

Anti-aging

นำเสนอเมื่อ : 8 ธ.ค. 2552

แก่หลายคนคงไม่ยากได้ยีนคำนี้จึงพยายามเสาะหาวิธีชะลอวัย ชะลอวัยให้กลับมาสวยสดใสดูอ่อนเยาว์ แต่ความแก่เป็นสิ่งหลีกเลี่ยงไม่ได้เป็นวิถีธรรมชาติ แต่ทำอย่างไรจึงจะ ? แก่อย่างมีความสุข?

แก่มีหลายรูปแบบแก้ด้วยโรครุมเร้า เนื้อเหี่ยวหนังยาน หงุดหงิด จู้จี้ขี้นลูกหลานหลีกเลี่ยง อยู่เดี่ยวดายเงียบเหงา หรือจะแก้แบบถูกระฉับกระเฉง จิตใจแจ่มใสกว่าวัย ดูอ่อนอารมณ์ดีมีเพื่อนพ้องน้องพี่หอมล้อม ครอบครัวยอบอุ่น หลายคนคงอยากแก้แบบที่ 2 และ **Anti-aging Medicine** ศาสตร์ใหม่ทางการแพทย์เพื่ออายุยืน 120 ปี อย่างไม่มีโรค ที่ว่าด้วยการปฏิบัติตน การใช้ชีวิต การรับประทานอาหาร วิตามินอาหารเสริมที่จำเป็น การออกกำลังกาย และที่สำคัญการทำให้ผิวพรรณผุดผ่องอ่อนเยาว์เป็นหนุ่มสาวสองพันปี การปฏิบัติตนตามแนวทางของ Anti-aging Medicine ไม่เพียงแต่ช่วยให้แก่แบบแข็งแรงและไร้ริ้วรอยเท่านั้นแต่ยังช่วยให้มีสมาธิ ช่วยด้านความจำ ความสามารถในการทำงาน ตลอดจนความเครียด สร้างความสัมพันธ์ อันดีต่อคนรอบข้างเป็นต้น ก่อนที่จะต่อสู้กับความแก่

มารู้จักสาเหตุของความแก่กันก่อนนะคะ

ฮอร์โมนที่ลดลง เช่น Growth Hormone (GH) ที่แพทย์ระบุว่า GH จะลดลง เมื่ออายุ 30 ปีขึ้นไป จะลดลง 14% ทุก 10 ปี ซึ่งหน้าที่ของ GH ช่วยเผาผลาญไขมัน เพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ และกระดูก ลดคอเลสเตอรอลในเลือด เสริมสร้างภูมิคุ้มกัน เพิ่มความอดทนในการออกกำลังกาย เมื่อ GH ลดลงจึงมีลักษณะ” ฟุงโย กล้ามหด วิ่งแพมด หมุดแรง” นอกจากนี้ ฮอร์โมนหลายตัวที่ลดลง เช่น เมลาโทนิน (Melatonin) เอสโตรเจน ฮอร์โมนเพศหญิงที่ลดลงทำให้เกิดความแห้งและเหี่ยว ส่วนเพศชาย ฮอร์โมนเทสโทสเตอโรน ฮอร์โมนเสริมสร้างกล้ามเนื้อลดลงจึงเหลือออกเพียงสองศอก [อ่านต่อ](#)