หลากวิธี..ที่จะรั้งความสาวให้ไกลริ้วรอย

นำเสนอเมื่อ : 26 พ.ค. 2552

เรื่องของความสวยความงามดูจะเป็นเรื่องที่อยู่คู่ กับผู้คนมาทุกยุคทุกสมัย
มีการคิดค้นหาวิธีการเพื่อยืดเวลาที่ริ้วรอยจะมาเยือนกันหลากหลายวิธีการ ทั้งกิน ทั้งทา ทั้งผ่า ทั้งดึง แต่ผลที่สุดแล้ว
พบว่าไม่ว่าจะลงทุนไปขนาดไหนก็ตาม หากไม่มีการดูสุขภาพร่างกายและผิวพรรณให้ดีวิทยาการใดๆ
ก็ไม่สามารถกู้ความเยาว์วัยให้กลับคืนมาได้

หนทางที่จะยื้อยุดความงามให้อยู่กับเราได้นานที่สุดนั้น
อยู่ที่การดูแลรักษาสมดุลให้กับร่างกายด้วยวิธีการเหล่านี้

☒ เลี่ยงบุหรี่ เพราะสารพิษที่อยู่ในบุหรี่จะเป็นตัวการที่ทำให้ ความแก่มาเยือนอย่างรวดเร็ว
หนำซ้ำยังทำให้เสมรรถภาพเสื่อมถอย

☒ หลีกและลดแอลกอฮอล์และกาเฟอีน เพราะหากดื่มมากเกินไปอาจส่งผลต่อหลอดเลือดหัวใจ
หรืออาจจะเป็นมะเร็งได

☒ ฝึกจิตคลายเครียด เป็นการเว้นวรรคพักจากความวุ่นวายแต่ละวัน
แต่ถ้าพักไม่ได้ก็ต้องเรียนรู้ที่จะจัดการควบคุมความเครียด พลิกให้กลายเป็นพลัง
จะทำให้ความดันโลหิตลดลงและเพิ่มภูมิต้านทาน

☒ กินอาหารดี แคลอรี่ต่ำ จำพวกผัก ปลา หรือผลไม้ หลีกเลี่ยงอาหารที่มีไขมันสูง และแป้ง
เพราะเป็นตัวการทำให้โรคร้ายตามมา

☒ ดื่มน้ำสะอาด มีการพบว่าหากดื่มน้ำมากกว่าวันละ 5 แก้ว จะลดความเสี่ยงต่อโรคหัวใจขาดเลือด
ช่วยลดการเกิดนิ่วในปัสสาวะ ลดการเกิดมะเร็ง และยังช่วยลดความอวนได้ดวย

☒ ออกกำลังกายอย่างน้อยวันละ 30 นาที เพื่อช่วยทำให้เลือดไหลเวียน
และยังสามารถลดคอเลสเตอรอลและความดันโลหิตได้อีกด้วย
หากไม่มีเวลาควรดัดแปลงชีวิตประจำวันให้เอื้อต่อการออกกำลังกายก็ได้ เช่น เลือกใช้บันไดเดินแทนลิฟต์
ปั่นจักรยานหรือเดินไปซื้อของแทนการขับรถ ซื้ออาหารมาทำแทนการโทร.สั่งซื้อ เป็นต้น

☒ หลีกเลี่ยงแสงแดด โดยเฉพาะการโดนแสงแดดในช่วงเวลา 10.00-15.00 น.โดยตรง
อาจทำให้ผิวหนังมีริ้วรอย ตกกระ เป็นขุย หรืออาจเกิดอาการแพ ผิวไหม หรือเป็นมะเร็งผิวหนังได
หากหลีกเลี่ยงไม่ได้ควรป้องกันด้วยการใช้ครีมกันแดดที่มี SPF 15 ขึ้นไป

อยู่ในที่สะอาด อากาศปลอดโปร่งจะทำให้สุขภาพดี

นอนหลับให้พอดี เพราะมีการพบว่า ยิ่งนอนมากยิ่งเสี่ยงการเกิดโรคร้ายได้

ดูแลผิวพรรณและเลือกเครื่องสำอางให้เหมาะกับวัย

ทั้งหมดเป็นหนทางที่จะรั้งความหนุ่ม ความสาว ให้อยู่กับเราได้นานที่สุด