

# MÁI TÓC ĐẸP.



Một mái tóc óng ả mềm mại sạch sẽ thơm nồng là một quyến rũ vô cùng của người đàn bà. Tóc có một cấu tạo mong manh do đó phải được nâng niu và săn sóc hằng ngày cũng như bạn săn sóc da vậy. Các thứ thuốc nhuộm tóc, keo xịt tóc và cả sự uốn tóc nữa đều có ảnh hưởng đến mái tóc của bạn.

Thử tìm hiểu một ít sự cấu tạo của tóc. Tóc là một tế bào sừng được mọc dài ra thành sợi nhỏ, cấu tạo bởi một chất protein gọi là “keratin” cũng giống như móng tay móng chân vậy. Mỗi sợi tóc được mọc ra từ lỗ chân lông ở da đầu, có tên là tiểu nang và kế cận mỗi tiểu nang như vậy là một tuyến mỡ nhỏ, tiết ra một chất dầu có phận sự giữ cho tóc được bóng mượt.

Mỗi sợi tóc có ba lớp:

- Lớp ngoài: làm thành bởi những vảy nhỏ li ti bao phủ ở ngoài bảo vệ cho tóc và giữ chất dầu. Ở một mái tóc tốt, khỏe, những vảy này nằm xếp xuống và cho ta cảm giác mềm mại khi sờ đến. Lớp này bị hủy hoại nếu tóc bị khô, cháy (vì nắng hoặc vì dùng thuốc tẩy màu quá nhiều, hoặc vì uốn tóc hoặc vì đánh rối bằng cách chải ngược tóc về phía chân tóc).

- Lớp bì: là lớp thứ hai giữ tính chất màu sắc của tóc.

- Và trong cùng là các tế bào tổ chức hợp thành.

Một mái tóc trung bình có 120,000 sợi. Với một mái tóc rậm cứng số lượng có thể ít hơn, khoảng 100,000 sợi; nhưng với một mái tóc mềm sợi tóc nhỏ số lượng có thể nhiều hơn, khoảng 150,000 sợi. Tóc mọc dài mỗi tháng từ 1 cm đến 2 cm. Tóc rụng khoảng từ 30 đến 60 sợi mỗi ngày mặc dầu không có sự buồn rầu lo nghĩ gì cả.

Mỗi sợi tóc sống khoảng từ 5 đến 6 năm rồi rụng đi rồi sau đó sợi tóc khác sẽ mọc ra cũng từ lỗ chân lông nọ. Mặc dầu vậy xử dụng bừa bãi các loại thuốc hóa học cũng gây nên tai hại cho mái tóc và làm cho sợi tóc gãy ngang chứ không cứ phải rụng ở ngay chân tóc. Cho nên nếu bạn bị rụng tóc quá nhiều so với số lượng trung bình thì có thể do bạn bị bệnh nặng, bị xúc động bất ngờ, vì thai nghén sinh đẻ, hoặc vì thiếu sinh tố.

Vì thế ăn uống đầy đủ chất bổ dưỡng cũng là một cần thiết cho một mái tóc khỏe mạnh. Proteins giữ phần lớn bảo vệ cho da cũng như tóc. Bạn cần ăn mỗi ngày đầy đủ các chất thịt, cá, trứng, sữa. Đồ ăn biển, gan cá chứa đựng chất sắt, cũng là yếu tố xây dựng của tóc. Để cho tóc bóng bạn cần ăn nhiều rau tươi, dồi dào chất sulphur, iodine và vitamin B (như cải bắp, cải bẹ xanh, xà lách xon và

cà-rốt). Vitamin C cũng là một chất bổ cần cho tóc. Nếu bạn có một mái tóc dầu làm tóc bạn thường dính lại với nhau, bạn phải giảm dầu mỡ, đồ ngọt và đồ chiên xào.

## SỰ SĂN SÓC TỔNG QUÁT CHO MÁI TÓC.

Một mái tóc trông khỏe mạnh là mái tóc sạch, cho nên điều cần thiết đầu tiên là phải thường xuyên gội đầu, hoặc ít nhất mỗi tuần một lần. Đối với một mái tóc nhiều dầu bạn phải gội ít nhất mỗi tuần hai lần. Chọn lựa loại thuốc gội cho thích hợp với loại tóc của bạn. Gội đầu dưới vòi hoa sen là thích hợp nhất. Sau đó làm cho tóc mượt trở lại bằng một loại “conditioner” hoặc một loại kem mượt tóc và sau đó xả sạch. Nên cắt tóc đều đặn để bỏ đi phần tóc bị chẻ ở ngọn tóc.

Chải tóc: thường xuyên chải tóc, dùng lược có răng tốt không làm chẻ sợi tóc và xước da đầu. Sự chải tóc giữ được bụi bặm trên tóc và giúp cho tóc mượt nhờ sự chải tóc di chuyển chất dầu đều đặn theo chiều dài của sợi tóc đến ngọn tóc, đồng thời cũng kích thích được da đầu làm tăng thêm số lượng máu cung cấp cho tóc, thúc đẩy những tuyến dầu hoạt động tránh cho tóc bị khô.

Tóc bạn thuộc loại nào?

- Tóc dầu: tóc loại này mau dơ. Sau khi gội trông mái tóc không có sự giao động của sóng tóc và dễ đưa đến sự bám dính lấy nhau.

- Tóc khô: trông mái tóc như không có sinh khí, thiếu óng ả, tóc dễ bị rời thường chẻ ở ngọn tóc.

- Tóc có gàu: loại này cho ta thấy dễ dàng với những vảy trắng mỏng trong tóc trên vai áo và có thể làm ngứa da đầu.

- Tóc thường: là loại tóc không quá khô, không quá dầu và không có gàu.

Nếu tóc bạn bị dầu? Đây là loại tóc mà phần đông các bạn gái bị mắc phải, trung bình cứ ba người phụ nữ thì có một người bị tóc dầu. Nguyên nhân là do các tuyến mở ở da đầu tạo ra quá nhiều dầu. Bạn phải gội tóc bằng một loại thuốc gội mạnh có chanh, chất chanh sẽ làm tan dầu. Một loại thuốc gội khác dồi dào chất sulphur điều khiển chất dầu không tiết ra nhiều bằng cách làm hẹp các lỗ nhỏ li ti của các tuyến mở. Có nhiều người còn cho rằng gội đầu nhiều quá cũng là nguyên nhân gây nên tóc dầu vì sự gội đầu kích thích các tuyến mở ở da đầu hoạt động mạnh do đó tạo ra nhiều dầu hơn. Tuy thế muốn giữ tóc sạch bạn phải gội, nhưng không nên gội quá nhiều lần. Giữa những lần gội tóc bạn nên dùng bông gòn thấm nước cologne áp vào da đầu và cố làm khô miếng gòn, đó cũng là phương pháp gội mà không dùng nước. Đừng chải vào da đầu, chỉ nên chải vào tóc thôi. Dùng miếng vải thưa (gauze) để lấy bụi và thấm chất dầu ra khỏi tóc.



Nếu tóc bạn khô? Đó là nguyên nhân của nhiều thứ. Bị bệnh nặng hoặc vì sinh đẻ hoặc vì tẩy màu quá nhiều, vì thuốc nhuộm tóc hoặc vì uốn tóc. Tóc bạn dần



dần đưa đến khô cần, bạn càng lớn tuổi tóc càng dễ bị khô hơn. Phơi nắng nhiều quá tóc cũng bị ảnh hưởng. Đối với loại tóc này bạn phải nâng niu nhẹ nhàng, dùng thuốc gội đầu loại nhẹ, dùng “conditioner” sau khi gội và làm “massage” da đầu để kích thích tuyến dầu hoạt động. Cắt bỏ phần ngọn tóc bị chết. Tránh

nắng bằng cách dùng khăn hoặc đội nón khi đi ra ngoài. Gội đầu với thuốc gội đầu nhẹ nhất có chứa “lanoline”, dầu “almond” (dầu hạnh nhân), trứng hoặc là những thứ có phẩm chất tương tự. Sau khi gội phải dùng kem gội lại hoặc “conditioner” để gội lại. Trường hợp tóc bị khô quá phải dùng cách trị liệu mạnh hơn là bạn dùng loại kem xoa đều trên tóc giữ bằng một khăn lông ẩm bao tóc lại khoảng 20-30 phút rồi xả sạch bằng nước ấm. Làm như thế mỗi tuần hoặc cứ mười ngày một lần. Thường xuyên chải tóc dùng lược có răng chải đến da đầu.

Nếu tóc bạn có gàu? Có hai loại khác nhau. Da nhờn và tóc dầu thường đi đôi với nhau và kết quả thường đưa đến tóc có gàu vì dầu. Trường hợp nặng hơn da đầu sưng và có vảy đỏ, loại này có liên quan đến sức khỏe chung của bạn vì thế nên đi thăm Bác sỹ. Loại gàu thông thường bạn mắc phải là loại có vảy trắng rơi trên vai áo, cổ áo của bạn. Dùng loại thuốc gội để trị gàu, loại này giúp chặn đứng ngứa da đầu và làm tróc các vảy gàu. Thuốc gội đầu loại này mạnh và chứa đựng các chất thuốc chống lại các vi khuẩn xâm nhập da đầu. Loại thuốc này có thể làm phai màu tóc hoặc tẩy màu thuốc nhuộm tóc. Bạn không nên mượn hoặc cho người khác mượn lược của mình. Rửa lược thường xuyên và ngâm lược với một loại thuốc sát trùng.



Nếu tóc bạn bình thường? Gội một hoặc hai lần mỗi tuần. Tóc bạn khi ướt trở nên dẫn ra và dễ bị rối hay gãy, vì thế không nên lau khô một cách quá nhanh chóng, chỉ nên dùng lược chải luôn luôn để tóc mau khô. Tránh chải ngược tóc và đánh rối nhiều quá, tránh dùng ống cuộn tóc có gai nhọn và lược có răng xước.



Dã-Thảo Quế Trần.  
Tháng 11/1984.