

**Cách làm trắng da với vitamin B1** bạn đã biết chưa? Đây là bí quyết được nhiều chị em chia sẻ hiệu quả trên cộng đồng mạng những ngày gần đây. Vì vậy, bài viết này sẽ tập trung hướng dẫn và đánh giá 5 cách tẩy trắng đang được ưa chuộng hiện nay nhé!



Tại sao có cách làm trắng da với vitamin B1?

**Cách làm trắng da với vitamin B1** được ưa chuộng bởi nguyên liệu dễ mua và nhanh chóng thấy được hiệu quả

- Vitamin B1 (hay còn gọi là thiamine) từ lâu đã được biết đến là thành phần dinh dưỡng đóng vai trò quan trọng trong quá trình chuyển hóa và nuôi dưỡng cơ thể. Một điều dễ nhận thấy là nếu thiếu vitamin B1 trong thời gian dài, cơ thể sẽ rất dễ mắc phải các triệu chứng như đau lưng, mỏi gối, thoái hóa cột sống, v.v.
- Không chỉ vậy, mới đây một nhóm khoa học đã nghiên cứu ra rằng vitamin B1 có tác dụng cực kỳ tốt đối với làn da. Cụ thể, vitamin B1 khi thoa trực tiếp lên da sẽ có khả năng ức chế sự hoạt động và tăng sinh của các hắc tố, đặc biệt là hắc tố gây sạm, nám, tàn nhang trên da.



- Ngoài ra, nó còn có khả năng ngậm nước và nuôi dưỡng lớp tế bào da bị suy yếu nên sau một thời gian kiên trì, bạn sẽ dễ dàng cảm nhận được làn da trắng hồng, mịn màng.

- Tuy nhiên, vitamin B1 có dạng bột viên nên bạn cần kết hợp với các nguyên liệu tự nhiên khác để có làn da trắng khỏe, không đen sạm nếu thiếu nước.

Cách làm trắng da mặt với Vitamin B1 hiệu quả và an toàn

Hiện nay, có nhiều cách làm trắng da bằng vitamin B1 như uống hoặc thoa trực tiếp vitamin lên da. Ngoài ra, việc kết hợp vitamin B1 với các nguyên liệu tự nhiên hay các loại vitamin khác cũng được nhiều chị em đánh giá cao. Dưới đây là một số công thức làm trắng da bằng vitamin B1 thường được áp dụng mà bạn có thể tham khảo.

Mặt nạ vitamin B1, mật ong, sữa chua và dầu oliu



Nếu bạn đang tìm kiếm một công thức mặt nạ làm sáng da, trị mụn thì Mặt nạ mật ong Vitamin B1 chắc chắn là một trong những công thức bạn không nên bỏ qua. Mật ong có tính kháng khuẩn cao, có thể bảo vệ da khỏi viêm nhiễm, làm sạch lỗ chân lông, hỗ trợ điều trị mụn ... Trong khi đó, vitamin B1 là hoạt chất có tác dụng làm sáng da và mờ vết thâm.

#### **Chuẩn bị**

- 3 đến 5 viên vitamin B1.
- 2 thìa mật ong.
- 1 hộp sữa chua.
- 3 thìa dầu ô liu.

#### **Cách làm**

- Nghiền viên vitamin B1 và cho vào cốc.
- Thêm mật ong, sữa chua và dầu oliu đã chuẩn bị vào, trộn đều để tạo thành hỗn hợp sền sệt.
- Rửa sạch mặt, sau đó đắp hỗn hợp này lên mặt, đợi khoảng 15 phút. Sau đó rửa sạch bằng nước lạnh.

Mặt nạ Vitamin B1 và Vitamin E



Vitamin E là một loại vitamin tan trong chất béo có tác dụng ngăn ngừa lão hóa, làm sáng da và được coi là chất giữ ẩm, giúp da căng mịn hơn. Sự kết hợp giữa vitamin B1 và vitamin E sẽ làm tăng hiệu quả dưỡng trắng da, giúp nuôi dưỡng da mặt căng mịn.

**Chuẩn bị**

- 3 viên vitamin B1.
- 1 viên vitamin E.
- 1 lòng trắng trứng gà.

**Cách làm**

- Cho lòng trắng trứng vào tô, đánh đến khi nổi bọt.
- Viên nén vitamin B1 nghiền. Cắt một đầu của viên nang vitamin E và cho tất cả chất lỏng bên trong vào cốc đựng trứng.
- Trộn đều tay để tạo thành hỗn hợp đồng nhất.
- Đắp hỗn hợp này lên mặt, đợi khô rồi rửa lại bằng nước sạch.

Cách làm trắng da mặt bằng vitamin B1 và mật ong



Ngoài vitamin E, mật ong đặc có đặc tính kháng viêm cũng là lựa chọn tuyệt vời cho bạn khi làm mặt nạ vitamin B1 tại nhà. Mật ong sẽ giúp làm lành các vết sẹo do mụn viêm nhiễm, hỗ trợ các dưỡng chất vitamin B1 thẩm thấu đầy đủ và sâu vào lớp biểu bì da.

Ngoài ra, mật ong có tác dụng hút sạch bã nhờn, bụi bẩn tích tụ lâu ngày trong lỗ chân lông, mang lại sức sống, sự thông thoáng và khô thoáng cho làn da.

#### **Chuẩn bị**

- 1 hoặc 2 viên vitamin B1 nghiền
- 2 thìa mật ong rừng nguyên chất
- Kết hợp 2 nguyên liệu trên trong một bát nhỏ

#### **Cách làm**

- Sau khi rửa mặt sạch, thoa trực tiếp lên da
- Để mặt nạ với vitamin B1 và mật ong trên da từ 10 đến 15 phút
- Cuối cùng, làm sạch da bằng sữa rửa mặt chuyên sâu và nước mát

Làm ẩm da bằng một lớp toner và vỗ nhẹ

Mặt nạ vitamin B1 và sữa chua



Công thức làm trắng da bằng vitamin B1 tiếp theo là kết hợp với sữa chua. Từ lâu, sữa chua được biết đến là nguyên liệu làm đẹp lành tính, có tác dụng dưỡng ẩm, làm mềm da, tẩy tế bào chết... Khi đắp mặt nạ vitamin B1 với sữa chua sẽ tăng hiệu quả dưỡng da. , sẽ giúp bạn sớm có làn da sáng mịn như mơ ước.

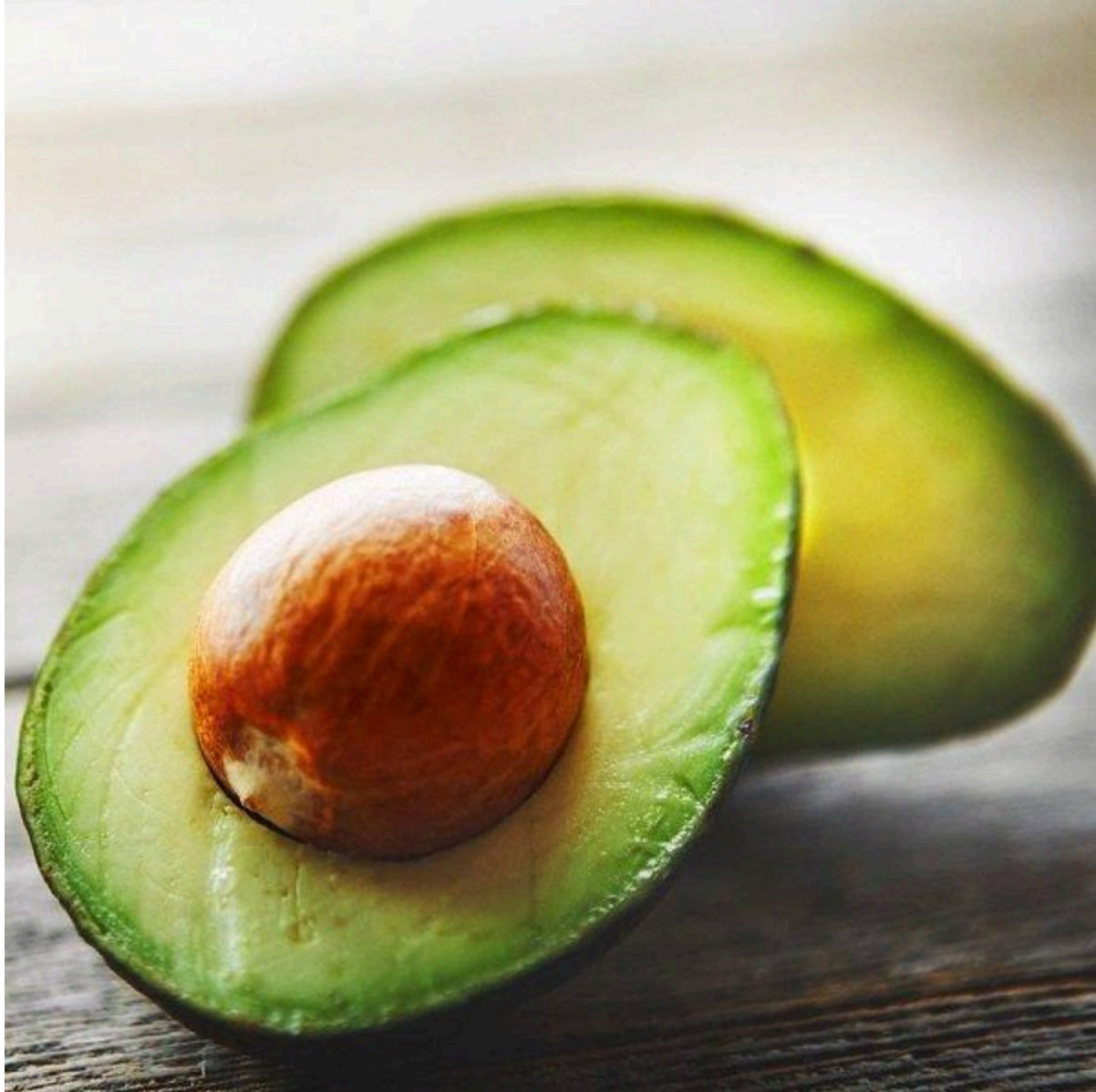
**Chuẩn bị**

- 2 viên vitamin B1.
- 1/2 hộp sữa chua không đường.

**Cách làm**

- Viên nén vitamin B1 nghiền. Sau đó cho vào cối và thêm sữa chua không đường vào.
- Khuấy bằng tay cho đến khi hỗn hợp mịn.
- Rửa sạch mặt bằng nước ấm, thoa hỗn hợp vitamin B1 và sữa chua lên mặt.
- Chờ khoảng 15 phút, sau đó rửa sạch mặt bằng nước lạnh.

Làm trắng da với mặt nạ bơ và vitamin B1



Mặt nạ vitamin B1 và bơ không chỉ làm sáng da mà còn có tác dụng dưỡng ẩm, tăng độ đàn hồi cho da và hạn chế sự xuất hiện của các dấu hiệu lão hóa như nếp nhăn ...

**Chuẩn bị**

- 3 đến 5 viên vitamin B1.
- 1 quả bơ chín.
- 1 hũ sữa chua không đường.
- 3 thìa dầu ô liu.

**Cách làm**

- Bạn hãy nghiền nát viên vitamin B1, sau đó xay nhuyễn cùng các nguyên liệu đã chuẩn bị.
- Rửa sạch mặt và thoa đều hỗn hợp này lên mặt.
- Chờ khoảng 15 phút thì rửa mặt lại bằng nước sạch.

Dùng hỗn hợp vitamin B1 và trứng gà để làm trắng da



Trứng gà chứa nhiều vitamin và khoáng chất, mang lại nhiều lợi ích cho làn da. Thường xuyên đắp mặt nạ vitamin B1 và trứng gà sẽ giúp bạn có được làn da khỏe mạnh, mịn màng.

**Chuẩn bị**

- 3 đến 5 viên vitamin B1.
- 1 quả trứng gà.
- 1 hộp sữa chua.
- Một vài lát chanh.

**Cách làm**

- Nghiền viên vitamin B1, cho vào bát. Sau đó đập một quả trứng, thêm sữa chua, vắt nước cốt chanh.
- Khuấy đều hỗn hợp cho đến khi vitamin B1 tan hết.
- Rửa sạch mặt sau đó đắp hỗn hợp này lên mặt trong khoảng 15 – 20 phút.  
Rửa lại mặt bằng nước sạch.

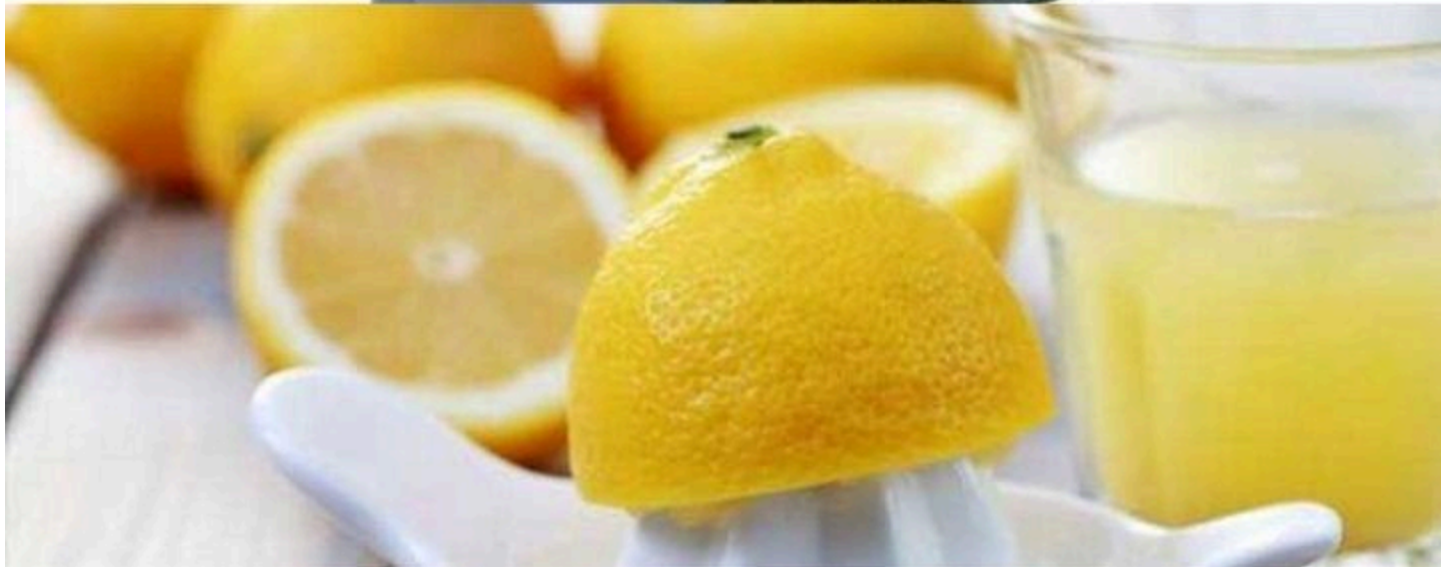
Cách làm trắng da toàn thân với Vitamin B1 Tắm trắng bằng Vitamin B1 và mật ong



Vì nếu sử dụng Vitamin B trực tiếp lên da sẽ dễ gây bong tróc khiến da mất nước và trở nên khô ráp. Vì vậy, các phương pháp tắm trắng da bằng Vitamin B1 kết hợp nguyên liệu này với nguyên liệu tự nhiên khác để tăng độ ẩm cho da.

Nếu bạn kết hợp Vitamin b1 với mật ong cũng sẽ tạo thành hỗn hợp làm trắng da toàn thân hiệu quả. Chỉ cần nghiền viên vitamin b1 thành bột mịn và trộn đều với mật ong thô – để tạo thành hỗn hợp hơi đặc. Dùng hỗn hợp này thoa đều lên cơ thể sau khi tắm, massage nhẹ nhàng khoảng 15-20 phút cho dưỡng chất thẩm thấu hết rồi tắm lại bằng nước sạch.

Tắm trắng body với Vitamin B1 và nước cốt chanh



Nếu kết hợp vitamin B1 với dung dịch nước cốt chanh, bạn cũng có thể tạo ra một hợp chất mới có thể làm trắng da nhanh chóng và an toàn. Dùng hỗn hợp này thoa đều lên toàn thân kết hợp massage nhẹ nhàng, thư giãn khoảng 15 phút rồi tắm lại bằng nước sạch. Duy trì thực hiện 2-3 lần / tuần để cải thiện tông màu da nhanh hơn.  
Tắm trắng toàn thân bằng Vitamin B1 và bia



Nhờ khả năng thanh nhiệt, giải độc từ bia mà người ta dùng chúng kết hợp với Vitamin B1 để làm trắng da. Phương pháp tắm trắng da bằng Vitamin B1 và bia đặc biệt phù hợp với những bạn hay bị bốc hỏa, mẩn ngứa trên da. Bia tươi sẽ giúp làm dịu làn da bị viêm, trở nên mềm mại và mịn màng hơn.

#### **Chuẩn bị**

- 5 viên vitamin B1 – nghiền nhỏ. Trộn với 2 lon bia tươi (loại nào cũng được).

#### **Cách làm**

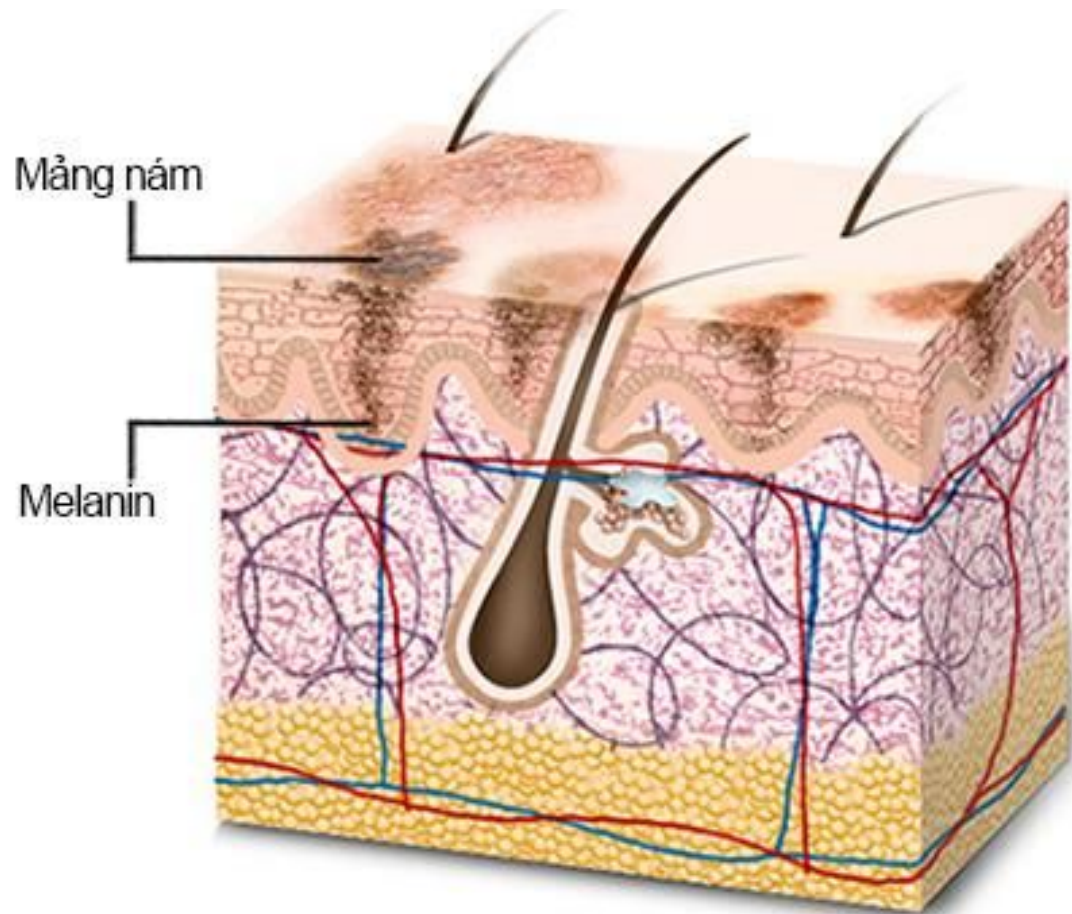
- Đánh tan hỗn hợp này và sử dụng để làm trắng da sau khi tắm.
  - Thoa hỗn hợp lên khắp cơ thể và dùng tay massage khắp người để dưỡng chất thẩm thấu tốt hơn.
  - Kiên trì thực hiện khoảng 2 lần / tuần, duy trì 2-3 tháng sẽ giúp da trắng lên trông thấy.
- Lưu ý
- Luôn tắm sạch cơ thể để loại bỏ hết bụi bẩn, bã nhờn trên da trước khi tắm trắng bằng Vitamin B1. Chỉ bằng cách này, các thành phần dưỡng chất từ hỗn hợp mới có thể phát huy tác dụng tối ưu.
  - Hạn chế tối đa việc tiếp xúc trực tiếp với ánh nắng mặt trời trong quá trình làm trắng da toàn thân bằng vitamin b1. Nếu bạn phải ra ngoài khi trời vẫn còn nắng, hãy che chắn bằng mọi cách (thoa kem chống nắng toàn thân, đội mũ, đeo khẩu trang, mặc áo khoác, quần dài, đi giày kín, v.v.)



- Để tránh bị kích ứng bởi bất kỳ thành phần nào, hãy thử thoa hỗn hợp tẩm trắng với b1 lên cánh tay trong của bạn và giữ nguyên trong 15 phút.
- Tuy vitamin B1 có tác dụng làm trắng da khá an toàn và lành tính nhưng bạn không được lạm dụng. Việc tẩy trắng da liên tục sẽ khiến da bị tổn thương và bào mòn da. Do đó, chỉ nên sử dụng 2-3 lần / tuần.
- Cần lưu ý, sử dụng vitamin B1 không đúng cách hoặc sử dụng liều cao trong thời gian dài có thể gây ra các tác dụng phụ nguy hiểm như: Viêm, ngứa, nổi mề đay, kích ứng da, cảm giác bồn chồn, nguy hiểm. tụt huyết áp, khó thở, nhức đầu, buồn nôn... Một số trường hợp cần thận trọng khi sử dụng vitamin B1 như phụ nữ có thai hoặc đang cho con bú; người suy gan, suy thận, tiểu đường, rối loạn nhịp tim; người dị ứng với vitamin B1; những người có cơ thể nhạy cảm...
- Cuối cùng, cách làm trắng da toàn thân bằng Vitamin b1 tại nhà đòi hỏi bạn phải thực sự kiên trì và thực hiện trong thời gian dài mới cho kết quả  
Làm trắng da bằng vitamin B1 có hiệu quả không?
- Bôi trực tiếp vitamin B1 lên da hay đắp mặt nạ vitamin B1 và các nguyên liệu tự nhiên được nhiều người áp dụng vì giá thành rẻ, dễ làm tại nhà. Tuy nhiên, phương pháp này chỉ giúp làm mờ dần những vùng da xỉn màu (có nhiều sắc tố Melanin) từ bên ngoài chứ không làm ngừng quá trình sản sinh Melanin bên trong cơ thể. Vì vậy, cách làm trắng da bằng vitamin B1 có hiệu quả khá hạn chế, phải mất một thời gian dài mới thấy được sự thay đổi của làn da.



- Tốt nhất, trước khi muốn làm trắng da bằng vitamin B1, bạn nên tham khảo và thực hiện theo đúng liều lượng của các bác sĩ da liễu. Khi có những biểu hiện bất thường, cần ngừng sử dụng vitamin B1 và sớm đi khám để được điều trị kịp thời.
- Để sở hữu một làn da trắng hồng tự nhiên, bạn cần hiểu rằng, yếu tố quyết định màu da chính là sắc tố Melanin (được sản sinh trong tế bào Melanocytes). Đặc biệt, Melanin càng nhiều thì da càng đen; Ngược lại, Melanin càng ít sẫm màu, Melanin càng sáng màu thì da sẽ càng sáng. Vì vậy, để dưỡng da trắng hồng hiệu quả và an toàn, đòi hỏi các phương pháp chăm sóc da có tác dụng giảm tổng hợp Melanin sẫm màu, tăng Melanin sáng; Đồng thời giúp bảo vệ da khỏi ánh nắng mặt trời từ bên trong.



#### Tổng kết

Minh đã chia sẻ với các bạn những vấn đề xoay quanh cách làm trắng da với vitamin b1. Tuy nhiên, phương pháp này cần lưu ý chỉ thực hiện khoảng 2-3 lần / tuần để tránh gây kích ứng.

Xem thêm các thông tin mới tại: <https://trangda.vip/>

Bài viết [Cách làm trắng da với vitamin B1 có hiệu quả không? | Công thức đơn giản, lưu ý đã xuất hiện đầu tiên vào ngày TRANGDA.VIP.](#)

Nguồn: Cách làm trắng da – TRANGDA.VIP

<https://trangda.vip/cach-lam-trang-da-voi-vitamin-b1/>

<https://trangda.vip>

Xem thêm tại: <https://drive.google.com/drive/folders/1Z8Bo0COi5-3No-1gDNAZLYy0IH0rS5p>