

## ทำยังไงถึงจะยังหนุ่มสาว

นำเสนอเมื่อ : 9 มิ.ย. 2552

จริงแล้วถ้ำลดน้ำหนักโดยการอดอาหารอย่างเดียวน้ำหนักในเดือนหนึ่งจะลดลงไปถึง 4 กิโล แต่ 1 ใน 4 นั้นเป็นกล้ามเนื้อที่หายไปด้วย วิธีสังเกตง่าย ๆ เดือนต่อไป น้ำหนักจะไม่ค่อยลง เพราะตัวกล้ามเนื้อเป็นตัวเผาผลาญพลังงาน ถ้าเผาผลาญพลังงานหายไป พวกไขมันก็จะมาเกาะแทน เพราะฉะนั้นต้องลดให้ดี และควรออกกำลังกายด้วย

อายุรวัช ครอบคลุมถึงหัวจรดเท้า กายจรดใจ ใจจรดวิญญาณ ตัวเราให้ยึดไว้เลยว่าเราเป็นหมอดีที่สุดของตัวเองได้ และบ้านเป็นโรงพยาบาลที่ดีที่สุด เราไม่จำเป็นต้องมีสุขภาพดีด้วยยาเป็นกำมือคือเราดูแลตัวเองด้วยสิ่งรอบๆ ตัว เพราะฉะนั้นก็ต้องเกี่ยวกับร่างกายเรา ตั้งแต่ตื่นนอน การนอน การกิน การออกกำลังกาย

### นอนยังไงให้งาม

นอนไม่ดีจะทำให้แก่ โดยเฉพาะท่านอนที่นอนตะแคง เวลาที่เราอนตะแคงหน้าเราจะเกิดรอยย่นจากการนอน ควรหลีกเลี่ยงการนอนท่าใดท่าหนึ่งเป็นเวลานานๆ และควรนอนให้มีธาตุหนุ่มสาว หรือ โกรทฮอร์โมน หลัง คือ นอน 4 ทุ่ม ตื่น 6 โมงเช้า ถานอน เที่ยงคืนตื่น 8 โมงเช้า ทดแทนให้ครบตามเวลา เพราะว่า โกรทฮอร์โมนจะหลั่งหลังเที่ยงคืนถึงตี 5 ควรนอนให้สนิทก่อนเที่ยงคืน ถานอนตอนเที่ยงคืนเลย ฮอร์โมนตัวนี้ยังไม่พร้อมที่จะหลั่ง

ดังนั้นการนอนทดแทนจึงใช้ไม่ได้ผล แต่ถานอนไม่ได้จริงๆ มีวิธีกระตุ้นให้โกรทฮอร์โมนหลั่ง คือ ต้องให้หิวนิดๆ ลองสังเกตดูว่า เวลาหิวนิดๆ หัวสมองจะปลอดโปร่ง คือ อย่านให้อิ่มเกินไป เปรียบเทียบจากตอนกินข้าว ให้แบ่งเพราะอาหารออกเป็น 4 ส่วน ตื่นน้ำเข้าไปก่อน 1 ส่วน กินข้าว 2 ส่วน อีกหนึ่งส่วนแวนวางไว้ เพียงเท่านี้คุณก็จะดูหนุ่มสาวได้ในพริบตา

ขอขอบคุณข้อมูลจาก

