

ไอเดียวัยเยาว์: Healthy Aging ย้อนเวลาได้จริงหรือ?

นำเสนอเมื่อ : 22 พ.ค. 2552

Ageless Ideas





ไอเดียนวัตกรรม

ฉนวนเวลาใดจริงหรือ?

คำตอบก็คือหาได้หากเราตั้งใจและจริง ซึ่งมีทั้งการดูแลภายนอกและภายใน ที่หากได้เอาใจใส่ครบคู่กันแล้ว รับรองได้ว่าส่งผลต่อตัวอย่างแน่นอน

ถ้าพูดถึงการชะลอวัยแล้ว มีทางออกอยู่มากมายในเวลานี้เพื่อผิวและสุขภาพภายในที่ดีขึ้น แต่สามารถแบ่งออกได้ 2 ทางใหญ่ นั่นก็คือ ทางเลือกแบบวิทยาศาสตร์ (Scientific) ที่จะวิเคราะห์กันอยู่ที่เดี่ยว ว่าใครต้องการฟื้นฟูแบบใด

จากนั้นจะไปกรมฟื้นฟูสุขภาพรูปแบบต่างๆ และสุขภาพ หรือวิตามินเป็นตัวอย่าง ส่วนอีกทางเลือกหนึ่งคือแนวทางธรรมชาติ (Holistic) ที่เน้นการเป็นอยู่อย่างสมดุล พึงเสียงจากภายใน และบริบทสังคมที่มาจากธรรมชาติจริงๆ



สลดใจจากภายใน

ผู้เขียนขานกล่าวไว้ว่า หากเราอายุกลับไปถึงใส่วัย ขั้นตอนแรกที่ควรลงมือทำคือรู้จักการกินที่ดีเสียก่อน

เราจึงนำเคล็ดลับง่าย ๆ มาฝาก กับความรู้ใบไม้โบราณที่ยังใช้ผลได้มากกว่า 5,000 ปี นั่นก็คือ...

มองใสจากภายนอก

การดูแลตัวเองจากภายนอกอาจฟังดูง่าย แต่ก็ไม่อาจเกิดผลเสมอไปถ้าเราไม่ได้ดูแลอย่างสม่ำเสมอ และดูแลผิดประเภทผิว

อย่างนี้แล้วคงพีพีพีกันสักนิด จะได้ไม่ลองผิดลองถูกจนเกินไป



เติมเมนูผัก

เติมเมนูผักและผลไม้ของแต่ละฤดูกาลให้มากขึ้นในแต่ละวัน เป็นการเพิ่มสารต้านอนุมูลอิสระและไฟเบอร์



ทานอาหารเข้า

อาหารเข้าเป็นสิ่งที่สำคัญ ซึ่งควรกินให้เป็นนิสัย และกินได้เต็มที่ตามที่ร่างกายต้องการ ส่วนเมื่อเริ่มกินแบบๆ ก็เพียงพอ เพราะร่างกายกำลังเตรียมพักผ่อน จึงไม่ต้องการพลังงานมากนัก



ไอเมก้า-3

กิน อาหารที่ที่อุดมไปด้วยไอเมก้า-3 และวิตามินอีให้มากขึ้น อย่างปลาซุ ปลารัง ปลากระพง ปลาเก๋า ปลาสาดี ฯลฯ



เลือกแต่ของสด

งูอาหารแช่แข็ง อาหารคanned (ซึ่งจะมีคุณค่าได้ก็ตาม) อาหารกระป๋อง แต่ทานอาหารสดใหม่



ลดไขมัน

เมื่อเข้าสู่วัยกลางคน กินไขมันไม่อิ่มตัวแทนที่ เพื่อลดความเสี่ยงโรคไขมันอุดตันและอัลไซเมอร์



ลดน้ำตาล

เพราะน้ำตาลจะไปจับโปรตีนในกระแสเลือด ทำให้เกิดโมเลกุลใหม่ที่จับพันกันไปมา (AGEs) ซึ่งเป็นพิษต่อเซลล์

เพราะจะเข้ทำปฏิกิริยากับเนื้อเยื่อต่างๆ ทำให้เนื้อเยื่อเสื่อมสภาพ



ดื่มน้ำบ่อยๆ

ดื่มน้ำบ่อยๆ และทำให้เป็นนิสัย โดยเฉพาะช่วงหน้าหนาวที่น้ำจะโดนแทนน้ำในผิวที่หายไป



ป้องกันแสงแดด

ใช้ครีมกันแดดทุกครั้งเมื่อออกจากบ้าน อาจเริ่มที่ SPF 15 หรือมากกว่า และทาซ้ำหากต้องเผชิญแสงแดดเป็นเวลานานๆ



สครับผิวบ้าง

อยากให้การบำรุงผิวได้ผลดี ลองสครับผิวสักสัปดาห์ละครั้งให้เซลล์ผิวที่ตายแล้วหลุดออกไปด้วยผลิตภัณฑ์จากธรรมชาติ



บำรุงผิวพรรณ

ครีม บำรุงผิวมีความสำคัญ สามารถเริ่มใช้ตั้งแต่ช่วงวัยรุ่น และค่อยๆ เพิ่มคุณสมบัติไปตามช่วงวัย แต่ไม่ควรกระโดดไปใช้ตัวที่มีความเข้มข้นสูงนับแต่ผิวยังคืออยู่ เพราะผิวจะเกิดความเคยชิน



รูปร่างและเย็บผิว

คน ผิวแห้งเกิดริ้วรอยก่อนวัยมีน ทางที่ดีควรเลือกผลิตภัณฑ์ที่อุดมด้วยมอยเจอร์ไรเซอร์ เช่นใช้ครีมอาบน้ำแทนสบู่ (หรือเป็นสบู่ที่ชุ่มชื้นหน่อย) นวดน้ำมันบ้าง และดื่มน้ำให้มาก



เลี่ยงมลภาวะ

หลีกเลี่ยงมลภาวะที่เป็นพิษ ไม่ว่าจะจากสิ่งแวดล้อมรอบตัว ความเครียด หรือแม้แต่ผู้คนที่มีทัศนคติในเชิงลบ เหล่านี้ต่างบั่นทอนให้เราดูแก่เกินวัยอย่างไม่ทันรู้ตัว