

## หมวดศีรษะเพื่อผมสวย

นำเสนอเมื่อ : 1 ต.ค. 2552

## หมวดศีรษะเพื่อผมสวย



### หมวดศีรษะเพื่อผมสวย (Hair&Beauty)

คนส่วนใหญ่ มักใส่ใจและให้ความสำคัญเฉพาะเส้นผม การเข้าไปรับบริการในร้านเสริมสวยส่วนใหญ่ก็จะเป็นการทำสีผม การตัด หรือยืดผม แต่ทั้งการสปาผมก็เน้นแต่การกระทำต่อเส้นผมเท่านั้น จนลืมไปว่าหนังศีรษะของเราก็มีความสำคัญไม่ยิ่งหย่อนไปกว่ากัน










หนังศีรษะของคนเราเป็นผิวหนังชั้นบาง ๆ ที่ห่อหุ้มกะโหลกศีรษะ มีรูขุมขนเป็นจำนวนมาก และมีเส้นผมช่วยทำหน้าที่ควบคุม ไม่ให้ร่างกายสูญเสียความร้อนมากเกินไป

การนวดศีรษะช่วยผ่อนคลาย ลดความตึงเครียด ทำให้การไหลเวียนโลหิตและน้ำเหลืองดีขึ้น และขณะที่นวดทำให้อุณหภูมิบริเวณหนังศีรษะมีอุณหภูมิสูงขึ้นประมาณ 2-3 องศาเซลเซียส ทำให้เซลล์ผมมีการแบ่งเซลล์ได้ดีขึ้น อาหารผมที่ใส่ก็ได้ประโยชน์มากยิ่งขึ้น ช่วยให้หนังศีรษะมีสุขภาพดีขึ้น และส่งผลถึงเส้นผมที่มีความแข็งแรง เงางาม นุ่มสลวย

การให้บริการนวดศีรษะน่าจะเป็นเมนูหนึ่ง ที่ให้บริการในร้านเสริมสวยที่สร้างความประทับใจให้กับลูกค้า ในขณะที่เดียวกันก็สร้างรายได้ให้กับทางร้านอีกด้วย

## วิธีการนวดศีรษะและบำรุงหนังศีรษะให้มีสุขภาพที่ดี เริ่มจาก

ก่อนการนวดศีรษะความทำความสะอาดเส้นผมให้สะอาดและใส่หน้ากากหรือมาสก์อาหารลงบนเส้นผมให้ทั่วศีรษะ (อาจอบไอน้ำเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพ)

-  1. เริ่มจากการลูบเส้นผมอย่างช้า ๆ ให้ทั่วศีรษะ ทำซ้ำ 2-3 รอบ
-  2. ใช้นิ้วโป้งคลึงที่ขมับ วนเป็นก้นหอย โดยวนในทิศทางเดียวกัน 2-3 รอบ
-  3. คลึงเบา ๆ ไล่ลงไป 2-3 ครั้ง โดยไม่วนดย้อนกลับ
-  4. ใช้นิ้วโป้งนวดคลึงเป็นวงกลมให้ทั่วศีรษะ
-  5. สอดมือเข้าไปนวดเป็นวงกลมใต้ท้ายทอย 2-3 รอบ
-  6. ค่อย ๆ พลิกศีรษะอย่างเบา ๆ ไปทางด้านซ้าย นวดคลึงใต้ฐานกะโหลกศีรษะเบา ๆ และนวดไล่ มาบริเวณหลังใบหู และนวดกล่อมเนื้อต้นคอด้านหลัง และนวดกล่อมเนื้อต้นคอด้านหน้าและกลับไปนวดที่ฐานกะโหลกอีก 1 ครั้ง
-  7. พลิกศีรษะเบา ๆ ไปทางด้านขวา และทำซ้ำเหมือนอีกด้านหนึ่ง
-  8. หลังจากนวดเสร็จทั้ง 2 ด้าน ค่อย ๆ พลิกศีรษะลุกเก้าอี้ให้ตรง แล้วสอดมือทั้ง 2 ไปได้กะโหลกศีรษะ นวดคลึงเป็นวงกลมที่ลำคอด้านหลังแล้วดึงเบา ๆ เพื่อเป็นการยืดกล้ามเนื้อ 2-3 ครั้ง
-  9. นวดวนใบหูทั้ง 2 ข้าง และจบด้วยการนวดวนที่ขมับและค่อย ๆ ผ่อนมือออกจากศีรษะ

การนวดศีรษะ ควรทำอย่างน้อยเดือนละ 1 ครั้ง นอกจากทำให้หนังศีรษะมีสุขภาพดี เส้นผมแข็งแรง นุ่มสลวยแล้ว ยังส่งผลถึงสภาพจิตใจที่สดชื่นใบหน้าสดใสอีกด้วย

ขอขอบคุณข้อมูลจาก

นิตยสาร Hair&Beauty