

Cách trị mụn ẩn bằng bột yến mạch là một trong những phương pháp làm đẹp được các chuyên gia chăm sóc da mách nhau về công dụng hiệu quả và cách thực hiện khá đơn giản. Cùng [Cách trị mụn ẩn](#) khám phá cách làm mặt nạ bột yến mạch trị mụn ẩn tại nhà như thế nào? Cách trị mụn ẩn bằng bột yến mạch có hiệu quả không?

Cách trị mụn ẩn bằng bột yến mạch có tác dụng ra sao? Bột yến mạch chứa nhiều vitamin và khoáng chất cần thiết giúp đẩy mụn ẩn, giúp da mau lành và sáng mịn, thu nhỏ lỗ chân lông, trẻ hóa làn da và phục hồi những tổn thương do mụn ẩn gây ra. Bột yến mạch chứa hàm lượng carbohydrate chiếm 6%, 9,2% chất béo, 11,2% chất đạm và 7,1% chất xơ hòa tan và các khoáng chất như Ca, K, Ph, Mg, Fe, Na. Ngoài ra, bột yến mạch còn chứa 4,5% các loại vitamin có lợi cho cơ thể và sắc đẹp như vitamin B, vitamin E, vitamin B6.

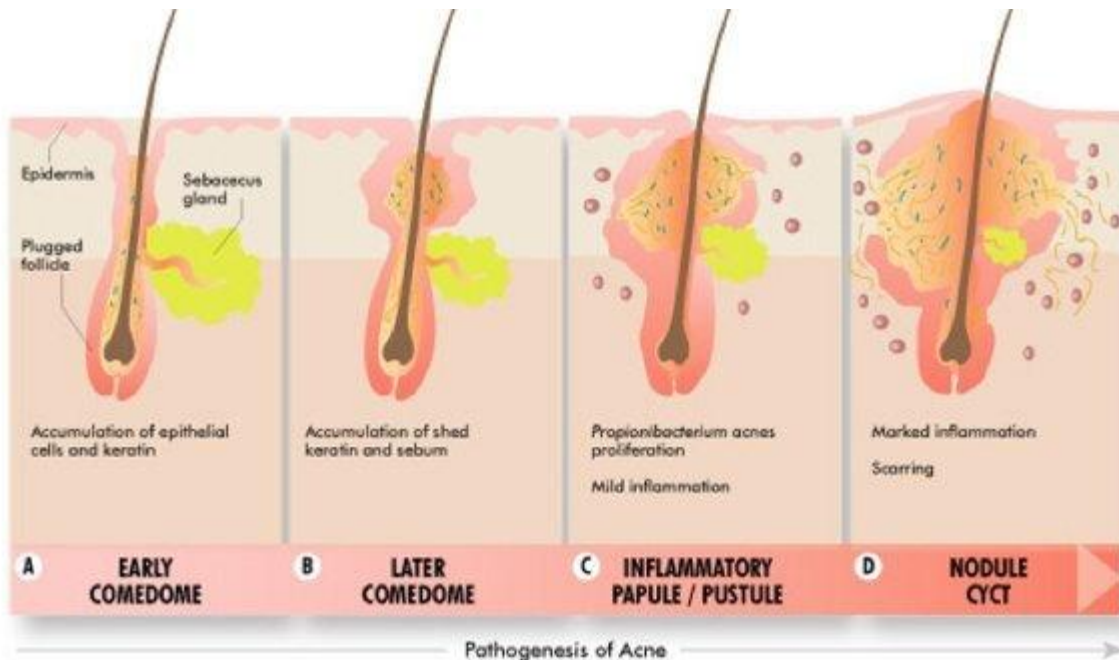


Bột yến mạch có công dụng trị mụn ẩn vô vùng hiệu quả. Lượng vitamin A dồi dào trong bột yến mạch giúp làm trắng da tức thì. Ngoài ra, các hạt cám yến mạch còn giúp làm sạch da nhẹ nhàng, mờ vết thâm và giúp da chống lão hóa hiệu quả. Với hàm lượng dinh dưỡng cao, bột yến mạch không chỉ tốt cho sức khỏe mà còn có công dụng làm đẹp:

- Loại bỏ mụn nhờ khả năng hút dầu và vi khuẩn trên da.
- Nguyên liệu dưỡng ẩm tốt, phục hồi da khô, giúp da mịn màng, căng mọng.
- Thành phần avenanthramide trong bột yến mạch có tác dụng kháng viêm hiệu quả, làm lành sẹo mụn.
- Tẩy tế bào chết, trị thâm nám, nuôi dưỡng tế bào da

Ngày xưa ngày xưa. Các tín đồ làm đẹp đã truyền tai nhau về những công dụng thần kỳ của yến mạch. Bột yến mạch với các thành phần lành tính dần chinh phục được cả những làn da khó chiều nhất.

Mụn ẩn là gì? Thường hay xuất hiện ở nơi nào?



Mụn ẩn là gì?

Bên cạnh những loại mụn mà bạn gái hay gặp như mụn bọc, mụn cám, mụn đầu đen thì mụn ẩn cũng là một loại mụn mà rất nhiều chị em mắc phải. Loại mụn này còn được gọi là mụn chìm.

Mụn ẩn là loại mụn nằm sâu dưới da, rất khó phát hiện. Thường sẽ không gây sưng, tấy đỏ và không dễ phát hiện. Tuy nhiên, khi sờ vào sẽ có cảm giác thô ráp, hơi sần sùi và vùng da bị mụn ẩn sẽ không được mịn màng.

Loại mụn này thường có nhân khá cứng do nằm sâu bên trong nang lông. Theo các chuyên gia da liễu, nguyên nhân gây ra mụn ẩn là do quá trình rửa mặt không tập trung, bụi bẩn tích tụ trên da sẽ thấm sâu vào lỗ chân lông và tạo nên mụn ẩn. Những vị trí tiềm ẩn mụn bọc thường là cằm, trán và hai bên má, gây mất thẩm mỹ cho khuôn mặt.

Dù chỉ nhìn thoáng qua cũng khó có thể phát hiện ra mụn này trên da. Mụn không sưng đỏ gây đau nhức, khó chịu, nếu dùng tay sờ vào có cảm giác sần sùi, gợn sóng. Điểm dễ nhận thấy ở loại mụn ẩn này là nhân mụn khá cứng và nằm sâu bên trong nang lông.



Mụn ẩn thường xuất hiện ở cùng chữ T

Các chuyên gia đã nghiên cứu và khẳng định sự tắc nghẽn của tuyến bã nhờn, kèm theo bụi bẩn bám dính và vi khuẩn đã gây nên những nhân mụn khó chịu của mụn ẩn. Khu vực mụn ẩn thường xuất hiện là cằm, trán và xung quanh 2 bên má.

Tác hại của mụn ẩn

Mụn ẩn tuy không có hình dạng cụ thể nhưng cũng gây ra tình trạng khó coi cho làn da. Hơn nữa, khi bị mụn ẩn, làn da của các cô gái sẽ không được mịn màng như ý.

Nghiêm trọng hơn, nếu tình trạng mụn âm ỉ kéo dài có thể gây ra những tổn thương lớn hơn như viêm lỗ chân lông, viêm da. Vì vậy, khi xác định có quá nhiều mụn ẩn trên mặt, chị em cần nhanh chóng can thiệp và chăm sóc để bảo vệ làn da xinh đẹp của mình.



Mụn ẩn tiềm tàng nhiều tác hại Cách làm mặt nạ bột yến mạch trị mụn ẩn

Sử dụng mặt nạ bột yến mạch trị mụn ẩn từ lâu đã trở thành cứu tinh cho những làn da ẩn dễ bị nổi mụn. Có nhiều cách để sử dụng bột yến mạch làm mặt nạ trị mụn. Hãy làm theo những cách dưới đây để bổ sung thêm kinh nghiệm cho bản thân nhé!

Bột yến mạch nguyên chất

Nó khá đơn giản để chuẩn bị và quá trình chuẩn bị cũng nhanh chóng. Bạn chỉ cần lấy một lượng bột yến mạch thích hợp, hòa tan với một ít nước ấm rồi massage nhẹ nhàng lên toàn bộ khuôn mặt. Cần chú ý nhiều hơn đến những vùng da có mụn tiềm ẩn như trán, cằm và má. Quá trình đẩy mụn có thể kéo dài, bạn cần kiên trì rửa mặt bằng bột yến mạch. Kết hợp đồng thời với các bước điều trị khác để có kết quả tốt nhất.

Rửa mặt với bột yến mạch



Rửa mặt với bột yến mạch vô cùng dễ thực hiện

Cách thực hiện

- **Bước 1:** Cho bột yến mạch vào lòng bàn tay. Để tay dưới vòi nước ấm, yến mạch sẽ mềm và nở ra.
- **Bước 2:** Khi bột yến mạch nở ra, nó sẽ tạo thành một loại thuốc mỡ đặc. Thoa đều hỗn hợp lên vùng da bị mụn.
- **Bước 3:** Kết hợp với massage nhẹ nhàng khoảng 2 – 3 phút rồi rửa sạch lại mặt bằng nước lạnh.

Nên rửa mặt bằng yến mạch hàng ngày để loại bỏ vi khuẩn, bụi bẩn và bã nhờn. Cách này vừa trị mụn ẩn hiệu quả, vừa giúp bạn sở hữu làn da mịn màng và trắng bóng. Bột yến mạch rất lành tính, dùng được cho mọi loại da, kể cả da nhạy cảm.

Bột yến mạch với mật ong

Mật ong có chứa các thành phần chống viêm và chống vi khuẩn, có thể giúp da nhanh lành và làm dịu da sau khi bị mụn. Sự kết hợp giữa yến mạch và mật ong sẽ giúp loại bỏ bụi bẩn, làm bong tróc tế bào chết và sữa làm sạch sâu bên trong. Nó cũng giúp làm cho làn da mịn màng và sáng.



Bột yến mạch kết hợp mật ong sẽ tạo ra hỗn hợp loại bỏ mụn ẩn nhanh chóng

Cách thực hiện

- **Bước 1:** Chuẩn bị 2 thìa cà phê bột yến mạch và một thìa cà phê mật ong.
- **Bước 2:** Trộn đều yến mạch và mật ong với một chút nước. Khuấy cho đến khi hỗn hợp đồng nhất.
- **Bước 3:** Đắp mặt nạ lên da và thư giãn trong khoảng 15 – 20 phút.
- **Bước 4:** Rửa sạch mặt bằng nước ấm và kết hợp với các bước điều trị khác.

Bột yến mạch với sữa tươi

Bột yến mạch có chứa các thành phần giúp đẩy mụn ẩn, kết hợp với sữa tươi không đường sẽ giúp bổ sung vitamin E, Vitamin A tăng sức đề kháng cho da, giúp da sạch khỏe từ bên trong.

Ngoài ra, sữa tươi và bột yến mạch còn giúp làm đều màu da và xóa mờ vết thâm do mụn.

Cách thực hiện

- **Bước 1:** Chuẩn bị bột yến mạch và sữa không đường, lấy một lượng vừa phải.
- **Bước 2:** Trộn đều hỗn hợp trên với nhau.
- **Bước 3:** Rửa mặt thật sạch sau đó thoa hỗn hợp lên da và massage nhẹ nhàng.
- **Bước 4:** Giữ yên da mặt trong khoảng 15 – 20 phút rồi rửa sạch lại bằng nước ấm.



Sữa tươi kết hợp cùng bột yến mạch giúp trị mụn hữu hiệu Bột yến mạch với bơ
Sự kết hợp hoàn hảo giữa bột yến mạch và bơ sẽ tạo thành một loại mặt nạ có khả năng chống oxy hóa cao, kháng viêm, diệt khuẩn từ đó giúp đánh bay mụn ẩn cứng đầu, dưỡng da hiệu quả được nhiều người tin dùng. Đây là cách trị mụn an toàn, hiệu quả, phù hợp với mọi loại da mà không gây kích ứng da.



Mặt nạ yến mạch bơ giúp trị mụn ẩn hiệu quả mà không để lại bất cứ tác dụng phụ nào

Nguyên liệu

- 1/4 trái bơ chín
- 2 thìa cà phê bột yến mạch

Cách thực hiện

- **Bước 1:** Bỏ vỏ và hạt của quả bơ rồi cho vào máy xay nhuyễn.
- **Bước 2:** Trộn bơ với yến mạch cho đến khi bột yến mạch vỡ vụn.
- **Bước 3:** Làm sạch da và cân bằng độ pH bằng nước cân bằng.
- **Bước 4:** Nằm thư giãn khoảng 10 – 15 phút rồi rửa sạch mặt với nước ấm. Bạn có thể sử dụng trong khi rửa mặt vì bơ khá nhiều dầu.

Với mặt nạ trị mụn ẩn này, bạn nên đắp 2-3 lần / tuần vào buổi sáng hoặc tối trước khi ngủ để hiệu quả nhanh nhất.

Bột yến mạch với bột nghệ

Thành phần tinh chất nghệ curcumin giúp đẩy mụn ẩn sâu dưới da và làm liền sẹo nhanh chóng. Sử dụng kết hợp nghệ và yến mạch có tác dụng làm sáng da, giúp da đều màu, đặc biệt vì rất lành tính nên hoàn toàn an toàn cho da.

Cách thực hiện

- **Bước 1:** Chuẩn bị 2 thìa cà phê bột yến mạch và 2 thìa cà phê bột nghệ.
- **Bước 2:** Trộn đều hỗn hợp với lượng nước phù hợp. Sau đó đắp lên da và thư giãn trong khoảng 15 – 20 phút.
- **Bước 3:** Rửa sạch với nước và bước các bước điều trị khác.

Lưu ý: Sử dụng 2-3 lần / tuần để đạt được hiệu quả tích cực nhất.



Mặt nạ bột yến mạch trị mụn ẩn tại nhà với bột nghệ Bột yến mạch với sữa chua
Sữa chua có chứa các chất dinh dưỡng giúp làm mịn da, cung cấp độ ẩm để duy trì sức khỏe làn da. Đặc biệt, tính chất dịu nhẹ của sữa chua sẽ giúp da nhanh liền sẹo sau mụn, giảm thâm và se khít lỗ chân lông hiệu quả. Đắp mặt nạ bột yến mạch với sữa chua sẽ giúp da đẩy mụn, làm khô cồi mụn nhanh chóng và phục hồi nhanh các tổn thương do mụn gây ra.

Cách thực hiện

- **Bước 1:** Trộn 2 thìa cà phê bột yến mạch và sữa chua không đường với nhau. Thêm một chút nước để yến mạch không bị kết tinh.
- **Bước 2:** Làm sạch da mặt rồi thoa đều hỗn hợp lên da. Để da thư giãn trong vòng 15 đến 20 phút.
- **Bước 3:** Rửa sạch mặt và sử dụng các bước dưỡng da sau để có hiệu quả tốt nhất.

Bột yến mạch với cà chua

Cà chua chứa nhiều vitamin cần thiết giúp làm sáng và trẻ hóa làn da hiệu quả. Kết hợp với bột yến mạch sẽ là bộ đôi hoàn hảo cho việc điều trị mụn ẩn.

Cách thực hiện

- **Bước 1:** Cà chua rửa sạch, bỏ hạt rồi xay nhuyễn;
- **Bước 2:** Trộn đều cà chua và yến mạch sao cho hỗn hợp đồng nhất và không bị vón cục;
- **Bước 3:** Đắp hỗn hợp lên mặt và thư giãn trong khoảng 15 – 20 phút;
- **Bước 4:** Rửa sạch mặt với nước

Bột yến mạch với hành tây

Hành tây có tác dụng kháng khuẩn và làm sạch lỗ chân lông rất hiệu quả. Vì vậy, sự kết hợp

giữa hành tây và bột yến mạch sẽ giúp làn da của bạn nhanh chóng phục hồi những tổn thương do mụn ẩn gây ra.



Trộn bột yến mạch và nước ép hành tây sẽ tạo hỗn hợp trị mụn hiệu quả

Cách thực hiện

- **Bước 1:** Hành tây đem rửa sạch, xay nhuyễn và chắt lấy nước;
- **Bước 2:** Lấy 2 thìa cà phê bột yến mạch trộn với nước ép hành tây;
- **Bước 3:** Đắp hỗn hợp lên da và thư giãn trong vòng 15 – 20 phút;
- **Bước 4:** Rửa sạch mặt với nước.

Bột yến mạch với lòng trắng trứng gà

Lòng trắng trứng gà có tác dụng làm mịn da, se khít lỗ chân lông và dưỡng trắng da. Trong khi đó, bột yến mạch giúp đẩy mụn và làm khô cồi mụn nhanh chóng.

Cách thực hiện

- **Bước 1:** Tách lòng trắng trứng;;
- **Bước 2:** Trộn yến mạch và protein cho đến khi hỗn hợp đồng nhất;
- **Bước 3:** Đắp và thư giãn trên da khoảng 20 phút;
- **Bước 4:** Rửa sạch mặt với nước

Bột yến mạch với đu đủ



Đu đủ có chứa một loại enzyme gọi là papain, hoạt động như một loại kem dưỡng ẩm tự nhiên. Loại quả này không chỉ làm trẻ hóa làn da mà còn có thể bảo vệ da khỏi tác hại của ánh nắng mặt trời. Mặt nạ trị mụn bằng bột yến mạch kết hợp với đu đủ sẽ cải thiện làn da khỏe mạnh và giảm mụn trông thấy.

Cách thực hiện

- Nghiền nhuyễn 1-2 miếng đu đủ chín. Trộn với 2 thìa yến mạch, 1 thìa dầu dừa và một ít sữa tươi không đường để tạo thành bột nhão.
- Rửa sạch mặt bằng nước ấm. Đắp mặt nạ hỗn hợp yến mạch và đu đủ trong 20 phút.
- Sau khi gỡ mặt nạ, massage nhẹ nhàng và rửa sạch.
- Thực hiện 2-3 lần / tuần.

Bột yến mạch với mật ong và dầu trà trà



Mật ong dưỡng ẩm cho da, trong khi dầu cây trà hoạt động như một chất chống viêm. Kết hợp bột yến mạch với những nguyên liệu này và bạn sẽ có được một loại mặt nạ trị mụn thần kỳ.

Cách thực hiện

- Chuẩn bị 2 thìa yến mạch, 1 thìa mật ong nguyên chất và vài giọt tinh dầu trà. Trộn các thành phần với nhau.
- Dùng để thoa lên mặt (tránh vùng mắt) trong 15 phút rồi rửa sạch bằng nước ấm.
- Mặt nạ bột yến mạch trị mụn ẩn này bạn thực hiện 2-3 lần / tuần để nhanh hết mụn.

Bột yến mạch với chuối và nước cốt dừa



Chuối chứa vitamin C, E, kẽm, sắt và kali, rất tốt cho làn da bị mụn. Nước cốt dừa trong mặt nạ sẽ là thành phần chống lão hóa, ngăn ngừa nếp nhăn và chảy xệ. Mặt nạ chuối, yến mạch và nước cốt dừa sẽ trị mụn và làm đẹp da rõ rệt.

Cách thực hiện

- Nghiền 1/2 quả chuối. Trộn với nhau 1 thìa bột yến mạch, 1 thìa nước cốt dừa để có được một loại thuốc mỡ đặc.
- Đắp hỗn hợp này lên mặt sau khi rửa sạch bằng nước ấm.
- Để trong 15 phút. Sau đó gỡ mặt nạ ra, rửa sạch bằng nước ấm. Tiếp tục với thói quen chăm sóc da bình thường của bạn.
- Đắp mặt nạ này 2-3 lần một tuần.

Bột yến mạch với chanh



Chanh rất giàu vitamin C có tác dụng đánh bay các loại mụn cứng đầu như mụn ẩn, mụn nang. Ngoài ra, chanh còn làm sáng các vết thâm do mụn để lại. Mặt nạ bột yến mạch và chanh không chỉ trị mụn mà còn làm trắng da hiệu quả.

Cách thực hiện

- Bạn trộn 2-3 thìa bột yến mạch và vài giọt nước cốt chanh.
- Rửa sạch mặt và đắp hỗn hợp này trong 15 phút.
- Massage mặt theo chuyển động tròn để loại bỏ bụi bẩn và mụn ẩn sau đó rửa sạch bằng nước mát.
- Nên thực hiện mặt nạ bột yến mạch trị mụn kết hợp với chanh 1 lần / tuần. Nếu bạn bị trầy xước, không nên sử dụng phương pháp điều trị mụn trứng cá.

Bột yến mạch với đường nâu

Mụn ẩn sâu dưới da nên các phương pháp rửa mặt thông thường không thể trị được chúng. Bạn nên sử dụng bột yến mạch kết hợp với đường nâu để thực hiện cách lột mụn tự nhiên 1 lần / tuần, giúp làm sạch sâu da, hết mụn và điều tiết sữa để tình trạng này không tái phát.

Cách thực hiện

- Trộn 1 thìa bột yến mạch, 1 thìa đường nâu và một thìa dầu ô liu để thu được hỗn hợp đặc sệt (đặc hơn các loại mặt nạ dưỡng da).
- Thoa hỗn hợp lên da và thoa nhẹ nhàng theo chuyển động tròn.
- Để trong vài phút và rửa sạch bằng nước ấm.
- Thực hiện mỗi tuần một lần.



Lưu ý

Với những nguyên liệu đơn giản, dễ kiếm và tiết kiệm chi phí, nhiều chị em đã áp dụng phương pháp này. Thực tế, sử dụng mặt nạ bột yến mạch trị mụn ẩn có thể loại bỏ những nốt mụn ẩn đáng ghét, trả lại làn da mịn màng và sáng bóng. Tuy nhiên, khi áp dụng phương pháp này, hãy ghi nhớ những chủ đề sau:

- Nên rửa mặt sạch trước khi thực hiện phương pháp
- Không lạm dụng đắp mặt nạ quá 3 lần / tuần
- Sử dụng sữa rửa mặt có thành phần dịu nhẹ và lành tính
- Làm quen với việc thoa kem chống nắng trước khi ra ngoài trời 20 phút. Pha kín, dù che nắng để chống nắng.
- Xây dựng chế độ ăn uống phù hợp. Nên bổ sung chất dinh dưỡng, vitamin từ rau, củ, quả, nước ép, kẽm,... Tránh thức ăn cay nóng, nhiều chất béo hoặc chất kích thích
- Tập thể dục mỗi ngày, ngủ 6-8 tiếng, uống 2 lít nước mỗi ngày
- Cần làm việc, nghỉ ngơi hợp lý, tránh căng thẳng, stress, mệt mỏi là nguyên nhân khiến mụn phát triển.

Tổng kết

Trên đây là các *cách trị mụn ẩn bằng bột yến mạch* tại nhà cực đơn giản. Thực hiện đều đặn 2-3 lần / tuần để đánh bay những nốt mụn ẩn khó chịu và nhanh chóng cho làn da sáng mịn.

Bài viết [15+ cách trị mụn ẩn bằng bột yến mạch giúp da trắng đẹp | 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-bot-yen-mach/>

<https://cachtrimunan.com>

Xem thêm tại:

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