



ความเครียด ทำให้เกิดผมหงอก

จริงหรือ?



เมื่อมีความเครียด

จะมีการกระตุ้นประสาทซิมพาเทติก ทำให้
สตีมเซลล์สร้างเม็ดเลือดสีบริเวณรากผม
หมดอย่างรวดเร็วและทำให้ผมหงอกก่อนวัย

วิธีป้องกัน

วิธีแก้



แชมพูปิดผมขาว



ย้อมสีผม



พักผ่อนให้เพียงพอ



ลดความเครียด



งดเครื่องดื่ม
แอลกอฮอล์และบุหรี่



บำรุงเส้นผมสมำเสมอ
ใช้ผลิตภัณฑ์ที่อ่อนโยน



หิวผมเป็นประจำ
ทำให้รากผมแข็งแรง



กินอาหารที่มีประโยชน์
ที่มีสารต้านอนุมูลอิสระ
เช่น เนื้อสัตว์ ไข่ ถั่ว ธัญพืช