

# **CẨM NANG CHĂM SÓC DA MỤN TRÚNG CÁ**

**GIẢI MÃ NGUYÊN NHÂN  
HÌNH THÀNH MỤN TRÚNG CÁ**

# KHÔNG LÀM SẠCH DA

Các cô nàng ơi, nếu không muốn bị mụn thì đừng lười vệ sinh da mặt nhé! Làm sạch da cũng như cơ thể được tắm sạch sẽ khỏi bụi bẩn mỗi ngày, da cũng như người, không sạch sẽ mắc bệnh, nên nhớ "tắm" cho da nha.



# THỨC KHUYA, CĂNG THẲNG

Không ngủ đủ giấc, căng thẳng không những gây mụn mà còn làm da lão hóa. Nhớ nè, vui vẻ, ngủ đủ giấc mỗi ngày nha





# LÀM SẠCH DA QUÁ MỨC

Lười quá không được nhưng siêng quá cũng ... đừng nhé. Lợi bất cập hại lắm đó vì sẽ khiến da bị khô, dễ bị kích ứng



# DÙNG MỸ PHẨM KHÔNG PHÙ HỢP

Mỗi loại da chỉ phù hợp với một vài loại sản phẩm nhất định, nên khi dùng mỹ phẩm, thậm chí kem chống nắng cũng cần lựa chọn thật kỹ và để ý các thành phần của chúng để tránh gây hại cho da nhé.



# KHI BỊ MỤN

## THỨC KHUYA

Thói quen "cú đêm" và cứ thế là thức khuya ngày ngày dần đen da bạn và các bộ phận trong cơ thể bạn thay đổi so với đồng hồ sinh học và khiến cho mặt nổi mụn nhiều hơn.



# KHI BỊ MỤN

## THƯỜNG XUYÊN LẤY TAY VUỐT MẶT

Vi khuẩn từ bàn tay & vi khuẩn có sẵn trên da mặt chà xát khiến mụn nặng hơn đó nha.





# KHI BỊ MỤN

# TỰ Ý NẶN MỤN

DA bị nhiễm trùng, mụn cũ chưa hết mà mụn mới đã hình thành.



# VỊ TRÍ MỤN NÓI LÊN ĐIỀU GÌ



# MỤN MỌC HAI BÊN MÁ



## LIÊN QUAN

Đến phổi & hô hấp (Má phải)

Liên quan đến gan, túi mật (Má trái)



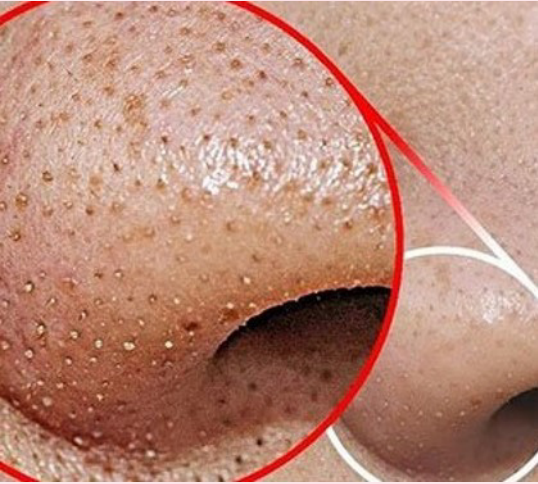
## NÊN BỔ SUNG

Tên dưỡng chất: cá, cà chua, táo. Ăn nhiều rau xanh, hạn chế đồ cay mỡ.

Không sử dụng thuốc lá, chất kích thích



# MỤN MŨI



Liên kết với phổi

**NGUYÊN NHÂN:**

Hiện tượng Ho, cảm, nghẹt mũi là tác nhân dẫn đến mụn



**LỜI KHUYÊN:**

Sử dụng nhiều nước ép cà chua, táo, tỏi,... đặc biệt không hút thuốc



# MỤN MÔI

Cho thấy bao tử của bạn đang quá tải, nóng trong người, gan hoạt động hết công suất



# MỤN TAI

Điều này cảnh báo thận hoạt động không tốt, hệ bài tiết lọc chất thải đang gặp vấn đề nghiêm trọng



# MỤN TRÊN TRÁN

Cảnh báo bạn đang gặp vấn đề về  
bàng quang, ruột già.

Nguyên nhân: Chế độ ăn uống không  
hợp lý, ăn quá nhiều chất béo và thực  
phẩm chế biến sẵn



# MỤN THÁI DƯƠNG

Là biểu hiện của túi mật không ổn  
**NGUYÊN NHÂN:** Ăn quá nhiều chất béo  
khiến túi mật hoạt động quá nhiều





# MỤN MỌC XUNG QUANH LÔNG MÀY

Bạn đang gặp vấn đề gan

**NGUYÊN NHÂN:** Bạn ăn quá nhiều đồ có chất béo, thức ăn nhanh, thực phẩm nhiều dầu mỡ...hoặc cũng có thể do nguyên nhân stress, căng thẳng quá mức



# MỤN CẰM

Lúc này cơ thể bạn có sự thay đổi hormone là biểu hiện của hệ sinh sản có vấn đề. Có thể là đến ngày kinh nguyệt. Hơn nữa mụn ở cằm còn cho thấy sự mất cân bằng nội tiết tố và bệnh lý đường tiêu hóa



**GIẢI MÃ NGUYÊN NHÂN  
HÌNH THÀNH MỤN TRÚNG CÁ**

# KHI BỊ MỤN



**THƯỜNG XUYÊN**

**THAY VỎ GỐI KHĂN MẶT THƯỜNG XUYÊN**





# KHI BỊ MỤN



**HẠN CHẾ**

**NẶN MỤN BỪA BÃI KHI MỤN  
CHƯA GIÀ**



# KHI BỊ MỤN



**KHÔNG NÊN**

**TẨY TẾ BÀO CHẾT QUÁ NHIỀU**



# KHI BỊ MỤN



**HẠN CHẾ**

**TRANG ĐIỂM KHI ĐIỀU TRỊ**





# KHI BỊ MỤN



**KHÔNG NÊN**

**ĐỂ TÓC TIẾP XÚC VỚI MẶT VÌ TÓC  
CHỨA DẦU**





# KHI BỊ MỤN



**KHÔNG NÊN**  
**NẶN MỤN BẰNG TAY**



# KHI BỊ MỤN



**KHÔNG NÊN**

**THOA KEM TRỊ MỤN NGAY SAU KHI  
DÙNG SỮA RỬA MẶT**



# KHI BỊ MỤN



**ĐỒ ĂN**

**KHÔNG ĂN THỨC ĂN GIÀU I - ỒT**



# KHI BỊ MỤN

## **X** KHÔNG NÊN

### ĐỪNG SỜ TAY LÊN MẶT

Tay bạn (dù bạn đã rửa tay bao nhiêu lần đi nữa) luôn có dầu và bụi bẩn, là một nơi trung gian làm lây nhiễm các vi khuẩn. Nếu bạn liên tục xoa tay lên mặt, bạn sẽ còn làm vi khuẩn lan ra cả những vùng da xung quanh.





# KHI BỊ MỤN

## **X** KHÔNG NÊN

### **RỬA MẶT QUÁ NHIỀU TRONG NGÀY**

Khi bạn rửa mặt quá nhiều, da mặt của bạn sẽ bị khô và sản sinh nhiều dầu hơn, đồng nghĩa với việc mụn mọc nhiều hơn.



# KHI BỊ MỤN



## KHÔNG NÊN

### QUÊN DƯỠNG ẨM CHO DA MỤN

Khi bạn rửa mặt, da mặt của bạn sẽ bị mất đi độ ẩm cần thiết để chống lại các vi khuẩn gây mụn. Nên tìm hiểu và sử dụng loại kem dưỡng ẩm không làm bít lỗ chân lông. Nếu bạn có da dầu, hãy dùng loại kem dưỡng ẩm dạng gel thay vì dạng kem.



# KHI BỊ MỤN

## **X** KHÔNG NÊN

### UỐNG NHIỀU SỮA

Sữa cũng được coi là một tác nhân gây ra mụn nhọt. Sữa thúc đẩy sự sản sinh các hooc-môn nam – testosterone và androgen. Cùng với insu-lin, chúng thúc đẩy mụn hình thành.



# KHI BỊ MỤN



## KHÔNG NÊN

**ĂN NHIỀU DẦU MỠ, ĐỒ NGỌT, THỨC ĂN NHANH**

Đường gây ra hiện tượng tăng vọt lượng insulin trong cơ thể, dẫn tới hiện tượng tăng sản một số loại hooc môn gây ra mụn nhọt.





**MỘT SỐ MỸ PHẨM &  
THUỐC DÀNH CHO DA MỤN**

## SẢN PHẨM LÀM SẠCH CẦN ĐƯỢC CHỌN LỰA PHÙ HỢP VỚI LÀN DA MỤN

### SỮA RỬA MẶT LÀM SẠCH SÂU O2 DETOX MASK – MỸ PHẨM HÀN QUỐC DÀNH CHO DA MỤN HIỆU QUẢ



#### CÔNG DỤNG

Muốn làn da khỏe mạnh thì trước tiên da phải sạch. O2 Detox Mask sẽ giúp bạn làm được điều đó:

1. Cơ chế sủi bọt O2 Deep giúp loại bỏ 99% bụi bẩn mà không cần tẩy trang

Sạch sâu, cân bằng độ pH ở mức 5.5 mà không gây khô da

2. Chiết xuất từ rễ cây thông dù giúp kháng khuẩn, chống oxi hóa, giảm thiểu đáng kể các tác nhân gây mụn

3. Các thành phần đều chiết xuất từ thực vật lành tính, phù hợp với cả những làn da nhạy cảm nhất

4. Da giảm thiểu mụn, sáng lên trông thấy chỉ sau 1-2 tuần sử dụng

#### THÀNH PHẦN

Chiết xuất từ rễ cây thông dù, thành phần từ thực vật lành tính phù hợp cho mọi loại da.

## DƯỠNG ẨM LÀ BƯỚC KHÔNG THỂ BỎ QUA VỚI LÀN DA DẦU MỤN

SẢN PHẨM DƯỠNG ẨM CÓ KẾT CẤU MỎNG NHẹ, THẤM NHANH VÀ KHÔNG  
NHỜN RÍT LÀ SỰ ƯU TIÊN HÀNG ĐẦU

### KEM DƯỠNG ẨM CELL REPAIR CREAM CỦA HÀN QUỐC

#### CÔNG DỤNG

Làm dịu da, giảm độ kích ứng, tái tạo da từ bên trong, phù hợp khi sử dụng trong quá trình trị liệu da gây tổn thương như phi kim, lăn kim,...

2. Kết cấu dạng gel, cung cấp độ ẩm một cách tự nhiên mà không gây bết dính, không bí tắc lỗ chân lông.

3. Tạo lớp màng ẩm bảo vệ cho da, nuôi dưỡng khả năng tự bảo vệ của da khỏi các kích ứng từ cả bên trong và bên ngoài.

#### THÀNH PHẦN

Chiết xuất từ những thành phần hoàn toàn lành tính như rau sam, hoa cúc kết hợp với Skin plus calm (Chiết xuất thực vật tổng hợp) sẽ bảo vệ làn da nhạy cảm nhất.



# MỘT SỐ SẢN PHẨM THUỐC THOA BÔI, UỐNG ĐIỀU TRỊ MỤN THAM KHẢO

