

## Các công dụng làm đẹp của nha đam

*Nha đam được ứng dụng trong làm đẹp da và chăm sóc tóc. Điều quan trọng cần biết cách sử dụng nha đam như thế nào để tăng cường hiệu quả làm đẹp.*

### 1. Nha đam làm đẹp da

Nha đam có tác dụng làm đẹp da do trong thành phần chứa các dưỡng chất có lợi cho làn da như nước, vitamin C, E, A, B12 và các acid amin. Cùng các chất chống oxy hóa, các thành phần trong nha đam giúp loại bỏ tế bào da chết se khít lỗ chân lông, cấp ẩm cho da, ngăn ngừa mụn trứng cá, làm sáng da... Do đó nha đam được ứng dụng nhiều trong các sản phẩm dưỡng da. Ngoài ra, có thể sử dụng nha đam tươi tại nhà để làm đẹp da bằng các cách sau:

**Giúp da mịn màng:** Với hàm lượng nước cao và các dưỡng chất có lợi cho da, chỉ cần sử dụng gel nha đam tươi nguyên chất làm nguyên liệu thoa trực tiếp lên da đã có tác dụng giúp da mịn màng.

- Cách làm: Lấy 1 nhánh nha đam rửa sạch, loại bỏ vỏ rồi ngâm với nước muối loãng trong khoảng 20 phút. Lấy lớp gel trong suốt và thoa đều lên da. Để nguyên khoảng 20 phút rồi rửa sạch lại với nước mát. Mỗi tuần thực hiện 3 lần.

**Tẩy tế bào da chết:** Phối hợp nha đam + dầu dừa + mật ong sẽ giúp tẩy tế bào da chết, làm sạch sâu lỗ chân lông, hỗ trợ ngăn ngừa mụn đầu đen, mụn ẩn.

- Cách làm: Trộn đều, nhuyễn gel nha đam, mật ong và dầu dừa theo tỉ lệ 1:1:1. Thoa đều hỗn hợp trên lên da mặt, nhẹ nhàng massage khoảng 5 phút. Rửa lại mặt với nước mát. Thực hiện mỗi tuần 2 lần để loại bỏ tế bào da chết, làm sạch sâu và se khít lỗ chân lông.

**Trị mụn:** Phối hợp nha đam + nước cốt chanh sẽ có nguyên liệu giúp trị mụn hiệu quả.

- Cách làm: Lấy 3 thìa gel nha đam và 2 thìa nước cốt chanh, trộn đều. Thoa hỗn hợp lên da mặt, nhẹ nhàng massage khoảng 3 phút rồi để nguyên khoảng 15 phút. Rửa lại mặt thật sạch bằng nước mát. Mỗi tuần thực hiện 2 lần.

### **Lưu ý khi dùng nha đam làm mặt nạ**

- Nha đam có thể khiến da bị kích ứng, do đó cần thử ở vùng da mỏng, nhạy cảm như mặt trong của cánh tay trước khi thoa nha đam lên mặt.

- Cần thận lúc gọt vỏ nha đam, tránh để nhựa hoặc tạp chất dính vào phần gel.

- Không để nha đam dính vào mắt.

- Vệ sinh da mặt thật sạch trước khi đắp mặt nạ.

- Không nên đắp mặt nạ quá 20 phút.
- Rửa mặt thật sạch, không để sót nguyên liệu trên da mặt sau khi kết thúc quá trình đắp mặt nạ...

## **2. Làm đẹp tóc từ nha đam**

Các vitamin, khoáng chất, acid amin và chất chống oxy hóa không chỉ có tác dụng làm đẹp da mà còn có tác dụng dưỡng tóc rất hiệu quả. Khi dùng nha đam ủ tóc sẽ giúp tóc mềm mượt, khỏe, nhanh dài, trị gàu...

**Nha đam giúp tóc mềm mượt:** Các loại vitamin A, vitamin E, vitamin C trong nha đam giúp nuôi dưỡng chân tóc, giúp tóc mọc nhanh hơn, khỏe hơn nhờ được bổ sung dưỡng chất đầy đủ.

- Cách làm: Lấy lá nha đam rửa sạch, gọt vỏ và ngâm nước muối loãng khoảng 15 phút rồi xay nhuyễn. Sau khi gọt đầu sạch, thoa nha đam đã xay nhuyễn lên tóc, vuốt đều từ chân đến ngọn tóc. Dùng đầu ngón tay nhẹ nhàng massage da đầu khoảng 5 phút rồi dùng khăn/mũ ủ kín tóc khoảng 30 phút. Xả sạch tóc với nước mát. Mỗi tuần thực hiện 2 lần. Cách làm này có thể sử dụng cho mọi loại da đầu.

**Ngăn ngừa rụng tóc:** Thành phần vitamin B12 và acid folic trong gel nha đam góp phần giúp chân tóc chắc khỏe, ngăn ngừa rụng tóc. Khi kết hợp với dầu dừa hoặc dầu oliu sẽ giúp tóc mọc nhanh, khỏe, mềm mại và hạn chế khô xơ.

Cách làm: Xay nhuyễn nha đam đã được làm sạch, ngâm nước muối loãng. Thêm 3 thìa canh dầu dừa hoặc 2 thìa dầu oliu, trộn đều. Sau khi gọt đầu sạch, thoa hỗn hợp lên tóc, vuốt đều từ chân đến ngọn tóc. Dùng đầu ngón tay nhẹ nhàng massage da đầu khoảng 5 phút rồi dùng khăn/mũ ủ kín tóc khoảng 30 phút. Xả sạch tóc với nước mát.

Lưu ý: Người có type da dầu không nên thực hiện cách này vì sẽ khiến tóc nhanh bết.

**Phục hồi tóc hư tổn:** Khi tóc bị hư tổn do hóa chất, do môi trường sẽ trở nên khô xơ, dễ gãy. Collagen và các chất chống oxy hóa có trong gel nha đam bảo vệ tóc khỏi tác động xấu từ ánh nắng mặt trời, môi trường khói bụi. Kết hợp với mật ong để tăng cường khả năng cấp ẩm và dưỡng chất giúp tóc phục hồi và hạn chế rơi, gãy rụng tốt hơn.

- Cách làm: Xay nhuyễn 30g gel nha đam, rồi trộn đều cùng 2 thìa mật ong. Sau khi gọt đầu sạch, thoa hỗn hợp lên tóc, nhẹ nhàng massage da đầu khoảng 5 phút rồi dùng khăn/mũ ủ kín tóc khoảng 30 phút. Xả sạch tóc với nước mát.

Lưu ý: Chỉ nên dùng nước mát, dùng dầu gội cho tóc hư tổn. Không dùng máy sấy khô tóc mà chỉ nên dùng khăn bông sạch nhẹ nhàng thấm và để tóc khô tự nhiên.

***Ngăn ngừa gàu:*** Trong nha đam có 3 thành phần quan trọng gồm etanol, metanol và aceton có tác dụng kháng khuẩn, phòng ngừa các bệnh về da đầu. Khi da đầu bị ngứa gàu, có thể sử dụng nha đam kết hợp với muối để trị gàu.

- Cách làm: Xay nhuyễn 30g gel nha đam cùng 1 thìa cà phê muối sạch. Sau khi gội đầu sạch, thoa hỗn hợp lên tóc, nhẹ nhàng massage da đầu khoảng 5 phút rồi dùng khăn/mũ ủ kín tóc khoảng 10 phút. Xả sạch tóc với nước ấm.