

Không còn quá xa lạ, **cách làm trắng da bằng quả bơ** đã được ưa chuộng từ lâu bởi bơ là loại trái cây nhiệt đới không chỉ có hương vị thơm ngon, béo ngậy mà còn có nhiều công dụng trong việc làm đẹp. Các công thức mặt nạ từ quả bơ luôn được các người đẹp tìm kiếm và áp dụng.



Vì sao ai cũng thích cách làm trắng da bằng quả bơ ?

Ai cũng thích **cách làm trắng da bằng quả bơ** bởi lẽ bơ là một loại trái cây đặc biệt, có mùi thơm và vị béo ngậy hấp dẫn giống như bơ làm từ sữa. Không chỉ vậy, bên trong quả còn chứa nhiều chất dinh dưỡng có lợi cho sức khỏe.

Trung bình trong 450g thịt quả bơ cung cấp 50 calo và chứa:



- 140mg kali,
- 72 g vitamin nhóm B (bao gồm: B1, B2, B3, B5, B6)
- 18g vitamin E
- 9g mỗi khoáng chất Phot pho, Mangan, Sắt và Kẽm.
- Cùng với đó là chất đạm, chất béo, chất xơ, Carbohydrate, Gluxit, Axit folic,...

Công dụng của mặt nạ quả bơ

Đắp mặt nạ bơ giúp các dưỡng chất vốn có trong quả bơ dễ dàng thẩm thấu trực tiếp vào da và phát huy tác dụng hiệu quả như làm dịu mụn, chàm, dưỡng ẩm cho da, ... Sử dụng mặt nạ bơ đều đặn giúp da khỏe mạnh, ngăn ngừa tác hại của tia UV, chống lão hóa, cho làn da tươi trẻ hơn đàn hồi, giảm thiểu mụn, ...

Mặt nạ dưỡng da từ quả bơ vừa hiệu quả lại dễ làm Mặt nạ dưỡng ẩm từ bơ và mật ong



Tác dụng của bơ và mật ong vừa dưỡng ẩm làm sáng da vừa có khả năng kháng khuẩn, rất thích hợp để chăm sóc da khô khi thời tiết chuyển lạnh.

**Cách làm**

Nghiền nhuyễn  $\frac{1}{4}$  quả bơ tươi, sau đó trộn với 1 thìa mật ong thành hỗn hợp đồng nhất rồi cho vào tủ lạnh trong 3 phút.

**Cách sử dụng**

Rửa sạch mặt để loại bỏ bụi bẩn, bã nhờn. Thoa đều hỗn hợp mặt nạ lên mặt, thư giãn trong vòng 15 phút cho các dưỡng chất thẩm thấu hết vào da rồi rửa mặt lại bằng nước sạch.

Dưỡng ẩm sâu với mặt nạ bơ và dầu dừa



Không cần đến những loại kem dưỡng ẩm đắt tiền, chỉ với quả bơ và dầu dừa, bạn đã có cho mình một loại kem dưỡng ẩm an toàn, lành tính. Công dụng của quả bơ như một vị thuốc tự nhiên giúp tăng cường độ ẩm và dưỡng chất giúp da luôn mềm mịn, không bị khô, căng. Trong khi dầu dừa bổ sung, cung cấp đầy đủ các loại vitamin và khoáng chất cần thiết cho da.

#### **Cách làm**

Nghiền 1/4 quả bơ sau khi gọt vỏ, trộn đều với dầu dừa để tạo thành hỗn hợp nhuyễn. Bạn cũng có thể sử dụng máy xay sinh tố để kết hợp hai nguyên liệu này.

#### **Cách sử dụng**

Sau khi rửa sạch mặt, thoa đều hỗn hợp lên da, thư giãn khoảng 15 phút. Sau đó, rửa sạch mặt bằng nước ấm và tiếp tục quy trình dưỡng da.

Mặt nạ dưỡng trắng da từ bơ và sữa chua không đường



Công dụng của bơ và sữa chua đều giúp làm sạch, trắng da và ngăn ngừa mụn cho da. Chính vì vậy loại mặt nạ này mang đến cho người sử dụng làn da trắng hồng, mịn màng.

#### **Cách làm**

Nghiền nhuyễn  $\frac{1}{4}$  quả bơ và trộn với 2 thìa sữa chua không đường để được hỗn hợp đồng nhất, mịn. Có thể để ngăn mát trước khi sử dụng để da mát và thư giãn hơn khi đắp mặt nạ.

#### **Cách sử dụng**

- Xông hơi, rửa mặt bằng nước ấm để làm sạch lỗ chân lông, tạo điều kiện cho dưỡng chất thấm sâu nhất.
- Đắp mặt nạ đều lên da và nằm thư giãn trong 15 phút.
- Kết thúc quy trình, dùng nước lạnh rửa sạch da và tiếp tục các bước dưỡng da tiếp theo.

Với loại mặt nạ này, nếu cảm thấy hiệu quả thì nên sử dụng trong 2 tuần để bơ phát huy tác dụng tốt nhất.

Mặt nạ sữa tươi không đường và bơ làm trắng da



#### **Cách làm**

Với mặt nạ này, bạn chỉ cần ¼ quả bơ chín và sữa tươi không đường. Dùng thìa nghiền nhuyễn bơ (không xay nhuyễn), sau đó trộn với sữa tươi để tạo thành hỗn hợp có độ sệt vừa phải.

#### **Cách sử dụng**

Sau khi rửa mặt sạch, bạn thoa đều hỗn hợp lên mặt kết hợp massage nhẹ nhàng trong 10 phút rồi rửa sạch bằng nước lạnh.

Để nâng cao hiệu quả, sau khi massage xong, bạn có thể cắt quả bơ thành từng lát mỏng rồi đắp lên mặt trong vòng 30 phút và rửa mặt sạch. Bạn sẽ cảm nhận được làn da mịn màng và được cải thiện rất nhiều nếu thực hiện cách này thường xuyên (3 – 4 lần / tuần).

Thay đổi làn da với mặt nạ bơ và trà xanh



Chứa nhiều vitamin và axit béo không no tốt, bơ hứa hẹn mang đến cho làn da sự mềm mại, mịn màng. Kết hợp tác dụng làm đẹp của bơ với trà xanh – một thành phần giàu chất chống oxy hóa – giúp tái cấu trúc da, bảo vệ da khỏi các tác nhân gây hại từ môi trường.

**Cách làm**

Gọt ½ quả bơ và nghiền nhỏ. Sau đó, trộn đều với 1 thìa bột trà xanh.

**Cách sử dụng**

Thoa đều hỗn hợp lên mặt sau khi đã rửa sạch mặt, để khoảng 10 – 15 phút rồi rửa sạch bằng nước ấm. Lặp lại 2-3 lần / tuần để da luôn trắng sáng, mịn màng.

Trị mụn bằng mặt nạ bơ và trứng



Trứng gà có chứa một chất dinh dưỡng đặc biệt là lysozyme giúp loại bỏ mụn trứng cá, dầu thừa và ngăn ngừa sự hình thành của sắc tố melanin gây ra tình trạng da không đều màu. Tác dụng của mặt nạ bơ này là đánh bay nỗi lo về mụn, trả lại cho bạn làn da mịn màng, trắng sáng.

**Cách làm**

Trộn 1 lòng trắng trứng gà với 1 thìa bơ tươi nghiền để được hỗn hợp mặt nạ cần thiết. Đặt mặt nạ trong 3-5 phút trong tủ lạnh trước khi sử dụng.

**Cách sử dụng**

Trước khi đắp mặt nạ, rửa sạch mặt bằng nước ấm. Đắp mặt nạ đều lên mặt và giữ trong 15 phút. Rửa sạch mặt nạ bằng nước và tiếp tục dưỡng da.

Mặt nạ trẻ hóa da với bơ và nghệ



Một trong những lợi ích của quả bơ là trẻ hóa làn da. Khi kết hợp bơ với mật ong và nghệ – những nguyên liệu giàu chất chống oxy hóa này sẽ giúp da sạch sâu, thu nhỏ lỗ chân lông, dưỡng ẩm, làm mờ nếp nhăn cho làn da tươi trẻ.

**Cách làm**

Trộn 1 thìa tinh bột nghệ với 1/4 quả bơ xay nhuyễn và 1 thìa mật ong để thu được hỗn hợp đồng nhất.

**Cách sử dụng**

Rửa sạch da, đắp mặt nạ và thư giãn trong 20 phút trước khi rửa lại bằng nước lạnh.

Mặt nạ tẩy tế bào chết bơ và bột yến mạch



Yến mạch có tác dụng hút và loại bỏ dầu thừa, bụi bẩn, tế bào chết trên da. Trong khi tác dụng dưỡng ẩm của bơ vô cùng hiệu quả. Kết hợp yến mạch với quả bơ, bạn sẽ tạo ra một loại mặt nạ vừa có thể tẩy tế bào chết, vừa dưỡng da khô, tăng độ đàn hồi cho da.

**Cách làm**

Nghiền 1/4 quả bơ cho đến khi mềm và mịn. Thêm bột yến mạch vừa đủ để tạo thành hỗn hợp cuối cùng mịn.

**Cách sử dụng**

Bạn thoa đều hỗn hợp lên da, massage theo chuyển động tròn trong vòng 2 phút để loại bỏ tế bào chết trên da. Sau đó nằm thư giãn với mặt nạ bơ và yến mạch trong vòng 15 phút rồi rửa mặt lại bằng nước sạch.

Mặt nạ làm mịn da và se khít lỗ chân lông với bơ và vitamin E



Tác dụng của bơ và vitamin E là cung cấp độ ẩm, làm sáng và đều màu da. Bên cạnh đó, vitamin E còn có tác dụng se khít lỗ chân lông, giảm và ngăn ngừa các vết thâm trên da.

**Cách làm**

Nghiền 1/4 quả bơ chín cho đến khi mịn, sau đó cho tinh dầu vào 1 – 2 viên vitamin E và trộn đều.

**Cách sử dụng**

Thoa đều hỗn hợp lên da sau khi rửa mặt. Thư giãn với mặt nạ bơ và vitamin E trong vòng 15-20 phút rồi rửa sạch mặt bằng nước ấm.

Dưỡng ẩm và trị thâm với mặt nạ bơ, nha đam và dầu oliu



Các chất chống viêm và kháng khuẩn có trong nha đam và dầu oliu kết hợp với quả bơ sẽ cho bạn một loại mặt nạ có khả năng trị thâm nám, dưỡng ẩm và ngăn ngừa lão hóa da. Mặt nạ này đặc biệt thích hợp cho những bạn có làn da nhạy cảm.

**Cách làm**

Bạn trộn 1/4 quả bơ xay nhuyễn với 1 thìa dầu ô liu và 1 thìa gel lô hội. Trộn đều để kết hợp tất cả các thành phần thành một hỗn hợp đồng nhất.

**Cách sử dụng**

Tương tự như các cách trên, bạn đắp mặt nạ nha đam và dầu oliu lên da, thư giãn trong vòng 15 – 20 phút rồi rửa mặt lại bằng nước sạch.

Mặt nạ bơ dầu trà (tinh dầu trà trà)



Với da mụn, bạn có thể kết hợp ngay bộ đôi dầu trà và bơ. Dầu cây trà có đặc tính chống viêm và kháng khuẩn nên rất thích hợp để trị mụn. Đồng thời, tinh dầu trà còn ngăn ngừa quá trình lão hóa da.

**Chuẩn bị**

- 1/4 quả bơ nghiền
- 2 muỗng canh dầu trà

**Cách làm**

- **Bước 1:** Đầu tiên, bạn cần rửa mặt nhẹ nhàng bằng nước ấm hoặc xông hơi để lỗ chân lông mở ra.
- **Bước 2:** Trộn bơ và dầu trà với nhau
- **Bước 3:** Thoa đều hỗn hợp lên mặt và dùng khăn ấm đắp lên. Đắp hỗn hợp trong 15 phút.
- **Bước 4:** Rửa sạch mặt bằng nước ấm, sau đó dùng nước lạnh để rửa lại giúp se khít lỗ chân lông.
- **Bước 5:** Dùng khăn mềm thấm khô và dùng thêm kem dưỡng ẩm cho da.

Bạn có thể sử dụng mặt nạ này 2-3 lần một tuần để có kết quả tốt nhất.

Mặt nạ bơ nước cam



Khi kết hợp bơ và nước cam để đắp mặt, bạn sẽ có được một loại mặt nạ trị mụn tự nhiên cực kỳ hiệu quả, mang lại hiệu quả tối ưu cho làn da sạch mụn và các vết thâm sau mụn.

**Chuẩn bị**

- 2 quả bơ
- 1 ly nước cam
- mật ong
- Một vài giọt tinh dầu hoa cúc (tinh dầu hoa cúc)

**Cách làm**

- Quả bơ bỏ vỏ, nghiền nát rồi trộn với nước cam, mật ong, thêm vài giọt tinh dầu hoa cúc vào trộn đều.
- Trước khi sờ lên mặt, bạn nên rửa mặt sạch, thoa đều hỗn hợp lên mặt, dùng tay massage nhẹ nhàng rồi để khoảng 10 phút cho hỗn hợp tự khô rồi rửa sạch lại bằng nước mát.

Đắp mặt nạ bơ có bị bắt nắng không?



Dùng mặt nạ bơ có thể bắt nắng. Vì sau khi đắp mặt nạ, làn da của bạn sẽ được tái tạo nên ngày càng mỏng và yếu đi, tia UV rất dễ gây hại cho da, khiến da bị khô. Vì vậy, sau khi đắp mặt nạ bơ, bạn cần bảo vệ da bằng cách che chắn và sử dụng kem chống nắng mỗi khi ra ngoài.

**Vài mẹo chăm sóc làn da hiệu quả hơn**

- Luôn rửa mặt thật sạch sau khi sử dụng mặt nạ



- Chỉ nên đắp mặt nạ mặt ong từ 2 đến 3 lần / tuần để da không bị bí dẫn đến nổi mụn
- Thực hiện theo thói quen chăm sóc da cơ bản để giữ cho làn da của bạn sạch sẽ và được dưỡng ẩm
- Nếu không có thời gian để làm các loại mặt nạ tự nhiên, bạn có thể sử dụng mặt nạ giấy cũng rất hiệu quả

Nhìn chung, mặt nạ bơ mang lại cho chúng ta rất nhiều công dụng làm đẹp, tuy nhiên bơ chỉ là một loại quả và vẫn có thể gây kích ứng nhẹ cho da đối với những bạn có làn da nhạy cảm. Nếu trong quá trình sử dụng, da có dấu hiệu mẩn đỏ, ngứa ngáy, nổi mụn liên tục thì bạn nên dừng lại ngay.

Những lưu ý cần biết khi đắp mặt nạ bơ

Nhìn chung, mặt nạ bơ rất hữu ích trong việc làm đẹp da. Tuy nhiên, bơ cũng có thể gây kích ứng da nhẹ đối với những người có làn da nhạy cảm.

Nhiều trường hợp khi áp dụng phương pháp này da còn ... đen sạm và nổi nhiều mụn hơn trước. Nó có thể là vì những lý do sau:

- Đeo mặt nạ quá lâu
- Da bị dị ứng với một số thành phần kết hợp với quả bơ
- Không rửa mặt sau khi đắp mặt nạ

Do đó, trước khi áp dụng cách làm trắng da toàn thân bằng quả bơ, bạn nên thử một ít hỗn hợp lên tay (có thể thử ở vùng cổ). Nếu bạn thấy bất kỳ dấu hiệu hoặc phản ứng nào như ngứa, rát, đỏ da thì không nên sử dụng phương pháp này.



Ngoài ra, khi đắp mặt nạ, bạn nên canh thời gian phù hợp, thường là khoảng 25 – 30 phút với mặt nạ tự nhiên. Nếu bôi quá lâu có thể dẫn đến tình trạng da bị bít tắc, gây mụn.

Muốn làm trắng da bằng mặt nạ bơ hiệu quả thì nhất định bạn phải kết hợp với kem chống nắng. Thời gian tốt nhất để đắp mặt nạ là từ 8 giờ tối đến 10 giờ tối, sáng hôm sau bạn nên thoa kem chống nắng trước khi ra ngoài.

Tổng kết



*Cách làm trắng da bằng quả bơ cực kỳ hiệu quả trên đây thật đơn giản phải không các bạn. Ngay bây giờ, hãy bắt tay vào thực hiện để kiểm chứng kết quả mà nó mang lại nhé! Chúc các bạn thành công và luôn tự tin với làn da trắng sáng, mịn màng.*  
Xem thêm các thông tin mới tại: <https://trangda.vip/>  
Bài viết [12+ cách làm trắng da bằng quả bơ hiệu quả sau 1 tuần | Công thức đơn giản](#) đã xuất hiện đầu tiên vào ngày [TRANGDA.VIP](https://trangda.vip/).

Nguồn: Cách làm trắng da – TRANGDA.VIP

<https://trangda.vip/cach-lam-trang-da-bang-qua-bo/>

<https://trangda.vip>

Xem thêm tại: <https://drive.google.com/drive/folders/1Z8Bo0COi5-3No-1gDNAZLZYy0IH0rS5p>