

## เคล็ดลับดูแลผมในหน้าร้อน

■ นำเสนอเมื่อ 1 มี.ค. 2552

เพื่อเป็นสาวผมสวย และป้องกันไม่ให้ผมแห้งเสีย หลังจากทำทายกิจกรรมสุดมันส์กลางแจ้งแดดเปรี้ยง แนะนำวิธีดูแลทำความสะอาดผม ให้คงความพลีว สลวย มีน้ำหนัก และคืนทรงสวยอย่างเป็นธรรมชาติ

- เริ่มต้นที่การสระผม หน้าร้อนผมจะต้องเจอกับแสงแดดแรงๆ ฝุ่น และลมร้อน ผมจึงอ่อนแอกว่าปกติ จึงควรเลือกแชมพูที่มีค่า pH เป็นกลาง ที่สามารถทำความสะอาดได้อย่างอ่อนโยน โดยไม่ทำให้ผมแห้ง

- ไม่ควรสระผมบ่อยจนเกินไปเพราะจะทำให้ผมแห้ง หลังสระผมด้วยแชมพูควรตามด้วยครีมนวดผม เพราะแสงแดดและลมร้อนจะเป็นตัวการขโมยความชุ่มชื้นไปจากเส้นผม จึงควรเลือกใช้ครีมนวดผมที่ไม่เพียงแต่ช่วยคืนความชุ่มชื้น แต่ยังช่วยให้ผมอยู่ทรง มีน้ำหนักโดยไม่ลื่นลู่อีกด้วย หลังนวดบำรุงผมเสร็จ ควรล้างครีมนวดออกด้วยน้ำเย็นเพื่อปิดเกล็ดผม และเก็บกักความชุ่มชื้นไว้ในเส้นผม

- หากปลายผมแห้ง ซีฟู่ ควรหมั่นเล็มปลายผมทุก 6-8 สัปดาห์ และหมั่นพอกบำรุงเส้นผมด้วยทรีตเมนต์ที่มีส่วนผสมของมอยซ์เจอร์เซอรเซมซัน ที่ช่วยเพิ่มน้ำหนักให้กับเส้นผมสัปดาห์ละครั้ง

- การไดร์ผมแต่ละครั้ง ควรหลีกเลี่ยงความร้อนสูงๆ ที่สำคัญควรใช้เซรั่มบำรุงผม ฉีดบำรุงเพื่อป้องกันผมแห้งเสียจากความร้อนก่อน ควรไดร์ผมให้แห้งเพียง 80% หลังจากนั้นจึงจัดแต่งทรง แล้วยปล่อยให้แห้ง จะช่วยให้ผมอยู่ทรงดีกว่า ถ้าจะให้ดี ควรลงทุนใช้ไดร์ที่มีประจุอ่อน ซึ่งจะช่วยลดปัญหาไฟฟ้าสถิตที่ทำให้ผมซีฟู่

- สาวๆ ที่มีปัญหาผมฟืด ควรหลีกเลี่ยงการใช้ครีมนวดผมบริเวณโคนผม เลือกแชมพูและครีมนวดผมที่ช่วยให้ผมมีน้ำหนัก จัดทรงง่าย และใช้การไดร์ผมช่วยแต่งทรง โดยใช้แปรงกลมไดรยกโคนผมขึ้น ค่อยๆ ดึงพรวดผมไปดวยอย่างเบามือทีละข้อ หากผมแสบข้าง ลองไดรยกโคนผมไปในทางตรงกันข้ามกับที่มักจะแสบ ก่อนที่จะบิดไปทางเดิม จะช่วยยกโคนผมให้ดูหนา มีน้ำหนักขึ้น

- ก่อนออกจากบ้านจึงควรใช้ ฉีดพรมเซรั่มบำรุงผม ให้ทั่วเส้นผม เพื่อลดไฟฟ้าสถิตและช่วยปกป้องเกล็ดผมจากความรอนและสภาพแวดล้อม

- ระหว่างวัน ควรดื่มน้ำมากๆ เพื่อคืนความชุ่มชื้นให้กับเส้นผม พร้อมหลีกเลี่ยงปัจจัยทำร้ายผมต่างๆ เช่น แสงแดด ความร้อน หรือสารเคมี หากต้องออกแดดควรหาหมวกหรือผ้าพันผมกันแดด ก่อนว่ายน้ำ ควรใช้น้ำรดผมให้เปียกก่อนเพื่อให้อครีกรีนทำร้ายผมได้น้อยลง

- พยายามหลีกเลี่ยงปัจจัยทำร้ายผมต่างๆ เช่น แสงแดด ฝุ่น ควัน มลภาวะ หรือสารเคมีแรงๆ ซึ่งล้วนแต่เป็นตัวการทำร้ายผม

นอกจากการดื่มน้ำมากๆ แล้ว การเลือกรับประทานอาหารที่มีสารอาหารช่วยบำรุงสุขภาพผม ก็เป็นอีกหนึ่งวิธีที่จะช่วยบำรุงผมจากภายในได้ โดยการเลือกรับประทานอาหารที่ถูกต้อง ครบหาหมู่ โดยเฉพาะการรับประทานเนื้อเขานั้น ถือเป็นมือที่สำคัญต่อสุขภาพผมผมมากที่สุด เน้นการรับประทานอาหารที่มีโปรตีนสูง และสารอาหารประเภทธาตุเหล็ก ชิงก และวิตามินซีเสริมด้วย

เพียงเท่านี้ ก็จะได้เส้นผมสลวยออกไปเจิดฉายรับร้อนกันแล้ว...

ที่มา [http://www.tlcthai.com/webboard/view\\_topic.php?table\\_id=1&cate\\_id=35&post\\_id=26691](http://www.tlcthai.com/webboard/view_topic.php?table_id=1&cate_id=35&post_id=26691)