**Cách rửa mặt bằng mật ong** có thể thay sữa rửa mặt không? Hãy cùng tìm hiểu cách rửa mặt với mật ong tại nhà cho làn da sáng bóng đẹp để tìm ra câu trả lời nhé. Mật ong được coi là thần dược mà thiên nhiên ban tặng cho chúng ta. Mật ong không chỉ tốt cho sức khỏe mà nó còn có tác dụng rất lớn trong vấn đề "làm đẹp da" của chị em phụ nữ. Là con gái ai chẳng muốn mình xinh đẹp, rạng rỡ trước nhiều người. Vậy bạn còn chần chừ gì nữa mà không đi tìm hiểu công dụng và cách làm đẹp với mật ong ngay thôi.

# Lợi ích từ việc áp dụng cách rửa mặt bằng mật ong?

Chỉ với cách thực hiện vô cùng đơn giản kết hợp một số nguyên liệu sẵn có, cách rửa mặt bằng mật ong sẽ khiến bạn bất ngờ và sẽ thích mê loại thực phẩm này. Theo các nhà nghiên cứu khoa học, sữa rửa mặt tạo bọt hiện đại ngoài tác dụng làm sạch da mặt thì luôn đi kèm với nhiều tác dụng phụ. Những loại sữa rửa mặt tạo bọt này vô tình phá vỡ và lấy đi lớp dầu tự nhiên trên da mặt của bạn, từ đó khiến da mặt tiết nhiều dầu hơn.



Mật ong sẽ nhẹ nhàng loại bỏ bụi bẩn và tạp chất trên da, cân bằng độ ẩm tự nhiên cho da và cân bằng độ nhờn trên da. Nhờ đó, da mặt của bạn trắng sáng, mịn màng, sạch sẽ và tươi trẻ hơn.

Với các loại mật ong nguyên chất còn chứa các men vi sinh tự nhiên có tác dụng làm giảm và ngăn ngừa mụn xuất hiện trên da. Vì vậy, nếu bạn bị mụn, hãy tìm đến mật ong. Giá rẻ, an toàn và đơn giản để làm tại nhà. Dưỡng chất từ mật ong giúp nhẹ nhàng nuôi dưỡng làn da tươi trẻ, khiến bạn hài lòng với kết quả đạt được với cách rửa mặt với mật ong tại nhà cho làn da sáng đẹp.

# Tác dụng chính của mật ong đối với làn da

- Dưỡng ẩm cho da: các dưỡng chất trong mật ong có khả năng hút và giữ ẩm tốt. Đối với những bạn gái có làn da khô, da mỏng hay nhạy cảm có thể sử dụng mật ong.
- Bảo vệ từ bên ngoài vào bên trong: các chất chống oxy hóa tự nhiên trong mật ong giúp bảo vệ da từ bên trong mà cả bên ngoài. Nhờ đó, khi sử dụng mật ong bạn hoàn toàn có thể yên tâm trước những tác hại từ môi trường như khói bụi, tia UV….



Các chất chống oxy hóa tự nhiên trong mật ong giúp bảo vệ da

- Làm lành vết thương: mật ong có khả năng chữa lành và ngăn ngừa nhiễm trùng vết thương. Vì vậy khi sử dụng mật ong trên da bạn hoàn toàn có thể yên tâm với những vết thương hở như sẹo, vết thâm do mụn.
- Chống lão hóa: trong mật ong có chứa chất chống oxy hóa, từ đó giúp chị em ngăn ngừa lão hóa, hạn chế nếp nhăn do tuổi tác.
- Làm sạch da: đặc tính diệt khuẩn và thấm hút mạnh trong mật ong có tác dụng làm sạch da.

# Cách rửa mặt hiệu quả với mật ong

Để làm được điều này, yêu cầu đầu tiên là bạn phải mua được loại mật ong nguyên chất, chất lượng hàng đầu đã nói lên tất cả. Trên thị trường hiện nay cũng giống như các dòng mỹ phẩm. Rất khó mua được loại tốt còn loại dởm, kém chất lượng tràn lan trên thị trường. Vì vậy cần đến cơ sở uy tín để mua mật ong về sử dụng thì bạn sẽ yên tâm hơn.



Mật ong là kết tinh của thiên nhiên vô cùng an toàn mà lại có công dụng rất tốt đối với làn da của phụ nữ

Cách làm sạch da mặt bằng mật ong không có tác dụng tẩy trang trên da. Vì vậy, bạn nên rửa mặt bằng mật ong vào buổi tối trước khi đi ngủ, hoặc có thể rửa vào buổi sáng với những bạn gái không quan tâm đến việc trang điểm vào ban ngày.

Cách làm:

- Lấy 1 thìa mật ong nguyên chất thoa đều lên hai ngón tay rồi thoa đều lên mặt. Nếu mật ong quá đặc, bạn có thể cho thêm nước để dễ bôi hơn.
- Thoa đều hỗn hợp lên mặt theo chiều kim đồng hồ vài lần rồi ngược chiều kim đồng hồ.
- Chỉ cần thực hiện vài lần để da căng đều, để mật ong lưu lại trên da khoảng 10 phút rồi rửa sạch mặt bằng nước ấm. Sau đó rửa lại bằng nước lạnh.

Dùng tay vỗ nhẹ lên mặt để tinh chất thẩm thấu vào da đến khi cảm thấy dễ chịu rồi dùng khăn lau sạch.

# Rửa mặt bằng mật ong mỗi ngày có tốt không?

Với những tác dụng trên, việc sử dụng mật ong hàng ngày là hoàn toàn có thể thực hiện được. Tuy nhiên, mật ong không chuyên làm sạch mà chuyên dưỡng. Nếu bạn có làn da nhạy cảm, thường xuyên bị dị ứng với mỹ phẩm thì có lẽ mật ong là sự lựa chọn tốt dành cho bạn. Nhờ hàm lượng dinh dưỡng cao nên mật ong thích hợp cho cả da khô và da dầu.



Để có thể phát huy hết công dụng của mật ong đối với làn da, bạn có thể sử dụng hàng ngày nhưng chỉ nên dùng một lần vào buổi sáng và dùng kèm với sữa rửa mặt vào buổi tối. Tuy nhiên, mật ong tuy lành tính nhưng bạn vẫn nên cẩn thận khi sử dụng, nếu bị dị ứng thì nên tránh dùng mật ong.

# Kết hợp mật ong với các nguyên liệu khác để dưỡng da




Ngoài việc sử dụng mật ong để rửa mặt vào buổi sáng, bạn cũng có thể kết hợp mật ong với các nguyên liệu khác để chăm sóc da hàng ngày:

- Mật ong + chanh: tác dụng làm trắng da hiệu quả
- Mật ong + lòng đỏ trứng gà: là một trong những loại mặt nạ dưỡng ẩm da hiệu quả
- Mật ong + sữa chua: là một trong những công thức làm trắng da được nhiều người yêu thích

# Một số sai lầm khi sử dụng mật ong

## Sử dụng mật ong bất chấp chất lượng

Hiệu quả chăm sóc chỉ đạt được nếu bạn sử dụng mật ong tốt. Vì mật ong rất dễ bị trực khuẩn tấn công nên bạn không nên sử dụng mật ong đã để lâu, có bọt khí, mật ong bảo quản bằng kim loại có thể gây nguy hiểm khi sử dụng. Mật ong lý tưởng là mật ong rừng, vàng, đặc.

## Không bảo vệ da sau khi dùng mật ong chăm sóc

Mật ong có tác dụng tẩy tế bào chết cho da. Vì vậy, sau khi rửa mặt, massage hay đắp mặt nạ có chứa mật ong, bạn cần bảo vệ da khỏi sự tấn công trực tiếp của ánh nắng mặt trời. Nếu bạn để làn da được làm sạch bằng mật ong tiếp xúc với tia UVA và UVB, làn da của bạn có thể bị sạm đen.

## Bôi mật ong lên bất kỳ vùng da nào

Ngay cả khi không bị dị ứng với mật ong, bạn cũng không nên bôi lên một số vùng da nhất định. Vì mật ong có chứa chất làm giãn tĩnh mạch nên bạn không nên thoa lên vùng da bị giãn tĩnh mạch.



Vùng da mắt vốn rất mỏng nên nếu thoa mật ong thì nên pha loãng và thoa mỏng. Khi kết hợp mật ong với các nguyên liệu khác như lòng trắng trứng gà, nước cốt chanh, bột mì… để tạo thành hỗn hợp đắp mặt, bạn tuyệt đối tránh thoa lên vùng mắt.

## Dùng mật ong dưỡng da mà không cần thử nghiệm trước

Mật ong có nguồn gốc tự nhiên nên dùng được cho hầu hết các loại da, kể cả da nhạy cảm, không gây kích ứng. Tuy nhiên, ở một số người có cơ địa đặc biệt, mật

ong vẫn có thể gây mẩn đỏ, ngứa hoặc rát. Vì vậy, bạn nên thử mật ong trước khi chăm sóc da.

Trước khi sử dụng mỹ phẩm làm từ mật ong, nên bôi thử mật ong nguyên chất hoặc mỹ phẩm mật ong tự chế lên mặt trong của cánh tay. Để khoảng 20 phút rồi theo dõi phản ứng. Nếu có bất kỳ dấu hiệu mẩn đỏ hoặc ngứa ngáy nào, hãy rửa sạch bằng nước lạnh ngay lập tức. Nếu không có dấu hiệu dị ứng, bạn có thể yên tâm sử dụng nguyên liệu này để làm đẹp.





# Lưu ý khi sử dụng mật ong để rửa mặt

- Rửa mặt bằng mật ong khi da bớt bẩn vào buổi sáng

- Nếu thoa kem chống nắng và trang điểm thì bạn cần tẩy trang rồi mới tiến hành rửa mặt bằng mật ong.
- Sử dụng mật ong để rửa mặt giống như cách bạn làm với các loại sữa rửa mặt thông thường.
- Mặc dù mật ong rất tốt nhưng nó được lựa chọn để chăm sóc da hơn là làm sạch. Trong trường hợp cần tẩy trang do lớp trang điểm dày đặc hoặc da mặt nhiều bụi bẩn, bạn vẫn cần sử dụng sữa rửa mặt thông thường sau đó sử dụng mật ong để làm dịu và chăm sóc da tốt hơn.



Nên chọn mật ong chất lượng

- Với những tác dụng cơ bản trên, mật ong đã nhanh chóng được phái đẹp lựa chọn thay thế cho các loại sữa rửa mặt thông thường. Vừa an toàn vừa mang

lại hiệu quả cao. Nó không chỉ làm sạch da tốt mà còn bảo vệ và chăm sóc da hiệu quả.

- Trên thị trường bày bán các loại mật ong, để tìm mua được mật ong nguyên chất là cả một vấn đề nan giải. Cần mua mật ong khi biết rõ nguồn gốc xuất xứ để tránh mua phải hàng kém chất lượng khi hiệu quả không cao như mong đợi.



Không nên dùng mật ong để thay thế hoàn toàn sữa rửa mặt

# Tổng kết

*Cách rửa mặt bằng mật ong* có rất nhiều công dụng tốt cho da phải không nào? Bạn cũng có thể kết hợp mật ong với một số nguyên liệu đơn giản khác để làm mặt nạ dưỡng da tại nhà. Ngoài ra, bạn nên kết hợp tẩy tế bào chết 2-3 lần / tuần để da

có thể hấp thụ dưỡng chất tốt nhất. Sử dụng các loại mặt nạ dưỡng da thường xuyên khác để cải thiện và duy trì làn da ngày càng đẹp hơn.

https://ruamatdungcach.com/cach-rua-mat-bang-mat-ong/
https://docs.google.com/document/d/10tl4HDX09l4l56TH8LdRf88rs32B_KHC/edit
https://docs.google.com/spreadsheets/d/1DRT_pl4QHA5TxINLrI1UVn6tIqvi3Wr43f65kkwyaug/edit
https://docs.google.com/presentation/d/1mOi-n1bIazhatCbCMSNSjDVZUEtsWyJY/edit
https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdeosPKSU4Y25RhdS5ZynsZAwfqL-d6VXKx5VRL5oMr0n7lWg/viewform
https://docs.google.com/drawings/d/1L2GLRkFXcflmYuhKNh0jNoOuq4Vit1J2HoJNCKIzQcc/edit
https://www.google.com/maps/d/edit?mid=1lFnvwBn4RW_RUHSbx2SWzI_JfSj1OzIl&usp=sharing
https://sites.google.com/view/cachruamatbangmatong/
https://drive.google.com/drive/folders/1b4N21mDA6Yf4TXp4oBCSo2mlirqbZuGg
https://drive.google.com/file/d/1kkD9HT6A0Uae-JaT6MQJng8oo-VUjmSS/view