



## เคล็ดลับ 8 วิธีอดผอมสวยยามฝนพำ

นำเสนอเมื่อ : 14 มิ.ย. 2552

ฝนก็เป็นปัจจัยหนึ่งที่ทำให้ผมเสีย นอกเหนือจากแสงแดด คลอรีน  
ยิ่งเขาคูฝนยิ่งหลีกเลี่ยงไม่ได้ที่ต้องเจอกับฝนและคงไม่มีสาวไหนอยากมีผมแห้งเสีย **เดอะบอดี ช็อป (ประเทศไทย)**  
จึงนำเคล็ดลับเล็กๆ น้อยๆ ในการดูแลรักษาเส้นผมมาฝากสาวไทยด้วย 8 บัญญัติการดูแลผมง่ายๆ ด้วยตัวเองที่บ้าน

1. เริ่มจากการเลือกซื้อผลิตภัณฑ์สำหรับเส้นผม ต้องมั่นใจว่าผลิตภัณฑ์เหล่านี้มีค่าความเป็นด่างที่สมดุล เช่น  
ครีมหวดผมต้องมีคุณสมบัติปรับสภาพเส้นผมให้ชุ่มชื้นและล้างออกได้ง่าย 
2. เวลาสระผมจะต้องนวดหนังศีรษะไปพร้อมกัน เพราะจะช่วยให้เกิดการหมุนเวียนโลหิตที่หนังศีรษะดีขึ้น  
ให้นำมันตามธรรมชาติไปหล่อเลี้ยงเส้นผม หรืออาจนวดระหว่างวันด้วยหวีแปรงไม้
3. เมื่อผมเปียกขึ้นอาจเป็นปัญหาหนึ่งที่สาว ๆ อย่างเราต้องกังวล เพราะเวลาผมแห้งก็จะฟู  
ฉะนั้นอาจพกไดร์เป่าผมตัวจิ๋วไว้ในกระเป๋าหรือที่ทำงานสักอัน นอกจากจะได้ผมสวยแล้ว  
เป็นอีกทางหนึ่งช่วยลดความเสี่ยงที่จะเป็นหวัดได้เป็นอย่างดี
4. เวลาเป่าผมให้แห้ง ควรเป่าผมจากบนลงล่าง เพราะเกล็ดผมจะเรียงตัวตามธรรมชาติ ทำให้เส้นผมเรียงตัวสวยและเรียบเงางาม  
ไม่ชี้ฟู
5. สาวใดที่นิยมไดร์ผมให้ตรง ดัดผมด้วยโรลไฟฟ้า และรีดผมด้วยไฟฟ้า   
ต้องระวังเรื่องไฟดูดและควรใช้ผลิตภัณฑ์ปกป้องเส้นผมจากความร้อนด้วยเสมอ
6. ถ้าจำเป็นต้องหวีผมขณะที่เปียก ควรใช้หวีซี่ห่างๆ จะช่วยให้เส้นผมขาดน้อยลงได้
7. การกินอาหารที่ดีมีประโยชน์ช่วยให้เส้นผมมีสุขภาพที่ดีด้วยเช่นกัน ควรเลือกอาหารจำพวก ผัก ผลไม้ และควรดื่มน้ำให้มาก  
หลีกเลี่ยงอาหารที่ผ่านกระบวนการขัดสี รวมทั้งพยายามงดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์และงดสูบบุหรี่  
ก็จะเรียกได้ว่าเป็นการบำรุงให้ผิวและผมสวยใสจากภายในสู่ภายนอกนั่นเอง
8. ถ้าต้องทำกิจกรรมกลางแจ้ง ควรปกป้องเส้นผมจากแสงแดดด้วยการสวมหมวก หรือทาครีมปรับสภาพผมทิ้งไว้เมื่อต้องออกแดด  
จากนั้นค่อยล้างออกตามปกติ

นอกจากนี้ปัญหาของสภาพผมสามารถแก้ปัญหาได้ตรงจุดมากกว่าการเลือกใช้ผลิตภัณฑ์สระสระปะ  
ซึ่งสามารถนำเคล็ดลับเหล่านี้ไปปรับใช้ที่บ้านได้

**สาวผมมัน** นำวุ้นหางจระเข้มาฝานเปลือกออก แล้วนำเนื้อเจลไปปั่น จากนั้นตักมา 1 ช้อนชา  
ผสมกับน้ำมะนาว 1 ช้อนชา และแชมพูที่ใช้อยู่อีก 1 ถ้วยตวง แล้วนำไปสระผมตามปกติ จะช่วยให้เส้นผมมีสมดุล  
ไม่แห้งและมัน

**สาวผมแห้ง** นำโอคาโด 1 ผล ปอกเปลือกและบดให้ละเอียด ผสมกับกะทิจนเป็นเนื้อเดียวกัน  
ใช้หมักผมหลังจากสระผมเรียบร้อยแล้ว โดยนวดให้ทั่วศีรษะ ใช้หวีซี่ห่างๆ แปรงผมให้เป็นระเบียบ ทิ้งไว้ 15  
นาทีจึงล้างออก

**สาวผมไม่มีน้ำหนัก** ควรใช้น้ำส้มสายชูเศษหนึ่งส่วนสองถ้วยตวง ผสมน้ำเปล่า 1 ถ้วยตวงและน้ำมันอัลมอนด์ 1 ช้อนโต๊ะเข้าด้วยกัน จากนั้นนำส่วนผสมที่ได้มานวดเสนผมและหนังศีรษะขณะเปียกให้ทั่ว ทิ้งไว้ 20 นาที แล้วจึงล้างออก

**ส่วนสาวที่มีปัญหารังแค** หลังจากสระผมด้วยแชมพูขจัดรังแคตามปกติแล้ว นำชาโรสแมรี่ที่ทิ้งไว้จนเย็นมาล้างผมในน้ำสุดท้าย หรือใช้ชาโรสแมรี่ผสมกับแชมพูในอัตราส่วน 70 ต่อ 30 หรือใช้แชมพูซึ่งมีส่วนผสมจากน้ำมันมานูกา ทีทรี โรม การสระผมทุกครั้งต้องแน่ใจว่าได้ล้างแชมพูออกจนหมด เพราะสารตกค้างจะเร่งให้หนังศีรษะผลิตน้ำมันมากและทำให้รากผมมัน

**เพียงเท่านี้เส้นผมก็จะสวยเงางามมีสุขภาพดีครับ**

[http://campus.sanook.com/teen\\_zone/senior\\_01764.php](http://campus.sanook.com/teen_zone/senior_01764.php)