

ชาวจังหวัดกาฬสินธุ์ "เพื่อสังคม วัฒนธรรม แหล่งท่องเที่ยว" :: เคล็ดลับดูแลสุขภาพดีให้สวยเร็ว สดใส เป็นประกายเงางาม

ทุกวันนี้ ไม่ว่าจะมองไปทางไหนก็เห็นผู้หญิงเรากล้าที่จะสนุกกับสีสันบนเส้นผมกันมากขึ้น เพราะเป็นเทรนด์ที่ไม่ว่าใครก็สมัยก็ยังฮิตอยู่เสมอ แต่คงปฏิเสธไม่ได้ว่า ปัญหาอันน่าปวดหัวที่มักตามมาจนใจหลังการทำสีผม#160;คงหนีไม่พ้นปัญหาสีผมไม่ติด ปัญหาสีผมหลุดร่อนหรือซีดจางเร็ว ปัญหาผมเสีย แตกปลาย ขาดน้ำหนัก อุดส่ำห้เสียเงินตั้งแพง แต่กลับมีอุปสรรคมาบั่นทอนให้เสียความมั่นใจกันไปตามๆ กัน

ลองมาดูเคล็ดลับง่ายๆ ที่จะทำให้สาวๆ สามารถรักษาสีผมให้อยู่ทนอยู่นาน พร้อมคืนความสวยเร็วเป็นประกายเงางามดั้งเดิมได้อีกด้วย

ลด ละ เลิก จากความร้อนทุกชนิด

อาจเป็นเรื่องที่ฟังดูยากไปซักนิด ถ้าจะให้เลิกใช้ความร้อนกับเส้นผมในชีวิตประจำวันอย่างเด็ดขาด แต่ลองหันมา เริ่มจากวิธีง่ายๆ อย่างการทำผมสะอาดเส้นผมด้วยน้ำในอุณหภูมิห้อง หลีกเลี่ยงการสัมผัสกับแสงแดดโดยตรง โดยเฉพาะอย่างยิ่งในช่วงสัปดาห์แรกของการทำสีผม เพราะเส้นผมที่เพิ่งผ่านการทำสี จำเป็นต้องได้รับการดูแลเป็นพิเศษ

ลองปรับความเคยชิน ด้วยการหันมาสระผมในอุณหภูมิปกติ และล้างครีมนวดผมด้วยน้ำที่เย็นกว่า เพราะการใช้น้ำร้อนจะยิ่งทำให้สีผมใหม่หลุดร่อนออกมาได้ง่ายขึ้น นอกจากนี้ต้องลด ละ และค่อยๆ เลิกใช้อุปกรณ์ไฟฟ้าต่างๆ ไม่ว่าจะเป็น ไดร์เป่าผม เครื่องหนีบผม เครื่องม้วนผม เพราะจะยิ่งเป็นการเร่งทำให้ผมเสีย และซีดจางลงได้ง่ายขึ้นไปอีก อาจกลับมาใช้บ้างหลังผ่านสัปดาห์แรกไปแล้ว แต่ทางที่ดีควรจะลดการใช้ให้น้อยลง เพื่อให้ผมสีของคุณแลดูสวยสุขภาพดีไปนานๆ

ธรรมชาติบำบัด...สวยจากภายในสู่ภายนอก

เทรนด์อาหารสุขภาพกำลังมาแรง จึงเป็นเรื่องไม่ยากที่เราจะลองปรับเปลี่ยนพฤติกรรมมารับประทานอาหาร กันซักหน่อย เพื่อการมีสุขภาพดีจากภายใน แถมยังได้ผมสวยสุขภาพดีมาเป็นผลพลอยได้อีกด้วย อาทิ อาหารชั้นดีจากธรรมชาติอย่างผักใบเขียว จำพวกบลูเบอร์รี่ ผักโขม ผักนึ่ง อันเป็นแหล่งของวิตามินเอ วิตามินซี และธาตุเหล็ก ที่มีส่วนช่วยสร้างไขมันในการคงความชุ่มชื้นในการปกป้องผิวและเส้นผม

เสมือนเป็นคอนดิชันเนอร์ คุณภาพดีจากธรรมชาติ ป้องกันไม่ให้ผมเสียและซีดจาง รวมถึงสารอาหารอุดมไปด้วยโปรตีนอย่าง เนื้อปลา ไข่ และถั่วชนิดต่างๆ ที่มีส่วนช่วยเสริมสร้างความแข็งแรงของเส้นผม และทำให้ผมหนาแน่นเป็นประกายเงางาม ที่ขาดไปไม่ได้คือ น้ำเปล่าที่เราดื่มกันทุกวันนี้เอง เพียงแค่ดื่มให้เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย ประมาณ 8 โ 10 แก้วต่อวัน เพราะเส้นผมของคนเรามีน้ำเป็นองค์ประกอบอยู่ถึง 1 ใน 4 ของน้ำหนักเส้นผมเลยทีเดียว

สร้างเกราะคุ้มกันเส้นผมด้วยตัวช่วยที่จำเป็น

เพียงแค่การทำความสะอาดผมเพื่อล้างคราบสกปรกและฝุ่นละอองที่พบเจอในแต่ละวัน คงไม่เพียงพอสำหรับการ ป้องกันและฟื้นคืนความแข็งแรงของเส้นผมที่ผ่านการทำสี สาวๆ ผมสีจึงต้องหันมาดูแลเส้นผมให้มากยิ่งขึ้น ด้วยการหมั่นเพิ่มความชุ่มชื้นให้กับเส้นผม

โดยหันมาเลือกใช้ผลิตภัณฑ์ที่มีส่วนช่วยบำรุงเส้นผมอย่างเข้มข้น มีคุณสมบัติในการป้องกันความเสียหาย ที่เกิดกับเส้นผมได้มากถึง 10 เท่า และมีส่วนช่วยลดการขาดโปรตีนใน เส้นผม โดยขโมยและนวดลงบนผม ทุกครั้งหลังสระ ทั้งไว้เพียง 3 นาทีแล้วล้างออก เพียงเท่านั้นไม่ว่าจะสีไหนก็สวยเร็ว สดใส เป็นประกายเงางามได้แล้ว

[ขอบคุณจาก Sanook](#)