

ถ้าทำแบบนี้...จะเร่งให้ผมยาวเร็วขึ้น

นำเสนอเมื่อ : 30 พ.ค. 2552

ถ้าทำแบบนี้...จะเร่งให้ผมยาวเร็วขึ้น

หลายๆ คน อยากจะมีผมยาว เพราะสามารถแต่งได้หลากหลายทรง วันนี้มีเทคนิคการทำให้ผมยาวเร็วมาฝากกันค่ะ....

- ออกกำลังกายให้เส้นผม ::** เร่งให้ผมยาวด้วยการกระตุ้นให้เลือดไปเลี้ยงที่ศีรษะอย่างไว 30 วินาที ค่อยๆ เยกหน้าขึ้นมา(อย่าเงยแรงนะจะเดี๋ยวจะหน้ามืด) ทำเช่นนี้ทุกวัน เลือดจะไหลเวียนไปเลี้ยงเส้นผมที่ศีรษะ ทำให้เส้นผมแข็งแรงและยาวเร็วขึ้นด้วยนะค่ะ
- เคยนวดศีรษะกันบ้างไหม ::** ลองดูนะค่ะ แล้วจะรู้ว่าการนวดศีรษะจะช่วยกระตุ้นการไหลเวียนของโลหิตบนศีรษะ และยังจะช่วยให้เส้นผมเติบโตเร็วขึ้นด้วย การนวดศีรษะอาจทำได้ด้วยตัวเองที่บ้านในขณะที่สระผม โดยการใช้นิ้วมือกดและนวดไปตามจุดบนศีรษะอย่างเบามือค่ะ
- เพิ่มโปรตีน ::** โปรตีนสามารถปกป้องและซ่อมแซมเส้นผม ช่วยลดการหลุดร่วงและการแตกหักของเส้นผม ทำให้เส้นผมแข็งแรงและ
- กินปลากันเถอะ ::** นอกจากการกินปลาผักใบเขียวและบลูเบอร์รี่จะทำให้รูปร่างดีแล้ว เป็นแหล่งอาหารที่ช่วยเพิ่มการไหลเวียนของโลหิตฉะนั้นบริเวณใดก็ตามในร่างกายที่มีเลือดไหลเวียนไปหล่อเลี้ยงได้ดีจะทำให้ร่างกายบริเวณนั้นแข็งแรง มีชีวิตชีวารวมไปถึงเส้นผมบนศีรษะด้วยค่ะยาวเร็วขึ้นได้อีกค่ะ
- แปรงให้ถูก ::** ถ้าเป็นไปได้ควรหลีกเลี่ยงการทำให้เส้นผมขาดและหลุดร่วงด้วยการไม่หวีผมขณะยังเปียกอยู่ เลือกใช้หวีซี่กใหญ่และหางในการหวีผมช่วงผมเปียกแทนค่ะ พอมผมแห้งแล้วค่อยใช้หวีแบบปกติค่ะ
- ตัดผมบ้าง ::** การเล็มผมบ่อยๆ จะช่วยให้ผมยาวเร็วขึ้น และยังถือว่าเป็นการกำจัดผมแตกปลายไปในตัวด้วยนะค่ะ

รู้อย่างนี้แล้ว อย่าลืมนำเทคนิคนี้ไปใช้กันนะค่ะ จะได้มีผมยาวสวยสวยเก๋ไว้ตกแต่งทรงได้ตามใจชอบ.....

