

Vết thâm quanh mụn không chỉ là mụn trong những ngày đầu làm mụn đi về để lại trung tâm mụn đỏ, nó còn khiến cho những chị em không khỏi lo lắng bởi hiện tượng này cũng rất dễ xảy ra. Tuy nhiên, với bí quyết giúp hạn chế quanh thâm mà các chuyên gia chăm sóc sắc đẹp đã đưa ra sau đây, sẽ giúp chị em yên tâm hơn khi gặp phải những vết này.

## Nguyên nhân gây ra quanh thâm mụn

Vùng da quanh mụn, đặc biệt là vùng da bên dưới mụn là vùng da mỏng và rất nhạy cảm. Do đó, các hiện tượng như da bị kích ứng... là điều rất dễ gặp phải. Quanh thâm trên vùng da này xuất hiện do những nguyên nhân, bao gồm: yếu tố tuổi tác, sự mất ngủ, mất ngủ, yếu tố môi trường ô nhiễm, chế độ ăn uống, do khóc nhiều...

Song, nguyên nhân chủ yếu như trên thì quanh thâm là do quá trình lão hóa của da khi những người phụ nữ bắt đầu bước sang tuổi 30. Đây là hiện tượng rất bình thường và có thể khắc phục được.



**Ngủ đủ giấc là điều quan trọng để khắc phục vết thâm quanh mụn. Khắc phục quanh thâm**

Cung cấp đủ nước cho cơ thể: ngoài việc bổ sung nước cho cơ thể, ăn nhiều hoa quả,

các loại rau củ ... cũng giúp ích rất nhiều cho việc khắc phục mụn thâm trên mặt. Uống 2 lít nước mỗi ngày sẽ giúp loại bỏ các độc tố trong cơ thể và giúp cho làn da thêm mịn màng, đẹp hơn.

Ngủ đủ giấc: ngủ đủ giấc là điều vô cùng quan trọng để khắc phục vết thâm mụn quanh mặt. Đôi khi nguyên nhân gây ra các vết thâm mụn này lại chính là do sự thiếu ngủ. Ngủ đủ 7 - 8 tiếng mỗi đêm chính là bí quyết để da có thời gian nghỉ ngơi, để ngấm thoi để bạn có làn da đẹp và duy trì vẻ đẹp mỗi ngày.

Tìm bỏ các thói quen xấu: nếu bạn là người có thói quen hút thuốc lá, thì đây chính là mụn trong những vết sẹo gây rỗ ròi cho da mà ta cần nhận biết sớm. Thuốc lá chính là yếu tố khiến cho da bị khô và mụn đi dinh dưỡng cần thiết để nuôi dưỡng các tế bào da.

Chăm sóc mụn đầu đen: sau những giờ làm việc mệt mỏi và căng thẳng, có thể để cho mặt được nghỉ ngơi và thư giãn 20 - 30 phút bằng cách đắp mặt vài lát dưa chuột mỏng lên trên mặt. Cách làm này sẽ giúp làm mát da quanh vùng bị thâm mụn, và sẽ giúp da nhanh phục hồi hơn.

Bảo vệ da và mụn: khi đi nắng, hay tiếp xúc với không khí ô nhiễm, kính và khẩu trang chính là những vật dụng cần thiết để bảo vệ mặt và da khỏi những tác động có hại của môi trường.

Làm cho vết thâm nhanh tan: sẽ dùng mặt túi trà đã ngâm nước ấm để đắp lên vùng mặt bị thâm mụn chính là một biện pháp hiệu quả cần được tiến hành đều đặn mỗi ngày. Thời điểm tốt nhất để đắp túi trà đã ngâm là các buổi tối trước khi đi ngủ. Đây cũng chính là cách ngăn chặn nếp nhăn, và sự lão hóa rất hiệu quả.

MINH NGỌC

(Theo Women's Health)