

หยุดความแก่ไว้แค่ที่ 20เราทำได้!!

นำเสนอเมื่อ : 31 ต.ค. 2552

หยุดความแก่ไว้แค่ที่ 20เราทำได้!!



มักมีคำถามเสมอว่า ‘รู้ไหมคนเราเริ่มแก่ตอนอายุเท่าไร’ ถ้าตอบแบบกำปั้นทุบดินก็คือ
ก็ตั้งแต่เกิดนั่นแหละ!! แต่นั่นดูเหมือนจะถูกขัดใจอยู่สักหน่อย
ดังนั้นแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านอายุรเวชจึงให้คำตอบในทางหลักการว่า คนเราจะเริ่มแก่เมื่ออายุ 20 ปี
อันเนื่องด้วยพลังหนุ่มสาว ฮอรโมนต่างๆ เริ่มทำงานน้อยลงอย่างพรอมเพรียงกัน

ทั้งนี้ จุดสังเกตสัญญาณของความแก่มีหลายประการด้วยกัน เช่น สมองเริ่มทำงานช้าลง
ความจำสั้นขึ้น นอนนานแต่นอนไม่อึม ฯลฯ อย่างไรก็ตาม ร็วรอยของความแก่อาจยังไม่เห็นเด่นชัดนัก
กระทั่งเมื่อก้าวเข้าสู่อายุ 25 ปี ซึ่งเป็นจุดเริ่มของภูมิร่างกายที่ต่ำลง
ร่องรอยของความแก่ก็จะปรากฏให้เห็นชัดเจนขึ้น

ปรากฏการณ์เหล่านี้เรียกว่า แก่จากภายใน และชราจากอณูเซลล์

คำถามที่ตามมาก็คือ แล้วอะไรคือสาเหตุของความแก่ โลกที่กำลังหมุนไปหรือก็ใช่
อนุมูลอิสระหรือก็ใช่ ลักษณะนิสัยที่ชอบกินของอ้วนของมันและไม่ออกกำลังกายหรือก็ใช่ สภาพแวดล้อมหรือก็ใช่
แต่บทสรุปอันเป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้เรา ‘แก่’ ก็คือ ‘ใจ’ นั่นเอง

เมื่อรู้เช่นนั้น คำถามที่จะเกิดขึ้นในลำดับถัดมาก็คือทำอย่างไรจึงจะหยุดความแก่ไว้แค่ 20
และนำหัวใจที่สดใสแบบ young heart กลับคืนมา

เตรียมกายพร้อมแก่

นพ.กฤษดา ศิรามพุช ผอ.ศูนย์เวชศาสตร์อายุรวัฒนนานาชาติ
แนะนำบรรดาผู้สนใจศาสตร์การพิชิตความชราว่า หากต้องการหยุดความแก่ไว้ที่ 20

ไม่ใช่เรื่องยากหากแต่ต้องเข้าใจว่า ชราก่อนวัยนั้นมีต้นเหตุจากอะไรบ้าง
ในแนวทางพระพุทธศาสนาถือว่าความแก่เกิดจาก อวิชชา ซึ่งคือความไม่รู้ ไม่รู้จักเครียด นอนดึก
หรือหลงอยู่กับอบายมุข และสิ่งอโคจรทั้งหลาย ในทางวิทยาศาสตร์ถือว่าสิ่งที่กลาวมาข้างต้นนั้นก่อให้เกิด
“สนิมแก” หรือ “อนุมูลอิสระ” อันเป็นเหตุให้ความชรามากก่อนวัยอันควร



**“การต้านความชราของร่างกายภายนอกต้องเริ่มจากภายใน
จิตใจเป็นสิ่งสำคัญยิ่งกว่าครีมบำรุงกระปุกแพงหรืออาหารเสริม 108 ชนิด
ถ้าสังเกตจะเห็นว่าคนถือศีลไม่ว่าศาสนาใดจะมีผิวพรรณดี เพราะธาตุหลุมสาวจะทำงานตลอด”**

อย่างไรก็ตามหนทางที่จะหยุดวัยหนุ่มวัยสาวไว้ไม่ได้มีเพียงวิธีเดียว เช่น
บางคนเน้นแต่เพียงอาหารอย่างเดียว ซึ่งนพ.กฤษดา บอกว่า การเลือกรับประทานอาหารเป็นวิธีการที่ดี
แต่อย่าตระหนกจนคิดไปว่า อะไรก็กินไม่ได้ โดยแนะนำว่าอย่าสุดโต่งทางใดทางหนึ่งเท่านั้น
และอย่าเกาะกระแสแม่ไม่มีกำลัง เช่น แม่ว่าจะมีคณบอกว่าอาหารเมดิเตอร์เรเนียนคืออาหารสุขภาพที่ดีที่สุดในโลก
แต่สำหรับคนไทย อาหารไทยก็ยังเป็นอาหารสุขภาพที่ดีที่สุดเช่นกัน

**“มะเขือเทศจะให้เบตาแคโรทีนเยอะมาก อาหารเสริมที่นิยมกินกันนั้นไม่ใช่ไม่ดี
แต่ถ้าจะกินก็อย่าลืมอาหารสดด้วย ปลาทุ ปลาซาดีน
หรือผักใบเขียวจัดเหล่านี้ล้วนกินแล้วมีประโยชน์ทั้งสิ้น”** นพ.กฤษดา แจกแจง

*** ❌ * อย่า 3 อย่างทำให้ได้**

ผอ.ศูนย์เวชศาสตร์อายุรวัฒน์นานาชาติ ให้ข้อคิด 3 อย่างสำหรับผู้ที่ต้องการต้านแก่
และเตรียมร่างกายไม่ใหทรุดโทรมตามตัวเลขที่เพิ่มขึ้นของอายุว่า

*** ❌ อย่าแรกคือ อย่าอ้วน** ซึ่งดูเหมือนจะเป็นเรื่องยากสำหรับคุณผู้หญิง
โดยเฉพาะข้อที่บอกวางูดแปงและน้ำตาลซึ่งเป็นตัวการที่ทำให้อ้วน
เพราะนอกจากจะเป็นต้นตอของหลายโรคเรื้อรังแล้ว ยังทำให้แก่เร็วอีกด้วย

*** ❌ ข้อสำคัญคือ แม่จะดแปงและน้ำตาลได้ในระดับหนึ่งแล้ว**
การออกกำลังกายถือเป็นปัจจัยที่เเื่อจมองขามได้ เพราะจะทำให้ร่างกายแข็งแรง หัวใจและปอดได้ทำงานเต็มที่
ธาตุหลุมสาวก็กลับคืนมาอีกครั้ง โดยต้องออกกำลังกายอย่างน้อยวันละครึ่งชั่วโมงหรือประมาณ 3 ครั้งต่อสัปดาห์
ทั้งนี้ การออกกำลังกายแบบต้านความชรา นั้น ต้องออกกำลังกายแบบสลับช่วงจะได้ผลดีที่สุด เช่น
ถ้าเราชอบวิ่งก็ให้วิ่งเร็วเต็มที่ 2 นาที ช้า 2 นาที หรือว่ายน้ำก็ได้



**“การออกกำลังกายแบบสลับช่วงจะช่วยให้ปอดกับหัวใจออกกำลังกายโดยตรง ซึ่งทำให้ฮอร์โมนการเจริญเติบโต
(Growth Hormone) หลั่งออกมา ทำให้สามารถยอนหาฬิกาชีวิตให้กับตัวเอง”**

❌ **อย่าที่สอง คือ อย่ากินอิ่มมาก** อาการที่เรียกว่ามากคือ ‘อัมแปล้’ ที่นอกจากจะไม่เกิดประโยชน์ในแง่การเผาผลาญพลังงานแล้ว ยังไปจำกัดการหลั่งฮอร์โมนการเจริญเติบโต (Growth Hormone) อีกด้วย ดังนั้น ควรกินแต่พอดีและปล่อยให้หิวนิดๆ เพื่อให้ฮอร์โมนการเจริญเติบโตหลัง ซึ่งจะเพิ่มธาตุหนุ่มสาว และสมองก็จะทำงานได้ดีด้วย

❌ **อย่าสุดท้าย คือ อย่างง่าย (อยู่ง่ายๆ)** คือ ปล่อยให้เป็นธรรมชาติ ทำใจให้สบายและปล่อยวาง โดยนอกจากออกกำลังกายแล้วควรจะทำจิตใจด้วย เช่น ลองทำอะไรที่ไม่เคยทำ ใช้ประสาทสัมผัสที่ไม่ค่อยได้ใช้จะทำให้สมองทั้งสองซีกทำงานได้ดี อาทิ ใช้มือซ้ายหิ้วมัม เขียนหนังสือ คีบตะเกียบ หรือเลี้ยงวิทยุให้เบาๆ แล้วใช้สมาธิตั้งใจฟัง หรือฝึกใช้จินตนาการ

“การออกกำลังใจเท่ากับฝึกใจให้อยู่กับธรรมชาติ ง่ายๆ ซึ่งจะรวมทั้งการกิน การคิด และการใช้ชีวิตประจำวัน ใช้ทุกวันให้คุ้มค่า เท่านั้นถือเป็นการเตรียมความพร้อมเราสู่วัยชราอย่างมีความสุขได้ หัวใจเราก็จะหนุ่มกระชุ่มกระชวยตลอดเวลา” นพ.กฤษดาสรูป



* ❌ * **เตรียมจิตพิชิตชรา**

ด้าน แทนคุณ จิตต์อิสระ พิศิกรรายการโทรทัศน์ ในฐานะเป็นผู้สนใจศิลปะและศาสนา ให้เคล็ดลับการอยู่อย่างสง่า ชราอย่างสบาย และตายอย่างสงบบัว ก่อนอื่นใดต้องเข้าใจว่าเรื่องวียนนั้นเป็นสภาวะธรรมชาติ ทุกคนต้องแก่และต้องตาย ดังนั้นจะแก้อย่างไรให้มีคุณค่า ซึ่งจากสิ่งที่เขาเคยปฏิบัติและได้ผลด้านจิตใจโดยส่งต่อมายังร่างกายด้วยนั่นคือ การให้อภัย

“คนที่ให้อภัยคนอื่นจะไม่แก่เลย เพราะจะไม่มีเรื่องให้ทุกข์ใจ ไม่เครียด และอยู่กับปัจจุบัน นอกจากนี้ก็ต้องรักษาจิตใจบริสุทธิ์ การไม่เบียดเบียนชีวิตผู้อื่นจะทำให้เราอายุยืน”

ไม่เพียงเท่านี้ พิศิกรรายการโทรทัศน์ ยังบอกอีกว่า การหมั่นช่วยเหลือคนอื่นด้วยการมีกิจกรรมทางสังคมสม่ำเสมอเท่ากับได้ขยับกายออกกำลังกาย และได้ออกกำลังกายด้วย เขาถือว่าเป็นการอยู่กับโลกอย่างอ่อนโยนซึ่งจะทำให้เราดูอ่อนเยาว์ตลอดเวลา

“ถ้ารู้สึกว่าสมองเราเริ่มตื้อบ่อยๆ คิดอะไรไม่ค่อยออก และอ่อนเพลีย ซึ่งอาจจะเป็นสัญญาณหนึ่งของความแก่ที่มองไม่เห็นสิ่งที่ผมทำแล้วได้ผลคือ ฝึกหายใจเข้าออก หายใจยาวและลึก มีคนแนะนำให้หายใจออกก่อน แล้วค่อยสูดลมหายใจเข้าปรากฏว่าลมหายใจเข้าจะสดชื่นมาก เรียกความกระปรี้กระเปร่าได้ดี อีกอย่างที่ทำคือ นั่งสมาธิ ซึ่งยิ่งนั่งบ่อยก็ยิ่งดี นั่งให้ใจสงบอาจจะไม่ต้องวิปัสสนากรรมฐาน แต่นั่งสงบจิต การนั่งสมาธิทำให้เราได้โอเดียดๆ ก็มี แต่อย่างไรก็ตามก็ต้องฝึกบ่อยๆ หรือทำให้เป็นนิสัยก็ยิ่งดี” แทนคุณให้เคล็ดลับ

โดยสรุปทั้ง นพ.กฤษดา และ แทนคุณ เห็นพ้องกันว่าวัยชราที่คับคานเข้าหาแต่ละคนนั้นเป็นสิ่งที่ไม่มีใครห้ามได้ตราบใดที่โลกยังหมุน แต่สิ่งที่ทำได้คือ การชะลอความแก่ของอณูเซลล์ได้ด้วยวิถีปฏิบัติภายนอก เช่น เลือกอาหารและออกกำลังกาย

ถ้าใครอยากจะใช้ครีมหรือเสริมอาหารก็ไม่ว่ากันแล้วแต่กรรมวิธี แต่สำหรับการหยุดความแก่ไว้แค่ 20
นั้นทำได้ด้วยการฝึกจิตใจ และอย่าลืมความเป็นเด็กในแต่ละคน

อย่าตระหนกแต่จงตระหนัก “เห็นตัวแก่ ดีกว่าเห็นแก่ตัว” ว่าอย่างนั้นไหม?



ที่มา .. ผู้จัดการออนไลน์ และ women.thaiza.com/detail_127744.html

สามสิบยังแจ๋ว

ยอดรัก สลักใจ

พอทราบอายุขั้วญดา

น้อง เอย พี่มา นั่งทำตาปริบปริบ
น้องอายุ สาม สิบ สาม สิบ ทำไมยังสวย
ยังเต่งตึงตึงตึง
น้อง เอยขาวจิ้ง ขาว ดั่ง อามว้ย
ยิมยังหวาน เสียดยุ ป่าปวย ยังมองตาแป้ว
โถใคร จะเชื่อ ว่าแมนญเหลือ อายุมากแล้ว
สามสิบ ยังแจ๋ว แจ๋วเสียจนหาจับ
โอแม่มะพร้าวเนื้อตัน
น้องเอยมาหมั้นเอาเมื่อตอน สามสิบ
โถแม่แกมสองหยิบ สาม สิบ ดูขียังสวย

โถใคร จะเชื่อ
ว่าแมนญเหลือ อายุมากแล้ว
สาม สิบ ยังแจ๋ว แจ๋วเสียจนหาจับ
โอแม่มะพร้าวเนื้อตัน
น้องเอยมาหมั้นเอาเมื่อตอน สามสิบ
โถแม่แกมสองหยิบ สาม สิบ ดูขียังสวย...