

เคล็ดลับให้ผมยาว...เร็วทันใจ

นำเสนอเมื่อ : 24 พ.ย. 2552

เคล็ดลับให้ผมยาวเร็วทันใจ

หากคุณเป็นคนหนึ่งที่อยากจะเร่งวันเร่งคืนให้ผมยาวได้ตั้งใจ
นี่คือวิธีการเพิ่มการเจริญเติบโตให้เส้นผมของคุณได้อย่างแข็งแรงและรวดเร็ว

ออกกำลังกายให้เส้นผม

เร่งสปีดความเร็วให้ผมยาวเร็วแบบติดเทอร์โบด้วยการกำศีรษะให้เลือดไปเลี้ยงที่ศีรษะค้างไว้สัก 30 วินาที ค่อยๆ
เงยหน้าขึ้นมาทำเช่นนี้ทุกวัน เลือดจะไหลเวียนไปเลี้ยงเส้นผมที่ศีรษะ ทำให้เส้นผมแข็งแรงและยาวเร็วขึ้นด้วย

เพิ่มโปรตีน

Lee Stafford ช่างทำผมคนดังของเกาะอังกฤษแนะว่า "โปรตีนสามารถปกป้องและซ่อมแซมเส้นผม
ช่วยลดการหลุดร่วงและการแตกหักของเส้นผม ทำให้เส้นผมแข็งแรง และยาวเร็วขึ้นได้"

กินปลา

Richard Ward กล่าวไว้ว่า "ปลา พืชผักใบเขียว และบลูเบอร์รี่เป็นแหล่งอาหารที่ช่วยเพิ่มการไหลเวียนของโลหิต
ฉะนั้นบริเวณใดก็ตามในร่างกายที่มีเลือดไหลเวียนไปหล่อเลี้ยงได้ดีจะทำให้ร่างกายบริเวณนั้นแข็งแรง
มีชีวิตชีวารวมไปถึงเส้นผมบนศีรษะด้วย"

เคยนวดศีรษะกันบ้างไหม

Phillip Kingsley เปิดเผยให้ฟังถึงศาสตร์ของการนวดศีรษะว่า
"การนวดศีรษะจะช่วยกระตุ้นการไหลเวียนของโลหิตบนศีรษะ และทำให้ระบบเมตาโบลิซึม ทำงานได้อย่างเป็นปกติ
และยังจะช่วยให้เส้นผมเติบโตเร็วขึ้น การนวดศีรษะอาจทำได้ด้วยตัวเองที่บ้านในขณะสระผม
โดยการใช้นิ้วมือกดและนวดไปตามจุดบนศีรษะอย่างเบามือ"

แปรงให้ถูก

หลีกเลี่ยงการทำให้เส้นผมขาดและหลุดร่วงด้วยการไม่หวีผมขณะยังเปียกอยู่
เลือกใช้หวีซี่ใหญ่และหางในการหวีผมช่วงผมเปียกแทน

ตัดผมบ้าง

อาจจะเคยได้ยินมาบ้างว่าการเล็มผมบ่อยๆ จะช่วยให้ผมยาวเร็วขึ้น
การเล็มผมนอกจากจะทำให้ผมยาวเร็วขึ้นแล้วถือว่ยังเป็นการกำจัดผมแตกปลายไปในตัวด้วย
รูอย่างนี้แล้วก็หมั่นให้ช่างเล็มผมก็จะดีไม่ใช่น้อย

ต่อผมก็ได้

สำหรับสาวใจร้อนที่ทนรอให้ผมยาวไม่ได้หรืออว้มีภารกิจสำคัญที่จำเป็นต้องไว้ผมยาวภายใน 1 วัน
ให้ลองมองหาการทำผมที่มีบริการต่อผมดู ให้เลือกใช้บริการร้านต่อผมที่ค่อนข้างมีประสบการณ์สักนิดก่อนที่จะตัดสินใจต่อผม

ที่มา : นิตยสาร Hair