

## วิธีทำให้ผมยาวเร็วขึ้น...>>>>

นำเสนอเมื่อ : 22 พ.ค. 2552

### วิธีทำให้ผมยาวเร็วขึ้น

- ✘ **ใครที่ผมสั้นแล้วต้องการให้ผมยาวเร็วขึ้น วันนี้มีวิธีมาบอก...**
  - ✘ **- ออกกำลังกายให้เส้นผม**  
เร่งให้ผมยาวด้วยการกระตุ้นให้เลือดไปเลี้ยงที่ศีรษะค้างไว้ 30 วินาที ค่อย ๆ เยกหน้าขึ้นมาทำเช่นนี้ทุกวัน เลือดจะไปเลี้ยงเส้นผมที่ศีรษะ ทำให้เส้นผมแข็งแรงและยาวเร็วขึ้นด้วย
  - ✘ **- เพิ่มโปรตีน**  
โปรตีนสามารถปกป้องและซ่อมแซมเส้นผม ช่วยลดการหลุดร่วงและการแตกหักของเส้นผม ทำให้เส้นผมแข็งแรงและยาวเร็วขึ้นได้
  - ✘ **- กินปลา**  
ปลา พืชผักใบเขียว และบลูเบอร์รี่เป็นแหล่งอาหารที่ช่วยเพิ่มการไหลเวียนของโลหิต จะเห็นบริเวณใดก็ตามในร่างกายที่มีเลือดไหลเวียนไปหล่อเลี้ยงได้ดีจะทำให้ร่างกายบริเวณนั้นแข็งแรง มีชีวิตชีวารวมไปถึงเส้นผมบนศีรษะด้วย
  - ✘ **- เคยหวัดศีรษะกันบ้างไหม**  
การหวัดศีรษะจะช่วยกระตุ้นการไหลเวียนของโลหิตบนศีรษะ และยิ่งจะช่วยทำให้เส้นผมเติบโตเร็วขึ้น การหวัดศีรษะอาจทำได้ด้วยตัวเองที่บ้านในขณะสระผม โดยการใช้นิ้วมือกดและหวัดไปตามจุดบนศีรษะอย่างเบามือ
  - ✘ **- แปรงให้ถูก**  
หลีกเลี่ยงการทำให้เส้นผมขาดและหลุดร่วงด้วยการไม่หวีผมขณะยังเปียกอยู่ เลือกใช้หวีซี่กใหญ่และหวีในการหวีผมช่วงผมเปียกแทน
  - ✘ **- ตัดผมบ้าง**  
การเล็มผมบ่อย ๆ จะช่วยให้ผมยาวเร็วขึ้น และยังถือว่าเป็นการกำจัดผมแตกปลายไปในตัวด้วย
  - ✘ **- ต่อผมก็ได้**  
ลองมองหาร้านทำผมที่มีบริการต่อผมดู ให้เลือกใช้บริการร้านต่อผมที่ค่อนข้างมีประสบการณ์จะดีกว่า

รู้อย่างนี้แล้ว ถ้าอยากผมยาวเร็ว ลองนำวิธีที่แนะนำไปปฏิบัติกันดูได้

✘

ข้อมูลจาก : ✘