

{ 7 เคล็ดลับชะลอความแก่ }

นำเสนอเมื่อ : 3 พ.ค. 2552

การชะลอความแก่เป็นสิ่งที่หลายคนสนใจ ใครๆก็ไม่อยากแก่
มันยากที่จะทำให้ใจแต่ไม่มีหลักเลี้ยงได้เพียงแต่ชะลอวัยที่ร่วงโรยให้ช้าลงสักนิดก็ยังดี
อย่าซ่าเรามีเคล็ดลับสำหรับชะลอความแก่มาให้ลองทำดู

เคล็ดลับข้อที่ 1 จากประโยคสุดฮิต you are what you eat
ยังคงเป็นความจริงอยู่เสมอ คุณทานอะไร คุณก็เป็นอย่างนั้น
ควรกินอาหารที่หลากหลาย ไขมันต่ำ ลดเกลือ น้ำตาล เพิ่มผักผลไม้
เนนอาหารเซา ลดอาหารเย็น

เคล็ดลับข้อที่ 2 กินเอนไซม์ที่จำเป็น จากผัก ผลไม้สด
พยายามกินผัก ผลไม้สด
เมื่อเริ่มรับประทานอาหารเพื่อเสริมประโยชน์จากเอนไซม์ธรรมชาติ

เคล็ดลับข้อที่ 3 ดื่มน้ำสะอาด
ให้เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย
โดยเฉพาะคนที่ดื่มน้ำน้อยผิวพรรณก็จะดูไม่สดใส

เคล็ดลับข้อที่ 4 ทานอาหารที่เส้นใยในอาหาร สูง
พวกข้าวกล้อง ผัก ผลไม้ อาหารที่มีกาก
หรือเส้นใยสูงจะช่วยให้ร่างกายกำจัดไขมัน
และดูดซับของเสียออกจากร่างกายได้ดีขึ้น

เคล็ดลับข้อที่ 5 ทานอาหารจากถั่วเหลือง ปลาทะเลที่มี
มีส่วนประกอบของ กรดไขมันโอเมก้า 3
ซึ่งลดความเสี่ยงของโรคหัวใจและมะเร็ง

มีไขมันอิ่มตัวต่ำและปราศจากโคเลสเตอรอล มีโปรตีนสูง
สามารถลดระดับ โคเลสเตอรอลในเลือดได้

เคล็ดลับข้อที่ 6 จัดสารพิษในร่างกาย ง่ายๆ
ด้วยการเทคนิคงดอาหาร หรือการใช้ผลไม้ล้างพิษใน 1
วันโดยทานและดื่มน้ำผลไม้ เฉพาะผลไม้ ชนิดเดียวใน 1
วันเป็นการล้างพิษด้วยตัวเองง่ายๆในวันเดียว

เคล็ดลับข้อที่ 7

ทานอาหารที่ช่วยรักษาความชุ่มชื้นไว้กับเซลล์ผิว
การสูญเสียความชุ่มชื้นจากเซลล์ผิว ทำให้เกิดความหยابกร้าน
และริ้วรอย บรอกโคลี เป็นแหล่งซีลีเนียมตามธรรมชาติ
ที่เหมาะสมสำหรับคุณผู้หญิงเป็นอย่างมาก เพราะจะช่วยบำรุงผิวพรรณ
เพิ่มความยืดหยุ่นให้กับผิวหนัง จึงทำให้ดูนุ่มนวลอ่อนวัยขึ้น กลวยไซ
มีสารต้านอนุมูลอิสระคือ เบตาแคโรทีน สูงมาก กลวยไซ 100 กรัม
มีสารเบตาแคโรทีนถึง 492 มิลลิกรัม ฝรั่ง
มีวิตามินซีซึ่งก็เป็นสารต้านอนุมูลอิสระที่สำคัญ ในฝรั่ง 100 กรัม
มีวิตามินสูงถึง 180 มิลลิกรัม
วิตามินซีมีบทบาทในการสร้างคอลลาเจน
ซึ่งทำให้ผิวพรรณบนใบหน้าเต่งตึง ไม่แก่มาก่อนวัย
เคล็ดลับชะลอวัยช่วยชะลอความแก่ให้คุณได้เพียงแต่คุณต้องทำสม่ำเสมอ
ค่อยๆเสริมสร้างความสมดุลของร่างกายให้กลับเข้าสู่สภาวะปกติ
เมื่อร่างกายเราสมดุล
ประสิทธิภาพการทำงานของอวัยวะต่างๆในร่างกายเราก็จะดีขึ้น
การกำจัดของเสียกำจัดพิษก็จะดีขึ้น เซลล์เราก็จะมีอายุยืนยาวขึ้น
เมื่อเซลล์ในร่างกายเราทำงานดีขึ้นสุขภาพเราก็ย่อมดีขึ้น
ความแก่ก็จะมาเยือนช้าลง

ขอขอบคุณเนื้อหาข่าว คุณภาพดี โดย:"ข่าวเข้ม จับใจ เป็นกลาง"