

Xông mặt trị mụn da dầu là phương pháp làm đẹp hiệu quả được nhiều người quan tâm, vậy với da dầu thì xông hơi mặt như thế nào là đúng cách? Cần lưu ý những vấn đề gì để có làn da sáng mịn? Hãy cùng tìm hiểu chi tiết qua bài viết dưới đây

Có nên xông mặt trị mụn da dầu?

Có nên **xông mặt trị mụn da dầu**? Câu hỏi này đang được rất nhiều người quan tâm và nghiên cứu. Trước khi tìm hiểu về câu trả lời đó, hãy cùng xem những dấu hiệu nhận biết của da dầu, cụ thể như sau:

Biểu hiện của da dầu

Da dầu rất dễ nhận biết bằng những dấu hiệu thông thường. Các tuyến bã nhờn hoạt động bình thường trên da tạo ra một số đặc điểm sau:

- Da thường dày và thô ráp
- Cả khuôn mặt thường xuyên bóng nhẫy, lỗ chân lông to, xỉn màu, đặc biệt là 2 bên cánh mũi.
- Da dễ bị bít tắc lỗ chân lông do lỗ chân lông bị tắc và mụn đầu đen, mụn cám xuất hiện nhiều hơn.



Hình ảnh minh họa đặc điểm da dầu Nguyên nhân

Da là bộ phận rất nhạy cảm dễ bị tác động bởi các yếu tố cả bên trong và bên ngoài cơ thể. Nguyên nhân chính gây ra tình trạng da mặt nhờn là do yếu tố di truyền, môi trường sống, lối sống và cách chăm sóc da hàng ngày. Nếu không chăm sóc da đúng cách, tình trạng da sẽ ngày càng trở nên tồi tệ hơn.

Hướng dẫn cách xông hơi mặt trị mụn cho da nhờn Cách xông hơi mặt bằng sả, chanh và gừng

Sả chứa nhiều tinh dầu và chất chống oxy hóa giúp da săn chắc và tăng độ đàn hồi cho da. Sả chứa nhiều vitamin thiết yếu như A, C, B1, B2, B3, B5 và axit folic rất tốt cho việc nuôi dưỡng làn da. Đặc biệt hơn, sả còn có tính kháng khuẩn giúp giải quyết các vấn đề về viêm nang lông,

mụn hay nhiễm trùng da rất tốt.



Dùng sả, chanh

và gừng để trị mụn rất tốt cho da

Vì chứa nhiều dưỡng chất có lợi và dễ kiếm nên sả được coi là nguyên liệu được nhiều chị em sử dụng nhất. Bạn cũng có thể kết hợp xông hơi da mặt bằng sả, chanh tươi hoặc gừng rất hiệu quả.

Gừng tiêu diệt vi khuẩn không chỉ trên bề mặt da mà còn sâu trong lỗ chân lông, loại bỏ mụn thịt nhờ Vitamin B1, B6 và khoáng chất nên những người có làn da bị mụn rất thích dùng gừng và rửa chung. khi bạn xông hơi mặt. Ngoài ra, chanh tươi còn chứa nhiều Vitamin C có tác dụng làm sáng và mịn da. Công thức kết hợp từ sả và chanh cũng rất dễ làm mà hiệu quả làm sáng da rất tuyệt.

Xông hơi mặt bằng tía tô

Lá tía tô không chỉ dùng để ăn mà còn có thể chữa bệnh theo y học cổ truyền, ngoài ra cách dùng lá tía tô để xông mặt cũng được phụ nữ thời xưa áp dụng rất thành công. Trong lá tía tô có chứa 0,2% tinh dầu nguyên chất và các Hydrocacbon, Xeton, Furan, Aldehyde,... giúp trị nám và mụn nhanh chóng.



Lá tía tô có tác

dụng khử trùng, trị vết thâm, vết thâm do mụn hiệu quả.

Lá tía tô còn là một loại kháng sinh tự nhiên giúp tiêu diệt vi khuẩn có hại để hạn chế tình trạng nhiễm khuẩn, mụn sưng tấy, mẩn đỏ. Vì vậy, sử dụng lá tía tô để trị mụn là phương pháp tự nhiên và hiệu quả nhất.

Lưu ý: Đối với những người ra nhiều mồ hôi, đặc biệt không nên dùng lá tía tô vì nó có chứa chất kích thích khiến da tiết nhiều mồ hôi.

Xông hơi mặt trị mụn ẩn bằng lá chè xanh

Trà xanh nổi tiếng với tác dụng thanh lọc, giải độc cho cơ thể, đối với làn da, nó còn có tác dụng chống oxy hóa, kháng khuẩn, loại bỏ bụi bẩn. Xông mặt bằng nước lá chè xanh đun sôi có thể làm sáng da, thu hẹp lỗ chân lông và làm mờ vết thâm do mụn. Công dụng của trà xanh rất nhiều, đó cũng là lý do mà trong các dòng mỹ phẩm chăm sóc da mụn bạn thấy thành phần trà xanh ngày càng được ưa chuộng.



Lá trà xanh giúp loại bỏ bã nhờn giúp da thông thoáng, ít mụn.

Bạn có thể kết hợp chanh tươi với lá trà xanh để thực hiện xông hơi da mặt 2 lần / tuần giúp da thông thoáng, dưỡng ẩm cũng như điều tiết bã nhờn hiệu quả.

Xông hơi mặt trị mụn ẩn bằng muối

Muối khoáng hay muối tinh có tính sát khuẩn cao nên ngăn ngừa vi khuẩn gây hại cho da, từ đó hạn chế tình trạng viêm nhiễm, mụn trứng cá. Công dụng của muối còn giúp cân bằng độ ẩm trên da và cho khả năng kiềm dầu cao, bảo vệ da khỏi mụn, giúp da mịn màng và tươi tắn hơn.



Xông mặt với muối giúp da khỏe và mịn hơn

Trong muối biển có chứa tới 21 loại vitamin và khoáng chất như kẽm, canxi, magie, natri, vitamin A, vitamin C,... có lợi cho da. Việc sử dụng muối kết hợp với vài lát chanh tươi khi xông hơi mặt có thể giúp da trắng sáng, đẩy nhanh quá trình phục hồi và tái tạo da từ sâu bên trong.

Xông hơi mặt bằng lá trầu không

Lá trầu không cũng là một trong những nguyên liệu nổi tiếng với công dụng trị mụn an toàn và hiệu quả. Trong lá trầu có chứa nhiều chất dinh dưỡng như: canxi, kẽm, cacbohydrat, chất béo,... có tác dụng đẩy lùi và ức chế sự bài tiết của sắc tố melanin, từ đó làm giảm các vết thâm, vết thâm do mụn hay vết sưng đỏ.



Lá trầu không có tác dụng kháng khuẩn, hỗ trợ điều trị mụn

Lá trầu không có tác dụng kháng khuẩn, hỗ trợ điều trị mụn. Hàm lượng tinh dầu trong lá trầu không cũng khá cao từ 0,8 – 1,8% thậm chí có lá lên tới 2,4% nên hỗ trợ kháng viêm cũng như có tính sát khuẩn cao nên có tác dụng trị mụn rất hiệu quả.

Bạn có thể dùng lá trầu không nấu với muối để tăng hiệu quả kiềm dầu, sát khuẩn và giúp da trắng sáng hơn trong quá trình xông hơi mặt trị mụn tại nhà.

Xông hơi mặt trị cho da dầu bằng vỏ bưởi

Vỏ bưởi chứa nhiều dưỡng chất và hàm lượng tinh dầu cao, có tác dụng dưỡng da trắng mịn, ngăn ngừa các dấu hiệu lão hóa sớm trên da. Ngoài ra, tinh dầu bưởi còn hỗ trợ dưỡng da sáng mịn, trị mụn rất tốt, cung cấp độ ẩm cần thiết cho da và kèm theo đó là mùi hương thơm mát dễ chịu.



Vỏ bưởi

dùng để xông mặt giúp da mềm mịn, chống lão hóa.

Bạn có thể kết hợp sử dụng tinh dầu bưởi với một chút dầu oliu để tăng hiệu quả dưỡng ẩm, giúp da mịn màng hơn, lỗ chân lông sạch hơn.

Xông mặt bằng gừng

- Bạn đem gừng rửa sạch, đập giập rồi đổ 1 lít nước vào nồi, bắc lên bếp đun nóng cho bay hơi bớt một chút.
- Sau đó, bạn lấy nồi nước đã đun sôi đó đặt trên một mặt phẳng đủ rộng và mở ra lấy một chiếc khăn mặt lớn và khô để trùm lên đầu.
- Tiếp theo, bạn từ từ mở nắp và úp mặt vào nồi khoảng 30cm hoặc nơi có thể xử lý nhiệt thoát ra khỏi nồi. Tránh ngồi trong phòng xông hơi quá gần với nước nóng vì bạn có thể bị bỏng.



Trị mụn bằng cách xông hơi với lá bạc hà

Lá bạc hà có thành phần axit salicylic có tác dụng gom nhân mụn ẩn và đẩy chúng lên bề mặt da, lúc này mụn ẩn sẽ dễ nổi hơn. Vì vậy, khi xông hơi bằng lá bạc hà sẽ giúp trị mụn ẩn, các loại mụn rất tốt. Bên cạnh đó, nó còn giúp giảm sắc tố melanin để ngăn ngừa mụn và sẹo. Bên cạnh đó, cách này còn giúp cân bằng độ ẩm cho da, se khít lỗ chân lông và làm mịn da.



- Chuẩn bị 100g lá bạc hà, rửa sạch, giã nát cùng với $\frac{1}{2}$ thìa muối biển.
- Đun sôi 500ml nước rồi cho lá bạc hà, muối biển vào đun thêm 10 phút rồi tắt bếp.
- Làm sạch da, sau đó trùm khăn sạch lên đầu, đưa mặt tiếp xúc với hơi nước nóng của máy xông hơi ướt ở khoảng cách an toàn, không gây bỏng, rát da.
- Xông hơi khoảng 15 phút rồi làm sạch da bằng nước sạch, sau đó chườm đá.

Một số phương pháp chăm sóc da khác cho da dầu

Trong tất cả các loại da, da dầu thường khó chăm sóc hơn và đòi hỏi những yêu cầu khắt khe hơn. Nhưng chỉ với một số thủ thuật nhỏ, bạn có thể kiểm soát nhờn trên da

Rửa mặt đúng cách

Da mặt bóng nhờn khiến nhiều người khó chịu và thường xuyên phải rửa mặt nhiều lần. Nhưng thực chất điều này đã vô tình làm tổn thương da và khiến tuyến bã nhờn tiết ra nhiều hơn.

Nếu bạn thường xuyên ra ngoài, hãy đắp mặt nạ và chỉ rửa mặt ngày 2 lần sáng và tối. Khi chọn sữa rửa mặt, hãy chú ý đến các thành phần tốt cho da dầu: axit salicylic, axit glycolic, axit beta-hydroxy, benzoyl peroxide.



Rửa mặt đúng cách để giữ cho làn da khỏe mạnh Điều chỉnh lối sống hợp lý
Điều này cực kỳ quan trọng nếu bạn muốn cải thiện làn da của mình. Ăn uống và sinh hoạt không khoa học như ăn nhiều đồ ăn nhiều dầu mỡ, đồ ngọt, tinh bột. Thức khuya cũng sẽ khiến da ngày càng tiết nhiều dầu và nổi mụn. Vì vậy, bạn cần hạn chế những thực phẩm trên và đi ngủ sớm.

Chăm sóc da



- Da thiếu nước cũng là nguyên nhân khiến lỗ chân lông to và tiết dầu nhiều hơn. Sử dụng các sản phẩm chăm sóc cho da dầu như toner, kem dưỡng ẩm, mặt nạ.
- Tuy nhiên, chúng tôi khuyến cáo nếu da bạn đang gặp vấn đề về mụn thì nên ưu tiên điều trị mụn sau đó bổ sung nước hoặc các bước dưỡng ẩm cho da.
- Một vấn đề cần đặc biệt quan tâm nữa là việc sử dụng kem chống nắng. Bất kỳ loại da nào cũng cần được bảo vệ trước tác hại của ánh nắng mặt trời. Đặc biệt dành cho da nhờn dễ bị mụn.

Lưu ý khi xông hơi mặt trị mụn

Xông hơi mặt trị mụn là việc làm đơn giản có thể thực hiện tại nhà nhưng không vì thế mà chúng ta bỏ qua những điều sau đây. Nếu xông hơi da mặt không đúng cách có thể gây tác dụng ngược.

- Do tiếp xúc với nhiệt độ cao hơn bình thường, nên uống một chút nước trước khi xông hơi mặt để “cấp ẩm” cho cơ thể.
- Chỉ nên xông hơi tối đa khoảng 10 phút. Xông hơi quá lâu dễ làm tổn thương da bởi sức nóng.
- Không nên lạm dụng, việc xông hơi da mặt trị mụn chỉ cần thực hiện 2-3 lần / tuần.
- Sau khi xông hơi, bạn nên thực hiện bước “đóng cửa” lỗ chân lông. Nếu có thể, hãy sử dụng thêm toner, mặt nạ và kem dưỡng ẩm sau khi rửa mặt. Thực hiện những điều sau khi xông hơi sẽ giúp da săn chắc và tươi trẻ.



Tổng kết

Bài viết trên đã cung cấp những thông tin tổng hợp về cách *xông mặt trị mụn da dầu* giúp giảm mụn trả lại làn da mịn màng, sáng khỏe. Để tiếp tục theo dõi chúng tôi để biết thêm nhiều bài viết hữu ích, các bạn hãy chú ý theo dõi để nắm bắt được những thông tin trị mụn sớm nhất nhé!

Xem thêm các thông tin mới tại: <https://trimunlamdep.com/>

The post [Hướng dẫn xông mặt trị mụn da dầu an toàn và hiệu quả | 8 cách đơn giản, lưu ý](#) appeared first on [Tổng hợp các cách trị mụn hiệu quả, các sản phẩm, kem, serum trị mụn tốt.](#)

Nguồn: Tổng hợp các cách trị mụn hiệu quả, các sản phẩm, kem, serum trị mụn tốt

<https://trimunlamdep.com/xong-mat-tri-mun-da-dau/>

<https://trimunlamdep.com>

Xem thêm tại: <https://drive.google.com/drive/folders/1dpsmV7ef0MwKdKFhuEUxI3J-su-Tajzn>