



## ^o^วิธีหลีกเลี่ยงรังแค ^o^


นำเสนอเมื่อ : 22 พ.ย. 2552


### วิธีหลีกเลี่ยงรังแค


 ใครที่ไม่อยากให้มีรังแค มีวิธีหลีกเลี่ยงการเกิดของรังแคมาบอก...

 - **สระผมด้วยน้ำเย็น** จะช่วยให้หนังศีรษะไม่แห้งและลอกเป็นขุย ซึ่งเป็นสาเหตุของการเกิดรังแค ยังทำให้ผมดูนุ่มสลวย เงางามอีกด้วย

 - **หลีกเลี่ยงแสงแดดที่จัด** เพราะแสงแดดตัวการสำคัญที่ทำลายเส้นผมและหนังศีรษะ ทำให้หนังศีรษะแห้ง เส้นผมชี้ฟู ขาดน้ำหนัก และไม่เงางาม

 - **หวดบ่าบัดขจัดรังแค** ทุกครั้งที่สระผมควรหวดศีรษะเบา ๆ ซึ่งนอกจากจะช่วยผ่อนคลายความเครียดแล้ว ยังสามารถขจัดเซลล์หนังศีรษะที่ตายให้หลุดลอกได้ง่ายขึ้น

 - **เลือกยาสระผมให้เหมาะสม** ควรใช้ยาสระผมที่ช่วยขจัดรังแคอย่างสม่ำเสมอ และควรล้างแชมพูให้สะอาดทุกครั้งหลังสระผม เพื่อขจัดสารเคมีที่ตกค้างบนหนังศีรษะ

 - **รับประทานอาหารที่มีประโยชน์** ควรรับประทานอาหารที่มีส่วนประกอบของธาตุสังกะสี วิตามินบี ซี และอี อยู่เสมอ เพื่อใช้ในการบำรุงหนังศีรษะ

**ถ้าไม่อยากมีรังแค ก็ลองนำวิธีที่แนะนำไปปฏิบัติตามกันดูได้.**

ที่มาเดลินิวส์ และ women.thaiza.com