

วิธีแก้ปัญหา.....ผมหงอกก่อนวัย

นำเสนอเมื่อ : 5 ต.ค. 2552

วันนี้มีวิธีแก้ปัญหาผมหงอกมีหลายวิธีด้วยกัน เอามาฝากค่ะ.....

อย่างแรก คือ **ไม่ต้องทำอะไรกับมันเลย** ปล่อยให้มันหงอกขาวอยู่นั้นแหละ หรือถ้าผมหงอกเฉพาะส่วนปลายผม คือ หงอกปลายผมไม่เกิน 1 ใน 10 ก็อาจใช้การตัดซอยเอาเฉพาะส่วนปลายที่หงอกทิ้งไป วิธีนี้เหมาะสำหรับผู้ที่ผมเริ่มหงอกในช่วง 1-2 ปีแรก เพราะผมจะเริ่มหงอกเฉพาะส่วนปลายเท่านั้น

อีกวิธีหนึ่งก็คือ **ย้อมผมเฉพาะบางจุดเท่านั้น** ตามธรรมชาติของคนเรานั้น เส้นผมไม่ได้มีสีสม่ำเสมอสีเดียวกันทุกเส้นหรอกครับ แต่จะมีเฉดสีแตกต่างกันได้ถึง 11 สี ดังนั้นการย้อมสีผมเฉพาะบางจุดหรือบางส่วน อาจทำให้สีตรงผมแลดูเป็นธรรมชาติกว่า

ส่วนการถอนผมหงอกนั้น เมื่อถอน ออกไปแล้วก็อาจจะทำให้เกิดความฟุ้งพอใจ มีผลในแง่จิตวิทยา เพราะผมหงอกถูกถอนออกไปหมด แต่สุดท้ายผมก็งอกขึ้นมาใหม่ หงอกเหมือนเดิม ดังนั้นจึงขึ้นอยู่กับความพอใจของแต่ละคนว่าจะใช้วิธีนี้หรือไม่ แต่ที่หลายคุณไม่กล้าถอน โดยมีความเชื่อว่าถอนผมหงอกเส้นเดียวจะมีผมหงอกขึ้นมาแทนที่หลายเส้น ซึ่งเรื่องนี้ไม่เป็นความจริง ถอนเส้นเดียวก็ขึ้นมาเพียงเส้นเดียว ไม่ได้หงอกเพิ่ม

อย่างไรก็ตามในกรณีที่ผมหงอกเกิดจากการขาดสารอาหารนั้น **การได้รับวิตามินเสริมอาจแก้ปัญหาได้** แต่โดยทั่วไปถือว่า การรับประทานอาหารให้ครบหมู่มีประโยชน์โดยรวมมากกว่าการรับประทานวิตามินเสริม สำหรับอาหารที่มีทองแดงมาก ได้แก่ หอยนางรม อาหารทะเล และเมล็ดทานตะวัน อาหารที่มีกรดแพนโทเทนิค หรือวิตามินบี 5 พบมากใน ข้าวกล้อง ข้าวโอต ข้าวโพด แอปเปิ้ล และเมล็ดงา

ท้ายนี้ก็ขึ้นอยู่กับท่านที่ผมหงอกก่อนวัยว่าจะเลือกใช้วิธีใดกำจัดผมหงอก ถ้าจะให้เข้ากับยุควิถีชีวิตเศรษฐกิจ ก็ไม่ต้องทำอะไรเลย แต่ถ้ายังหวังเรื่องความสวยความหล่อ จะไปย้อม ตัด หรือถอน ก็ตามแต่สะดวก.