

ask jacquie

by Jacquie Carter

Director, Worldwide Outer Nutrition Product Training



WU

อาหารมีผลต่อเส้นผมของฉันทันทีไหม?

สิ่งที่คุณบริโภคเข้าสู่ร่างกายล้วนสำคัญต่อเส้นผมของคุณ! ผมของคุณเป็นผลสะท้อนโดยตรงต่อสุขภาพโดยรวมของคุณและความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน อาจส่งผลกระทบกับผมของคุณ หากคุณไม่ได้บริโภคอาหารที่มีประโยชน์หรือดำเนินชีวิตอย่างมีสุขภาพดีและกระฉับกระเฉง เส้นผมของคุณจะสูญเสียการสปริงตัวและความเงางามทำให้ผมดูที่อแลดูไม่มีสุขภาพ ซึ่งการบริโภคอาหารที่มีสุขภาพ, บริโภคอย่างสมดุล รวมถึงการบริโภคฮอร์โมนที่พอเหมาะ 1 เซต, ได้รับอาหารเสริมในแต่ละวันและได้รับการดูแลจากผลิตภัณฑ์ดูแลเส้นผมอย่าง เซอร์บิล อโล ล้วนแล้วเป็นสิ่งสำคัญเพื่อการมีเส้นผมที่มีสุขภาพที่ดีที่สุด

มีอะไรที่ฉันทสามารถแก้ไขอาการ "ผมร่วง" ของฉันทันทีได้ไหม?

ลองล้างเส้นผมด้วยน้ำเย็นหรือ-ถ้าคุณสามารถทนได้-คราวหน้าให้สระผมด้วยน้ำเย็น วิธีนี้จะช่วยให้เกล็ดผมของเส้นผมเรียบซึ่งจะทำให้เส้นผมของคุณดูเรียบมากขึ้น ครีมนวดที่ดีเป็นเรื่องสำคัญมาก! จำไว้เสมอว่า ควรนวดผมด้วยเซอร์บิล อโล เซอร์บิล อโล จงแน่ใจว่าได้บีบน้ำออกจากเส้นผมให้หมาดก่อนใส่ครีมนวดเพราะน้ำจะทำให้ครีมนวดเจือจางลง

มีคนบอกฉันทว่าฉันทควรที่จะเปรงผม 100 ครั้งต่อวันเพื่อให้เส้นผมมีสุขภาพดี มันเป็นเรื่องจริงไหม?

การแนะนำให้เปรงผม 100 ครั้งต่อวันเคยเป็นที่นิยมปฏิบัติกันในช่วงเวลาหนึ่งและมันก็มีประโยชน์ วิธีนี้เป็นวิธีแรกเริ่มเพราะครีมนวดผมที่ดียังไม่มีการนวดผมเป็นประจำช่วยกระจายน้ำมันธรรมชาติที่เปรียบเสมือนครีมนวดตามธรรมชาติในผมให้ไล่ไปตามความยาวของเส้นผม ปัจจุบันนี้หลายคนมีเส้นผมที่ผ่านการทำสีหรือกระบวนการทางเคมีต่างๆ

หรือเส้นผมที่ได้รับความร้อนจากเครื่องเป่าผม การตัดผม การมัดผม เป็นต้น ซึ่งในกรณีเหล่านี้ไม่แนะนำให้เปรงผมบ่อยๆ เพราะมันสามารถทำให้เส้นผมแยกและส่งผลให้เกิดเส้นผมแตกปลาย หากเส้นผมของคุณต้องพบเจอกับสิ่งต่างๆที่กล่าวมาข้างต้น คุณควรสระและนวดด้วยยาสระผมและครีมนวดผม เซอร์บิล อโล

ผมแตกปลายสามารถซ่อมแซมได้ไหม?

ฉันทก็หวังว่าจะเป็นเช่นนั้น! แต่น่าเสียดายวิธีเดียวที่จะกำจัดผมแตกปลายได้คือต้องตัดมันออก เพื่อให้สภาพปลายเส้นผมยังคงดีเสมอ คุณควรต้องเล็มปลายผมเป็นประจำ คุณไม่สามารถที่จะละลายอาการแตกปลายได้เพราะเส้นผมจะยังคงแตกปลายไปเรื่อยถ้าพวกมันไม่ได้ถูกตัดออก ยิ่งคุณปล่อยให้ผมแตกปลายมากเท่าไรก็จะยิ่งส่งผลต่อผมทรงใหม่ของคุณเท่านั้น จึงควรใช้ครีมนวดผมที่ดีและมีมอยส์เจอร์ไรเซอร์ อย่างเช่น เซอร์บิล อโล อย่าเปรงผมมากเกินไปและไม่ควรใช้อุปกรณ์ที่ใช้ความร้อนใดๆต่อเส้นผม ขั้นตอนง่าย ๆ เหล่านี้จะสร้างความแตกต่างให้เกิดกับสภาพเส้นผมของคุณ

ถ้าคุณมีคำถามหรือข้อสงสัย กรุณาส่งอีเมลล์มาที่ : askjacquie@herbalife.com

 **HERBALIFE.**

