

## รวบผมดึงเกินไป.....ทำให้ "เครียด" ได้!!

นำเสนอเมื่อ : 3 ต.ค. 2552

ผู้ที่ไว้ผมยาวรู้กันบ้างรึเปล่าว่า การรวบผมที่ดึงมากจนเกินไปนั้นสามารถทำให้เกิด "โรคเครียด" ได้ และจะทำให้หน้าผากของคุณขยายกว้างใหญ่กว่าเดิมได้อีกด้วย ซึ่งสิ่งหลังนี้เป็นสิ่งที่เชื่อว่าทุกคนก็คงจะไม่อยากให้เกิดขึ้นกับตัวเองเลยใช่ไหมคะ

การรวบผมหรือควดผมจนเรารู้สึกดึงแน่นเป็นประจำ จะเป็นตัวการที่ทำให้เพื่อนๆ มีการอาการปวดศีรษะเรื้อรังได้ และยังทำให้เป็นโรคเครียดตามมาอีกด้วย ส่วนสาเหตุเกิดจากหนังศีรษะถูกเหนี่ยวรั้งให้ดึงจนเกินไป ยิ่งถาวรผมดึงเป็นประจำทุกวันแล้วละก็ จะทำให้หน้าผากค่อยๆ ขยายออกได้ และยังทำให้เลือดไหลเวียนไปเลี้ยงสมองไม่สะดวก

ดังนั้นวิธีแก้ไขที่ดีที่สุด คือ ควรที่จะปล่อยผมสลับกับการรวบผมบ้าง เพราะการปล่อยผมนั้นจะเป็นตัวช่วยทำให้เลือดไหลเวียนไปเลี้ยงที่สมองได้ง่ายขึ้น และยังช่วยทำให้หนังหนังไม่มีอาการปวดศีรษะได้ นอกจากนี้การปล่อยผมยังเป็นการช่วยทำให้ผมได้พักผ่อนอีกด้วย

ดังนั้นต่อไปถ้าคุณจะต้องรวบผมละก็ ควรที่จะรวบไม่ให้นแน่นหรือหูลุมจนเกินไป และควรที่จะปล่อยผมบ้าง เพื่อที่ผมสวยๆ ของคุณจะได้พักผ่อน สิ่งสุดท้ายที่ห้ามลืม คือ ต้องทานผักผลไม้ที่มีประโยชน์ต่อร่างกายเยอะๆ นะคะ เพราะสารอาหารเหล่านี้จะมีส่วนทำให้ผมแข็งแรงและสวยได้คะ

ขอขอบคุณข้อมูลจากนิตยสารแม่บ้าน