

ข่าวจังหวัดกาฬสินธุ์ "เพื่อสังคม วัฒนธรรม แหล่งท่องเที่ยว" :: วิธีทำให้ผมยาวเร็วขึ้น

ใครที่ผมสั้นแล้วต้องการให้ผมยาวเร็วขึ้น วันนี้เดลินิวส์ออนไลน์มีวิธีมาบอก...

- ออกกำลังกายให้เส้นผม

เร่งให้ผมยาวด้วยการกำศีรษะให้เลือดไปเลี้ยงที่ศีรษะค้างไว้ 30 วินาที ค่อย ๆ เงยหน้าขึ้นมาทำเช่นนี้ทุกวัน เลือดจะไหลเวียนไปเลี้ยงเส้นผมที่ศีรษะ ทำให้เส้นผมแข็งแรงและยาวเร็วขึ้นด้วย

ย

- เพิ่มโปรตีน

โปรตีนสามารถปกป้องและซ่อมแซมเส้นผม ช่วยลดการหลุดร่วงและการแตกหักของเส้นผม ทำให้เส้นผมแข็งแรง และยาวเร็วขึ้นได้

- กินปลา

ปลา ที่ซีฟู้ดไบโอเซียว และบลูเบอร์รี่เป็นแหล่งอาหารที่ช่วยเพิ่มการไหลเวียนของโลหิต

ฉะนั้นบริเวณใดก็ตามในร่างกายที่มีเลือดไหลเวียนไปหล่อเลี้ยงได้ดีจะทำให้ร่างกายบริเวณนั้นแข็งแรง มีชีวิตชีวารวมไปถึงถึงเส้นผมบนศีรษะด้วย

- เคยนวดศีรษะกันบ้างไหม

การนวดศีรษะจะช่วยกระตุ้นการไหลเวียนของโลหิตบนศีรษะ และยังจะช่วยทำให้เส้นผมเติบโตเร็วขึ้น การนวดศีรษะอาจทำได้ด้วยตัวเองที่บ้านในขณะที่สระผม โดยการใช้นิ้วมือกดและนวดไปตามจุดบนศีรษะอย่างเบาเมื่อ

- แปรงให้ถูก

หลีกเลี่ยงการทำให้เส้นผมขาดและหลุดร่วงด้วยการไม่หวีผมขณะยังเปียกอยู่ เลือกใช้หวีซี่กใหญ่และห่างในการหวีผมช่วงผมเปียกแทน

- ตัดผมบ้าง

การเล็มผมบ่อย ๆ จะช่วยให้ผมยาวเร็วขึ้น และยังถือว่าเป็นการกำจัดผมแตกปลายไปในตัวด้วย

- ต่อมผมก็ได้

ลองมองหาร้านอาหารที่มีบริการต่อผมดู ให้เลือกใช้บริการร้านต่อผมที่ค่อนข้างมีประสบการณ์จะดีกว่า

รู้อย่างนี้แล้ว ถ้าอยากผมยาวเร็ว ลองนำวิธีที่แนะนำไปปฏิบัติกันดูได้.

ขอบคุณข่าวจากหนังสือพิมพ์เดลินิวส์