

Bài viết dưới đây sẽ bật mí cho bạn **cách làm trắng da ở đầu gối** bằng những nguyên liệu quen thuộc thêm phần tự tin khi diện những bộ váy ngắn đẹp. Chỉ với những nguyên liệu đơn giản, dễ kiếm như dầu dừa, baking soda, chanh... là có thể cải thiện được tình trạng khó nói này.

Tại sao cần cách làm trắng da ở đầu gối ?

Chị em phụ nữ rất **cách làm trắng da ở đầu gối** vì đầu gối là vùng da nhạy cảm nhưng lại ít được chú ý chăm sóc. Có nhiều nguyên nhân khiến đầu gối thâm đen, sần sùi.

Tiếp xúc với ánh nắng mặt trời quá nhiều



Tiếp xúc với ánh nắng mặt trời có thể giúp da tổng hợp vitamin D, tuy nhiên, tia UV có trong nó cũng khiến da sạm đen và tổn thương. Vùng da đầu gối cũng không ngoại lệ. Nếu bạn thường xuyên mặc quần đùi, váy ngắn,... mà không sử dụng các sản phẩm hỗ trợ chống nắng mà để vùng đầu gối không được bảo vệ và tiếp xúc trực tiếp với ánh nắng mặt trời, đầu gối của bạn sẽ bị thâm. đen nhanh chóng. Vì vậy, bạn nên sử dụng các sản phẩm chống nắng và hạn chế để da tiếp xúc với ánh nắng mặt trời.

Đầu gối thường xuyên bị ma sát



Đầu gối là khu vực thường xuyên phải di chuyển nhiều. Nếu bạn thường xuyên mặc những chiếc quần bó sát và thô ráp, vùng da này sẽ liên tục phải cọ xát với vải, dẫn đến đầu gối bị chai và thâm đen. Vì vậy, bạn nên hạn chế mặc những chiếc quần bó sát, thay vào đó hãy mặc những chiếc quần vải mềm và thoải mái hơn.
Vùng da đầu gối không được chăm sóc



Mọi người thường ít chủ động chăm sóc vùng da đầu gối, chỉ đến khi thâm đen mới lo lắng và tìm cách khắc phục. Sự tích tụ của các tế bào da chết trên đầu gối cũng là một nguyên nhân dẫn đến việc hình thành một lớp da đen quanh đầu gối. Vì vậy, để khắc phục tình trạng này, mọi người nên quan tâm, chăm sóc và làm sạch da thường xuyên.

Đầu gối thâm đen do một số vận động

Các động tác quỳ gối, vận động có tác động mạnh đến đầu gối cũng là nguyên nhân khiến đầu gối bị thâm đen. Khi đó, vùng da đầu gối bị kéo căng và giãn ra liên tục cộng với việc tiếp xúc với sàn cứng khiến đầu gối bị đau và thâm đen. Vì vậy, bạn nên hạn chế những động tác không tốt này.

Đầu gối thâm đen do mất cân bằng nội tiết tố



Sự mất cân bằng nội tiết tố gây ra nhiều biểu hiện trên cơ thể như khô tóc, nổi mụn, hay cáu gắt,... Đầu gối thâm đen cũng có thể là dấu hiệu của hiện tượng trên. Điều này.

Đầu gối thâm đen gây mất thẩm mỹ và khiến bạn gái thiếu tự tin khi ra đường. Dưới đây là một số cách nhanh chóng và dễ dàng để điều trị đầu gối thâm đen.

Cách làm trắng đầu gối bằng các nguyên liệu quen thuộc Làm trắng da đầu gối chỉ với baking soda và một chút nước.

Baking soda hay còn gọi là bột nở, muối, bột nở... Đây là một loại phụ gia được sử dụng rộng rãi trong ngành thực phẩm. Bạn có thể dễ dàng mua baking soda tại các siêu thị. Hoặc chúng thường được bán ở chợ, cửa hàng tạp hóa.

Baking soda là một chất tẩy rửa nhẹ, có khả năng loại bỏ tế bào chết trên da. Tẩy tế bào chết cho vùng da thâm sẽ kích thích da mới mọc lên. Vì vậy, chúng ta có thể làm trắng đầu gối bằng baking soda.



Chuẩn bị

- 3 thìa cà phê muối nở
- Nước

Cách làm

- **Bước 1:** Trộn baking soda với một ít nước để tạo thành hỗn hợp đặc
- **Bước 2:** Làm sạch vùng đầu gối bằng nước ấm
- **Bước 3:** Đắp hỗn hợp lên vùng đầu gối bị thâm
- **Bước 4:** Mát xa nhẹ nhàng trong khoảng 3 – 5 phút
- **Bước 5:** Xả lại bằng nước lạnh.

Bạn có thể sử dụng phương pháp này 2-3 lần một tuần để có được kết quả như mong muốn.

Trộn baking soda với sữa không đường để làm sáng vùng da đầu gối

Hòa tan 1 thìa baking soda với 1 thìa sữa tươi không đường để tạo thành hỗn hợp sền sệt. Thoa đều hỗn hợp lên vùng da đầu gối và massage theo chuyển động tròn đều. Sau 10-15 phút gội sạch với nước. Nên thực hiện 2 lần / 1 tuần, bạn sẽ nhanh chóng lấy lại vùng da đầu gối trắng sáng và đều màu.



Rắc bột baking soda lên nửa quả chanh để matxa đầu gối

Trộn 1/2 cốc baking soda với 1/4 cốc nước cốt chanh. Khuấy đều để tạo hỗn hợp sền sệt rồi nhẹ nhàng xoa bóp lên đầu gối. Để trong 20 phút sau đó lau khô bằng nước ấm.

Hoặc bạn chỉ cần cắt đôi quả chanh và rắc 1 thìa cà phê muối nở lên mặt cắt. Dùng mặt cắt của quả chanh này để massage gối theo chuyển động tròn trong 5 phút. Sau đó rửa sạch lại bằng nước ấm.



Chanh tươi có tính axit và giàu vitamin C, vừa tẩy tế bào chết vừa làm sáng da. Khi kết hợp với baking soda sẽ là cách trị thâm đầu gối nhanh và hiệu quả nhất. Tuy nhiên, phương pháp này chỉ được khuyến khích sử dụng 1-2 lần / tuần để tránh da bị tổn thương quá nhiều.

Mật ong, chanh, baking soda trắng da hiệu quả

Trộn 2 thìa mật ong + nước cốt nửa quả chanh + 1 thìa muối nở. Đắp lên vùng da sẫm màu và để trong 20-30 phút. Sau đó rửa sạch lại bằng nước ấm.



Trị thâm đầu gối bằng dầu dừa

Chắc hẳn bạn đã từng nghe về vô số công dụng của dầu dừa trong lĩnh vực làm đẹp. Có thể kể đến như dưỡng tóc, dưỡng mi, dưỡng móng, trị nứt gót chân...

Dầu dừa chứa các axit béo thiết yếu và vitamin E giúp khắc phục các vết thâm trên da. Vì vậy, dầu dừa còn là trợ thủ đắc lực trong việc làm trắng đầu gối cho các bạn gái.



Công thức 1

Đơn giản nhất, sau khi tắm, bạn dùng dầu dừa thoa lên vùng thâm đen ở hai bên gối. Massage nhẹ nhàng từ 2-5 phút cho dầu thẩm thấu hết vào da. Cách này có thể thực hiện liên tục hàng ngày vừa dưỡng da vừa trị thâm đen đầu gối hiệu quả.

Công thức 2

Trộn 1/2 thìa nước cốt chanh với 1 thìa dầu dừa. Sau đó, nhẹ nhàng xoa lên đầu gối trong vài

phút, sau đó lau sạch bằng khăn. Lượng vitamin C dồi dào trong chanh giúp da trắng sáng trong thời gian ngắn.



Công thức 3

Trộn 2 thìa muối nở với 2 thìa mật ong. Thêm vào hỗn hợp 1 thìa cà phê dầu dừa. Vắt vài giọt nước dùng vào. Ta khuấy đều để thu được hỗn hợp có độ sệt vừa phải. Rửa sạch đầu gối bằng nước rồi thoa hỗn hợp vừa làm lên bề mặt da đầu gối. Để trong 5 phút cho các dưỡng chất thấm sâu hơn. Sau đó rửa sạch bằng nước ấm.

Mẹo làm trắng da vùng đầu gối bằng kem đánh răng

Ngoài công dụng làm trắng răng và làm sạch khoang miệng được nhiều người biết đến, kem đánh răng còn là tín đồ làm đẹp của chị em trong việc làm trắng và trị vết thâm hiệu quả. Cách trị thâm đầu gối bằng kem đánh răng đơn giản và an toàn này chắc chắn chị em nên áp dụng.



Chuẩn bị

Kem đánh răng

Cách làm

- **Bước 1:** Làm sạch vùng đầu gối bằng nước ấm
- **Bước 2:** Thoa đều kem đánh răng lên vùng đầu gối bị thâm
- **Bước 3:** Massage nhẹ nhàng trong khoảng 3 – 5 phút. Để yên thêm 5 phút.
- **Bước 4:** Xả lại bằng nước lạnh.

Bạn có thể áp dụng phương pháp này 2-3 lần / tuần để có kết quả tốt nhất.

Kinh nghiệm làm trắng da vùng đầu gối bằng dầu dừa và gừng

Dầu dừa được biết đến với vô số công dụng làm đẹp tuyệt vời. Là sự kết hợp hoàn hảo giữa axit béo và vitamin E giúp bạn làm đẹp trên mọi phương diện như dưỡng mi, dưỡng tóc, giảm mỡ bụng, làm trắng da, chống oxy hóa,... Dầu dừa giúp giảm thâm đầu gối bằng cách có thể cải thiện màu da cũng như khả năng chống nắng.



Chuẩn bị

- Dầu dừa
- Gừng

Cách làm

- **Bước 1:** Trộn đều dầu dừa và một ít gừng băm. Nấu hỗn hợp này trên lửa nhỏ cho đến khi có mùi thơm.
- **Bước 2:** Làm sạch vùng đầu gối cần điều trị bằng nước ấm.
- **Bước 3:** Nhẹ nhàng massage hỗn hợp lên đầu gối trong 3-5 phút
- **Bước 4:** Xả sạch bằng nước ấm

Bạn có thể kết hợp với dầu hạnh nhân để có kết quả tốt hơn. Áp dụng phương pháp này 3-4 lần / tuần, bạn sẽ thấy cải thiện rõ rệt.

Làm trắng da vùng đầu gối bằng giấm + sữa chua

Axit axetic trong giấm và axit lactic trong sữa chua là bộ đôi hoàn hảo giúp đánh bật màu da đầu gối, trả lại đôi chân trắng sáng, mịn màng.



Chuẩn bị

- 1 thìa cà phê giấm trắng
- 1 thìa sữa chua

Cách làm

- **Bước 1:** Trộn giấm và sữa chua đã chuẩn bị
- **Bước 2:** Làm sạch vùng đầu gối cần điều trị bằng nước ấm.
- **Bước 3:** Nhẹ nhàng massage hỗn hợp lên đầu gối trong vòng 3-5 phút theo chuyển động tròn. Để nó trong 20 phút nữa
- **Bước 4:** Xả sạch bằng nước ấm

Bạn nên áp dụng công thức này 2-3 lần / tuần để đạt được kết quả như mong muốn. Bạn có thể thay chanh bằng giấm với phương pháp tương tự.

Mẹo làm trắng da vùng đầu gối bằng nghệ đơn giản hiệu quả



Nghệ là nguyên liệu dễ kiếm nhưng rất hiệu quả trong việc trị sẹo và làm mờ vết thâm. Dùng nghệ làm trắng da đầu gối là phương pháp đơn giản, lành tính giúp bạn lấy lại đôi chân trắng đều màu.

Chuẩn bị

- 1 thìa cà phê bột nghệ
- 1 thìa sữa tươi hoặc sữa chua không đường

Cách làm

- **Bước 1:** Trộn đều hai nguyên liệu vừa chuẩn bị để tạo thành hỗn hợp.
- **Bước 2:** Làm sạch vùng đầu gối cần điều trị bằng nước ấm.
- **Bước 3:** Nhẹ nhàng massage hỗn hợp lên đầu gối trong vòng 3 – 5 phút. Để yên cho đến khi hỗn hợp khô lại.
- **Bước 4:** Xả sạch bằng nước ấm.

Bạn có thể sử dụng phương pháp này 3-4 lần một tuần để có kết quả tốt nhất.

Làm trắng da vùng đầu gối bằng đường nâu và dầu Olive

Đường nâu được biết đến với khả năng tẩy tế bào chết trên da hiệu quả. Dầu ô liu dưỡng ẩm và nuôi dưỡng làn da. Vì vậy, đường nâu và dầu oliu là một sự kết hợp hoàn hảo mà bạn có thể thử áp dụng để làm trắng da đầu gối của mình.



Chuẩn bị

- 1 thìa cà phê đường nâu
- 1 thìa cà phê dầu ô liu

Cách làm

- **Bước 1:** Trộn dầu ô liu và đường với tỷ lệ bằng nhau.
- **Bước 2:** Làm sạch vùng đầu gối cần điều trị bằng nước ấm.
- **Bước 3:** Nhẹ nhàng massage hỗn hợp lên đầu gối trong 3-5 phút
- **Bước 4:** Rửa sạch bằng nước ấm và xà phòng.

Bạn có thể áp dụng công thức này 2-3 lần / tuần. Nhớ rửa sạch hỗn hợp bằng xà phòng

Làm trắng da đầu gối bằng mật ong và chanh

Mật ong luôn là nguyên liệu phổ biến trong các loại thuốc, món ăn và cả trong các công thức làm đẹp. Mật ong chứa nhiều chất dinh dưỡng và enzym nên có tác dụng dưỡng ẩm rất hiệu quả. Ngoài ra, chanh còn chứa nhiều vitamin C và khoáng chất, giúp loại bỏ tế bào chết, kích thích tái tạo lớp da mới. Quả thực, sự kết hợp giữa chanh và mật ong là một công thức tuyệt vời để trị thâm đầu gối.



Chuẩn bị

- 1 thìa cà phê nước cốt chanh
- 1 thìa mật ong

Cách làm

- **Bước 1:** Trộn chanh và mật ong với nhau
- **Bước 2:** Làm sạch vùng đầu gối cần điều trị bằng nước ấm.
- **Bước 3:** Nhẹ nhàng massage hỗn hợp lên đầu gối trong vòng 3 – 5 phút. Để nó trong 10 phút
- **Bước 4:** Xả sạch bằng nước ấm

Bạn nên áp dụng công thức này 2-3 lần / tuần để đạt hiệu quả tốt nhất.

Làm đầu gối hết thâm với bột yến mạch

Ngoài là thực phẩm bổ dưỡng cho sức khỏe, bột yến mạch còn mang lại nhiều lợi ích trong việc nuôi dưỡng và làm sáng da. Tất cả những gì bạn cần là nước chanh, bột yến mạch và muối.



Cách làm

- Trộn nước ép của 1/2 quả chanh, 1/2 thìa bột yến mạch và một chút muối với nhau
- Thoa đều, massage lên vùng da thâm ở đầu gối, khuỷu tay trong khoảng 10 – 15 phút
- Làm sạch bằng nước ấm
- Lặp lại quá trình này 3-4 lần một tuần để có kết quả tốt nhất.

Bạn cũng có thể kết hợp 2 thìa bột yến mạch với 2 thìa sữa rồi massage đều lên những vùng da bị thâm trong khoảng 10 phút rồi rửa sạch lại với nước. Làm như vậy làn da của bạn sẽ mềm mại, khỏe mạnh và rạng rỡ hơn.

Đường và dầu ô liu giúp trị thâm đầu gối

Các tế bào da chết tích tụ trên da có thể là nguyên nhân khiến vùng da ở đầu gối và khuỷu tay của bạn trở nên đen sạm. Vì vậy, việc bạn cần làm là tẩy tế bào chết. Tuy nhiên, các sản phẩm tẩy tế bào chết trên thị trường thường có giá thành cao và đắt tiền, bạn có thể tự làm tẩy tế bào chết tại nhà bằng đường và dầu oliu. Hỗn hợp này sẽ giúp loại bỏ tế bào chết và nuôi dưỡng làn da của bạn.



Cách làm

- Trộn đường và dầu ô liu với nhau theo tỷ lệ 1: 1 để tạo thành hỗn hợp sền sệt
- Thoa đều hỗn hợp lên đầu gối và khuỷu tay, massage đều trên da theo vòng tròn khoảng 5 phút
- Lặp lại đều đặn hàng tuần.

Bạn cũng có thể sử dụng hỗn hợp này để tẩy tế bào chết cho da mặt. Tuy nhiên, bạn lưu ý không nên kỳ cọ quá mạnh vì có thể gây tổn thương da mặt.

Cách trị thâm đầu gối với lô hội và sữa



Nha đam chứa các thành phần giúp dưỡng ẩm và cải thiện làn da không đều màu. Vật liệu này cũng có đặc tính chống vi khuẩn và chống nấm. Sự kết hợp giữa nha đam và sữa là một cách đơn giản mà hiệu quả để làm sáng da tự nhiên.

Cách làm

- Trộn gel nha đam và sữa theo tỷ lệ 1: 1
- Thoa đều hỗn hợp lên da
- Để nó qua đêm và rửa sạch hỗn hợp vào sáng hôm sau.
- Ngoài ra, nếu có lô hội tươi ở nhà, bạn có thể xay nhuyễn phần thịt lô hội và đắp lên những vùng bạn muốn làm sáng da. Để yên trong khoảng 20 phút, sau đó rửa sạch bằng nước ấm.

Cách trị thâm đầu gối bằng dưa chuột



Từ lâu, nhiều chị em đã sử dụng dưa leo như một loại mặt nạ dưỡng da tự nhiên. Nhưng thực tế là không nhiều bạn biết rằng dưa chuột còn giúp bạn thoát khỏi “cơn ác mộng” về vùng da thâm đen ở đầu gối và khuỷu tay nhờ tác dụng tẩy trắng của chúng. Dưa chuột giúp loại bỏ tế bào chết và dưỡng ẩm cho làn da của bạn. Vitamin A và C trong dưa chuột cũng giúp làn da trở nên tươi tắn và khỏe mạnh hơn.

Cách làm

- Cắt dưa chuột thành từng lát mỏng, sau đó nhẹ nhàng thoa lên vùng da bị thâm ở đầu gối và khuỷu tay trong 15 phút.
- Để dưa chuột trên da thêm 5 phút, sau đó rửa sạch bằng nước lạnh
- Ngoài ra, bạn có thể trộn nước ép dưa chuột với nước cốt chanh theo tỷ lệ 1: 1, thoa hỗn hợp này lên đầu gối, khuỷu tay và nách.
- Để trong khoảng 20 phút và rửa sạch với nước. Bạn nên thực hiện hàng ngày để thấy được hiệu quả làm sáng da của dưa leo.

Cách trị thâm đầu gối bằng khoai tây



Khoai tây rất giàu enzyme catecholase có thể làm sáng màu da một cách tự nhiên. Sử dụng khoai tây hàng ngày sẽ làm mềm da và giúp bạn giảm thâm nám hiệu quả.

Cách làm

- Nghiền khoai tây sống cho đến khi mịn, vắt kiệt nước trong khoai tây và đắp phần bã lên da
- Để trên da khoảng 15 phút, sau đó rửa sạch với nước
- Bôi thêm kem dưỡng ẩm.
- Ngoài cách nghiền sống, bạn cũng có thể dùng 1 lát khoai tây để massage nhẹ nhàng vùng da khuỷu tay, đầu gối trong khoảng 10 – 15 phút rồi rửa sạch. Đây là cách đơn giản và hiệu quả để trị thâm đầu gối và khuỷu tay.

Bột mì và chanh



Bột mì nhẹ nhàng làm sạch và tẩy tế bào chết, kết hợp với chanh là một chất tẩy trắng tự nhiên để tạo ra một hỗn hợp có hiệu quả làm sáng và nuôi dưỡng làn da.

Cách làm Cho một ít nước cốt chanh vào bột mì để tạo thành hỗn hợp hơi đặc, thoa đều hỗn hợp lên và massage theo chuyển động tròn trong 2 phút, sau đó để khô và rửa sạch để có được làn da mịn màng.

Bơ cao và bơ sữa



Những chất béo tự nhiên này hoạt động như chất dưỡng ẩm tốt và giúp làm cho da mềm mại. Điều này giúp loại bỏ da sẫm màu, rất tốt cho các vùng da khô và bong tróc như khuỷu tay và

đầu gối. Thoa đều hỗn hợp bơ ca cao và bơ sữa lên da mỗi tối trước khi đi ngủ.
Nước ép trái cây



Các loại trái cây như chanh, cà chua và nho có tính tẩy trắng cao giúp cải thiện tông màu da khi sử dụng thường xuyên. Thường xuyên thoa nước ép của bất kỳ loại trái cây nào để làm trắng da. Bạn có thể sử dụng các loại nước hoa quả khác nhau vào những ngày khác nhau
Dầu tự nhiên



Các loại dầu tự nhiên sẽ giữ lại độ ẩm cho da và làm sáng màu da. Bôi bất kỳ loại dầu tự nhiên nào như dầu ô liu, dầu hạt mè hoặc dầu dừa lên da để giảm khô và rám nắng. Áp dụng 2-3 lần một tuần để có kết quả tốt nhất.
Sữa chua và dầu hạnh nhân



Sữa chua dưỡng ẩm và làm mềm da trong khi dầu hạnh nhân giúp làm sáng đầu gối và khuỷu tay.

Cách làm

- Nghiền 8 – 10 quả hạnh nhân, trộn với 2 thìa sữa chua tạo thành hỗn hợp sền sệt, dùng ngón tay ướt thoa lên đầu gối và khuỷu tay, massage theo vòng tròn.
- Để trong khoảng 15-20 phút hoặc cho đến khi khô, sau đó rửa sạch với nước. Lặp lại 1-2 lần mỗi tuần.

Cách làm trắng đầu gối bằng đường nâu nhanh nhất



Cách làm trắng da khuỷu tay, đầu gối bằng đường nâu được khá nhiều chị em ưa chuộng. Đường nâu vừa tẩy tế bào chết vừa làm sáng da nhờ cơ chế kích thích tuần hoàn máu, đồng thời giúp giảm thiểu sự xuất hiện của các nếp nhăn.

Cách làm

- Trộn đường nâu với một ít nước để tạo thành hỗn hợp sền sệt rồi thoa trực tiếp lên vùng da ở khuỷu tay, đầu gối.
- Chờ trong khoảng 20 – 30 phút rồi rửa sạch bằng nước ấm.

Cách trị thâm đầu gối, khuỷu tay bằng quả me



Quả me chứa nhiều vitamin B, C và axit nên có tác dụng làm trắng da rất nhanh. Với cách làm trắng da đầu gối và khuỷu tay bằng bột me này, chắc chắn bạn sẽ rất hài lòng với làn da của mình chỉ sau 3 tuần áp dụng.

Lưu ý bạn nên kiên trì thực hiện đều đặn 3 lần / tuần để có thể phục hồi làn da đen sạm và sần sùi nhé!

Cách làm

- Cho 2-3 quả me non vào máy xay sinh tố xay nhuyễn, sau đó trộn với 50ml sữa tươi không đường và 2 thìa mật ong nguyên chất. Trộn đều để thu được hỗn hợp đồng nhất.
- Sau đó dùng hỗn hợp này thoa trực tiếp lên khuỷu tay và đầu gối, kết hợp với massage trong 30 phút. Cuối cùng, rửa sạch những vùng da này bằng nước ấm.

Sử dụng kem giữ ẩm



Kem dưỡng ẩm giúp dưỡng ẩm và chống khô da, giảm ma sát trên da. Điều này sẽ ngăn chặn quá trình lão hóa gây sạm da. Thoa kem dưỡng ẩm cho da ngay sau khi tắm để giữ cho làn da luôn tươi trẻ và sáng mịn.
Sử dụng kem chống nắng



Ánh nắng mặt trời là một trong những nguyên nhân khiến khuỷu tay và đầu gối bị thâm đen, vì vậy hãy sử dụng kem chống nắng khi ra ngoài trời. Bạn cũng có thể sử dụng nó như một loại kem dưỡng ẩm sau khi tắm trên khuỷu tay và đầu gối để làm sáng màu da.

Lưu ý

- Trong quá trình sạm da, lớp biểu bì mới đang trong quá trình tái tạo và hoàn thiện nên tránh để da tiếp xúc với ánh nắng mặt trời. Bạn nên sử dụng thêm các sản phẩm hỗ trợ chống nắng để đảm bảo lượng tiếp xúc tối thiểu
- Bạn nên hạn chế mặc quần chật và thô, đặc biệt là bó sát để đảm bảo đầu gối không bị thương trong quá trình này.



- Bạn nên tìm những phương pháp phù hợp với mình và kiên trì thực hiện. Việc cải thiện cần ít nhất 2-3 tuần, vì vậy đừng bỏ cuộc.
- Bạn có thể kết hợp nhiều phương pháp trong quá trình trị thâm của mình vì bản chất của các phương pháp là tẩy tế bào chết, tái tạo lớp da mới và nuôi dưỡng da từ sâu bên trong.
- Bạn nên tìm hiểu kỹ các loại thuốc, kem trị thâm trước khi sử dụng. Trong trường hợp da nhạy cảm, bạn nên thử trước trên một vùng da nhỏ trước khi sử dụng cho toàn bộ đầu gối.



- Hạn chế quỳ gối, vận động mạnh có thể khiến vùng da này bị kéo căng, khiến quá trình phục hồi và cải thiện khó khăn.
 - Không ăn những thực phẩm làm đen da như trứng, thịt bò. Tăng cường ăn nhiều rau củ quả để cung cấp đủ vitamin cho cơ thể, dưỡng da sáng mịn.
 - Hãy quan tâm và chăm sóc vùng da đầu gối ngay cả khi đã hoàn thành mục tiêu
- Một số câu hỏi thường gặp Vaseline có trị thâm đầu gối không?



Vaseline là sản phẩm chăm sóc da được đánh giá cao, đặc biệt là công dụng làm mờ dần các vùng thâm như đầu gối. Với các vitamin và siêu dưỡng chất được kết tinh dưới dạng sáp, Vaseline có khả năng tẩy tế bào chết, dưỡng ẩm, nuôi dưỡng da từ sâu bên trong giúp đầu gối của bạn không những hết thâm mà còn trắng sáng, đều màu, hạn chế tình trạng khô ráp. Như vậy, vaseline là phương pháp trị thâm đầu gối an toàn và hiệu quả.

Trị thâm đầu gối bao lâu có kết quả?

Để trị thâm, thông thường trước tiên cần tẩy tế bào chết và tái tạo làn da mới. Quá trình này thường mất ít nhất 2-3 tuần để lấy lại đôi chân săn chắc và mịn màng. Vì vậy, bạn hãy kiên trì chăm sóc và áp dụng các cách đã giới thiệu ở trên. Đừng bỏ cuộc!

Tổng kết

Trên đây là những *cách làm trắng da ở đầu gối*, khuỷu tay hiệu quả từ các nguyên liệu thiên nhiên, để có được kết quả như mong đợi bạn cần kiên trì thực hiện trong thời gian dài.

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

Bài viết [25+ cách làm trắng da ở đầu gối từ nguyên liệu quen thuộc | 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-o-dau-goi/>

<https://trangda.vip>

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