

“ฮอร์โมนเป็นหนึ่งในสิ่งสำคัญที่สุด”

รู้หรือไม่..? ระดับฮอร์โมน

มีผลต่อสุขภาพมากกว่าที่คิด

การดูแลสุขภาพแบบองค์รวม (HOLISTIC APPROACH) ในทุกๆด้าน เพื่อให้เกิดภาวะสุขภาพสมบูรณ์สูงสุด (OPTIMAL HEALTH) ในทุกๆ ช่วงวัยของผู้หญิง คือ กุญแจสำคัญอันนำไปสู่การชะลอความเสื่อม ความเจ็บป่วย คงความแข็งแรง งดงามดูอ่อนวัย เป็นรางวัลตอบแทนให้กับผู้หญิงหลายๆ คนเมื่อเข้าสู่ช่วงวัยทอง “ฮอร์โมนเป็นหนึ่งในสิ่งสำคัญที่สุด” ทุกฮอร์โมนตั้งแต่ โกรทฮอร์โมน ไทรอยด์ฮอร์โมน ฮอร์โมนจากต่อมหมวกไต และฮอร์โมนเพศ จะมีระดับที่เหมาะสม เพื่อให้สามารถทำงานประสานสอดคล้องกันอย่างสมดุล ดังนั้นการรักษาสมดุลของฮอร์โมนจึงเป็นสิ่งที่คุณผู้หญิงไม่ควรมองข้ามอย่างเด็ดขาด

“องค์รวมในการดูแลสุขภาพของผู้หญิงวัยทอง หรือ

TOTAL LIFESTYLE MODIFICATION”

เลือกรับประทานอาหารที่ดี

เช่น กลุ่มแป้ง ต้องเป็นคาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อน กลุ่มโปรตีน ควรเป็นโปรตีนคุณภาพสูงจากถั่วต่างๆ ปลา ไข่ นม เป็นต้น กลุ่มไขมัน เลือกให้เหมาะสมกับวิธีประกอบอาหารเพราะจุดเกิดควันของไขมันแต่ละชนิดจะต่างกัน เช่น หากทานแบบไม่ผ่านความร้อน ควรเลือกไขมันชนิดไม่อิ่มตัวตำแหน่งเดียว อย่างน้ำมันมะกอก จะได้ประโยชน์อย่างสูงสุด

ทานผักผลไม้ทุกวัน

โดยแนะนำให้ทานผัก 6-8 SERVINGS ต่อวัน ผลไม้เลือกชนิดไม่หวานทาน 2-4 SERVINGS ต่อวัน (1 SERVING = แอปเปิ้ลเขียว ขนาดกลาง 1 ผล หรือผักสด 1 ถ้วยตวงหรือผักต้ม 1/2 ถ้วยตวง)

ดื่มน้ำสะอาด

แนะนำให้ดื่มน้ำแร่วันละ 2-3 ลิตรต่อวัน

ผ่อนคลายความเครียด

ด้วยกิจกรรมที่ชอบเพื่อจะได้ทำอย่างสม่ำเสมอ

ออกกำลังกายสม่ำเสมอ

โดยควรมีทั้งแบบแอโรบิกซึ่งดีต่อระบบไหลเวียนเลือดและแบบมีแรงต้านเพื่อสร้างกล้ามเนื้อ

งดสูบบุหรี่

และดื่มแอลกอฮอล์ได้ รวมทั้งเครื่องดื่มที่มีกาเฟอีนในปริมาณที่กำหนด โดยแนะนำให้ดื่มไวน์แดงไม่เกิน 120 ซีซี กาแฟดำวันละ 1-2 แก้วเท่านั้น

มีเพศสัมพันธ์ กับคู่สมรส

เพราะมีงานวิจัยที่พิสูจน์แล้วว่า การมีเพศสัมพันธ์ดีต่อสุขภาพระบบหัวใจและหลอดเลือด และยังช่วยสร้างความผูกพันระหว่างกันให้แน่นแฟ้นยิ่งขึ้น

นอนหลับสนิทและเพียงพอ

ในห้องที่เงียบและมีดสนิท เพื่อส่งเสริมการหลั่งฮอร์โมนเมลาโทนินและโกรทฮอร์โมน

หาโอกาสสัมผัสแสงแดดทุกวัน

จะเป็นช่วงเช้าหรือเย็น วันละอย่างน้อย 20 นาที เพื่อสร้างวิตามินดี ซึ่งมีประโยชน์มากต่อแทบทุกระบบของร่างกาย