

Trứng gà không chỉ là một loại thực phẩm rất cần thiết trong bữa ăn hàng ngày của mỗi gia đình mà còn được áp dụng để trị mụn, cụ thể các **cách trị mụn ẩn bằng trứng gà**, dưỡng da sẽ được chia sẻ đến bạn qua bài viết này. Từ lâu, nhiều chị em biết rằng trứng gà rất tốt cho việc làm đẹp da nhưng lại không biết cách sử dụng đúng cách. [Cách trị mụn ẩn](#) giới thiệu 13 công thức trị mụn ẩn bằng trứng gà vừa dễ chế biến lại hiệu quả ngay sau đây

Hiệu quả cách trị mụn ẩn bằng trứng gà ra sao?

Cách trị mụn ẩn bằng trứng gà có tác dụng thế nào? Trứng có thể bổ sung rất nhiều chất dinh dưỡng phong phú cho cơ thể. Đây là thực phẩm cần thiết trong gian bếp của bất kỳ gia đình nào. Không chỉ tốt cho sức khỏe, trứng gà còn được dùng làm nguyên liệu để trị mụn ẩn và làm đẹp da.



Trứng gà không chỉ là thực phẩm tốt mà còn là nguyên liệu được sử dụng để trị mụn ẩn, làm đẹp da

Công dụng làm đẹp da, trị mụn của trứng gà đã được các chuyên gia nghiên cứu cụ thể như sau:

- Lòng đỏ trứng gà có chứa các hoạt chất như canxi, chất béo, protein, sắt và kẽm... Chúng có tác dụng bảo vệ da, ngăn chặn sự tấn công của vi khuẩn và các yếu tố có thể tạo nên mụn ẩn.
- Trong lòng trắng trứng có chứa hoạt chất lecithin và albumin, có thể đẩy nhanh quá trình phân hủy và đào thải cholesterol ra khỏi cơ thể, đồng thời giúp bạn ngăn ngừa lão hóa da.
- Nhờ hàm lượng enzyme lysozyme dồi dào, trứng có thể giúp làm sạch sâu cho da, ngăn ngừa vi khuẩn và giảm nguy cơ nổi mụn tiềm ẩn.
- Lòng trắng trứng gà cũng chứa rất nhiều chất dinh dưỡng có tác dụng ngăn ngừa tình trạng viêm nhiễm, giảm sưng.

- Với hàm lượng lớn vitamin A, B1, B6 và vitamin D có thể giúp dưỡng ẩm cho da và giúp da luôn tươi trẻ, rạng rỡ.

Nhờ những công dụng kể trên, trứng là nguyên liệu không nên bỏ qua trong quy trình chăm sóc da tự nhiên.

Mụn và nguyên nhân gây ra mụn

Để có thể trị mụn tận gốc, trước hết cần hiểu rõ bản chất và nguyên nhân gây ra mụn.



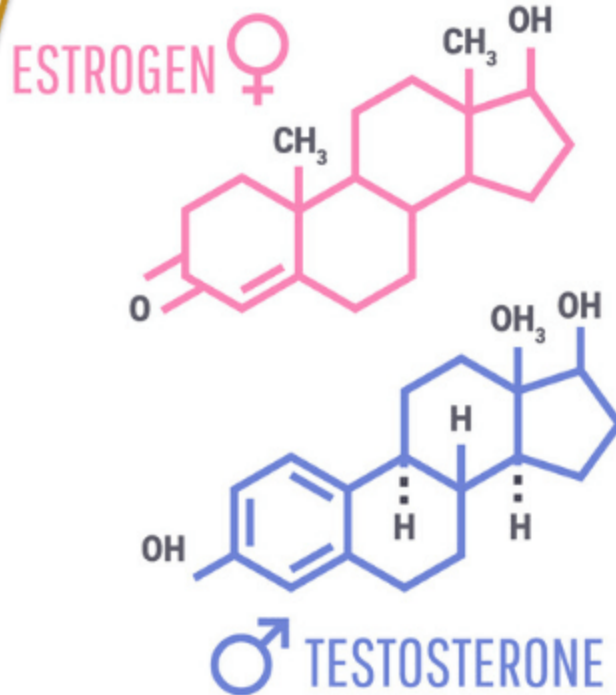
Mụn và nguyên nhân gây ra mụn Mụn là gì?

Mụn trứng cá là tình trạng viêm lỗ chân lông. Mụn có nhiều loại như mụn cám, mụn đầu đen, mụn đầu trắng, mụn sần... Trường hợp nặng, mụn có thể đỏ tấy và sưng tấy, thậm chí có thể chứa mủ. Thông thường, mụn trứng cá xuất hiện nhiều hơn ở các vùng da nhờn như cổ, vai, ngực, lưng và vùng chữ T trên mặt. Mụn trứng cá nặng hoặc mụn trứng cá không được điều trị đúng cách có thể để lại vết thâm hoặc sẹo lõm. Tuy không nguy hại đến sức khỏe nhưng mụn ảnh hưởng đến thẩm mỹ, gây tâm lý căng thẳng, khó chịu theo thời gian.

Nguyên nhân gây ra mụn

Mụn xuất hiện trên da không hẳn là do lối sống không sạch sẽ như nhiều người lầm tưởng. Có nhiều nguyên nhân do tác động bên trong và bên ngoài cơ thể gây ra mụn.

Hormone



Mụn rất nhạy cảm với hormone

Nội tiết tố đóng vai trò chính trong việc hình thành mụn trứng cá ở tuổi dậy thì. Vào thời điểm này, nội tiết tố androgen – một loại hormone tăng cao ở cả nam và nữ, gây tiết dầu thừa. Các tuyến vú trở nên nhạy cảm hơn. Mụn trứng cá ở tuổi vị thành niên thường hết sau độ tuổi này. Tuy nhiên, nếu không biết cách giữ gìn và điều trị đúng cách thì nguy cơ để lại sẹo sau này là rất cao.

Ở tuổi trưởng thành, mụn vẫn có thể xuất hiện nếu bạn mắc các bệnh liên quan đến nội tiết tố. Một ví dụ của trường hợp này là hội chứng buồng trứng đa nang.

Stress



Tình trạng thần kinh căng thẳng cũng gây mụn trứng cá
Căng thẳng cũng là một trong những nguyên nhân gây ra mụn. Khi cơ thể bị stress, hormone adrenaline được giải phóng dẫn đến sự gia tăng sản xuất dầu. Dầu thừa làm bít lỗ chân lông, tạo môi trường cho vi khuẩn gây mụn phát triển.
Vi khuẩn



P.acnes – vi khuẩn bình thường vô hại nhưng chỉ cần da bẩn là sẽ sinh sôi gây mụn

P.acnes (*Propionibacterium acnes*) là một loại vi khuẩn có sẵn trên da. Thông thường, chúng vô hại. Tuy nhiên, khi lượng sữa dư thừa tích tụ trên da sẽ sinh sôi và gây viêm nhiễm, tạo ra các nốt mẩn đỏ hoặc mụn nhọt trên da.

Vệ sinh da mặt quá mức



Rửa mặt quá sạch cũng gây mụn?

Đây có lẽ là lý do gây ra mụn mà nhiều người không ngờ tới. Mọi người thường cho rằng mụn trứng cá là do lối sống không lành mạnh. Nhưng trên thực tế, việc làm sạch quá mức hoặc sử dụng các sản phẩm tẩy rửa quá mạnh cũng khiến các nang lông bị kích ứng, viêm nhiễm và dễ nổi mụn.

Di truyền



Bố mẹ bị mụn thì tỉ lệ con cái bị mụn cũng cao

Gen không phải là nguyên nhân phổ biến nhưng cũng được cho là ảnh hưởng đến sự phát triển mụn. Đây không phải hiện tượng lây nhiễm chéo. Yếu tố di truyền cũng không phải mụn mà là tính chất da. Da nhờn, da nhạy cảm sẽ dễ nổi mụn hơn da thường. Nếu cả cha và mẹ đều bị mụn thì tỉ lệ con cái mắc phải cũng cao hơn.

Thuốc



Dị

ứng thành phần thuốc có thể làm mụn nổi lên

Việc sử dụng không đúng cách hoặc dị ứng với các thành phần của thuốc cũng là nguyên nhân gây ra mụn. Một số loại thuốc an thần như lithium và steroid đã được chứng minh là có liên quan đến việc hình thành mụn trứng cá.

Môi trường



Bụi bẩn khiến da nhiễm độc và mọc mụn

Tình trạng ô nhiễm môi trường là kẻ thù của làn da. Khói bụi bẩn trong khí hậu nóng ẩm khiến da trở nên nhạy cảm, nhờn và dễ hình thành mụn.

Một số nguyên nhân khác



Ăn uống thiếu khoa học và lành mạnh có thể gây nóng trong và mụn

Tuy không phải là nguyên nhân chính nhưng những thói quen sau đây có thể khiến tình trạng mụn trở nên trầm trọng hơn:

- Tiêu thụ quá nhiều đường và tinh bột
- Tiêu thụ quá nhiều sữa và các sản phẩm từ sữa
- Ăn quá nhiều dầu mỡ, đồ cay nóng và đồ ăn chế biến sẵn
- Sử dụng đồ uống có cồn, chất kích thích như rượu, bia, thuốc lá không kiểm soát
- Trang điểm nhiều hoặc sử dụng các sản phẩm trang điểm không phù hợp

13 công thức trị mụn ẩn bằng trứng gà không thể bỏ qua

Không phải ai cũng biết cách sử dụng trứng để loại bỏ mụn hiệu quả. Dưới đây là 13 công thức trị mụn ẩn bằng trứng gà vừa dễ thực hiện lại mang lại hiệu quả tốt cho làn da của bạn.

Mật ong và trứng gà Công dụng

Mật ong là thành phần kháng khuẩn tự nhiên, có thể làm dịu các vết mụn sưng đỏ, đồng thời dưỡng ẩm cho da hiệu quả. Sự kết hợp giữa mật ong với lòng đỏ trứng gà cũng có tác dụng trị mụn hiệu quả và còn ngăn ngừa sự hình thành và xuất hiện của mụn ẩn.

Cách thực hiện

- Lấy 1 lòng đỏ trứng gà, đánh tan rồi trộn với 1 thìa mật ong để được hỗn hợp mịn và đàn hồi.
- Bạn cần rửa sạch mặt bằng nước ấm, rửa sạch tay rồi đắp hỗn hợp này lên da, đặc biệt là vùng da bị mụn khoảng 20 phút rồi rửa sạch lại bằng nước mát.
- Cần áp dụng cách trị mụn bằng trứng gà – mật ong từ 2 đến 3 lần / tuần.



Sử dụng mật nạ mật ong trứng gà trị mụn Trứng gà với sữa tươi không đường Công dụng
Sữa tươi có hàm lượng vitamin A, B, D và các khoáng chất khác như sắt, canxi, magie rất cần thiết cho sức khỏe của cơ thể và cả làn da. Sự kết hợp giữa sữa tươi với trứng gà có thể trị mụn ẩn, dưỡng ẩm cho da và tăng cường sức đề kháng cho da hiệu quả.

Cách thực hiện

- Đánh tan 1 lòng đỏ trứng gà rồi trộn đều với 3 thìa sữa tươi không đường.
- Đắp hỗn hợp mật nạ này lên mặt sạch trong 20 phút, nên đắp dày hơn để da dễ bị mụn.
- Khi hỗn hợp khô lại, bạn phải rửa lại bằng nước sạch.



Trứng và sữa chua Công dụng

Sữa chua là một loại thực phẩm lên men không chỉ tốt cho sức khỏe mà còn được dùng để làm đẹp và dưỡng da. Sữa chua chứa nhiều kẽm, có tác dụng kháng viêm, kiểm soát bã nhờn trên da và giúp tái tạo tế bào da mới. Ngoài ra, lượng axit lactic tự nhiên trong sữa chua có thể nhẹ nhàng tẩy đi lớp tế bào chết, không gây kích ứng da.

Hỗn hợp sữa chua và trứng gà có công dụng trị mụn ẩn rất tốt, đem lại sức sống mới cho làn da và làm đều màu da.

Cách thực hiện

- Chuẩn bị một quả trứng, tách các protein và đánh bông, trộn đều với khoảng 40 ml sữa chua không đường.
- Làm sạch da sau đó đắp hỗn hợp trứng gà lên trong 20 phút rồi tắm lại bằng nước sạch.
- Nên áp dụng phương pháp này khoảng 2 lần / tuần để có hiệu quả trị mụn tốt nhất.



Trị mụn ẩn bằng trứng gà và sữa chua Nước cốt chanh và lòng trắng trứng Công dụng
Nước cốt chanh cũng có tính axit nhẹ, có thể làm bong tróc da nhẹ nhàng, giải phóng tắc nghẽn lỗ chân lông, làm sạch mụn và làm sáng da đáng kể. Kết hợp lòng trắng trứng với nước cốt chanh mang đến hiệu quả trị mụn không ngờ.

Cách thực hiện

- Tách lòng trắng của 1 quả trứng gà và đánh cho đến khi nổi bọt. Vắt $\frac{1}{2}$ quả chanh để lấy nước cốt rồi trộn đều với lòng trắng trứng gà đã chuẩn bị.
- Đắp hỗn hợp này lên vùng da bị mụn và massage nhẹ nhàng trong khoảng 5 phút.
- Để hỗn hợp lưu lại trên da thêm 15 phút rồi rửa sạch.
- Bắt đầu điều trị mụn trứng cá bằng nước cốt chanh và lòng trắng trứng gà hai lần một tuần.

Trứng gà và nghệ Công dụng

Nghệ có chứa hoạt chất curcumin được coi là thần dược cho làn da và sức khỏe. Hoạt chất này có tác dụng kháng khuẩn, tiêu viêm, giảm thâm và làm mờ sẹo do mụn để lại. Việc kết hợp lòng đỏ trứng gà với tinh bột nghệ để trị mụn ẩn sẽ giúp đẩy cồi mụn lên bề mặt da, làm khô cồi mụn nhanh hơn.

Cách thực hiện

- Tách riêng lòng đỏ của một quả trứng, đánh tan, sau đó cho khoảng 1 thìa cà phê bột nghệ vào hỗn hợp trứng rồi trộn đều.
- Bạn cần làm sạch da mặt sau đó đắp hỗn hợp trứng gà – tinh bột nghệ lên da trong vòng 20 phút.
- Đắp mặt nạ xong, rửa mặt lại thật sạch bằng nước mát.
- Nếu bạn có làn da nhạy cảm, da dầu thì nên sử dụng tinh bột nghệ để giảm kích ứng da.



Công thức trứng gà và bột nghệ rất tốt cho da Lòng trắng trứng gà và dầu ô liu Công dụng Dầu ô liu có hàm lượng vitamin E rất cao, có tác dụng dưỡng ẩm và làm dịu da hiệu quả. Ngoài ra, thành phần này kết hợp với lòng trắng trứng gà còn có tác dụng kháng viêm, hỗ trợ cải thiện khả năng miễn dịch và có thể chống lão hóa da.

Cách thực hiện

- Làm 1 lòng trắng trứng gà, sau đó đánh tan và trộn với 2 thìa dầu ô liu. Có thể kết hợp với 1 thìa nước cốt chanh để tăng cường tác dụng.
- Đắp hỗn hợp này lên da khoảng 10 phút rồi rửa sạch mặt với nước mát.



Trứng gà và bột đậu đỏ Công dụng

Mụn ẩn thường rất cứng đầu, nằm sâu da nên việc tẩy tế bào chết để đẩy nhân mụn ra khỏi da là vô cùng quan trọng. Bạn có thể dùng bột đậu đỏ để lột da an toàn và nhẹ nhàng.

Hơn nữa, bột đậu đỏ chứa nhiều chất dinh dưỡng như vitamin B, E và chất chống oxy hóa. Kết hợp lòng trắng trứng gà với bột đậu đỏ có thể đem lại hiệu quả trị mụn cám, mụn đầu đen và giải độc cho da rất tốt.

Cách thực hiện

- Đánh tan 1 lòng trắng trứng gà rồi trộn với 3 thìa bột đậu đỏ.
- Bạn cần làm sạch da và rửa sạch tay, sau đó thoa hỗn hợp bột đậu đỏ – trứng gà lên da rồi massage nhẹ nhàng.
- Đợi hỗn hợp lưu lại trên da khoảng 15 phút rồi rửa sạch lại với nước mát.



Yến mạch và trứng gà Công dụng

Bột yến mạch có tác dụng tẩy tế bào chết nhẹ nhàng cho da, loại bỏ bụi bẩn trên da và cung cấp cho da nhiều vitamin và khoáng chất có lợi. Khi sử dụng trứng và yến mạch có thể đẩy mụn ẩn trồi lên bề mặt da nhanh chóng, làm khô cồi mụn và làm trắng da. Khi sử dụng trứng gà và bột yến mạch có thể đẩy mụn ẩn lên bề mặt da nhanh chóng.

Cách thực hiện

- Đánh bông 2 lòng trắng trứng gà sau đó trộn hỗn hợp này với 3 thìa bột yến mạch.
- Đắp hỗn hợp bột yến mạch – thịt gà lên vùng da bị mụn, để mặt nạ khô trên da khoảng 20 phút.
- Rửa sạch mặt bằng nước mát và áp dụng cách trị mụn này 3 lần / tuần.



Bột sắn dây với lòng đỏ trứng gà Công dụng

Bột sắn dây có tác dụng mát gan, thanh nhiệt, tẩy độc cho cơ thể. Dùng lòng đỏ trứng gà với bột sắn dây có thể làm sạch da, trị mụn và mờ vết thâm trên da rất tốt.

Cách thực hiện

- Tách lấy 1 lòng đỏ trứng gà rồi đánh thành hỗn hợp mịn, trộn đều với 3 thìa bột sắn dây hòa tan với nước nóng.
- Bọn rửa sạch mặt và tay rồi tiếp tục đắp hỗn hợp mặt nạ này lên da.
- Giữ mặt nạ trên da trong 15 phút rồi rửa sạch với nước.



Giấm và trứng gà Công dụng

Giấm là nguyên liệu tự nhiên lên men có tác dụng trị mụn và làm sạch da hiệu quả. Ngoài ra, giấm còn có thể tái tạo tế bào da. Kết hợp giấm với lòng trắng trứng gà sẽ tạo thành hỗn hợp trị mụn vô cùng đơn giản và tiết kiệm.



Trứng gà ngâm giấm có thể làm trắng da rất tốt Cách thực hiện

- Rửa sạch một quả trứng gà sau đó ngâm với 100 ml giấm từ 3 đến 4 ngày.
- Lúc này, axit trong giấm sẽ làm mềm vỏ trứng và ảnh hưởng đến protein bên trong trứng.
- Lột lòng trắng trứng gà và thoa đều lên mặt trong 20 phút.
- Sau khi đắp mặt nạ, bạn nên rửa sạch mặt bằng nước ấm và áp dụng cách này khoảng 3 lần / tuần.

Lòng trắng trứng với bột hạnh nhân Công dụng

Bột hạnh nhân chứa nhiều protein, omega 3 và vitamin E cùng nhiều khoáng chất tốt cho da.

Đặc biệt, hoạt chất phenol có thể chống oxy hóa tuyệt vời, ngăn ngừa tác hại của ánh nắng mặt trời cho da. Ngoài ra, bột hạnh nhân còn tăng công dụng trị mụn, cải thiện làn da của lòng trắng trứng gà lên nhiều lần.

Cách thực hiện

- Trộn 1 thìa bột hạnh nhân với lòng trắng trứng gà đã đánh tan.
- Thoa đều hỗn hợp hạnh nhân-trứng gà lên da và massage nhẹ nhàng trong vài phút.
- Sau khi thực hiện massage khoảng 15 phút thì rửa lại mặt bằng nước mát.
- Áp dụng cách trị mụn này khoảng 2 lần / tuần để thấy được hiệu quả.



Trứng luộc Công dụng

Đây là phương pháp đơn giản nhất giúp bạn loại bỏ mụn ẩn nhanh chóng và an toàn.

Cách thực hiện

- Luộc một quả trứng luộc chín, lấy ra và bóc vỏ.
- Dùng một quả trứng luộc chín, bóc vỏ và vẫn còn ấm, lăn nó lên da trong 5 phút.
- Sau khi lăn trứng trên da, rửa sạch mặt với nước mát. Phương pháp này giúp đẩy nhân mụn lên khỏi bề mặt da và se khít lỗ chân lông.



Bạn có thể sử dụng trứng luộc để hút mụn ẩn Kết hợp trứng gà và bia Công dụng
Bia là thành phần được lên men từ lúa mạch, chứa nhiều khoáng chất và vitamin có khả năng làm sạch sâu cho da, hỗ trợ điều trị mụn và dưỡng trắng da rất tốt. Công thức trị mụn bằng trứng gà và bia mang lại hiệu quả tốt cho làn da của bạn.

Cách thực hiện

- Đánh bông một quả trứng sau đó trộn với khoảng 100 ml bia, có thể thêm vài giọt nước cốt chanh để khử bớt mùi tanh của trứng và giúp sữa sạch hơn.
- Bạn rửa sạch mặt, sau đó thoa đều hỗn hợp trứng bia lên da, để khoảng 20 phút.
- Rửa sạch mặt bằng nước ấm sau khi đắp mặt nạ và áp dụng công thức này hai ngày một lần.



Lưu ý

Trứng là một nguyên liệu rất an toàn, bổ dưỡng và tốt cho sức khỏe, tuy nhiên để đạt được hiệu quả trị mụn như mong muốn thì bạn phải chú ý:



- Chỉ áp dụng cách trị mụn bằng trứng gà 3 lần / tuần và lưu ý không để mặt nạ qua đêm để gây bí tắc lỗ chân lông.
- Thời điểm tốt nhất để đắp mặt nạ trứng gà trị mụn là buổi tối trước khi ngủ.
- Sau khi dùng trứng gà để trị mụn, bạn vẫn cần thực hiện các bước chăm sóc da cơ bản để bảo vệ làn da của mình.
- Bạn cần chọn loại sữa rửa mặt phù hợp với làn da của mình để làm sạch da và hạn chế mụn ẩn.
- Bạn không nên nặn mụn một cách tùy tiện mà nên lựa chọn những sản phẩm chăm sóc phù hợp và chất lượng.
- Sau khi trị mụn bằng nguyên liệu tự nhiên như trứng gà, bạn cần sử dụng kem chống nắng hàng ngày để bảo vệ da.
- Ngoài ra, bạn nên tích cực bổ sung các thực phẩm giàu chất xơ, kẽm và vitamin hàng ngày để giúp duy trì làn da khỏe đẹp từ bên trong.

Tổng kết

Trên đây là 13 *cách trị mụn ẩn bằng trứng gà* hi vọng sẽ giúp bạn liên hệ và lựa chọn cho mình cách trị mụn tốt nhất. Trước khi áp dụng bất kỳ phương pháp trị mụn tự nhiên nào, bạn cần xác định xem mình có bị dị ứng với các thành phần này hay không.

Bài viết [13+ cách trị mụn ẩn bằng trứng gà hiệu quả bất ngờ | Nguyên nhân, 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-trung-ga/>

<https://cachtrimunan.com>

Xem thêm tại:

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