วิธีทำให้ผมยาวเร็วขึ้น

นำเสนอเมื่อ : 3 พ.ย. 2555

ออกกำลังกายให้เส้นผม

เร่งให้ผมยาวด้วยการกัมศีรษะให้เลือดไปเลี้ยงที่ศีรษะค้างไว้ 30 วินาที ค่อย ๆ เงยหน้าขึ้นมาทำเช่นนี้ทุกวัน เลือดจะไหลเวียนไปเลี้ยงเส้นผมที่ศีรษะ ทำให้เส้นผมแข็งแรงและยาวเร็วขึ้นด้วย

เพิ่มโปรตีน

โปรตีนสามารถปกป้องและซ่อมแซมเส้นผม ช่วยลดการหลุดร่วงและการแตกหักของเส้นผม ทำให้เส้นผมแข็งแรง และยาวเร็วขึ้นได้

กินปลา

ปลา พืชผักใบเขียว และบลูเบอรี่เป็นแหล่งอาหารที่ช่วยเพิ่มการไหลเวียนของโลหิต ฉะนั้นบริเวณใดก็ตามในร่างกายที่มีเลือดไหลเวียนไปหล่อเลี้ยงได้ดีจะทำให้ร่างกายบริเวณนั้นแข็งแรง มีชีวิตชีวารวมไปถึงเส้นผมบนศีรษะด้วย

เคยนวดศีรษะกันบ้างไหม

การนวดศีรษะจะช่วยกระตุ้นการไหลเวียนของโลหิตบนศีรษะ และยังจะช่วยทำให้เส้นผมเติบโตเร็วขึ้น การนวดศีรษะอาจทำได้ด้วยตัวเองที่บ้านในขณะสระผม โดยการใช้นิ้วมือกดและนวดไปตามจุดบนศีรษะอย่างเบามือ

แปรงให้ถูก

หลีกเลี่ยงการทำให้เส้นผมขาดและหลุดร่วงด้วยการไม่หวีผมขณะยังเปียกอยู่ เลือกใช้หวีซีกใหญ่และห่างในการหวีผมช่วงผมเปียกแทน

ตัดผมบ้าง

การเล็มผมบ่อย ๆ จะช่วยให้ผมยาวเร็วขึ้น และยังถือว่าเป็นการกำจัดผมแตกปลายไปในตัวด้วย

ต่อผมก็ได้

ลองมองหาร้านทำผมที่มีบริการต่อผมดู ให้เลือกใช้บริการร้านต่อผมที่ค่อนข้างมีประสบการณ์จะดีกว่า

รู้อย่างนี้แล้ว ถ้าอยากผมยาวเร็ว ลองนำวิธีที่แนะนำไปปฏิบัติกันดูได้.

ที่มาข้อมูล : หนังสือพิมพ์เดลินิวส์