

## 6 LƯU Ý KHI CHĂM SÓC TÓC

Mái tóc góp phần tạo nên vẻ đẹp và sự quyến rũ của bạn. Vậy nên, chăm sóc tóc là việc cần phải làm thường xuyên. 6 gợi ý chăm sóc tóc lâu dài dưới đây giúp bạn giữ cho mái tóc luôn chắc khỏe và đẹp.

### Phương pháp dưỡng tóc tự nhiên

Một phương pháp dưỡng tóc luôn được coi là hữu hiệu nhất đó chính là việc sử dụng các nguyên liệu từ thiên nhiên để giữ ẩm và nuôi dưỡng tóc. Hãy chọn những thảo dược có sẵn, phù hợp với trạng thái tóc của bạn để có thể dùng chúng thường xuyên cho việc chăm sóc tóc và da đầu. Điều này sẽ giúp bạn có được một mái tóc khoẻ mạnh và không bị khô gãy. Vẻ đẹp con người được quyết định rất nhiều ở mái tóc, hãy giữ cho bạn luôn quyến rũ ở mọi nơi mọi lúc với một mái tóc óng mượt và khoẻ đẹp.

### Luôn giữ mái tóc và da đầu sạch sẽ

Một việc làm cũng rất cần thiết để giữ mái tóc và da đầu khoẻ mạnh chính là việc thường xuyên gội mái tóc và da đầu sạch sẽ. Hãy gội đầu thường xuyên để giữ tóc và da đầu luôn sạch. Tuy nhiên, ngày nào cũng gội đầu không hẳn đã tốt, 2 lần trong 1 tuần là đủ. Nếu gội quá nhiều, hoá chất của dầu gội sẽ làm cho tóc và da bạn yếu dần đi. Còn nếu để đầu và tóc lâu ngày không được gội, các chất bẩn cùng mồ hôi sẽ khiến tóc bết vào nhau, gây ngứa ngáy khó chịu và đặc biệt là tóc không thể phát triển tốt được.

Không những thế, việc gội đầu còn giúp bạn massage da đầu, massage vùng chân tóc, kích thích sự phát triển và mọc tóc nhanh hơn. Việc gội đầu làm cho các vùng da đầu chết được tẩy sạch, nhường chỗ cho những vùng da non phát triển, tạo điều kiện cho tóc phát triển tốt hơn.

### Chú ý khi tạo mẫu tóc

Bạn đừng nên thay đổi kiểu tóc quá nhiều. Vì việc thay đổi phong cách tóc của bạn khiến tóc và da đầu của bạn sẽ phải tiếp xúc thường xuyên với các loại hoá chất khác nhau - những tác nhân gây ra những bệnh về da đầu, làm tóc khô và chẻ ngọn. Tuy nhiên, bạn cũng có thể tạo mẫu tóc, những hãy nhớ phải được tư vấn của các chuyên gia làm tóc về sự thích hợp của hoá chất với loại tóc và da đầu bạn.

### Những ảnh hưởng từ mỹ phẩm

Nhiều loại sản phẩm dành riêng cho tóc đang được bán rất nhiều trên thị trường, nhưng không đồng nghĩa bạn có thể tùy tiện dùng các loại này, bởi chúng có hợp chất hoá học khác nhau. Mỗi loại tóc phù hợp với những hoá chất khác nhau, nếu sử dụng các loại dưỡng chất đó bạn cần nhờ sự tư vấn của nhân viên bán hàng hay chuyên gia chăm sóc tóc. Nếu trong quá trình sử dụng, bạn cảm thấy không hợp, nên từ bỏ ngay và đổi sang loại dưỡng chất khác.

### Nên dùng dưỡng tóc

Nhiều người cho rằng, dùng nhiều các loại dưỡng tóc sẽ làm cho da đầu yếu vì phải tiếp xúc với hoá chất. Không hẳn thế! Bạn vẫn nên dùng các loại dưỡng tóc để bảo vệ tóc khỏi ánh nắng mặt trời, bảo vệ tóc dưới các tác nhân của môi trường. Tuy nhiên, việc sử dụng dưỡng tóc phải phù hợp và đúng quy cách. Không nên sử dụng tùy tiện và dùng nhiều loại dưỡng trong cùng một thời gian.

### Chữa trị và ngăn ngừa tóc rụng

Khi tuổi càng cao, nguy cơ rụng tóc của bạn càng nhiều. Đó là sự thay đổi tự nhiên của cơ thể,

bạn chỉ có cách là ngăn chúng rụng ít mà thôi. Vì nguyên nhân gây ra việc rụng tóc này là do hàm lượng hormone trong cơ thể đang giảm, một số nội tiết tố đang có nguy cơ "lão hoá". Tuy nhiên, bạn có thể điều trị được việc rụng tóc này bằng cách bổ sung khoáng chất và vitamin cho cơ thể qua những bữa ăn hàng ngày.