

Đã có mái tóc đẹp

Tác Giả: Triá Minh

Thứ Bảy, 01 Tháng 9 Năm 2012 06:38

Đúng ng nh làm tng thng M thng b mt “h u qu ph” không m y thích thú: tóc đ i m u!

Tng thng Obama sau mt năm vào tòa B ch c, tóc đã ng màu mu i tiêu. Nhi u v ti n nhi m c a ông cũng th .



B n bi t không, tình trng mái tóc thng đ ra m c đ căng thng (stress) ph i ch u đng trong đ i. Đông y thì cho rng vì tinh l c (vital essence) gi m đi, do stress, làm vi c quá đ , b lao tâm t n trí, i sng không lành m nh và u ng quá nhi u r u, là nguyên nhân làm tóc mau b c và rng nhi u.

Ngày nay, gi m stress là ý nghĩ hàng đ u c a chúng ta, nhng b n s làm gì khi th y mái tóc có v n đ ? Xin theo nhng l i khuyên d i đây:

Tr tóc b c s m

- Ăn u ng cho b dng tóc. Ng i Trung Hoa đã t lâu khám phá th y h t mè đen, đ u đen và trái óc chó (walnut) có th ch n đng đ c mái tóc s m b c. Đ có mái tóc đ p, bóng b y, nên ăn nhng th c phẩm giàu acid béo, giàu omega, nh d u flaxseed, d u mè, d u ô liu, d u d a nguyên ch t, trái avocado, đ u, và các lo i h t (nuts, seeds).

- Thu c b c chng b c tóc: Hà th ô (còn g i là "fo-ti" ho c r cây polygonum) là d c th o b dng tóc có th mua t i các ti m thu c b c, dùng đ tái t o ti n trình m c tóc và chng b c s m. Hà th ô giàu vitamin E và B-complex, nên kích thích s s n xu t các t bào hng huy t c u, t o h thng mi n nhi m, duy trì m c cholesterol lành m nh và giúp tiêu hóa đ u đ n, đng th i còn giúp cho ph n có m c đ estrogen lành m nh.

Đã có mái tóc đẹp

Tác Giả: Tri&#u Minh

Thứ Bảy, 01 Tháng 9 Năm 2012 06:38

- Nhu&#m tóc t&#nhien: N&#u mu&#n nhu&#m tóc nên dùng các thu&#c nhu&#m t&#nhien sau đây: Cây lá móng (henna) t&#t cho tóc có màu nâu l&#t, cà phê ho&#c trà đen có th&# dùng cho màu ng&#m đen (brunette), chamomile (cúc La mã) và n&#c chanh (lemon juice) cho màu l&#t.

Tr&#r&#ng tóc

Tóc m&#c là do &#nh h&#ng c&#a h&# th&#ng các hormone, đ&#c bi&#t là hormone androgenic, g&#m có testosterone và m&#t ch&#t d&#n xu&#t (derivative) c&#a testosterone g&#i là DHT. R&#ng m&#i ngày ch&#ng 100 s&#i tóc là chuy&#n th&#ng và ch&# th&#i gian sau là tóc m&#c thay th&#. Tuy nhiên, khi b&#t đ&#u cao tu&#i, m&#c đ&# hormone c&#a chúng ta lên xu&#ng không đ&#u và d&#n d&#n gi&#m đi. Tình tr&#ng này gi&#m s&# kích thích các nang tóc (hair follicles) và k&#t qu&# là tóc r&#ng. Theo Đông y, tóc r&#ng là do các ho&#t đ&#ng làm suy y&#u tinh l&#c: nh&# stress, ki&#t s&#c, s&#ng bê tha và r&#u chè - t&#t c&# đ&#u làm gi&#m đi nhanh chóng các hormone.

Sau đây là nh&#ng v&# thu&#c giúp tóc m&#c l&#i:

- N&#c g&#ng: Ép m&#t nhánh g&#ng t&#i l&#y n&#c r&#i chà sát lên da đ&#u, ch&# tóc b&# r&#ng. Đ&# nguyên t&# 15 đ&#n 20 phút r&#i x&# n&#c cho s&#ch. Ho&#c có th&# đ&# nguyên nh&# th&# qua đêm đ&# kích thích các nang tóc.

- Tr&#c bách (Arbovita): Th&#o d&#c này kích thích các nang tóc, tăng c&#ng máu huy&#t l&#u thông, làm trôi đi các th&# đ&#u m&# làm ngh&#t chân tóc. Có trong lo&#i thu&#c n&#c Hair Tonic. Các d&#c th&#o khác nh&# l&# tr&#ng thu&#c (eclipta), hà th&# ô, g&#ng và mè cũng dùng đ&# tr&# r&#ng tóc.

- Kích thích cho máu l&#u thông: Ng&#i tho&#i mái trên gh&#, dùng c&# m&#i đ&#u ngón tay gõ nh&# kh&#p da đ&#u ch&#ng 1 phút. B&#t đ&#u dùng s&#c nh&# nhàng, sau tăng lên d&#n d&#n. R&#i chà sát da đ&#u b&#ng c&# hai tay trong 2 phút, lúc đ&#u nh&#, sau m&#nh lên nh&#ng c&#n th&#n đ&#ng kéo tóc ra. Du&#i th&#ng các ngón tay c&#a bàn tay ph&#i, gõ nh&# lên da đ&#u 36 l&#n. L&#p l&#i các đ&#ng tác này 36 l&#n b&#ng bàn tay trái. Đ&# thêm hi&#u qu&#, th&#c hi&#n hai l&#n m&#t ngày.

Mu&#n cho tóc láng l&#y, m&#t mà

- B&#i d&#ng tóc: M&#i tu&#n m&#t l&#n, dùng m&#t trái avocado chín, chà nát lên tóc và da đ&#u, r&#i đ&# nguyên nh&# th&# t&# 1 đ&#n 2 gi&#, sau đó m&#i g&#i đ&#u.

Đã có mái tóc đẹp

Tác Giả: Triá Minh

Thứ Bảy, 01 Tháng 9 Năm 2012 06:38

- Chăm i tóc xáu đi. Mát thái háu Trung Hoa đán cuái đái ván còn mái tóc đáp, không bá ráng, nhá mái ngày dùng lác chái tóc 500 lán. Thoa đáu thiên nhiên lên rái dùng bàn chái chái tá da đáu xuáng tái đuái tóc 100 lán vào mái tái. Nghián cáu cho tháy chà xát (massage) và chái tóc đáu đán sángán đác tóc ráng, kích thích tóc mác thêm và làm cho tóc đáp.

- Giám stress: Mát cháng tránh hàng ngày đá táp luyán giám stress và thián đánh có thá giúp đáu hòa năng lác và tăng cáng sinh lác, cũng giúp nhiáu cho mái tóc.

- Theo thiên nhiên: Loái bá các sán phám chăm sóc tóc có nháng hóa chát khác nghiát có thá làm há rá tóc và làm các nang tóc mát đi các đáng chát thiát yáu.

Ngáa ráng tóc

Mái ngày tóc chúng ta đáu ráng mát ít, nháng náu bán tháy càng ngày càng có nhiáu tóc ráng hán khi tám gái hoác sau khi chái tóc, đó là lúc chúng ta phái láu tâm trác khi quá muán. Sau đây là máy lái khuyên đá giúp tóc bát ráng :

Uáng thêm vitamin C và chát sát

Tóc có thá ráng vì cá thá thiáu chát sát, do đó làm giám các tá bào háng huyát cáu, rát cán cho các nang tóc đác phát trián lành mánh. Dùng các loái phá gia (supplements) và vitamin C (giúp háp thá chát sát) là pháng pháp rá tián và háu hiáu đángáa ráng tóc.

Thay đái cách ăn uáng

Ăn thác phám giàu acid béo omega-3 - nhá cá hái (salmon), cá thu (mackerel) - mái tuán hai hoác ba lán, hoác mái ngày trán mát hai muáng canh hát lạnh (flaxseed) mái xay vào món rau trán (salad) hoác món cereal.

Đáng làm tóc bá quá nóng

Đã có mái tóc đẹp

Tác Giả: Tri&#u Minh

Thứ Bảy, 01 Tháng 9 Năm 2012 06:38

Khi sấy tóc, nên để tóc nóng ở mức thấp, hoặc chỉ sấy nhẹ, giảm thiểu nhiệt độ để tránh dùng các loại máy kéo thẳng tóc. Dùng nhuộm tóc nhuộm henna mát hoặc hai sắc thái (shade) khác với màu nguyên thu. Càng thay đổi nhuộm, càng cần nhuộm hóa chất để làm cho rụng tóc. Nếu dùng gel hoặc keo xịt, dùng để cho tóc khô rồi mới gội vì khi tóc còn ướt gội sẽ dễ bị đứt.

Nhìn tóc cha mẹ

Tóc rụng thường xuyên là do di truyền. Nếu cha mẹ rụng tóc, bạn có thể giảm bớt thì “genes” đó bằng cách ăn nhiều thực phẩm có chứa acid béo omega-3 để giúp cho tóc khỏe và bóng. Uống thêm dầu cá hoặc ăn thêm cá và hải sản trong các bữa ăn.

Tham khảo với bác sĩ

Tình trạng sức khỏe có thể đưa đến việc rụng tóc, như khi bị stress, bị bệnh về tuyến giáp (thyroid), thiếu máu, và trong khi đang dùng thuốc trị bệnh tim. Tham khảo với bác sĩ nếu thấy tóc bạn có những triệu chứng bất thường, đặc biệt là không phải vì mất trong những nguyên nhân về sức khỏe nói trên đã làm cho tóc rụng.