

ปัจจัยความร่วงโรย Healthy Aging

นำเสนอเมื่อ : 22 พ.ค. 2552

Aging Factors



ปัจจัยความร่วงโรย: Healthy Aging



ปัจจัยความร่วงโรย

ทุกอย่างมีที่มาและเกิดจากปัจจัยทั้งนั้น การที่เราจะมีสุขภาพดี หรือมีความสดใสสมวัยได้ ก็ย่อมเกิดจากการดูแลเป็นเวลายาวนาน และต่อเนื่อง การใช้เวลาปรับปรับในการหันมาดูแลตัวเอง อาจทำให้เราดูดีและรู้สึกดีขึ้นก็จริง แต่ก็ยังต้องอาศัยระยะเวลา เพื่อให้สิ่งนี้อยู่กับเราไปนานๆ

รู้อย่างนี้แล้วเรามาเช็กกันหน่อยใหม่ ว่าอะไรคือปัจจัยที่ทำให้เราดูดีสมวัยกันได้บ้าง จะใคร่จกป้องกันเรื่องของริ้วรอยและความสดใสภายในกันไว้แต่เนิ่นๆ ینگละ



แสงแดด



แสงแดดมีประโยชน์ต่อผิวจริง แต่หากได้รับมากเกินไป ก็จะทำให้เกิดปัญหาเล็กๆ อย่างฝ้า กระ ไลลามไปถึงมะเร็งผิวหนังได้ เราจึงต้องรู้จักป้องกันแสงแดดทุกครั้งนับแต่เด็กๆ เพราะการสะสมของแสงแดดมี แดงจะทำให้ลายผิวและรักษาได้ยาก ที่สำคัญ แสงแดดมีอำนาจมากขนาดที่ว่าทำลายอีลาสตินและคอลลาเจนในผิวได้เลย ทั้งยังก่อกวนการสร้างคอลลาเจนใหม่ได้คว

การนอน



การนอนที่เพียงพอสำคัญต่อทุกคน เพราะขณะที่เราพักผ่อน ร่างกายจะฟื้นฟูตัวเองตามธรรมชาติ การนอนที่พอต่อๆ จึงส่งผลต่อสุขภาพ และความคิดที่โปร่งใส และหากกล่าวถึงเรื่องริ้วรอยด้วยแล้ว ยังรวมไปถึงเรื่องทานอนด้วย เพราะการที่เรานอนท่าตะแคงโดยที่ใบหน้าถูกกับหมอนทุกๆ คืน ก็ส่งผลต่อผิวหนังและคางคก ทำให้หย่อนคล้อยง่าย จึงถูกแนะนำกันว่าให้นอนทานอนหงายอยู่เสมอ

ไม่สูบบุหรี่



กล่าวกันว่าบุหรี่เป็นตัวเพิ่มเอนไซม์แมทริกซ์ เมทัลโลโปรตีนเนส-1 ในผิวหนัง ทำให้คอลลาเจนซึ่งเป็นโปรตีนใต้ชั้นผิวหนังแตกตัว และมีจำนวนลดลง ทำให้ผิวเหี่ยวและขาดความยืดหยุ่น นอกจากนี้ยังมีสารพิษมากมาย อย่างการทำให้ออกอนุมูลอิสระ จนไปทำลายเซลล์ต่างๆ ในร่างกาย เกิดปัญหาที่ระบบไหลเวียนโลหิต และทำลายคอลลาเจนที่ทำให้เราเห็นชัดเลยว่าผิวเสื่อมสภาพาย

ความเครียด



ความรู้สึกลดลงของเราทำร้ายร่างกายได้ ก็ในเมื่อเราจะหลังสารและฮอร์โมนบางอย่างออกมา ทำให้เซลล์เสื่อมสภาพ และขาดภูมิต้านทานที่จะป้องกันโรคต่างๆ ผิวเองก็ได้รับผลไปด้วยไม่ว่าจกภายในหรือภายนอก เช่น เมื่อเราเครียด เราจะเผลอขมวดคิ้วและย่นหน้าผากไม่รู้ตัว ทำให้กล้ามเนื้อใบหน้าหย่อนคล้อยและเกิดริ้วรอยาย

การออกกำลังกาย



แน่นอนเชื่อว่า การออกกำลังกายนั้นคือสุขภาพจริงๆ ผู้เชี่ยวชาญแนะนำให้ว่า อย่างน้อยๆ ก็ควรออกเหงื่อสักวันละ 30 นาทีและทำให้ต่อเนื่อง เราก็จะมีสุขภาพดีๆ เป็นของตัวเอง และยังส่งผลทำให้ผิวพรรณแดงตึง สดใสกว่าวัย เพราะการขยับร่างกายจะทำให้การไหลเวียนของเลือดทำงานดี และยังขจัดสารพิษออกจากเหงื่อได้ด้วย

แรงโน้มถ่วง



นี่คือปัจจัยภายนอกที่เราไม่ทันสังเกตและทำให้เราเกิดริ้วรอยได้ สังเกตง่ายๆ ว่าผิวของเราจะหย่อนยานในทิศทางลงสู่พื้น เราจึงถูกแนะนำให้ทาครีมบำรุงยอนแรงโน้มถ่วงนั้นไว้ ซึ่งจะพบเห็นอย่างชัดเจนในวัย 50 ปีขึ้นไป กับภาวะที่อีลาสตินในผิวของเราเสื่อมสภาพ ทำให้ผิวโดยเฉพาะใบหน้าและลำคอหย่อยลงมา

การดื่มน้ำ



อย่าประมาทไปเชียย ว่าการดื่มน้ำทำให้เรามีสุขภาพผิวที่ดีขึ้นได้จริงหรือ คำตอบก็คือไม่เพียงแคเรื่องผิวเท่านั้น แต่ยังครอบคลุมไปอีกหลายๆ เรื่อง เพราะน้ำเป็นส่วนประกอบของร่างกายเรามากถึง 70 เปอร์เซ็นต์ เราจึงต้องการน้ำสะอาดๆ มาใช้งานและเติมความชุ่มชื้นผิวด้วย อย่างน้อยๆ ก็ควรดื่มน้ำให้ได้ 1.5 ลิตรต่อวัน และดื่มน้ำให้ตรงตหลังตื่น และจับบ่อยๆ ระหว่างวัน

ความสะอาด

รูปแบบชีวิตที่แตกต่างกัน



กับออกคุณภาพของสุขภาพและผิวที่ดีได้ด้วย ลองสังเกตดูสิว่า
คุณใช้ชีวิตที่เสี่ยงกับความวุ่นวายของวัยแคไหน ไหมวาการนอนดึก ดินส่าย
ดื่มแอลกอฮอล์หรือคาเฟอีนหนัก งานมีความเครียดสูง พักผ่อนน้อย ฯลฯ ที่รวมๆ
แล้ว ต่างรวมใจกันทำลายสุขภาพและความงามได้ทั้งหมด
รู้อย่างนี้แล้วต้องรีบสร้างความสมดุลเป็นการด่วน