เคล็ดลับดูแลผมในหน้าร้อน

นำเสนอเมื่อ : 1 มี.ค. 2552

เพื่อเป็นสาวผมสวย และป้องกันไม่ให้ผมแห้งเสีย หลังจากท้าทายกิจกรรมสุดมันส์กลางแดดเปรี้ยง แนะนำวิธีดูแลทำความสะอาดเส้นผม ให้คงความพลิ้ว สลวย มีน้ำหนัก และคืนทรงสวยอย่างเป็นธรรมชาติ

- เริ่มต้นที่การสระผม หน้าร้อนผมจะต้องเจอกับแสงแดดแรงๆ ฝุ่น และลมร้อน ผมจึงอ่อนแอกว่าปกติ จึงควรเลือกแชมพูที่มีค่า pH เป็นกลาง ที่สามารถทำความสะอาดได้อย่างอ่อนโยน โดยไม่ทำให้ผมแห้ง

- ไม่ควรสระผมบ่อยจนเกินไปเพราะจะทำให้ผมแห้ง หลังสระผมด้วยแชมพูควรตามด้วยครีมนวดผม เพราะแสงแดดและลมร้อนจะเป็นตัวการขโมยความชุ่มชื้นไปจากเส้นผม จึงควรเลือกใช้ครีมนวดผมที่ไม่เพียงแต่ช่วยคืนความชุ่มชื้น แต่ยังช่วยให้ผมอยู่ทรง มีน้ำหนักโดยไม่ลีบลู่อีกด้วย หลังนวดบำรุงผมเสร็จ ควรล้างครีมออกด้วยน้ำเย็นเพื่อปิดเกล็ดผม และเก็บกักความชุ่มชื้นไว้ในเส้นผม

- หากปล่อยผมแห้ง ชี้ฟู ควรหมั่นเล็มปลายผมทุก 6-8 สัปดาห์ และหมั่นพอกบำรุงเส้นผมด้วยทรีตเมนต์ที่มีส่วนผสมของมอยซ์เจอไรเซอร์เข้มข้น ที่ช่วยเพิ่มน้ำหนักให้กับเส้นผมสัปดาห์ละครั้ง

- การไดร์ผมแต่ละครั้ง ควรหลีกเลี่ยงความร้อนสูงๆ ที่สำคัญควรใช้เซรั่มบำรุงผม ฉีดบำรุงเพื่อป้องกันผมแห้งเสียจากความร้อนก่อน ควรไดร์ผมให้แห้งเพียง 80% หลังจากนั้นจึงจัดแต่งทรง แล้วปล่อยให้แห้ง จะช่วยให้ผมอยู่ทรงดีกว่า ถ้าจะให้ดี ควรลงทุนใช้ไดร์ที่มีประจุอิออน ซึ่งจะช่วยลดปัญหาไฟฟ้าสถิตที่ทำให้ผมชี้ฟู

- สาวๆ ที่มีปัญหาผมฟีบ ควรหลีกเลี่ยงการใส่ครีมนวดผมบริเวณโคนผม เลือกแชมพูและครีมนวดผมที่ช่วยให้ผมมีน้ำหนัก จัดทรงง่าย และใช้การไดร์ผมช่วยแต่งทรง โดยใช้แปรงกลมไดร์ยกโคนผมขึ้น ค่อยๆ ดึงพร้อมม้วนผมไปด้วยอย่างเบามือทีละชุด หากไว้ผมแสกข้าง ลองไดร์ยกโคนผมไปในทางตรงกันข้ามกับที่มักจะแสก ก่อนที่จะปัดไปทางเดิม จะช่วยยกโคนผมให้ดูหนา มีน้ำหนักขึ้น

- ก่อนออกจากบ้านจึงควรใช้ ฉีดพรมเซรั่มบำรุงผม ให้ทั่วเส้นผม เพื่อลดไฟฟ้าสถิตและช่วยปกป้องเกล็ดผมจากความร้อนและสภาพแวดล้อม

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

- พยายามหลีกเลี่ยงปัจจัยทำร้ายผมต่างๆ เช่น แสงแดด ฝุ่น ควัน มลภาวะ หรือสารเคมีแรงๆ ซึ่งล้วนแต่เป็นตัวการทำร้ายผม

นอกจากการดื่มน้ำมากๆ แล้ว การเลือกรับประทานอาหารที่มีสารอาหารช่วยบำรุงสุขภาพผม ก็เป็นอีกหนึ่งวิธีที่จะช่วยบำรุงผมจากภายในได้ โดยการเลือกรับประทานอาหารที่ถูกต้อง ครบหาหมู่ โดยเฉพาะการรับประทานมื้อเช้านั้น ถือเป็นมื้อที่สำคัญต่อสุขภาพเส้นผมมากที่สุด เน้นการรับประทานอาหารที่มีโปรตีนสูง และสารอาหารประเภทธาตุเหล็ก ซิงก์ และวิตามินซีเสริมด้วย

เพียงเท่านี้ ก็จะได้เส้นผมสลวยออกไปเฉิดฉายรับร้อนกันแล้ว...

ที่มา http://www.tlcthai.com/webboard/view_topic.php?table_id=1&cate_id=35&post_id=26691