Những loại rau phổ biến có tác dụng làm đẹp da, trị mụn

Những loại rau này không chỉ tốt cho sức khỏe mà còn có tác dụng làm đẹp da rất hiệu quả đối với nữ giới.

Làm đẹp da bằng rau củ là một phương pháp làm đẹp lâu dài mà rất nhiều chị em phụ nữ hiện đang tin dùng. Đơn giản, hiệu quả và tiết kiệm chí phí, chỉ cần đầu tư thêm chút thời gian, các chị em có sở hữu làn da đẹp và hạn chế mụn.

1. Bạc hà

Bạn có bao giờ thắc mắc, tại sao bạc hà lại là thành phần quan trọng trong các loại mỹ phẩm, dầu gội, kem đánh răng...?

Nguyên nhân là do cây bạc hà có tính kháng khuẩn rất cao, giúp tiêu diệt những vi trùng gây bệnh trên da tại những nơi bị mụn. Vitamin C trong bạc hà giúp da nhanh lành vết thương, không để lại sẹo. Nước ép lá bạc hà là một công cụ làm sạch da, mềm da, chữa viêm nhiễm da, đồng thời trị mụn như các mụn trứng cá, mụn đầu đen, mụn cám…

Chỉ cần khoảng 6-8 chiếc lá bạc hà, rửa sạch và nghiền thật nhuyễn. Đắp chúng lên khuôn mặt của bạn mỗi tối trước khi đi ngủ. Điều này giúp bạn loại bỏ mụn và một vài nhược điểm đáng xấu hổ khác của da.

2. Tía tô

Lá tía tô có tác dụng làm ẩm da, dịu da, tăng cường trao đổi chất. Bởi vậy, phụ nữ Nhật Bản thường rất chuộng dùng trà tía tô để pha uống hàng ngày, hoặc dùng trà tía tô để tắm rửa bảo vệ da, dưỡng da tươi mịn, giảm trừ vết nhăn, vết nám, cải thiện khô ngứa da.

Khi da bị mẩn ngứa do tiếp xúc ánh nắng mặt trời, do côn trùng… người ta vò lá tía tô vào chậu nước tắm và dùng bã xát trực tiếp vào da. Trong nha khoa, người ta dùng trà tía tô để súc miệng như một loại nước tẩy sạch răng miệng, làm thơm miệng.

3. Diếp cá

Không chỉ là một loại rau sống bổ dưỡng, dễ tìm, diếp cá là loại thảo dược lành tính quen thuộc có khả năng chống nhiễm khuẩn, giúp nâng cao sức đề kháng, cho da. Đặc biệt, diếp cá còn có công dụng làm đẹp hiệu quả, làm mát da và điều tiết lượng dầu thừa trên da.

Cách dùng rất đơn giản, bạn có thể lấy 10 lá diếp cá rửa sạch, nghiền nát, rồi lấy bông mềm thấm phần nước cốt lau nhẹ lên da mặt và cổ. Sau đó, dùng các đầu ngón tay vỗ nhẹ khắp mặt khoảng 1 phút để nước cốt diếp cá thấm sâu vào da và rửa mặt sau 15 phút. Với mặt nạ này, bạn có thể để qua đêm. Khi thức dậy vào ngày hôm sau, bạn chỉ cần rửa mặt nhẹ nhàng.

4. Cà rốt

Cà rốt có chứa lượng Vitamin A, vitamin C, chất xơ lớn và chất chống oxy hoá β-carotene có thể làm trắng da. Chất Pectin phong phú có trong cà rốt có thể giúp loại bỏ các chất độc hại trong cơ thể con người.

Ngoài ra, cà rốt rất giàu Karetonoid và được coi là thảo dược chữa lành các bệnh về da bởi vì các chất trong cà rốt giúp cải thiện tế bào da.

5. Nấm

Nấm là loại thức phẩm chứa các chất dinh dưỡng phong phú bao gồm protein và vitamin đặc biệt ít chất béo và không có cholesterol. Ăn nấm ở mức độ vừa phải sẽ làm cho làn da đẹp bằng cách thúc đẩy sản xuất hooc-môn estrogen chống lại sự lão hóa.

Ngoài ra, nấm còn chứa Vitamin D, selen và chất chống oxy hóa hỗ trợ bảo vệ làn da của bạn chống lại các nếp nhăn do ánh nắng mặt trời gây ra.

6. Rau má

Ngày hè, làn da dễ bi tác động bởi ánh nắng mặt trời. Bạn có thể dùng rau má như một mỹ phẩm dưỡng ẩm cho da rất hiệu quả, đặc biệt là làn da cháy nắng.

Rau má cũng có công dụng cải thiện rất lớn đối với phụ nữ có làn da khô. Bằng cách xay nhuyễn rau má lấy nước thoa lên mặt hoặc dùng làm nước rửa mặt mỗi sáng. Chỉ trong 1 thời gian ngắn, làn da của bạn sẽ lấy lại vẻ mềm mịm đến bất ngờ.

7. Cà chua

Chứa hàm lượng chất chống oxy hóa như các vitamin A và C, cà chua là một loại rau củ làm đẹp rất phổ biến đối với chị em giúp có được làn da trắng tự nhiên. Nó rất tốt cho da nhờn và có mụn đầu đen.. Làn da có thể được cải thiện bởi vitamin C và biến đổi sắc tố da sáng lên tùy thuộc vào số lượng thực hiện. Sẽ là tốt hơn khi sử dụng cà chua sống thay vì sử dụng trong thực phẩm đã nấu chín.

Bạn chỉ cần chà lát cà chua đã cắt theo chuyển động tròn trên da trong 15 phút và để khoảng 20 đến 25 phút, sau đó rửa sạch với nước lạnh. Bạn sẽ làm sáng làn da và khiến làn da tươi trẻ hơn trông thấy.