

อ่อนเยาว์แต่ไม่อ่อนวัย 4 ข้อแนะนำพิชิตริ้วรอยแห่ง กาลเวลา



ริ้วรอย ความอ่อนคล้อย และปัญหาต่างๆที่เกิดขึ้นเนื่องจากอายุที่มากขึ้น มักเป็นสิ่งที่ทำให้คนส่วนใหญ่รู้สึกกังวลใจ อยู่ไม่น้อย โดยเฉพาะอย่างยิ่งในช่วงอายุ 40-60 ปี หรือช่วง “วิกฤติวัยกลางคน” (Midlife Crisis) ซึ่งเป็นช่วงอายุที่พบว่าคนส่วนใหญ่มีความอ่อนไหว วิตกกังวล และมีความเครียดจากสภาพแวดล้อมและเรื่องต่างๆได้ง่าย ช่วงวัยกลางคนนั้นมักจะเป็นช่วงเวลาที่คนส่วนใหญ่ได้ตระหนักถึงศักยภาพที่แท้จริงของตัวเอง ทั้งในเรื่องของหน้าที่การทำงาน ความสำเร็จและความเจริญก้าวหน้าต่างๆ นอกจากนี้ก็ยังเป็นช่วงเวลาที่สำคัญสำหรับครอบครัว และชีวิตส่วนตัวมากขึ้น เนื่องจากเด็กๆเริ่มโตขึ้นเป็นผู้ใหญ่ จึงทำให้หลายๆคนมีเวลาว่างและเริ่มหันมาสนใจดูแลตัวเองมากยิ่งขึ้น

ชีวิตในวัยกลางจึงเป็นทางแยกที่สำคัญในชีวิต ที่เราควรหันมาใส่ใจในเรื่องของสุขภาพซึ่งสามารถส่งผลต่อความสุขในชีวิต

ผู้ช่วยศาสตราจารย์นพ. พันธุ์ศักดิ์ ศุภระฤกษ์ ผู้อำนวยการด้านการแพทย์ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพไวทัลไลฟ์ ในเครือโรงพยาบาลบำรุงราษฎร์กล่าวว่า “ด้วยพัฒนาการทางด้านการแพทย์ล่าสุดเราสามารถควบคุมความอ่อนเยาว์ของอายุเราได้มากขึ้นกว่าเดิม ความก้าวหน้าใหม่ ๆ ในด้านการแพทย์เฉพาะบุคคล เช่น เซลล์บำบัดและการรักษาเกี่ยวกับความงามเป็นตัวกำหนดว่าเราจะสูงวัยอย่างไร ที่ไวทัลไลฟ์เราสามารถช่วยให้คุณกลับมาดูอ่อนเยาว์อีกครั้ง จากภายในสู่ภายนอก ให้คุณรู้สึกดีดูดีและใช้ชีวิตให้เต็มที่ไ้ได้มากกว่าที่เคย”

เสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้แข็งแรง

ระบบภูมิคุ้มกันที่แข็งแรงมีความจำเป็นต่อสุขภาพและพลังชีวิตในระยะยาว โดยเราสามารถเพิ่มภูมิคุ้มกันของร่างกายและเสริมด้วยการบำบัดเพื่อช่วยให้คุณแข็งแรงและปลอดภัยจากโรคร้ายไข้เจ็บต่างๆได้

ฮอร์โมนทดแทนเพื่อความรู้สึกอ่อนเยาว์

ระดับฮอร์โมนที่เหมาะสมสามารถช่วยให้คุณรู้สึกเยาว์วัยขึ้นอีกครั้งหนึ่ง โดยทั่วไปแล้วคนส่วนใหญ่มักจะละเลยความสำคัญของระดับฮอร์โมนที่มีต่อร่างกายและอาจมองเห็นว่าเป็นเพียงเรื่องเล็กน้อยเท่านั้น แต่อันที่จริงแล้วฮอร์โมนมีเป็นตัวแปรสำคัญในการทำงานของร่างกายที่หลายคนอาจคิดไม่ถึง โดยฮอร์โมนเป็นเสมือนสารเคมีนำข่าวสารต่างๆในร่างกาย (chemical messengers) ที่ทำให้กระบวนการทำงานที่ซับซ้อน ตั้งแต่ การเจริญเติบโต การเผาผลาญพลังงาน ตลอดจนการเจริญพันธุ์ทำงานประสานกันอย่างมีประสิทธิภาพ นอกจากนี้ฮอร์โมนยังมีอิทธิพลต่อระบบภูมิคุ้มกัน หรือแม้แต่กระทั่งพฤติกรรมการแสดงออกของคน โดยเมื่อเราสูงวัยขึ้น ระดับฮอร์โมนก็

จะมีการเปลี่ยนแปลงมากขึ้นทำให้เกิดผลข้างเคียง เช่น ความต้องการทางเพศลดลง น้ำหนักขึ้น มีการผิดปกติทางอารมณ์ หรือแม้กระทั่งการนอนหลับที่เปลี่ยนแปลงไปจากเดิม

การประเมินฮอร์โมนเพื่อตรวจสอบสถานะฮอร์โมนในร่างกายสามารถทำได้โดย การเทียบวิเคราะห์ระดับฮอร์โมนของคนไข้กับระดับฮอร์โมนเฉลี่ยปกติ ซึ่งหากพบว่าคนไข้มีความไม่สมดุลของฮอร์โมนตัวใดตัวหนึ่ง แพทย์ก็จะให้คำแนะนำต่างๆเพื่อปรับสมดุลฮอร์โมน หรือคนไข้สามารถรักษาด้วยวิธีการทำฮอร์โมนบำบัดได้โดยตรงซึ่งจะแต่ละกรณี โดยจะต้องมีการประเมินฮอร์โมนและการทำงานของเลือดที่เกี่ยวข้องเป็นระยะ ๆ เพื่อช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการรักษา

โภชนาการที่ประนีประนอม

อีกทางเลือกหนึ่งในการเพิ่มคุณค่าทางโภชนาการของคุณ คือการเสริมด้วยวิตามินและแร่ธาตุที่เหมาะสมกับร่างกายของแต่ละคน ปัจจุบันมีวิทยาการทางการแพทย์ที่ทันสมัยโดยแพทย์สามารถให้วิตามินและแร่ธาตุทางเส้นเลือดที่ประนีประนอมกับคนไข้ ซึ่งสามารถช่วยล้างพิษออกจากร่างกายไปพร้อมๆกับการทำให้ระบบภูมิคุ้มกันแข็งแรงยิ่งขึ้นและระดับพลังงานสูงยิ่งขึ้น ซึ่งสูตรอาหารต่างๆเหล่านี้ยังช่วยป้องกันไม่ให้เกิดอาการของสารพิษที่สะสมในเนื้อเยื่อและลำไส้ของเราและยังช่วยให้เซลล์ของเราทำงานได้อย่างเหมาะสมอีกด้วย

การเสริมความงามโดยไม่ต้องผ่าตัด

ปัจจุบันนั้นสังคมให้ความสำคัญกับรูปลักษณ์ภายนอกเป็นอย่างมาก จนบางทีอาจดูเป็นเรื่องไม่ค่อยสมเหตุสมผลซักเท่าไร โดยเฉพาอย่างยิ่งเมื่อเรามีวัยที่สูงขึ้น หลายคนก็อาจหันไปพึ่งฉีดหมอมเพียงเพราะหวังว่าจะได้ย้อนเวลากลับไปอ่อนเยาว์อีกสักครั้ง อย่างไรก็ตามปัจจุบันเทคโนโลยีทางการแพทย์เกี่ยวกับการเสริมความงามโดยไม่ต้องผ่าตัดได้พัฒนาไปอย่างมากมายและให้ผลลัพธ์ที่ยาวนานมากขึ้น จึงเป็นอีกทางเลือกหนึ่งที่ทำให้เราสวยจากภายในของร่างกายนอกอย่างเป็นธรรมชาติได้อย่างค่อยเป็นค่อยไปและยั่งยืน พวกเราจำนวนมากหันไปหาทางแก้ไขที่รวดเร็วเพื่อให้เราดูเยาว์วัยยิ่งขึ้น ทั้งๆที่ความงามที่แท้จริงมากจากการมีสุขภาพที่ดีและการสร้างพลังให้กับชีวิต โดยคนที่ดูแลสุขภาพมักดูดีตามธรรมชาติไม่ว่าจะอายุเท่าไรก็ตาม นั่นจึงเป็นเรื่องสำคัญที่ทุกคนควรหันมาใส่ใจสุขภาพไม่ว่าคุณจะอยู่ในวัยไหนก็ตาม

###

เกี่ยวกับศูนย์ส่งเสริมสุขภาพไวทัลไลฟ์

ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพไวทัลไลฟ์ (VitalLife Wellness Center) ในเครือโรงพยาบาลบำรุงราษฎร์ เป็นศูนย์ส่งเสริมสุขภาพระดับสากล ก่อตั้งขึ้นในปี พ.ศ. 2544 ดำเนินงานตามหลักการทางวิทยาศาสตร์ โดยทีมแพทย์เฉพาะทางที่ผ่านการอบรมจากอเมริกันบอร์ด ภายใต้แนวคิดการดูแลสุขภาพแห่งอนาคต อันประกอบด้วยเวชศาสตร์คาดการณ์และป้องกันโรค เวชศาสตร์การฟื้นฟูสุขภาพและพลังชีวิต ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพไวทัลไลฟ์ เป็นศูนย์ส่งเสริมสุขภาพแห่งแรกในภูมิภาคเอเชีย ที่ได้รับการรับรองจาก World Council for Clinical Accreditation เมื่อเดือนพฤศจิกายน พ.ศ. 2550 และเป็นศูนย์ส่งเสริมสุขภาพแห่งแรกของโลกที่ได้รับการรับรองมาตรฐานจากดีเอ็นวี.จีแอล เมื่อเดือน

พศจิกายน พ.ศ. 2558 ซึ่งเป็นมาตรฐานระดับสากลเพื่อผู้ป่วยนอกที่มีชื่อเสียงและเป็นที่ยอมรับจากทั่วโลกในเรื่อง มาตรฐานคุณภาพระดับสากล มีความโดดเด่นในด้านการพัฒนาและบริหารความเสี่ยงที่ถอดแบบมาจากธุรกิจเฮ ลแคร์และธุรกิจอื่นๆที่ประสบความสำเร็จในระดับโลก และได้รับการยอมรับจากสถานพยาบาลและโครงการประกัน สุขภาพของรัฐบาลสหรัฐอเมริกา

ติดตามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่

[Home](#)

e-mail: info@vitallife-international.com

Tel: 66(0)2066 8899 Fax : 66(0) 2011 4011