

**GIÁO TRÌNH
GỘI ĐẦU DƯỠNG SINH
QUY TRÌNH CHUẨN SPA
(TÀI LIỆU + VIDEO)**



MỤC LỤC

Bài 1. Khái niệm gội đầu dưỡng sinh.....	2
Bài 2. Tác dụng gội đầu dưỡng sinh.....	3
Bài 3. Quy trình gội đầu dưỡng sinh 14 bước	5
Bài 4. Xác định huyết đạo thường dùng	7
Bài 5. Hướng dẫn từng bước trong quy trình	12
Bài 6. Một số công thức lá thảo dược dùng gội đầu dưỡng sinh.....	18
Bài 7. Giới thiệu 1 số gói combo tham khảo.....	19
Bài 8. Chiến dịch marketing.....	21
Bài 9. Một số đồ cơ bản cho gội dưỡng sinh.....	23
Bài 10. Setup spa chuyên gội đầu dưỡng sinh.....	25
Bài 11. Công thức, cách nấu và bảo quản nước lá thảo dược gội đầu dưỡng sinh	28
Video: Khoá học gội đầu dưỡng sinh.....	38

BÀI 1 :

GỘI ĐẦU DƯỠNG SINH

Gội đầu dưỡng sinh là một phương pháp hoàn toàn mới lạ nhưng vẫn được khách hàng ưa chuộng bởi liệu pháp này không chỉ giúp xua tan cảm giác mệt mỏi, căng thẳng sau một ngày làm việc "khỏe bên trong đẹp bên ngoài". Gội đầu dưỡng sinh là một phương pháp gội đầu có sự kết hợp giữa nguyên tắc dưỡng sinh phương Đông cùng với các động tác massage trị liệu ở toàn bộ vùng đầu, vai, gáy, cổ và lưng theo nguyên tắc dưỡng sinh Trung Hoa. Massage trị liệu này sẽ giúp cơ thể thoát khỏi uể oải, khi đó bạn sẽ cảm thấy thoải mái và thư thái hơn. Phương pháp này chú trọng đến việc massage, bấm huyệt trên mặt và đầu kết hợp với dầu gội thảo dược sẽ giúp thông kinh lạc, tăng cường tuần hoàn máu, bổ sung năng lượng cho toàn cơ thể thông qua mao mạch và chân tóc. Từ đó, các khách hàng sẽ cảm thấy thoải mái, giảm stress sau một ngày dài làm việc căng thẳng.

Có quá nhiều lý do để khách hàng lựa chọn dưỡng sinh:

- Là chốn dừng chân sau những ngày mệt mỏi.
- Với không gian yên tĩnh, cùng tiếng nhạc nhẹ nhàng.
- Gội đầu sạch sẽ bằng các dược liệu tự nhiên, massage, ấn huyệt giúp đã thông kinh lạc cho đầu óc thật sáng khoái.
- Massage nửa thân trên bao gồm cổ vai gáy.
- Chăm sóc da và tóc.

BÀI 2:

TÁC DỤNG CỦA GỘI ĐẦU DƯỠNG SINH VÀ NHỮNG GIÁ TRỊ TUYỆT VỜI

❖ GỘI ĐẦU DƯỠNG SINH THỨC TỈNH TINH THẦN:

- "Sảng khoái" ngay từ phút đầu tiên.
- Thư giãn, tóc đẹp, hoàn toàn không hóa chất.
- Giảm stress, áp lực, phấn chấn tinh thần
- Hết đau đầu, mất ngủ, cải thiện giấc ngủ ngon và sâu hơn.



❖ **GỘI ĐẦU DƯỠNG SINH bằng Massage bấm huyệt khai thông khí huyết + Bài trừ độc tố trên da đầu:**

- Massage bấm huyệt giúp lưu thông khí huyết, cải thiện giấc ngủ, giảm đau đầu, hoa mắt, chóng mặt, giảm triệu chứng mệt mỏi.
- Lưu thông mạch máu và bảo vệ tóc.
- Kết hợp với massage vùng đầu, vai cổ gáy giúp thư giãn, điều hòa nhịp tim, ổn định tinh thần.
- Ngâm tóc trong nước thảo dược giúp loại bỏ hóa chất, bụi bẩn trong sợi tóc & da đầu, kích thích tóc mọc nhanh, dày, dài, óng, mượt...
- Hơi nóng từ thảo dược trị liệu giúp cho bạn có cảm giác thư thái, đem lại sự tươi trẻ và căng tràn sức sống cho vùng da đầu, não bộ..

BÀI 3:

QUY TRÌNH GỘI ĐẦU DƯỠNG SINH 14 BƯỚC

❖ Các bước gội đầu dưỡng sinh:

Với khách nữ thay váy quây, khách nam quần khăn. Mỗi khách hàng sẽ thực hiện trong vòng 45 - 60 phút, khách hàng sẽ lựa chọn

❖ Được chia làm 3 phần chính:

- Massage bấm huyết vùng mặt: 15 phút
- Gội đầu bằng dầu thảo dược: 15 phút
- Massage cổ vai gáy kết hợp nước lá được thực hiện trình tự theo 14 bước như sau:
 - **Bước 1:** Tẩy da chết và rửa mặt: 5 phút
 - **Bước 2:** Massage bấm huyết mặt 7 phút và kết hợp bộ ngọc thạch 3 phút
 - **Bước 3:** Đắp mặt nạ (lựa chọn mặt nạ mang đậm chất thiên nhiên, phù hợp với da)
 - **Bước 4:** Gội đầu lần 1 bằng dầu thảo dược : 5 phút
 - **Bước 5:** Gội đầu lần 2 bằng dầu thảo dược: 10 phút (lưu ý 2 câu hỏi: Khách còn ngứa chỗ nào nhất? Khách có rửa tai bằng bột không?)
 - **Bước 6:** Cho dầu xả tóc thảo dược thoa đều lên ngọn tóc rồi tán đều xung quanh đầu
 - **Bước 7:** Massage vùng vai 5 phút
 - **Bước 8:** Massage vùng gáy 5 phút
 - **Bước 9:** Massage vùng đầu kết hợp chải lược dưỡng sinh 5 phút
 - **Bước 10:** Chấm chài nước lá+ Gội đầu bằng nước lá
 - **Bước 11:** Đắp khăn nóng, kéo giãn vùng trán, cằm, gáy
 - **Bước 12:** Rửa tai, ngoáy tai, rửa mắt (Hỏi khách trước khi thực hiện)
 - **Bước 13:** Giãn cơ vai, nâng gáy
 - **Bước 14:** Sấy tóc khô

Ngoài ra: tư vấn cho khách thêm dịch vụ:

- Massage tay, chân
- Xông đầu
- Xông mắt

- Xông tai
- Chườm ủ ngải
- Lăn đá nóng 70 phút tùy thuộc vào gói khách
- Massage body



BÀI 4:

XÁC ĐỊNH HUYỆT ĐẠO THƯỜNG DÙNG

Trước khi vào tiến hành từng bước ta xác định vị trí một số huyệt thường dùng:

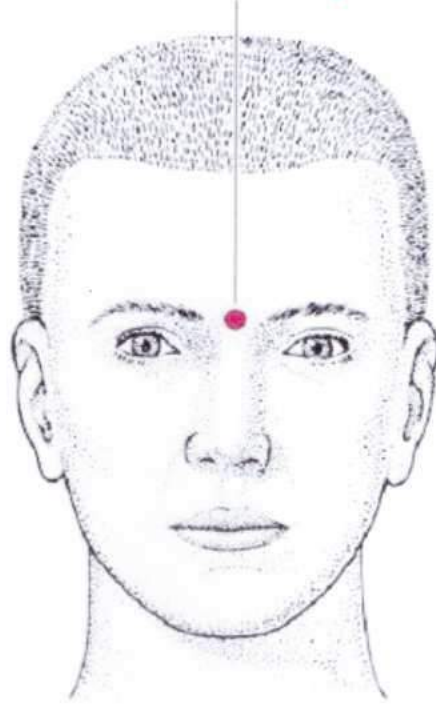
- Huyệt ngạc trung: nằm trên huyệt ấn đường 1 thốn.
- Huyệt toàn túc: nằm phía đầu lông mày gần hốc mắt.
- Huyệt ty túc không: nằm ở đuôi lông mày.
- Huyệt ấn đường: nằm giao điểm của đường nối hai đầu lông mày và đường chính trung (đi qua chính giữa mặt trước cơ thể).
- Huyệt nghinh hương: nằm bên cạnh cánh mũi, trên rãnh mũi má, cách cánh mũi khoảng 0,8 đến 0,9cm.
- Huyệt nhân trung: nằm ở phần ngấn rãnh môi trên thẳng từ mũi xuống.
- Huyệt thiên lập: nằm ở vành đai dưới mắt.
- Huyệt tứ bạch: nằm ngay giữa mi dưới thẳng xuống khoảng 1 thốn, chỗ lõm dưới hốc mắt.
- Huyệt ty thông: nằm giữa chỗ lõm dưới xương cánh mũi, đầu trên cùng của rãnh mũi má.
- Huyệt quyền liêu: nằm bên cạnh gò má.
- Huyệt dương bạch: nằm trên trán, phía trên mỗi con mắt, cách chân mày 1 thốn và thẳng hàng với con ngươi.



HUYỆT NGÁCH TRUNG

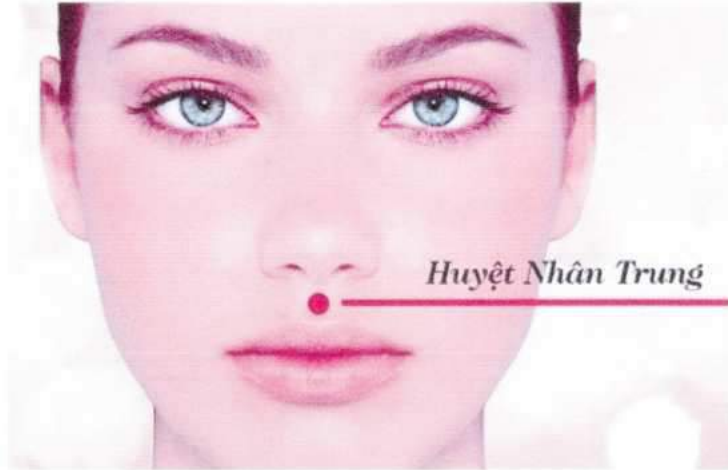


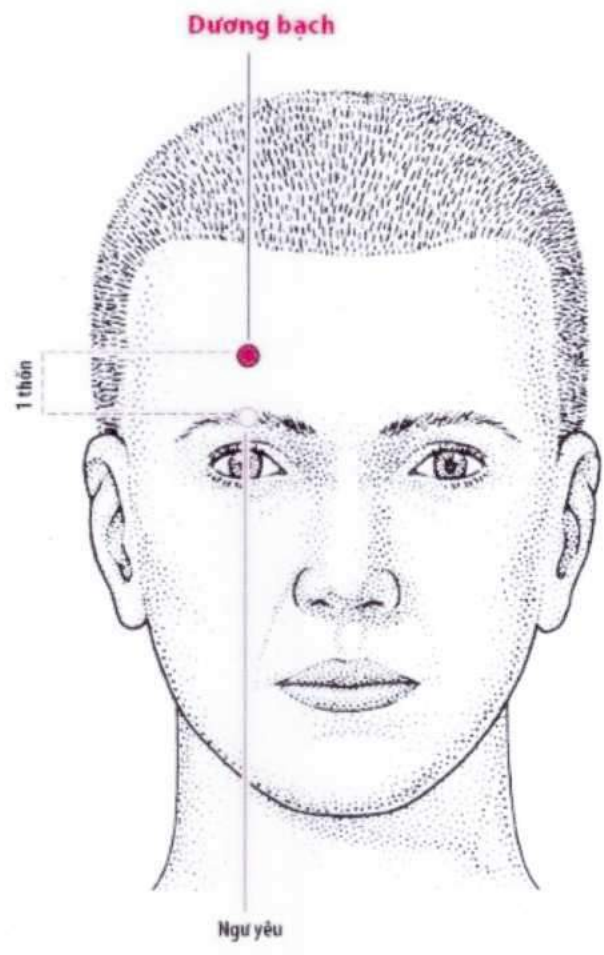
Ấn đường



**HUYỆT
NGHINH
HƯƠNG**







BÀI 5:

HƯỚNG DẪN CỤ THỂ CÁC BƯỚC

Bước 1: Tẩy da chết và rửa mặt (5 phút)

- Rửa mặt: rửa mặt bằng sữa rửa mặt là bước chăm sóc da vô cùng quan trọng và không thể thiếu. Các gia khuyến cáo. mọi người rửa sữa rửa mặt để da thông thoáng, khỏe mạnh.
- Tẩy da chết: tác dụng của tẩy da chết có thể giúp lỗ chân lông của bạn thông thoáng, từ đó loại bỏ các bụi bẩn tích tụ trên da, làm sạch da chết, bã nhờn... Việc lấy da chết đúng cách cũng nằm trong các bước chăm sóc da quan trọng để làn da của bạn trông tươi tắn và rạng rỡ hơn.

Bước 2: Massage bấm huyết mặt

- Massage mặt là việc dùng các ngón tay và bàn tay để tác động xoa bóp, xoa nắn, xoa chà hay ép rung tại nhiều điểm hay khắp da mặt.
- Bấm huyết vùng mặt là một trong những biện pháp chăm sóc da hữu hiệu có thể tăng cường sức khỏe cho làn da, mang lại làn da sáng và giảm hiện tượng khô, sạm da.... Tác dụng của xoa bóp, bấm huyết đối với da.

Da là cơ quan nhạy cảm, tức là nhận những kích thích nóng lạnh (trong đó có xoa bóp), truyền kích thích vào hệ thống thần kinh trung ương và tiếp nhận những phản ứng trả lời của cơ thể đối với kích thích đó. Vì vậy, khi xoa bóp có tác dụng trực tiếp đến da và thông qua da ảnh hưởng đến toàn thân.

Bộ ngọc thạch sử dụng trên mặt và đầu:



Theo như Đông y thì trên khuôn mặt chúng ta có 12 đường kinh lạc. Nếu như một trong chín đường kinh lạc trên bị tắc nghẽn sẽ khiến cho mặt:

- Da bị xỉn màu tối và sạm, da khô...
- Đau Đầu, Chóng mặt Mất Ngủ, trí nhớ kém.
- Sẽ gây nên rối loạn tiền đình.



Phương pháp Cao gió mắt bằng Ngọc Thạch giúp:

- Thanh nhiệt
- Bài trừ độc tố
- Dưỡng Da
- Đẩy khí hàn
- Đa thông các đường Kinh Lạc giúp ta cải thiện về các vấn đề sức khỏe .

Bước 3: Đắp mặt nạ

Tác dụng mặt nạ có được thông qua sự tiếp xúc trực tiếp của các thành phần mặt nạ với làn da trong một khoảng thời gian nhất định, thường là khoảng 10-20 phút. Đây là khoảng thời gian vừa đủ giúp các dưỡng chất thẩm thấu vào bề mặt da và phát huy tác dụng.

Bước 4 + Bước 5: Gội đầu bằng dầu gội thảo dược:

Nếu bạn đang gặp tình trạng:

- Ngứa da đầu
- Nhiều gàu

- Tóc rụng
- Tóc bạc sớm

Dầu gội thảo dược giúp bạn làm sạch da đầu, phục hồi và nuôi dưỡng nang tóc chắc khỏe.

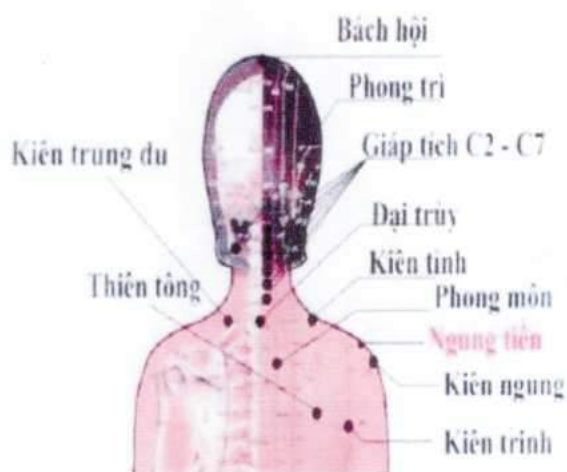
Các bạn có thể mua tại các tiệm mỹ phẩm lớn hoặc siêu thị để an tâm về chất lượng.

Bước 6: Bôi dầu xả tóc

Dầu xả có tác dụng cung cấp độ ẩm cho tóc, hình thành lớp màng mỏng bảo vệ tóc khỏi những tác hại của môi trường bên ngoài bổ sung các dưỡng chất cần thiết giúp tóc chắc, khỏe, óng mượt hơn làm giảm hiện tượng khô, xơ, chẻ ngọn và gãy rụng. Dầu xả có độ pH phù hợp làm các lớp vảy biểu bì tóc khép lại, giúp tóc không bị mất nước, bóng bẩy và suôn mượt, làm giảm nguy cơ gây gàu cho da đầu.

Bước 7 + 8:

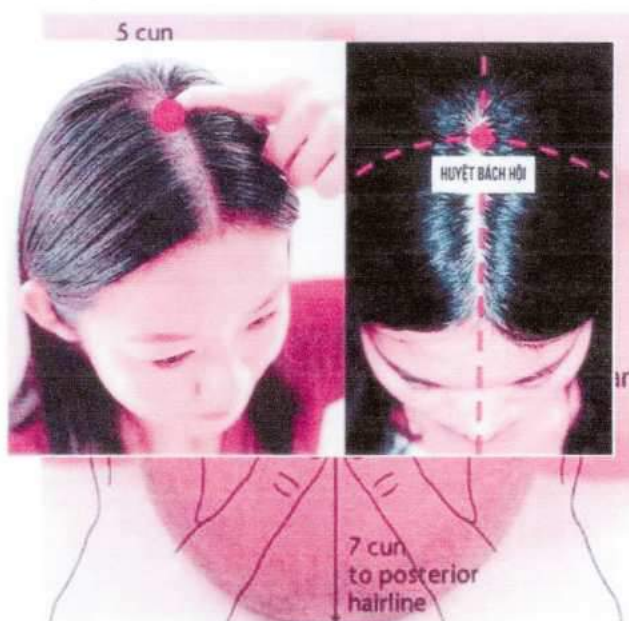
Massage vùng vai gáy Massage vai gáy bằng bấm huyết sẽ giúp bạn cải thiện một tình trạng bệnh một cách nhanh chóng chống co thắt cơ giúp bạn giảm đau. Tăng tuần hoàn máu, cải tạo tổ chức. Tăng cường chuyển hóa, chống sưng, phù, nề giãn cơ.





Bước 9: Massage vùng đầu

Chúng ta đều biết trên da đầu có rất nhiều dây thần kinh. Có những dây thần kinh rất gần đại não, giúp các thông tin từ da đầu được nhanh chóng truyền đến đại não. Dùng ngón tay mát xa da đầu có thể nhẹ nhàng kích thích các rễ thần kinh trên da đầu, thông qua phản xạ thần kinh giúp tăng cường chức năng tư duy



Bước 10:

Khi gội đầu bằng các loại lá thảo dược, các tinh chất thấm dần vào da đầu và nang tóc, giúp kháng khuẩn, chống viêm, làm sạch, trị gàu ngứa, ngăn ngừa các bệnh do vi khuẩn gây hại trên da đầu; đồng thời dưỡng chất được tiết ra từ các loại lá thảo dược hỗ

trợ kích thích mọc tóc nhanh chóng, nuôi dưỡng nang tóc từ sâu bên trong nhằm hạn chế rụng tóc hiệu quả.

Đào thải các độc tố dưới da đầu, giúp tóc bóng mượt và chắc khỏe.

Bước 11:

Một chiếc khăn nóng có thể làm căng giãn cơ vùng trán, cằm. Giảm đau co thắt các cơ.

Bước 12:

Rửa tai, dội tai, ngoáy tai, rửa mắt Giúp cho khách hàng thư giãn, thoải mái và dịu êm!

Bước 13: Giãn cơ vai, nâng gáy

Hoạt động này giúp cơ thể bạn nóng lên, thúc đẩy sự phát triển của các bộ phận trong cơ thể, giảm cơ kích thích máu lưu thông tuần hoàn bơm chất dinh dưỡng và oxy vào cơ bắp, phục hồi tổn thương và giảm các triệu chứng nhức mỏi

Bước 14: sấy tóc

BÀI 6: **NƯỚC LÁ THẢO DƯỢC, DẦU GỘI THẢO DƯỢC**

1. Vỏ bưởi: 100g khô (hoặc tươi 300g)
2. Bồ kết: 2 quả
3. Hương nhu: 0,5 g khô (hoặc 1 cành tươi)
4. Quế: 10g (hoặc 1 miếng bé)
4. Lá nếp (lá dứa): 3 nhánh tươi (hoặc khô)
6. Ngải cứu: 10g khô (hoặc 100g tươi)
5. Tía tô : 10g khô (hoặc 100g tươi)
6. Sả: 10 củ khô (hoặc tươi)
7. Gừng thái lát: 5-7 lát (1 củ gừng tươi)

Cỏ màn trâu (có thể cho hoặc không): 5-7 nhánh khô (hoặc tươi) cho tất cả vào nồi xông đun sôi 100 độ rồi để lửa nhỏ trong vòng 30 phút đối với bếp ga, đối với bếp than tổ ong thì cứ để trên bếp càng lâu càng tốt, đối với bình cắm giữ nhiệt độ thì cứ cắm điện tự nồi sẽ cân chỉnh thời gian. Mỗi một lần gội lấy gáo dừa múc nước cốt đặc ra chậu tre pha loãng nhiệt độ vừa đủ độ ấm nóng phù hợp theo tùy loại tóc. Sau đó lấy gáo múc lên tóc, kết hợp lược dưỡng sinh chải chải chân tóc.



BÀI 7:

MỘT SỐ GÓI COMBO THAM KHẢO

Gói 1 : Dưỡng sinh an yên 100k - 45 phút

- Rửa mặt, khai huyết mặt kết hợp ngọc thạch
- Gội Đầu sạch bằng dầu gội thảo dược
- Massage, ấn huyết cổ vai gáy và đầu
- Chải lược dưỡng sinh
- Giãn cơ và tác động lên vùng khớp cổ

Gói 2 : Dưỡng sinh an tâm 150k - 60 phút

- Rửa mặt khai huyết mặt kết hợp ngọc thạch
- Massage và đắp mặt nạ miếng, hoặc trộn)
- Gội Đầu sạch bằng dầu gội thảo dược Massage, ấn huyết cổ vai gáy và đầu
- Xông nước lá thảo dược
- Chải lược dưỡng sinh
- Giãn cơ và tác động lên vùng khớp cổ

Gói 3: Dưỡng sinh an nhàn 200k- 70 phút

- Rửa mặt, khai huyết mặt kết hợp ngọc thạch
- Massage và đắp mặt nạ (miếng, hoặc trộn)
- Gội đầu sạch bằng dầu gội thảo dược Massage, ấn huyết cổ vai gáy và đầu
- Xông nước lá thảo dược
- Chải lược dưỡng sinh
- Giãn cơ và tác động lên vùng khớp cổ
- Massage tay

Ngoài ra: các bạn có thể tư vấn thêm cho khách một số dịch vụ sau:

- Xông tai: 30k
- Chườm mắt: 20k
- Xông mắt: 50k

- Lấy ráy tai: 30k
- Chườm vai gáy: 30k

BÀI 8 :

CHIẾN DỊCH MARKETING

Bước 1: Tư Duy Hệ Thống

- Xây dựng tầm nhìn: Tất cả khách hàng nam nữ ở các độ tuổi
- Phân khúc thị trường mục tiêu: tập chung trọng tâm về chăm sóc sức khỏe
- Yếu tố quyết định thành công của gọi đầu dưỡng sinh
- Điểm mạnh dưỡng sinh là chăm sóc sức khỏe, giá thành hợp lý. Ai cũng có thể sử dụng dịch vụ được.
- Điểm mạnh đối thủ cùng phân khúc: Làm hẳn một cái nổi bật khác với spa khác trên cùng địa bàn.
- Xác định lợi thế cạnh tranh: Chăm sóc khách hàng theo chiến dịch truyền tai, giới thiệu cho nhau
- Xây dựng Ngôi nhà doanh nghiệp
- Thực hành

Bước 2: Lựa Chọn Chiến Lược

Cách thức và nguyên tắc lựa chọn chiến lược theo lý thuyết và thực tiễn: Xác định rõ thời gian đăng bài trên các nền tảng xã hội, tạo stt, feedback của khách, không giảm giá chỉ tặng thêm số buổi, làm thẻ liệu trình và làm thẻ hội viên

Bước 3: Xác định kết quả chiến lược/kết quả then chốt

Tập chung vào xây dựng hình ảnh trên các nền tảng mạng xã hội (facebook, zalo, tik tok,...).

Lựa chọn và xây dựng kết quả chiến lược: Chụp nhiều ảnh, quay video công việc gọi đầu dưỡng sinh.

Bước 4: Khung Giờ Đăng Bài Và Cách Chăm Sóc Khách Hàng

- Buổi sáng: 7h30 - 9h00
- Buổi trưa: 11h00 - 13h00
- Buổi chiều: 17h - 18h00

- Buổi tối: 7h30 - 21h30 (khung giờ vàng)

Quý khách có thể tham khảo quyển sách này hiểu thêm các quy trình bán hàng và marketing vận dụng cho mô hình Spa/Thẩm mỹ viện:



BÀI 9:

MỘT SỐ ĐỒ CƠ BẢN CHO HỌC VIÊN LÀM GỘI ĐẦU DƯỠNG SINH

Gói 1. Cơ bản

1. Thùng xông đầu
2. Bộ ngọc thạch 7 món
3. Cặp thạch + con lăn
4. Lược dưỡng sinh 1 đôi
5. Chậu tre + gáo
6. Cây rửa mắt
7. Ấm đất

Gói 2: Thêm phần Decor

1. Thùng xông đầu
2. Bộ ngọc thạch 7 món
3. Cặp thạch + con lăn
4. Lược dưỡng sinh 1 đôi
5. Chậu tre + gáo
6. Đèn tạo khói
7. Hoa sen
8. Cây rửa mắt
9. Ấm đất

Gói 3: Thêm dịch vụ kết hợp lúc xông đầu

1. Thùng xông đầu
2. Bộ ngọc thạch 7 món
3. Cặp thạch + con lăn
4. Lược dưỡng sinh 1 đôi
5. Chậu tre + gáo
6. Chuông
7. Đèn tạo khói
8. Hoa sen
9. Xông mắt
10. Túi chườm vai gáy, mắt
11. Đá nóng
12. Chậu ngâm chân
13. Cây rửa mắt
14. Ấm đất

Ngoài ra còn có tất cả các đồ lá khô: vò bưởi, bồ kết, quế, hương nhu, lá nếp..

BÀI 10:

MỘT SỐ SETUP THAM KHẢO

❖ CHO HỌC VIÊN GỘI ĐẦU DƯỠNG SINH

1. Giường gội đầu 2 in 1
2. Ga giường gội
3. Giường massage
4. Ga giường massage
5. Khăn trải giường gội
6. Khăn trải giường massage
7. Khăn gội đầu
8. Váy quây
9. Băng đô
10. Tạp giề
11. Gối úp mặt
12. Gối gác chân
13. Thùng xông đầu
14. Ngọc thạch
15. Ấm dát
16. Cây rửa mắt
17. Hoa sen
18. Chậu tre

19. Gáo

20. Đèn tạo khói

21. Vòm gội đầu

❖ SPA CHĂM SÓC DA MẶT

1. Đèn led

2. Vòm ánh sáng

3. Búa lạnh

4. Xe đẩy gỗ

5. Máy xông mặt 2 cân

6. Mút vàng

7. Bát đắp bột

8. Chậu ngâm chân

9. Chổi đắp mặt

10. Máy 5 in 1

11. Tủ hấp khăn

12. Áo blouse

13. Lọ đựng serum

14. HA, B5, Thuốc trị mụn

❖ MASSAGE BODY

1. Chậu ngâm chân

2. Gậy gỗ

3. Đá nóng thường, điện
4. Cây lăn ngải
5. Máy xông mắt
6. Bộ giác hơi
7. Máy chà gót chân
8. Bộ chườm thảo mộc cổ vai
9. Dầu massage
10. Muối ngâm chân
11. Gói ngâm chân
12. Bột năng lượng đắp lưng
13. Đèn hồng ngoại

❖ ĐỒ DECOR

1. Bộ chuông
2. Thúng, mẹt, giỏ, quang gánh, khay, thuyền.
3. Lông công
4. Lọ hoa
5. Cây xanh
6. Nến điện
7. Hoa sen
8. Đèn xông tinh dầu

BÀI 11:

CÔNG THỨC, CÁCH NẤU VÀ BẢO QUẢN NƯỚC LÁ THẢO

Nước gội đầu dưỡng sinh nhận được sự yêu thích rất lớn từ đông đảo các chị em không phân biệt lứa tuổi. Nếu bạn không thể đến gội đầu bằng thảo dược tại các cửa tiệm chuyên nghiệp, hoặc muốn học cách nấu nước gội đầu dưỡng sinh thảo mộc tại nhà, dưới đây là những công thức không nên bỏ lỡ. Chỉ với những nguyên liệu dễ tìm cùng một vài bước đơn giản, bạn đã có được nước gội đầu thảo dược ưng ý.

- ***Cách nấu nước gội đầu từ bồ kết:***

Bồ kết là một trong những nguyên liệu thiên nhiên được biết đến là thần dược cho mái tóc. Trong bồ kết chứa lượng lớn hoạt chất saponin, có tác dụng kháng viêm hiệu quả cho da đầu, ngăn ngừa bụi bặm bám lại trên da đầu tạo thành các mảng gàu đáng ghét. Bên cạnh đó, hoạt chất này cũng giúp tóc thải độc từ sâu bên trong, đem đến hiệu quả chăm sóc tóc từ sâu bên trong.

Bồ kết là nguyên liệu quen thuộc được sử dụng để nuôi dưỡng mái tóc đen bóng, chắc khỏe.

Bồ kết cũng có tác dụng giúp nuôi dưỡng tóc chắc khỏe từ ngọn đến chân tóc nhờ vào hoạt chất saponarin. Sau một khoảng thời gian kiên trì sử dụng nước gội đầu từ bồ kết, bạn sẽ cảm nhận được mái tóc mình trở nên chắc khỏe hơn trước. Tình trạng tóc bạc và gàu trên tóc cũng được giảm thiểu đáng kể, giúp bạn thêm tự tin khi trong công việc và cuộc sống.

Cách nấu nước gội đầu dưỡng sinh từ bồ kết rất đơn giản, bạn có thể thực hiện ngay tại nhà để sử dụng. Dầu gội bồ kết có thể bảo quản và sử dụng trong một tuần, do đó, tùy thuộc vào lượng dầu gội bạn muốn nấu, bạn chuẩn bị lượng bồ kết tương ứng.

Các bước thực hiện như sau:

- **Bước 1:** Bạn rang sơ nguyên liệu bồ kết trên lửa lớn. Bước này giúp bồ kết tiết ra được nhiều tinh chất hơn trong quá trình nấu nước gội đầu.

- **Bước 2:** Bạn bẻ nhỏ hoặc cắt nhỏ bồ kết vừa được rang, sau đó đun cùng một lượng nước vừa phải trên lửa lớn từ 5 - 10 phút để bồ kết ra hết tinh chất.
- **Bước 3:** Bạn để nguội nước bồ kết và sử dụng để gội đầu thay thế cho những sản phẩm dầu gội đầu hóa học. Sau khi sử dụng nước bồ kết, bạn không cần phải sử dụng dầu xả vì trong bồ kết cũng đã có hoạt chất giúp làm mềm và mượt tóc.



Hình – Quả bồ kết

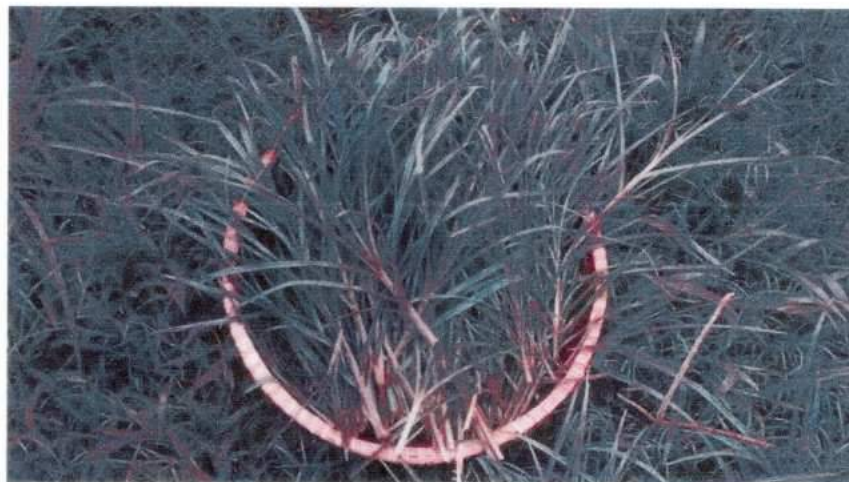
❖ **Cách nấu nước gội đầu từ cỏ màn trâu, bồ kết, vỏ bưởi và sả:**

Nước gội đầu dưỡng sinh từ cỏ màn trâu, bồ kết, vỏ bưởi và sả rất dễ dàng để bạn có thể thực hiện ngay tại nhà. Hỗn hợp này đem đến hiệu quả chăm sóc tóc rất tốt bởi có sự kết hợp từ nhiều dược liệu tốt. Bạn sẽ có thể cảm nhận được bằng mắt thường chỉ sau 2 - 3 lần gội. Đặc biệt, nước gội đầu này rất phù hợp cho các chị em ở độ tuổi trung niên muốn chăm sóc và phục hồi mái tóc của mình.

Nước gội đầu thảo mộc từ cỏ màn trâu, bồ kết, vỏ bưởi giúp bảo vệ và chăm sóc mái tóc chắc khỏe toàn diện.

Cách nấu nước gội đầu dưỡng sinh từ các nguyên liệu dễ kiếm như bồ kết, vỏ bưởi, cỏ màn trâu và sả rất đơn giản, bao gồm 3 bước như sau:

- **Bước 1:** Chuẩn bị các nguyên liệu thảo dược, cỏ màn trâu bạn chuẩn bị một nắm tay bao gồm cả phần rễ cỏ, thân cỏ và bông cỏ. Bỏ kết nang cũng chuẩn bị một lượng bằng nắm tay, đem rang khô và bẻ thành những đoạn ngắn. Đối với vỏ bưởi, bạn chỉ lấy phần vỏ xanh ở ngoài cùng, bỏ đi phần cùi trắng. Sả chuẩn bị 4 - 5 nhánh, đập dập.
- **Bước 2:** Nấu nước gội đầu từ những nguyên liệu đã chuẩn bị. Bạn chuẩn bị một cái nồi, sau đó cho cỏ màn trâu, bỏ kết và vỏ bưởi vào nấu trước. Sau khi đun sôi từ 5 - 8 phút, bạn cho tiếp sả vào để lấy được mùi hương từ tinh dầu sả. Nước sôi lại khoảng 01 phút là có thể tắt bếp.
- **Bước 3:** Sử dụng nước gội đầu. Sau khi nước gội đầu dưỡng sinh từ cỏ màn trâu, bỏ kết, vỏ bưởi và sả còn độ ấm vừa phải, sử dụng để gội đầu. Kiên trì sử dụng từ 2 - 3 lần trong tuần để giúp đem lại hiệu quả nhanh chóng nhất.



Hình – Cỏ màn trâu



Hình – Vỏ bưởi



Hình – Cây sả

❖ ***Cách nấu nước gội đầu từ trà xanh, dầu oliu và hoa cúc vạn thọ:***

Trà xanh và dầu oliu đều là những nguyên liệu rất quen thuộc trong chăm sóc sắc đẹp cho các nàng, đặc biệt là những cô nàng sở hữu làn da dầu. Tuy nhiên, các nguyên liệu này cũng có tác dụng chăm sóc và nuôi dưỡng tóc chắc khỏe mà ít người biết đến. Với những thành phần giúp chống oxy hóa trong trà xanh, mái tóc của bạn sẽ được bảo

vệ một cách tối ưu nhất trước các yếu tố gây hại từ bên ngoài.

Các nhóm Vitamin trong dầu oliu sẽ đóng vai trò nuôi dưỡng từng nang tóc từ sâu bên trong. Đối với mật ong, nguyên liệu này được mệnh danh là thần dược trong làm đẹp vì chứa rất nhiều các dưỡng chất giúp tái tạo da, tái tạo lớp sừng và kháng viêm hiệu quả. Sự kết hợp giữa trà xanh, dầu oliu, mật ong và hoa cúc vạn thọ sẽ giúp nuôi dưỡng và bảo vệ mái tóc của các nàng một cách toàn diện.

Nước gội đầu dưỡng sinh được nấu từ trà xanh được nhiều chị em yêu thích. Học cách nấu nước gội đầu dưỡng sinh từ trà xanh rất đơn giản. Đây là loại nước gội đầu dưỡng sinh không cần sử dụng nhiệt để đun nấu. Bạn chỉ cần một vài thao tác là đã có ngay cho mình nước gội đầu để sử dụng.

- **Bước 1:** giã nhỏ bông cúc vạn thọ. Sau đó, bạn lần lượt cho các nguyên liệu như bột trà xanh, mật ong và dầu oliu vào hỗn hợp vừa giã theo tỷ lệ 1:1:1. Trộn thật đều để các nguyên liệu hòa quyện với nhau.
- **Bước 2:** Bạn thoa hỗn hợp lên tóc, massage kỹ từ chân tóc đến ngọn tóc để các dưỡng chất ngấm đều. Sau khoảng thời gian từ 10 - 15 phút ủ tóc, bạn xả lại bằng nước ấm là đã hoàn tất.



Hình – Lá trà xanh



Hình – Dầu Oliu



Hình – Hoa cúc vạn thọ

❖ **Cách nấu nước gội đầu từ Bồ kết, Hương nhu, vỏ bưởi, Lá nếp, Tía tô, Sả, Gừng, Cỏ màn trâu:**

1. Vỏ bưởi: 100g khô (hoặc tươi 300g)
2. Bồ kết: 2 quả
3. Hương nhu: 0,5 g khô (hoặc 1 cành tươi)
4. Quế: 10g (hoặc 1 miếng bé)
5. Lá nếp (lá dứa): 3 nhánh tươi (hoặc khô)
6. Ngải cứu: 10g khô (hoặc 100g tươi)
7. Tía tô : 10g khô (hoặc 1 O0g tươi)
8. Sả: 10 củ khô (hoặc tươi)
9. Gừng thái lát: 5-7 lát (1 củ gừng tươi)
10. Cỏ màn trâu (có thể cho hoặc không): 5-7 nhánh khô (hoặc tươi)

Cho tất cả vào nồi xông đun sôi 100 độ rồi để lửa nhỏ trong vòng 30 phút đối với bếp ga, đối với bếp than tổ ong thì cứ để trên bếp càng lâu càng tốt Đối với bình cắm giữ nhiệt độ thì cứ cắm điện tự nồi sẽ cân chỉnh thời gian. Mỗi một lần gội lấy gáo dừa múc nước cốt đặc ra chậu tre pha loãng nhiệt độ vừa đủ độ ấm nóng phù hợp theo tùy loại tóc. Rồi lấy gáo múc lên tóc, kết hợp lược dưỡng sinh chấm chải chân tóc.



Hình – Cây hương nhu tía



Hình – Cây lá nếp (lá dứa)



Hình – Ngài cứu



Hình – Lá tía tô

❖ Cách bảo quản nước gội đầu dưỡng sinh đúng cách:

Nước gội đầu dưỡng sinh được nấu từ các nguyên liệu thiên nhiên, không chứa chất bảo quản nên thời gian bảo quản sẽ ngắn hơn so với dầu gội đầu hóa học. Do đó, bên cạnh cách nấu nước gội đầu dưỡng sinh, bạn cũng cần lưu ý đến cách bảo quản. Điều này là nhằm đảm bảo các dưỡng chất có trong nước gội đầu thảo mộc.

Nếu bạn quá bận rộn và muốn nấu một lần cho nhiều lần sử dụng, nên nấu nước gội

đầu có độ đặc nhất định. Điều này sẽ giúp dễ dàng bảo quản và lưu giữ các dưỡng chất có trong nước gội đầu. Sau khi hỗn hợp nguội hoàn toàn, bạn chế vào các chai nhựa hoặc chai thủy tinh và bảo quản trong ngăn mát của tủ lạnh. Với cách bảo quản này, bạn sẽ lưu trữ được nước gội đầu từ thảo mộc từ khoảng 15 ngày.

Nước gội đầu dưỡng sinh cô đặc sau khi pha loãng cùng nước ấm có thể sử dụng như bình thường. Khi cần sử dụng, chỉ cần chuẩn bị một chậu nước ấm và hòa tan phần nước gội đầu đã được cô đặc. Sau đó, nàng sử dụng phần nước này để gội đầu như bình thường. Sử dụng nước gội đầu dưỡng sinh định kỳ từ 2 - 3 lần/tuần, bạn sẽ cảm nhận được sự thay đổi theo hướng tích cực từ mái tóc của các bạn.

VIDEO: HỌC GỘI ĐẦU DƯỠNG SINH

Quý khách vui lòng nhắn tin số zalo 0915090519 để được cung cấp vào link khoá học gội đầu dưỡng sinh.



**QUY TRÌNH GỘI ĐẦU
DƯỠNG SINH CHUẨN TRUNG HOA**

Chúng tôi xin được Chia sẻ quy trình
"Gội đầu dưỡng sinh"
Hiện đang được áp dụng tại Chuỗi trên
50 Spa tại Việt Nam
được Chuyển giao trực tiếp từ Chuỗi
hơn **2000 Spa** tại Trung Quốc
Hy vọng sẽ giúp Chị em có được
kiến thức cơ bản về dịch vụ này