

เรื่องน่ารู้ของ (เส้นผม)

WU



สาเหตุที่ทำให้เกิดผมหลุดร่วงมากกว่าปกตินั้น ได้แก่ความเครียด ฮอร์โมน พันธุกรรม จากการใช้แชมพูที่มีความเข้มข้นหรือมีความเป็นด่างมากเกินไป จากการได้รับยาหรือสารเคมีบางชนิด ขาดสารอาหารบางชนิด และจากการติดเชื้อโดยตรงที่หนังศีรษะเอง

ลักขณา สิริรัตนพลากุล
นร.:กรรวงสาธารณสุข

เรื่องของเส้นผมมีความสำคัญไม่แพ้วัยวะส่วนอื่น ๆ เส้นผมที่ดีจะมีลักษณะตกต่ำเป็นเงางามสะท้อนถึงภาวะทางสุขภาพ และการดูแลเอาใจใส่ของผู้เป็นเจ้าของได้ นอกจากนี้ยังช่วยสร้างความมั่นใจ ส่งเสริมบุคลิกภาพให้แลดูโดดเด่น ไม่ว่าจะเป็นสาวหวานผมยาว สาวเปรี้ยวผมสั้น หนุ่มอึบปีผมยาวหรือผมทรงนกหัวขวาน ทรงหนามทุเรียนก็ได้ผมนี้แหละที่ช่วยดึงดูดสายตาเรียกร้องความสนใจ ไม่แพ้เสื้อผ้าเครื่องประดับที่สวมใส่ นอกจากนี้เส้นผมยังช่วยป้องกัน รักษาความร้อนหนาวให้แก่ศีรษะ โดยธรรมชาติเส้นผมจะหลุดร่วงเมื่อเราหวีหรือสระผม เฉลี่ย 70-120 เส้นต่อวัน ส่วนสาเหตุที่ทำให้เกิดผมหลุดร่วงมากกว่าปกตินั้น ได้แก่ความเครียด ฮอร์โมน พันธุกรรม จากการใช้แชมพูที่มีความเข้มข้นหรือมีความเป็นด่างมากเกินไป จากการได้รับยาหรือสารเคมีบางชนิด ขาดสารอาหารบางชนิด และจากการติดเชื้อโดยตรงที่หนังศีรษะเอง การเกิดอาการผมร่วงนั้นจะพบได้ในบุคคลทุกเพศทุกวัย แต่จะพบในเพศชายมากกว่าเพศหญิง เส้นผมที่มีอยู่คู่กับตัวเรามาตั้งแต่เกิดนั้น ยังมีเรื่องน่ารู้อีกมาก ทั้งในเรื่องสรีระวิทยา วิธีการดูแลรักษา การเลือกใช้แชมพูให้เหมาะกับเส้นผม เป็นต้น เรามาทำความรู้จักเส้นผมกันก่อนดีกว่า

การเจริญเติบโตของเส้นผม

เส้นผมของคนเรามีอยู่ประมาณ 100,000 เส้น ในปีหนึ่งจะยาวประมาณ 12 เซนติเมตรเท่านั้น และในแต่ละเส้นจะมีอายุเพียง 4-6 ปี ก็จะหลุดร่วงไป จากนั้นเส้นผมใหม่จะงอกขึ้นมาแทนที่ ได้มีการแบ่งลักษณะของเส้นผมออกเป็น 3 ช่วงดังนี้

ช่วงที่ 1 เป็นช่วงที่ผมเจริญเติบโต ในระยะนี้เส้นผมจะมีสีเข้ม และมีความยาวมากที่สุด มีเส้นเลือดมาเลี้ยงเซลล์เป็นจำนวนมาก มีอายุเวลาประมาณ 4-6 ปี ผมส่วนใหญ่ของคนเราจะอยู่ในช่วงนี้ประมาณ 85-90% เมื่อคนเราอายุมากขึ้น การเจริญเติบโตของเส้นผมในช่วงที่ 1 นี้จะสั้นลงไปเรื่อย ๆ

ช่วงที่ 2 ระยะเวลาหยุดงอก ประมาณ 2-3 สัปดาห์ ระยะนี้มีประมาณ 1% ของเส้นผมบนหนังศีรษะ

ช่วงที่ 3 ระยะพัก เป็นระยะสุดท้ายของเส้นผม ซึ่งในระยะนี้ใช้เวลาประมาณ 3-4 เดือน มีประมาณ 10-15% ของเส้นผมบนหนังศีรษะ จากนั้นจะถูกเส้นผมที่เกิดขึ้นใหม่ดันเส้นผมเก่าให้หลุดร่วงออกไป

สรีระเกี่ยวกับผม (hair)

เส้นผมของคนเราตามหลักสรีรวิทยาสามารถแบ่งออกเป็น 2 ส่วนคือ ส่วนที่ฝังอยู่ในหนังศีรษะชั้น Dermis เรียกว่ารากผม (hair root) และส่วนที่อยู่เหนือ Epidermis ซึ่งเป็นส่วนที่เราเห็นบนหนังศีรษะนั้นเป็นเซลล์ที่ตายแล้วไม่มีชีวิต ไม่มีความรู้สึกเรียกว่า เส้นผม (hair shaft/hair fiber) โดยมีพันธุกรรมเป็นตัวกำหนดจำนวนชนิด และสี เส้นผมของคนเราจะมีสารเคราติน ซึ่งเป็นโปรตีนชนิดเดียวกับที่เล็บเป็นส่วนประกอบหลัก มีการเรียงตัวเป็นชั้น ๆ มีทั้งส่วนที่เป็นแกนกลาง และเปลือกนอก การเรียงตัวของเซลล์เปลือก

เป็นสิ่งสำคัญที่จะบ่งบอกคุณลักษณะของเส้นผม ถ้ามีการเรียงตัวเป็นระเบียบเรียบร้อยดี เส้นผมก็จะแลดูสวยสวยเก๋เป็นเงางาม แต่ถ้าในทางตรงกันข้าม มีการเรียงตัวไม่เป็นระเบียบ หรือแตกแยกออกจากกัน เส้นผมนั้นก็แลดูแห้ง แข็งกระด้าง และอาจทำให้เส้นผมเปราะหรือแตกปลายได้ง่าย ได้ผิวหนังจะมีต่อมไขมันทำหน้าที่ขับไขมันออกมาเคลือบผม ทำให้ผมดูเรียบ เป็นเงาดูมีน้ำหนัก เมื่อมีฝุ่นและเหงื่อมาจับกับไขมันจะทำให้ผมสกปรกเหนียวเหนอะหนะ ต้องล้างออกโดยการใช้น้ำแชมพูที่ไม่มีฤทธิ์แรงมากทำความสะอาด

ลักษณะของเส้นผม

1. **ผมมัน** เป็นลักษณะของเส้นผมที่ดูลึบ ดิดหนังศีรษะ ทำให้แลดูเหมือนมีผมบาง ขาดชีวิตชีวา เส้นผมเหนียวเหนอะหนะ สกปรกได้ง่ายกว่าเส้นผมชนิดอื่น ๆ เนื่องจากง่ายต่อการเกาะของฝุ่นควันละออง เชื้อโรคต่าง ๆ ผมมันมักจะร่วงได้ง่ายและร่วงมากกว่าผมธรรมดา ผมมันเกิดได้จากหลายสาเหตุ เช่น

- จากการรับประทานอาหารที่มีไขมันมากเกินไป

- จากการใช้ครีมหวดผม หรือผลิตภัณฑ์จัดแต่งทรงผมมากเกินไป

- ซอร์โบนเพคทีนส่วนที่ทำให้ผมมันกว่าปกติได้

- จากการรับประทานส่วนที่ทำให้ผมมันกว่าธรรมดา

การดูแลสุขภาพผมมัน ควรทำความสะอาดผมบ่อย ๆ และเลือกแชมพูและครีมหวดผมสำหรับผมมันโดยเฉพาะ ใช้ครีมหวดผมบริเวณส่วนที่เป็นปลายผมเท่านั้น ไม่ควรใช้บริเวณหนังศีรษะ เพราะจะกระตุ้นให้ต่อมไขมันผลิตไขมันออกมาเพิ่มขึ้น ผมจะยิ่งมัน

2. **ผมแห้ง** เป็นลักษณะของเส้นผม

ที่ดูแห้งแข็ง ทขาดกระด้างเปราะบาง ผมขาดง่าย และแตกปลายมาก ไม่มีความนุ่มนวล และจัดทรงค่อนข้างยาก เกิดจากหลายสาเหตุ เช่น

- การทำงานที่ผิดปกติของต่อมไขมันได้หนังศีรษะ มีการผลิตไขมันมาหล่อเลี้ยงไม่เพียงพอ

- จากการรบกวนเส้นผมมากเกินไป เช่น จากการดัด การย้อม การโกรก การกัดสีผม

- จากการเป่าไดร์ผมบ่อย ๆ โดยใช้ไฟที่ร้อนเกินไป

- การตากแดด ตากลมมากเกินไป ทำให้เส้นผมอ่อนแอ และแห้งกรอบ

- จากการว่ายน้ำบ่อย ๆ ทั้งว่ายน้ำในสระว่ายน้ำ และว่ายน้ำทะเล

- ขาดสารอาหารบางชนิดทำให้เส้นผมไม่แข็งแรง

การดูแลสุขภาพผมแห้ง ควรเลือกใช้แชมพูสระผมสำหรับผมแห้งโดยเฉพาะหรือแชมพูอย่างอ่อนและควรใช้ครีมหวดผมชนิดเข้มข้น หรืออาจจะหมักผมด้วยน้ำมันมะกอกก่อนสระผมเป็นประจำ จะช่วยเพิ่มความเงางาม และป้องกันเส้นผมจากสิ่งแวดล้อมมลภาวะต่าง ๆ

3. **ผมธรรมดา** เป็นลักษณะของเส้นผมที่มีสุขภาพดี มีความเงางามตามธรรมชาติ มีการผลิตไขมันหล่อเลี้ยงหนังศีรษะในปริมาณที่พอเหมาะ ทำให้เส้นผมเรียบลื่น แลดูเงางาม ไม่มันหรือแห้งจนเกินไป เส้นผมชนิดนี้จะจัดทรงได้ง่าย

การดูแลสุขภาพผมธรรมดา ควรจะใช้แชมพูที่มีสภาพเป็นกลาง pH5 ซึ่งความอ่อนโยนต่อเส้นผม สามารถใช้สระผมได้ทุกวัน เพื่อคงสภาพความสมดุลตามธรรมชาติของเส้นผม

4. **ผมเส้นเล็ก** เป็นลักษณะเส้นผมที่เล็กดูกระจัดกระจาย ไร้น้ำหนัก ผมลึบดิดหนังศีรษะและจัดทรงได้ยาก

การดูแลสุขภาพผมเส้นเล็ก ควร

เลือกใช้แชมพูและครีมนวดผมสูตรเฉพาะ สำหรับผมเส้นเล็กและผมลึบ

การสระผม เป็นการล้างคราบฝุ่น ละอองสิ่งสกปรกและไขมันที่เกาะติดอยู่กับเส้นผมให้หลุดออกไป เป็นการช่วยให้รู้สึกสุขสบาย และยังเป็นการกระตุ้นหนังศีรษะให้โลหิตไหลเวียนดี การสระผมควรใช้แชมพูอ่อน ๆ และไม่ควรถูกหนัก หนังศีรษะและอักเสบตามมาได้ ทำให้รากผมเสีย ผมหลุดร่วงง่าย ในขณะที่สระผมนั้นควรนวดศีรษะเบา ๆ ด้วย

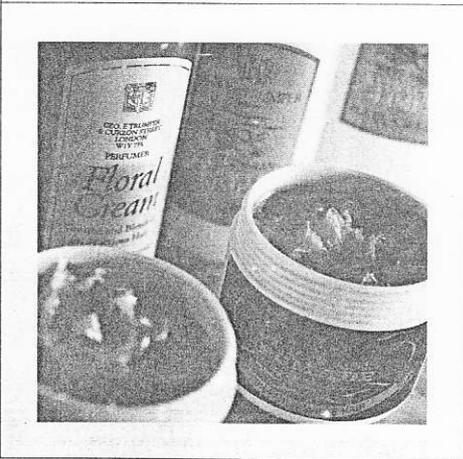
วิธีการเลือกใช้แชมพู

ตามธรรมชาติต่อมไขมันใต้หนังศีรษะมีหน้าที่ผลิตไขมัน ทำให้เส้นผมดูเงางาม แต่จากการดำเนินชีวิตประจำวันที่เราต้องเผชิญกับฝุ่นละออง ควันพิษบนท้องถนน ในวันที่อากาศร้อนจะมีเหงื่อออกมามาก ต่อมไขมันใต้หนังศีรษะขับน้ำมันออกมามาก เมื่อมาเจอกับฝุ่นละอองและเขม่าควันรถ เหงื่อไคลรวมทั้งเชื้อโรคสิ่งสกปรกต่าง ๆ ทำให้เส้นผมเหนียวเหนอะสกปรก คุณผู้หญิงบางท่านชอบใช้เครื่องสำอางกับเส้นผมเพื่อให้ผมดูสวยงามเข้ารูปเข้าทรง เช่น สเปรย์ใส่ผม ครีมนำรุงเส้นผม น้ำมันใส่ผม มูส เจล โฟม ทำให้เส้นผมที่มีความมันอยู่แล้วสระออกยาก โดยเฉพาะวัยรุ่นจะมีความมันมากในการสระผมนั้นมีจุดประสงค์เพื่อชะล้างเอาสิ่งสกปรก สิ่งแปลกปลอมเหล่านั้นออกไปจากเส้นผม โดยการใช้น้ำแชมพูหรือยาสระผมเป็นตัวที่ช่วยในการทำความสะอาดเส้นผม และหนังศีรษะ ลักษณะของแชมพูที่ดีต้องทำความสะอาดได้ดี นั่นคือ ควรล้างความมันออกจากเส้นผมได้ประมาณ 90% ขึ้นไป เพื่อให้ผมไม่เหนอะหนะ ผมจะต้องสะอาด เส้นผมต้องสวย มีความเป็นเงางาม นุ่มมือเมื่อสัมผัส สบาย ปลอดภัย

หรือแยกแต่ละเส้นง่าย หวีง่าย จัดเข้ารูปทรงง่าย และอยู่คงทน

แชมพู หรือ ยาสระผม มีส่วนประกอบที่สำคัญคือ

1. *Active Ingredient* เป็นส่วนประกอบหลักที่มีอยู่ในแชมพู ซึ่งเป็นสารที่มีคุณสมบัติชะล้างทำความสะอาดเส้นผม
2. *Additive* คือ สารที่ผสมลงไป ทำให้มีคุณสมบัติโดดเด่นแตกต่าง ๆ จากแชมพูชนิดอื่น ๆ คือ สารที่ช่วยทำให้มีกลิ่นหอม สารบำรุงเส้นผมเพื่อให้ผมนุ่ม



เป็นมันลดการกระเซิงและหวีง่าย เพิ่มความนุ่มนวลของเส้นผม สารที่ช่วยทำให้เส้นผมดูมีน้ำหนัก มีความเป็นเงางาม สารที่ช่วยป้องกันการเกิดไฟฟ้าสถิตบนเส้นผม สารควบคุมความเป็นกรดเป็นด่าง วิตามิน สารกันแดด สี น้ำมันพืช ซิงค์ต่าง ๆ และสารกันบูด เป็นต้น

เพื่อให้ง่ายต่อการเลือกซื้อเลือกใช้ของผู้บริโภค ทางผู้ผลิตจึงได้จัดแบ่งแชมพูออกตามลักษณะของเส้นผม เพื่อช่วยทั้งในเรื่องการทำความสะอาด บำรุง และรักษาเส้นผมไปในตัว โดยมีการเพิ่มและลดปริมาณสารเคมีบางอย่างตามความจำเป็นของเส้นผมของผู้ใช้ เช่น แชมพูสำหรับผมปกติ แชมพูสำหรับผมมัน แชมพูสำหรับผมแห้ง แชมพูสำหรับผมจัด

รังแค แชมพูสำหรับผมเสียจากการตัดหรือยืดผม แชมพูแห้งที่สระผมโดยไม่ต้องใช้น้ำ แชมพูอ่อนละมุนสำหรับเด็กและคนชรา หรือผู้ที่มีปัญหาแพ้สารเคมีง่าย

ในการตัดสินใจเลือกซื้อแชมพูนั้น นอกจากเราจะดูความเหมาะสมทางด้านราคา ความน่าเชื่อถือของผู้ผลิตและรูปทรงของภาชนะที่บรรจุแล้ว คุณสมบัติของแชมพูที่ดีควรมีลักษณะดังต่อไปนี้ คือ มีกลิ่นหอมน่าใช้ ทำให้ผมสวยเป็นเงางาม ควรล้างทำความสะอาดง่าย ไม่ก่อให้เกิดอันตรายต่อหนังศีรษะและดวงตา ควรเทออกง่าย และมีความเหนียวพอสมควร กระจายไปทั่วเส้นผมและหนังศีรษะได้ง่าย หลังสระผมแล้วทำให้ผมแห้งเร็ว หวีผมและจัดทรงได้ง่ายเมื่อผมแห้ง

เส้นผมมีสุขภาพแข็งแรง และสวยงาม

ลักษณะของเส้นผม สะท้อนถึงสุขภาพได้อย่างหนึ่งเหมือนกัน ถ้าร่างกายแข็งแรงกินดีอยู่ดี ไม่มีโรคภัยมาเบียดเบียนก็จะทำให้สุขภาพของผมดีตามไปด้วย ส่วนเรื่องการดูแลทำความสะอาดเส้นผมนั้นไม่มีข้อกำหนดตายตัวว่าจะสระวันละกี่ครั้ง หรือกี่วันครั้ง ขึ้นอยู่กับความสกปรกของเส้นผมเป็นสำคัญ ถ้าเป็นคนที่มีผมมันมักจะสกปรกง่าย ถ้าอยู่ในสภาวะแวดล้อมที่มีฝุ่นละอองมาก หลังเล่นกีฬามีเหงื่อออกมากจำเป็นต้องสระผมบ่อย การที่เราสระผมบ่อย ๆ นั้นไม่ได้เป็นอันตรายหรือทำให้ผมแห้ง ควรสระผมด้วยความนุ่มนวล และใช้ครีมนวดผมที่มีคุณภาพเป็นประจำ ในการดูแลเส้นผมมีหลักการ ดังนี้

- ก่อนสระผมทุกครั้ง ควรแปรงผมเพื่อขจัดสิ่งสกปรกที่ติดอยู่บนเส้นผม และล้างเส้นผมที่พันกันออกก่อนสระผม
- ควรใช้แชมพูและที่ที่เหมาะสมกับ

สภาพเส้นผมของตนเอง เพราะแชมพูผมแต่ละชนิดจะมีสูตรและส่วนผสม ที่เหมาะสมสำหรับลักษณะของเส้นผมที่ต่างกัน เช่น ผมธรรมดา ผมแห้ง ผมมัน ผมมีรังแค ผมย้อม ผมตัด ผมเสีย

- ควรขยี้แชมพูกับฝ่ามือให้เกิดฟองก่อน ไม่ควรขยี้แชมพูโดยตรงที่เส้นผม ขณะล้างแชมพู เป็นช่วงที่เส้นผมเปราะบางที่สุด สิ่งเกิดได้จากหลังสระผม เราจะเห็นผมร่วงเป็นกระจุก ๆ ในการล้างแชมพูนั้นวิธีที่ดีที่สุดคือ อย่ายขยี้ผมวิธีที่ถูกควรปล่อยให้ไหลไปตามเส้นผมอย่างต่อเนื่องจากฝักบัว อย่ายขยี้ศีรษะลงในอ่างน้ำ และควรล้างแชมพูให้สะอาด ถ้าล้างออกไม่หมดจะทำให้เกิดอาการคันและเป็นรังแค

- ควรใช้ครีมนวดผมหลังสระผมทุกครั้ง เพื่อคืนความชุ่มชื้นกลับสู่เส้นผม และช่วยลดไฟฟ้าสถิต ทำให้เส้นผมไม่พันกัน ผมหวีได้ง่ายขึ้น ผมเสีย ผมตัดหรือผมเปลี่ยนสีต้องการครีมนวดชนิดเข้มข้นมากกว่าผมชนิดอื่น ๆ เพื่อให้ได้ผลดีที่สุดจากการใช้ครีมนวด ควรจะใช้ครีมนวดหลังสระผม แล้วทิ้งไว้อย่างน้อย 2 นาที

- ไม่ควรใช้หวีที่มีซี่แปรงคม หรือถี่จนเกินไป ควรหรือใช้หวีซี่ห่าง ๆ หวีผมเสมอ เพื่อจะได้ไม่เสียดสีขัณฑูเซลล์ของเส้นผมชั้นนอก ซึ่งเป็นเกราะให้เสียไป และการแปรงผมจะช่วยกระจายน้ำมันหล่อเลี้ยงเส้นผมอย่างทั่วถึงจึงทำให้ผมนุ่มสวยเป็นเงางาม และควรทำความสะอาดหวีบ่อย ๆ จะได้ไม่เป็นแหล่งทำให้มีการติดเชื้อของหนังศีรษะ

- ผู้ที่มีปัญหาแพ้สารเคมีง่าย ควรทำความสะอาดเส้นผม โดยใช้แชมพูอ่อน ๆ สระผมบ่อย ๆ เพราะแชมพูอ่อน ๆ จะไม่ก่อให้เกิดปัญหาเรื่องการระคายเคืองของหนังศีรษะจากสารเคมีบางอย่าง

- หลีกเลี่ยงการใช้น้ำร้อนในการ

สระผม เพราะจะทำให้ต่อมรากผมเปิดขยายและสูญเสียไปตามธรรมชาติไป ทำให้เส้นผมอยู่ในสภาพที่แห้งเกินไป ดูไม่มีชีวิตชีวา และอาจทำลายชั้นปกป้องผิวของหนังศีรษะ ควรใช้น้ำอุ่นหรือน้ำเย็นในการสระผมจะดีกว่า

- ไม่ควรใช้ผ้าขนหนูเช็ดผม ควรใช้ปลายนิ้วบีบน้ำบนเส้นผมออก แล้วใช้ผ้าขนหนูซับเบา ๆ วิธีนี้จะช่วยให้เส้นผมมีความชุ่มชื้น และไม่ควรใช้เครื่องเป่าผม โดยใช้ไฟที่ร้อนจัดปล่อยให้เส้นผมแห้งเองตามธรรมชาติจะดีกว่า

- ไม่ควรสาวผม หรือขยี้ผมขณะที่ผมเปียก เพราะขณะที่เปียกเส้นผมจะพองใหญ่กว่าปกติสองเท่า เป็นช่วงที่ผมอ่อนแอ ง่ายทำให้ผมเสียได้ง่าย

- หลีกเลี่ยงการกัดสีผม การตัดผม และทำสีผมด้วยสารเคมีต่าง ๆ เพราะจะทำให้ผมแห้งเสียและแตกปลาย ควรใช้กรรไกรเล็มปลายผมเป็นประจำ เพื่อสุขภาพผมที่ดี

- หลีกเลี่ยงการตากแดด ตากลมมากเกินไป ถ้าต้องอยู่ท่ามกลางแสงแดดเป็นระยะเวลาาน ควรหาหมวกหรือผ้าคลุมผมเพื่อป้องกันไม่ให้ผมปะทะแสงแดดโดยตรง

- อย่ำรวบผม หรือทำผมที่ต้องดึงรั้งผมมากเกินไป เพราะจะทำให้ผมร่วงได้โดยง่าย

- ในการว่ายน้ำในสระที่มีคลอรีนหรือน้ำทะเล ควรใส่หมวกว่ายน้ำทุกครั้ง และควรสระผมหลังการว่ายน้ำ

- ดูแลสุขภาพตัวเราเองให้แข็งแรง รับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ เพราะสารอาหารมีส่วนสำคัญในการสร้างเส้นผม รับประทานผัก ผลไม้มาก ๆ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ ทำจิตใจให้ผ่อนคลาย อย่ำเครียด อย่ำวิตกกังวลจนเกินไป

ประโยชน์ของสารอาหารต่อเส้นผม

ในการให้ได้มาซึ่งเส้นผมที่ดีมีสุขภาพดีแลดูสวยงามนั้นต้องอาศัยปัจจัยหลายอย่างดังที่กล่าวมาแล้ว นอกจากนี้สารอาหารก็เป็นปัจจัยหนึ่งที่มีความสำคัญเช่นเดียวกัน การขาดสารอาหารบางอย่างอาจจะทำให้ผมร่วง หรือเปราะขาดง่าย เช่น การขาดโปรตีน ขาดธาตุเหล็ก สังกะสี เป็นต้น สารอาหารอื่นที่เชื่อว่ามีส่วนช่วยในการสร้างเส้นผม ได้แก่ กรดอะมิโนบางชนิด กรดไขมันจำเป็นบางชนิด วิตามินต่าง ๆ เช่น วิตามินบี 5 เป็นต้น

การดูแลเส้นผมไม่ใช่เป็นเรื่องที่ยุ่งยากซับซ้อนอะไรมากมาย เพียงแต่เราให้ความสนใจเอาใจใส่หน่อย เลือกรักษาแชมพูและครีมนวดให้ถูกกับชนิดของเส้นผมของเรา ดูแลเรื่องอาหารรับประทานให้ครบ 5 หมู่ ออกกำลังกาย และผ่อนคลายจิตใจ ไม่เคร่งเครียดเรื่องงาน เรื่องส่วนตัวจนเกินไป เรายังจะเป็นผู้หนึ่งที่มีผมสวยสุขภาพดี เป็นที่ประทับใจแก่ผู้ที่พบเห็น ถึงแม้ว่าไม่หล่อ ไม่รวยขอให้ผมสวยก็แล้วกัน

เอกสารอ้างอิง

1. นันทิรัตน์ สมรูป คุณรู้จักแชมพูหรือยังคะ โกลด์มอ ปีที่ 22 ฉบับที่ 2 กุมภาพันธ์ 2541
2. เขียวเรศ นาคแจ้ง แชมพูในปัจจุบัน หนังสือพิมพ์ผู้จัดการรายวัน ฉบับวันที่ 17 พฤศจิกายน 2541
3. สิริระเกี่ยวกับผม นิตยสารแม่และเด็ก ปีที่ 24 ฉบับที่ 346 ธันวาคม 2543

