

*Bí Quyết*

*Để Có*

*Mái Tóc*

*Bóng Đẹp*

# Bí Quyết Vàng Cho Mái Tóc

Thời tiết nóng ẩm của mùa hè cộng với những hoạt động ngoài trời khiến mái tóc phải đối diện với nguy hại rất lớn. Vì vậy, việc bảo dưỡng, phục hồi cho từng sợi tóc khỏe và đẹp rất cần thiết. Dưới đây là 7 bí quyết vàng cho mái tóc được tổng kết dưới đây...



## 1. Loại bỏ tóc dầu

Khi thời tiết nóng nực, mồ hôi cùng với chất nhờn tiết ra từ các chân tóc trên da đầu làm cho tóc bị bết gây cảm giác rất khó chịu. Gội đầu hàng ngày có thể giúp tóc bạn sạch và khô thoáng. Tuy nhiên, nếu bạn dùng loại dầu gội đầu không phù hợp hoặc phương pháp gội không đúng cách sẽ kích thích tuyến mồ hôi dưới da đầu tiết ra càng nhiều chất dầu, do đó bạn càng gội nhiều càng thấy tóc bị bết lại.

Thực tế, ngoài việc loại trừ các chất bẩn ra, dầu gội đầu còn có tác dụng góp phần khống chế da đầu tiết ra chất dầu và điều chỉnh độ pH trên da đầu. Dầu gội đầu tốt phải đảm bảo được độ sạch, sau khi gội không lưu lại tạp chất trên tóc, không chứa chất gây kích thích cho da đầu, độ pH tương đương với độ pH trên tóc (tóc có độ pH 4 vì vậy dầu gội nên giới hạn trong mức 5). Lưu ý, một số loại dầu gội có tính kiềm chứa rất nhiều chất tạo bọt, hương liệu hoặc chất tẩy dầu mạnh không có lợi cho tóc và da đầu.

## 2. Gội đầu đúng cách

Phương pháp gội đầu cũng cần phải chú ý, trước khi gội nên dùng loại lược răng thưa chải từ chân tóc xuống ngọn tóc, sau đó dùng nước ấm khoảng 37-38°C để gội. Nếu nhiệt độ nước quá thấp sẽ khó phát huy được khả năng làm sạch của dầu gội, ngược lại nhiệt độ nước quá cao sẽ kích thích tuyến nhờn dưới da đầu tiết ra nhiều dầu.

Khi sử dụng dầu gội đầu, tuyệt đối không được xoa trực tiếp lên tóc, nên pha loãng dầu gội với nước theo tỷ lệ (tóc nhiều dầu pha loãng 5 lần, tóc khô pha loãng 10 lần) sau đó xoa nhẹ đều lên tóc và xả sạch bằng nước). Khi gội, nên tránh dùng móng tay gãi mạnh vào da đầu mà phải dùng đầu ngón tay kết hợp mát-xa nhẹ nhàng giúp thúc đẩy tuần hoàn máu dưới da đầu, kích thích sự trao đổi chất của lớp biểu bì trên da đầu.

## 3. Phòng chống tia tử ngoại

Tia tử ngoại của mặt trời khiến mái tóc khô và xơ do thiếu nước dẫn đến làm mất chất dinh dưỡng, gây rụng tóc. Ngoài ra, trong tóc có chứa thành phần sắc tố melanin, nếu tóc bị phơi nắng trong thời gian dài sẽ ảnh hưởng đến hàm lượng sắc tố này khiến cho màu tóc chuyển thành vàng hoặc nhạt đi. Vì vậy, ngoài việc mang theo dù, nón... bạn có thể sử dụng sản phẩm chống nắng cho tóc có tác dụng ngăn chặn các tia tử ngoại.

*Lưu ý: Nếu sử dụng sản phẩm chống nắng cho tóc thì buổi tối phải dùng dầu gội để gội đầu cho sạch.*

## 4. Chăm sóc tóc sau khi đi bơi

Thành phần clo có trong nước hồ bơi sẽ ngấm vào tóc, hủy hoại nghiêm trọng lớp màng bảo vệ của tóc, cộng thêm thời tiết nóng ẩm làm tóc bết lại, khi sấy khô tóc sẽ giòn và dễ gãy hơn. Đồng thời clo còn khiến tóc biến màu thành màu vàng xơ, đặc biệt đối với những người có mái tóc nhạt màu hoặc mái tóc thường xuyên uốn nhuộm thì biểu hiện hư tổn rất rõ.

Trước khi bơi bạn nên sử dụng sản phẩm bảo vệ tóc dành riêng khi đi biển, đi bơi, đồng thời đội mũ bơi để giảm thiểu tác hại cho tóc. Sau khi đi bơi, việc đầu tiên là xả tóc bằng nước sạch, sau đó mới dùng dầu gội loại dành cho tóc khi đi biển, đi bơi. Nếu gội đầu xong mà trên tóc vẫn còn lưu lại mùi clo thì nên gội sạch lại một lần nữa.

## 5. Phục hồi tóc

Với bất kỳ loại tóc nào thì các bước chăm sóc tóc đều hết sức quan trọng, đặc biệt với tóc thường xuyên là duỗi, uốn nhuộm. Sản phẩm dưỡng tóc hỗn hợp có chứa các thành phần bổ sung chất dinh dưỡng và giữ ẩm cho tóc, không chỉ có chức năng phục hồi tóc mà còn tạo lớp màng bảo vệ tóc rất tốt.

Lưu ý: Không nên sử dụng sản phẩm dưỡng tóc có chứa chất Silic vì nó tạo ra một lớp mỏng bám quanh sợi tóc, mặc dù nó làm cho tóc suôn mượt, nhưng do chất Silic không dễ dung hòa với nước nên lần gội sau sẽ không sạch và nếu tiếp tục sử dụng nó trong thời gian dài, dần dần chất Silic sẽ tạo thành lớp màng dày bao quanh sợi tóc, làm cho tóc không thoáng khí, gây ảnh hưởng đến sức khỏe của tóc.

## 6. Sử dụng sản phẩm đúng cách

Lựa chọn một sản phẩm thích hợp với mái tóc đã quan trọng, nhưng việc sử dụng sản phẩm có hiệu quả lại càng quan trọng hơn.

- Trước khi sử dụng dầu xả hay chất dưỡng tóc phải gội đầu sạch, sau đó dùng khăn mềm thấm nhẹ hết nước đọng trên tóc rồi mới bôi đều chất dưỡng tóc lên tóc, để trong 3 phút rồi xả sạch.

- Chăm sóc tầng sâu (dùng loại mặt nạ, kem dưỡng tóc tạo màng): Mỗi tuần chỉ dưỡng một lần, sau khi gội đầu sạch, dùng khăn mềm thấm nhẹ cho hết nước rồi bôi sản phẩm dưỡng tóc lên tóc, chú ý không để cho chất dưỡng tóc tiếp xúc với da đầu. Dùng nước ấm gội sạch lại sau 15-20 phút.

- Không nên cho rằng sản phẩm dưỡng tóc để càng lâu trên tóc càng tốt. Ngược lại, nếu để quá thời gian quy định, tóc sẽ bị mất đi độ ẩm và độ đàn hồi bởi khi các sợi tóc đã hấp thụ đủ chất dinh dưỡng thì nó lập tức ngừng quá trình hấp thụ.

- Đừng quá lạm dụng chất dưỡng tóc, vì sản phẩm dưỡng tóc sẽ lưu lại trên tóc làm cho tóc bết lại gây ảnh hưởng đến sức khỏe của tóc và hư tổn cho da đầu.

## 7. Sấy và chải tóc

Tóc trong điều kiện thời tiết nóng ẩm sẽ nhạy cảm hơn so với thời tiết khô hanh, vì nước có thể khiến cho chất sừng phình ra, kết cấu chân tóc lỏng lẻo hơn, khi chải đầu không chỉ làm da đầu tổn thương mà tóc còn dễ gãy rụng.

Phương pháp chải tóc đúng là dùng lược răng thưa bắt đầu chải từ phần ngọn tóc, sau đó chải dần lên và cuối cùng mới dùng lược chải tới vùng chân tóc. Tiếp theo đó dùng lược răng dày hơn chải một lượt từ trên xuống dưới. Khi chải, lược chỉ nên tiếp xúc nhẹ vào phần da đầu có tác dụng tốt giống như mát-xa cho da đầu.

Nhiều người sau khi gội đầu xong thường có thói quen để tóc khô một cách tự nhiên sau đó mới đi ngủ. Tuy nhiên, khi đó tóc mới chỉ khô ở lớp bên ngoài, còn lớp tóc bên trong và da đầu vẫn ẩm ướt, khi gặp phải thời tiết ẩm ướt cộng thêm sự chà xát của ga gối lên lớp da đầu làm tóc dễ bị tổn thương và dễ bị bệnh nấm tóc. Do vậy, sau khi gội đầu bạn phải đợi tóc hoàn toàn khô mới được đi ngủ.

*Nếu sử dụng máy sấy tóc, bạn cần chú ý:*

- Trước khi sấy tóc nên dùng khăn mềm thấm khô và chải tóc cho suôn mượt.
- Dùng luồng khí ấm sấy tóc là hợp lý nhất, hoặc dùng hỗn hợp luồng khí nóng lạnh pha trộn nhằm tránh sức nóng gây hại cho tóc.
- Đầu máy sấy phải để cách tóc tối thiểu 15cm.
- Trong quá trình sấy nên di chuyển đều máy sấy, tránh sấy một vị trí trong một thời gian dài.
- Sử dụng máy sấy có thêm bàn quay thì càng tốt, điều này sẽ giúp cho luồng gió thổi phân bố đều lên các vùng tóc khác nhau.
- Nên sấy khô chân tóc trước sẽ có lợi cho việc giữ nguyên được kiểu dáng tóc đã tạo đồng thời giảm được thời gian sấy.
- Nên sấy se se tóc, nếu sấy quá khô sẽ gây tổn hại đến độ ẩm của tóc khiến tóc xơ, chẻ ngọn.