

自制面膜 美白更放心

珍珠粉、压缩面膜、面膜碗、面膜勺 与一般的姑娘不一样 ,胡青青的梳妆台前堆满了各种面膜自制工具。

我现在所有的面膜都是自己自制的。 胡青青说喜欢自制面膜的原因 ,是源于一年前一次 毁容 经历。

一年前 ,胡青青从网上购买了几盒面膜 ,兴致勃勃回家拆装使用后 ,脸立马红肿过敏了。也许是我的皮肤比较敏感 ,但从那以后 ,我再也不敢随意买了。在胡青青看来 ,现在市场上的面膜种类越来越多 ,假货也随之越来越多 ,还有很多三无产品 ,添加了很多荧光剂来加速美白。为了自己的脸 ,为了用得更心安 ,胡青青根据书上的一些教程开始学习自制面膜。



珍珠粉美白面膜

【材料】珍珠粉、牛奶、蜂蜜

【做法】将珍珠粉和牛奶以及蜂蜜混合之后涂抹在脸上。注意蜂蜜的量不能太多 ,否则会导致涂抹在脸上的时候出现不均匀的情况。二十分钟之后用温水清洗脸颊。

在敷面膜的时候也可以稍微地按摩一下面部肌肤 ,这样能够很好的促进血液循环 ,淡化色斑。时间最好选择每天晚上睡觉之前。

【作用】珍珠粉以及牛奶都具有很好的美白以及滋养肌肤的作用 ,经常使用还能够淡化色斑。

豆腐面膜

【材料】豆腐、蜂蜜、面粉

【做法】将新鲜的豆腐捣烂之后过滤掉水分 ,随后加入适量的面粉以及蜂蜜 ,并且两者按照3比1的比例;搅拌均匀之后涂抹在脸上 ,大约二十分钟之后就可以洗去。

【作用】经常使用能令肌肤呈现透明的质感。

红茶面膜

【材料】红茶、红糖、面粉、清水

【做法】将红茶和红糖加入适量的清水在锅中煎煮片刻 ,然后去除药渣 ,将药液放凉;等到药液大约四十度左右的时候加入适量的面粉 ,搅拌均匀之后涂抹在脸上 ,大约十五分钟之后就可以洗脸了。

【作用】这种面膜具有很好的滋润肌肤的作用 ,长期坚持服用能够很好的令皮肤更加的白皙。

蜂蜜美白面膜

【材料】蜂蜜、麦粉

【做法】将蜂蜜还有麦粉按照1比2的比例混合好 ,然后搅拌成为糊状敷在脸上。大约二十分钟之后就可以了 ,洗干净脸之后将蜂蜜加上婴儿油涂抹在肌肤上 ,并且对一些部位进行按摩。

【作用】使用一段时间之后你会发现 ,肌肤不仅变得又白又嫩 ,同时也充满光泽。



夏日护肤



私分享

楼瑜佳



皂角米桃胶银耳糖水

【材料】皂角米15克、桃胶20克、银耳冰糖适量、红枣适量。

【步骤】

- 1、泡发 :桃胶泡10小时左右。泡发好的桃胶像果冻一样 ,淘洗干净去除杂质。皂角米泡发两个小时以上。银耳泡涨、去蒂、撕成小块。
- 2、炖 :多加水 ,焖炖4小时左右。
- 3、红枣用剪刀剪破一点 ,加入冰糖 ,再焖30分钟左右即可。

白嫩吃出来

天气一热 ,楼瑜佳的家里总会热闹非凡。一来是 ,天气太热大家都不想出门 ,总会相约到楼瑜佳家里聚会 ,大家宅在一起看看书、聊聊天 ,吃吃东西 ;二来也是最重要的原因是 ,瑜佳太会做吃的了 ,冰糖雪梨、银耳羹、绿豆汤 只要你想吃 ,她总能变着法儿给你做出来 ,尤其是夏日里的一些美白防晒食品 ,瑜佳更是如数家珍。

虽然做了妈妈 ,但我还是和大多数爱美姑娘一样 ,喜欢打扮和保养。在瑜佳看来 ,夏日里想要防晒美白 ,除了涂抹美白产品外还有一个很重要的因素 ,就是饮食。她觉得 ,吃对东西 ,做好内在的调养 ,也可以养出白嫩嫩的肌肤。因为美白食物不仅可以满足每日身体所需的营养 ,同时还能减少色斑 ,帮助大家彻彻底底的白。

那么怎么吃美白又健康呢 ?

维生素C含量高的蔬果是瑜佳推荐给大家的首选食品。比如草莓 ,奇异果 ,柠檬 ,番石榴 ,鲜大枣 ,这些食物里面的维C含量很高 ,能够干扰肌肤黑色素的生成 ,帮助消除肌肤晒斑、雀斑。

其次是黄 ,红 ,绿色蔬果 ,比如西红柿、芒果、木瓜、黄红彩椒、胡萝卜、南瓜等等。番茄是公认最佳的防晒食物。番茄富含抗氧化剂番茄红素 ,每天摄入16毫克番茄红素可将晒伤的危险系数下降40%。番茄熟吃比生吃效果更好。同时吃一些土豆或者胡萝卜会更有效 ,其中的 胡萝卜素能有效阻挡紫外线。另外 ,西红柿还有祛斑的功效。

此外 ,还可以经常吃一些薏仁、冬瓜、绿豆、丝瓜、银耳等能利水消肿 ,美白 ,祛斑的食品。个人非常推荐大家多吃银耳 ,如果不嫌麻烦 ,还可以加入皂角米、桃胶和红枣。在瑜佳看来 ,银耳的营养价值绝对不比燕窝差 ,对吃可起到健脾开胃、益气清肠、滋阴润肺、美白养颜的功效。

除了经常吃一些日常中的果蔬外 ,我还会自制一些美白茶饮。绿豆茶饮是瑜佳一家人最喜欢的茶饮之一。制作方法也非常简单 :首先到市场上去选购绿豆、菊花、柠檬和蜂蜜。接着就把绿豆炮制成绿豆沙 ,再把柠檬榨成柠檬汁 ,最后把菊花放到清水里面煮沸 ,然后把绿豆沙和柠檬汁放到菊花水里面 ,再加入少量的蜂蜜搅拌均匀后就可以饮用了。