

## หายขาด! วิธีขจัดรังแคแบบเร่งด่วน ปัญหาหนังศีรษะรักษาได้ง่ายๆอย่างถาวร



### สาเหตุของการเกิดรังแค

ก่อนไปขจัดมันเราต้องรู้ก่อนว่าสาเหตุเกิดจากอะไรกันแน่ เจ้ารังแคเกิดจากการผลัดเซลล์ผิวหนังบริเวณหนังศีรษะของเรานั่นเอง ตามปกติจะมีการผลัดเปลี่ยนเซลล์ผิวทุกๆ 28 วัน แต่สาเหตุเหล่านี้ทำให้การผลัดเซลล์ผิวผิดปกติ จึงก่อให้เกิดรังแคนั่นก็คือ

1. ผิวหนังแห้งจากอากาศแห้ง ทั้งในฤดูหนาวหรือห้องปรับอากาศเย็นๆ อากาศแห้งสามารถทำให้ผิวหนังของเราแห้งและหนังศีรษะจะทำการผลัดเซลล์ผิวแบบผิดปกติ
2. การแพ้สารเคมีในผลิตภัณฑ์ดูแลเส้นผม คือการได้รับสารเคมีรุนแรงเป็นประจำ การดูแลผมหรือทำอะไรกับผมที่มากเกินไปก็ทำร้ายหนังศีรษะเช่นกันนะจ๊ะ ไม่ว่าจะเป็นการย้อมสีผม ยืดผม ตัดผมบ่อยๆ หรือการเลือกใช้แชมพูที่เหมาะสมกับสภาพผมเหล่านี้ ซึ่งยาสระผมประเภทนี้มีส่วนผสมแบบแรงๆ จึงเป็นอันตรายกับหนังศีรษะเราอย่างมาก
3. พฤติกรรมการละเลย การเอาใจใส่ของเราเอง เช่น ไม่ค่อยสระผม เป่าผมไม่แห้งทำให้เกิดเชื้อรา หรือเกาหนังศีรษะอย่างแรง เป็นต้น

### แนะนำวิธีการดูแลหนังศีรษะ

- ใช้แชมพูขจัดรังแคแค่สัปดาห์ละ 1 ครั้งก็พอค่ะ เพราะแชมพูประเภทนี้จะค่อนข้างแรง หากใช้บ่อยจะทำให้หนังศีรษะแห้งง่ายมาก และยิ่งกระตุ้นให้เกิดรังแคไปอีก

- ใช้โดร์เป่าผมที่อุณหภูมิไม่ร้อนเกินไป หรือเป่าผมด้วยพัดลมธรรมดา
- ใช้น้ำเย็นในการสระผมแทนน้ำอุ่น เพราะน้ำอุ่นจะทำให้ความชุ่มชื้นของหนังศีรษะลดลง
- ใช้แชมพูที่มีส่วนผสมของมอยเจอร์ไรเซอร์และใช้คอนดิชันเนอร์เพื่อเพิ่มความชุ่มชื้นของหนังศีรษะ เวลาสระให้นวดเบาๆ ไม่ใช้เล็บเกาหนังศีรษะ และหมักครีมนวดทิ้งไว้ประมาณ 15 – 20 นาที ค่อยล้างออก และที่สำคัญต้องล้างออกให้สะอาดด้วยนะคะ ถ้าล้างไม่หมดล่ะก็ หี! เตรียมรอรังแคที่เพิ่มขึ้นแบบคูณสองได้เลย

## สูตรขจัดรังแคแบบธรรมชาติ

### มะนาวขจัดรังแค

- ทาน้ำมะนาวลงบนผมและหนังศีรษะ ชโลมให้ทั่ว ทิ้งไว้ประมาณ 20 – 25 นาที จะคันนิดหน่อย แต่อย่าเกา นะคะ เดี่ยวจะแสบ ทนเอาก่อน
- ล้างออกให้สะอาด อาจใช้แชมพูสระออกด้วย
- สูตรนี้ทำประมาณอาทิตย์ละ 1 ครั้งก็พอ เดี่ยวจะแสบหนังศีรษะและอักเสบ ทำให้เกิดรังแคมากกว่าเดิมไปอีก

### น้ำมันมะกอกขจัดรังแค

- ทาน้ำมันมะกอกก่อนทิ้งไว้ก่อนสระผมประมาณ 5 – 10 นาที
- ทำอีกครั้งก่อนเข้านอน ใช้ผ้าขนหนูคลุมไว้กันเลอะเทอะ
- สูตรนี้ใช้บ่อยๆ ได้ แต่ต้องระวังสัคนิดสำหรับคนที่ผมมันนะคะ ไม่งั้นผมจะมันขึ้นไปอีกเป็นสองเท่า ไม่สนุกแล้วทีนี้

### น้ำยาบ้วนปากขจัดรังแค

- ใช้น้ำยาบ้วนปากยี่ห้อใดก็ได้ ผสมน้ำในอัตรา 9 ต่อ 1 ส่วน (น้ำยาบ้วนปาก 9 ส่วน / น้ำเปล่า 1 ส่วน)
- ราดน้ำยาบ้วนปากที่ผสมแล้วให้ทั่วศีรษะ รอประมาณ 5-10 นาที จึงล้างออก
- สูตรนี้เมื่อใช้แล้วจะรู้สึกเย็นสดชื่นที่หนังศีรษะ ช่วยลดรังแคได้

### เกลือขจัดรังแค

- นำเกลือละลายในน้ำอุ่น คนเกลือจนกระทั่งละลายหมด
- หลังจากสระผมเสร็จแล้ว ให้นำน้ำเกลือที่เตรียมไว้ ชโลมที่ศีรษะและนวดเบาๆ ทำให้ทั่วทั้งศีรษะ แล้วล้างออกด้วยน้ำเปล่า จะสามารถช่วยขจัดรังแคได้