

Cách làm trắng da từ cà chua thường được nhiều chị em lựa chọn và bất ngờ vì hiệu quả của nó. Hãy cùng theo dõi bài viết này để biết những cách đó là gì nhé!

Cách làm trắng da từ cà chua có hiệu quả không?

Cách làm trắng da từ cà chua có hiệu quả vượt bậc vì những đặc tính tối ưu trong thành phần của nó. Được phổ biến ở nhiều nước trên thế giới, cà chua từ lâu đã trở thành thực phẩm được sử dụng nhiều trong các món ăn bổ dưỡng hàng ngày cho đến các nhà hàng cao cấp.



Tuy nhiên, nhiều nghiên cứu cũng chỉ ra rằng sự kết hợp phong phú các chất dinh dưỡng từ vitamin A, B, C,... và sắt, kẽm, magie,... trong cà chua có thể được dùng làm nguyên liệu làm trắng da hiệu quả.

Sở dĩ cà chua có tác dụng làm trắng da là do trong cà chua có chứa nhiều hoạt chất có tác dụng chống oxy hóa, tẩy tế bào chết, dưỡng ẩm, bổ sung vi chất giúp các sợi collagen khỏe mạnh, liên kết chặt chẽ,... cụ thể như sau:



- Chính hàm lượng vitamin A và B có tác dụng làm suy yếu hoạt động của hắc tố melanin, ngăn chặn quá trình lão hóa trên da.
- Vitamin C tăng dưỡng chất cho collagen, tạo độ đàn hồi từ đó giúp da căng mịn.
- Magie, sắt, kẽm giúp hút sạch bã nhờn bám trên da, làm sạch sâu lỗ chân lông.
- Carotenoid có tác dụng chống oxy hóa, tạo thành hàng rào bảo vệ da khỏi sự xâm nhập của vi khuẩn và tia UV có hại cho da.
- Lượng nước mát lớn giúp làm sáng da, cân bằng độ ẩm, làm dịu làn da bị cháy nắng, kích ứng và giải độc tố trên da hiệu quả.

Với những công dụng dưỡng da và chăm sóc da toàn diện như trên, bạn đừng nên bỏ qua nguyên liệu dễ kiếm, rẻ tiền nhưng vô cùng hữu ích này nhé!



Cách làm trắng da bằng cà chua hiệu quả nhất Làm trắng da với cà chua và nước cốt chanh
Chanh chứa nhiều vitamin C và axit giúp tẩy tế bào chết, làm sạch da, kích thích tái tạo da và dưỡng da trắng hồng, rạng rỡ. Đặc biệt hơn, chanh có chứa chất kháng khuẩn cao, kết hợp với cà chua vừa làm trắng da vừa ngăn ngừa mụn hiệu quả.



Chuẩn bị: 1 quả cà chua và 2 thìa nước cốt chanh

Cách làm:

- Đem rửa sạch và giã nát lấy nước cốt của 1 quả cà chua.
- Lấy nước đó hòa với 2 thìa nước cốt chanh.
- Sau khi rửa mặt bằng nước sạch, bạn thoa đều hỗn hợp vừa trộn lên da.
- Dùng tay massage nhẹ nhàng khoảng 2-3 phút rồi để khoảng 15 phút nữa rồi rửa sạch lại bằng nước ấm.

Tác dụng: Bôi thường xuyên trước khi đi ngủ để có hiệu quả tốt nhất.

Lưu ý: Đối với công thức này bạn cần bảo vệ da cẩn thận dưới ánh nắng mặt trời. Tính axit trong chanh có tính bào mòn da nhẹ nên rất dễ bắt nắng. Ngoài ra khi kết hợp làm trắng da bằng khoai tây và cà chua sẽ giúp làm trắng da cấp tốc, bên cạnh những cách làm đẹp tự nhiên này chị em nên sử dụng thêm viên uống làm trắng da để phát huy tác dụng trên da. quá trình làm trắng da.

Làm trắng da bằng cà chua và mật ong nguyên chất



Áp dụng cách làm trắng da mặt này bạn chỉ cần bỏ qua khoảng 20 phút / ngày nhưng kết quả là bạn sẽ sở hữu ngay một làn da trắng hồng như ý muốn.

Chuẩn bị: 1 quả cà chua chín và 2 thìa mật ong nguyên chất.

Cách làm:

- Băm nhỏ cà chua rồi xay nhuyễn hoặc dùng thìa nghiền nhuyễn.
- Trộn đều hai loại ong rồi thoa hỗn hợp lên da.
- Giữ nguyên khoảng 15 phút rồi rửa sạch bằng nước mát.
- Chăm chỉ áp dụng đều đặn 2 – 3 lần mỗi tuần, da bạn sẽ lên tông.

Làm trắng da với cà chua và nha đam



Chuẩn bị: 50g cà chua chín và 50g nha đam.

Cách làm:

- Nha đam sau khi rửa sạch, giã nhỏ, tách lấy phần thịt vừa phải.
- Trộn đều 2 nguyên liệu này với nhau để tạo thành hỗn hợp.
- Đắp hỗn hợp lên da khoảng 15 phút thì rửa sạch mặt bằng nước ấm.

Kết quả: Sau 1 tuần áp dụng cách làm trắng da toàn thân bằng cà chua này, làn da của bạn sẽ trắng hồng, tươi trẻ.

Làm trắng da từ cà chua và nước vo gạo



Nước vo gạo được dùng khá phổ biến để rửa mặt, làm trắng da mà không hề có tác dụng hay tác dụng phụ cho da. Cách làm trắng da mặt từ nước vo gạo và cà chua giúp da bạn trắng sáng hơn gấp nhiều lần nếu kiên trì thực hiện.

Chuẩn bị: 50g cà chua chín và một ít nước vo gạo.

Cách làm:

- Xay nhuyễn cà chua rồi ép lấy nước.
- Trộn nước ép cà chua với nước vo gạo cho đến khi hỗn hợp đặc lại.
- Kết hợp với massage nhẹ nhàng khoảng 5 phút rồi tắm lại bằng nước sạch.

Kết quả: Dùng hỗn hợp này rửa mặt hàng ngày, áp dụng liên tục trong 1 tuần bạn sẽ thấy da trắng sáng hơn.

Với những cách làm trắng da bằng cà chua trên đây hi vọng sẽ giúp chị em có thêm những công thức dưỡng da bằng nguyên liệu tự nhiên.

Mặt nạ cà chua và vitamin E làm trắng da



Chuẩn bị:

- 4 quả cà chua
- 4 viên vitamin E
- Khay đá

**Cách làm:**

- Cà chua chọn quả tươi, mọng, không bị héo, xanh. Cà chua rửa sạch sau đó ngâm qua nước muối loãng để loại bỏ hoàn toàn hóa chất.
- Cà chua sau khi rửa sạch, bạn cắt thành từng miếng nhỏ, bỏ hạt rồi cho vào máy xay sinh tố để xay nhuyễn.
- Lọc hỗn hợp cà chua, lấy nước cốt cho vào bát lớn, chắt lấy dung dịch vitamin E rồi trộn đều để tạo thành hỗn hợp đồng nhất.
- Sau khi chuẩn bị xong hỗn hợp cà chua, bạn cho hỗn hợp vào khay đá rồi cho vào ngăn đá của tủ lạnh.
- Sau khi đông lạnh, bạn lấy một cốc đá viên cà chua cho vào hộp nhựa hoặc túi zip để trong ngăn mát tủ lạnh dùng dần.

Sử dụng:

- Mỗi tối trước khi đi ngủ, tẩy trang, rửa sạch mặt, sau đó lấy một viên nước đá từ quả cà chua, bọc vào miếng vải rồi chườm lên khắp mặt.
- Massage nhẹ nhàng cho đến khi đá tan hết thì dừng lại.
- Đối với những bạn bị mụn bọc, mụn sưng tấy thì nên chườm đá vào buổi sáng và tối để đẩy nhanh quá trình trị mụn.

Dùng cà chua để đắp trực tiếp



Cách làm:

- Cách làm trắng da bằng cà chua đơn giản nhất là bạn cắt cà chua thành từng lát mỏng sau đó đắp đều lên mặt theo chuyển động tròn. Sau 15 phút, rửa mặt lại bằng nước sạch.
- Sử dụng cách làm trắng da bằng cà chua 1 lần / ngày sẽ giúp làn da của bạn trắng hồng tự nhiên một cách nhanh chóng.

Uống nước ép cà chua giúp làm trắng da



Cách làm: Dùng 2 quả cà chua ép lấy nước, phần bã cho vào 5 thìa sữa tươi không đường. Đắp hỗn hợp này lên mặt, tay, chân giúp chống lão hóa và làm trắng da tay chân và toàn thân hiệu quả.

Cách làm trắng da bằng cà chua và đường



Khi chọn đường để làm mặt nạ với cà chua, bạn nên chọn loại đường làm từ mía, không phải là đường hóa học. Loại đường này giúp các dưỡng chất trong cà chua hấp thụ vào da tốt hơn.

Cách làm:

- Làm sạch mặt bằng sữa rửa mặt
- Lấy cà chua chín đỏ, rửa sạch, xắt lát mỏng trộn với đường.
- Đắp lên mặt như một mặt nạ làm trắng trong khoảng 15 phút

Làm trắng da với cà chua luộc



Chuẩn bị: một viên mặt nạ giấy.

Cách làm:

- Bạn cho khoảng 3 quả cà chua chín vào, đun với nước sạch cho đến khi sôi.
- Lột bỏ toàn bộ lớp vỏ bên ngoài, xay nhuyễn
- Lọc để lấy nước cốt cà chua
- Thả viên mặt nạ vào nước cốt đã lọc và đắp lên mặt khoảng 10 phút

Áp dụng cách làm trắng da bằng cà chua này 3 lần / tuần là bạn đã tiết kiệm đáng kể tiền mua mặt nạ giấy rồi đấy.

Cách làm trắng da vùng mắt bằng cà chua đông đá

Bí quyết làm trắng da bằng cà chua đông lạnh đã giúp chị em “gấu trúc” xóa tan quầng thâm mắt và xua tan những vết thâm cứng đầu. Chỉ với 3 quả cà chua và 2 viên vitamin E, bạn không phải lo người ta chê về đôi mắt của mình nữa nhé!

**Chuẩn bị:**

- Luộc 3 quả cà chua chín rồi lọc lấy nước.
- Cho 2 viên vitamin E vào nước cà chua đã lọc
- Cho vào khay đá và để tủ lạnh khoảng 5 tiếng

Cách làm:

- Mỗi sáng bạn đắp, quấn thêm miếng vải bên ngoài, đắp lên vùng da quanh mắt, mọi quảng thâm đều biến mất. Làm tương tự với các vết thâm trên mặt.

Làm theo công thức rồi cho vào khay đá để làm trắng da dần dần và se khít lỗ chân lông rất tốt.

Làm trắng da bằng cà chua và sữa chua

Khi làm trắng da bằng sữa chua và cà chua, hãy chọn loại sữa chua nguyên chất, không đường nhé! Sữa chua có đường khi trộn với cà chua sẽ bị rít. Hơn nữa, các dưỡng chất trong sữa chua có đường bị trộn lẫn nên không mang lại hiệu quả làm trắng da bằng sữa chua không đường.

**Chuẩn bị:**

- Bạn ngâm cà chua với nước muối, sau đó thái lát mỏng (càng mỏng càng tốt).

Cách làm:

- Nhúng cà chua vào sữa chua và đắp lên mặt
- Ủ mặt khoảng 15 phút rồi rửa sạch với nước.
- Dùng tay vỗ nhẹ lên da để cảm nhận làn da mịn màng sau khi đắp mặt nạ trắng da từ 2 nguyên liệu đơn giản này.

Làm trắng da bằng cà chua và muối

Cách làm trắng da bằng cà chua kết hợp với muối không khuyến khích dành cho những bạn có làn da nhạy cảm, đang trong quá trình điều trị mụn và nám.

**Chuẩn bị:**

- Gọt vỏ 3 quả cà chua, cắt lát mỏng rồi cho vào máy xay nhuyễn.
- Thêm một chút nước lọc và thêm 1 thìa cà phê muối tinh rồi khuấy đều.

Cách làm:

- Dùng miếng mặt nạ thấm hỗn hợp, khuấy đều và đắp lên da
- Giữ nguyên khoảng 15 phút rồi gội sạch bằng nước ấm
- Thực hiện cách làm trắng da bằng cà chua và muối tinh chỉ 2 lần / tuần, bạn sẽ thấy làn da của mình lên tông rõ rệt đấy!

Mẹo làm trắng da với cà chua và cà rốt



Sau khi làm trắng da mặt, chúng ta cùng chuyển sang mẹo làm trắng da toàn thân bằng cà chua nhé. Cà rốt là một nguyên liệu rất quen thuộc đối với mọi chị em phụ nữ. Chỉ với 2 quả cà chua chín và 2 củ cà rốt tươi là bạn đã có hỗn hợp làm trắng da toàn thân hiệu quả.

Chuẩn bị:

- Thái cà chua và cà rốt thành miếng nhỏ sau khi rửa sạch
- Cho vào máy xay, xay nhuyễn cả hai nguyên liệu để thu được hỗn hợp

Cách làm:

- Sau khi tắm lại với nước một lần, bạn thoa hỗn hợp này lên da
- Ủ khoảng 30 phút rồi gội sạch lại với nước

Cách làm trắng da bằng cà chua này rất hiệu quả khi bạn sử dụng đều đặn ngày 2 lần 1 lần. Phương pháp này sẽ lấy đi toàn bộ lớp tế bào chết trên cơ thể, cải thiện những vùng da tối màu mang đến cho bạn làn da toàn thân đều màu và sáng mịn.

Làm trắng da toàn thân bằng cà chua và sữa tươi



Có lẽ không cần phải nói quá nhiều về công dụng làm trắng da toàn thân của cà chua và sữa tươi phải không các nàng! Đây là hỗn hợp dưỡng chất tắm trắng cho bạn làn da trắng hồng, tự tin diện bikini.

Chuẩn bị:

- Lấy 3 quả cà chua luộc chín, sau đó xay nhuyễn.
- Pha với 300ml sữa tươi không đường

Cách làm:

- Đắp hỗn hợp làm trắng da này lên da và giữ nguyên trong khoảng 20 phút
- Cách làm trắng da bằng cà chua này rất hiệu quả. Thực hiện ngay sau lần đầu tiên, bạn sẽ thấy làn da của mình căng mướt, mịn màng và trắng sáng lên trông thấy!

Tắm trắng da toàn thân bằng cà chua và nghệ



Cách làm trắng da này áp dụng cho da mặt, nhưng với liều lượng ít hơn. Quá đơn giản để làm:

Chuẩn bị:

- Trộn nước cốt lấy từ 3 quả cà chua xay nhuyễn với 3 thìa bột nghệ

Cách làm:

- Sau khi tắm với nước lần đầu, thoa đều hỗn hợp này lên da
- Thư giãn trong bồn tắm khoảng 30 phút rồi tắm sạch lại với nước.

Thực hiện đều đặn 2 lần / tuần để đảm bảo da toàn thân đều màu, trắng sáng rõ rệt.

Cách làm trắng da bằng cà chua và nha đam



Sở dĩ nha đam có tác dụng làm trắng da là do sở hữu các thành phần như nước, axit salicylic, axit amin, lignin, khoáng chất, anthraquinon, khoáng chất và vitamin,... Chúng đều là những dưỡng chất giúp đẩy da. đảo ngược sắc tố melanin, tẩy tế bào chết, kiểm soát bã nhờn, làm sạch da và dưỡng ẩm cho da. Nhờ đó, làn da sẽ trắng dần lên, mềm mại và mịn màng sau một thời gian sử dụng.

Đặc biệt khi kết hợp cà chua và nha đam sẽ tạo nên một loại mặt nạ vừa se khít lỗ chân lông, vừa dưỡng ẩm và làm đều màu da rất tốt.

Chuẩn bị:

- 1/2 quả cà chua chín nhỏ và nhánh nha đam
- Rửa sạch cà chua, gọt bỏ vỏ nha đam để lấy phần gel bên trong
- Cho hai nguyên liệu vào máy xay cho đến khi nhuyễn mịn, đổ ra bát sạch.

Cách làm:

- Vệ sinh da thật sạch, sau đó thoa hỗn hợp đã chuẩn bị lên da
- Thoa một lớp mỏng và nằm thư giãn khoảng 20 phút
- Rửa sạch da bằng nước
- Tiến hành thoa toner và các bước chăm sóc da tiếp theo

Những lưu ý khi sử dụng mặt nạ cà chua



Để đắp mặt nạ cà chua đúng cách và hiệu quả, ngoài việc thực hiện theo các công thức trên, bạn cần lưu ý một số điều dưới đây:

- Bạn chỉ nên áp dụng cách làm trắng da bằng cà chua 2-3 lần / tuần, nếu da nhạy cảm, yếu thì chỉ nên áp dụng 1-2 lần / tuần. Vì bản chất cà chua có chứa axit nên khi sử dụng nhiều sẽ dễ làm bào mòn da, khiến da mỏng và yếu đi. Và hơn hết, khi lạm dụng sẽ gây phản tác dụng đối với cà chua
- Nên đắp mặt nạ vào khoảng 8 – 9 giờ tối trước khi đi ngủ. Vì đây là thời điểm vàng để da hấp thụ hết dưỡng chất từ cà chua và quan trọng là da không bị ảnh hưởng bởi ánh nắng mặt trời hay các yếu tố khác như hiện tượng mụn ngứa này.

- Đắp mặt nạ cà chua trong khoảng 15-30 phút, không nên giữ quá lâu trên mặt vì dễ hút ẩm và cũng không nên rửa quá sớm vì da chưa kịp hấp thụ hết dưỡng chất.
- Nên mua cà chua ở những địa chỉ thực phẩm sạch, uy tín để không mua phải cà chua chứa hóa chất. Trước khi sử dụng nên ngâm cà chua với nước muối khoảng 10 phút để đảm bảo an toàn cho da.
- Nên thử mặt nạ trên da tay khoảng 20 phút, nếu không có phản ứng gì thì đắp lên mặt. Đặc biệt là khi kết hợp cà chua với các nguyên liệu như mật ong, nghệ, ..
- Khi ra ngoài phải thoa kem chống nắng và che chắn da cẩn thận để bảo vệ da khỏi các tác nhân gây hại cho da bên ngoài môi trường.
- Nên kết hợp với kem dưỡng trắng da, và dưỡng da toàn thân.

Tổng kết

Hy vọng với những *cách làm trắng da từ cà chua* trên đây, bạn sẽ có đủ tự tin để thực hiện cách làm trắng da toàn thân tại nhà, giúp da trắng sáng, mịn màng hiệu quả nhé! Các phương pháp rất đơn giản, phải không? Vậy còn chần chờ gì mà bạn không thử áp dụng để thay đổi làn da của mình!

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

Bài viết [16+ cách làm trắng da từ cà chua cấp tốc tại nhà | Công thức hiệu quả](#) đã xuất hiện đầu tiên vào ngày [TRANGDA.VIP](#).

Nguồn: Cách làm trắng da – TRANGDA.VIP

<https://trangda.vip/cach-lam-trang-da-tu-ca-chua/>

<https://trangda.vip>

Xem thêm tại: <https://drive.google.com/drive/folders/1Z8Bo0COi5-3No-1gDNAZLZYy0IH0rS5p>