

วิธีทำให้ผมยาวเร็วขึ้น

นำเสนอเมื่อ : 27 ส.ค. 2552

วิธีทำให้ผมยาวเร็วขึ้น



ใครที่ผมสั้นแล้วต้องการให้ผมยาวเร็วขึ้น วันนี้เรามีวิธีมาบอก

ออกกำลังกายให้เส้นผม
เร่งให้ผมยาวด้วยการกระตุ้นเลือดไปเลี้ยงที่ศีรษะค้างไว้ 30 วินาที ค่อย ๆ
เงยหน้าขึ้นมาทำเช่นนี้ทุกวัน เลือดจะไหลเวียนไปเลี้ยงเส้นผมที่ศีรษะ
ทำให้เส้นผมแข็งแรงและยาวเร็วขึ้นด้วย

เพิ่มโปรตีน
โปรตีนสามารถปกป้องและซ่อมแซมเส้นผม
ช่วยลดการหลุดร่วงและการแตกหักของเส้นผม ทำให้เส้นผมแข็งแรง และยาวเร็วขึ้นได้

กินปลา
ปลา พืชผักใบเขียว และบลูเบอร์รี่เป็นแหล่งอาหารที่ช่วยเพิ่มการไหลเวียนของโลหิต
ฉะนั้นบริเวณใดก็ตามในร่างกายที่มีเลือดไหลเวียนไปหล่อเลี้ยงได้ดีจะทำให้ร่างกายบริเวณนั้นแข็งแรง
มีชีวิตชีวารวมไปถึงเส้นผมบนศีรษะด้วย

หวดศีรษะ
การหวดศีรษะจะช่วยกระตุ้นการไหลเวียนของโลหิตบนศีรษะ
และยังจะช่วยทำให้เส้นผมเติบโตเร็วขึ้น การหวดศีรษะอาจทำได้ด้วยตัวเองที่บ้านในขณะที่สระผม
โดยการใช้นิ้วมือกดและหวดไปตามจุดบนศีรษะอย่างเบามือ

แปรงให้ถูก
หลีกเลี่ยงการทำเส้นผมขาดและหลุดร่วงด้วยการไม่หวีผมขณะยังเปียกอยู่
เลือกใช้หวีซี่กใหญ่และห่างในการหวีผมช่วงผมเปียกแทน

ตัดผมบ้าง
การเล็มผมบ่อย ๆ จะช่วยให้ผมยาวเร็วขึ้น
และยังถือว่าการกำจัดผมแตกปลายไปในตัวด้วย

ต่อผมก็ได้
ลองมองหาร้านทำผมที่มีบริการต่อผมดู
ให้เลือกใช้บริการร้านต่อผมที่ค่อนข้างมีประสบการณ์จะดีกว่า

รู้อย่างนี้แล้ว ถ้าอยากผมยาวเร็ว ลองนำวิธีที่แนะนำไปปฏิบัติกันดูได้

ขอขอบคุณเนื้อหาข่าว คุณภาพดี โดย: "ข่าวเข้ม จับใจ เป็นกลาง"