

Nếu bạn bị mụn ẩn và đang tìm kiếm một phương pháp trị mụn ẩn an toàn, hiệu quả từ thiên nhiên thì **cách trị mụn ẩn bằng rau má** này chính là dành cho bạn. Hãy cùng [Cách trị mụn ẩn](#) tìm hiểu về phương pháp tự nhiên này trong bài viết dưới đây.

Công dụng của cách trị mụn ẩn bằng rau má

Cách trị mụn ẩn bằng rau má có tác dụng gì? Rau má từ lâu đã được biết đến như một loại rau nổi tiếng trong việc tạo ra những món ăn ngon và tốt cho sức khỏe. Bên cạnh đó, loại rau này còn có công dụng làm đẹp, đặc biệt là giảm mụn và thâm rất hiệu quả.



Có rất nhiều hoạt chất tốt giúp cho rau má trị mụn và thâm một cách hiệu quả

Rau má chứa saponin, một hoạt chất giúp trị mụn, tái tạo và làm lành vết thương nhanh chóng, triterpenoids giúp làm mờ sẹo và tái tạo tế bào da mới. Không chỉ vậy, thành phần rau má còn chứa nhiều vitamin, chất xơ và chất chống oxy hóa, giúp duy trì độ ẩm và duy trì làn da sáng khỏe.

Ngoài việc sử dụng tại chỗ, bạn cũng có thể uống trực tiếp nước ép rau má (bằng cách xay nhuyễn rồi lọc lấy nước). Cả hai phương pháp này đều có tác dụng trị mụn và làm mịn da, hạn chế mụn. rau má khi uống trực tiếp sẽ bổ sung nhiều dưỡng chất cần thiết cho cơ thể để đào thải độc tố, giúp da trắng sáng, mịn màng và giảm mụn nhanh hơn.

Top 10 cách dùng rau má trị mụn và thâm hiệu quả

Nếu muốn trị thâm và mụn bằng Goto Cola, bạn nên tìm hiểu kỹ cách bào chế và kết hợp với các nguyên liệu khác để chọn ra phương pháp trị mụn, thâm cũng như làm đẹp da tốt nhất.

Sử dụng bã rau má đắp lên da

Như đã nói ở trên, rau má có chứa nhiều thành phần giúp hỗ trợ làn da bị thâm hoặc mụn rất hiệu quả như triterpenoids, saponin,... Do đó, sử dụng bã rau má để bôi trực tiếp lên da là một trong những cách. Trị mụn và thâm nhanh chóng.



Cách đơn giản nhất sử dụng rau má trị mụn và thâm đó là xay nhuyễn và lấy bã đắp mặt

Nguyên liệu

- Rau má tươi

Cách thực hiện

- Rau má rửa sạch, cho vào máy xay nhuyễn rồi băm nhỏ.
- Rửa sạch vùng da mặt bị mụn và vết thâm, dùng khăn mềm thấm khô.
- Dùng bã rau má đắp trực tiếp lên mặt, để khoảng 20 phút rồi rửa sạch.

Tần suất: Thực hiện đều đặn hàng ngày khi tình trạng mụn nặng và giảm dần tần suất trong những tuần tiếp theo. Khi da bình thường, bạn vẫn có thể đắp mặt nạ rau má 1-2 lần / tuần.

Rửa mặt bằng nước rau má

Với những thành phần có trong rau má kể trên. Bạn có thể rửa mặt hàng ngày thay vì rửa mặt vào buổi sáng nếu bị mụn. Đây là cách có thể áp dụng vào buổi sáng thay vì chỉ áp dụng vào ban đêm.



Bạn cũng có thể sử dụng nước rau má để điều trị những vết thâm sẹo ở trên da Nguyên liệu

- Rau má tươi

Cách thực hiện

- Rửa sạch rau má bằng nước sạch.
- Đổ nước vào nồi với rau má rồi đun sôi.
- Vắt lấy nước rau má đã nấu, để nguội rồi cất vào tủ lạnh dùng dần.

Tần suất: Mỗi lần sử dụng, bạn chỉ cần lấy một ít nước ép rau má rửa mặt và massage nhẹ nhàng sau đó rửa lại bằng nước ấm.

Rau má và mật ong nguyên chất

Mật ong là một thành phần trị mụn, kháng khuẩn và chống viêm vì nó đặc biệt giàu chất chống oxy hóa, acid alpha-hydroxy, glucose, fructose,... Sử dụng mặt nạ mật ong để trị mụn và vết thâm rất tốt. Kết hợp với rau má sẽ có tác dụng dưỡng da trị mụn nhanh hơn nữa.



Mật ong được biết đến là một trong những nguyên liệu làm đẹp hết sức thân thuộc với các chị em Nguyên liệu

- Một nắm rau má
- 1 – 2 thìa mật ong nguyên chất.

Cách thực hiện

- Rửa sạch rau má với nước.
- Cho rau má vào máy xay sinh tố và màu mỡ. Khuấy thêm mật ong trong rau má.
- Rửa sạch mặt bằng xà phòng và nước. Lau khô da bằng khăn mềm.
- Đắp hỗn hợp lên vùng da bị mụn và thâm trên mặt.
- Để hỗn hợp trên da khoảng 20 phút rồi rửa lại bằng nước sạch.

Tần suất: Thực hiện cách này 2-3 lần / tuần để đạt được hiệu quả như mong muốn.

Rau má và sữa chua

Với rau má, bạn có thể làm giảm các vết thâm và mụn trên da một cách hiệu quả. Còn đối với sữa chua sẽ bổ sung một lượng lớn vitamin cho da giúp da khỏe đẹp hơn. Sữa chua có tác dụng dưỡng da rất tốt, kết hợp với rau má có tác dụng làm sạch, làm mềm và mịn da rất hiệu quả. Từ đó, trả lại làn da trắng mịn trong thời gian ngắn.



Rau má và sữa chua vừa giúp trị thâm và mụn lại còn giúp nuôi dưỡng da rất tốt

Nguyên liệu

- 30 gram rau má
- 2 thìa sữa chua không đường.

Cách thực hiện

- Rửa sạch rau má, đem rau má đi xay nhuyễn.

- Khuấy sữa chua vào ghetto cola đã cắt nhỏ.
- Rửa mặt thật sạch bằng nước và chất tẩy rửa. Lau khô bằng khăn mềm.
- Đắp hỗn hợp rau má và sữa chua lên vùng da bị mụn.

Tần suất: Massage nhẹ nhàng trong 15 phút. Để trên da khoảng 5 phút rồi rửa sạch bằng nước ấm.

Rau má và lá gấc

Nghe có vẻ rất lạ nhưng lá gấc lại là nguyên liệu hoàn hảo để kết hợp với rau má trị mụn và thâm hiệu quả. Với rau má và lá gấc, làn da sẽ được làm sạch sâu hơn, từ đó giải quyết tốt nhất các loại mụn và vết thâm. Đồng thời giúp da giữ ẩm và phục hồi sự mềm mại trong thời gian ngắn nhất có thể.



Lá gấc sẽ giúp làn da của bạn sạch sâu và mềm mịn hơn hẳn Nguyên liệu

- Một nắm rau má
 - Một nắm lá gấc
- Cách thực hiện
- Rửa sạch rau má và lá gấc. Cho chúng vào máy xay cùng với kim châm.
 - Rửa mặt thật sạch bằng nước và chất tẩy rửa. Lau khô da bằng khăn mềm.

- Đắp hỗn hợp lá gấc và lá gấc lên vùng da bị mụn.
- Để trên da khoảng 20 phút rồi rửa sạch bằng nước ấm.

Tần suất: Áp dụng 2-3 lần / tuần sẽ mang lại hiệu quả cao nhất cho làn da.

Chanh tươi và rau má

Chanh chứa một lượng lớn vitamin C nên sử dụng chanh sẽ giúp da bạn trắng sáng nhanh chóng. Kết hợp với rau má sẽ là loại mặt nạ đặc biệt tốt cho da. Giúp trẻ hóa làn da nhanh chóng và xóa sẹo mụn trên da.



Công thức rau má và chanh sẽ giúp cho da trắng sáng, hết thâm và mụn chỉ trong một thời gian ngắn Nguyên liệu

- 30 gram rau má
- 1 thìa nước cốt chanh.

Cách thực hiện

- Rửa sạch rau má, cho vào máy xay sinh tố và tán nhuyễn.
- Thêm nước cốt chanh vào máy xay rau má.
- Rửa mặt thật sạch, dùng sữa rửa mặt nếu cần thiết. Dùng khăn mềm lau khô.
- Đắp hỗn hợp lên các vết thâm, mụn trên mặt.

- Để trên da khoảng 15 phút rồi rửa sạch lại bằng nước ấm.

Tần suất: Không nên lạm dụng mặt nạ này quá nhiều, vì da có thể bị mòn. Chỉ sử dụng 2-3 lần / tuần để chăm sóc da đúng cách.

Rau má – rau diếp cá

Rau má và rau diếp cá kết hợp với nhau được biết đến như một bộ đôi có tác dụng ngăn ngừa và điều trị mụn rất hiệu quả. Chúng đều có những đặc tính, thành phần và chiết xuất tốt cho da, đặc biệt là da dễ bị mụn.



Sử dụng rau má và rau diếp cá sẽ là một công thức trị thâm, mụn hiệu quả trong thời gian ngắn Nguyên liệu

- Một nắm rau má
- Một nắm rau diếp cá.

Cách thực hiện

- Rau má và rau diếp rửa sạch, cho vào máy xay nhuyễn.
- Lấy hỗn hợp đã trộn và lọc lấy nước cốt cho vào một chiếc bát nhỏ.
- Dùng bông gòn thấm nước lá chườm ngậy, rau diếp cá rồi nhỏ lên vùng da bị rạn.
- Kết hợp massage nhẹ nhàng trong khoảng 20 phút rồi rửa sạch bằng nước ấm.

Tần suất: Với phương pháp này, bạn có thể áp dụng đều đặn 2 – 3 lần / tuần để đạt được hiệu quả tốt nhất. Bên cạnh đó, có rất nhiều cách sử dụng rau diếp cá để trị mụn mà bạn có thể điều trị và áp dụng.

Nước ép rau má

Bên cạnh đó, việc dùng rau má để đắp mặt và rửa mặt. Bạn hoàn toàn có thể uống nước ép rau má để trị mụn và các vết thâm trên da. Với nhiều thành phần có trong rau má vừa giúp giải độc, vừa thanh nhiệt. Ngoài ra, các hoạt chất này có thể giúp da khỏe mạnh hơn. Từ đó giúp tái tạo làn da của bạn, mang lại làn da trắng sáng và mịn màng hơn trong thời gian ngắn.



Uống nước rau má để trị mụn và thâm da Nguyên liệu

- Rau má tươi

Cách thực hiện

- Rau má tươi nghiền nhỏ, khi xay cho thêm chút nước lọc.
- Dùng rây lọc để chiết nước ép rau má vào ly.
- Bạn có thể uống ngay hoặc thêm đường, đá để uống dễ dàng hơn.

Tần suất: Bạn có thể uống nước ép rau má mỗi ngày. Đây không chỉ là cách giúp bạn sạch mụn và mờ vết thâm. Đồng thời, đây cũng là cách giúp bạn rèn luyện sức khỏe tốt hơn, tăng cường

sức đề kháng cho cơ thể.

Canh rau má giúp thanh nhiệt, đẹp da

Đây là món canh sẽ giúp thanh nhiệt, thải độc và dưỡng da từ bên trong. Chuẩn bị một nắm rau má đã rửa sạch, vài trăm gam thịt băm, vừa xào vừa đảo cho thơm. Sau đó, bạn thêm nước và nấu thành canh rau má, nêm nếm cho vừa miệng.



Món canh rau má giúp trị mụn và thâm trên da một cách hiệu quả

Bạn có thể dùng canh rau má để ăn thường xuyên trong các bữa ăn trong ngày, vừa tạo nên mâm cơm gia đình ngon miệng, vừa giúp giải độc cơ thể, giải nhiệt, cải thiện làn da mịn màng, xóa mờ thâm mụn. Có chế độ ăn uống trị mụn sẽ giúp bạn khôi phục làn da trắng sáng một cách triệt để.

Bột rau má và Vitamin E

Vitamin E là thành phần thường có trong các loại mỹ phẩm để trị mụn và dưỡng ẩm cho da. Bởi nó có những công dụng tuyệt vời cho làn da mà ít người biết tận dụng. Vitamin E không chỉ giúp da chống vi khuẩn, xóa mờ vết thâm mà còn cung cấp dưỡng chất cho da.

Chỉ cần sử dụng một viên vitamin E kết hợp với bột rau má là bạn đã có một hỗn hợp đắp mặt có khả năng trị mụn, dưỡng ẩm và ngăn ngừa sự hình thành các dấu hiệu lão hóa da một cách

xuất sắc.



Vitamin cũng là nguyên liệu được sử dụng rất nhiều trong các công thức trị mụn thâm

Nguyên liệu

- 1 viên vitamin E
- 50 gam tinh bột rau má. Nếu không có tinh bột, bạn có thể dùng rau má tươi xay nhuyễn lấy nước cốt.

Cách thực hiện

- Trộn bột rau má với các viên vitamin đã cắt nhỏ cho đến khi chúng trộn với nhau để tạo thành một hỗn hợp nhuyễn.
- Rửa lại da thật sạch bằng sữa rửa mặt và nước ấm, dùng khăn sạch thấm bớt nước trên mặt.
- Đắp mặt nạ rau má và Vitamin E lên vùng da mụn
- Massage nhẹ nhàng trong khoảng một phút, sau đó dùng lại để da nghỉ ngơi
- Thư giãn khoảng 15 phút rồi rửa sạch mặt lại với nước ấm để không gây bí tắc da
- Dùng đá lăn trên da, giúp da se khít chân lông

Lưu ý

Trong quá trình sử dụng rau má và các loại mặt nạ kết hợp với rau má, bạn cần lưu ý những điểm sau:

- Trong quá trình sử dụng, nếu cảm thấy bị kích ứng, bạn nên ngừng sử dụng ngay.

- Nếu bị mụn, bạn nhất định không được tự nặn vì có thể làm tình trạng mụn trầm trọng hơn, cần chú ý loại bỏ mụn từ từ.
- Bên cạnh việc sử dụng các sản phẩm trị mụn bằng rau má trên, bạn cũng cần kết hợp với chế độ ăn uống, sinh hoạt điều độ để hỗ trợ cơ thể luôn khỏe mạnh, tràn đầy năng lượng và đào thải độc tố liên tục để có làn da đẹp từ bên trong.
- Bảo vệ da khỏi các tác nhân từ môi trường như khói bụi, nắng gió, thời tiết,... giúp da khỏe mạnh hơn.



Tổng kết

Sử dụng *cách trị mụn ẩn bằng rau má* là một trong những cách thức từ thiên nhiên rất hiệu quả cho làn da. Hãy cố gắng kiên trì thực hiện mỗi ngày để mang lại làn da khỏe đẹp cả bên ngoài lẫn bên trong.

Bài viết [10+ cách trị mụn ẩn bằng rau má tại nhà hiệu quả nhất | Công dụng, công thức đơn giản, lưu ý](#) đã xuất hiện đầu tiên vào ngày [CÁCH TRỊ MỤN ẨN](#).

Nguồn: CÁCH TRỊ MỤN ẨN

<https://cachtrimunan.com/cach-tri-mun-an-bang-rau-ma/>

<https://cachtrimunan.com>

Xem thêm tại:

https://drive.google.com/drive/folders/1aDCGA42mUldpcm_qWkak0pUA7EGS9Uc7