8 เคล็ดลับชะลอความชรา

นำเสนอเมื่อ : 6 ธ.ค. 2551

ความชราอาจเป็นเรื่องที่หนีไม่พ้น แต่ถ้ามาก่อนเวลาอันควรนี่สิ เป็นเรื่องใหญ่สำหรับใครหลายคนแน่นอน!! ดังนั้น มารู้จัก 8 เคล็ดลับชะลอความชรา เพื่อที่คุณจะได้ไม่ "แกก่อนวัย" กันเถอะ

1. ต้องไม่อยากแก่

ต้องตั้งใจให้มั่นคงแน่วแน่ว่าจะพยายามคงความเป็นหนุ่มสาว (ตามวัย) ไว้อย่างสุดชีวิต และการตั้งใจนี้จะต้องพร้อมด้วยรางกาย จิตใจและจิตวิญญาณไปพร้อมๆ กัน

2. มีใจเป็นหนุ่มสาว

ควรคิดแบบหนุ่มสาว คือ ไม่คิดมาก ไม่วิตกจริตเกินกว่าเหตุ กล้าได้กล้าเสีย และควรแสวงหาแนวทางใหม่ๆ ในการทำงานอยู่เสมอ ไม่ย่อท้อต่ออุปสรรคใด รักอิสระ มองโลกในแง่ดี และที่สำคัญควรมีความหวังเสมอ

3. ลดความเครียด

ที่แก่ก่อนวัยก็เพราะไกลความสงบ ที่ไกลความสงบก็เพราะมีเครียดเกินไป ดังนั้นถ้าไม่อยากแก่ก่อนวัย ก็จงอย่าเครียดเกินกว่าเหตุ ควรพยายามตัดความเครียดออกไปทีละอย่างด้วยความสงบ สมาธิ...ไม่นานก็หายเครียด

4. เซ็กซ์สุขสม

เซ็กซ์ที่มีความสุขจะทำให้หายเครียดได้ เพราะเซ็กซ์ที่สุขสมจะทำให้เกิดความผ่อนคลายนอนหลับฝันดี เมื่อนอนหลับฝันดี การสร้างฮอร์โมนทั้งชายและหญิงก็จะดีขึ้นเป็นเงาตามตัว

5. ออกกำลังกายสม่ำเสมอ

ถ้าคุณเซ็กเซอไซซ์ไม่ได้...ก็ให้ออกเอ็กเซอไซซ์แทน!!

เพราะท้ายที่สุดแล้วทั้งสองอย่างก็จะเกิดการหลั่งสารแห่งความสุขที่เรียกว่า "เอนดอร์ฟิน" ออกมาเหมือนกัน ก็แล้วแต่จะเลือกในสิ่งที่คุณชอบ

6. อาหารต้านชรา

ลำพังแค่มลภาวะทุกวันนี้ก็ทำร้ายผิวเรามากพออยู่แล้ว เพราะฉะนั้นอย่าไปเร่งริ้วรอยด้วยการกินอีกเลย พยายามเลือกอาหารด้วยความพิถีพิถันสักหน่อย พืชผักผลไม้ที่มีสารต้านอนุมูลอิสระรวมทั้งธัญพืชนั้น เราควรทานเข้าไปเยอะๆ โดยต้องยึดหลักที่ว่า "ดีและหลากหลาย"

7. พักผ่อนเพียงพอ

การนอนหลับเป็นส่วนหนึ่งของการมีสุขภาพที่ดี เพราเวลานอนหลับจะเป็นเวลาที่ร่างกายซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ และมีการสร้างฮอร์โมนที่ควบคุมการทำงานของระบบฮอร์โมนเพศให้เป็นปกติ ดังนั้นควรใส่ใจกับการนอนให้มากขึ้น

8. ความรัก

ความรักเท่านั้นที่ทำให้คงความเป็นหนุ่มสาวได้อย่างยาวนาน ไม่แก่ก่อนวัย เพราะความรักจะช่วยให้คนสดชื่น กระชุ่มกระชวยอยู่เสมอ ไม่ว่าจะเป็นความรักในฐานะลูกต่อพ่อแม่ ความรักต่อเพื่อนฝูง และความรักต่อมวลมนุษยชาติ
