

## 8 เคล็ดลับชะลอความชรา

นำเสนอเมื่อ : 6 ธ.ค. 2551

ความชราอาจเป็นเรื่องที่หนีไม่พ้น แต่ถ้ามาก่อนเวลาอันควรนี้สิ เป็นเรื่องใหญ่สำหรับใครหลายคนแน่นอน!! ดังนั้น มารู้จัก 8 เคล็ดลับชะลอความชรา เพื่อที่คุณจะได้ไม่ "แกกอนวัย" กันเถอะ

### ❌ 1. ต้องไม่อยากแก่

ต้องตั้งใจให้มั่นคงแน่วแน่ว่าจะพยายามคงความเป็นหนุ่มสาว (ตามวัย) ไว้อย่างสุดชีวิต และการตั้งใจนี้จะต้องพร้อมด้วยร่างกาย จิตใจและจิตวิญญาณไปพร้อมๆ กัน

### ❌ 2. มีใจเป็นหนุ่มสาว

ควรคิดแบบหนุ่มสาว คือ ไม่คิดมาก ไม่วิตกกังวลเกินกว่าเหตุ กล้าได้กล้าเสีย และควรแสวงหาแนวทางใหม่ๆ ในการทำงานอยู่เสมอ ไม่ย่อท้อต่ออุปสรรคใด รักอิสระ มองโลกในแง่ดี และที่สำคัญควรมีความหวังเสมอ

### ❌ 3. ลดความเครียด

ที่แกกอนวัยก็เพราะไถลความสงบ ที่ไถลความสงบก็เพราะมีเครียดเกินไป ดังนั้นถ้าไม่อยากแกกอนวัย ก็จงอย่าเครียดเกินกว่าเหตุ ควรพยายามตัดความเครียดออกไปทีละอย่างด้วยความสงบ สมาธิ...ไม่นานก็หายเครียด

### ❌ 4. เช็กส์สุขสม

เช็กส์ที่มีความสุขจะทำให้หายเครียดได้ เพราะเช็กส์ที่สุขสมจะทำให้เกิดความผ่อนคลายนอนหลับฝันดี เมื่อนอนหลับฝันดี การสร้างฮอร์โมนทั้งชายและหญิงก็จะดีขึ้นเป็นเงาตามตัว

### ❌ 5. ออกกำลังกายสม่ำเสมอ

ถ้าคุณเช็กส์เซอไซซ์ไม่ได้...ก็ให้ออกเอ็กเซอไซซ์แทน!!

เพราะท้ายที่สุดแล้วทั้งสองอย่างก็จะเกิดการหลั่งสารแห่งความสุขที่เรียกว่า "เอนดอร์ฟิน" ออกมาเหมือนกัน  
ก็แล้วแต่จะเลือกในสิ่งที่คุณชอบ

## ❌ 6. อาหารต้านชรา

ลำพังแค่มลภาวะทุกวันนี้ก็ทำร้ายผิวเรามากพออยู่แล้ว  
เพราะฉะนั้นอย่าไปเร่งรีวย่อยด้วยการกินอีกเลย พยายามเลือกอาหารด้วยความพิถีพิถันสักหน่อย  
พืชผักผลไม้ที่มีสารต้านอนุมูลอิสระรวมทั้งธัญพืชนั้น เราควรทานเข้าไปเยอะๆ โดยต้องยึดหลักที่ว่า  
"ดีและหลากหลาย"

## ❌ 7. พักผ่อนเพียงพอ

การนอนหลับเป็นส่วนหนึ่งของการมีสุขภาพที่ดี  
เพราะเวลานอนหลับจะเป็นเวลาที่ร่างกายซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ  
และมีการสร้างฮอร์โมนที่ควบคุมการทำงานของระบบฮอร์โมนเพศให้เป็นปกติ ดังนั้นควรใส่ใจกับการนอนให้มากขึ้น

## ❌ 8. ความรัก

ความรักเท่านั้นที่ทำให้คงความเป็นหนุ่มสาวได้อย่างยาวนาน ไม่แก่ก่อนวัย  
เพราะความรักจะช่วยให้คนสดชื่น กระชุ่มกระชวยอยู่เสมอ ไม่ว่าจะเป็นความรักในฐานะลูกต่อพ่อแม่  
ความรักต่อเพื่อนฝูง และความรักต่อมวลมนุษยชาติ

---