



Cà chua là một trong những loại rau quả dùng nhiều nhất trên thế giới, ngoài hương vị thơm ngon, còn chứa nhiều thành phần dinh dưỡng tốt cho mái tóc và làn da.

Một số cách ngăn ngừa cá

Cà chua có tác dụng làm se da tự nhiên, giảm sưng xuất huyết bên ngoài, ngoài ra trong cà chua chứa nhiều lycopene, vitamin A, vitamin C giúp điều chỉnh pH da giúp làn da được mịn màng, tránh mụn đen, mụn trứng cá.

Thành phần gồm 1 trái cà chua chín, 1 muỗng canh yến mạch (10 g), 2 muỗng canh nước chanh (20 ml).

Trộn đều cà chua, bột yến mạch và nước chanh, nếu quá đặc nên thêm vào ít nước rồi trộn đều khi thành dạng kem.

Bôi nhẹ, rửa mặt sạch sẽ, đắp hỗn hợp lên da mặt, để trong vòng 20 phút sau đó rửa sạch bằng nước ấm và nên làm 3 lần mỗi tuần.

Cho mái tóc chắc khỏe

Chất chống oxy hóa có trong cà chua giúp mái tóc chắc khỏe nhất là tóc bị tổn thương do thiếu hụt vitamin, các chất gây ô nhiễm môi trường, nhiệt độ cao. Ngoài ra tăng cường lưu thông máu ở vùng da đầu, ngăn ngừa rụng tóc.

Thành phần gồm nước ép cà chua (2 quả), ½ quả bơ, 1 muỗng canh dầu dừa (15g). Trộn nước ép cà chua với bơ và dầu dừa.

Làm sạch tóc, tóc để khô chia thành từng búi nhỏ, sau đó thoa đều hỗn hợp lên tóc, để yên trong 20 phút, sau đó gội sạch và làm mát tóc bằng nước lạnh.

Tẩy tế bào chết

Do hàm lượng acid hữu cơ cao nên cà chua được dùng để tẩy tế bào chết để cải thiện vùng da mặt.

Thành phần gồm 2 quả cà chua chín, 3 muỗng canh bột yến mạch (30g). Nghiền nát cà chua sau đó trộn đều với bột yến mạch. Thoa hỗn hợp trên vào vùng da bị tổn thương tẩy tế bào chết, để yên trong vòng 10 phút rồi rửa sạch, nên làm 2 lần mỗi tuần.

Kem dưỡng ẩm tay

Cà chua trổn vớ glycerin giúp làm mềm tay, dãn ng ỏm, chng lão hóa. Trong cà chua có nhiu chít chng oxy hóa và các acid amin khi đợc đng hóa giúp tái tạo tồ bào.

Thành phần gồm 1 trái cà chua chín, 2 muỗng canh glycerin ỏng (20 ml). Xay nh cà chua rớ trổn đợu vớ glycerin. Thoa đợu hỏn hỏp trên vào tay đợ vớ y trong vòng 20 phút, sau đó rửa sạch, nên làm 3 ỏn mớ t tuỏn.

Đợu trổ suy giãn tĩnh mạch chân

Cà chua hiu quỏ trong đợu trổ suy giãn tĩnh mạch chân. Chít dinh dưỡng trong cà chua giúp máu ỏu thông đợc biế t nhng vùng bở ỏnh hỏng, đợng thớ i giỏm quá trình viêm.

Thành phần gồm 3 quỏ cà chua chín, 2 muỗng canh giỏm táo (20 ml), 1 muỗng canh lô hỏi đợng gel (15g).

Nghiỏn nát cà chua, trổn đợu vớ i nỏc giỏm táo và lô hỏi. Thoa đợu lên vùng bở giãn tĩnh mạch, đợ vớ y trong vòng 40 phút, sau đó rửa sạch và làm 3-5 ỏn mớ t tuỏn.

(Dân trí)