

橄榄油的天然美容功效

最动听的三个字不是我爱你，而是你瘦了！每天介绍各种如何轻松减肥瘦身的技巧！想变美女的MM 一定不要错过喔！

一、用橄榄油呵护你水嫩的脸蛋

洗脸后，先用橄榄油反复轻轻按摩去角质，再用蒸脸器或毛巾敷面，能除去毛孔内肉眼看不到的污垢，增加皮肤的光泽和弹性，消除细小皱纹，同时可减少黄褐斑与雀斑，使色斑变淡。



----- **想瘦点这里** 『让我陪你一起瘦』 -----

二、用橄榄油做唇部护理

天气干燥的时候，很多人常会为口唇脱皮裂开而苦恼，只要擦上少量橄榄油，两三天后，可使嘴唇重新变得光滑。

三、用橄榄油做身体护理

橄榄油富含与皮肤亲和力极佳的角鲨烯和人体必需脂肪酸，吸收迅速，有效保持皮肤弹性和润泽。沐浴后趁毛孔张开时，用橄榄油遍涂全身，用热毛巾包裹，十分钟后再用温水冲一遍即可。使用几次后，肌肤会富有弹性和光泽。而且在干燥的季节，用橄榄油可防止皮肤皱裂干燥及因皮肤分泌过少引起的瘙痒。

四、用橄榄油护手

每周为双手做特别护理时用温热的橄榄油中浸泡双手，可使双手恢复光滑柔软。双手涂上橄榄油进行按摩，能促进血液循环，加速养分送到手部，并能减轻手部浮肿。手指上如有倒刺，可在剪掉倒刺后用橄榄油浸泡，这样可避免肌肤太干燥、角质层有裂缝而再生倒刺。效果比涂护手霜更神奇哦！

五、用橄榄油呵护你漂亮的双脚

很多爱美的女生喜欢穿各种漂亮的凉鞋，但有时候会使脚脱皮或磨出一些小茧，橄榄油有滋润肌肤的功效，每天晚上回家后，洗完脚用橄榄油擦脚，会使脚上肌肤越来越柔嫩。而且夏天有些MM喜欢露出自己的指甲，如果用橄榄油来涂指甲，还可使指甲光泽透亮。

六、用橄榄油做粉底油呵护你精致的妆容

化妆时可用橄榄油作粉底油，既可营养皮肤，又可防止妆粉脱落和化妆品中有害物质伤害皮肤。卸妆洁面时，用橄榄油轻擦面部，能有效除去油彩和化学品，有

利于清除面部残留有害物质使面部不受侵蚀。涂口红后抹一点橄榄油，可使口红更加光泽艳丽。



七、用橄榄油呵护你柔顺光滑的秀发

洗发后，往脸盆中注入少量温水，滴入橄榄油若干（视头发多少和健康情况而定），在掌心直接轻轻擦入头发，常用可使头发变得柔软、光滑和秀美，防止枯黄、脱发、减少头皮屑。用橄榄油擦头，可被头皮、头发吸收。