

Từ lâu, con người đã biết sử dụng giấm không chỉ trong ẩm thực mà nhiều người truyền tai nhau rằng có thể dùng [cách rửa mặt bằng giấm táo](#) để làm đẹp. Tuy nhiên, liệu cách làm này có mang lại lợi ích gì không? Nó có hiệu quả hay không? Làm thế nào để sử dụng nó? Bài viết dưới đây sẽ giúp bạn giải đáp tất cả những thắc mắc trên.

Lợi ích của việc áp dụng cách rửa mặt bằng giấm táo



Giấm táo (giấm tinh luyện) khi dùng để rửa mặt sẽ mang lại một số lợi ích sau:

- Giấm táo có tác dụng làm sạch lỗ chân lông và dầu, bụi bẩn trên da. Từ đó, làn da sẽ được thông thoáng, lỗ chân lông được thu nhỏ, da mặt trở nên mịn màng và tươi sáng hơn.

- Khi sử dụng giấm, nên pha với nước ấm để giúp làm sạch da mặt. Sau đó, bạn có thể rửa lại bằng nước lạnh để giúp da dễ chịu và hạn chế tình trạng nổi mụn.
- Giấm táo có thể giúp da mặt tăng độ đàn hồi, hạn chế nếp nhăn bằng cách rửa mặt và massage nhẹ nhàng với dung dịch giấm pha loãng.
- Bạn cũng có thể kết hợp giấm với một số nguyên liệu khác để tẩy tế bào chết cho da mặt. Đồng thời giúp cân bằng độ ẩm cho da mặt, hạn chế các vết thâm nám kém thẩm mỹ.

Sau khi rửa mặt bằng giấm, các tinh chất của toner, serum, kem dưỡng... ở các bước dưỡng tiếp theo sẽ thẩm thấu tốt hơn vào da. Nhờ vậy bạn sẽ có một làn da tươi trẻ, làm chậm quá trình lão hóa và giúp da căng tràn sức sống.

Hướng dẫn rửa mặt bằng giấm táo hiệu quả



Tham khảo một số cách rửa mặt bằng giấm táo giúp làm đẹp và cải thiện tình trạng da:

- Cách 1: Dùng 4 thìa cà phê giấm táo cho vào bát. Sau đó đổ đầy nước ấm và khuấy đều. Bạn dùng nước giấm này để rửa mặt vào buổi sáng và tối. Hai ngày một lần.
- Cách 2: Dùng hai thìa giấm và hai thìa nước lọc trộn đều với nhau. Lấy một miếng bông gòn hoặc bông gòn thấm nước này và rửa vùng mụn sưng đỏ. Lưu ý không được gãi, gãi da mặt để tránh bị nước giấm làm tổn thương.

- Cách 3: Thêm một phần giấm và ba phần nước ấm. Thêm một thìa cà phê mật ong vào chai có vòi và lắc đều. Thoa khắp mặt và để khoảng 10 phút, sau đó rửa sạch mặt bằng nước ấm.

Rửa mặt làm trắng da loại bỏ các vết thâm do mụn với giấm táo

Sau khi trị mụn thành công thường để lại sẹo thâm. Đừng quá lo lắng vì giấm táo sẽ khiến chúng biến mất trong thời gian ngắn nếu bạn kiên trì sử dụng.



- Cách làm vô cùng đơn giản, bạn chỉ cần dùng ½ thìa giấm táo, 1 thìa mật ong và yến mạch trộn đều để được hỗn hợp rửa mặt hiệu quả.

- Lúc này bạn chỉ cần cho hỗn hợp ra tay rồi thoa đều lên mặt trong 5 phút, massage nhẹ nhàng để loại bỏ các đốm nâu cứng đầu trên da, trả lại vẻ trẻ trung và trắng sáng cho làn da. Cuối cùng, rửa sạch mặt bằng nước ấm rồi đến nước lạnh để lỗ chân lông đóng lại.

Dùng giấm táo để cân bằng độ PH cho da

Nhờ đặc tính làm se da, giấm táo giúp bạn cân bằng độ pH cho da. Đối với những bạn có làn da dầu thì giấm táo sẽ là một sự lựa chọn lý tưởng giúp loại bỏ bã nhờn cũng như dầu thừa tích tụ trên da.

Ngoài ra, sử dụng giấm táo còn là nguồn cung cấp dồi dào axit alpha hydroxy (AHA – một trong những chất dưỡng da hiệu quả) có khả năng tăng lưu lượng máu dưới da và thu nhỏ lỗ chân lông. Tùy thuộc vào loại da của mình mà bạn sẽ có những công thức làm giấm táo khác nhau để giúp cân bằng da.



Dung dịch giấm táo cho người có da nhờn

- Hòa tan 1/2 cốc giấm táo vào một bát nước sạch. Bạn cũng có thể thêm vài giọt tinh dầu nếu thích.
- Trộn đều hỗn hợp trên rồi dùng bông tẩy trang thoa trực tiếp dung dịch lên da.
- Nhẹ nhàng massage theo hình xoắn ốc để dưỡng chất thấm sâu vào bên trong.
- Để yên trong vài phút, sau đó rửa sạch bằng nước lạnh.
- Bạn có thể thực hiện bài thuốc này 1-2 lần một tuần để có kết quả tốt nhất.

- Bạn nên bảo quản dung dịch giấm táo cân bằng da trong lọ đậy kín, bảo quản nơi thoáng mát và lắc đều trước khi sử dụng.



Đối với những người có làn da bình thường

- Hòa tan giấm táo vào nước sạch theo tỷ lệ 1: 2 để tự làm nước cân bằng da.

Đối với những người có làn da nhạy cảm

- Hòa tan giấm táo và nước sạch theo tỷ lệ 1 thìa giấm: 4 thìa nước.
- Thử dung dịch trên tay trước để kiểm tra có bị dị ứng không.

- Bạn chỉ nên áp dụng 1 lần / tuần và không sử dụng quá nhiều dung dịch trên.

Ngay khi thoa dung dịch giảm cân bằng giấm táo lên da, bạn có thể cảm thấy trên da có mùi hăng nhẹ. Tuy nhiên, mùi hương này sẽ mất dần ngay sau khi dung dịch khô đi.

Chú ý khi dùng giấm táo rửa mặt



Tuy giấm táo có rất nhiều công dụng trong việc làm đẹp da, bạn có thể dùng giấm táo để rửa mặt nhưng cần lưu ý:

- Không nên lạm dụng, cần tuân thủ nghiêm ngặt hướng dẫn hoặc theo đơn của bác sĩ.
- Những người bị dị ứng với giấm hoặc có làn da mỏng, nhạy cảm cũng không nên sử dụng giấm táo.
- Da dầu nhờn rất thích hợp dùng giấm táo. Nhưng bạn cũng cần lưu ý tránh nắng cẩn thận, thoa thêm kem chống nắng khi ra ngoài.
- Bạn nên thử hỗn hợp giấm lên cổ hoặc cẳng tay trước để xem có kích ứng gì không?
- Đặc biệt lưu ý, không thoa trực tiếp giấm táo hoặc bất kỳ loại giấm nào khác lên mặt. Cần pha loãng để có nồng độ axit phù hợp để tránh những phản ứng không đáng có làm tổn thương da.
- Tần suất sử dụng giấm táo để rửa mặt phù hợp là khoảng 2 đến 4 lần / tuần.
- Ngừng ngay nếu bạn cảm thấy mẩn đỏ, ngứa hoặc rát trên da.

Tổng hợp

Mẹo sử dụng *cách rửa mặt bằng giấm táo* có rất nhiều công dụng hữu ích cho làn da. Tuy nhiên, bạn phải biết cách sử dụng hợp lý, tránh lạm dụng.

<https://ruamatdungcach.com/cach-rua-mat-bang-giam-tao/>

https://docs.google.com/document/d/1qcE3SoJf_xxbvdOUR6TzGaVuj6lP35cP/edit

https://docs.google.com/spreadsheets/d/1e4DnbnMBsr63CyPigGl25yyYbdBcD-N_UnZAz9wY430/edit

<https://docs.google.com/presentation/d/1H0MYdc5qn-1j5iUCE1mDAj2Vwt7y0yg2/edit>

<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSf769i8yFpDu89bRlduL1xCCwwsvwzWHWcgc4-ZYo6RUOwBSQ/viewform>

<https://docs.google.com/drawings/d/1IPGQgRqEAzWerSoY8hHWBYMJ38UfzzNRV9PgzVbtfTU/edit>

https://www.google.com/maps/d/edit?mid=1s__XcJXgPj3SXXaDTJPqne8fALEICWuS&usp=sharing

<https://sites.google.com/view/cachruamatbanggiamtao/>

https://drive.google.com/drive/folders/1qu_39tky8ADwIlvFfvyB0tbwByWjTYwC

<https://drive.google.com/file/d/1B-cZhLZr71OFidPK-xyrOi4PM6QqZjdn/view>