

3 bài thuốc đắp mặt phòng ngừa nám da

Đắp mặt có tác dụng hoạt huyết, hóa ứ, tăng cường lưu lượng tuần hoàn chữa bệnh tại chỗ như nám da...

1. Cơ chế tác dụng của đắp mặt

Có thể hiểu đơn giản là phương pháp dùng dược vật hoặc thực phẩm dưới các dạng khác nhau để bôi, xoa, đắp trực tiếp lên da mặt nhằm làm đẹp và phòng chống bệnh về da.

Dược vật xoa đắp là những dược liệu được dùng dưới dạng còn tươi đem giã nát, dịch chiết, cao thuốc hoặc bột thuốc hòa với nước, rượu, dấm, sữa tươi, mật ong hay dầu thực vật.

Thực phẩm xoa đắp có thể là bột gạo, cám gạo, trứng gà, sữa tươi, các loại rau quả như chuối tiêu, dưa chuột, mướp, dưa hấu, cà chua, củ cải, cà rốt, chanh, nho, dứa...

Theo y học cổ truyền, tùy vào công năng của từng loại dược vật được dùng mà diện phủ liệu pháp (đắp mặt) có tác dụng tư âm bổ huyết, kiện tỳ ích khí hoặc thanh nhiệt giải độc, hoạt huyết hóa ứ, lợi thủy tiêu thũng...

Chất thuốc trực tiếp thẩm thấu qua da hoặc tác động lên các huyết vị châm cứu ở mặt làm cho khí huyết lưu thông, công năng các tạng phủ được điều hòa, từ đó đạt được mục đích nhuận phủ (làm mềm da và chống khô da), tăng bạch (làm sáng và trắng da), duyệt dung hồng nhan (làm cho da tươi hồng), khử trừ ban (làm hết vết nhẩn và vết thâm trên da)...

Kết quả nghiên cứu hiện đại cho thấy, diện phủ liệu pháp có tác dụng chống viêm, làm sạch da, tăng cường lưu lượng tuần hoàn tại chỗ, kích thích tế bào da phát triển, cải thiện sức chịu đựng của da trước các tác nhân bất lợi bên ngoài, làm chậm quá trình lão hóa của da từ đó giúp da khỏe mạnh và sáng đẹp.

2. Các phương thuốc đắp mặt ngừa nám da

2.1 Trừ nám da từ trứng gà - mật ong

Thành phần: Trứng gà 1 quả, mật ong 1 thìa, đập vỡ trứng vào bát, đánh cho sủi bọt rồi cho mật ong vào khuấy đều.

Dùng nước ấm rửa mặt rồi lấy dịch thuốc thoa đều thành một màng mỏng, chờ cho khô chừng 60 phút) thì dùng nước rửa sạch, mỗi tuần làm 2 lần.

Công dụng: Dưỡng da, nhuận phủ (làm mềm da, sáng và trắng da, trừ nám da). Nếu da dầu có thể cho thêm 1 thìa nước chanh.

Sách *Bách bệnh tự liệu diệu phương* dùng bài này gia thêm 3 thìa sữa chua. Cũng có người dùng trứng gà, mật ong, bột mì và dầu thực vật làm thành bột thuốc nhão để đắp mặt dưới dạng mặt nạ.

2.2 Trừ nám da từ cao đặc bí đao

Thành phần: Bí đao (đông qua) 1 quả, bỏ vỏ xanh, thái mỏng rồi nấu với 1.500ml rượu và 1.000ml nước cho thật nhừ. Lọc bỏ bã, nấu cô thành dạng cao rồi cho thêm 600ml mật ong, cô tiếp bằng lửa nhỏ cho đến khi thành dạng cao đặc sệt vừa phải, đựng vào lọ thủy tinh, để dùng dần.

Mỗi tối, trước khi đi ngủ, lấy một lượng cao thuốc vừa đủ thoa đều lên mặt thành một màng mỏng, sáng hôm sau rửa sạch bằng nước ấm.

Công dụng: Thanh nhiệt nhuận da, trừ ban chống nám, giúp cho da khỏe và đẹp.

2.3 Trừ nám da từ cao lỏng hạnh nhân

Thành phần: Hạnh nhân lượng vừa đủ, bỏ vỏ, giã hoặc xay thật nhuyễn trộn đều với lòng trắng trứng gà thành dạng cao lỏng.

Mỗi tối, dùng cao thuốc này thoa đều lên mặt thành một màng mỏng, sau chừng 2 giờ thì dùng nước ấm rửa sạch.

Công dụng: Hoạt huyết hóa ứ, nhuận da, làm da trắng mịn, phòng chống nám da và trứng cá.

Đây là một phương thuốc cổ đã được ghi lại trong nhiều sách bàn về liệu pháp làm đẹp da mặt. Để nâng cao hiệu quả có thể gia thêm hoạt thạch lượng bằng hạnh nhân, một chút long não và xạ hương