

เคล็ดลับ.....ให้ผมยาวเร็วทันใจ

นำเสนอเมื่อ : 9 ต.ค. 2552

หากคุณเป็นคนหนึ่งที่อยากจะเร่งวันเร่งคืนให้ผมยาวได้ตั้งใจ
นี่คือวิธีการเพิ่มการเจริญเติบโตให้เส้นผมของคุณได้อย่างแข็งแรงและรวดเร็ว

ออกกำลังกายให้เส้นผม

เร่งสปีดความเร็วให้ผมยาวเร็วแบบติดเทอร์โบด้วยการกำศีรษะให้เลือดไปเลี้ยงที่ศีรษะค้างไว้สัก 30 วินาที ค่อยๆ เยกหน้าขึ้นมาทำเช่นนี้ทุกวัน เลือดจะไหลเวียนไปเลี้ยงเส้นผมที่ศีรษะ ทำให้เส้นผมแข็งแรงและยาวเร็วขึ้นด้วย

เพิ่มโปรตีน

Lee Stafford ช่างทำผมคนดังของเกาะอังกฤษแนะนำ “โปรตีนสามารถปกป้องและซ่อมแซมเส้นผม ช่วยลดการหลุดร่วงและการแตกหักของเส้นผม ทำให้เส้นผมแข็งแรง และยาวเร็วขึ้นได้”

กินปลา

Richard Ward กล่าวไว้ว่า “ปลา ฟิชผักใบเขียว และบลูเบอร์รี่เป็นแหล่งอาหารที่ช่วยเพิ่มการไหลเวียนของโลหิต ฉะนั้นบริเวณใดก็ตามในร่างกายที่มีเลือดไหลเวียนไปหล่อเลี้ยงได้ดีจะทำให้ร่างกายบริเวณนั้นแข็งแรง มีชีวิตชีวารวมไปถึงเส้นผมบนศีรษะด้วย”

เคยหวดศีรษะกันบ้างไหม

Phillip Kingsley เปิดเผยให้ฟังถึงศาสตร์ของการหวดศีรษะว่า “การหวดศีรษะจะช่วยกระตุ้นการไหลเวียนของโลหิตบนศีรษะ และทำให้ระบบเมตาโบลิซึม ทำงานได้อย่างเป็นปกติ และยิ่งจะช่วยให้เส้นผมเติบโตเร็วขึ้น การหวดศีรษะอาจทำได้ด้วยตัวเองที่บ้านในขณะสระผม โดยการใช้นิ้วมือกดและหวดไปตามจุดบนศีรษะอย่างเบามือ”

✘ แปรงให้ถูก

หลีกเลี่ยงการทำให้เส้นผมขาดและหลุดร่วงด้วยการไม่หวีผมขณะยังเปียกอยู่ เลือกใช้หวีซี่ใหญ่และห่างในการหวีผมช่วงผมเปียกแทน

✘ ตัดผมบ้าง

อาจจะเคยได้ยินมาบ้างว่าการเล็มผมบ่อยๆ จะช่วยให้ผมยาวเร็วขึ้น การเล็มผมนอกจากจะทำให้ผมยาวเร็วขึ้นแล้วถือวายังเป็นการกำจัดผมแตกปลายไปในตัวด้วย รุอย่างนี้แล้วก็หมั่นให้ช่างเล็มผมก็จะดีไม่ใช่น้อย

✘ ต่อมผมก็ได้

สำหรับสาวใจร้อนที่ทนรอให้ผมยาวไม่ได้หรืออาจมีภารกิจสำคัญที่จำเป็นเร่งด่วนที่จะต้องไว้ผมยาวภายใน 1 วัน ให้ลองมองหาร้านทำผมที่มีบริการต่อผมดู ให้เลือกใช้บริการร้านต่อผมที่ค่อนข้างมีประสบการณ์สักนิดก่อนที่คิดจะต่อผม

ที่มา :นิตยสาร Hair