

Ngay cả khi không sử dụng mỹ phẩm đắt tiền, bạn vẫn có thể trị mụn hiệu quả bằng nguyên liệu tự nhiên như **cách trị mụn lưng bằng rau diếp cá**. Đây là loại rau có tính mát, chứa nhiều thành phần rất tốt cho da. Vậy cụ thể cách dùng rau diếp cá trị mụn như thế nào? Hiệu quả như thế nào? Hãy cùng tìm hiểu ngay trong bài viết dưới đây nhé!

<https://trimunlamdep.com/wp-content/uploads/2021/11/mp3-output-ttsfreedotcom-19.mp3> Tại sao cách trị mụn lưng bằng rau diếp cá có thể trị mụn?

Trong làm đẹp, **cách trị mụn lưng bằng rau diếp cá** được coi là vị cứu tinh cho những làn da bị mụn hoặc làn da thâm sau mụn. Rau diếp cá là loại cây quen thuộc có thể trồng ngay trong vườn nhà. Trong đông y, loại rau này được coi là một bài thuốc quý có tính mát, giải độc hiệu quả, vị hơi chua.



Diếp cá là loại rau quen thuộc với người Việt

Tinh dầu trong rau diếp cá có tác dụng kháng khuẩn, tiêu viêm, giảm sưng tấy, mẩn đỏ nhanh chóng. Thông thường, mụn nang, mụn viêm được hình thành do bụi bẩn và vi khuẩn gây viêm nhiễm. Thành phần trong rau diếp cá sẽ giúp sát trùng, thông thoáng lỗ chân lông, giảm sưng

tấy và giảm đau cho các nốt mụn.

Đối với những người bị mụn do nội tiết tố, uống nước trực tiếp sẽ giúp đào thải độc tố và thanh lọc cơ thể. Đồng thời, hợp chất flavonoid trong loại rau này còn kích thích quá trình tái tạo và phục hồi da, giảm sẹo thâm.

Trong xà lách cũng rất giàu vitamin A và các khoáng chất như sắt, kali, đồng... Đây là lý do loại rau này có thể bảo vệ da, giúp kháng viêm tốt hơn. Hàm lượng nước lớn trong rau diếp cá giúp cung cấp độ ẩm cho da không còn khô ráp, đồng thời giúp da điều tiết và giảm bớt dầu, bã nhờn trên da.



Nước rau diếp cá giúp trị mụn

Với những nguyên liệu độc đáo kể trên, bạn hoàn toàn có thể sử dụng rau diếp cá tại nhà một cách an toàn, không lo bị kích ứng.

Mụn lưng là gì?

Chúng ta cần hiểu rõ nguyên nhân gây ra mụn ở lưng. Bởi điều này rất cần thiết, giúp việc điều trị đạt kết quả tốt nhất. Đồng thời có khả năng ngăn ngừa mụn ở lưng quay trở lại.

Mụn ở lưng là gì? Mụn ở lưng được hình thành do tuyến bã nhờn tiết ra nhiều dầu kết hợp với lỗ chân lông bị tắc nghẽn, thêm vào đó lưng là vùng khó vệ sinh và chăm sóc tạo điều kiện cho vi khuẩn phát triển rồi hình thành nên mụn. Cũng chính vì lưng là vùng da khuất nên việc điều trị mụn lưng gặp nhiều khó khăn và khá bất tiện. Nhưng nếu bạn muốn đẹp và muốn khỏe. Bạn cần có sự kiên trì, thực hiện đều đặn sẽ giúp bạn sớm sở hữu vùng lưng trắng sáng, sạch mụn. Từ đó, thoải mái diện những bộ cánh sexy, gợi cảm, khoe khéo tấm lưng trần quyến rũ.



Những nguyên nhân gây mụn lưng cần biết Những nguyên nhân phổ biến khiến mụn lưng “ghé thăm” Trước khi chia sẻ mẹo làm đẹp từ rau diếp cá, chúng ta cần hiểu rõ về mụn lưng và những nguyên nhân dẫn đến tình trạng này. Khi hiểu rõ về chúng, bạn mới có thể đạt được hiệu quả đẩy lùi mụn tối ưu nhất và ngăn ngừa nguy cơ mụn tái phát. Không chỉ nữ giới mà nam giới cũng có thể gặp phải tình trạng này. Lý do của tình trạng này như sau:

- Quần áo mặc hàng ngày: Vùng lưng không được vệ sinh sạch sẽ tạo điều kiện cho bụi bẩn, vi khuẩn phát triển gây mụn.
- Sự mất cân bằng nội tiết tố của cơ thể: Sự thay đổi nội tiết tố trong chu kỳ kinh nguyệt, dậy thì, mang thai,... cũng có thể là một nguyên nhân gây ra mụn ở lưng.
- Tuyến mồ hôi và bã nhờn của lưng gây bít tắc lỗ chân lông: Điều này khiến tình trạng mụn ngày càng lan rộng và nặng hơn.
- Dễ bị mụn ở lưng do di truyền: Bạn rất dễ bị mụn ở lưng khi bố mẹ hoặc người thân trong gia đình của bạn cũng mắc phải tình trạng này.
- Chế độ ăn uống và sinh hoạt không khoa học: Ăn nhiều đồ ăn nhiều dầu mỡ, đường, tinh bột và thường xuyên thức khuya là một trong những tác nhân thúc đẩy hình thành mụn lưng.



Có rất nhiều nguyên nhân dẫn đến tình trạng mụn lưng. Công thức trị mụn lưng đơn giản từ rau diếp cá

Có nhiều cách trị mụn lưng bằng nguyên liệu rau diếp cá. Dưới đây Cỏ Mềm xin liệt kê 7 công thức trị mụn ở lưng đơn giản nhất. Bạn có thể làm ngay với những nguyên liệu đã có ở nhà:

Nước ép rau diếp cá

Nước rau diếp cá sau khi xay nhuyễn không còn vị tanh của rau diếp cá. Vị chua ngọt dễ uống, là thức uống giải nhiệt rất tốt cho mùa hè.

Chuẩn bị: Cách làm:

- Bước 1: Lấy khoảng 300g rau răm, chọn những lá tươi, rửa sạch đất rồi ngâm với nước muối, sau đó vớt ra để ráo.
- Bước 2: Cho phần rau câu trên cùng với 200ml nước lọc vào máy xay sinh tố, xay nhuyễn.
- Bước 3: Lọc bỏ bã, lấy phần sinh tố. Nêm một chút muối và 2 thìa cà phê đường cho vừa ăn và dùng trong ngày.

Với phần bã rau diếp cá, bạn có thể tận dụng và đắp lên vùng da bị mụn. Phần bã này bạn có thể đắp luôn, cũng có thể kết hợp với muối, mật ong... Bạn đắp lên lưng khoảng 20 – 30 phút rồi tắm lại bằng nước sạch. Tuy các bước thực hiện đơn giản nhưng cách trị mụn bằng nước rau diếp cá này lại giúp đẩy lùi mụn ở lưng rất hiệu quả. Uống nước rau diếp cá giúp cơ thể loại bỏ các chất thải và hấp thụ các khoáng chất có lợi từ rau diếp. Bên cạnh đó, bã rau diếp cá vừa

giúp trị mụn, vừa góp phần loại bỏ vi khuẩn, tế bào chết, làm sáng và sạch da.



Sử dụng nước ép rau diếp cá trị mụn lưng là phương pháp được khá nhiều người áp dụng Mặt nạ trị mụn lưng từ rau diếp cá và mật ong

Mật ong là thực phẩm giàu giá trị dinh dưỡng trong gian bếp của mọi nhà. Đồng thời, mật ong cũng là nguyên liệu quen thuộc đối với các chị em yêu thích làm đẹp. Mật ong rất giàu vitamin, khoáng chất, axit amin... Có tác dụng kháng viêm, kháng khuẩn, cung cấp vitamin C tự nhiên, giúp da sáng và đều màu, giảm thâm nám nhanh chóng. Sự kết hợp giữa rau diếp cá và mật ong giúp quá trình loại bỏ mụn ở lưng của bạn trở nên dễ dàng và hiệu quả hơn.

Chuẩn bị:

- 300g rau diếp
- 10ml mật ong nguyên chất



Cách làm:

- Bước 1: Rau răm rửa sạch, xay nhuyễn, lọc lấy nước cốt.
- Bước 2: Thêm khoảng 10ml mật ong vào, trộn đều.
- Bước 3: Đắp hỗn hợp lên vùng lưng bị mụn, thư giãn khoảng 30 phút rồi rửa sạch lại với nước.

Điều này rất đơn giản và dễ làm. Bạn có thể lưu ngay công thức này và thực hiện mỗi ngày nhé!

Công thức trị mụn lưng từ rau diếp cá và trà xanh

Bên cạnh mật ong, trà xanh cũng là một lựa chọn tuyệt vời khi kết hợp với rau diếp cá. Trà xanh rất giàu chất chống oxy hóa tự nhiên. Tính chất AHA trong trà xanh có tác dụng ngăn chặn sự hình thành của các gốc tự do trong cơ thể. Khi kết hợp với rau diếp cá và trà xanh, bộ đôi này không chỉ giảm mụn mà còn giúp mờ vết thâm nhanh chóng. Lưu ngay công thức làm mặt nạ trị thâm lưng này nhé!

Chuẩn bị:

- 300g rau diếp
- 100g lá trà xanh

Cách làm:

- Bước 1: Bạn chuẩn bị một nắm lá trà xanh và rau diếp cá, rửa sạch.
- Bước 2: Cho vào nồi nước đun sôi khoảng 10 phút, bắc ra để nguội.
- Bước 3: Dùng khăn thấm hỗn hợp này và đắp lên lưng khoảng 20 phút rồi tắm lại bằng nước sạch.

Bạn nên đắp hỗn hợp trên khoảng 3 lần / tuần để đạt hiệu quả tốt nhất.



Hỗn hợp trà xanh và rau diếp cá giúp làm giảm mụn và làm mờ các vết thâm nhanh chóng Tẩy da chết từ rau diếp và muối

Muối có khả năng khử trùng và làm sạch da hiệu quả. Ngoài ra, muối ăn còn có tác dụng tẩy tế bào chết trên da, giúp da luôn sạch sẽ, thông thoáng. Để có thể tạo hỗn hợp này, bạn làm theo các bước sau:

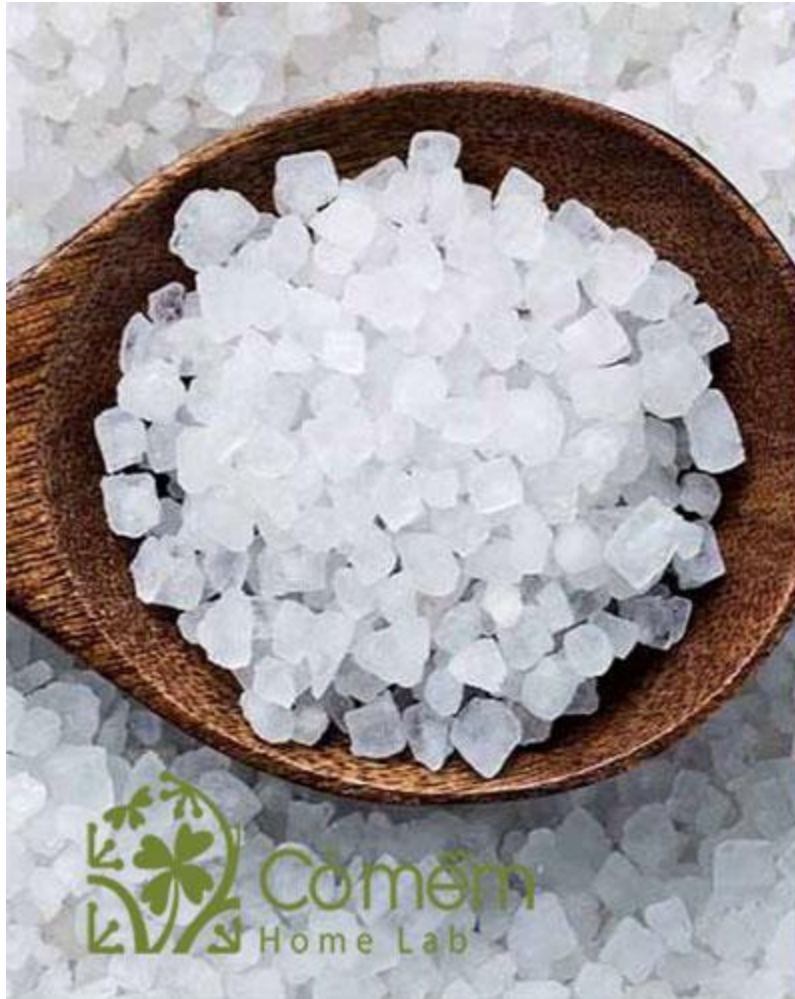
Chuẩn bị

- 300g rau diếp cá
- 5g muối tinh

Cách làm:

- Bước 1: Rau rửa sạch rồi cho vào máy xay nhuyễn cùng một chút muối (khoảng 5g).
- Bước 2: Rửa sạch vùng da lưng rồi đắp hỗn hợp trên trong khoảng 15 – 20 phút.
- Bước 3: Xả sạch bằng nước ấm.

Điều này rất đơn giản để làm, phải không? Mỗi tuần, bạn sử dụng công thức này từ 2 đến 3 lần để có hiệu quả giảm mụn, bã nhờn, vết thâm nhanh nhất nhé!



Hỗn hợp muối ăn và rau diếp cá giúp tẩy sạch lớp tế bào chết trên da Massage với rau diếp, dầu ô liu và cám gạo

Đối với những chị em có nhiều mụn ở lưng, mụn viêm, sẹo mụn thì hãy thực hiện ngay công thức này nhé. Với công thức này, cám gạo giúp da mụn loại bỏ bã nhờn, tế bào chết. Sau đó, tinh chất diếp cá dưỡng da giúp da trị mụn, kháng viêm, ngăn ngừa hình thành mụn mới. Cuối cùng, dầu ô liu sẽ nhẹ nhàng chăm sóc da với các vitamin và chất chống oxy hóa giúp giảm mụn trứng cá.

Chuẩn bị:

- 300g rau diếp
- 50g cám gạo
- 10ml dầu ô liu



Cách làm:

- Bước 1: Cho lá diếp cá vào máy xay sinh tố, xay nhuyễn và lọc lấy nước cốt.
- Bước 2: Trộn đều dầu oliu và cám gạo để tạo thành hỗn hợp sền sệt.
- Bước 3: Làm sạch vùng lưng rồi thoa đều hỗn hợp này lên. Bạn có thể massage nhẹ nhàng và để mặt nạ trên da khoảng 15 phút rồi tắm lại bằng nước sạch.

Với công thức này, bạn nên thực hiện đều đặn 2 lần / tuần sẽ giúp đẩy lùi mụn và mờ vết thâm

nhANH chóng.

Trị mụn lưng bằng đậu xanh và rau diếp cá

Đậu xanh có vị ngọt, tính mát, chứa nhiều vitamin và dưỡng chất. Đậu xanh thường được dùng làm nguyên liệu giải nhiệt ngày hè. Những người yêu thích đồ ngọt có lẽ đã quá quen thuộc với món canh đậu xanh. Tuy nhiên, sử dụng đậu xanh làm nguyên liệu chăm sóc cơ thể thì không phải ai cũng biết. Với hai nguyên liệu đậu xanh và rau diếp cá, bạn có thể tạo thành hỗn hợp đắp ngoài da hoặc uống tùy theo sở thích.

Chuẩn bị:

- 100g rau diếp cá
- 100g đậu xanh

Cách làm:

- Bước 1: Rửa sạch các nguyên liệu gồm: 100gr rau răm và 100gr đậu xanh cho vào máy xay nhuyễn.
- Bước 2: Xay nhuyễn tạo thành hỗn hợp đặc sệt, cho vào lọ đậy kín bảo quản trong tủ lạnh.
- Bước 3: Mỗi khi tắm xong, bạn thoa đều hỗn hợp lên người và để khoảng 15-20 phút rồi tắm sạch lại với nước.

Sau một thời gian sử dụng, bạn có thể ngạc nhiên về hiệu quả của nó.



Trị mụn lưng với đậu xanh và rau diếp cá đem lại hiệu quả bất ngờ Sự kết hợp của nha đam

và rau diếp cá

Nha đam không còn là nguyên liệu làm đẹp xa lạ đối với chị em phụ nữ. Nha đam có nhiều dưỡng chất giúp làm đẹp da. Đồng thời, hỗn hợp rau diếp cá và nha đam giúp cung cấp độ ẩm cho da, hạn chế chất nhờn dư thừa gây ra mụn. Còn chần chờ gì nữa mà không học cách làm mặt nạ này nhỉ?

Chuẩn bị:

- 200g rau diếp
- 100g nha đam



Cách làm:

- Bước 1: Rửa sạch các nguyên liệu.
- Bước 2: Cắt bỏ vỏ, lấy phần thịt nha đam trộn đều với lá diếp cá.
- Bước 3: Xay nhuyễn hỗn hợp trên.
- Bước 4: Đắp hỗn hợp lên da khoảng 15 đến 20 phút rồi tắm lại bằng nước sạch.

Với công thức này, bạn kiên trì áp dụng 2-3 lần mỗi tuần. Kết quả sẽ khiến bạn mê mẩn hơn bất kỳ loại mỹ phẩm nào khác! Công thức trị mụn lưng tại nhà bằng rau diếp cá rất an toàn và dễ thực hiện. Tuy nhiên, cách giảm mụn lưng từ rau diếp cá không mang lại hiệu quả trị mụn lâu dài, tốn nhiều thời gian và công sức chuẩn bị. Vì vậy, người dùng không nên quá kỳ vọng vào hiệu quả của phương pháp này.

Giảm mụn, mờ vết thâm với rau diếp cá và Vitamin E

Vitamin E có tác dụng kháng viêm, tái tạo da giúp thay thế các tế bào da già cỗi sần sùi, đồng thời làm giảm mụn và mờ vết thâm sau mụn. Vì đặc tính chống oxy hóa mạnh. Ngoài ra, Vitamin E còn có tác dụng dưỡng ẩm sâu cho da, phục hồi da nhanh chóng, tăng sức đề kháng bảo vệ da khỏi tác động của tia cực tím. Vì vậy, khi kết hợp rau diếp cá và Vitamin E sẽ tạo thành hỗn hợp mặt nạ vừa trị mụn vừa giảm thâm, ngừa sẹo.

Cách làm:

- Chuẩn bị 1g rau diếp cá và 1 viên nang vitamin E
- Rửa sạch xà lách, xay nhuyễn rồi cắt viên Vitamin E cho vào hỗn hợp rau diếp cá đã trộn.
- Vệ sinh da thật sạch sau khi thoa một lớp mỏng hỗn hợp lên da.
- Chờ khoảng 20 phút, sau đó rửa sạch da bằng nước ấm
- Thoa toner để cân bằng độ ẩm, độ PH và se khít lỗ chân lông.



Vitamin E có tính chống viêm mạnh mẽ nên có tác dụng giảm thâm mụn cực kỳ tốt Trị mụn bằng rau diếp cá kết hợp với sữa chua

Sữa chua có tác dụng dưỡng ẩm, làm sáng da giúp da đều màu hơn. Nguyên liệu này khi kết hợp với rau diếp cá sẽ giúp bạn đánh bay mụn cho làn da thêm rạng rỡ mỗi ngày. Ngoài ra, axit lactic trong sữa chua còn giúp giảm sưng tấy, loại bỏ tế bào chết cho da thông thoáng ngăn ngừa mụn quay trở lại.

Cách làm:

- Chuẩn bị khoảng 15-20 lá xà lách và nửa hũ sữa chua

- Bạn hãy rửa sạch rau răm với muối, sau đó đem đi xay nhuyễn và lọc lấy nước cốt.
- Trộn nước rau diếp cá đã chuẩn bị với sữa chua không đường để tạo thành hỗn hợp hơi đặc.
- Bạn đắp hỗn hợp này lên mặt sau đó nằm thư giãn khoảng 15 phút
- Rửa sạch mặt bằng nước ấm.



Rau diếp cá với sữa chua làm đẹp da Trị mụn, nám, tàn nhang bằng rau diếp cá và lá tía tô Sở hữu thành phần ALA, lá tía tô còn có tác dụng diệt khuẩn, kháng viêm. Vì vậy, có thể nói lá tía tô còn có khả năng trị mụn, giảm sưng tấy, tiêu viêm cho các nốt mụn. Ngoài ra, lá tía tô còn chứa nhiều Vitamin A, C và các khoáng chất như sắt, canxi, photpho... có tác dụng làm mờ thâm, tái tạo da và tăng khả năng miễn dịch cho da từ bên trong.

Khi kết hợp rau diếp cá và lá tía tô sẽ phát huy hiệu quả trị mụn tốt nhất.

Cách làm:

- Chuẩn bị 1 nắm lá tía tô, 1 nắm rau răm và vài hạt muối.
- Hai nguyên liệu trên rửa sạch, sau đó xay nhuyễn lấy nước cốt, cho muối vào trộn đều.
- Rửa sạch mặt, sau đó thoa đều hỗn hợp lên da, đợi khoảng 30 phút rồi rửa sạch da với nước mát.
- Kiên trì áp dụng 2-3 lần / tuần để mụn giảm nhanh chóng.



Bộ đôi kết hợp tạo thành hỗn hợp mặt nạ trị mụn, mờ nám, tàn nhang Da trắng sáng sau khi dùng rau diếp cá ngâm rượu

Đây có lẽ là một phương pháp khá lạ nhưng hiệu quả mà nó mang lại cho làn da thì thực sự rất đáng để thử nghiệm.

Sử dụng công thức diếp cá ngâm rượu trắng không chỉ giúp đánh bay các nốt mụn cứng đầu mà còn có thể giúp đánh bay các vết thâm, nám, tàn nhang và đặc biệt có thể làm trắng da cực tốt.

Hướng dẫn cách làm hỗn hợp rau diếp cá ngâm rượu trắng:

- Cần chuẩn bị: rượu trắng, các loại rau cùng với 1 lọ thủy tinh.
- Xà lách ngâm nước muối, rửa sạch, để ráo.
- Cho rau vào bình thủy tinh, ấn mạnh rồi đổ rượu trắng lên trên, đảm bảo ngập hết lá trong rượu.
- Đậy chặt nắp hộp thủy tinh và bảo quản nơi thoáng mát từ 1-2 tháng.



#vientrimun.vn RAU DIẾP CÁ NGÂM RƯỢU

Rau dấp cá

ngâm rượu có thể làm sáng da Cách sử dụng như sau:

- Đối với làn da bị mụn, đầu tiên bạn hãy thực hiện bước làm sạch nhẹ nhàng vùng lưng.
- Dùng khoảng 2 thìa cà phê hỗn hợp trên hòa với 1 thìa nước lọc, sau đó nhúng bông gòn vào hỗn hợp rồi lau nhẹ lên da. Chú ý lau theo đường tròn từ trong ra ngoài.
- Tiếp tục giữ trong khoảng 20 phút, sau đó rửa sạch mặt bằng nước ấm.

Rượu trắng và rau diếp cá được coi là công thức “thần thánh” giúp làm đẹp da, trị mụn vô cùng hiệu quả. Thực hiện đều đặn hàng ngày với công thức này, bạn sẽ không cần đến những loại kem dưỡng đắt tiền mà vẫn sở hữu một làn da khỏe mạnh và mịn màng như mong muốn.

Lưu ý: Ngoài ra, bạn cũng có thể pha rượu diếp cá với nước mát theo tỷ lệ 1: 2 để sử dụng như một loại kem dưỡng ẩm cho da.

Dưỡng ẩm, làm trắng da với mặt nạ rau diếp cá sữa tươi

Sữa tươi không chỉ tốt cho sức khỏe vì chứa nhiều chất dinh dưỡng mà nó còn được sử dụng trong nhiều công thức làm đẹp. Công dụng tốt nhất của sữa tươi đối với làn da là dưỡng ẩm và làm trắng da. Khi kết hợp rau diếp cá với sữa không đường, bạn sẽ có một công thức 2 trong 1, vừa hỗ trợ trị mụn kháng viêm, vừa dưỡng ẩm sâu và làm mịn da.

Với sữa tươi, một số làn da nhạy cảm có thể bị dị ứng. Do đó, hãy thử mặt nạ rau diếp cá sữa tươi lên một vùng da nhỏ trên cổ tay để kiểm tra xem có hiện tượng gì bất thường không. Nếu da vẫn hấp thụ bình thường, có thể tiếp tục thoa. Ngược lại, nếu có biểu hiện ngứa, nổi mẩn đỏ thì cần dừng thuốc ngay.



Công thức

dấp cá – sữa tươi giúp giảm sưng và trị thâm hiệu quả Hướng dẫn cách thực hiện việc này như sau:

- Cần chuẩn bị một nhúm rau mùi (khoảng 20 lá). Rửa sạch và ngâm nước muối loãng. Sau đó vớt ra và xay nhuyễn bằng máy xay sinh tố.
- Trích phần bã rau diếp cá để lấy nước cốt.
- Trộn đều nước cốt cá với 2 thìa sữa tươi không đường. Hỗn hợp mịn thu được sẽ được thoa trực tiếp lên mặt, chỉ cô lập vùng mí mắt nhạy cảm.
- Nằm thư giãn khoảng 25 phút để các dưỡng chất có thời gian thẩm thấu rồi rửa sạch lại với nước.

Đắp mặt nạ rau diếp cá trị mụn bằng sữa tươi khoảng 2 lần / tuần, các nốt mụn sưng viêm sẽ nhanh chóng khô lại. Đồng thời, tinh chất từ mặt nạ sẽ giúp da sáng và đều màu, đặc biệt trị thâm do mụn.

Bí quyết trị mụn bằng rau diếp cá và bột đậu xanh

Ngoài những nguyên liệu tự nhiên quen thuộc như sữa tươi, sữa chua, nha đam, mật ong thì bột cá còn có thể kết hợp với đậu xanh để tạo nên công thức trị mụn, dưỡng da mịn màng.



Đắp mặt nạ

đậu xanh đắp cá giúp giảm mụn và dưỡng da mịn màng Cách làm mặt nạ bột đậu xanh diếp cá:

- Dùng khoảng 15-20 lá diếp cá, rửa sạch, xay nhuyễn và chắt lấy nước cốt.
- Lấy khoảng 2 thìa bột đậu xanh trộn đều với nước cốt rau diếp cá. Hỗn hợp tạo thành cần có độ sệt vừa đủ, tránh quá khô hoặc quá loãng.
- Đắp hỗn hợp đậu xanh diếp cá lên mặt. Lưu ý làm sạch da bằng sữa rửa mặt trước để diệt khuẩn và loại bỏ bụi bẩn, dầu.
- Giữ mặt nạ trên khuôn mặt của bạn trong 20 phút và sau đó loại bỏ chúng. Vỗ nhẹ bằng nước mát để rửa sạch mặt.
- Sau khi làm khô da, tiếp tục dưỡng da với toner, kem dưỡng, serum, v.v.

Áp dụng 2 lần / tuần để sớm có được làn da mịn màng, sạch mụn. (Nếu không có bột đậu xanh, bạn cũng có thể dùng cám gạo).

Trị mụn bằng cách đắp rau diếp cá mỗi ngày được không?

Hầu hết các chị em khi điều trị mụn đều có tâm lý muốn nhanh chóng loại bỏ các nốt mụn trên da. Chính vì vậy, khi lựa chọn các cách đắp mặt nạ rau diếp cá trị mụn, nhiều bạn gái băn khoăn không biết có nên đắp hàng ngày không?

Câu trả lời là không, vì thành phần dinh dưỡng trong rau diếp cá khi thẩm thấu vào da cần thời gian để xử lý và phát huy tác dụng. Bên cạnh đó, làn da của chúng ta cũng cần có thời gian để nghỉ ngơi và tận dụng hết các dưỡng chất đưa vào.



Vì vậy, việc lạm dụng các cách đắp mặt nạ bằng rau diếp cá hàng ngày sẽ dễ khiến da bị “bội thực”, không mang lại hiệu quả như mong muốn mà ngược lại còn dễ gây tác dụng ngược. . Điều này rất dễ khiến da mỏng và yếu, dễ bào mòn và mất đi độ ẩm tự nhiên.

Tần suất đắp mặt nạ rau diếp cá được các chuyên gia khuyên dùng 2-3 lần / tuần. Mỗi lần thoa khoảng 15 – 20 phút, không nên thoa quá lâu. Ngoài việc sử dụng mặt nạ để trị mụn, bạn nên kết hợp với kem trị mụn. Nếu tình trạng mụn nặng, bạn nên cân nhắc đến các cơ sở uy tín để điều trị bằng công nghệ.

Trị mụn bằng rau diếp cá có ăn nắng được không?

Theo các chuyên gia da liễu, thông thường trong quá trình điều trị, da sẽ trải qua quá trình phục hồi và tái tạo để khắc phục tình trạng mụn trên da. Vì vậy, trong thời gian này, da rất nhạy cảm, dễ bị tổn thương và cũng dễ bắt nắng.

Vì vậy, để bảo vệ làn da, bạn cần tuyệt đối không để da tiếp xúc với ánh nắng, bôi kem chống nắng, đồng thời che chắn da cẩn thận trước khi ra ngoài. Bên cạnh đó, hãy đắp mặt nạ rau diếp cá vào buổi tối, đây là thời điểm tốt nhất để da hấp thụ dưỡng chất của mặt nạ, không bị ảnh hưởng bởi các yếu tố bên ngoài như ánh nắng, tia UV, khói bụi, dơ bẩn,...



Hãy thoa kem chống nắng trước khi ra ngoài để da không bắt nắng Lối sống giúp giảm mụn lưng hiệu quả

Để có thể xóa tan nỗi lo về mụn lưng, ngoài việc sử dụng các công thức trị mụn trên, bạn cũng cần lưu ý:

- Giữ cho vùng da lưng luôn sạch sẽ.
- Giữ quần áo sạch sẽ, thường xuyên phơi dưới ánh nắng mặt trời, hạn chế sử dụng nước xả vải.
- Nên mặc quần áo thấm mồ hôi, không nên mặc quần áo bó sát thường gây xung huyết da.
- Nên chọn những loại sữa tắm dịu nhẹ cho da, tránh dùng những loại sữa tắm có hàm lượng chất tẩy rửa cao.
- Thường xuyên tẩy tế bào chết cho da (từ 2 đến 3 lần / tuần) để giúp loại bỏ bã nhờn và bụi bẩn làm tắc nghẽn lỗ chân lông và gây ra mụn.
- Duy trì thói quen sinh hoạt lành mạnh, uống nhiều nước (khoảng 2 lít nước mỗi ngày) và hạn chế đồ ăn nhiều dầu mỡ.



TRỊ MỤN LƯNG
HIỆU QUẢ TẠI NHÀ

RAU DIẾP CÁ

CỎ MỀM HOMELAB



Cỏ mềm
Home Lab

Bật mí cách trị mụn lưng hiệu quả từ rau diếp cá

Tổng kết

Mụn ở lưng là một trong những loại mụn cứng đầu và khó trị, đòi hỏi quá trình điều trị lâu dài vì vậy hãy kiên trì thực hiện các *cách trị mụn lưng bằng rau diếp cá* trên để nhanh chóng lấy lại vùng lưng mịn màng sạch mụn bạn nhé!

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

The post [Cách trị mụn lưng bằng rau diếp cá hiệu quả, mờ thâm, không tái phát – Có hướng dẫn cụ thể](#) appeared first on [Tổng hợp các cách trị mụn hiệu quả, các sản phẩm, kem, serum trị mụn tốt.](#)

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

<https://trimunlamdep.com/cach-tri-mun-lung-bang-rau-diep-ca/>

<https://trimunlamdep.com>

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