

8 เคล็ดลับชะลอความชรา

นำเสนอเมื่อ : 6 ธ.ค. 2551

ความชราอาจเป็นเรื่องที่หนีไม่พ้น แต่ถ้ามาก่อนเวลาอันควรนี้ก็เป็นเรื่องใหญ่สำหรับใครหลายคนแน่นอน!! ดังนั้น มารู้จัก 8 เคล็ดลับชะลอความชรา เพื่อที่คุณจะได้ไม่ "แกกอนวัย" กันเถอะ

❌1. ต้องไม่อยากแก่

ต้องตั้งใจให้มั่นคงแน่วแน่ว่าจะพยายามคงความเป็นหนุ่มสาว (ตามวัย) ไว้อย่างสุดชีวิต และการตั้งใจนี้จะต้องพร้อมด้วยร่างกาย จิตใจและจิตวิญญาณไปพร้อมๆ กัน

❌2. มีใจเป็นหนุ่มสาว

ควรรคิดแบบหนุ่มสาว คือ ไม่คิดมาก ไม่วิตกกังวลเกินกว่าเหตุ กล้าได้กล้าเสีย และควรรแสวงหาแนวทางใหม่ๆ ในการทำงานอยู่เสมอ ไม่ย่อท้อต่ออุปสรรคใด รักอิสระ มองโลกในแง่ดี และที่สำคัญควรรมีความหวังเสมอ

❌3. ลดความเครียด

ที่แกกอนวัยก็เพราะไ้ไกลความสงบ ที่ไ้ไกลความสงบก็เพราะมีเครียดเกินไป ดังนั้นถ้าไม่อยากแกกอนวัย ก็จงอย่าเครียดเกินกว่าเหตุ ควรพยายามตัดความเครียดออกไปทีละอย่างด้วยความสงบ สมาธิ...ไม่นานก็หายเครียด

❌4. เช็กซ์สุขภาพ

เช็กซ์ที้มีความสุขจะทำให้หายเครียดได้ เพราะเช็กซ์ที้สุขภาพจะทำให้เกิดความสุขผ่อนคลายนอนหลับฝันดี เมื่อนอนหลับฝันดี การสร้างฮอร์โมนทั้งชายและหญิงก็จะดีขึ้นเป็นเงาตามตัว

❌5. ออกกำลังกายสม่ำเสมอ

ถ้าคุณเช็กซ์เชอไซซ์ไม่ได้...ก็ให้เชอเอ็กเชอไซซ์แทน!!

เพราะท้ายที่สุดแล้วทั้งสองอย่างก็จะเกิดการหลั่งสารแห่งความสุขที่เรียกว่า "เอนดอร์ฟิน" ออกมาเหมือนกัน
ก็แล้วแต่จะเลือกในสิ่งที่คุณชอบ

❌ 6. อาหารต้านชรา

ลำพังแค่มลภาวะทุกวันนี้ก็ทำร้ายผิวเรามากพออยู่แล้ว
เพราะฉะนั้นอย่าไปเร่งรีวย่อยด้วยการกินอีกเลย พยายามเลือกอาหารด้วยความพิถีพิถันสักหน่อย
พืชผักผลไม้ที่มีสารต้านอนุมูลอิสระรวมทั้งธัญพืชนั้น เราควรทานเข้าไปเยอะๆ โดยต้องยึดหลักที่ว่า
"ดีและหลากหลาย"

❌ 7. พักผ่อนเพียงพอ

การนอนหลับเป็นส่วนหนึ่งของการมีสุขภาพที่ดี
เพราะเวลานอนหลับจะเป็นเวลาที่ร่างกายซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ
และมีการสร้างฮอร์โมนที่ควบคุมการทำงานของระบบฮอร์โมนเพศให้เป็นปกติ ดังนั้นควรใส่ใจกับการนอนให้มากขึ้น

❌ 8. ความรัก

ความรักเท่านั้นที่ทำให้คงความเป็นหนุ่มสาวได้อย่างยาวนาน ไม่แก่ก่อนวัย
เพราะความรักจะช่วยให้คนสดชื่น กระชุ่มกระชวยอยู่เสมอ ไม่ว่าจะเป็นความรักในฐานะลูกต่อพ่อแม่
ความรักต่อเพื่อนฝูง และความรักต่อมวลมนุษยชาติ
