

## 10 เคล็ดลับ....เพื่อเส้นผมสวย

นำเสนอเมื่อ : 1 ต.ค. 2552

ผู้หญิงส่วนใหญ่มักจะใส่ใจ และกังวลเรื่องความสวยความงามอยู่เป็นประจำ ดูอย่างผู้หญิงแวล้อมตัวดิฉันสิคะ ถ้าเป็นเรื่องสวย ๆ งาม ๆ ละก็ไม่มีใครยอมใครกันเลยทีเดียว ก็...แหม ผู้หญิงนี่ะยิ่งเรื่อง "ผม" แลละก็ บางคนลงทุนเขารานชาลอนทุกวัน

เพื่อเปลี่ยนลุคตัวเองไม่ให้น่าเบื่อ แต่คงคิดไม่ถึงใช่ไหมคะว่าการอินเทอร์เน็ต แบบไร้ขีดจำกัดของคุณอาจก่อให้เกิดปัญหาต่าง ๆ เกี่ยวกับเส้นผมและหนังศีรษะ เหล่านี้ได้ ไม่ต้องทำถึงขนาดเขารานชาลอนทุกวันหรอกคะ คุณสามารถเปลี่ยนลุคให้ดูต่างจากเดิมได้ด้วยตัวเอง แคร่จ๊กเคล็ดลับเล็ก ๆ ใสใจสักนิด แค่นี้คุณก็สามารถสนุกกับการเป็นตัวของตัวเองได้แล้วคะ



### 1. รู้จักสภาพเส้นผมให้ดีกว่าก่อน

มีหลายคนที่พบกับปัญหา "สวยวันเดียว" (หลังจากทำผมเสร็จ) แน่ ๆ ใช่ไหมคะ เพราะเวลาเปลี่ยนทรงผมหรือทำสปาผมที่ไร "ผู้หญิง" จะดูสวยและเป็นปลื้มอยู่หน้ากระจกทั้งวัน (เพราะมีช่างผมเซ็ดให้) แต่หลังจากก้าวออกจากรานไปแล้ว ตื่นมาอีกวันทรงผมที่สวยเซ่งเมื่อคืนกลับฟูฟ่องเหมือนเดิม (จริงไหมคะ) ก่อนอื่นต้องรู้จักกับผมของตัวเองก่อนคะว่ามีลักษณะเป็นอย่างไร แล้วพิถีพิถันกับการดูแลผมให้ตรงกับสภาพของเส้นผมของคุณ เพราะถ้าคุณมีผมเส้นเล็ก หนาและหยาบ แต่คุณเลือกผลิตภัณฑ์สำหรับผมแห้งแต่ถูกปลายมาใช่ ต่อให้แชมพูตัวนั้นมีราคาแพงแค่ไหนก็ตาม ก็คงไม่มีทางทำให้เรื้อนผมของคุณสวยได้หรอกคะ ถ้าเข้าใจแล้วลองเช็คสภาพเส้นผมของคุณ ก่อนที่จะหาผลิตภัณฑ์ดูแลผมมาใช้นะคะ



### 2. เทรนด์ล้าหน้าสมัย "ใช่สำหรับคุณ" หรือเปล่า

บางครั้งผู้หญิงเราเองมักจะเห่อของใหม่ (ซึ่งเป็นกันทุกคน) และมักจะตามเทรนด์ผมจากเมืองนอก ยิ่งได้เทรนด์ผมจากฝรั่งเศสหรือมีลานมาเมืองไทยแลละละก็สาว ๆ ยิ่งชอบใจและเฮลเปลี่ยนทรงกันเป็นทิวแถว แต่อยากจะให้ไตรตรองแพ้นั้นทรงผมและสีผมให้ดีกว่าก่อน เพราะเทรนด์เมืองนอกเป็นโลกของแฟชั่นจริง เดี่ยวัดดี เดี่ยวัดดี พอดีเส้นผมเส้นก่อนจะสวยก็มีเยอะไป เส้นผมที่เสียไปกับการทำเคมีต่าง ๆ นานา ต้องใช้เวลาในการดูแลมากเป็นสองเท่าแล้วความคุ้มค่ากับการเสียมันไป เลือกทรงผมและสีผมให้เข้ากับบุคลิก และสีผิวของคุณจะดีกว่าวิ่งตามเทรนด์ทุกครั้งไปนะคะ



### 3.ขอให้ "ผม" ได้หายใจบ้าง

สมัยนี้ นอกจากจะมีเครื่องสำอางที่ช่วยประทินผิว ช่วยยับยั้งความแก่ มีเมคอัพหลากหลายสีสันทันให้ปรุงแต่งตามอารมณ์แล้ว เครื่องสำอางสำหรับผมก็มีไม่น้อยหน้า มีให้เลือกใช้แบบเลือกกันไม่ถูกเลยทีเดียว ทั้งแบบเจล โฟม สเปรย์ โลชั่น แต่การใช้ผลิตภัณฑ์แต่งผมกันเป็นประจำ ชนิดที่ไม่ปล่อยให้เส้นผมได้สววยตามธรรมชาติ ก็อาจทำให้เกิดการตุดคางของสารเคมีบนเส้นผมของคุณ ทำให้เส้นผมสองประกายเงางามได้ยาก ถ้าคุณใช้ผลิตภัณฑ์แต่งผมบ่อยก็ควรจะสระผมด้วยแชมพูสูตรอ่อนโยนบ้าง เพื่อช่วยชำระสารเคมีตกค้างจากผลิตภัณฑ์ตกแต่งทรงผม



### 4.ไม่จำเป็นอย่า "เป่าผมบ่อย"

สำหรับสาว ๆ ที่หลีกเลี่ยงการเซ็ตตึงด้วยกัวร์โบลได้ไม่ได้แล้วละก็ ให้หมั่นดูแลเส้นผมไม่ให้แตกปลายและแห้งกรอบไว้ชีวิตชีวา ด้วยการบำรุงหรือการใส่เซรั่มบำรุงผม เพื่อป้องกันความรอนจากการโบลได้บ่อยๆ เพราะไม่เช่นนั้นคุณจะพบกับปัญหาใหญ่ นั่นก็คือ "ผมแตกปลาย ซี่ฟู และแห้ง กรอบ" แล้วความเงางามของเส้นผมก็จะถูกกลืนหายไปเช่นเดียวกัน ไม่ต่างอะไรกับซังมะพร้าวดี ๆ นี่เอง ถ้าหลีกเลี่ยงได้ลองปล่อยให้ผมแห้งเองโดยธรรมชาติบ้างนะคะ และหากต้องใช้เครื่องเป่าผม ก็อย่าจ่อเครื่องเป่าผมให้แนบติดกับผมมากเกินไป หวเครื่องเป่าผมที่มีช่องลมโตๆ และเปิดความร้อนในระดับต่ำสุดจะดีกับสุขภาพเส้นผมของคุณมากกว่าคะ



### 5.เกาแกรก ๆ ในระหว่างสระผม

คนที่ชอบเกาผมแกรก ๆ ในระหว่างสระผม เพราะเกิดอาการคันศีรษะ หรือคันไม่คันมือก็ตามที่ ขอบอกว่าถ้าคุณเป็นรังแค กัวร์เกาแกรก ๆ จะทำให้รังแคลุกลามมากขึ้น การสระผมที่ถูกวิธีควรนวดด้วยฝ่ามือแทนที่จะเกาแกรก ๆ อย่างที่เคยชินมือ เพราะไม่เช่นนั้น จะทำให้ผมแห้งแตกปลายและทำให้เสียบุคลิกได้ง่าย ๆ "รังแค" ก็จะถามหาเอาได้นะคะ แล้วที่น่ากลัวกว่านั้นคือ ปัญหาหนังศีรษะติดเชื้อและลุกลามจนเกิดอาการหนังศีรษะอักเสบได้ ไม่ใช่เล่น ๆ นะคะ ควรทะนุถนอมเส้นผมและหนังศีรษะจะดีกว่า อย่าลืมนานุคลิกที่ดีเกิดจากเส้นผมและหนังศีรษะที่สะอาด ดูน่าสัมผัสจริงไหมคะ



### 6.ใช้ยาสีฟันสกัดผม

สาว ๆ (หนุ่ม ๆ บางคน) ที่ชอบนำยาสีฟันมาถูผมในยามที่รวบหางม้า หรือถักเปีย (หยุดเถอะคะ) เพราะจะทำให้ผมอ่อนแอ และแตกปลายได้คะเลือกใช้อย่างระมัดระวังที่หมักด้วยยาจะถนอมเส้นผมของคุณมากกว่าคะ



## 7. ใช้แชมพูทุกวันวันสะดวกดี

แชมพูประเภททูอินวันนะสะดวกดี แต่ไม่ควรใช้เป็นประจำนะคะ เพราะอาจทำให้เส้นผมของคุณหยาบกระด้างได้ จួយเงินเพิ่มขึ้นอีกหน่อย เลือกใช้แชมพูและครีมนวดผมที่เหมาะสมกับสภาพเส้นผมจะดีกว่าคะ



## 8. แปรรงผมวันละร้อยครั้ง

สโลแกนนี้ยังมีสาว ๆ บางกลุ่มที่หลงเชื่ออยู่นะคะ ลอบข้อมูลเก่าดีกว่าคะ เพราะเดี๋ยวนี้สโลแกนนี้ใช้ไม่ได้ผลแล้วละคะ ใครว่าแปรรงผมบ่อย ๆ แล้วผมจะสวยเรีดูนะ เลิกเชื่อได้แล้วนะคะ เพราะการแปรรงผมคือ การจัดผมให้เขารูป เขาทรง การแปรรงผมบ่อยเกินไปจะไปดึงเส้นผม อาจทำให้หนังศีรษะถลอกเป็นแผลได้ และที่สำคัญควรแปรรงผมอย่างเบามือ เลือกใช้แปรรงที่ขนแปรรงห่างกันมาก ๆ จะช่วยป้องกันเส้นผมพันกันคะ



## 9. ไม่ค่อยสระผม

คุณอาจเคยเชื่อว่า สระผมบ่อย ๆ แล้วจะทำให้ผมแห้ง แต่ปัจจุบันผู้เชี่ยวชาญเรื่องผมต่างยืนยันมาว่าไม่จริงคะ ยิ่งคุณอยู่ท่ามกลางมลพิษอย่างเมืองกรุง คุณจำเป็นต้องสระผมบ่อย ๆ ควรสระทุกครั้งที่คุณรู้สึกผมสกปรก เพราะสภาพแวดล้อมที่เป็นพิษนี้แหละ ที่เป็นต้นเหตุให้ผมของคุณขาดปรกาศเงางาม และกลายเป็นผมหยาบมือในที่สุด



## 10. หยุดกำจัด "ผมคั้น" ด้วยการดึงสักทีเถอะคะ

เคยทำกันบ่อย ๆ ไช้ไหมคะกับอาการ อื้อ... เจอผมคั้น ดึงให้ซะ เลิกพฤติกรรมเสี่ยงแบบนี้เลยนะคะ เพราะว่าการดึงผมคั้นบ่อย ๆ จะทำให้หนังศีรษะเกิดอักเสบได้ แล้วยังเป็นการทำให้รากผมเกิดการอักเสบได้อีกด้วย แล้วผมคั้นก็จะไม่หายคะ แต่จะเพิ่มมากขึ้นด้วยซ้ำ เพื่อเส้นผมของคุณจะได้กลับมาใช้ชีวิตซ้ำอีกครั้ง ไม่ต้องเจอกับปัญหาหนังศีรษะแห้งเป็นขุย อีกทั้งยังช่วยทะนุถนอมสุขภาพเส้นผมอีกทางหนึ่งด้วยคะ

ขอขอบคุณข้อมูลจาก [women.kapook.com/view4612.html](http://women.kapook.com/view4612.html)