วิธีแก้ปัญหา.....ผมหงอกก่อนวัย

นำเสนอเมื่อ : 5 ต.ค. 2552

วันนี้มีวิธีแก้ปัญหาผมหงอกมีหลายวิธีด้วยกัน เอามาฝากค่ะ.....

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

อีกวิธีหนึ่งก็คือย้อมผมเฉพาะบางจุดเท่านั้น ตามธรรมชาติของคนเรานั้น
เส้นผมไม่ได้มีสีสม่ำเสมอสีเดียวกันทุกเส้นหรอกครับ แต่จะมีเฉดสีแตกต่างกันได้ถึง 11 สี
ดังนั้นการย้อมสีเส้นผมเฉพาะบางจุดหรือบางส่วน อาจทำให้สีทรงผมแลดูเป็นธรรมชาติกว่า

ส่วนการถอนผมหงอกนั้น เมื่อถอน ออกไปแล้วก็อาจจะทำให้เกิดความพึงพอใจ มีผลในแง่จิตวิทยา
เพราะผมหงอกถูกถอนออกไปหมด แต่สุดท้ายผมก็งอกขึ้นมาใหม่ หงอกเหมือนเดิม
ดังนั้นจึงขึ้นอยู่กับความพอใจของแต่ละคนว่าจะใช้วิธีนี้หรือไม่ แต่ที่หลายคนไม่กล้าถอน
โดยมีความเชื่อว่าถอนผมหงอกเส้นเดียวจะมีผมหงอกขึ้นมาแทนที่หลายเส้น ซึ่งเรื่องนี้ไม่เป็นความจริง
ถอนเส้นเดียวก็ขึ้นมาเพียงเส้นเดียว ไม่ได้หงอกเพิ่ม

อย่างไรก็ตามในกรณีที่ผมหงอกเกิดจากการขาดสารอาหารนั้น การได้รับวิตามินเสริมอาจแก้ปัญหาได้
แต่โดยทั่วไปถือว่าการรับประทานอาหารให้ครบหมู่มีประโยชน์โดยรวมมากกว่าการรับประทานวิตามินเสริม
สำหรับอาหารที่มีทองแดงมาก ได้แก่ หอยนางรม อาหารทะเล และเมล็ดทานตะวัน อาหารที่มีกรดแพนโทเทนิก
หรือวิตามินบี 5 พบมากใน ข้าวกล้อง ข้าวโอ๊ต ข้าวโพด แอปเปิล และเมล็ดงา

ท้ายนี้ก็ขึ้นอยู่กับท่านที่ผมหงอกก่อนวัย ว่าจะเลือกใช้วิธีใดกำจัดผมหงอก
ถ้าจะให้เข้ากับยุควิกฤติเศรษฐกิจ ก็ไม่ต้องทำอะไรเลย แต่ถ้ายังห่วงเรื่องความสวยความหล่อ จะไปย้อม ตัด
หรือถอน ก็ตามแต่สะดวก.