàng da, bị bệnh lao lại khiến da sạm đi...

1.2. Cấu tạo da



Hình 2.2. Cấu tạo da

Dựa vào mặt cắt ngang, các chuyên gia chia da làm 3 phần chính:

- Lớp thượng bì (Biểu bì)
- Lớp trung bì (Nội biểu bì)
- Lớp hạ bì (Mô dưới da – Mỡ dưới da)

1.2.1. Lớp thượng bì (Tầng biểu bì)

Thượng bì chính là lớp da bên ngoài cùng mà bạn có thể chạm và quan sát với mắt thường. Nó có độ dày trung bình khoảng 0,2 mm tùy từng vùng. Thông thường, lớp thượng bì dày nhất ở lòng bàn chân và mỏng nhất ở quanh mắt.

Nhiệm vụ chính của lớp thượng bì là bảo vệ cơ thể khỏi sự xâm nhập của vật lạ, bao gồm khói bụi, hóa chất độc hại, nấm, vi khuẩn... Ngoài ra, lớp thượng bì còn có khả năng tổng hợp vitamin D từ ánh nắng mặt trời, đồng thời ngăn chặn tia cực tím và quyết định màu da nữa đấy.

Các bộ phận khác như nang lông, tuyến bã nhờn, tuyến mồ hôi... cũng tồn tại ở lớp thượng bì. Từ ngoài vào trong, lớp thượng bì được phân thành 4 phần là lớp sừng, lớp hạt, lớp gai và lớp đáy. Ngoài trừ lòng bàn tay và bàn chân còn xuất hiện thêm lớp bóng giữa lớp sừng và lớp hạt.

Lớp sừng: Đây là lớp ngoài cùng của da, bị sừng hóa trở thành mô chết, không còn cấu trúc tế bào. Các mô này xếp chồng lên nhau tạo thành “bức tường” chống thấm, bảo vệ da cũng như ngăn cản sự mất nước.

Lớp gai: là lớp dày nhất trong thượng bì. Các tế bào xếp chồng nhau và liên hệ mật thiết với nhau.

Lớp đáy: là lớp trong cùng của thượng bì, nơi sản sinh các lớp tế bào mới liên tục.

Lớp bóng: chỉ hình thành ở vùng da dày như lòng bàn tay, lòng bàn chân. Lớp bóng thường trong suốt, ít thấm nước, ít cản tia, có vân nhưng không có lông và tuyến bã

1.2.2. Lớp trung bì (Lớp bì)

Lớp trung bì nằm kế tiếp lớp thượng bì, bao gồm 2 phần cơ bản:

Lớp nhú: Lớp này vô cùng mỏng manh, tùy từng vùng da mà chúng có thể tồn tại hoặc không.

Lớp lưới: Lớp này được cấu tạo từ những bó sợi, sợi keo (elastin), sợi lưới và sợi đàn hồi (collagen). Ở người trẻ tuổi, các bó sợi này liên kết chặt chẽ giúp da săn chắc và đàn hồi. Càng lớn tuổi, collagen càng bị phá hủy nhiều. Lúc này, da sẽ mất đi độ đàn hồi và trở nên nhăn nheo, lão hóa. Ngoài ra, trong lớp lưới còn tồn tại tuyến mồ hôi, tuyến bã, nang lông, dây thần kinh và mạch máu.

1.2.3. Lớp hạ bì (Lớp mỡ)

Do chứa nhiều mỡ nên hạ bì còn có tên gọi khác là lớp mỡ dưới da. Ngoài mô mỡ, hạ bì còn có các mô liên kết, mạch máu, thần kinh...

Hạ bì đóng vai trò như một tấm đệm che chở da khỏi những chấn động đột ngột và có nhiệm vụ điều hòa nhiệt độ cơ thể. Lớp hạ bì có độ dày mỏng khác nhau ở nam và nữ, cũng như trẻ em và người lớn hay tùy vào vùng da trên cơ thể.

Ngoài 3 phần chính trên đây, da cũng chứa các thành phần phụ khác như tuyến mồ hôi, tuyến bã, lông móng, mạch máu, mạch bạch huyết, thần kinh, niêm mạc...

2. Phân loại da (2)

2.1. Tiêu chí để phân biệt các loại da mặt

Có mấy loại da? Các chuyên gia về da liễu phân biệt da thành 5 loại: Da thường, da dầu, da khô, da hỗn hợp và da nhạy cảm. Cách phân biệt loại da thì có thể phụ thuộc vào nhiều yếu tố như:

- Hàm lượng nước trên da.
- Hàm lượng dầu trên da.
- Mức độ nhạy cảm của da đối với các dưỡng chất, mỹ phẩm, tác nhân môi trường.
- Sự di truyền trong gia đình.

Bạn có thể quan sát các đặc điểm trên tại vùng T và chữ U trên gương mặt. Vùng chữ T là phần trán và dọc phần sống mũi cho đến cằm. Đây là vùng dễ tiết dầu, nhờn và dễ xuất hiện các vấn đề trên da.

Còn vùng chữ U là 2 bên má và khu vực dưới cằm. Đây là khu vực ít tiết dầu nhưng dễ nổi mụn và khô.

2.2. Cách phân biệt các loại da mặt

Da thường:

- Đây là loại da được nhiều người đánh giá là loại da lý tưởng nhất. Bởi vì da thường không quá nhờn và cũng không quá khô. Với tính chất trên thì đây là loại da khỏe mạnh nhất, không có khuyết điểm và không bị tác động tiêu cực từ các yếu tố môi trường hay dị ứng mỹ phẩm.

- Độ đàn hồi trên làn da thường khá tốt, da căng mịn, màu da sáng đều. Xin được chúc mừng nếu da bạn thuộc loại này, vì lỗ chân lông trên gương mặt sở hữu làn da thường khá nhỏ, ít nổi mụn và việc sử dụng mỹ phẩm cũng dễ dàng hơn so với các loại da khác.

Cách chăm sóc da thường hiệu quả: Mọi người sở hữu làn da mơ ước này ít gặp khó khăn trong quá trình chăm sóc da. Để làn da thường duy trì được sự khỏe mạnh thì các bạn cần giữ cho da sạch sẽ và cấp ẩm đủ cho da. Ngoài ra, nên duy trì thói quen đắp mặt nạ từ các nguyên liệu tự nhiên và thường xuyên sử dụng kem chống nắng khi ra ngoài trời.



Hình 2.2.a. Đặc điểm của da thường

Da dầu: Khi các nội tiết tố bên trong thay đổi do yếu tố ăn uống, thời tiết, stress,.. sẽ làm cho da bạn đổ dầu nhiều hơn. Việc nhận biết da dầu rất dễ dàng. Đây là loại da có lượng dầu thừa lớn và quá mức cần thiết làm cho da bị bóng nhờn và gây nhiều mụn. Da dầu có các đặc điểm như da mặt nhờn và lỗ chân lông to, da luôn bóng dầu đặc biệt là lúc vừa mới ngủ dậy. Da dễ bị nổi mụn, sạm màu.

Để cải thiện làn da này bạn nên áp dụng một chế độ ăn uống hợp lý, uống nhiều nước để cung cấp độ ẩm cho da, hạn chế sự hoạt động của các tuyến bã

nhờn. Cùng với đó bạn nên sinh hoạt một cách khoa học hơn, ngủ đúng giờ, đủ giấc.

Cách chăm sóc làn da dầu: Để chăm sóc da dầu thì việc quan trọng nhất là giữ cho da luôn sạch và khô thoáng bằng cách rửa mặt ít nhất ngày 2 lần với các sản phẩm rửa mặt dành riêng cho da dầu để da mặt hấp thụ các tinh chất tốt hơn, không làm bít lỗ chân lông và gây ra mụn. Ngoài ra, bạn cần dưỡng ẩm hằng ngày với các sản phẩm có độ PH trung bình, bổ sung đầy đủ nước cho cơ thể và xịt khoáng để ngăn dầu thừa xuất hiện trên da.



Hình 2.2.b Da dầu gây ra cảm giác bóng nhờn trên khuôn mặt

Da khô:

- Loại da này thì hay bị bong tróc và thô ráp. Da khô thường thiếu hụt lipid làm cho da thiếu độ ẩm và dễ lão hóa nhất trong tất cả các loại da. Bên cạnh đó, nếu da quá khô sẽ khiến bạn có cảm giác bề mặt luôn bị căng do thiếu nước. Trên da thường xuyên xuất hiện những lớp vảy nhỏ và hầu như khó thấy lỗ chân lông là cách nhận biết da mặt khô rõ ràng nhất. Độ đàn hồi da kém nên trên da sẽ có những nếp nhăn li ti.

- Khi dưỡng ẩm bạn sẽ thấy làn da này hút ẩm rất nhanh, ít tiết bã nhờn nên không gây bí tắc lỗ chân lông và ít có mụn. Khi dùng giấy thấm dầu bạn sẽ thấy rất ít dầu bị thấm vào.

Cách chăm sóc da khô:

- Chăm sóc da khô sẽ gặp nhiều khó khăn hơn so với da thường. Bạn phải dưỡng ẩm thường xuyên bằng các sản phẩm chăm sóc phù hợp, bổ sung nước để giúp da luôn mềm mại.

- Cứu tinh của làn da khô hẳn là xịt khoáng, vậy nên hãy luôn mang theo xịt khoáng bên mình, cấp ẩm ngay khi cảm thấy da mặt căng nhé, lưu ý vỗ nhẹ để chất dinh dưỡng thấm vào bên trong và hấp thụ tốt hơn.

- Bên cạnh đó, bạn cũng nên thường xuyên xông mặt để tạo độ ẩm bằng các sản phẩm dưỡng ẩm và uống nhiều nước, bổ sung thực phẩm chứa Axit béo omega-3, kẽm, kali, các vitamin A C E để da được ẩm mượt và ngăn ngừa lão hoá. Khi ra ngoài trời hãy thoa kem chống nắng để hạn chế thoát nước trên da.



Hình 2.2.c Chăm sóc da khô khá phức tạp

Da hỗn hợp:

- Da hỗn hợp là loại da tổng hợp từ nhiều loại khác nhau, rất nhiều phụ nữ thuộc tuýp da này. Đặc điểm của da hỗn hợp sẽ có chỗ bị khô, chỗ thì nhiều bã nhờn, do đó rất khó để nhận biết được loại da này.

- Da thường dễ đổ dầu và hiện mụn ở vùng chữ T, còn vùng chữ U thì khá khô.

Cách chăm sóc da hỗn hợp:

- Bạn nên chọn sữa rửa mặt thuộc dạng dược mỹ phẩm dành riêng cho da hỗn hợp và rửa mặt 1 đến 2 lần trong ngày để luôn giữ da sạch sẽ đặc biệt là tại các vị trí da nhờn, tăng độ ẩm cho vùng da khô.

- Với da hỗn hợp, bạn nên kết hợp các sản phẩm dành cho da dầu và da khô để làn da được cân bằng.



Hình 2.2.d Da hỗn hợp là da tổng hợp từ nhiều loại da khác nhau

Da nhạy cảm: Da nhạy cảm là loại da dễ bị kích ứng bởi môi trường, dị ứng với các loại mỹ phẩm. Làn da này khá mỏng, có thể dễ dàng thấy được những mạch máu nằm bên dưới làn da. Loại nhạy cảm thường bong tróc hoặc tiết dầu nhờn ở thời tiết khô hoặc lạnh. Khi tiếp xúc trực tiếp với ánh nắng mặt trời thì da còn dễ bị đỏ và rát.

Cách chăm sóc da nhạy cảm:

- Đây là loại da phức tạp nhất so với các loại da khác. Khi sử dụng mỹ phẩm, bạn cần phải nghiên cứu kỹ các thành phần có trong mỹ phẩm, ưu tiên sử dụng các sản phẩm dành riêng cho da nhạy cảm. Đặc biệt, không nên dùng sữa rửa mặt có chất tẩy mạnh hoặc các loại toner chứa cồn, ưu tiên cấp ẩm cho da. Đối với làn da này nên làm sạch nhẹ nhàng, sử dụng toner và kem dưỡng ẩm là được.

- Nếu không thể sử dụng nhiều mỹ phẩm vì làn da nhạy cảm, thì nên tập trung cung cấp các dưỡng chất thiết yếu từ bên trong để da căng đẹp và ngăn ngừa lão hoá nhé. Bạn nên hạn chế những loại da vị trong món ăn, uống nhiều

nước, sử dụng những loại chất béo tự nhiên có lợi và thực phẩm chứa Omega-3, vitamin để thanh lọc cơ thể. Đồng thời, nên bôi kem chống nắng khi ra đường, bảo vệ da càng tối ưu càng tốt.

3. Hướng dẫn sử dụng mỹ phẩm theo độ tuổi (2)

3.1. Độ tuổi của da quyết định đến chế độ chăm sóc làn da

Làn da giống như cơ thể của bạn, khi bạn nhiều tuổi hơn thì sức khỏe sẽ yếu dần đi và làn da cũng vậy, da cũng lão hóa dần theo thời gian. Khi bạn còn trẻ, làn da bạn khỏe và rất ít khi gặp vấn đề nên bạn không quá quan tâm đến cách chăm sóc da. Cho đến khi bước sang giai đoạn lão hóa với sự xuất hiện của hàng loạt những dấu vết thời gian trên gương mặt.

Lúc này bạn mới tìm tòi chăm sóc da ở cấp độ “vỡ lòng” nhưng đã muộn mất rồi. Bạn nuối tiếc giá như quan tâm đến làn da của mình sớm hơn, có một chế độ chăm sóc theo từng độ tuổi hợp lý thì chắc chắn bạn sẽ không phải nhận trái đắng như ngày hôm nay. Vì thế hãy yêu thương và chiều chuộng cho làn da của mình, chăm sóc da cẩn thận, tìm đọc thêm các kiến thức về da.

Chắc chắn chế độ chăm sóc da ở độ tuổi teen sẽ khác hoàn toàn với chế độ chăm da ở độ tuổi trung niên bởi ở mỗi độ tuổi sẽ gặp vấn đề về da khác nhau. Thông thường người trẻ sẽ quan tâm tới vấn đề mụn trứng cá còn ở độ tuổi trung niên thì lão hóa da là mối bận tâm lớn nhất. Vì thế dựa trên độ tuổi mà bạn hoàn toàn có thể xây dựng được chế độ chăm sóc da phù hợp.



Hình 2.7. Độ tuổi của làn da

3.2. Cách chăm sóc da theo từng độ tuổi

Nếu đang loay hoay không biết ở độ tuổi của mình thì nên chăm sóc da như nào mới đúng cách hay các giai đoạn dưỡng da như thế nào thì dưới đây là những chế độ chăm sóc da theo từng độ tuổi được gợi ý cho bạn. Nhưng trước khi đi vào chăm sóc da theo độ tuổi thì bạn cần lưu ý rằng một sản phẩm mà mọi làn da ở mọi độ tuổi đều cần phải có đó là kem chống nắng.

Kem chống nắng là vật bất ly thân của mỗi chúng ta bởi nó không chỉ làm bạn không bị đen đi khi ra ngoài nắng thì nó còn bảo vệ làn da trước những tác hại vô hình của ánh nắng mặt trời như lão hóa sớm, gây ung thư da... Vì thế hãy lựa chọn cho mình một sản phẩm kem chống nắng phù hợp và sử dụng mỗi ngày bạn nhé.

3.2.1. Chăm sóc da tuổi dậy thì

Làn da ở độ tuổi dậy thì ngoài vấn đề mụn thì gần như không còn vấn đề nào đáng phải bận tâm. Tuy nhiên khi da bị mụn ở độ tuổi dậy thì nếu không được chữa trị kịp thời hoặc không chăm sóc da đúng cách thì tình trạng mụn ngày càng diễn tiến nặng hơn. Thậm chí mụn có thể kéo dài và dai dẳng khi bước sang giai đoạn trưởng thành.

Để chăm sóc làn da ở độ tuổi dậy thì các chuyên gia da liễu khuyên bạn nên chú trọng tới các bước làm sạch da. Bởi khi làn da được làm sạch sẽ giảm tiết dầu nhờn, không bị bít tắc lỗ chân lông cũng như không tạo cơ hội cho vi khuẩn gây mụn phát triển. Bạn có thể lựa chọn những sản phẩm sữa rửa mặt dịu nhẹ, độ pH chuẩn 5,5 để sử dụng hằng ngày. Ngoài ra bạn cũng nên quan tâm tới chế độ ăn uống cũng như chế độ sinh hoạt hằng ngày.



Hình 2.8. Chăm sóc da tuổi dậy thì

Đặc biệt cách chăm sóc da mặt tuổi 18, 19 khá phức tạp vì đây là nút giao quan trọng với làn da sắp bước sang độ tuổi 20. Để chăm sóc làn da chuẩn nhất bạn nên dựa theo tình trạng làn da của mình, nếu da ít vấn đề thì có thể chăm sóc làn da theo gợi ý trên. Còn nếu da sớm xuất hiện các vấn đề ở độ tuổi 20+ thì có thể tham khảo cách chăm sóc da ở độ tuổi 20+.

3.2.2. Cách chăm sóc da mặt tuổi 20+

Trải qua độ tuổi dậy thì với nổi kinh hoàng là mụn trứng cá những tưởng sẽ chấm dứt khi bước sang độ tuổi 20+ nhưng không một số bạn trẻ vẫn bị mọc mụn dù bước qua tuổi 20. Lúc này bạn không chỉ đối mặt với mụn mà còn một số vấn đề da khác như những dấu hiệu lão hóa sớm, làn da khô hơn, tối màu hơn, làn da mỏng hơn. Đặc biệt bước qua độ tuổi 25 làn da có thể mất đi 1% lượng collagen mỗi năm.

Để chăm sóc da ở độ tuổi 20+ ngoài sữa rửa mặt bạn cần bổ sung thêm toner (nước cân bằng da), sản phẩm tẩy tế bào chết, kem dưỡng ẩm hoặc bổ sung thêm các sản phẩm serum.

Chu trình chăm sóc da như sau:

- Buổi sáng: Rửa mặt => Toner => Kem dưỡng ẩm => Kem chống nắng.
- Buổi tối: Rửa mặt => Tẩy tế bào chết (thực hiện từ 1 – 2 lần/tuần) => Toner => Serum => Kem dưỡng ẩm.



Hình 2.9. Chăm sóc da tuổi 20

3.2.3. Cách chăm sóc da trong độ tuổi từ 30+

Bước sang độ tuổi 30 và 30+ hàng rào bảo vệ da dần yếu đi, quá trình trao đổi chất cũng chậm lại, làn da trở nên khô hơn, độ đàn hồi da cũng kém hơn. Lúc này thay vì chỉ sử dụng kem dưỡng ẩm như thông thường thì bạn cần quan tâm đến các loại kem dưỡng có thành phần chống lão hóa. Ngoài ra nên bổ sung các sản phẩm dưỡng da dẫn xuất từ vitamin A nhằm làm chậm quá trình lão hóa của da.

Bên cạnh đó đừng quên sử dụng kem mắt bởi vùng mắt mỏng manh là nơi xuất hiện những dấu hiệu lão hóa sớm nhất trên gương mặt. Các chuyên gia cũng khuyên bạn nên kết hợp chăm sóc da cả trong lẫn ngoài, bạn có thể uống bổ sung

các thực phẩm chức năng có chứa collagen, ăn nhiều rau xanh, trái cây và bổ sung đầy đủ các nhóm dưỡng chất thiết yếu mà cơ thể cần.



Hình 2.10. Cách chăm sóc da trong độ tuổi từ 30+

3.2.4. Cách chăm sóc da trong độ tuổi từ 40+

Ở độ tuổi từ 40 trở đi, làn da sẽ có sự thay đổi về mặt cấu trúc cùng với đó làn da sẽ ngày một yếu hơn, khô và ngày càng xuất hiện nhiều nếp nhăn. Khi đó ngoài việc chăm sóc da tại nhà thì bạn nên can thiệp các công nghệ thẩm mỹ da hiện đại. Bạn hoàn toàn có thể sở hữu một làn da trẻ trung hơn gấp nhiều lần làn da hiện tại nhờ các công nghệ trẻ hóa da. Hoặc nếu bạn gặp vấn đề về nám da, tàn nhang ở độ tuổi trung niên thì cũng hoàn toàn có thể được cải thiện nhờ công nghệ cao.



Hình 2.11. Cách chăm sóc da trong độ tuổi từ 40+

4. Nguyên nhân và phương pháp ngăn ngừa lão hóa da (2)

4.1. Nguyên nhân

Lão hóa da gồm 2 loại:

- Lão hóa da thực sự: là quá trình tiến triển, già nua hiển nhiên theo thời gian của toàn bộ da không kể vùng có quần áo che hay không

- Lão hóa da ngoại sinh: chủ yếu do tác động của ánh nắng mặt trời. Chỉ một phần da tiếp xúc với ánh nắng mặt trời và các tia phóng xạ... bị lão hóa. Đây là quá trình có thể tránh được. Khói bụi, thuốc lá, rượu bia, stress là những yếu tố có nguy cơ làm xuất hiện lão hóa da ngoại sinh

Có 8 nguyên nhân chính dẫn đến lão hóa da mà bạn nên tránh đó là:

- Thức đêm: khoảng thời gian khi bạn ngủ cũng chính là khoảng thời gian nghỉ ngơi cho da cũng như các cơ quan khác trong cơ thể. Vì thế, nếu bạn thường xuyên thức khuya hoặc bị mất ngủ, làn da sẽ không được nghỉ ngơi và phục hồi sau một ngày làm việc căng thẳng.

- Tuổi tác: Tuổi tác sinh học quyết định tới vấn đề lão hóa, đây là điều mà con người không thể tránh khỏi. Các tế bào của cơ thể mang trong mình gen đã cài lập sẵn chương trình hoạt động bất di bất dịch, theo thứ tự sinh - lão- bệnh -

tử. Theo như đó, các tế bào sẽ được sao chép với số lần nhất định và chết đi sau đó, không thể tái sinh được nữa. Điều này khiến con người càng lớn tuổi thì lượng tế bào lại càng ít đi, các chức năng trong cơ thể bị suy giảm kéo theo nhiều bệnh tật và ảnh hưởng đến toàn bộ hoạt động của cơ thể. da là một ví dụ.

- Di truyền: Màu da được di truyền theo chủng tộc cũng là yếu tố tác động đến sự lão hóa. Mỗi chủng tộc có một sắc da khác nhau dẫn đến tính chất của da cũng khác nhau. Ví dụ như làn da khá nhạy cảm có thiên hướng có nếp nhăn ở độ tuổi sớm, trong khi làn da châu Á thì dễ bị chứng không đều màu da và các nếp nhăn xuất hiện trễ hơn. Sự khô ráp da do tuổi tác cao có thể là do yếu tố di truyền học của mỗi người.

- Ánh nắng mặt trời: Đây là kẻ thù số 1 của làn da. Có đến 80% nguyên nhân khiến da bị lão hóa là từ ánh nắng mặt trời Trong ánh nắng mặt trời chứa nhiều tia UVA và UVB, khi đi vào da kích thích một số tế bào sản sinh men Matrix Metalloproteinases (MMPs) tiêu diệt cấu trúc nền của da, ngăn cản sự tái tạo collagen, elastin khiến da bị chùng nhão, chảy chệch, không còn độ đàn hồi và săn chắc. Ngoài ra, tia UV còn kích thích sắc tố melanin tích tụ dưới da gây nám, sạm da và biến đổi cấu trúc ADN gây ung thư da.

- Hóa chất độc hại: Khi các loại chất độc trong môi trường ô nhiễm, khói thuốc, chất độc công nghiệp... đi vào da sẽ sản sinh ra chất độc ROS. Chất này kích thích men MMPs phát triển mạnh làm tổn thương đến cấu trúc nền của da khiến da bị mất nước, nhăn nheo và tăng sắc tố da.

- Tinh thần căng thẳng: Một lượng lớn các cortisol (hormone gây căng thẳng) được giải phóng sẽ phá vỡ cấu trúc protein dạng sợi và tăng tích lũy các rãnh gấp gây nên những vết nhăn hằn sâu trên da.

- Gốc tự do: Quá trình oxy hóa làm nhiều chất trong cơ thể biến đổi và trở thành có hại, chúng được gọi là gốc tự do. Các gốc tự do lần lượt biến các phân tử trong cơ thể trở thành chúng và gieo rắc sự lão hóa và các căn bệnh nghiêm trọng khác. Ngoài yếu tố tuổi tác, các tác nhân vật lý từ môi trường đều có thể kích thích gốc tự do phát triển mạnh hơn trong cơ thể và gây lão hóa da nhanh hơn.

- Hút thuốc: Khói thuốc chứa nhiều hóa chất độc hại. Trong khói thuốc lá có tới 70 chất gây ung thư. Vì vậy, không chỉ gây ra các bệnh về đường hô hấp

và tiêu hóa, khói thuốc có thể còn đầu độc da khiến da bị dị ứng, mẩn đỏ hoặc viêm da mãn tính. Do đó, bỏ thuốc hoặc hạn chế tiếp xúc với khói thuốc lá để bảo vệ làn da khỏi tác nhân gây lão hóa.

- Uống rượu: thành phần của rượu còn có nhiều chất kích thích, đẩy nhanh quá trình bài tiết và mất nước của các tế bào da. Làn da của bạn sẽ dần dần bị lão hóa và trở nên thô ráp, xỉn màu.

- Uống ít nước: 75% cơ thể là nước. Nước là phương tiện vận chuyển chất dinh dưỡng, vừa là nguyên liệu của quá trình chuyển hóa năng lượng. Diện tích bề mặt da trên cơ thể là rất lớn, do vậy quá trình mất nước qua da cũng không nhỏ. Vì thế, nếu không được bổ sung nước đầy đủ và kịp thời, các tế bào sẽ trở nên suy yếu, làn da sẽ dần mất đi sức sống và da bị lão hóa nhanh chóng.

Để duy trì độ ẩm cũng như độ đàn hồi của da, bạn nên uống nhiều nước, đặc biệt khi thời tiết hanh khô. Tốt nhất bạn nên chia ra thành nhiều lần và uống đều đặn trong ngày. Mỗi lần uống 1/3 ly nước (khoảng 100 ml). Đặc biệt, nếu có thể bạn nên uống nước trà xanh mỗi ngày. Do trà xanh có chất chống ôxy hóa sẽ giúp quá trình lão hóa da.

- Lười vận động: Vận động hàng ngày không chỉ tốt cho sự phát triển xương, tăng cường chức năng tiêu hóa cũng như đốt cháy lượng calo dư thừa trong cơ thể mà còn có tác dụng làm đẹp da, chống lão hóa.

Các bài tập thể dục hoặc massage da nhẹ nhàng giúp đánh thức hoạt động của các tế bào da, đẩy nhanh quá trình lưu thông máu trong cơ thể làm da bạn luôn mềm mại và mịn màng. Chính vì vậy, lười vận động cũng là một trong những nguyên nhân làm gia tăng quá trình lão hóa da.

- Lạm dụng mỹ phẩm: Mỹ phẩm chỉ có tác dụng làm đẹp da tức thời và không thể làm thay đổi cấu trúc cũng như đặc tính của làn da. Vì vậy nó không phải là “thần dược” và không thể cải “lão hoàn đồng cho làn da của bạn.

Các chất hóa học có trong các thành phần của các loại kem dưỡng da hoặc phấn trang điểm có thể ăn mòn hoặc gây nên những tác hại về lâu dài cho da. Việc lạm dụng mỹ phẩm có thể đẩy nhanh quá trình lão hóa da. Do đó, bạn không nên dùng mỹ phẩm khi chưa thật sự cần thiết.

4.2. Một số biện pháp chống lão hóa thông dụng

- Một trong những biện pháp có làn da tươi trẻ, ngăn ngừa nếp nhăn xuất hiện sớm là massage da mặt. Việc này bạn có thể tự thực hiện tại nhà. Rửa mặt và tay sạch, từ từ xoa vòng tròn các vùng da ở trán, quanh mắt, gò má, 2 bên cánh mũi, từ từ xoa tròn các vùng da ở trán, quanh mắt, gò má, hai bên cánh mũi, vùng cằm và cổ. Thời gian thực hiện tốt nhất là trước khi đi ngủ và buổi sáng thức dậy, mỗi lần 10-15 phút.

- Đắp khăn nóng - lạnh: để kích thích máu lưu thông cho da dễ tươi tắn, nên đắp khăn nóng hoặc lạnh lên da mặt.

+ Đắp khăn nóng: Dùng một khăn bông sạch, nhúng vào tô nước nóng, vắt khăn và đắp lên mặt và nằm thư giãn, thỉnh thoảng làm nóng khăn và đắp lại.

+ Đắp khăn lạnh: Nhúng khăn bông vào nước đá, vắt ráo và chườm mặt. Chườm khăn lạnh giúp các cơ mặt săn chắc, xóa tan mệt mỏi. Có thể thực hiện biện pháp này hàng ngày hoặc 2-3 lần/tuần.

- Xông hơi: Giúp kích thích tế bào, tăng sự tuần hoàn máu. Dùng 1 chén cánh hoa hồng hoặc hoa cúc nhỏ, cho vào một tô nước nóng, đặt nắp trong vòng 10 phút, sau đó cúi mặt sát tô để hơi nóng lan tỏa trên da. Thực hiện 1 tuần/lần.

- Nhưng quan trọng nhất vẫn là phải chú ý bảo vệ da ngay từ khi còn trẻ, tránh tiếp xúc trực tiếp với ánh nắng mặt trời từ 10 giờ sáng đến 15 giờ chiều. Nếu ra đường vào những giờ nắng gắt, chúng ta phải dùng mũ rộng vành, mặc áo dài tay và mang găng tay.

- Ban ngày dùng kem chống nắng, ban đêm chúng ta có thể sử dụng các loại dầu, kem chống nhăn da. Thành phần cấu tạo chủ yếu của các loại dầu này được chiết xuất từ các loại có nguồn gốc từ thiên nhiên như cây lô hội, sữa ong chúa và vitamin E thiên nhiên.

5. Các loại Vitamin dưỡng da công dụng (3)

Vitamin là những hợp chất hữu cơ có vai trò hỗ trợ chủ chốt trong hầu hết các phản ứng chuyển hóa. Tuy nhiên cơ thể chỉ có khả năng tự tổng hợp một vài loại, còn hầu hết buộc phải bổ sung từ các nguồn cung cấp bên ngoài.

Nhiều nghiên cứu thực tế đã chứng minh, vitamin là thành phần quan trọng không thể thiếu đối với sức khỏe làn da. Chắc hẳn ai cũng hiểu rằng việc bổ sung đầy đủ các dưỡng chất nên cần được ưu tiên nhất. Nhưng bên cạnh đó, bạn cũng

phải “lắng nghe” những dấu hiệu từ làn da của bạn, đồng thời chú trọng vào các loại vitamin tốt cho da cần thiết hơn, có thể kể đến như:

5.1. Các loại vitamin dưỡng da và công dụng

5.1.1. Vitamin A - Hỗ trợ tái tạo tế bào

Vitamin A (còn có tên gọi khác là Retinol hay Axerophthol) có tác dụng chính là thúc đẩy quá trình tái tạo tế bào da, cải thiện cấu trúc biểu bì và tông màu da. Vì vậy, đây cũng là công cụ hữu ích nhất giúp ngăn ngừa các dấu hiệu của lão hóa (da xỉn màu, nhăn nheo...), làm mờ các vết thâm sạm và cho da luôn giữ được độ tươi trẻ đầy sức sống.

Tuy nhiên, sử dụng vitamin A có thể khiến da tăng độ nhạy cảm với ánh nắng mặt trời. Để phòng tránh tác dụng phụ bạn nên áp dụng những biện pháp như thoa kem chống nắng đều đặn và chú ý mặc áo dài tay vào những ngày trời nắng.

Hiện nay, các sản phẩm bổ sung vitamin A qua đường bôi và đường uống rất phổ biến trên thị trường. Đôi khi nhiều người quên rằng, đây là một trong những vitamin tốt cho da có nguồn gốc từ thiên nhiên và bạn hoàn toàn có thể bổ sung thành phần dinh dưỡng này qua từ các loại thực phẩm trong mỗi bữa ăn hàng ngày như:

- Động vật: bơ, sữa, lòng đỏ trứng, gan động vật, các loại cá, cua, tôm...
- Thực vật: khoai lang, cà rốt, gấc, đu đủ, xoài, quýt, đào, mơ...



Hình 2.12. Thực phẩm giàu vitamin A có công dụng tốt trong việc ngăn ngừa lão hóa và làm mờ các vết thâm sạm

5.1.2. Vitamin E - Lớp bảo vệ tự nhiên cho da

Dưỡng chất này còn có tên khác là Tocopherol với công dụng bảo vệ da khỏi các tác động của ánh nắng mặt trời bằng cách hấp thụ, giảm thiểu các tác hại các tia cực tím gây ra. Khi kết hợp cùng vitamin C và kẽm nó còn hỗ trợ điều trị mụn trứng cá cũng như các vết loét do tì đè.

Bạn có thể bổ sung vitamin E dạng tiêm (khi có chỉ định), viên uống, sản phẩm chăm sóc da hay các loại thực phẩm giàu dinh dưỡng như trứng, bơ, dầu olive, lúa mì, bắp, giá đỗ, các loại hạt...

5.1.3. Vitamin D - Hỗ trợ quá trình trao đổi chất

Vitamin D có hai loại chính gồm Cholecalciferol (D2) từ tự nhiên và Ergocalciferol (D3) là hoạt chất được cơ thể tổng hợp từ ánh nắng mặt trời. Đây là dưỡng chất cần thiết cho sự phát triển của xương, giúp phòng tránh loãng xương, hỗ trợ điều trị gãy xương, chống co giật.... Bên cạnh đó, vitamin D còn là

thành phần quan trọng trong việc điều trị các bệnh viêm da dị ứng, vẩy nến (xơ cứng bì) và ít gây ra những tác dụng phụ bất lợi.

Để giúp cơ thể bổ sung một lượng vitamin tốt cho da mà không bị ảnh hưởng bởi các tia UV, bạn có thể phơi nắng khoảng 10 phút mỗi ngày trước 8 giờ sáng, đồng thời dùng các loại thực phẩm giàu vitamin D trong các bữa ăn hàng ngày (nước cam, sữa, trứng, các loại cá...). Không nên tự ý dùng các loại viên uống bổ sung nếu không có sự tư vấn bác sĩ, đặc biệt đối với trẻ em, người hiện đang mắc bệnh lý nền và phụ nữ mang thai.



Hình 2.13. Có thể phơi nắng khoảng 10 phút mỗi ngày trước 8 giờ sáng để tổng hợp vitamin D một cách tự nhiên

5.1.4. Vitamin C - Cho làn da tươi trẻ

Hay còn được gọi là Acid ascorbic có đặc tính chống oxy hóa cao, đồng thời hỗ trợ làn da sản sinh collagen, giúp da được độ đàn hồi, căng mịn và khỏe mạnh. Vì vậy, vitamin C là một thành phần phổ biến trong các sản phẩm chăm sóc da, hỗ trợ ngăn ngừa các dấu hiệu lão hóa, giúp da chữa lành các vết thương cũng như các bệnh lý trên da.

Nguồn bổ sung vitamin C thông dụng thường dưới dạng viên uống hoặc các loại thực phẩm. Với dạng viên, bạn nên đọc kỹ hướng dẫn sử dụng để xác định chỉ dùng liều lượng cần thiết, không nên uống quá liều gây áp lực lớn cho gan và thận. Mỗi bữa ăn hàng ngày, bạn có thể bổ sung thêm một số loại thực phẩm như cam, quýt, dâu, ổi, bông cải xanh, ớt chuông...

5.1.5. Vitamin B – Các loại vitamin tốt cho da

Thiamine là một chất dinh dưỡng thiết yếu mà tất cả các mô của cơ thể đều cần để hoạt động tốt. Thiamine là loại vitamin B đầu tiên mà các nhà khoa học phát hiện ra.

Đây là lý do tại sao tên của nó mang số 1. Giống như các loại vitamin B khác, thiamine hòa tan trong nước và giúp biến thức ăn thành năng lượng.

Riboflavin (còn được gọi là vitamin B2) là một trong các loại vitamin B và tất cả đều tan trong nước. Riboflavin có trong một số loại thực phẩm tự nhiên và có sẵn dưới dạng thực phẩm chức năng.

Vitamin B-6 là một loại vitamin tan trong nước. Nó là một trong tám các loại vitamin B. Các chất dinh dưỡng từ các loại vitamin làm đẹp da thiết yếu này cần thiết cho các chức năng quan trọng trong toàn bộ cơ thể.

Bạn nên có một chế độ ăn uống lành mạnh cho sức khỏe và cân bằng để có đủ vitamin B làm đẹp da. Các loại vitamin đẹp da này có mặt ở hầu hết các loại thực phẩm vitamin làm đẹp da cung cấp cho sức khỏe cơ thể, chẳng hạn như: Lòng đỏ trứng, rau xanh, thịt đỏ, cá hồi, cá ngừ, đậu nành, quả hạnh, ngũ cốc (chẳng hạn như lúa mì)...

5.1.6. Vitamin H (Biotin) – Vitamin cho sức khỏe

Biotin là một loại vitamin tan trong nước, là một phần của họ vitamin B, còn được gọi là vitamin H.

Cơ thể bạn cần biotin để giúp chuyển hóa một số chất dinh dưỡng thành năng lượng. Nó cũng đóng một vai trò quan trọng đối với sức khỏe của tóc, da và móng tay.

Biotin được cung cấp từ nguồn thực phẩm bạn ăn hàng ngày. Nhưng nếu bạn muốn bổ sung thêm hàm lượng của loại vitamin làm đẹp da này, bạn có thể cân nhắc sử dụng các nguồn thực phẩm giàu biotin sau đây vào chế độ ăn uống,

vitamin làm đẹp da hơn, có trong các loại thực phẩm như: thịt nội tạng, chẳng hạn như gan hoặc thận, lòng đỏ trứng, các loại hạt, chẳng hạn như hạnh nhân, đậu phộng và quả óc chó, đậu nành và các loại đậu khác, các loại ngũ cốc, chuối, súp lơ trắng, nấm

5.1.7. Vitamin K

Đây là chất dinh dưỡng quan trọng và không thể thiếu của cơ thể bởi nó tham gia vào quá trình khoáng hóa xương và đông máu, duy trì chức năng não, chuyển hóa lành mạnh và bảo vệ chống lại ung thư cho cơ thể khỏe mạnh nhất. Vitamin K rất tốt cho làn da, nó bảo vệ da khỏi những dấu hiệu lão hóa, điều trị vết bầm tím và sưng tấy và tăng cường độ sáng của da.

Nhu cầu vitamin K ở người trưởng thành từ 65-80mg / ngày. Vitamin K có nhiều ở trong rau xanh, một số loại quả chín.

5.2. Một số lưu ý khi chăm sóc da với vitamin (3)

Để mang lại kết quả tốt nhất khi sử dụng các loại vitamin tốt cho da bạn cần đảm bảo có một chế độ sinh hoạt và dinh dưỡng lành mạnh, cân bằng để đảm bảo hiệu quả hoạt động của các dưỡng chất, giúp làn da luôn tràn đầy sức sống.

- Dinh dưỡng:

+ Hạn chế sử dụng các món ăn chứa nhiều dầu mỡ, cay nóng như gà rán, khoai tây chiên, lẩu chua cay...

+ Chú ý bổ sung nhiều rau xanh và trái cây trong thực đơn mỗi ngày.

+ Luôn mang theo một bình nước trong mọi hoạt động để nhắc nhở bản thân uống đủ lượng nước cần thiết, không đợi đến khi cảm thấy khát mới uống.

+ Hạn chế tối đa việc sử dụng các chất kích thích như rượu bia, thuốc lá, kể cả thuốc lá điện tử.

+ Trong trường hợp cần bổ sung vitamin bằng các sản phẩm chuyên biệt, cần đọc kỹ hướng dẫn sử dụng và tham vấn ý kiến của nhân viên y tế.

- Sinh hoạt:

+ Sắp xếp thời gian sinh hoạt và nghỉ ngơi hợp lý, mỗi ngày nên duy trì thời gian ngủ khoảng 7 - 8 giờ.

+ Sử dụng kem chống nắng mỗi ngày và luôn che chắn khi ra ngoài vào ban ngày.

+ Dùng tẩy trang kể cả khi không trang điểm giúp loại bỏ hết các bụi bẩn mà sữa rửa mặt không thể làm sạch hết.

+ Thường xuyên vệ sinh chăn đệm, vỏ gối để tránh cho da tiếp xúc với các tác nhân gây hại.

TÓM TẮC BÀI HỌC

- Cấu tạo da gồm có 3 phần: Thượng bì, trung bì và hạ bì
- Da được phân thành nhiều loại khác nhau: da thường, da dầu, da khô, da hỗn hợp, da nhạy cảm.
- Cách chăm sóc làn da theo từng độ tuổi.

BÀI TẬP

1. Trình bày cấu tạo da
2. Phân loại da, cách sóc da theo từng độ tuổi
3. Thực hành chăm sóc da theo từng độ tuổi.

BÀI 3: MASSAGE FACIAL

GIỚI THIỆU

Để có một làn da mịn màng và săn chắc ngoài việc phải chăm sóc từ bên trong với đủ dinh dưỡng và nước còn phải sử dụng mỹ phẩm chuyên biệt để chăm sóc da phù hợp còn phải kể đến biện pháp Massage. Massage facial là kĩ thuật độc đáo mang lại sự thư giãn cho các vùng cơ của da mặt.

MỤC TIÊU

- Mô tả được quy trình chăm sóc da mặt.
- Thực hiện thành thạo kỹ năng massage da mặt.
- Thái độ học tập nghiêm túc, nỗ lực, sôi nổi; không ngừng yêu nghề, học tập nâng cao trình độ để đáp ứng với yêu cầu của nghề chăm sóc sắc đẹp.

1. Quy trình chăm sóc da chuyên sâu (2)

1.1. Chăm sóc da chuyên sâu là gì?

Để có một làn da vạm vỡ người mê thì chăm sóc da cơ bản là chưa đủ mà các chị em cũng nên học cách chăm sóc chuyên sâu nữa đấy.

Chăm sóc da chuyên sâu là một quy trình dưỡng da đầy đủ các bước tác động đến nhiều vấn đề về da, từ đó nuôi dưỡng làn da khỏe mạnh bằng các sản phẩm chuyên dụng.

Quy trình dưỡng da chuyên sâu sẽ cung cấp độ ẩm cho da, giúp da khỏe sâu từ bên trong, để da được thư giãn, giảm stress.

Tùy vào từng loại da sẽ có cách chăm sóc da chuyên sâu khác nhau để nuôi dưỡng da một cách tốt nhất.

Thông thường có 2 cách để bạn chăm sóc da chuyên sâu:

- Chăm sóc da chuyên sâu tại nhà.
- Chăm sóc da chuyên sâu tại spa, các trung tâm chăm sóc sắc đẹp.

1.2. Tác dụng của việc chăm sóc da mặt chuyên sâu

Đối với phái đẹp, để có được làn da hồng hào sáng mịn thì bạn phải chăm chút mỗi ngày. Đặc biệt, khi bước vào độ tuổi ngoài 25 làn da sẽ rất nhanh bị lão hóa. Lúc này da xấu đi và rất khó để phục hồi, tái tạo như ban đầu.

Làn da là nơi dễ bị ảnh hưởng bởi các yếu tố gây lão hóa da, đặc biệt là da mặt. Tình trạng môi trường ô nhiễm cộng với việc không chăm sóc da kỹ càng sẽ khiến các dấu hiệu lão hóa sẽ sớm xuất hiện trên bề mặt da.

Ngay lúc này, chị em cần có một chu trình chăm sóc da mặt chuyên sâu hợp lý để khôi phục lại trạng thái an toàn cho làn da.

Thời gian này cũng là lúc thích hợp nhất để chăm sóc da chuyên sâu. Các dưỡng chất sẽ dễ dàng phát huy được hết tác dụng của chúng. Một số lợi ích mà chăm sóc da chuyên sâu mang lại cho bạn là:

Tăng cường bổ sung độ ẩm cho da:

- Độ ẩm đối với làn da là vô cùng quan trọng và vô cùng cần thiết để duy trì vẻ đẹp của làn da. Một làn da được cấp ẩm đầy đủ thì sẽ trở nên căng bóng, mịn màng và hạn chế được nhiều vấn đề lão hóa như khô da, da nhăn.

- Một số thành phần có khả năng cung cấp độ ẩm dồi dào cho làn da là: *HA, glycerin, vitamin B3 (niacinamide)*.

Giúp da thư giãn:

- Các bước dưỡng da chuyên sâu còn có tác dụng đẩy nhanh tuần hoàn máu, giảm căng thẳng để cho da mặt được thư giãn.

- Nhờ đó mà làn da cũng trở nên hồng hào, khỏe mạnh hơn.

Nuôi dưỡng làn da khỏe mạnh từ bên trong:

- Các sản phẩm dưỡng da chuyên sâu sẽ bổ sung dưỡng chất có thể thẩm thấu sâu vào bên trong để nuôi dưỡng mô da khỏe hơn.

- Đồng thời chúng sẽ tăng sức đề kháng cho da khi tiếp xúc với các yếu tố môi trường có hại bên ngoài.

Làm sạch sâu và se khít lỗ chân lông:

- Liệu trình chăm sóc da chuyên sâu gồm nhiều bước làm sạch sẽ nhẹ nhàng lấy đi hết bụi bẩn, cặn trang điểm bám dính trên da mặt, tồn đọng sâu trong lỗ chân lông.

- Khi lỗ chân lông được làm sạch thì sẽ tự động se khít lại nhờ tác động của một số sản phẩm dưỡng da như lotion, serum.

Giảm mụn cám, mụn đầu đen, ngừa mụn viêm:

- Nhờ khả năng làm sạch của chu trình chăm sóc da chuyên sâu mà tình trạng nổi mụn cũng được giảm thiểu đáng kể.

- Hơn nữa, trong chăm sóc da chuyên sâu sẽ có dùng đến một số sản phẩm chuyên dụng để chăm sóc da mụn như tinh chất trị mụn, serum trị mụn.

1.3. Quy trình 10 bước chăm sóc da chuyên sâu

Với quy trình 10 bước chăm sóc da chuyên sâu dưới đây, bạn sẽ không phải tốn quá nhiều chi phí để ra spa mà vẫn có thể nuôi dưỡng làn da trắng hồng, mịn màng ngay tại nhà.

1.3.1. Tẩy trang

Bước đầu tiên vô cùng quan trọng không chỉ trong chăm sóc da cơ bản mà cả trong chăm sóc da chuyên sâu là phương pháp làm sạch da double cleansing: tẩy trang và sữa rửa mặt.

Đối với việc tẩy trang thì sản phẩm dầu tẩy trang luôn được đánh giá cao vì khả năng làm sạch sâu hơn so với các sản phẩm tẩy trang thông thường.

Trong quá trình massage để nhũ hóa dầu, da của bạn cũng sẽ được thư giãn.



Hình 3.1. Tẩy trang để làm sạch lớp trang điểm và bã nhờn bám trên bề mặt da

Bên cạnh đó, việc massage da mặt sẽ khiến các mô da trở nên mềm hơn, tạo cảm giác da ẩm mượt mịn màng. Sau đó, rửa sạch lại với nước ấm để dầu thừa trên da được làm sạch dễ dàng.

Lưu ý, bạn nên nhũ hóa thật kỹ trước khi rửa sạch lại với nước để tránh tình trạng bị mụn nhé. Ngoài dầu tẩy trang thì còn có một số dạng tẩy trang khác là nước tẩy trang, sáp tẩy trang, tẩy trang dạng sữa...

1.3.2. Rửa mặt sạch

Bước tiếp theo của phương pháp làm sạch kép double cleansing là dùng sữa rửa mặt.

Bước này sẽ làm sạch những cặn bẩn còn sót lại cùng dầu tẩy trang còn bám trên da mặt để tránh bị mụn.

Có nhiều loại sữa rửa mặt mang nhiều công dụng khác nhau như làm sạch sâu, dưỡng ẩm, làm trắng, trị mụn,.. Bạn nên xem xét kỹ tình trạng da của mình để chọn loại sữa rửa mặt phù hợp.



Hình 3.2. Rửa mặt để làm sạch lớp dầu/nước tẩy trang và cặn bẩn còn bám lại

Tuy nhiên, quan trọng nhất là nên chọn loại sữa rửa mặt dịu nhẹ, có thành phần cấp ẩm để cho da không bị khô căng sau khi rửa mặt.

1.3.3. Tẩy da chết

Da chết là nguyên nhân khiến cho việc chăm sóc da của bạn không có hiệu quả.

Lớp sừng già cỗi này ngăn cản làn da hấp thụ các dưỡng chất từ sản phẩm dưỡng da, khiến cho quá trình chăm sóc da của bạn trở nên công cốc.

Do đó, bạn cần thực hiện tẩy da chết 2 - 3 lần mỗi tuần để làm sạch lớp da chết không có tác dụng đó đi, có như vậy thì làn da mới nhanh chóng có sự thay đổi tích cực.

Hơn nữa, tẩy da chết còn giúp cải thiện tình trạng da khô xỉn màu nữa đấy nàng nhé!



Hình 3.3. Dưỡng chất từ sản phẩm dưỡng da sẽ thẩm thấu tốt hơn nếu tẩy da chết thường xuyên

1.3.4. Xông hơi da mặt

Xông hơi da mặt là phương pháp hỗ trợ cho quá trình điều trị mụn hiệu quả. Xông hơi sẽ kích thích các tuyến bã nhờn hoạt động, lỗ chân lông dần giãn nở to để đẩy hết các chất độc, bã nhờn và cặn bẩn ra ngoài.

Xông hơi được xem như là một phương pháp thải độc và thanh lọc làn da hiệu quả, giúp cho làn da được thư giãn và giảm nguy cơ hình thành mụn.

Việc xông hơi cũng chỉ nên thực hiện 2 - 3 lần/tuần là vừa đủ, không nên quá lạm dụng.

Bạn có thể xông hơi cùng với một số nguyên liệu giá rẻ nhưng không kém phần hiệu quả là: *chanh, sả, gừng, vỏ bưởi...*



Hình 3.5. Xông hơi da mặt để đẩy nhân mụn ra ngoài

1.3.5. Sử dụng toner/lotion chăm sóc da chuyên sâu

Làn da sau khi được làm sạch thì rất cần đến toner hoặc lotion để cân bằng lại độ pH cho làn da.

Các loại nước cân bằng ngoài việc cải thiện độ ẩm cho làn da còn giúp làm thông thoáng lỗ chân lông một lần nữa.

Toner và lotion có tác dụng làm sạch sâu, giúp thu nhỏ lỗ chân lông, đem lại cho bạn cảm giác một làn da mịn màng hơn.

Dòng sản phẩm này bạn nên chọn loại không chứa cồn để tránh lấy mất đi độ ẩm của da.



Hình 3.6. Thoa lotion để cân bằng da và làm sạch lỗ chân lông

1.3.6. Đắp mặt nạ dưỡng da

Bước đắp mặt nạ được xem như là một “bữa ăn phụ” của làn da nên bạn chỉ cần đắp mặt nạ 2-3 lần/tuần thôi đấy. Mặt nạ dưỡng da là một bước không thể thiếu trong chu trình chăm sóc da chuyên sâu.

Đắp mặt nạ không chỉ giúp da được thư giãn, cấp nước cho da mà còn có khả năng giải quyết một số vấn đề về da, tiêu biểu như: *trị mụn, làm mờ vết thâm nám, nếp nhăn, trẻ hóa da mặt...*

Có nhiều loại mặt nạ cho bạn lựa chọn như mặt nạ giấy, mặt nạ từ nguyên liệu tự nhiên, mặt nạ lột... và mỗi loại mặt nạ cũng mang một công dụng riêng biệt. Tùy thuộc vào đặc điểm làn da cùng nhu cầu của bản thân mà bạn lựa chọn cho mình loại mặt nạ phù hợp.



Hình 3.7. Bổ sung thêm chất dinh dưỡng cho làn da bằng cách đắp mặt nạ

Bạn chỉ cần đắp mặt nạ trong 15-20 phút là đủ để da hấp thụ dưỡng chất từ mặt nạ, đồng thời cũng để làn da được nghỉ ngơi, thư giãn.

Sau khi đắp mặt nạ xong thì bạn nhớ rửa sạch mặt với nước mát là được nhé.

1.3.7. Dùng tinh chất dưỡng da (essence)/ sữa dưỡng da (emulsion/milk)

Sau khi đắp mặt nạ là đến bước sử dụng các sản phẩm dưỡng da chuyên sâu hơn. Cả tinh chất dưỡng da và sữa dưỡng da đều là bước giúp cho các sản phẩm dưỡng da chuyên sâu tiếp theo hoạt động mạnh mẽ hơn.

Các tinh chất được dùng với mục đích cải thiện một vấn đề cụ thể khác nhau của da như lão hóa, lỗ chân lông to, da không đều màu.

Trong khi đó, sữa dưỡng có kết cấu lỏng nhẹ hơn so với kem dưỡng da, có vai trò như là một bước cấp ẩm nhanh chóng, làm dịu các vùng da đang bị tổn thương và làm mềm da.



Hình 3.8. Tinh chất hay sữa dưỡng đều có tác dụng cấp ẩm cho da nhanh chóng

1.3.8. Chăm sóc da chuyên sâu với serum đặc trị

Chu trình chăm sóc da chuyên sâu nhất định không thể bỏ qua bước dùng serum dưỡng da. Serum là một dạng tinh chất chứa nhiều hoạt chất cao cấp có tác dụng dưỡng da cao gấp 10 lần kem dưỡng.

Serum được cấu tạo từ những phân tử siêu nhỏ nên có khả năng thẩm thấu nhanh hơn so với các sản phẩm khác.

Serum sẽ nhanh chóng thẩm thấu vào tận cùng bên trong lớp biểu bì để nuôi dưỡng, phục hồi, tái tạo và chăm sóc làn da được tối ưu nhất. Tuy nhiên, mỗi loại serum cũng chỉ có một công dụng dưỡng da chuyên sâu khác nhau như dưỡng trắng, trị mụn, trị nám, chống lão hóa...

Các bạn có độ tuổi từ 25 trở đi nên bắt đầu dùng serum thường xuyên để ngăn chặn quá trình lão hóa da.



Hình 3.9. Serum có khả năng đặc trị và tái tạo da cực kỳ hiệu quả

1.3.9. Kem dưỡng ẩm

Kem dưỡng ẩm là bước cuối cùng trong chu trình chăm sóc da chuyên sâu giúp tăng cường bổ sung độ ẩm cho da.

Kem dưỡng ẩm có vai trò khóa ẩm, tạo nên một lớp màng bảo vệ trên bề mặt da để cho các dưỡng chất từ những bước dưỡng da trước đó không bị bốc hơi ra ngoài.

Nhờ đó mà chu trình dưỡng da chuyên sâu cũng có hiệu quả tốt hơn.

Kem dưỡng ẩm sẽ cung cấp độ ẩm để củng cố và nuôi dưỡng, phục hồi hàng rào lipid bảo vệ da, giúp duy trì sự khỏe mạnh của làn da.

Da mặt được dưỡng ẩm đầy đủ cũng sẽ hạn chế được quá trình lão hóa da, giúp làn da luôn rạng rỡ và tràn đầy sức sống.



Hình 3.10. Không được bỏ qua bước khóa ẩm bằng kem dưỡng ẩm cho da

1.3.10. Dùng kem chống nắng, xịt khoáng khi ra đường

Làn da được chăm sóc chuyên sâu thì nhất định không được quên sử dụng kem chống nắng bảo vệ da vào ban ngày. Tia UV trong ánh mặt trời có thể khiến cho làn da bị mất đi độ ẩm, da nhanh sạm đen và cũng dễ bị lão hóa hơn.

Kem chống nắng sẽ tạo một lớp màng dày lùi sự tác động của tia UV lên da. Bạn nên chọn loại kem chống nắng có chỉ số chống nắng cao (SPF 30 và PA++ trở lên) để bảo vệ da được tốt nhất.



Hình 3.11. Bảo vệ da bằng kem chống nắng để da không bị tia UV tấn công

Hiện nay có nhiều loại kem chống nắng còn có chứa thêm thành phần dưỡng ẩm, cấp nước cho làn da như glycerin, HA, chiết xuất oliu...

Trong khi các sản phẩm khác chỉ được sử dụng 1-2 lần trong ngày thì xịt khoáng lại có thể được sử dụng nhiều lần. Xịt khoáng là một sản phẩm có thể “giải cứu” làn da khô, mất nước ngay tức thì, giúp cân bằng lại độ ẩm cho làn da. Khi bạn ngồi phòng điều hòa quá lâu, hoạt động ngoài trời khiến cho da bị mất nước trở nên khô căng thì ngay lúc này xịt khoáng chính là cứu tinh của bạn. Xịt khoáng có chứa nhiều hàm lượng dưỡng chất, chất khoáng cần thiết được đựng trong một lọ có vòi xịt phun sương giúp cấp nước, cải thiện độ ẩm cho làn da.



Hình 3.12. “Giải cứu” làn da thiếu nước kịp thời bằng xịt khoáng

Bạn có thể sử dụng xịt khoáng bất cứ lúc nào trong ngày nếu thấy da có dấu hiệu khô, đỏ nhiều dầu. Xịt khoáng cũng có tác dụng hỗ trợ lớp trang điểm lâu trôi, đẹp hơn.

2. Kỹ thuật Massage mặt (2)

Lấy một miếng gạc cotton, thấm ướt dung dịch tẩy trang, dùng ngón tay giữa và ngón tay đeo nhẫn nhẹ nhàng tẩy bắt đầu từ vùng trung tâm má rồi kéo lan sang bên tai.

Sau đó bạn tiếp tục lau chà nhẹ ở những vùng da rộng như má, trán, sau đó đến mắt, mũi và cằm.

Lấy một ít kem dưỡng, dùng ngón giữa và ngón đeo nhẫn xoa đồng đều vùng da 2 bên má.

Sau đó thấm kem dưỡng và tiếp tục massage nhẹ nhàng và chậm ở vùng bao quanh mắt và miệng.

Tiếp tục dùng ngón giữa và ngón đeo nhẫn đặt ở vùng trung tâm trán rồi kéo nhẹ nhàng sang 2 bên.

Sau đó massage từ trán theo xuống dọc sống mũi, 2 bên cánh miệng và vùng xung quanh miệng.

Đặt tay ở vùng da sát cánh mũi rồi kéo vuốt nhẹ nhàng sang 2 bên giúp giảm căng thẳng và mệt mỏi cho da mặt.

Đặt 2 tay ở phía trung tâm cằm, kéo vuốt theo hướng đi lên phía tai, động tác này giúp làm giảm da mặt, thải các độc tố có hại trên da.

3. Kỹ thuật Massage đầu, vai, cổ (2)

3.1. Massage đầu

3.1.1. Động tác 1



Hình 3.13. Massage đầu động tác 1

Khép bàn tay lại, đầu ngón tay day nhẹ vào huyết thái dương. Miết từ thái dương vòng qua tai ra sau vai gáy 3-5 lần.

3.1.2. Động tác 2



Hình 3.14. Massage đầu động tác 2

Đặt hai bàn tay lên trán, lòng bàn tay úp vào trong. Miết nhẹ tay từ giữa hai hàng lông mày sang 2 bên, dừng lại ở 2 huyết thái dương. Lặp lại động tác này 6 lần.

3.1.3. Động tác 3

Đặt 2 bàn tay lên trán. Miết bàn tay theo đường chéo, xuất phát từ giữa hai lông mày, lên trán, đến đỉnh đầu, dùng ngón giữa của bàn tay ấn nhẹ vào huyết bách hội (ở đỉnh đầu) theo rìa mép tóc đến thái dương, cuối cùng day nhẹ huyết thái dương.

Ấn các huyết các huyết trên đỉnh đầu : Các ngón tay giữ hai bên thái dương, riêng hai ngón cái chồng lên nhau ấn cách quãng 2,5cm về phía đỉnh đầu xa đến mức mà 2 bàn tay có thể tới được.

3.1.4. Động tác 4

Khép 4 ngón tay lại bắt đầu massage từ xương chẩm ra phía sau đầu theo hình xoắn ốc. Massage đến hết toàn bộ da đầu mới dừng. Có thể lặp lại động tác massage nhiều lần.

3.1.5. Luồn tay vào tóc

Luồn tay qua tóc vài lần từ trước ra sau, bắt đầu từ mép mái tóc trên trán, để cho các ngón tay lần lượt massage toàn bộ da đầu.

Kéo tóc : Nắm một lọn tóc kéo nhẹ nhàng, cứ như vậy đến hết đầu.

3.1.6. Xoa bóp vai

Dùng ngón trỏ và ngón cái xoa bóp từ dái tai đến đỉnh tai, làm 2 lần.

3.1.7. Động tác 7

Hai bàn tay áp vào tai, ngón tay hướng về phía sau đầu. Dùng 4 ngón tay tác động vào gáy như động tác đánh đàn piano. Làm động tác này 36 lần.

3.2. Massage cổ và vai

3.2.1. Động tác 1

Bắt đầu massage từ phần sau cổ, xoa bằng 2 tay hoặc một tay. Lòng bàn tay áp sát vào cổ, di chuyển từ phần tóc ở gáy xuống lưng và phần khớp vai.

3.2.2. Động tác 2

Sau đó dùng cạnh của lòng bàn tay và ngón cái bóp mạnh từ phần khớp vai ra đầu vai

3.2.3. Động tác 3



Hình 3.15. Massage cổ Động tác 3

Dùng mu lòng bàn tay day nhẹ từ gáy đến cổ. Khoảng 1- 2 phút.

Dùng tay phải tìm đốt sống cổ thứ 7 (to hơn các đốt sống khác) và day xung quanh đốt sống đó.

Ấn huyết cổ :

- Dùng ngón tay giữ ấn 2 bên cột s từ chỗ bắt đầu của cổ đến nền sọ, mỗi điểm nhấn cách nhau 1,2 cm.

- Chuyển các ngón tay ra mép ngoài của những cơ lõm ở sau cổ. Ấn cách quãng 1,2 cm từ vùng bắt đầu của cổ trở lên, mạnh tay lên ở những chỗ lõm của nền sọ, lặp lại.

- Trở lại đường chính giữa cổ, dùng ngón tay đè lên một ngón tay khác ấn vào những chỗ lõm nhạy cảm ở giữa các đốt sống. Chấm dứt ở chỗ lõm giữa của nền hộp sọ đến tai.

Bước kết thúc :

Xoay tròn mặt bên của cổ: ép sát các ngón tay vào nhau đặt bàn tay lên cổ, lượn các ngón tay theo bờ cong của cổ. Day vòng tròn thật chậm khoảng vài lần làm dịch chuyển tổ chức ở phía trên lớp cơ.

4. Kỹ thuật xoa bóp đau vai gáy (2)



Hình 3.16. Bấm huyết chữa đau vai gáy

Tư thế: khách hàng ngồi, nhân viên massage đứng sau lưng hoặc khách hàng nằm, nhân viên massage ngồi trên đầu người bệnh. Thoa dầu massage một ít vừa phải lên vùng da cổ vai

Xoa: dùng các ngón tay di chuyển lướt trên da nhẹ nhàng theo vòng tròn từ cổ gáy đến hai vai bên.

Day: dùng ngón tay cái ấn xuống da rồi di động chậm theo đường tròn từ cổ gáy đến vai (hình 1).

Lăn: dùng các khớp ngón tay của bàn tay vừa ấn vừa lăn vùng tam giác 3 huyết: phong trì, đại chùy, kiên tĩnh (hình 2).

Ấn các huyết: phong trì, phong chủ, phế du, đốc du: dùng đầu ngón tay cái ấn vào huyết, rồi giữ nguyên ngón cái khoảng 10-20 giây (hình 3, 4, 5).

Bóp gáy, bóp vai: dùng ngón cái và các ngón kia ôm lấy khối cơ cổ gáy, cơ vai rồi bóp bằng 4 hoặc 5 ngón, vừa bóp vừa kéo thịt lên, không để thịt hoặc gân tuột dưới tay sẽ gây đau (hình 6).

Vòn: dùng 2 bàn tay hơi cong ôm lấy một khối cơ, chuyển động 2 tay ngược chiều nhau, kéo cả da thịt khách hàng chuyển động theo, khối cơ lay động giữa 2 bàn tay.

TÓM TẮT BÀI HỌC

- 10 bước trong quy trình chăm sóc da chuyên sâu
- Massage fical là kỹ thuật massage bằng đôi bàn tay với loại kem chuyên biệt và cách bấm huyết đạo từ đỉnh đầu đến cằm. Lực của đầu ngón tay và tốc độ di chuyển của đôi bàn tay vừa phải.
- Kỹ thuật massage đầu, vai, cổ

BÀI TẬP

1. Nêu quy trình chăm sóc da chuyên sâu ?
2. Mô tả các bước massage fical ?
3. Mô tả các bước massage đầu, vai, cổ ?
4. Thực hành massage fical, massage đầu, vai, cổ.

BÀI 4: PHA CHẾ MẶT NẠ TƯƠI – CÔNG DỤNG – CÁCH SỬ DỤNG

GIỚI THIỆU

Làn da đẹp phải hội tụ rất nhiều điều kiện khác nhau, trong đó việc sử dụng các loại mặt nạ phù hợp với từng loại da rất quan trọng. Mặt nạ có tác dụng cung cấp dưỡng chất và độ ẩm trực bằng thẩm thấu qua da. Trong nội dung bài này sẽ hướng dẫn cách pha chế các loại mặt nạ tươi từ những nguyên liệu thiên nhiên.

MỤC TIÊU

- Trình bày được cách pha chế các loại mặt nạ tươi.
- Thực hiện thành thạo kỹ năng pha chế các loại mặt nạ tươi.
- Không ngừng yêu nghề, học tập nâng cao trình độ để đáp ứng với yêu cầu của nghề chăm sóc sắc đẹp.

1. Mặt nạ cho da thường (4, 5)

Da bình thường là làn da lý tưởng nhất mà bất kỳ nàng nào cũng muốn sở hữu, đặc điểm của làn da này là như sau:

Không có dấu hiệu của dầu nhờn trên miếng giấy

Da không bị đỏ rát

Có thể thấy được những lỗ chân lông trên da mặt



Hình 4.1. Làn "da thường" lý tưởng

Làn da thường là làn da khá lành tính, chính vì vậy việc chọn sử dụng mặt nạ cũng không quá khắt khe so với những làn da khác. Các nàng có thể tham khảo sử dụng Mặt Nạ Nature Republic Avocado Mask Sheet 23ml với chiết xuất 100% từ thiên nhiên giúp nuôi dưỡng làn da hoàn hảo nhất.

Mặt nạ có 14 loại chiết xuất từ trà trà, bơ hạt mỡ, quả bơ, hoa hồng, trà xanh, nha đam, quả Acai Berry, dưa lựu, tre, hoa cúc, sữa ong chúa, cà chua, Olive, cam. Không chỉ lành tính, sản phẩm còn giúp da trở nên rạng rỡ hơn. Ngoài ra còn kháng khuẩn, kháng viêm và giảm kích ứng gây ra do mụn

- Dùng khoai tây hấp chín hoặc bơ chín, tán nhuyễn, trộn với sữa tươi tiệt trùng không đường tạo thành hỗn hợp sệt.

- Làm sạch da, có thể xông hơi trước khi đắp mặt nạ sẽ giúp da hấp thu tốt hơn.

- Đắp hỗn hợp mặt nạ lên da trong 20 phút. Sau đó làm sạch với nước ấm. Mặt nạ này giúp nuôi dưỡng và cung cấp độ ẩm cho làn da rất tốt.

2. Mặt nạ cho da nhờn (4, 5)

2.1. Mặt nạ tinh bột nghệ + nước cốt chanh + mật ong + sữa chua

Đã từ rất lâu, hợp chất curcumin trong nghệ nổi tiếng với tác dụng trị thâm mụn, làm sạch lỗ chân lông bị bít tắc. Chanh, mật ong có tác dụng kháng viêm. Sữa chua lại cấp ẩm kịp thời để điều hoà lượng dầu tiết. Công thức mặt nạ này giúp cải thiện gần như mọi vấn đề của làn da nhiều dầu.

Nguyên liệu:

2 thìa tinh bột nghệ

1 thìa sữa chua

1 thìa mật ong

½ thìa nước cốt chanh

Cách thực hiện:

Trộn sữa chua và nước cốt chanh trước để tạo ra hỗn hợp sữa kết tủa hơi sánh. Cho mật ong và tinh bột nghệ vào trộn đều. Thoa hỗn hợp lên mặt trong 15 phút. Rửa sạch lại với nước và dùng bông mềm lau khô



Hình 4.2. Nghệ và chanh giúp lỗ chân lông giảm tiết dầu và trở nên khô thoáng hơn

2. 2. Mặt nạ trà xanh + chanh tươi + sữa chua

Hợp chất EGCG trong trà xanh được mệnh danh là “thần dược” chống oxy hoá, kết hợp với sữa chua và chanh tươi đem lại hiệu quả “thanh lọc” làn da tuyệt vời. Trà xanh còn hỗ trợ kháng khuẩn, làm khô cồi các mụn viêm rất tốt!

Nguyên liệu:

2 thìa bột lá trà xanh

1 thìa sữa chua

1 thìa chanh tươi

Cách thực hiện:

Trộn đều các hỗn hợp lỏng lại với nhau. Hoà bột trà xanh vào để tạo thành hỗn hợp sánh mịn. Dùng cọ mỏng tán đều lên mặt, ưu tiên thoa hơi dày khu vực chữ T và 2 bên cánh mũi. Thư giãn 15-20 phút cho mặt nạ khô. Dùng mút rửa mặt làm sạch lại với nước



Hình 4.3. Trà xanh cùng sữa chua sẽ “thanh lọc” làn da đầy dầu thừa của bạn

2. 3. Mặt nạ bơ và đất sét

Để xử lý lớp nhờn khó chịu, hãy lựa chọn đất sét - đây chính là “khắc tinh” ít người biết của làn da dầu. Đất sét không chỉ "hút" sạch dầu thừa, tạp chất, bụi bẩn, mà còn hỗ trợ se nhỏ lỗ chân lông cực "đỉnh". Quả bơ chứa hàm lượng axit béo lành tính lại cấp ẩm, cân bằng dầu nhờn và giữ cho làn da đủ nước căng mọng.

Nguyên liệu:

¼ quả bơ xay nhuyễn mịn

3 thìa bột đất sét trắng hoặc đen

Cách thực hiện:

Cho đất sét và bơ vào khay trộn đều. Dùng cọ thoa đều hỗn hợp khắp mặt, thoa thật dày tại các khu vực có lỗ chân lông to như T-zone, cánh mũi, cằm... Đắp từ 20-30 phút đến khi mặt nạ khô cứng hoàn toàn. Làm ẩm, dùng mút rửa mặt vệ sinh nhẹ nhàng. Rửa mặt lại với nước và lau thật khô



Hình 4.3. Bơ và đất sét sẽ hút sạch dầu nhờn và vi khuẩn trên da

2.4. Mặt nạ yến mạch + giấm táo

Bột yến mạch cán dẹt chứa nhiều chất xơ, hạt to mịn, giữ nguyên lượng cám tự nhiên được xem như một loại tẩy tế bào chết dịu nhẹ. Giấm táo cũng có tác dụng kháng viêm, làm sạch tốt. Công thức mặt nạ dành cho da dầu này giúp làm sạch sâu, lấy đi sợi bã nhờn, mụn đầu đen và các tế bào thâm xỉn màu. Từ đó, hỗ trợ giảm dầu nhờn và nuôi dưỡng, tái tạo các tế bào da mới.

Nguyên liệu:

3 thìa bột yến mạch

2 thìa giấm táo hữu cơ

Cách thực hiện:

Trộn đều yến mạch và giấm táo thành hỗn hợp khá sánh đặc. Dùng tay thoa đều mặt nạ lên mặt. Thư giãn 10 phút, sau đó mát xa nhẹ nhàng từ trong ra ngoài, tập trung tại các khu vực nhạy cảm như trán, mũi, cằm thêm 3-5 phút. Làm sạch da nhẹ nhàng bằng nước ấm



Hình 4.4. Dấm táo hỗ trợ hút bã nhờn và tái tạo tế bào da mới bên cạnh yên mạch

2.5. Mật nà khoai tây + mật ong + sữa chua

Khoai tây chứa nhiều hợp chất kháng viêm, chống phát ban, có tác dụng làm giảm tình trạng mẩn đỏ, đau rát của các nốt mụn trứng cá. Mật ong và sữa chua lại là hai thành phần lành tính trong các công thức mật nà dành cho da dầu.

Nguyên liệu:

- ½ củ khoai tây
- 1 thìa mật ong
- 1 thìa sữa chua

Cách thực hiện: Khoai tây luộc chín, nghiền nhuyễn. Trộn đều mật ong và sữa chua vào khoai tây. Đắp hỗn hợp lên mặt từ 15-25 phút. Rửa sạch lại với nước



Hình 4.5. Mặt nạ khoai tây sữa chua có khả năng kiểm soát dầu thừa và làm giảm tình trạng mẩn đỏ, đau rát

3. Mặt nạ cho da khô (4)

3.1. Mặt nạ dầu ô liu (olive) và mật ong



Hình 4.6. Dầu ô liu

Dầu ô liu chứa nhiều chất chống oxy hóa và squalene (một loại axit béo hydrat hóa tự nhiên có trong da bạn).

Trong khi đó, mật ong có tính kháng khuẩn, chống oxy hóa có thể giúp giảm viêm ở da.

Kết hợp 2 loại nguyên liệu này, bạn sẽ có một hợp chất với nhiều độ ẩm, tránh cho da mặt bị bong tróc, thô ráp.

Chuẩn bị:

- 1 thìa mật ong
- 2 thìa dầu ô liu

Thực hiện:

1. Cho mật ong và dầu ô liu vào trộn đều
2. Rửa sạch mặt, sau đó bôi hỗn hợp lên da, thư giãn từ 15 – 20 phút
3. Rửa mặt lại với nước và sữa rửa mặt dành cho da khô.
4. Thoa kem dưỡng ẩm

3.2 Dầu dừa – mặt nạ dưỡng ẩm cho da khô tại nhà



Hình 4.7. Dầu dừa

Dầu dừa được ví là một loại kem dưỡng ẩm tự nhiên hoàn hảo, đặc biệt là với làn da khô. Theo các nhà nghiên cứu, loại dầu này chứa rất nhiều hoạt chất cần thiết cho da như axit lauric, axit capric, vitamin C, E... giúp nuôi dưỡng làn da.

Loại mặt nạ này rất đơn giản, không gây khô da hay làm da quá nhờn bóng.

Chuẩn bị: Dầu dừa

Thực hiện:

- Sau khi tẩy trang, bôi một lớp dầu dừa lên mặt. Để khoảng 5 – 10 phút
- Sử dụng khăn mềm lau qua

3.3. Mặt nạ bơ và sữa chua



Hình 4.8. Bơ và sữa chua

Bơ chứa lượng lớn vitamin A có tác dụng loại bỏ da chết, thúc đẩy việc sản sinh collagen, tăng sự đàn hồi cho da.

Bên cạnh đó, sữa chua có tác dụng làm mịn da, và đem lại cho bạn làn da trắng hồng.

Chuẩn bị:

- 1 quả bơ
- 3 muỗng sữa chua

Thực hiện:

1. Dùng dao loại bỏ lớp vỏ ngoài và hạt quả bơ, dùng muỗng lấy phần thịt nghiền nhỏ
2. Cho sữa chua vào bơ đã nghiền nhỏ, trộn đều hỗn hợp
3. Thoa hỗn hợp lên mặt, giữ 15 – 20 phút và thư giãn
4. Rửa lại với nước

3.4. Mặt nạ bơ, sữa chua, cà phê, dầu ô liu và mật ong



Hình 4.9. Bơ, sữa chua, cà phê, dầu ô liu và mật ong

Một trong những loại mặt nạ dưỡng ẩm cho da khô tại nhà chứa rất nhiều tinh chất cho làn da đó chính là bơ, sữa chua, dầu ô liu, mật ong. Còn cà phê thì sao? Cà phê có chất caffeine có tác dụng chống lão hóa. Ngoài ra, bã cà phê có thể loại bỏ những tế bào da chết bong tróc trên da, làm sáng da hiệu quả.

Hỗn hợp này giúp loại bỏ các tế bào chết trên da, làm trắng da, cũng như tăng độ ẩm giúp làn da luôn mềm mịn.

Chuẩn bị:

- 1 quả bơ
- 2 muỗng sữa chua
- 5 ml dầu ô liu
- 1 muỗng (15ml) mật ong
- 1 muỗng bã cà phê

Thực hiện:

1. Nghiền nhỏ thịt quả bơ
2. Trộn hỗn hợp: bơ nghiền, sữa chua, dầu ô liu, mật ong và cà phê
3. Thoa hỗn hợp lên mặt, giữ 15 – 20 phút và thư giãn
4. Rửa lại với nước

3.5. Mặt nạ cho da khô mụn với yến mạch và sữa tươi



Hình 4.10. Sữa và lúa mạch

Trong bột yến mạch có chứa các loại vitamin A, C, E và các khoáng chất thiết yếu như kẽm, sắt, kali, canxi, magie và hoạt chất saponin có khả năng ngăn ngừa lão hóa da, giảm nếp nhăn, giúp da trở nên căng mịn hơn. Bên cạnh đó, bột yến mạch giúp lỗ chân lông thông thoáng, hút nhờn, và loại bỏ mụn trứng cá.

Sữa tươi chứa nhiều carbohydrate, chất béo, chất đạm, vitamin A, D, B6, B12, kali, canxi, magie, photpho; giúp da trắng sáng, giảm tàn nhang và thâm mụn. Đồng thời, sữa tươi còn có công dụng tăng độ ẩm, giảm bong tróc, sần sùi cho da, giúp loại bỏ bụi bẩn, bã nhờn, giảm tắc lỗ chân lông và ngăn ngừa mụn trứng cá.

Chuẩn bị

3 muỗng bột yến mạch xay nhuyễn

150 ml sữa tươi không đường

Thực hiện

1. Trộn hỗn hợp bột yến mạch và sữa tươi
2. Thoa đều lên mặt, giữ 15 – 20 phút và thư giãn

3. Rửa lại với nước. Vì sự lành tính của yến mạch cũng như sữa tươi mà đây là một trong những loại mặt nạ hiệu quả và an toàn cho da, nhất là đối với làn da khô và da nhạy cảm.

3.6. Mặt nạ dưỡng ẩm cho da khô tại nhà với chuối và dầu ô liu



Hình 4.10. Chuối và dầu ô liu

Chuối là một trong những loại trái cây có mức giá khá thấp ở Việt Nam, thế nên việc dùng chuối để làm đẹp không có gì là xa xỉ đối với các chị em. Chuối chứa nhiều kali, vitamin A và một lượng dầu tự nhiên, có khả năng giúp làm mềm da.

Chuẩn bị

- 1 trái chuối
- 50 ml dầu ô liu

Thực hiện

1. Dùng muỗng lấy phần thịt của quả chuối nghiền nhỏ.
2. Cho sữa chua vào bơ đã nghiền nhỏ, trộn đều hỗn hợp.
3. Thoa hỗn hợp lên mặt, giữ 15 – 20 phút và thư giãn.
4. Rửa lại với nước.

Lưu ý

- Đắp mặt nạ không quá 30 phút, vì đắp lâu sẽ làm mất lớp màng bảo vệ da, có thể khiến da kích ứng.
- Mỗi tuần đắp tối đa 3 lần. Đắp mặt nạ vào ban đêm, hạn chế tiếp xúc với ánh nắng mặt trời sau khi đắp.

- Dưỡng ẩm cho da ngay sau đó.

4. Mặt nạ cho da hỗn hợp

Da hỗn hợp là sự tổ hợp của cả da khô và da dầu. Thông thường da sẽ bị khô ở hai bên má nhưng lại đổ dầu ở vùng trán, mũi và cằm, thế nên rất khó để chọn được sản phẩm làm đẹp tương thích và phù hợp với làn da “khó tính” này.

Chính vì vậy, mặt nạ từ thiên nhiên đang là lựa chọn tối ưu, vừa giúp làm đẹp da, vừa phù hợp và có tính an toàn cao, thậm chí những loại mặt nạ này còn giúp giải quyết các vấn đề về da cũng như phục hồi làn da khỏe mạnh, săn chắc.

4.1. Mặt nạ chuối – mật ong – bột yến mạch cho làn da hỗn hợp



Hình 4.11. chuối, mật ong, bột yến mạch

Mặt nạ từ chuối, mật ong và bột yến mạch sẽ giúp làn da hỗn hợp kiểm soát được lượng dầu cũng như giữ được độ ẩm trên da, đồng thời còn giúp nhẹ nhàng tẩy sạch các tế bào chết giúp làn da sáng mịn tức thì.

Chuối: Dưỡng ẩm và nuôi dưỡng các tế bào của da, giúp làm sạch sâu lỗ chân lông, kiểm soát lượng dầu thừa và làm mờ các vết thâm cũng như những nhược điểm của da.

Mật ong: Chứa tính kháng viêm kháng khuẩn, có khả năng làm sạch mụn trứng cá, tiêu diệt các vi khuẩn trên da mặt. Giúp làm thông thoáng lỗ chân lông và quét sạch các bụi bẩn, bã nhờn trên da.

Bột yến mạch: Nhẹ nhàng tẩy tế bào chết, đồng thời làm sạch sâu bề mặt da, giúp da tươi sáng, mịn màng không tì vết.

Nguyên liệu:

- 1/2 quả chuối chín.
- 1 muỗng canh mật ong.
- 1 đến 2 thìa cà phê bột yến mạch.

Cách làm:

- Chuối xắt thành từng lát nhỏ và nghiền nhuyễn.
- Khuấy đều mật ong và bột yến mạch thành một hỗn hợp sệt và không quá khô.
- Cuối cùng, trộn đều chuối đã nghiền nhuyễn vào hỗn hợp mật ong, bột yến mạch.

Thực hiện:

- Rửa sạch mặt, đắp mặt nạ đã trộn và thư giãn trong 15 phút.
- Sau đó rửa sạch lớp mặt nạ trên mặt và massage với nước ấm. Rửa lại một lần nữa bằng nước lạnh để se khít lỗ chân lông và tăng độ đàn hồi cho da bạn nhé!

Mẹo cho bạn:

- Bạn có thể chà xát bột yến mạch trên các vùng da dầu hoặc bị mụn trứng cá, mụn đầu đen.
- Bột yến mạch sẽ giúp “quét sạch” các tế bào chết, giúp da mềm mịn và căng mướt hơn.

4.2. Mặt nạ lòng trắng trứng cùng sữa chua cho làn da hỗn hợp



Hình 4.12. Lòng trắng trứng gà và sữa chua

Đây là một mặt nạ cực kỳ đơn giản nhưng lại vô cùng hiệu quả đối với làn da hỗn hợp, giúp se khít lỗ chân lông, đánh bay mụn trứng cá và tăng cường độ ẩm trên da.

Sữa chua: Giúp nuôi dưỡng, làm mềm và giữ ẩm cho da, đồng thời làm mờ các vết thâm, cải thiện những nhược điểm trên da; tiêu diệt mụn trứng cá cùng những vi khuẩn tiềm ẩn trong da.

Lòng trắng trứng: se khít lỗ chân lông, kiểm soát dầu nhờn và giúp làn da căng mịn, chống chảy xệ.

Nguyên liệu:

- 1 muống canh sữa chua không đường.
- 1 lòng trắng trứng.

Cách làm:

- Trộn đều hỗn hợp lòng trắng trứng và sữa chua lại với nhau.

Thực hiện:

- Làm sạch mặt, thoa hỗn hợp lên mặt, tránh vùng mắt và miệng.

- Đắp mặt nạ trong khoảng từ 10 đến 15 phút. Khi mặt nạ đã khô hoàn toàn, rửa sạch bằng nước ấm trước và rửa lại bằng nước lạnh để thu nhỏ lỗ chân lông.

Mẹo cho bạn:

- Nên thực hiện xông hơi mặt trước khi đắp mặt nạ để lỗ chân lông được mở ra, điều này sẽ cho phép các chất dinh dưỡng trong mặt nạ thấm sâu và phát huy hết các công dụng kỳ diệu của nó.

- Luôn sử dụng sữa chua không đường, không hương vị để ngăn ngừa kích ứng và dị ứng da.

4.3. Mặt nạ bơ cùng dầu dừa cho làn da hỗn hợp



Hình 4.13. Bơ và dầu dừa

Mặt nạ giúp kiểm soát dầu và độ ẩm trên da, giúp làm sạch mụn trứng cá, loại bỏ những bụi bẩn và tạp chất dư thừa gây tắc nghẽn lỗ chân lông, đồng thời giúp da mềm mịn và đàn hồi hơn.

Bơ: thực phẩm giàu chất chống oxy hóa, cùng lượng vitamin E dồi dào, giúp nuôi dưỡng các tế bào da, làm sạch sâu lỗ chân lông, kháng viêm, chống lão hóa và giúp da mềm mịn, trẻ trung.

Dầu dừa: giúp bảo vệ da khỏi các tổn thương, cung cấp độ ẩm cho da, chữa viêm và giúp da sạch mụn.

Nguyên liệu:

- 1 muỗng canh dầu dừa.
- 1/4 quả bơ chín.

Cách làm:

- Lột vỏ, cắt 1/4 quả bơ và nghiền nhuyễn cho đến khi không còn bị vón cục.
- Trộn đều dầu với bơ đã được nghiền tạo thành 1 hỗn hợp đủ sệt.

Thực hiện:

- Làm sạch mặt, massage hỗn hợp lên mặt và thư giãn trong 15 phút.
- Rửa sạch mặt với nước lạnh để giúp se khít lỗ chân lông.

Mẹo cho bạn:

- Bạn có thể thêm tinh dầu trà trà nếu da đang bị viêm mụn, chúng sẽ giúp chữa viêm và làm sạch mụn cực kì hiệu quả.
- Dầu dừa nên chọn loại tinh khiết, ép lạnh để có kết quả tốt nhất và tránh bị kích ứng da.
- Bạn có thể sử dụng hỗn hợp còn dư để bôi lên cổ, tay hoặc chân trước khi tắm để làm da thêm mềm mịn và tươi sáng.

5. Mặt nạ cho da lão hóa có nếp nhăn

Để bắt đầu đắp mặt nạ chống lão hóa da, bạn có thể tham khảo 5 công thức cực kỳ đơn giản sau:

5.1. Mặt nạ chống lão hóa từ trứng gà



Hình 4.14. Trứng gà và mật ong

Đây là một trong những loại mặt nạ tự nhiên chống lão hóa giúp loại bỏ nếp nhăn tại nhà dễ thực hiện nhất. Bạn chỉ cần tách lấy lòng trắng của 1 quả trứng gà rồi thoa đều lên da mặt. Để yên trong 15 – 20 phút rồi rửa lại mặt thật sạch.

Lòng trắng trứng hoạt động như một chất làm se da tự nhiên, giúp thu nhỏ lỗ chân lông và mang lại cho bạn làn da săn chắc, mịn màng. Ngoài ra, nó cũng làm tăng khả năng sản xuất collagen trong da, xóa mờ các nếp nhăn để làn da thêm trẻ đẹp, tràn đầy sức sống.

5.2. Mặt nạ chống lão hóa từ bơ và yến mạch

Quả bơ chứa một lượng dầu tự nhiên giúp nuôi dưỡng, cấp nước và bảo vệ da khỏi các tác hại từ môi trường. Trong khi đó, bột yến mạch có tác dụng tẩy tế bào chết và làm sáng da. Mặt nạ kết hợp bơ và yến mạch rất giàu chất chống oxy hóa, giúp chống lại các tác động của lão hóa như da chảy xệ, nếp nhăn, vết chân chim...

Chuẩn bị:

- Nửa quả bơ
- 1 thìa súp bột yến mạch.

Cách thực hiện:

- Lấy phần ruột bơ vào bát, nghiền nát
- Thêm bột yến mạch vào, trộn đều để tạo thành hỗn hợp quánh
- Đắp hỗn hợp lên mặt và giữ nguyên trong 10 – 20 phút
- Rửa sạch mặt bằng nước ấm và lau khô
- Đắp mặt nạ này 2-3 lần một tuần để có kết quả tốt nhất.

5.3. Mặt nạ chuối chống lão hóa da



Hình 4.15. Chuối và nước hoa hồng

Mặt nạ chuối và nước hoa hồng rất giàu vitamin A, E giúp chữa lành và làm sáng da mặt. Loại mặt nạ chống lão hóa da từ thiên nhiên này cũng giúp loại bỏ sắc tố và cải thiện tình trạng da xỉn màu.

Chuẩn bị:

- 1 quả chuối
- 1 thìa cà phê nước hoa hồng.

Cách thực hiện:

- Cho chuối vào bát rồi nghiền nát
- Thêm nước hoa hồng vào trộn đều rồi thoa hỗn hợp lên mặt và cổ
- Để yên trong 15-30 phút, sau đó rửa sạch mặt và lau khô
- Đắp mặt nạ cách ngày để phát huy hiệu quả chống lão hóa tốt nhất.

5.4. Mặt nạ nha đam chống lão hóa

Nha đam có công dụng rất tốt trong việc chữa lành và trẻ hóa làn da. Đắp mặt nạ nha đam thường xuyên sẽ giúp bạn ngăn ngừa các tổn thương, giảm sự thiếu hụt collagen và xóa mờ các nếp nhăn hiệu quả.

Chuẩn bị:

- 2 thìa súp chiết xuất nha đam

- Vài giọt nước cốt chanh.

Cách thực hiện:

- Cho chiết xuất nha đam và nước cốt chanh vào bát, trộn đều
- Dùng hỗn hợp đắp lên mặt và để khô trong 10 phút
- Rửa sạch mặt và lau khô
- Bạn có thể đắp mặt nạ này mỗi ngày để ngăn lão hóa hiệu quả.

6. Mặt nạ cho da nám và sạm (2, 4)

6.1. Điều trị tàn nhang với mặt nạ từ nghệ cũng như sữa chua

Mặt nạ từ nghệ cũng như sữa chua đem lại rất nhiều công dụng đối với làn da. Những nghiên cứu khoa học cho rằng, vitamin A (dưới dạng beta-caroten) và curcumin trong nghệ vàng có thể tái tạo, thúc đẩy tốc độ phục hồi của da, giảm nếp nhăn, khiến cho mờ đốm tàn nhang cũng như chống lão hóa. Ngoài ra, hợp chất chống oxy hóa trong thảo dược này còn có hiệu quả sản sinh collagen, tăng độ đàn hồi của da cũng như lấp đầy sẹo lõm.

Trong khi đó, sữa chua chứa hàm lượng probiotic (lợi khuẩn), vitamin D cũng như axit lactic dồi dào. Nguyên liệu này có khả năng cân bằng hệ vi sinh trên bề mặt da, dưỡng ẩm, tẩy tế bào chết dịu nhẹ cũng như khiến sạch lỗ chân lông. Axit lactic trong sữa chua còn giúp nới lỏng tế bào sừng của da giúp một số dưỡng chất từ nghệ dễ dàng thẩm thấu vào bên trong thượng bì và trung bì.

Mặt nạ từ bột nghệ và sữa chua có khả năng làm mờ đốm tàn nhang, thâm sạm và phục hồi da

Cách thực hiện mặt nạ nghệ và sữa chua trị tàn nhang:

Rửa sạch mặt với sữa rửa mặt dịu nhẹ cũng như lau khô bằng khăn

Trộn đều ½ thìa bột nghệ với 2 thìa sữa chua không con đường

Thoa hỗn hợp lên da và để trong 15 – 20 phút

Sau đó, dùng tay massage nhẹ nhàng để tinh chất thẩm thấu vào cấu trúc da và loại bỏ các tế bào chết như vậy, rửa sạch da mặt với nước ấm. Thực hiện công thức này từ 3 – 4 lần/ tuần

Bột nghệ có khả năng làm da mất vàng sau khi sử dụng. Để cải thiện trường hợp này, bạn bắt buộc rửa sạch da với nước ấm và dùng nước tẩy trang chuyên dụng.



Hình 4.16. Trị tàn nhang với mặt nạ từ nghệ cũng như sữa chua

6.2. Mặt nạ từ chanh tươi

Mặt nạ từ chanh tươi có thể làm mờ vết thâm mụn, giảm tàn nhang, nám sạm, thu nhỏ lỗ chân lông và kiểm soát dầu thừa. Bên cạnh đó, nguyên liệu này còn chứa hàm lượng vitamin C dồi dào có khả năng kích thích da sản sinh elastin và collagen. Hơn nữa, công thức mặt nạ từ chanh tươi còn giúp khiến cho sạch bã nhờn, giảm viêm đỏ cũng như cải thiện hiện tượng mụn đầu đen, mụn bọc,... trên da mặt.

Vitamin C từ chanh tươi có thể ức chế sắc tố melanin, giảm mụn đầu đen cũng như khiến cho mờ tàn nhang

Cách thực hiện mặt nạ từ chanh tươi đánh bay tàn nhang, sạm nám:

Chuẩn bị ¼ – ½ quả chanh cũng như 1 ít tấm bông

Vắt lấy nước cốt chanh và trộn đều với nước lọc theo tỷ lệ 1:1

dùng tấm bông thấm hỗn dịch cũng như thoa lên bề mặt vùng da mắc tàn nhang từ 3 – 5 lần

Để mặt nạ lưu lại trên da trong vòng 15 phút cũng như rửa lại với nước ấm nếu có làn da khỏe mạnh cũng như ít nhạy cảm, bạn có thể thoa trực tiếp nước cốt chanh nguyên chất lên những đốm tàn nhang. Với hàm lượng vitamin C cũng như

axit citric cao, nước cốt chanh có khả năng làm mờ đốm tàn nhang cũng như thâm mụn trong thời gian rất ngắn. Tuy nhiên, mẹo điều trị này có khả năng khiến da mắc xót, rát cũng như kích ứng.



Hình 4.17. Tàn nhang với mặt nạ từ chanh tươi

6.3. Giảm cũng như ngăn ngừa tàn nhang với mặt nạ dầu dừa

Dầu dừa là nguyên liệu tự nhiên được một số chị em tận dụng để chăm sóc da, tóc và móng. Nguyên liệu này chứa hàm lượng axit béo và vitamin E dồi dào có khả năng dưỡng ẩm, tái tạo và phục hồi mô da. Bên cạnh đó, dầu dừa còn chứa một số thành phần kháng khuẩn (Axit lauric) và chất chống oxy hóa mạnh.

Mặt nạ dầu dừa có khả năng làm mềm da, dưỡng ẩm, giúp đỡ giảm nếp nhăn cũng như cải thiện một số đốm nâu do sạm nám, tàn nhang cũng như sẹo sau mụn. Đồng thời hỗ trợ phục hồi màng lipid, tăng thể trạng cũng như bảo vệ da trước một số tác nhân có hại.

Mặt nạ từ dầu dừa có khả năng dưỡng ẩm, phục hồi mô da hư tổn và giảm thâm nám, tàn nhang

Cách thực hiện mặt nạ điều trị tàn nhang bằng dầu dừa:

Rửa mặt cũng như lau khô với khăn sạch. Cho 1 ít dầu dừa vào lòng bàn tay cũng như xoa đều. Sau đấy áp bàn tay lên da mặt cũng như massage theo hình xoắn ốc trong 3 – 5 phút. Lưu lại mặt nạ trên da từ 10 – 15 phút và rửa lại với nước ấm. Thực hiện mặt nạ dầu dừa từ 4 – 5 lần/ tuần

Lưu ý: những phân tử axit béo trong dầu dừa có kích thước lớn phải có thể mắc ứ đọng bên trong lỗ chân lông cũng như gây ra mụn viêm, mụn bọc. Vì vậy khi rửa mặt nạ, nên dùng nước ấm cũng như massage theo hình xoắn ốc để khiến cho sạch nang lông hoàn toàn.



Hình 4.18. Mặt nạ dầu dừa

6.4. Mặt nạ điều trị tàn nhang bằng hành tây

Hành tây là loại thực phẩm lạnh mạnh chứa thành phần dinh dưỡng đa dạng cũng như đem lại khá nhiều lợi ích đối với cơ thể. Bên cạnh đấy, thảo dược này còn chứa khoáng chất, vitamin cũng như một số hợp chất thực vật tốt cho làn da.

Nghiên cứu cho thấy, vitamin C trong hành tây có khả năng tiêu trừ các gốc tự do, kích thích da sản sinh collagen, elastin và ức chế sắc tố melanin (yếu tố trực tiếp gây ra những đốm tàn nhang trên da). Bên cạnh đấy, nguyên liệu này còn chứa Quercetin cũng như Phytonutrients có khả năng đánh bật sắc tố đen sạm, chống lão hóa cũng như khiến cho mờ một số nếp nhăn nông.

Hợp chất Quercetin cũng như Phytonutrients trong hành tây có thể đánh bật sắc tố đen sạm chỉ dẫn thực hiện mặt nạ điều trị tàn nhang bằng hành tây:

Rửa sạch ½ củ hành tây cũng như phần thuật cắt nhỏ

Sau đó cho vào máy ép lấy nước

Trộn đều nước ép hành tây với 1 ít nước lọc sử dụng bông gòn thấm hỗn dịch và thoa trực tiếp lên ở vùng da mắc tàn nhang (nên thoa từ 3 – 4 lớp). Rửa sạch với nước ấm sau 10 – 15 phút. Mặt nạ hành tây có thể gây cay mắt cũng như chảy nước mắt khi thực hiện. Để hạn chế tình trạng này, bạn nên để hành tây trong ngăn mát tủ lạnh trước lúc sử dụng.

Lưu ý: Axit trong hành tây có thể gây ra rát, xót da và kích ứng. Bởi thế, tránh áp dụng mẹo chữa trị này cho người có làn da nhạy cảm và không dùng lên ở tại vùng da mắc xây xước hay có vết thương hở.



Hình 4.19. Trị tàn nhang bằng hành tây

7. Mặt nạ cho da dị ứng (2, 4)

7.1. Cách trị dị ứng bằng Baking soda

Trước đây chúng ta biết đến Baking soda trong nấu ăn, làm bánh, nhưng không chỉ có vậy, Baking soda còn là nguyên liệu chữa dị ứng da mặt rất hiệu quả. Baking soda có tác dụng cân bằng độ pH, hạn chế tình trạng da khô, bong tróc, mờ sọc.

Đồng thời các hoạt chất trong baking soda cũng giúp chống viêm nhiễm, ngứa, giảm đau rát trên da mặt.

Chuẩn bị:

4 muỗng canh baking soda

12 muỗng nước cất (có thể thay thế bằng nước cốt chanh)

Cách làm:

Trộn đều hỗn hợp trên với nhau

Sau đó thoa lên vùng da mặt massage nhẹ nhàng trong 10 phút rồi rửa lại bằng nước sạch.

Thực hiện 2 – 3 lần/tuần để giảm dị ứng nhanh chóng



Hình 4.20. Baking soda có tác dụng cân bằng độ pH, hạn chế tình trạng da khô, bong tróc, mề sẹo

7.2. Cách trị dị ứng da mặt bằng nha đam

Nha đam là nguyên liệu lành tính và quen thuộc trong việc chăm sóc và làm đẹp da mặt. Sử dụng tinh chất trong nha đam là cách trị dị ứng mặt hiệu quả cao, giúp xoa dịu da, giảm ngứa, dưỡng ẩm tốt và nuôi dưỡng hàng rào bảo vệ da

Chuẩn bị:

1 – 2 lá nha đam tươi tùy thuộc vào vùng da dị ứng nhỏ hay lớn.

Cách làm:

- Rửa sạch, bỏ vỏ và thái nhỏ phần thịt.
 - Tiếp theo xay nhuyễn thịt nha đam hoặc có thể cắt mỏng
 - Sau đó đắp trực tiếp lên vùng da tổn thương, từ 15 – 20 phút rồi rửa sạch.
- Thực hiện 2 – 3 lần/tuần giúp làm mềm, sáng da, giảm ngứa

7.3. Cách trị dị ứng da mặt bằng khổ qua

Khổ qua cung cấp 1 lượng lớn Vitamin A, vitamin nhóm B (B1, B2), vitamin C, cùng nhiều loại khoáng chất, có tác dụng thanh nhiệt, giải độc trong cơ thể, cải thiện hàng rào bảo vệ phục hồi các tế bào da hư tổn.

Chuẩn bị:

1 quả khổ qua đã bỏ ruột cắt thành miếng nhỏ

Cách làm:

Xay nhuyễn khổ qua với 80 – 100ml nước. Cho hỗn hợp vào khay đá, để đông hoàn toàn. Sau khi rửa mặt, sử dụng 1 viên đá lăn qua toàn bộ khuôn mặt, đặc biệt là vùng da bị nổi mẩn đỏ và ngứa. Lăn đến khi đá tan hết thì rửa mặt lại bằng nước sạch. Thực hiện đều đặn mỗi ngày 1 lần vào buổi tối trước khi đi ngủ

8. Mặt nạ giảm thâm quầng mắt (2, 4)

8.1. Mặt nạ cà chua

Cà chua là nguyên liệu giúp giảm quầng thâm hiệu quả và làm da mềm mại, mịn màng hơn. Để làm mặt nạ mắt từ cà chua, bạn chỉ cần ép ½ trái cà chua và một ít nước cốt chanh. Sau đó trộn hỗn hợp cà chua và chanh với nhau cho thật đều. Dùng hỗn hợp này thoa lên vùng da thâm quầng và giữ trong vòng 10 – 15 phút. Sau đó rửa sạch bằng nước ấm.

Loại mặt nạ này sẽ giúp vùng da dưới mắt sáng mịn hơn trông thấy nhưng sẽ khiến da bạn bị bắt nắng hơn. Vì thế, bạn cần chống nắng cẩn thận sau khi đắp mặt nạ để vùng da mắt được bảo vệ tốt nhất.

8.2. Mặt nạ khoai tây

Khoai tây là nguyên liệu phổ biến trong nhiều công thức làm trắng da và đặc biệt hơn là xóa thâm quầng mắt cực hiệu quả. Khi khoai tây tiếp xúc với không

khí, enzyme catecholase trong khoai tây bị oxy hóa trở thành benzoquinone. Đây là thành phần quan trọng trong nhiều sản phẩm làm trắng và sáng da.

Bạn chỉ cần nghiền nát khoai tây rồi dùng một miếng vải mỏng, vắt lấy nước. Dùng tấm bông thấm lấy nước cốt khoai tây rồi thoa lên da. Nhắm mắt lại và thư giãn trong khoảng 10 phút rồi rửa sạch với nước lạnh.

Lưu ý: Khoai tây rất dễ bị thâm, nên bạn nên bảo quản nước cốt khoai tây trong tủ lạnh để dùng dần. Hoặc tốt nhất nên làm vừa đủ cho 2 lần thoa trong 1 ngày.

Thực hiện liên tục mỗi ngày 2 lần thoa nước cốt khoai tây để mau chóng xóa đi quầng thâm mắt xấu xí.

8.3. Mặt nạ túi trà

Một phương pháp đắp mặt nạ xóa thâm quầng mắt hiệu quả không kém là sử dụng túi trà ướp lạnh. Thành phần chống oxy hóa trong trà giúp tuần hoàn lưu thông máu. Bên cạnh đó, hợp chất tannin trong trà giúp se nhỏ lỗ chân lông, loại bỏ vùng da bị sạm màu, đem lại sự tinh tảo hơn cho đôi mắt của bạn.

Cách thực hiện:

Sau khi uống trà xong, bạn chỉ cần bỏ túi trà vào ngăn mát tủ lạnh khoảng 20 phút. Sau đó từ từ đặt túi trà đắp lên mắt và thư giãn trong vòng 30 phút.

8.4. Mặt nạ dưa leo

Dưa leo cũng là một trong những nguyên liệu thiên nhiên giúp xóa thâm quầng mắt tuyệt vời. Đây cũng là loại mặt nạ thiên nhiên được nhiều người đẹp như Sĩ Thanh, Diễm My... sử dụng khi phải thức khuya. Bạn chỉ cần ép nước ép dưa leo, có thể kết hợp với nước hoa hồng và dùng miếng bông gòn thấm hỗn hợp và đắp lên mắt. Kiên trì thực hiện phương pháp xóa thâm quầng mắt bằng dưa leo 3 lần/tuần để giảm quầng thâm mắt hiệu quả.

Ngoài ra, để nhanh chóng xóa thâm quầng mắt, bạn cần thay đổi chế độ sinh hoạt và làm việc hợp lý: tránh thức khuya, tiếp xúc nhiều với màn hình máy tính. Đặc biệt cần tránh sử dụng những chất kích thích như rượu, bia, cà phê,...

Với những trường hợp quầng thâm đã tồn tại lâu dài, bạn cần kết hợp với Kem hoặc serum chống thâm quầng mắt để hạn chế tối đa những dấu hiệu lão hoá da vùng mắt.

TÓM TẮT BÀI HỌC

- Xác định loại mặt nạ phù hợp với loại da cụ thể
- Cách phối hợp các loại nguyên liệu thiên nhiên để tạo ra hỗn hợp phù hợp với làn da

BÀI TẬP

1. Công thức pha chế 1 loại mặt nạ dùng cho da thường và thực hành pha chế mặt nạ.
2. Công thức pha chế 1 loại mặt nạ dùng cho da khô và thực hành pha chế mặt nạ.
3. Công thức pha chế 1 loại mặt nạ dùng cho da dầu và thực hành pha chế mặt nạ.
4. Công thức pha chế 1 loại mặt nạ dùng cho da nhạy cảm và thực hành pha chế mặt nạ.
5. Công thức pha chế 1 loại mặt nạ dùng cho da hỗn hợp và thực hành pha chế mặt nạ.

BÀI 5: CHĂM SÓC VÀ ĐIỀU TRỊ DA MẶT

GIỚI THIỆU

Chúng ta phải yêu quý và trân trọng làn da của mình; chăm sóc và bảo vệ phù hợp với từng độ tuổi. Tuy nhiên, việc làn da gặp những tình trạng thoái hóa và mắc những triệu chứng dẫn đến sự suy giảm chức năng da và mất thẩm mỹ, cần phải điều trị. Nội dung bài đề cập đến cách chăm sóc và điều trị cho làn da khi rơi vào những tình trạng nói trên.

MỤC TIÊU

- Trình bày được quy trình làm sạch da mặt.
- Thực hiện thành thạo kỹ năng chăm sóc da hàng ngày.
- Thái độ học tập nghiêm túc, nỗ lực, sôi nổi; không ngừng yêu nghề, học tập nâng cao trình độ để đáp ứng với yêu cầu của nghề Chăm sóc sắc đẹp.

1. Chăm sóc da cơ bản (2)

1.1 Tẩy trang

Tẩy trang là bước bắt buộc đầu tiên phải thực hiện trong quy trình chăm sóc da mỗi ngày. Kể cả da make up hay không thì vẫn phải tẩy trang loại bỏ bã nhờn, bụi bẩn hay kem chống nắng, kem dưỡng còn dư.

Trên thị trường hiện có nhiều loại tẩy trang nhưng cơ bản có thể chia thành:

Tẩy trang nước: phù hợp với các bạn không makeup đậm hoặc chỉ dùng kem chống nắng.

Tẩy trang dầu: dành cho các bạn makeup thường xuyên bởi gốc dầu có khả năng làm sạch lớp trang điểm tốt hơn gốc nước.



Hình 5.1. Tẩy trang là bước làm sạch da quan trọng

1.2. Sữa rửa mặt

Tẩy trang là bước làm sạch quan trọng nhưng vẫn chưa thể loại bỏ hoàn toàn bụi bẩn. Do đó cần đến bước dùng sữa rửa mặt để làm sạch hoàn toàn hơn bụi bẩn hoặc dầu tẩy trang còn dư. Sữa rửa mặt tạo bọt phù hợp với da hỗn hợp hoặc da dầu, còn da khô nên sử dụng sữa rửa mặt dạng gel, sữa hoặc kem không tạo bọt.

Bạn cũng lấy một ít sữa rửa mặt, làm ướt lòng bàn tay rồi xoa đều trên mặt từ 2 - 3 phút, rửa mặt sạch lại với nước.

1.3. Tẩy da chết

Lưu ý bước dưỡng da này nên thực hiện vào buổi tối, cách 2 - 3 ngày làm một lần. Sản phẩm này giúp loại bỏ ra chết, làm thông thoáng lỗ chân lông. Cách sử dụng tẩy da chết tương tự với sữa rửa mặt, song lưu ý không dùng tay massage quá mạnh bởi các hạt li ti có thể gây xước da. Nếu dùng tẩy da chết hóa học lưu ý chọn sản phẩm phù hợp, dùng đúng thời gian để tránh bào mòn da.

Ngoài da mặt, đừng quên tẩy da chết cho môi từ 2 - 3 lần mỗi tuần, lưu ý cần sử dụng sản phẩm chuyên biệt dành cho môi.

1.4. Lotion

Các bước làm sạch lấy của da lượng ẩm và dầu dưỡng quan trọng, cũng khiến pH của da thay đổi. Vì thế Lotion sẽ giúp cân bằng lại pH tự nhiên, phục hồi da mềm

mại sau khi làm sạch. Cách sử dụng Lotion khá đơn giản, bạn đổ một lượng nhỏ lên bông, sau đó thoa đều lên mặt. Dùng tay sạch vỗ nhẹ để sản phẩm thấm vào da tốt hơn.



Hình 5.1. Serum đặc trị giúp giải quyết các vấn đề của làn da

1.5. Serum đặc trị

Sau các bước làm sạch và chuẩn bị, bạn sẽ dùng đến Serum đặc trị để giải quyết các vấn đề về da như mụn, thâm nám, da không đều màu... Bạn có thể sử dụng một hoặc nhiều loại Serum đặc trị, nhưng lưu ý không có các chất có thể phản ứng với nhau, ưu tiên dùng serum dạng lỏng trước và dạng đặc sau.

Với các Serum đặc trị chứa Retinol, Vitamin C, AHA, BHA nên ưu tiên sử dụng vào buổi tối để tránh ánh nắng làm tổn thương da. Trong thời gian sử dụng những Serum này, lưu ý chống nắng ban ngày tốt vì làn da lúc này rất nhạy cảm với ánh nắng.

1.6. Dưỡng ẩm

Nếu da bạn không cần dùng Serum đặc trị hoặc các sản phẩm trước đó không cung cấp đủ nước cho da thì nên sử dụng dưỡng ẩm. Dưỡng ẩm lành tính

và được yêu thích nhất hiện nay là các sản phẩm chứa HA (Hyaluronic acid) thẩm thấu vào da nhanh, cấp nước hiệu quả giúp làn da mịn màng kể cả mùa hanh khô.

1.7. Dưỡng da vùng mắt

Đây là một trong các bước dưỡng da hàng ngày quan trọng nhưng rất nhiều chị em bỏ qua. Nên nhớ vùng da quanh mắt rất dễ bị nếp nhăn, bọng mắt, quầng thâm khiến khuôn mặt xuống sắc, mệt mỏi, thiếu sức sống. Vì thế hãy chọn một loại kem dưỡng da mắt chuyên biệt và sử dụng hàng ngày.



Hình 5.3. Vùng da mắt cần được chăm sóc đặc biệt hàng ngày

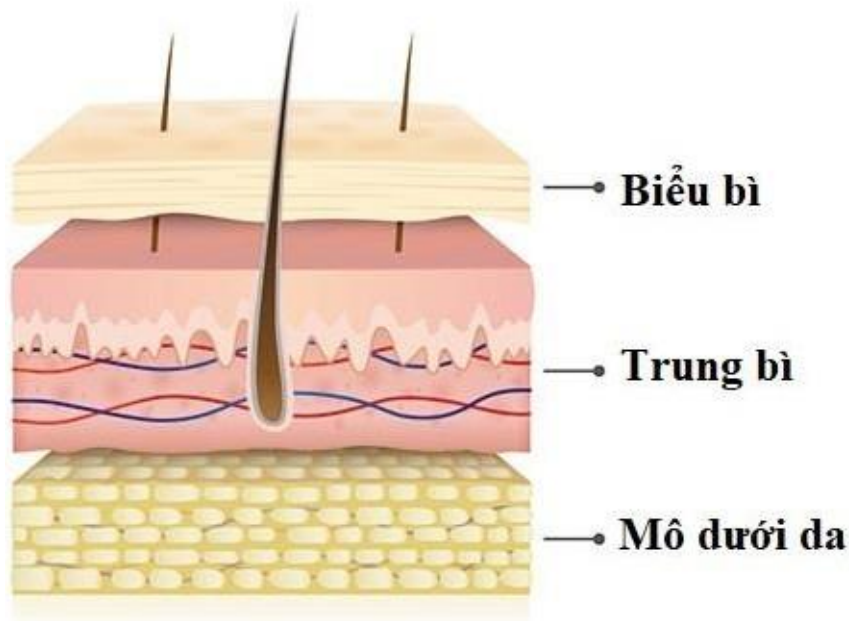
1.8. Dùng kem chống nắng

Bước không thể thiếu khi chăm sóc da ban ngày đó là dùng kem chống nắng kể cả khi trời nắng hay trời râm mát. Cần chọn kem chống nắng phù hợp với loại da, tình trạng da cũng như các sản phẩm dưỡng da đã dùng trước đó.

2. Tốc độ sừng hóa của da, phương pháp lột tẩy bề mặt (2, 6)

Tái tạo da (Sừng hóa) là quá trình các tế bào mới được sinh ra để thay thế cho các tế bào cũ trên da. Để hiểu được cơ chế của quá trình này diễn ra như thế nào, đầu tiên hãy cùng tìm hiểu xem da bao gồm những phần nào nhé. Da được cấu tạo bởi 3 lớp chính: lớp biểu bì, lớp trung bì, lớp mô dưới da như hình minh họa bên dưới. Quá trình tái tạo da diễn ra ở tầng trên cùng của da (Tầng biểu bì) với độ dày vào khoảng 0.2mm.

【DA GỒM 3 LỚP CHÍNH】



Hình 5.4. Các lớp chính của da

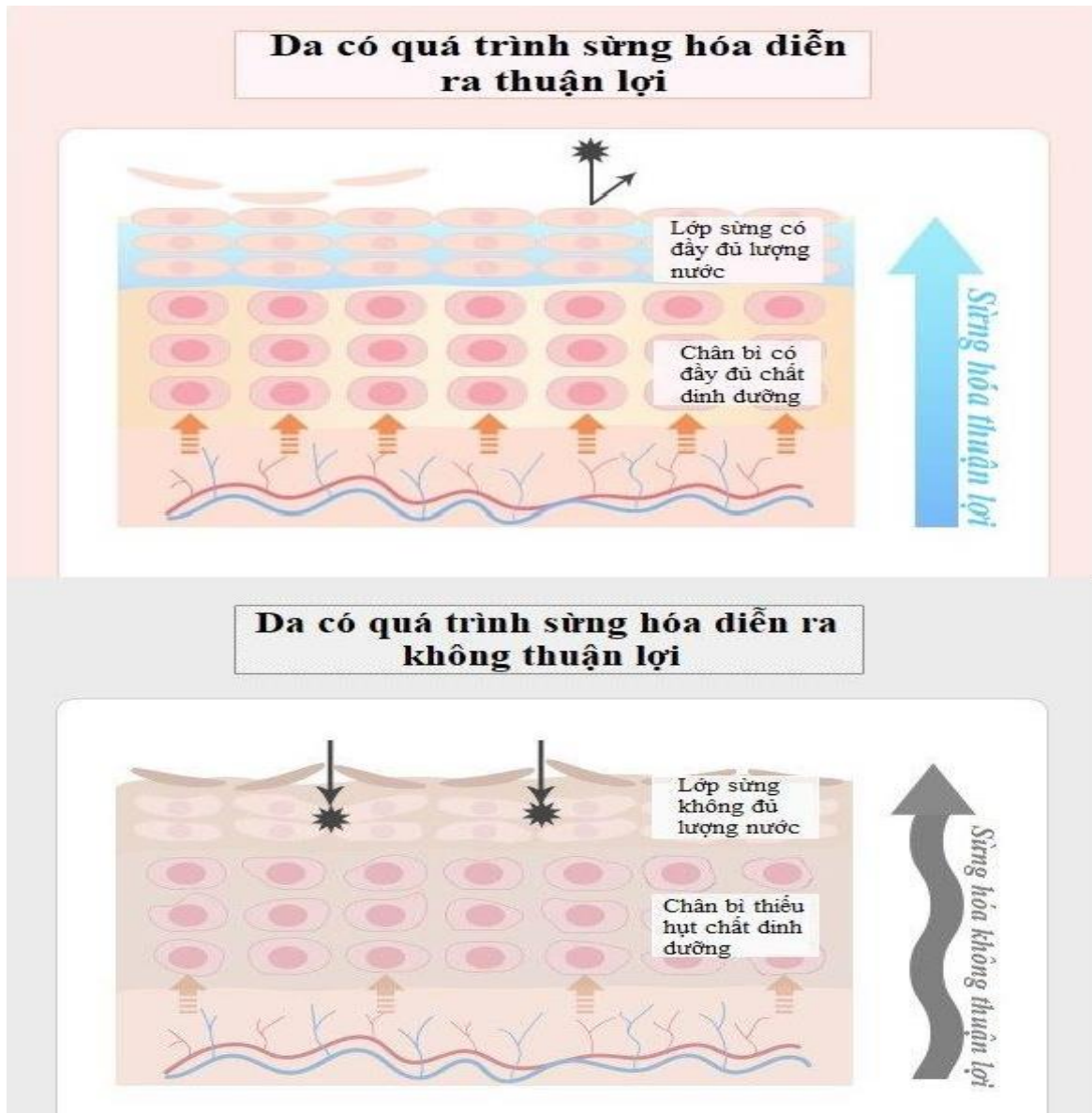
Tế bào của lớp biểu bì được sinh ra ở lớp đáy (thuộc lớp biểu bì) và các tế bào mới sẽ được đẩy lên từng chút một cuối cùng khiến các tế bào cũ bong ra một cách tự nhiên. Quá trình này được gọi là quá trình tái tạo da (hay còn gọi là sừng hóa) với thời gian diễn ra cơ bản là trong vòng 28 ngày. Tuy nhiên, chu kỳ kéo dài 28 ngày thường là đối với làn da của những người trong độ tuổi 20. Nhưng ngay cả những người trẻ thì cũng có thể mắc phải tình trạng rối loạn tái tạo da, bên cạnh đó chu kỳ tái tạo da sẽ có xu hướng chậm dần nếu tuổi tác tăng lên. Đối với những người trong độ tuổi 30-40, quá trình này có thể mất đến hơn 40 ngày.

2.1. Quá trình tái tạo da (sừng hóa) bình thường và không bình thường

Người ở độ tuổi 20 mất 28 ngày để quá trình tái tạo da diễn ra, còn người ở độ tuổi 30-40 lại mất đến hơn 40 ngày khiến nhiều người nghĩ rằng quá trình này diễn ra càng sớm thì càng tốt. Nhưng không, thực tế hoàn toàn không phải như vậy.

Nếu quá trình này được đẩy lên quá nhanh hoàn toàn không mang lại lợi ích gì. Nó chỉ khiến tế bào mới sinh ra bị đẩy lên lớp biểu bì quá sớm mà thôi. Cho dù các tế bào chưa thành thực được tập trung lại nhiều đến mức nào đi chăng

nữa thì cũng không thể tạo ra được lớp rào cản mạnh mẽ cho da. Do đó, để các tế bào có thể thành thực hoàn toàn thì quá trình tái tạo da phải được diễn ra trong một khoảng thời gian thích hợp thì làn da mới đạt được độ mịn màng tuyệt đối và tránh được những rắc rối không đáng có.



Hình 5.5. Quá trình tái tạo da

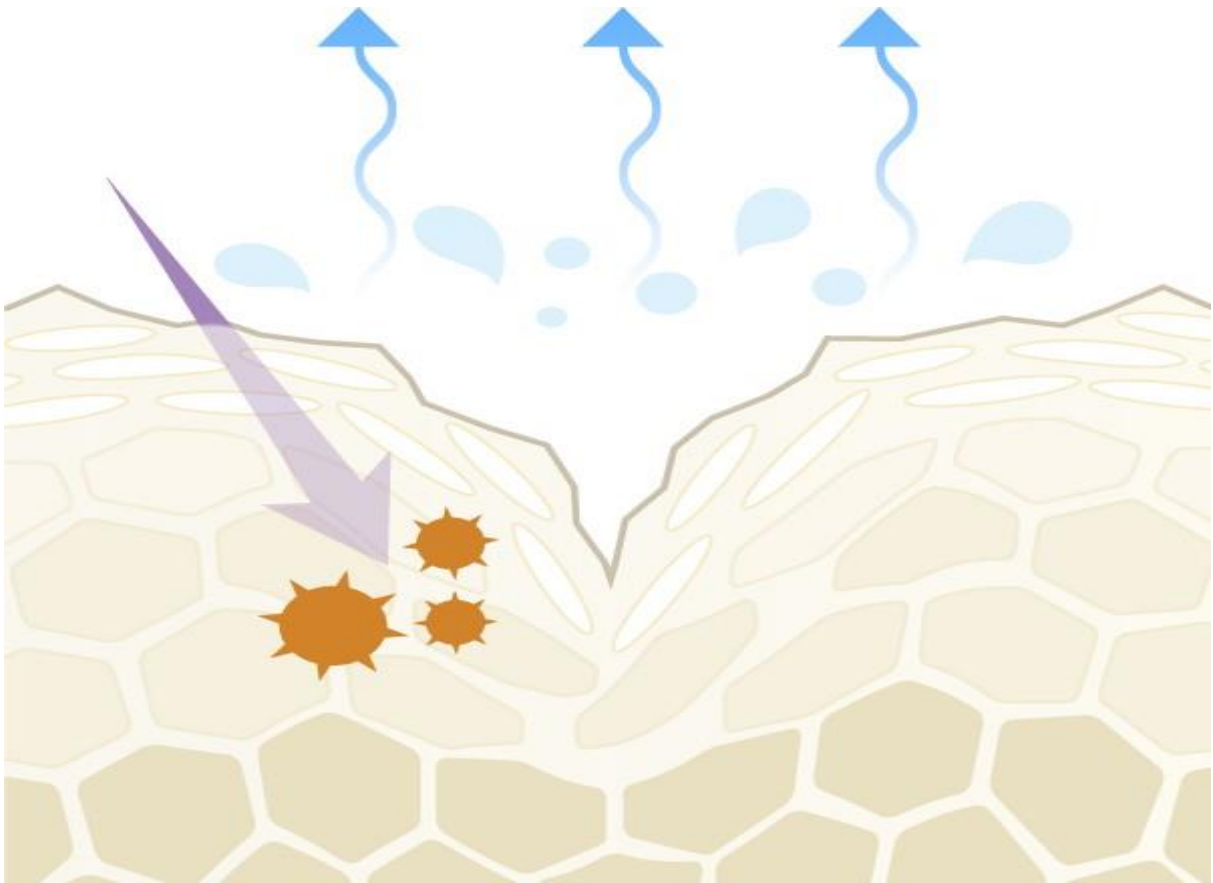
Trong trường hợp quá trình tái tạo da diễn ra thuận lợi các chất dinh dưỡng và oxy từ các mạch máu trong chân bì sẽ được cung cấp đầy đủ, các phân tử nước, NMF (thành phần hoạt động bảo vệ các phân tử nước) sẽ có vai trò giúp cho quá trình tạo ra các tế bào lipit nội bào được sản sinh ở biểu bì có vai trò rào cản bảo vệ da khỏi các tác nhân bên ngoài được diễn ra thuận lợi. Tuy nhiên, nếu chức năng rào cản bảo vệ da bị hạ thấp do các tế bào sừng chưa thành thực, da sẽ dễ bị tác động bởi các yếu tố như ma sát, khô da, tia cực tím mạnh. Tuy nhiên việc giảm

chức năng rào cản bảo vệ da lại được kích hoạt chức năng bảo vệ và khôi phục của da. Việc tạo ra các tế bào biểu bì một cách vội vàng dần dần khiến quá trình tái tạo da bị rối loạn và tạo ra một vòng lặp xấu.

2.2.4. Ảnh hưởng của việc rối loạn quá trình tái tạo da

Hầu hết chúng ta đều biết về sự hiện diện của chu kỳ kinh nguyệt nhưng lại không có khái niệm về chu kỳ tái tạo da. Nhưng thật ra rối loạn chu kỳ tái tạo da là nguyên nhân dẫn đến nhiều vấn đề nan giải về da như nếp nhăn, mụn trứng cá, lỗ chân lông, thâm nám – xỉn màu da.

2.2.1. Nếp nhăn



Hình 5.6. Rối loạn quá trình tái tạo da

Rối loạn quá trình tái tạo da làm yếu đi khả năng rào cản bảo vệ của da. Nếu như chức năng này thật sự bị yếu đi, lượng nước trong da sẽ dễ dàng bị bốc hơi. Khô da khiến các nếp nhăn hình thành từng chút một, khô da mãn tính thậm chí còn khiến da bị mất đi độ đàn hồi và trở thành nguyên nhân của các nếp nhăn.

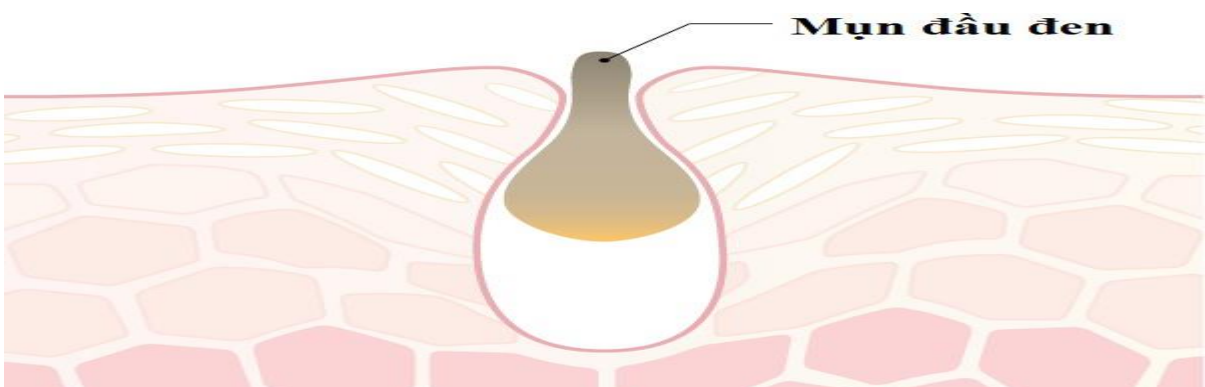
2.2.2. Mụn trứng cá



Hình 5.7. Mụn trứng cá

Vốn dĩ lớp sừng bong tróc trên da sẽ trở nên cứng lại. Và khi quá trình tái tạo da bị rối loạn sẽ dẫn đến tình trạng như trên khiến lỗ chân lông bị tắc nghẽn, gây trở ngại cho bài tiết bã nhờn. Lúc này bã nhờn trở thành nguồn dinh dưỡng lớn cho vi khuẩn gây mụn phát triển. Chính sự sinh sôi của vi khuẩn là nguyên nhân của mụn trứng cá

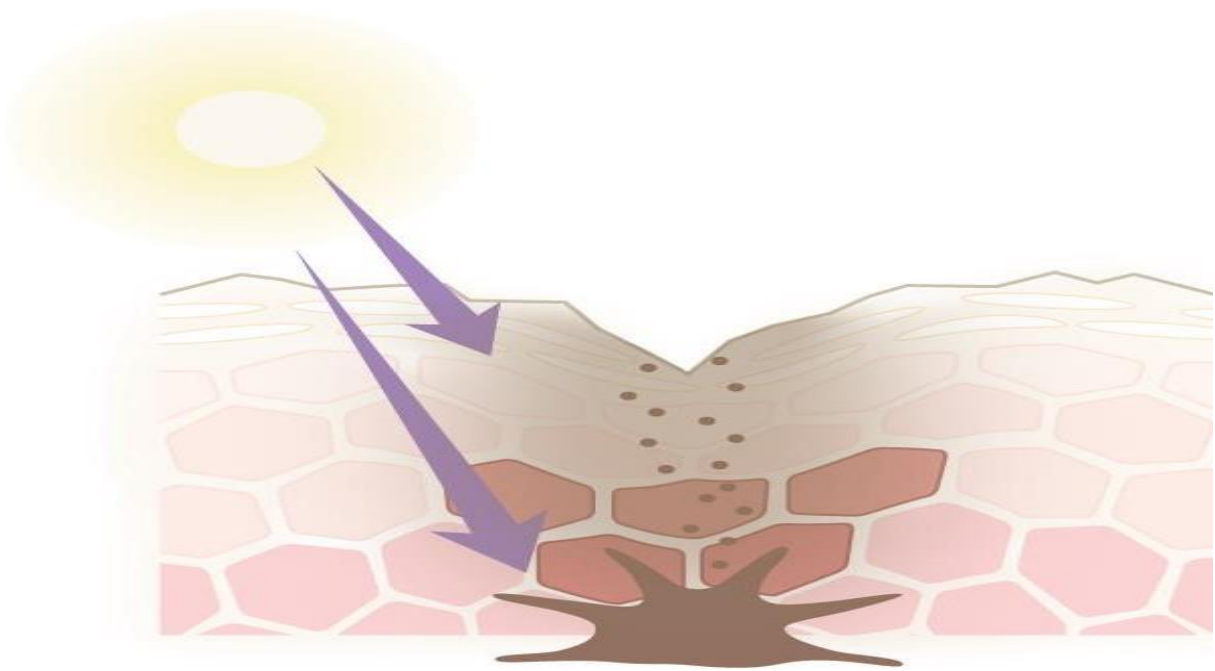
2.3. Lỗ chân lông



Hình 5.8. Mụn đầu đen

Các tế bào sừng già cỗi còn trên da kết hợp với bã nhờn sẽ làm tắc nghẽn lỗ chân lông khiến xuất hiện mụn đầu đen. Bên cạnh đó, khi chức năng rào bảo vệ da suy yếu khiến da bị thiếu hụt lượng nước, ảnh hưởng xấu đến sự co giãn của lỗ chân lông. Thoạt nhìn có vẻ không liên quan nhưng giãn nở lỗ chân lông cũng liên quan rất lớn đến sự rối loạn quá trình tái tạo da.

2.4. Nám da, xỉn màu da



Hình 5.9. Vùng da nám, xỉn màu

Nếu như quá trình tái tạo da diễn ra bình thường, các sắc tố melanin cũng dần dần được đẩy lên bề mặt da và loại bỏ cùng với lớp tế bào sừng già cỗi. Nhưng một khi quá trình tái tạo da bị rối loạn thì melanin cũng bị đình trệ theo. Một khi quá trình đào thải không diễn ra thuận lợi nó tất nhiên trở thành nguyên nhân của nám da và xỉn màu da.

3. Phương pháp lột tẩy bề mặt (2, 6)

3.1. Tẩy tế bào chết là gì?

Tẩy tế bào chết (hay còn được gọi là tẩy da chết) là quá trình loại bỏ các tế bào da chết trên bề mặt da của bạn bằng cách sử dụng hóa chất, chất dạng hạt hoặc công cụ tẩy da chết.

Theo Học viện Da liễu Hoa Kỳ, tẩy tế bào chết có thể giúp làn da của bạn trông tươi sáng hơn và cải thiện hiệu quả của các sản phẩm chăm sóc da bằng cách tăng cường khả năng hấp thụ.

Tẩy tế bào chết cũng có lợi cho việc loại bỏ da khô hoặc da xỉn màu, tăng lưu thông máu, làm sáng và cải thiện vẻ ngoài cho làn da của bạn. Nó cũng có thể giúp ngăn ngừa tình trạng lỗ chân lông bị tắc nghẽn, giúp da ít nổi mụn hơn.

Tẩy tế bào chết trong thời gian dài có thể làm tăng khả năng sản xuất collagen của da. Collagen là chìa khóa cho làn da sáng và tràn đầy sức sống, nó cũng thúc đẩy độ đàn hồi của da, giảm thiểu sự xuất hiện của nếp nhăn và chảy xệ.

Tần suất tẩy tế bào chết phụ thuộc vào loại da của bạn và loại tẩy da chết bạn đang sử dụng.

Đây là bảng tần suất tẩy tế bào chết cho từng loại da mà bạn nên biết:

	1 lần/tuần	2 lần/tuần	3 lần/tuần	Tẩy da chết vật lý	Tẩy da chết hoá học
Da khô hoặc da nhạy cảm	x	x			x
Da dầu hoặc da mụn		x	x	x	x
Da hỗn hợp		x	x	x	x
Da thường		x		x	x

Thông thường, tẩy tế bào chết cho da 1-2 lần một tuần là đủ. Da càng dầu thì cần tẩy tế bào chết nhiều hơn, tuy nhiên cũng không nên quá 3 lần/tuần, vì nó có thể dẫn đến mẩn đỏ và kích ứng.

3.2. Tẩy tế bào chết có những loại nào?

Có nhiều phương pháp khác nhau để tẩy da chết. Loại da của bạn nên xác định phương pháp bạn sử dụng và tần suất tẩy tế bào chết. Đối với một số tình trạng da nhất định, bao gồm bệnh rosacea, tẩy da chết thường không được khuyến khích.

Có nhiều phương pháp và công cụ khác nhau để tẩy tế bào chết cho da. Bàn chải và máy tẩy tế bào chết cho mặt là hình thức tẩy da chết cơ học hoặc vật lý. Axit và chất lột da là hình thức tẩy da chết hóa học.

3.2.1. Tẩy tế bào chết vật lý

Tất cả các phương pháp cần sử dụng các tác động vật lý lên da như chà xát, xoa mạnh để lấy các tế bào chết đi đều được gọi là tẩy tế bào chết vật lý.

Ưu điểm lớn nhất của phương pháp này là dễ thực hiện. Bạn có thể tự tẩy tế bào chết vật lý chỉ với một chiếc khăn nhúng với nước ấm, xơ mướp hoặc các hỗn hợp DIY (do it yourself) ngay tại nhà. Nó cũng mang lại kết quả tức thì, dễ cảm nhận.

Tuy nhiên, nếu thực hiện không đúng cách, tẩy da chết vật lý đôi khi có thể gây kích ứng da và có thể làm mất nước qua lớp biểu bì.

3.2.2. Tẩy tế bào chết hóa học

Tẩy tế bào chết hoá học là phương pháp sử dụng các hoá chất khác nhau bao gồm axit hydroxy hoặc retinol để loại bỏ các tế bào chết trên da.

Các axit này hoạt động bằng cách phá vỡ các liên kết giữa các tế bào da chết và xin màu trên bề mặt da của bạn. Điều này sẽ làm cho da của bạn loại bỏ các tế bào chết một cách tự nhiên. Một số loại axit còn giúp da bạn giảm đáng kể tình trạng mụn (như BHA).

Thông thường tẩy da chết hoá học còn đi kèm các công dụng khác như làm da căng hơn, giảm các nếp nhăn, loại bỏ mụn ẩn... nên khá được ưa chuộng hiện nay. Tuy nhiên, cũng như tẩy da chết vật lý, tẩy da chết hóa học có thể gây kích ứng da nếu thực hiện không đúng cách.

3.2.3. Tẩy tế bào chết khác gì với peel da

	Peel da	Tẩy tế bào chết
Định nghĩa	Peel da được hiểu nôm na là biện pháp lột da. Peel da cũng có 2 loại chính: Peel da vật lý (sử dụng các phương pháp làm bào mòn lớp bên ngoài) và Peel da hoá học (sử dụng axit để lột lớp ngoài cùng của da) Peel da chia làm 3 loại: Peel nông, trung bình và sâu. Tùy vào mức độ bạn muốn tác động đến da của bạn.	Tẩy tế bào chết như đã được định nghĩa ở trên, đây là phương pháp làm sạch lớp da chết trên bề mặt.
Mức độ tác động	Tác dụng sâu, làm sạch cả 3 lớp: thượng bì, trung bì và hạ bì	Tẩy tế bào chết tác động lên lớp trên cùng của da
Công dụng	Nhiều công dụng hơn phương pháp tẩy tế bào chết: Làm sạch sâu, kích thích tăng sinh collagen, đều màu da, se khít lỗ chân lông, trẻ hoá da...	Làm sạch bề mặt, thông thoáng lỗ chân lông, dễ dàng hấp thu chất dinh dưỡng từ các sản phẩm skincare
Lưu ý	Peel da tùy mức độ mà mất từ 7 đến 21 ngày để phục hồi. Da không đẹp lên ngay nhưng sau khi phục hồi có thể giữ được từ 1-3 tháng. Tuy nhiên trừ mức độ peel nông bạn có thể tự thực hiện tại nhà, peel da cần có sự can thiệp của bác sĩ. Lưu ý chăm sóc kỹ sau khi peel nếu bạn không	Tế bào chết bạn có thể cảm nhận da sáng lên ngay sau khi tẩy. Tuy nhiên nó chỉ duy trì được 2-3 ngày, vì vậy bạn cần tẩy tế bào chết thường xuyên. Tẩy tế bào chết không cần nghỉ dưỡng vì da sẽ phục hồi lại rất nhanh. Tẩy tế bào chết đơn giản và dễ thực hiện tại nhà, bạn có thể tự mình làm

	Peel da	Tẩy tế bào chết
	muốn da mỏng đi, dễ bị nám, tàn nhang chỉ vì peel không đúng cách.	hoặc tham khảo các thông tin trên Internet mà không cần lời khuyên của bác sĩ.

Đây là 2 định nghĩa dễ bị nhầm lẫn vì chúng có điểm chung là cùng loại bỏ các tế bào già cỗi, hư tổn trên da và thay bằng tế bào mới giàu sức sống và tươi trẻ hơn.

Tuy nhiên, trên thực tế 2 phương pháp này rất khác nhau về mặt bản chất như sau: Như vậy, bạn có thể hiểu đơn giản, peel da là phương pháp tẩy tế bào chết ở mức chuyên sâu hơn, đòi hỏi phương pháp thực hiện, axit đưa vào da có nồng độ cao hơn. Vì vậy làn da được phục hồi nhiều hơn nhưng cũng kéo theo nhiều thời gian và phương pháp phức tạp hơn.

3.2.4. Tẩy tế bào chết cho từng loại da mặt như thế nào là hiệu quả

Mỗi loại da có một đặc tính khác nhau, vì vậy hãy cùng ATZ khám phá xem tẩy tế bào chết cho từng loại da cần lưu ý điều gì nhé:

Da khô:

- Tẩy da chết rất quan trọng đối với da khô hoặc bong tróc. Tránh tẩy da chết vật lý trên da khô, vì nó sẽ làm da khô hơn và có thể dẫn đến các vết thương nhỏ.

- Vì vậy, da khô chỉ được tẩy tế bào chết hoá học. Axit glycolic (AHA – có chứa trong sản phẩm tẩy tế bào chết hoá học) sẽ giúp loại bỏ các tế bào chết bám trên bề mặt da và khuyến khích các tế bào da mới nhanh chóng phát triển.

Lưu ý: Bôi kem dưỡng ẩm ngay sau khi sử dụng sản phẩm tẩy tế bào chết hoá học. Nếu bạn dùng axit glycolic vào ban ngày, hãy lưu ý luôn sử dụng kem chống nắng có SPF (chỉ số chống nắng) cao.

Da nhạy cảm:

- Da nhạy cảm rất mong manh, vì vậy, bạn hãy tránh chà xát hoặc sử dụng phương pháp tẩy tế bào chết vật lý cho làn da này. Chúng sẽ gây kích ứng da và có thể dẫn đến mẩn đỏ.

- Hãy sử dụng sản phẩm tẩy da chết hóa học nhẹ và dùng khăn lau nhẹ nhàng. Đối với mụn trứng cá, bạn cũng có thể thử lột da bằng axit salicylic nhưng phải có bác sĩ tư vấn nhé.

Da dầu mụn:

- Da dầu ngoài lớp tế bào chết còn có thêm một lớp dầu khá dày bám trên bề mặt da, dễ dàng gây ra tình trạng bít tắc lỗ chân lông và nổi mụn.

- Vì vậy, việc tẩy tế bào chết cho da mụn dầu cần phải lưu ý, bạn có thể sử dụng cả 2 phương pháp tẩy tế bào chết vật lý lẫn hoá học. Tuy nhiên tránh sử dụng tẩy tế bào chết vật lý có hạt to để làm tổn thương da và khiến tình trạng của các nếp nhăn trở nên rõ ràng hơn.

- Nếu bạn dễ bị nổi mụn hoặc bị mụn trứng cá nhẹ đến trung bình, hãy tìm các sản phẩm có chứa retinoid, axit salicylic hoặc axit glycolic.

Da thường:

- Da thường thông thoáng và không dễ bị kích ứng. Đây là loại da khá dễ nuôi dưỡng vì bạn có thể sử dụng bất kỳ phương pháp tẩy tế bào chết nào, tất cả đều an toàn. Bạn chỉ cần cân nhắc loại sản phẩm tẩy tế bào chết nào trên thị trường phù hợp với sở thích của mình mà thôi.

Da hỗn hợp:

- Da hỗn hợp có thể cần kết hợp tẩy tế bào chết vật lý và hóa học. Tuy nhiên, không bao giờ sử dụng cả hai trong cùng một ngày vì nó có thể gây kích ứng da.

- Mỗi vùng da của da hỗn hợp có đặc tính khác nhau, bạn có thể sử dụng những sản phẩm khác nhau ở trên từng vùng da.

- Ví dụ: Bạn có thể sử dụng sản phẩm tẩy da chết vật lý trên vùng da nhờn và dùng tẩy tế bào chết hoá học cho vùng da khô vào ngày hôm sau.

Nếu da bạn cảm thấy khô sau khi tẩy da chết, hãy sử dụng kem dưỡng ẩm ngay sau đó.

3.2.5. Tẩy tế bào chết cho từng bộ phận trên cơ thể cần lưu ý điều gì?

Cần thận khi tẩy tế bào chết cho những vùng da nhạy cảm trên cơ thể, bao gồm cả mặt. Tẩy tế bào chết ở những vùng này quá thường xuyên có thể dẫn đến khô, mẩn đỏ và ngứa ngáy.

Khuôn mặt:

- Loại chất tẩy da chết để sử dụng trên khuôn mặt của bạn tùy thuộc vào loại da của bạn. Để tẩy tế bào chết vật lý cho da mặt, hãy lưu ý thoa nhẹ nhàng lên da bằng ngón tay. Xoa theo chuyển động tròn, nhỏ. Rửa sạch bằng nước ấm.

- Đối với sản phẩm tẩy da chết hóa học ở dạng lỏng, hãy thoa bằng một miếng bông hoặc khăn mặt.

Tay và chân

- Cách dễ nhất để tẩy tế bào chết cho cánh tay và chân là dùng bàn chải, miếng bọt biển hoặc xơ mướp. Nó có thể giúp loại bỏ các tế bào da chết và kích thích tuần hoàn.

- Các sản phẩm này được bán rất nhiều trên thị trường, bạn có thể dễ dàng tìm mua ở siêu thị, cửa hàng mỹ phẩm. Bạn cũng có thể thử tẩy tế bào chết bằng cách dùng bàn chải khô.

Bàn chân và bàn tay:

- Có lẽ bạn ít khi nghe qua tẩy tế bào chết cho bàn tay nhưng hẳn bạn đã rất quen thuộc với việc chà gót chân rồi. Chà gót chân là một hình thức tẩy tế bào chết cho phần gót chân của bạn. Để loại bỏ da chết, giảm bớt tình trạng nứt nẻ da chân và có một gót hồng cánh sen theo chuẩn phụ nữ Á Đông.

- Gót chân là vùng da khá dày, bạn có thể dùng đá bọt để tẩy tế bào chết cho gót chân từ 1-2 lần/tuần.

Vùng bikini:

- Đây là vùng da cực kỳ nhạy cảm trên cơ thể. Để tẩy tế bào chết cho vùng bikini, hãy dùng vòi sen nước ấm để làm mềm da trước, sau đó sử dụng các sản phẩm đặc trị riêng cho vùng da này được bán trên thị trường, nhẹ nhàng chà thật nhẹ và rửa kỹ sau khi tẩy xong.

4. Các sản phẩm làm sạch da (2, 6)



Hình 5.10. Sản phẩm làm sạch da

Khi nói đến các thói quen chăm sóc da cho bất kỳ loại da nào, làm sạch khuôn mặt của bạn là bước đầu tiên và cơ bản nhất. Mặc dù bản thân việc rửa mặt khá đơn giản.

Dù bạn đang tìm kiếm phương pháp rửa mặt tốt nhất cho da dầu, da khô, da kết hợp, hoặc là da bị mụn trứng cá. Thông tin sau sẽ giúp bạn hiểu được sự khác biệt, giữa các chất tẩy rửa. Vì vậy bạn sẽ biết loại nào là tốt nhất cho bạn.

Trước hết, tất cả các chất tẩy rửa phải nhẹ nhàng, sạch sẽ mà không làm khô da, không cảm thấy mỡ hoặc dính sau khi rửa, có mùi thơm và không gây kích ứng.

Dạng gel

Chất tẩy rửa dạng gel rất rõ ràng như tên gọi, nó có độ đồng nhất. Được thiết kế để làm sạch sâu, chúng có tác dụng giảm bớt các lỗ chân lông bị tắc, loại bỏ dầu dư thừa và giết chết vi khuẩn gây mụn, nhờ tính chất sát trùng và tẩy tế bào chết. Lý tưởng cho da nhờn và da kết hợp, da dễ bị mụn, ngay cả da nhạy cảm dễ bị đỏ cũng có thể sử dụng.



Hình 5.11. Sản phẩm làm sạch da dạng kem

Dạng kem: Chất tẩy rửa kem thường dày kem và chứa các thành phần dưỡng ẩm như dầu thực vật, nhẹ nhàng làm sạch da của bạn mà không làm mất chất dầu tự nhiên của da. Chất tẩy rửa kem cũng có thể có ở dạng sữa hoặc kem dưỡng da. Lý tưởng cho da khô và nhạy cảm.

Dạng tạo bọt: Chất làm sạch bọt là chất tẩy rửa nhẹ, bắt đầu bằng kem hoặc gel, được tạo bọt bằng nước sạch. Nó loại bỏ lượng dầu thừa hiệu quả cho da của bạn. Lý tưởng cho da nhờn và da kết hợp.

Dạng dầu: Chất tẩy rửa dầu là một cách nhẹ nhàng, để loại bỏ các mảnh vụn tắc nghẽn, bao gồm cả trang điểm. Đặc điểm của loại chất tẩy rửa này là không thấm nước và không làm khô da của bạn. Bạn có thể dùng tẩy trang dạng dầu, để loại bỏ lớp trang điểm. Sau đó làm sạch da lại bằng sữa rửa mặt. Lý tưởng cho hầu hết các loại da.

Dạng đất sét: Chất tẩy rửa bằng đất sét, sẽ làm sạch da của bạn bằng cách lấy dầu thừa và các chất độc ra khỏi lỗ chân lông của bạn. Lý tưởng cho da nhờn và da kết hợp.

Micellar cleanser: Có nguồn gốc ở Pháp, nước biển micellar có đặc tính "micelles", các phân tử dầu nhỏ bị lơ lửng trong nước và hút dầu, bụi bẩn, cặn trang điểm. Một điều tuyệt vời khác là bạn không cần phải rửa chúng bằng nước. Lý tưởng cho da khô và nhạy cảm.

Dạng bột: Những chất tẩy rửa dạng bột, mềm mại khi khô ráo, tan thành hỗn hợp kem khi tiếp xúc với nước. Làm sạch da của bạn một cách triệt để, khi tẩy da chết nhẹ nhàng. Không giống như chất tẩy tế bào chết truyền thống như hạt

và chà xát, chất tẩy rửa dạng bột lướt nhẹ nhàng trên da của bạn, vì vậy bạn có thể sử dụng chúng mỗi ngày ngay cả trên da nhạy cảm. Lý tưởng cho da nhờn và da nhạy cảm.

Dạng cục: Hầu hết dạng cục có thành phần thân thiện với da như glycerin và tinh dầu, chứa ít xà phòng, pH cân bằng với da. Lý tưởng cho da nhờn và da kết hợp.

Khăn tẩy trang, miếng bọt biển: Những chất tẩy rửa này được làm bằng các sợi đặc biệt - một số loại có nguồn gốc thực vật và không đòi hỏi phải sử dụng bất kỳ loại chất tẩy rửa truyền thống nào để loại bỏ hoàn toàn các tạp chất trong khi cũng làm sạch các tế bào chết. Một số ví dụ là vải muslin, kassa - kessa mitts và bọt biển konjac. Lý tưởng cho da nhờn và da kết hợp.

TÓM TẮT BÀI HỌC

- Các bước chăm sóc da cơ bản như: tẩy trang, rửa mặt, tẩy da chết, dùng dưỡng chất và chống nắng.

- Các phương pháp lột tẩy bề mặt da

BÀI TẬP

1. Mô tả các bước chăm sóc da cơ bản và thực hành chăm sóc da.
2. Mô tả phương pháp lột tẩy làn da và thực hành tẩy da.

BÀI 6: CHĂM SÓC CHUYÊN BIỆT VÙNG MẮT

GIỚI THIỆU

Đôi mắt là cửa sổ của tâm hồn, vì vậy, chúng ta phải sử dụng đúng cách và đúng sản phẩm để chăm sóc tốt nhất cho đôi mắt. Bên cạnh cách sử dụng những loại mỹ phẩm phù hợp, phương pháp massage cũng giúp cho đôi mắt giảm bớt sự mài mòn của thời gian, tuổi tác.

MỤC TIÊU

- Mô tả được quy trình massage chuyên biệt cho vùng mắt.
- Thực hiện thành thạo kỹ thuật massage vùng mắt.
- Không ngừng yêu nghề, học tập nâng cao trình độ để đáp ứng với yêu cầu của nghề Chăm sóc sắc đẹp.

1. Kỹ thuật Massage chuyên biệt cho vùng mắt (2)

1.1. Massage mắt có tác dụng gì?

Việc massage mắt thường xuyên rất tốt cho đôi mắt của bạn. Massage mắt đúng cách sẽ giúp đem lại các lợi ích sau đây:

Đôi mắt của sáng đẹp hơn. Các nếp nhăn quanh mắt sẽ dần mất đi và quầng thâm mắt sẽ giảm bớt đi rõ rệt.

Đối với các chị em, vùng da mắt bị thâm quầng xấu xí, xuất hiện bọng mắt cùng các vết chân chim quanh mắt thì việc mát xa mắt thực sự rất hiệu quả.

Massage mắt còn giúp kích thích tuần hoàn máu, giúp đôi mắt của bạn được thư giãn tốt hơn.

Mỗi ngày bạn thực hiện các động tác mát xa lên vùng mắt sẽ giúp kích thích tế bào mắt và các mô hoạt động tốt hơn, cải thiện thị lực, tăng khả năng điều tiết cơ mi, giúp quá trình lưu thông máu được cải thiện tốt hơn.

Ngoài ra, massage mắt còn giúp ngăn ngừa các bệnh về mắt một cách hiệu quả. Ngày nay, việc sử dụng máy vi tính, điện thoại smartphone quá nhiều sẽ khiến mắt hoạt động quá tải, dẫn đến các bệnh liên quan như: hoa mắt, chóng mặt, mỏi mắt, nhức đầu, suy giảm thị lực.

Massage mắt sẽ giúp ngăn ngừa các tình trạng bệnh này, giúp bạn có đôi mắt linh hoạt, sáng khỏe.

1.2. Cách massage mắt đúng cách giúp mắt đỡ mỏi, giảm bọng mắt hiệu quả

Khi tìm hiểu về cách massage mắt, chúng ta sẽ có thể áp dụng cách khác nhau nhằm giảm bọng mắt, chống đau mỏi mắt vô cùng hiệu quả.

Trong bài viết này, Oreni xin giới thiệu đến bạn đọc 8 cách massage mắt đúng cách, vô cùng đơn giản nhưng hiệu quả rất cao. Cụ thể gồm:

1.2.1. Bài tập massage mắt cho mắt hết nếp nhăn

Thực hiện bài tập massage mắt sau đây sẽ giúp kích thích khả năng tuần hoàn máu, hạn chế việc hình thành các nếp nhăn một cách hiệu quả.

- Các bước massage mắt chi tiết này gồm có:

Trước tiên, bạn hãy rửa sạch mặt và tay, sau đó bôi 1 ít kem dưỡng mắt xung quanh mắt, dọc xương hốc mắt, trên và giữa 2 hàng chân mày. Thực hiện động tác khoảng 3 phút để dưỡng chất được thẩm thấu vào trong da.

Dùng cả bàn tay úp vào khuôn mặt, xoa theo chiều từ dưới lên trên, từ trong ra ngoài để da mặt được thư giãn.

Sử dụng ngón cái và ngón trỏ bóp nhẹ từ đầu chân mày đến đuôi chân mày. Thực hiện khoảng 3 lần.

Dùng ngón giữa đặt ở đầu chân mày, sau đó miết nhẹ đi dần đến cuối đuôi chân mày, day ấn ở huyệt thái dương. Thực hiện động tác 3 lần.

Sử dụng ngón áp út đặt ở khóe mắt, vẽ 1 vòng tròn từ dưới lên trên đuôi mắt, quay trở về khóe mắt. Thực hiện 5 lần.

Sau đó, nhắm mắt lại, khép các ngón tay lại với nhau, đặt bàn tay theo chiều ngang và vuốt nhẹ từ đầu mắt đến đuôi mắt.

1.2.2. Bài tập massage mắt giúp đỡ mỏi mắt

Để chống mỏi mắt do ngồi nhiều trước máy tính, điện thoại, bạn nên thực hiện bài tập massage mắt vô cùng đơn giản và hiệu quả như sau:

Hãy đặt ngón tay giữa vào quanh mắt, day thành hình vòng tròn trong khoảng 5 giây và xoay quanh viền mắt. Thực hiện khoảng 3 lần.

Đặt bàn tay úp lên mắt, đẩy lên và xuống nhằm kích thích tuần hoàn máu.

Dùng lòng bàn tay, ấn nhẹ từ giữa mũi sang tới sát thái dương để giảm đau đầu, mỏi mắt.

Sau khi mát xa bằng tay, bạn dùng khăn nóng đắp trong 3 phút để giảm quang thâm.

Sử dụng loại kem dưỡng ẩm chất lượng để mát xa vùng quanh mắt.

1.2.3. Bài tập massage mắt chống bọng mắt bằng động tác xoay tròn

Bí quyết giảm bọng mắt với các động tác xoay tròn rất đơn giản nhưng mang lại hiệu quả rất cao.

- Bạn nên áp dụng bài tập này theo các bước như sau:

Bạn sử dụng 2 ngón tay trỏ mát xa theo hình vòng tròn quanh vùng mắt, bắt đầu từ chỗ tiếp giáp mắt với mũi, vòng qua phần chân mày. Thực hiện liên tục khoảng 20 lần.

Khi massage cho đôi mắt xong, dùng khăn ẩm đắp lên mắt khoảng 3 phút để mắt thư giãn.

Với cách làm này, bạn thực hiện liên tục trong vòng 2 tháng sẽ giúp giảm bọng mỡ mắt một cách hiệu quả.

1.2.4. Bài tập massage mắt giảm vết chân chim

Massage mắt thư giãn trước khi đi ngủ và sau khi ngủ dậy sẽ giúp đôi mắt của bạn khỏe mạnh hơn và hạn chế vết chân chim rất hiệu quả.

Bạn nên thực hiện bài tập mát xa mắt này thường xuyên theo các bước như sau:

Rửa sạch mặt và tay rồi lấy 1 lượng nhỏ dưỡng mắt thoa đều xung quanh vùng mắt.

Sử dụng 2 ngón trỏ vuốt nhẹ cùng lúc theo hướng ra ngoài và lên trên ra thái dương theo chiều từ trong ra ngoài.

Thực hiện động tác này khoảng 8 - 10 lần để đạt hiệu quả tốt nhất.



Hình 6.1. Đánh bay vết chân chim bằng cách mát xa mắt cực đơn giản

1.2.4. Cách massage mắt giúp trẻ hóa làn da dưới mắt

Áp dụng phương pháp mát xa đơn giản sau đây sẽ giúp trẻ hóa làn da dưới mắt, giúp đôi mắt của bạn sáng khỏe, tràn đầy sức sống.

- Hướng dẫn chi tiết cách mát xa này như sau:

Bạn sử dụng các ngón tay đã rửa sạch vỗ nhẹ lên quanh vùng mắt giống như chơi đàn theo chiều từ trong ra ngoài và ngược lại.

Thực hiện động tác liên tục khoảng 2 - 3 phút để đôi mắt khỏe đẹp hơn.

1.2.5. Cách massage mắt giúp thoải mái tinh thần, thư giãn đầu óc

Đối với những người thường xuyên phải làm việc với máy tính, căng thẳng, mỏi mắt thì bài tập mát xa mắt dưới đây cực kỳ hữu ích đối với họ.

- Hướng dẫn cách massage mắt này như sau:

Bạn sử dụng ngón tay giữa để xoa bóp đầu xương mắt và đầu sống mũi theo 2 chiều khoảng 8 - 10 lần.

Cùng lúc, dùng ngón cái nhấn vào dưới đầu chân mày, ngón trỏ ấn vào đuôi chân mày và xoay tròn trong vòng 3 giây. Thực hiện động tác khoảng 5 lần.

Sau đó, sử dụng ngón cái nhẹ nhàng ấn vào khu vực hốc mắt và thả ra. Thực hiện liên tục khoảng 5 lần.

Sử dụng ngón tay giữa và ngón trỏ di chuyển theo chiều lên và xuống tại thái dương trong vòng 1 phút.

Rồi dùng cả 10 đầu ngón tay nhẹ nhàng xoa bóp vùng nằm sau mắt trong vòng 1 phút để kết thúc bài tập.

1.3. Các lưu ý khi massage mắt đúng cách hiệu quả, an toàn

Với 8 cách massage mắt được chúng tôi chia sẻ ở trên, bạn có thể tha hồ tập luyện để cải thiện đôi mắt sáng khỏe, trẻ trung, tràn đầy sức sống rồi đúng không nào?

Ngoài việc áp dụng đúng các cách massage này thì bạn cần lưu ý một số điều sau:

Nên massage mắt vào những lúc rảnh rỗi như lúc sáng sớm sau khi ngủ dậy, buổi tối trước khi đi ngủ, giữa giờ làm việc.

Các động tác massage mắt cần thực hiện nhẹ nhàng nhằm tránh tổn thương da do vùng da mắt rất mỏng manh, dễ nhạy cảm.

Khi massage mắt, bạn nên sử dụng kem dưỡng mắt chuyên nghiệp hoặc các loại dầu dưỡng từ thiên nhiên.

Để đôi mắt khỏe mạnh và hiệu quả massage mắt đạt kết quả tốt thì bạn cần ngủ sớm, không nên thức khuya. Hạn chế thói quen nằm nghiêng, nằm sấp nhằm tránh hình thành vết chân chim.

Thường xuyên đeo kính râm khi đi ra ngoài, nhất là trời nắng to nhằm bảo vệ mắt chống lão hóa, gây đục thủy tinh thể.

2. Liệu trình chống nhăn, quầng thâm, bọng mắt (2)

- Bước 1: Tẩy trang vùng mắt
- Bước 2: Thoa tinh dầu làm săn chắc, giảm nhăn, nâng cơ, chống chảy sệ
- Bước 3: Tẩy nhẹ tế bào chết cho da nhạy cảm và vùng mắt
- Bước 4: Thoa serum xóa nhăn và tan túi mỡ mắt
- Bước 5: Chạy máy công nghệ cao RF, sóng siêu âm, săn chắc, trẻ hóa, trắng da

- Bước 6: Thoa dung dịch kết hợp giúp phát huy tính năng mặt nạ collagen
- Bước 7: Đắp mặt nạ đặc trị nếp nhăn vùng mắt
- Bước 8: Thoa Cream đặc trị tan túi mỡ mắt và xóa quần thâm sâu dưới bọng mắt do thiếu ngủ hay yếu vùng mắt. Giảm thâm quần 40% sau lần trị liệu đầu tiên.

TÓM TẮT BÀI HỌC

- Tác dụng của việc massage mắt mang lại
- Các bài tập massage cho từng tình trạng vùng da mắt
- Các liệu trình trị liệu của vùng mắt

BÀI TẬP

1. Thực hiện bài tập massage mắt cho mắt hết nếp nhăn
2. Thực hiện bài tập massage mắt giúp đỡ mỏi mắt
3. Thực hiện bài tập massage mắt chống bọng mắt bằng động tác xoay tròn
4. Thực hiện bài tập massage mắt giảm vết chân chim
5. Thực hiện bài tập massage mắt giúp trẻ hóa làn da dưới mắt
6. Thực hiện bài tập massage mắt giúp thoải mái tinh thần, thư giãn đầu óc

ĐÁP ÁN BÀI TẬP

Bài 1: Kiến thức cơ bản về ngành spa

Câu 1: Trình bày như mục 1 tổng quan về Spa

Câu 2. Trình bày như mục 2 các loại hình Spa hiện nay

Câu 3. Trình bày như mục 3.2 cách phục vụ khách hàng tại Spa

Bài 2: Kiến thức cơ bản về da

Câu 1. Trình bày như mục 1.2 cấu tạo da

Câu 2. Trình bày như mục 2.2 phân loại da và 3.2 cách sóc da theo từng độ tuổi

Bài 3: Massage facial

Câu 1. Trình bày như mục 1.3 quy trình chăm sóc da chuyên sâu

Câu 2. Trình bày như mục 2 các bước massage facial

Câu 3. Trình bày như mục 3 các bước massage đầu, vai, cổ

Bài 4: Pha chế mặt nạ tươi – công dụng – cách sử dụng

Câu 1. Trình bày như mục 1 công thức pha chế 1 loại mặt nạ dùng cho da thường

Câu 2. Trình bày như mục 2 công thức pha chế 1 loại mặt nạ dùng cho da khô

Câu 3. Trình bày như mục 3 công thức pha chế 1 loại mặt nạ dùng cho da dầu

Câu 4. Trình bày như 4 công thức pha chế 1 loại mặt nạ dùng cho da nhạy cảm

Câu 5. Trình bày như mục 5 công thức pha chế 1 loại mặt nạ dùng cho da hỗn hợp

Bài 5: Chăm sóc và điều trị da mặt

Câu 1. Trình bày như mục 1 các bước chăm sóc da cơ bản

Câu 2. Trình bày như mục 3 phương pháp lột tẩy làn da

Bài 6: Chăm sóc chuyên biệt vùng mắt

Câu 1. Trình bày như mục 1.2.1 bài tập massage mắt cho mắt hết nếp nhăn

Câu 2. Trình bày như mục 1.2.2 bài tập massage mắt giúp đỡ mỏi mắt

Câu 3. Trình bày như mục 1.2.3 bài tập massage mắt chống bọng mắt bằng động tác xoay tròn

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Công Ty CPJ Toàn Cầu. Quy-trình-cham-soc-khach-hang-tai-spa Hà Nội: Công Ty Cổ Phần JobOKO Toàn Cầu; 2020
2. CTTTMMQT Linh ANH. Giáo trình Spa và da chuyên sâu TP Hồ Chí Minh: Công ty TNHH thẩm mỹ quốc tế Linh Anh; 2020
3. suckhoedoisong.vn. 5-vitamin-lam-dep-da-vo-cung-hieu-qua Hà Nam: Cổng thông tin điện tử Hà Nam;
4. boshop.vn. Bí kíp chọn mặt nạ dưỡng da đúng chuẩn dành cho từng loại da boshop.vn: Tp Hồ Chí Minh; 2020
5. CTTH Hoàn Vũ. 5 loại mặt nạ cho da dầu tốt nhất từ thiên nhiên TP Hồ Chí Minh: Công ty CP TMDV Tổng Hợp Hoàn Vũ 2020
6. atzorganic.com.vn. Tây tế bào chết TP Hồ Chí Minh: tzorganic.com.vn; 2019