

TÀI LIỆU VỀ TẮM TRẮNG AN TOÀN

TẨM TRẮNG: KHÁI NIỆM VÀ CÁC HÌNH THỨC TẨM TRẮNG

I. Tổng quan

Da chiếm diện tích trên cơ thể khoảng 2m², với tổng trọng lượng khoảng 15 - 20% trọng lượng cơ thể. Da là hàng rào bảo vệ cơ thể, giúp cơ thể ổn định thân nhiệt, chống mất nước, bảo vệ cơ thể khỏi các tác nhân độc hại của môi trường như: vi khuẩn, bụi bẩn, ánh nắng... Da còn là nơi đón nhận các xúc giác của cơ thể, giúp ta biết đau, nóng, lạnh và khoái cảm. Da chia làm các lớp:

Lớp vảy sừng: Là lớp tế bào chết nằm ngoài cùng, được tạo thành từ những tế bào biểu bì bên dưới được thay thế liên tục. Lớp vảy sừng có tác dụng che chở cho lớp tế bào sống bên trong.

Lớp biểu bì: Là loại tế bào sống (còn gọi là tế bào sừng). Các tế bào này phát triển liên tục, các tế bào mới va đẩy dần các tế bào bên trên ra ngoài để tạo ra lớp vảy sừng. Dưới đáy lớp biểu bì có chứa rải rác các melanin bào, sản sinh ra melanin. Chính melanin là sắc tố quyết định màu của da.

Trong lớp biểu bì còn chứa các tế bào Langerhans, có nhiệm vụ bảo vệ da chống lại sự viêm nhiễm.

Tế bào biểu bì, melanin bào, tế bào Langerhans đều có nhân chứa vật liệu di truyền là DNA. Các yếu tố như tia uv, hóa chất, thuốc...đều có thể làm biến đổi DNA, gây ra bệnh ung thư và các bệnh lão hóa da do ánh sáng.

Lớp chân bì: Nằm sát ngay dưới biểu bì, là mạng lưới các sợi liên kết, có nhiệm vụ nâng đỡ và hull dưỡng da. Đây là vùng có chứa các dây thần kinh, mạch máu, mạch bạch huyết, nang lông, tuyến nhờn và các tuyến mồ hôi.

Lớp chân bì có chứa Collagen và Elastin định hình cấu trúc của da, tạo tính đàn hồi và độ săn chắc của da.

Lớp hạ bì: Nằm dưới lớp chân bì, có chứa nước, các mô liên kết và mô mỡ. Lớp hạ bì đóng vai trò là lớp đệm giữa da và cơ thể.

Màu sắc da của mỗi người tùy thuộc vào tế bào hắc tố melanin có sẵn ở lớp thượng bì do di truyền. Tuy nhiên cũng có những trường hợp là do da tiếp xúc nhiều với ánh nắng, dưới tác động của tia cực tím, lớp mầm sẽ tăng sinh lượng tế bào hắc tố melanin và đẩy dần lên trên bề mặt da khiến da trở lên

đen sạm. Điều đó giải thích vì sao nhiều người lúc mới sinh ra da rất trắng nhưng càng về sau da lại càng đen sạm hoặc nâu.

II. Yếu tố tác động đến màu da



Các thành phần cấu tạo da có màu sắc có tác động quan trọng lên màu sắc chung của lanfia. Một chất sinh sắc da màu đen được gọi là Melanin - một trong các thành phần đó. Melanin được sinh ra ở phần dưới cùng của lớp ngoại biểu bì và dần dần thâm nhập vào lớp da ngoài. Da của tất cả chúng ta đều có một hàm lượng Melanin nhất định: hàm lượng Melanin càng nhiều, da của bạn càng sạm màu.

Vai trò chính của Melanin là giúp bảo vệ da chống lại tia cực tím của mặt trời, nói cách khác nó ngăn chặn các tia cực tím có hại và không cho chúng thâm nhập vào cơ thể. Vì vậy cơ thể cần một lượng Melanin nào đấy. Nhưng khi da tiếp xúc lâu dưới ánh nắng mặt trời, nó sẽ sản sinh ra nhiều Melanin hơn để bảo vệ chính nó và như vậy da sẽ trở nên sạm màu hơn. Và khi da không còn tiếp xúc với ánh sáng mặt trời trong thời gian dài, lượng Melanin đã được sản sinh ra trở nên dư thừa. Da bạn sẽ trở nên sáng hơn nếu lượng Melanin dư thừa này giảm đi.

Một yếu tố khác có ảnh hưởng đến màu da là huyết cầu tố. Huyết cầu tố là một thành phần màu đỏ của máu và đóng vai trò quan trọng trong việc vận chuyển oxy đến các bộ phận trong cơ thể, một quá trình thiết yếu đối với sự sống của các loại tế bào hình thành nên cơ thể chúng ta. Dưới lớp ngoại biểu bì là lớp mô nơi có các mạch máu ngoại biên. Bởi vì chỉ có lớp da ngoài bên trên các mạch máu này nên màu của máu có ảnh hưởng lớn đến màu

da. Mặt khác, do màu của huyết cầu tố lại phụ thuộc vào sự tuần hoàn máu nên phải luôn đảm bảo tốt quá trình tuần hoàn máu. Mặt khác, máu cũng giúp mang các chất dinh dưỡng như các loại vitamin, oxy và khoáng chất rất cần thiết cho sự sống của các tế bào da. Vì vậy, máu tuần hoàn tốt sẽ giúp các tế bào được khỏe mạnh và đầy sức sống. Nó cung cấp các loại vitamin và nước cho da hiệu quả hơn qua việc bổ sung thêm các chất dinh dưỡng từ bên ngoài như các sản phẩm chăm sóc da.

Nói tóm lại, vẻ bên ngoài thật sự của màu da được tạo ra do các tác động kết hợp của Melanin và huyết cầu tố. Một làn da đẹp đồng thời phải là một làn da khỏe. Chính vì vậy, trong quá trình chăm sóc da, bạn nên lưu ý rằng, đồng thời với việc giảm đi lượng Melanin để làn da trở nên trắng ra, bạn phải kết hợp cả biện pháp chăm sóc thích hợp để bảo đảm tốt quá trình tuần hoàn máu dưới da hay làm tăng lượng huyết cầu tố cần thiết giúp da hồng hào. Theo các nghiên cứu gần đây tại Nhật, trà xanh và cam Yuzu có một số tinh chất thiên nhiên rất có lợi cho làn da phái đẹp.

Tia cực tím có ở khắp nơi và chúng ta phải tiếp xúc, chúng hầu như suốt ngày. Thực tế, ngay cả khi không có ánh nắng mặt trời, ngay cả trong bóng râm hay trong nhà, tia cực tím cũng hiện diện làm đen da bạn. Để bảo vệ làn da của mình khỏi ánh nắng mặt trời các bạn gái thường dùng một số cách thông thường để che chắn như nón, áo tà dài, găng tay, khẩu trang... Đó đều là những giải pháp tốt để hạn chế sự tiếp xúc của da với ánh nắng nhưng chưa phải hoàn hảo bởi các tia uv vẫn có thể xuyên qua lớp vải này. Hiện nay ở Việt Nam thường áp dụng một số phương pháp làm trắng da. Mỗi phương pháp thường có những ưu nhược điểm nhất định.

Phương pháp tiêm trắng: Phương pháp này có ưu điểm là hiệu quả tức thì, làm thay đổi nội tiết tố, lượng hồng cầu cũng như ức chế Melanin (Melanin là yếu tố quyết định màu da của mỗi người, cấu tạo da càng nhiều Melanin thì màu da càng đậm) Bởi vậy việc tiêm thuốc trắng da nhằm giảm lượng hắc tố khiến da bạn chuyển sang màu trắng. Với phương pháp tiêm trắng này, người ta thường hay nhắc tới Glutathione - thành phần chủ yếu của thuốc tiêm trắng (gồm glutathione, collagen, acid alpha lipoic, acid ascorbique) Tuy nhiên tại Mỹ, cơ quan Quản lý thực phẩm và dược phẩm (FDA) đã khuyến cáo việc tiêm glutathione để làm trắng da không hề an toàn. Nó sẽ gây nhiều tác dụng phụ như rụng tóc, nổi đốm trắng trên móng tay, tê hoặc run chân, tay, trầm cảm, lo âu, suy thận, rối loạn chức năng tuyến giáp...Đồng thời phương pháp này cũng không mang lại hiệu quả lâu dài. Tiêm thuốc định kì để duy trì làn da trắng sáng và điều đó ảnh hưởng lớn đến sức khỏe.

Phương pháp tẩy trắng: Đây chính là phương pháp đầu tiên được biết đến khi nhắc tới công nghệ làm trắng da.

Tại Việt Nam hiện nay đang có hai xu hướng được áp dụng:

Tẩy trắng bằng hóa chất

Phương pháp này có ưu điểm là chi phí thấp và hiệu quả nhanh, tương đối rõ rệt. Tuy nhiên nhược điểm của phương pháp này là các loại hóa mỹ phẩm tẩy trắng trên thị trường thường có chứa Hydroquinolon, thủy ngân, corticoid. Hydroquinolon có tác dụng ức chế sự tạo thành melanin, có khả năng oxy hóa rất mạnh, từ đó làm trắng da, bạc màu lông trên da, Hydroquinolon có thể gây viêm da tiếp xúc, loang tổ, sạm da. Thủy ngân có thể gây độc cho thận, gan, rối loạn tuần hoàn não. Corticoid có thể gây teo da, giảm khả năng đề kháng của da, gây nhiễm trùng, rối loạn sắc tố của da.

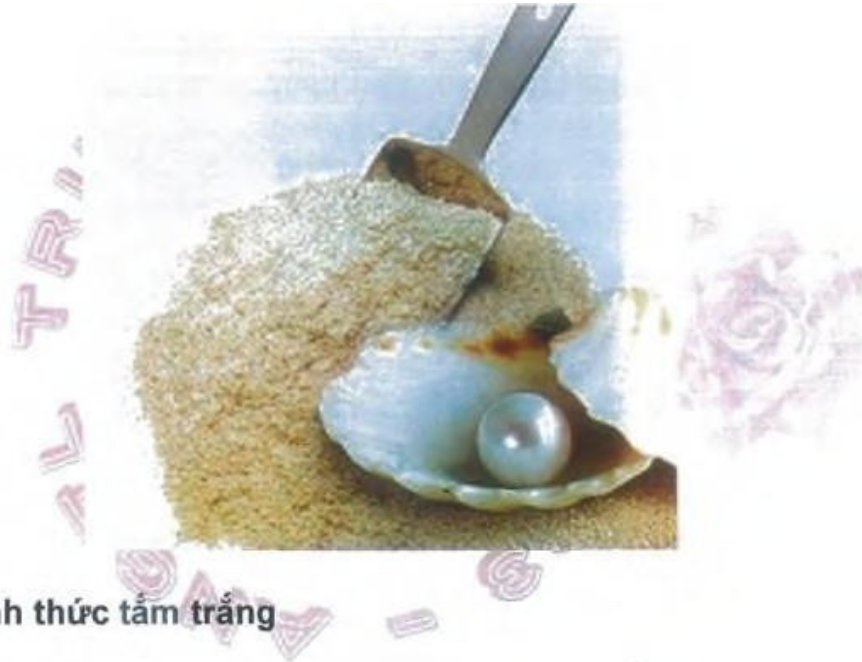
Phương pháp tẩy trắng bằng thảo dược Đông Y

Ưu điểm của phương pháp này là tính hiệu quả bền vững và an toàn cho da đối với cả nam và nữ. Đây là phương pháp tẩy trắng sử dụng các vị thuốc tự nhiên trên nguyên lý cung cấp dưỡng chất trực tiếp cho làn da cả bên trong lẫn bên ngoài để làn da khỏe mạnh, kích thích quá trình tự tái tạo tế bào da mới từ bên trong. Đồng thời kiểm soát hạn chế sự phát triển của hắc tố melanin, làm da sáng lên và duy trì trắng sáng lâu dài. Tại Việt Nam, hiện đây là phương pháp duy nhất làm trắng da từ cả bên ngoài lẫn bên trong. Thành phần trong thập dược-tẩy trắng này chủ yếu là bạch chi, đương quy, đào nguyên, bạch phụ tử...chứa nhiều tinh chất làm trắng, cung cấp độ ẩm nên làm da mềm, mịn và ngăn ngừa quá trình lão hóa da. Hạnh nhân, hạnh đào, tang bạch bì, (thuốc uống) có công dụng hoạt huyết làm mờ các vết đen dưới da, làm trắng da từ bên trong giúp da hồng hào nhuận sắc khí. Nhờ vậy cách tẩy trắng này không chỉ giúp da trắng mà còn có tác dụng nuôi dưỡng phục hồi da rất tốt cả bên trong lẫn bên ngoài. Phương pháp tẩy bên ngoài uống bên trong tuy có tác dụng chậm (thường phải tẩy từ 6 đến 10 lần) nhưng hiệu quả rất rõ rệt mang tính ổn định lâu dài và độ an toàn cao.

III. Cách duy trì làn da trắng sáng

Để duy trì một làn da trắng sáng không bị sạm đen các bạn cần thực hiện một số biện pháp dưới đây:

- Uống đủ 2 lít nước mỗi ngày
- Ăn nhiều rau xanh quả chín
- Hạn chế ăn đồ ngọt
- Ngủ đúng giờ và đủ giấc
- Luôn sử dụng kem chống nắng
- Tẩy tế bào chết thường xuyên (bằng thảo dược)
- Đắp mặt nạ và dưỡng ẩm cho da mỗi ngày



IV. Các hình thức tắm trắng

1. Tắm trắng tại nhà

Cách tắm trắng toàn thân an toàn tại nhà hiệu quả với cám gạo, bí đỏ, sữa tươi và mật ong giúp nuôi dưỡng làn da mượt mà, trắng hồng tự nhiên, an toàn tuyệt đối và không bắt nắng.

1.1. Tẩy tế bào chết cho da

Mỗi giây, mỗi phút, làn da của chúng ta liên tục thay đổi, đào thải dầu thừa, bã nhờn, vi khuẩn và các tế bào chết trên bề mặt da. Hơn nữa, những tác động từ môi trường như nắng, gió; khói, bụi vẫn ngày ngày ảnh hưởng

tiếp lên làn da của chúng ta. Vì thế, để tắm trắng tại nhà hiệu quả, lời khuyên của các chuyên gia là bạn nên tẩy tế bào chết trên da trước khi thực hiện bất kỳ phương pháp nào.

Nếu không có sẵn kem tẩy tế bào chết, bạn có thể sử dụng muối tinh hoặc đường. Thoa một chút muối (hoặc đường) lên da, massage nhẹ nhàng theo vòng tròn, theo chiều kim đồng hồ rồi ngược chiều kim đồng hồ đến khi muối (hoặc đường) tan hết trên da. Tắm lại với nước ấm, bạn sẽ thấy da mình mềm mịn và mượt mà hơn rất nhiều.

1.2. Tắm trắng tại nhà hiệu quả bằng các nguyên liệu trong nhà bếp

Không nhất thiết phải đi spa hãy mua các loại kem lột, kem trộn không đảm bảo, bạn hoàn toàn có thể tắm trắng an toàn tại nhà bằng các nguyên liệu có sẵn trong nhà bếp như cám gạo hay bí đỏ bởi các nguyên liệu này chứa rất nhiều vitamin c và các khoáng chất vi lượng giúp nuôi dưỡng tế bào da khỏe mạnh và trắng hồng hơn.

Tắm trắng an toàn bằng cám gạo:

Cách thực hiện: Cách tắm trắng bằng cám gạo vô cùng đơn giản, bạn chỉ cần trộn cám gạo với sữa tươi không đường thành hỗn hợp sền sệt rồi thoa đều lên da. Nếu không thích sữa tươi, bạn có thể thay bằng nước cốt chanh và mật ong cũng đạt hiệu quả dưỡng trắng tối ưu. Massage hỗn hợp này trên da khoảng 15 phút rồi tắm lại bằng nước ấm.

Tắm trắng bằng bí

Cách thực hiện: Ít ai ngờ bí đỏ lại có thể giúp bạn tắm trắng toàn thân an toàn tại nhà hiệu quả. Bí đỏ chứa một lượng lớn vitamin c, A, E, Kali và chất chống oxy hóa giúp da trắng đẹp và căng mịn hơn. Cách làm cũng rất đơn giản, bạn chỉ cần luộc chín vài miếng bí đỏ, trộn với mật ong, sữa tươi không đường thành hỗn hợp sền sệt. Thoa đều hỗn hợp này lên da, massage nhẹ nhàng khoảng 20 phút rồi tắm lại thật sạch.

Tuy nhiên, để làn da trắng và mịn màng, bạn cần thực hiện thường xuyên mỗi lần 1 lần và kiên trì thực hiện vài tháng đến 1 năm. Bên cạnh đó, không phải cách tắm trắng tại nhà nào cũng an toàn và hiệu quả với làn da của bạn.

2. Cách Spa tẩy trắng

Sau khi tẩy da chết, bạn có thể dùng một trong các cách sau đây để có làn da trắng đẹp:

- Cách tẩy trắng bằng cám gạo Cám gạo có 3 tác dụng: dưỡng trắng- tẩy da chết- cân bằng độ ẩm cho da- hoàn toàn chiết xuất từ thiên nhiên . Đặc biệt có thể dùng cho cả Body và Face do được tinh chế sạch sẽ. Làn da của bạn sẽ luôn mịn màng , trắng hồng, da mềm mại khỏe mạnh hơn, giảm mờ dần các vết thâm hoặc lớp da chết nắng và làm bong mụn cám, mụn đầu đen .

Chuẩn bị: 2/3 bát cám gạo (bát ăn cơm) 1/2 gói sữa tươi + 1 thìa dầu oliu + 1 thìa mật ong nguyên chất.

Thực hiện: Trộn đều thành hỗn hợp dạng sệt rồi thoa đều lên da và matxa toàn thân. Sau 15-20 phút tắm lại bằng nước sạch. Cám gạo sẽ tẩy đi lớp da chết, mảng bám [ân sùi giúp các hạt tinh dầu cám gạo thẩm thấu nuôi dưỡng da, để loại bỏ lớp da chết và làm ồho da mịn, sáng hơn.

- Cách tẩy trắng bằng bột yến mạch sữa đặc và nước ép cà Chua: Đắp hỗn hợp này lên da trong 20 phút rồi rửa sạch bằng nước lạnh. Phương pháp này cũng giúp loại bỏ các sắc tố da sẫm màu và làm da sáng tự nhiên.

- Cách tẩy trắng bằng khoai tây: Khoai tây sống xay hỗn hợp bột vỏ cam khô với sữa có thể dùng để loại bỏ các vết nám và đốm da sẫm màu nếu bạn sử dụng trong một thời gian dài. Mọi lần nhấm sóc da với mặt nạ này được thực hiện trong 15 phút. Bạn nên dùng nước lạnh để làm sạch da sau trị liệu.

- Cách tẩy trắng bằng nghệ và nước cốt chanh: nghệ và nước cốt chanh hoặc nghiền cà chua chung với nước cốt chanh cũng là một phương pháp hay dành cho bạn. Thoa hỗn hợp này lên da trong 20 phút, sử dụng hai lần/ngày sẽ làm sáng da hiệu quả sau 2-3 tuần.

- Cách tẩy trắng bằng đu đủ: Đu đủ chứa rất nhiều vitamin c và E giúp làm chậm quá trình lão hóa tự nhiên của da. Trong đu đủ có loại enzyme là papain được coi như một chất tẩy trắng cực mạnh. Không chỉ làm trắng da toàn thân, bạn có thể áp dụng Hỗn hợp này cho việc làm đẹp da mặt.

Nguyên liệu: 1 quả đu đủ chín (số lượng tùy vào độ rộng trên da mà bạn muốn áp dụng), 4 thìa cà phê mật ong

Cách làm: Đu đủ chín bỏ vỏ, bỏ hạt, tán nhuyễn. Trộn đều với mật ong. Sau khi tắm thoa đều hỗn hợp lên da toàn thân, massage trong vòng 15-20 phút rồi tắm lại với nước ấm. Thực hiện 1-2 lần/tuần vào các buổi tối.

- *Cách tắm trắng bằng cà phê xay và dầu dừa* : Cà phê rất giàu chất chống oxy hóa, nhẹ nhàng tẩy sạch tế bào chết và bụi bẩn trong lỗ chân lông. Các loại vitamin giàu có trong dầu dừa thực sự là một nguồn dưỡng chất quý giá cho bất kỳ làn da nào.

Phụ nữ phương Tây thích cách kết hợp của cà phê xay và dầu dừa vì nó làm hạn chế sự xuất hiện của các đốm sắc tố nâu đen: nám, tàn nhang... và làm da mịn màng, tinh khiết. Làn da phụ nữ phương Tây tuy trắng nhưng rất dễ xuất hiện tàn nhang, vì thế mà họ chọn cà phê, dầu dừa như một dạng mỹ phẩm làm đẹp thương xuyên.

Nguyên liệu 1 bát con cà phê; xay, 2 thìa cà phê dầu dừa.

Cách làm: Trộn đều nguyên liệu, sau khi tắm hãy thoa lên toàn bộ cơ thể, massage nhẹ nhàng trong 10 phút rồi tắm sạch với nước ấm. Thực hiện 1-2 lần/tuần để da luôn mềm mịn.

- *Cách tắm trắng bằng xoài đường, chanh:* Đường vốn là nguyên liệu tẩy da chết thường xuyên của phụ nữ châu Âu. Khái niệm tẩy da chết còn ít được chị em phụ nữ để ý đến nhưng thực sự đó là một công đoạn quan trọng trong việc làm đẹp da. Đường sẽ lấy đi chất bẩn, tế bào chết trong các lỗ chân lông và làm da sáng, sạch sẽ. Kết hợp với xoài và chanh, tính axit nhẹ sẽ làm da sáng dần lên sau 3-4 lần sử dụng. Đặc biệt hỗn hợp xoài-đường-chanh cung cấp lượng vitamin c và khoáng chất phong phú giúp da tươi trẻ lâu dài. Xoài và chanh chứa rất nhiều vitamin c giúp ngăn ngừa quá trình lão hóa và làm trắng da.

Nguyên liệu: 2 quả xoài chín, 2 thìa cà phê đường, 1 quả chanh.

Cách làm: Xoài bỏ vỏ, bỏ hạt, nghiền nhuyễn trộn với đường. Chanh cắt thành miếng, xay cả vỏ và hạt, trong vỏ chanh cũng chứa nhiều vitamin và