Rửa sạch tay, làm ẩm mặt, tạo bọt sữa rửa mặt, massage 30 giây, vẩy nước 30 lần, đây là những **cách rửa mặt cho da mụn** giúp bạn có làn da tươi trẻ, mịn màng, sạch mụn. Một làn da nhiều mụn và vết thâm chắc chắn sẽ khiến chị em mất tự tin trong công việc và cuộc sống giao tiếp hàng ngày. Nguyên nhân gây ra mụn có lẽ bạn đã đọc quá nhiều, tuy nhiên bạn có biết, rửa mặt không đúng cách cũng là một trong những nguyên nhân gây ra mụn trên da. Ngược lại, rửa mặt đúng cách sẽ giúp bạn chữa và ngăn ngừa mụn quay trở lại hiệu quả. Để hiểu rõ hơn bạn hãy theo dõi bài viết sau đây nhé.

Hướng dẫn cách rửa mặt cho da mụn đúng nhất

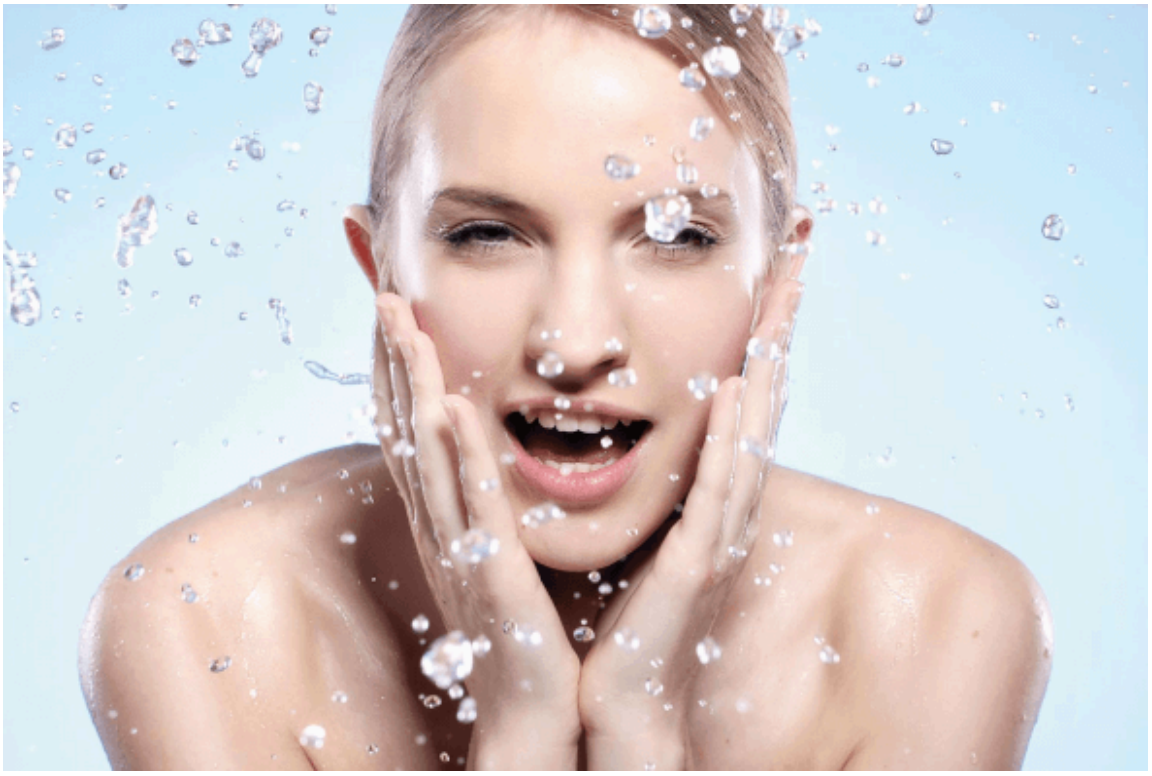
Vậy rửa mặt đúng cách rửa mặt cho da mụn như thế nào? Hãy cùng tham khảo các bước dưới đây.

Bước 1: Rửa tay sạch sẽ trước khi rửa mặt



Có nhiều người không biết rằng đôi tay là nơi chứa nhiều vi khuẩn nhất. Nếu bạn không rửa tay thật sạch trước khi rửa mặt không những không giúp loại bỏ bụi bẩn trên da mà còn khiến da tiếp xúc với nhiều vi khuẩn – nguyên nhân chính khiến mụn xuất hiện ngày càng dày đặc. Vì vậy, hãy nhớ rửa tay thật sạch bằng nước rửa tay diệt khuẩn để có thể nói không với mụn – nỗi sợ của mọi người nhé!

Bước 2: Làm ẩm da mặt



Sau bước làm sạch tay, vẩy nước lên mặt là cách làm ẩm da, giúp da có khả năng hấp thụ các tinh chất làm sạch trong sữa rửa mặt nhiều hơn, tăng hiệu quả cho "bí quyết rửa mặt" đơn giản.

Sử dụng nước lạnh thay vì nước ấm là cách mà bạn nên lựa chọn cho làn da của mình bởi nước ấm sẽ vô tình làm lỗ chân lông to hơn, mà lỗ chân lông to hẳn là điều không hề thú vị đúng không nào?

Bước 3: Cho sữa rửa mặt vào lòng tay và "đánh bung bọt"



Tại sao không cho sữa rửa mặt trực tiếp lên da mà phải cho sữa rửa mặt vào lòng bàn tay và đánh bông bọt? Câu trả lời ở đây là đánh bọt sữa rửa mặt ra lòng bàn tay trước khi thoa lên mặt sẽ giúp giảm tác động của các hoạt chất không tốt trong sữa rửa mặt lên da mặt.

Bước 4: Massage trong vòng “30 giây”

30 giây, theo nhiều nghiên cứu là thời điểm massage tốt nhất khi rửa mặt, vì massage quá lâu sẽ khiến da bị khô, mất cân bằng độ pH, khiến da dễ bị bong tróc

và một điều đáng lưu ý nữa nên massage theo hướng từ ngoài vào trong để làn da được thư giãn một cách tốt nhất.



Massage là cách giúp loại bỏ bụi bẩn và giúp lưu thông mạch máu dưới da, giúp da hồng hào, tươi sáng.

Bước 5: Hắt nước “30 lần”



Sau khi massage xong, vẩy nước “30 lần” lên da là cách để loại bỏ lớp sữa rửa mặt dành cho da mụn và những bụi bẩn dư thừa chưa được loại bỏ trong quá trình massage. Vì vậy, hãy hết sức kiên nhẫn đối với con số 30 này.

Sau khi xông mũi, thay vì dùng khăn, bạn hãy dùng tay vỗ nhẹ lên da để nước thấm sâu hơn vào da và nhớ để da khô tự nhiên nhé! Vỗ nhẹ vài lần lên da là cách kích thích tuần hoàn máu, giúp da luôn hồng hào, khỏe mạnh.

Chọn sữa rửa mặt phù hợp với da mụn

Sữa rửa mặt là sản phẩm không thể thiếu trong quá trình làm sạch da mặt. Lựa chọn sữa rửa mặt phù hợp là điều kiện cần để có một quy trình làm sạch da mặt đúng cách. Tuy nhiên, nhiều người lại bỏ qua bước này vì cho rằng chọn sữa rửa mặt nào cũng vậy. Điều này hoàn toàn không đúng vì không phải loại sữa rửa mặt nào cũng thân thiện với da dầu, da mụn vì có thể chứa thành phần không phù hợp.



Vì vậy, khi chọn sữa rửa mặt, nếu bạn có làn da dầu, mụn cần lưu ý những điều sau:

- Ưu tiên các loại sữa rửa mặt trị mụn hoặc dành riêng cho da bị mụn, chứa các thành phần có khả năng kháng khuẩn cao như trà xanh, nghệ, nha đam, hoa anh đào… để hỗ trợ tốt hơn cho quá trình giảm dầu. điều trị mụn trứng cá…

- Chọn sữa rửa mặt dạng bọt hoặc sữa rửa mặt dạng gel vì nó dễ dàng tạo bọt khi rửa sạch. Lớp bọt sẽ giúp massage nhẹ nhàng và lấy đi lượng dầu thừa ở mức đủ ổn định, làm sạch da một cách an toàn.
- Không nên chọn sữa rửa mặt có nhiều xà phòng cho da dầu, vì nó sẽ phá vỡ sự cân bằng pH và độ dầu trên da, khiến da quá khô và dễ nổi mụn hơn, hoặc các loại sữa rửa mặt có chứa hạt massage, nước hoa và màu nhân tạo vì rất dễ để gây kích ứng và nhạy cảm.
- Bạn nên chọn loại có chứa đất sét vì nó có thể hút dầu nhẹ nhàng và loại bỏ bụi bẩn tốt nhất cho da dầu.

9 cách làm sạch da mụn đơn giản ngay tại nhà

Làm sạch da mặt bị mụn bằng nước lá trà xanh

Không chỉ được biết đến là nguyên liệu thảo dược có lợi cho sức khỏe con người, trà xanh còn được giới làm đẹp công nhận về khả năng chăm sóc sắc đẹp tuyệt vời. Lá trà chứa hàm lượng chất chống oxy hóa, khả năng kháng khuẩn cao, ngăn ngừa vi khuẩn sinh sôi cùng bụi bẩn sâu trong da mặt, từ đó giúp loại bỏ mụn cực kỳ hiệu quả.

Ngoài ra, chất chống oxy hóa trong trà xanh còn giúp hấp thụ Tannin giúp da trắng sáng hơn. Đặc tính chống oxy hóa cao còn giúp da loại bỏ các gốc tự do, chống lão

hóa hiệu quả. Vì vậy, làm sạch vùng da bị mụn bằng nước cốt lá trà xanh sẽ giúp loại bỏ tế bào chết trên da, giúp da mịn màng, trắng sáng và ngăn ngừa mụn hiệu quả.



Chuẩn bị

- 10-15 lá chè xanh tươi.

Cách thực hiện

- Đầu tiên, bạn rửa sạch lá trà xanh rồi cho vào một chiếc thau sạch.
- Bạn cho khoảng 1 lít nước vào đun sôi.

- Tiếp theo, bạn tắt bếp, đợi đến khi nước ấm thì bạn lọc lấy lá và lấy phần nước để rửa mặt.
- Bạn có thể dùng khăn mềm và lỏng để lau khắp mặt một lượt rồi rửa sạch bằng nước trà còn sót lại.

Đây là một trong những cách làm sạch da bị mụn đơn giản nhưng hiệu quả mà bạn có thể áp dụng ngay tại nhà.

Làm sạch vùng da bị mụn bằng nước muối

Nước muối có đặc tính chống vi khuẩn, vì vậy dung dịch muối thường được sử dụng để điều trị vết thương bị nhiễm trùng. Các nghiên cứu cũng chứng minh rằng nước muối có khả năng giúp giảm mụn trứng cá. Cũng như khả năng phục hồi làn da bị tổn thương do mụn. Vì trong nước muối có chứa các thành phần giúp tiêu diệt vi khuẩn trú ngụ trong các nang lông bị tắc và đẩy nhanh quá trình lành vết thương. Vì vậy, làm sạch vùng da bị mụn bằng nước muối cũng là một trong những cách đơn giản mà bạn nên tham khảo.



Chuẩn bị

- 1 thìa cà phê muối tinh,
- Nước sạch,
- Tô đựng

Cách thực hiện

- Bạn hòa muối vào nước sạch ấm rồi khuấy đều.
- Dùng nước muối để rửa mặt.
- Massage nhẹ nhàng và sau đó gội sạch trong vài phút.

Hãy thực hiện theo cách làm trên để thấy được hiệu quả bất ngờ trong việc làm sạch và trị mụn mà nước muối mang lại nhé!

Làm sạch da bị mụn bằng mật ong

Bạn biết rằng mật ong có thể trị mụn trứng cá, nhưng bạn đã bao giờ tự hỏi "Mật ong trị mụn trứng cá như thế nào?" chưa. Mật ong có tính kháng khuẩn cực mạnh với nồng độ khoảng 2,5 đến 5%. Chúng hoạt động bằng cách kiểm soát vi khuẩn gây ra mụn trứng cá.

Kèm theo đó là cung cấp các vitamin và khoáng chất cần thiết cho da, giúp dưỡng ẩm và phục hồi da sau mụn. Vì vậy, mật ong rất được ưu ái trong việc làm sạch sâu cho làn da bị mụn.



Chuẩn bị

- Khoảng 1 thìa cà phê mật ong (tùy vào độ to hay nhỏ của da mặt mỗi người).

Cách thực hiện

- Đầu tiên, bạn chỉ cần thoa mật ong lên da và massage nhẹ nhàng trong vài phút.
- Sau đó rửa sạch bằng nước ấm và thấm khô bằng khăn mềm.

Làm sạch da mặt trị mụn bằng mật ong cũng là một cách đơn giản mà hiệu quả mà bạn nên áp dụng.

Làm sạch mụn bằng chanh + lá bạc hà

Chanh và bạc hà là bí quyết làm sạch da tự nhiên đơn giản mà bạn nên tham khảo. Bên cạnh đó, chúng còn có tính sát khuẩn, thu nhỏ lỗ chân lông và giúp làm trắng da. Tuy nhiên, vì chanh có tính axit nên bạn chỉ nên áp dụng cách này 2 – 3 lần / tuần và lượng nước chanh không nhiều để tránh ảnh hưởng đến da.



Chuẩn bị

- Nước ép của 1/4 quả chanh

- Vài lá bạc hà.

Cách thực hiện

- Đầu tiên, bạn rửa sạch, lau khô rồi vò nát lá bạc hà để lọc lấy nước.
- Tiếp theo, bạn trộn đều nước cốt chanh và nước cốt lá bạc hà vào hỗn hợp.
- Dùng bông tẩy trang thấm nước lau khắp mặt cho đến khi hết bụi bẩn.
- Rửa sạch bằng nước mát và lau khô.

Làm sạch da dễ bị mụn bằng nước hoa hồng

Vấn đề làm sạch vùng da bị mụn là vô cùng quan trọng. Bụi bẩn, bã nhờn bám trên da là một trong nhiều nguyên nhân khiến tình trạng mụn trở nên trầm trọng hơn bao giờ hết. Nước hoa hồng lúc này có khả năng loại bỏ bụi bẩn, bã nhờn tiết ra trên da.

Nếu da có trang điểm, bạn cũng có thể dùng nước hoa hồng để tẩy trang. Đây được đánh giá là sản phẩm dịu nhẹ cho da không gây kích ứng cho da, đặc biệt là da mụn và da nhạy cảm.



Chuẩn bị

Nước hoa hồng

Cách thực hiện:

- Đơn giản là sau khi rửa mặt sạch xong thì bạn thấm nước hoa hồng vào miếng bông rồi lau khắp mặt.
- Phương pháp này khá đơn giản nhưng mang lại kết quả khiến nhiều người bất ngờ. Đừng bỏ qua phương pháp làm đẹp với nước hoa hồng để làn da sạch mụn.

Làm sạch da bị mụn bằng nước ép dưa chuột

Một số nghiên cứu khoa học đã chỉ ra rằng, các thành phần trong dưa leo không chỉ tốt cho sức khỏe mà còn có tác dụng trị mụn và mờ sẹo tương đối hiệu quả. Các thành phần vitamin, chất xơ và khoáng chất như kẽm, magie,… có trong dưa chuột sẽ giúp thúc đẩy quá trình đào thải độc tố trong cơ thể. Đồng thời giúp kiềm dầu, trị mụn hiệu quả.

Trong dưa chuột có chứa các enzym hỗ trợ quá trình trao đổi chất. Đồng thời giúp tăng cường độ ẩm cần thiết và làm trắng da. Vì vậy sử dụng nước ép dưa chuột để làm sạch vùng da bị mụn cũng là một cách làm sạch đơn giản mà hiệu quả mà bạn nên tham khảo.

https://ruamatdungcach.com/cach-rua-mat-cho-da-mun/
https://docs.google.com/document/d/1-KsDW5uAcHT_P2PsLjqYOo7amxm5VTqy/edit
https://docs.google.com/spreadsheets/d/1M38yABeN6iiBo48QLJA8uslwdHsGGzp5lR-CNs3GMXI/edit
https://docs.google.com/presentation/d/1OOjkYV5JVPlcU87HhZRm0Czc_gPdUrIT/edit
https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSf70OijeqhLb58h7UIUCvGslhbZCvaipUi8Bl_kCQOd097hJg/viewform
https://docs.google.com/drawings/d/1-Ma3OwUCj0jep90yC_4TSGEGwm6eIFr2FvUE4CQsK1o/edit
https://www.google.com/maps/d/edit?mid=1M-cfsRZGZoM0Hco_FJ5jqYL4zN5vg5Xy&usp=sharing
https://sites.google.com/view/cachruamatchodamun/
https://drive.google.com/drive/folders/1Ka-VOuoI4QbQGmeF7e5pu9-pm1aIqwQd
https://drive.google.com/file/d/1M0mMJPLAP9gErlQ35qJyOBQmB6udVa5k/view