

Từ lâu, **cách làm trắng da bằng rau má** đã được truyền tai vì rau má là một trong những “thần dược” được nhiều người sử dụng để giải nhiệt, thanh lọc cơ thể, hỗ trợ điều trị bệnh. Bên cạnh đó, nhu cầu làm đẹp từ cây rau má cũng không hề nhỏ, khi số lượng chị em tìm kiếm thông tin về loại cây này khá nhiều.

Lí do có cách làm trắng da bằng rau má

Cách làm trắng da bằng rau má được phụ nữ ngày xưa áp dụng vì sự lành tính và hoạt chất có trong nó:



Rau má là nguyên liệu làm trắng da cực tốt mà nhiều người chưa biết. Rau má chứa nhiều thành phần tốt cho da như vitamin A, B1, B2, B3, C, K, hợp chất Saponin, Triterpenoids và nhiều khoáng chất khác giúp tái tạo tế bào mô da, hỗ trợ tẩy tế bào chết. Da chết giúp dưỡng chất thấm sâu hơn, giúp da trắng sáng mịn màng. Đồng thời, trong centella asiatica có chứa 2 hợp chất Beta caroten và Sterol có tác dụng ngăn chặn tác hại của ánh nắng mặt trời đối với làn da hạn chế bắt nắng, sạm da mang lại cho bạn làn da trắng hồng khỏe mạnh.

Các công dụng làm đẹp khác của rau má Làm mờ vết thâm

Những vết thâm do mụn thường khiến bạn mất tự tin khi ra ngoài cũng như giao tiếp với người khác. Đây là loại vết thâm do lượng sắc tố melanin tăng lên quá mức trong giai đoạn lành vết thương. Trong khi đó, gotu kola là nguyên liệu tuyệt vời có khả năng kiểm soát sự gia tăng của hắc tố melanin từ đó ngăn ngừa và làm mờ vết thâm do mụn vô cùng hiệu quả.

Ngăn ngừa lão hóa



Rau má có 4 hợp chất chống lão hóa vượt trội là Flavonoid, Beta caroten, Sterol và Saponin. Các hợp chất này đều là chất chống oxy hóa cực kỳ hiệu quả, giúp loại bỏ các gốc tự do trong cơ thể. Các gốc tự do này là nguyên nhân gây lão hóa da, khiến da nhăn nheo, sần sùi, thô ráp và thiếu sức sống.

Ngoài ra, các hợp chất này còn giúp thúc đẩy quá trình tái tạo collagen giúp da trở nên săn chắc và khỏe mạnh, từ đó giảm thiểu dấu vết thời gian in hằn trên làn da của bạn, mang đến cho bạn làn da hoàn hảo và trẻ mãi không già. sáng.

Trị mụn



Rau má có tính mát giúp thanh lọc da, giải nhiệt cơ thể nên nếu uống thường xuyên sẽ có tác dụng làm mát da, ngăn ngừa mụn hiệu quả. Ngoài ra, centella asiatica còn có nhiều dưỡng chất với hợp chất saponin nên có tác dụng tích cực và hiệu quả trong việc điều trị mụn. Chỉ cần dùng nước ép rau má bôi lên vùng da bị mụn sẽ giúp sát khuẩn, giảm sưng tấy do mụn mủ, đồng thời giúp tái tạo các mô và tế bào, làm lành vết thương do mụn nhanh chóng. Từ đó mang lại cho bạn làn da sạch mụn, mịn màng và tươi trẻ hơn.

Dưỡng ẩm



Rau má chứa nhiều nước và còn chứa nhiều dưỡng chất có lợi cho da nên dưỡng ẩm rất hiệu quả, nhất là vào mùa lạnh hanh khô. Các dưỡng chất trong Rau má sẽ thấm sâu vào từng tế bào ẩn sâu bên trong, làm phẳng những vùng da sần sùi, trả lại cho bạn làn da mịn màng, tràn đầy sức sống.

Mặt nạ rau má làm trắng da



Đây là phương pháp làm trắng da, loại bỏ bã nhờn và tái tạo bề mặt da hiệu quả được nhiều chị em áp dụng. Chỉ cần đắp mặt nạ rau má đều đặn hàng ngày, làn da sẽ trắng sáng và tràn đầy sức sống.

Bạn chỉ cần lấy một nắm nhỏ lá rau má , thêm một chút nước rồi xay nhuyễn, hoặc giã nát rồi đắp lên mặt. Đặc biệt, với những người có làn da bị mụn nếu thường xuyên sử dụng mặt nạ rau má, kết hợp với chế độ chăm sóc khoa học sẽ nhanh chóng lấy lại làn da mịn màng.

Kết hợp “trong uống, ngoài đắp” với rau má trị nám



Một trong những công dụng nổi bật nhất của gotu kola là trị nám. Bạn lấy 30 – 40 gam cây kim tiền thảo, rửa sạch rồi giã nát hoặc giã nát. Lọc lấy nước cốt uống hàng ngày. Chỉ lấy phần bã dùng để đắp lên mặt 2 – 3 lần / tuần.

Áp dụng thường xuyên kết hợp với nghỉ ngơi, ăn uống, ưu tiên những thực phẩm mát, giải độc gan tốt sẽ loại bỏ vết nám trên da hiệu quả và an toàn.

Làm trắng da toàn thân với rau má và muối

Nếu bạn đang đau đầu với làn da đen sạm thì chỉ cần thường xuyên thực hiện cách làm trắng da bằng rau má dưới đây.

**Chuẩn bị:**

- Lá rau má tươi, đá muối Himalaya và nước sạch.

Cách làm:

- Lá rau má tươi rửa sạch, nấu chín mềm, thêm chút muối Himalaya, dùng vải lọc lấy nước riêng, bỏ bã. Sau khi tắm sạch sẽ, lau khô người rồi thoa nước rau má lên da, massage nhẹ nhàng trong 10 phút rồi tắm lại bằng nước sạch.
- Với bã rau má dùng để tẩy tế bào chết 2-3 lần / tuần loại bỏ tế bào già cỗi, làm mềm da, dịu vết sừng tấy.

Uống nước rau má tươi



Với phương pháp làm đẹp này, bạn sẽ giúp cơ thể thanh nhiệt, giải độc cơ thể tốt, điều trị các vấn đề về mụn, thâm, nám khá hiệu quả từ bên trong. Vì nước quá tươi cũng hơi khó uống nhưng sau nhiều lần uống và duy trì sẽ rất tốt cho cơ thể.

Chuẩn bị:

Rau má

Cách làm:

- Loại bỏ lá úa vàng, xay nhuyễn gotu kola bằng máy xay hoặc nghiền nát
- Tiếp theo, cho một lượng nước vừa đủ vào
- Lọc nước ép gotu kola và uống nó

Mật nạ rau má với sữa chua

Rau má chứa nhiều hợp chất cần thiết nuôi dưỡng da, kết hợp với sữa chua giúp da sạch mụn và căng mọng.



Chuẩn bị:

- Rau má
- 1 hộp sữa chua không đường

Cách làm:

- Rau má chúng ta xay nhuyễn lấy nước sau khi xay
- Tiếp theo, bạn lấy nước ép rau má trộn đều với sữa chua, đến khi hỗn hợp đặc sệt thì có thể đắp mặt nạ.
- Sau khi rửa sạch mặt bằng nước ấm, bạn lấy hỗn hợp sữa chua rau má thoa đều lên mặt.
- Khoảng 10 phút – 15 phút rửa lại mặt bằng nước sạch

Mặt nạ mặt ong rau má



Bạn cũng biết mật ong có vai trò trị mụn rất tốt, khi kết hợp gotu kola với mật ong sẽ giúp quá trình chăm sóc da trở nên tuyệt vời đối với những vết sẹo khó điều trị.

Chuẩn bị:

- Rau má
- 1 thìa mật ong
- ½ trái chanh (nếu có thể)

Cách làm:

- Chúng ta vẫn xay nhuyễn và lấy nước gotu kola, bỏ bã
- Cho nước ép gotu kola vào mật ong và chanh với nhau, tạo thành hỗn hợp đặc
- Tiếp theo, thoa đều lên mặt và massage nhẹ nhàng khoảng 15 phút
- Sau đó rửa mặt lại bằng nước sạch

Mặt nạ rau má đắp cá



Có thể nói, rau má và rau diếp cá là “cặp bài trùng” trị mụn trên da mặt tốt nhất mà mình từng biết. Với những công năng vốn có của mình, 2 loại rau này đều có những hoạt chất dưỡng da rất tốt.

Cách làm:

- Ta xay cả hai, lấy lại nước, bỏ bã.
- Sau đó, dùng bông gòn thấm hỗn hợp rồi chấm lên các vùng mụn hoặc thoa đều lên mặt
- Massage đều khoảng 15 phút – 20 phút rồi tắm lại bằng nước sạch

Trắng da với mỹ phẩm chiết xuất từ rau má

Ngoài việc sử dụng gotu kola trong quá trình làm đẹp, bạn cũng không nên bỏ qua một số dòng sản phẩm an toàn, lành tính có chứa tinh chất rau má và nhiều dưỡng chất khác giúp quá trình

làm đẹp diễn ra nhanh chóng hơn, mang đến vẻ đẹp hoàn hảo cho bạn, cùng tham khảo dưới đây.

- Centel Plus Tone Up Sun Stick SPF 50 + / PA +++++



- Made Care Oint So'Natural Cream Hàn Quốc



- Get Back Cream Centel So'Natural Hàn Quốc
- Tinh chất trị mụn Cica 90 Real Ampoule Centella



Lưu ý

- Bạn chỉ nên tẩy da chết 2-3 lần / tuần. Ngoài tác dụng làm trắng da, tẩy thường xuyên bằng lá gotu kola còn làm bong tróc da chết, làm mềm da, giúp mạch máu lưu thông tốt, làm dịu các vết viêm, sưng tấy ...
- Ngoài cách làm trắng da với rau má , bạn cũng có thể làm trắng da bằng các nguyên liệu tự nhiên khác như: nghệ tươi, sữa chua, sữa tươi, khoai tây, chanh, bột trà xanh ...

Tổng kết

Hãy áp dụng ngay những *cách làm trắng da bằng rau má* để lấy lại làn da mịn màng tươi trẻ nhé!

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

Bài viết [8+ cách làm trắng da bằng rau má hiệu quả tại nhà | Công thức, 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-bang-rau-ma/>

<https://trangda.vip>

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