KODAK 5005 EPP 27 KODAK 5005 EPP 27 KODAK 5005 EPP 27 KODAK 5005 EPP 27

Bangpoo Post

www.bangpoocity.com

ฉบับที่ 7/2556 ประจำเดือน พฤศจิกายน พ.ศ.2556 Free Copy

มีเพื่อนที่เห็นการใช้ชีวิตของเราแบบน่าเป็นห่วง ส่งเรื่องราวนี้มาให้อ่าน เพื่อปรับปรุงเวลาในการใช้ชีวิตให้อายุยืนยาว และมีสุขภาพตามวัย จึงอดไม่ได้ที่จะต้องนำมาเล่าต่อ..เรื่องมีอยู่ว่า..

การแพทย์ตะวันออกถือว่า กลางวันและกลางคืนมีความสัมพันธ์กับสุขภาพของมนุษย์อย่างแยกไม่ออก โดยมองลึกลงไปอีกว่า ช่วงเวลา 24 ชั่วโมง ในหนึ่งวันนั้นภายในร่างกายของมนุษย์ยังมีการไหลเวียนของพลังชีวิตที่ผ่านอวัยวะภายในของร่างกาย ซึ่งประกอบด้วย อวัยวะตันและอวัยวะกลวง

อวัยวะตัน หมายถึง หัวใจ เยื่อหุ้มหัวใจ ปอด ม้าม ตับ ไต

อวัยวะกลวง หมายถึง กระเพาะอาหาร ถุงน้ำดี ลำไส้ใหญ่ ลำไส้เล็ก กระเพาะปัสสาวะ ระบบความร้อนของร่างกาย (ซานเจียว)

การไหลเวียนของพลังชีวิต (ลมปราณ) ที่ผ่านแต่ละอวัยวะนั้นจะใช้เวลาสองชั่วโมง ทั้งหมดมี 12 อวัยวะ รวม 24 ชั่วโมง คือ หนึ่งวัน เรียกว่า "นาฬิกาชีวิต"

1.00-3.00 น. เป็นช่วงเวลาของตับ ควรนอนหลับพักผ่อนถ้าใครนอนหลับได้ดีเป็นประจำในช่วงเวลานี้ ตับจะหลั่งสารมีราโทนิน (meratonine) เพื่อฆ่าเชื้อโรคทำให้หน้าอ่อนกว่าวัย นอกจากร่างกายจะหลั่งมีราโทนิน ประจำแล้ว ยังหลั่งสารเอนโดรฟิน (endorphin) ออกมาด้วยจึงไม่ควรกินอาหาร เพราะจะทำให้ตับทำงานหนักและเสื่อมเร็ว

3.00-5.00 น. เป็นช่วงเวลาของปอด ควรตื่นขึ้นมาสูดอากาศรับแดดตอนเช้า ผู้ที่ตื่นช่วงนี้ประจำ ปอดจะดี ผิวดี และเป็นคนมีอำนาจในตัว

5.00-7.00 น. ลำไส้ใหญ่ ควรถ่ายให้เป็นนิสัย คนเรามักไม่ตื่นกันตอนนี้ซึ่งเป็นเวลาที่ลำไส้ต้องบีบอุจจาระลง เมื่อไม่ตื่นจึงบีบขึ้น เมื่อไม่ถ่ายตอนเช้าลำไส้ใหญ่จึงรวน แล้วจะมีอาการปวดหัวไหล่ กล้ามเนื้อเพดานจะหย่อน แล้วจะนอนกรนในที่สุด

7.00-9.00 น. กระเพาะอาหาร กินข้าวเช้าตอนนี้จะดี กระเพาะแข็งแรง ถ้ากระเพาะอ่อนแอจะทำให้เป็นคนตัดสินใจช้า ขี้กังวล ขาไม่ค่อยมีแรง

นาฬิกาชีวิต

ปวดเข่า หน้าแก่เร็วกว่าวัย ถ้าไม่กินข้าวเช้าอุจจาระจะถูกดูดกลับมาที่กระเพาะ กลิ่นตัวจะเหม็นถ้าถ่ายออกหมดจะไม่มีกลิ่นตัวเท่าไหร่

9.00-11.00 น. ม้าม ม้ามจะอยู่ชายโครงด้านซ้าย หน้าที่ควบคุมเม็ดเลือด สร้างน้ำเหลือง ควบคุมไขมัน คนที่ปวดหัวบ่อยมักมาจากม้าม อาการเจ็บชายโครงมาจากม้ามกับตับ ม้ามโต จะไปเบียดปอด ทำให้เหนื่อยง่าย ผอมเหลือง ตาเหลือง สร้างเม็ดเลือดขาวได้น้อย ม้ามชื้น อาหารและน้ำที่กินเข้าไปจะแปรสภาพเป็นไขมัน ทำให้อ้วนง่าย คนที่หลับช่วง 9.00-11.00 น. ม้ามจะอ่อนแอ ม้ามยังโยงไปถึงริมฝีปากคนที่พูดมากช่วงนี้ม้ามจะชื้น ควรพูดน้อยกินน้อย ไม่นอนหลับ ม้ามจะแข็งแรง

11.00-13.00 น. หัวใจ หัวใจจะทำงานหนักช่วงนี้ ให้หลีกเลี่ยงความเครียด หรือใช้ความคิดหนัก หาทางระงับอารมณ์ไว้

13.00-15.00 น. ลำไส้เล็ก **ควรงดกินอาหารทุกประเภท** เพื่อเปิดโอกาสให้ลำไส้ทำงาน ลำไส้เล็กทำหน้าที่ดูดสารอาหารที่เป็นน้ำเพื่อสร้างกรดอะมิโนสร้างเซลล์สมอง ซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ สร้างไข่สำหรับผู้หญิง

15.00-17.00 น. กระเพาะปัสสาวะ จะเกี่ยวข้องกับระบบความจำ ไทรอยด์ และระบบเพศ ทั้งหมด ช่วงเวลานี้ควรทำให้เหงื่อออก จะออกกำลังการหรืออบตัวกระเพาะปัสสาวะจะได้แข็งแรง การอั้นปัสสาวะบ่อยจะถูกดูดซึมเข้ากระแสเลือดทำให้เหงื่อเหม็น

17.00-19.00 น. ไต ควรทำใจให้สดชื่น ไม่ง่วงเหงาหาวนอนตอนนี้ ถ้าง่วงแสดงว่าไตเสื่อม ยิ่งหลับแล้วเพ้อ อาการยิ่งหนัก

19.00-21.00 น. เยื่อหุ้มหัวใจ ช่วงนี้ควรสวดมนต์ ทำสมาธิ ให้ระวังเรื่องตื่นเต้น ดีใจ หัวเราะ

21.00-23.00 น. เวลาของระบบความร้อนของร่างกาย ต้องทำร่างกายให้อุ่น ห้ามอาบน้ำเย็นเวลานี้จะเจ็บป่วยได้ง่าย ช่วงนี้อย่าตากลมเพราะลมมีพิษ

23.00-1.00 น. ถุงน้ำดี เป็นถุงสำรองน้ำย่อยที่ออกมาจากตับ อวัยวะใดขาดน้ำ จะดึงมาจากถุงน้ำดี ทำให้ถุงน้ำดีข้น อารมณ์จะฉุนเฉียว สายตาเสื่อม เหงือกบวมปวดฟัน นอนไม่หลับ ตื่นกลางดึก ตอนเช้าจะจาม ถุงน้ำดีจะโยงถึงปอดจะปวดศีรษะข้างเดียวหรือสองข้างโดยไม่ทราบสาเหตุ ควรดื่มน้ำก่อนเข้านอน หรือก่อนเวลา 23.00 น.

สรุป

1.00-3.00 น.	นอนซะ
3.00-5.00 น.	ตื่นมาสูดอากาศ
5.00-7.00 น.	ขับถ่าย
7.00-9.00 น.	กินข้าวเช้า
9.00-11.00 น.	อย่าพูดมาก กินน้อยๆ อย่านอน
11.00-13.00 น.	หลีกเลี่ยงความเครียด
13.00-15.00 น.	ห้ามกิน
15.00-17.00 น.	ออกกำลังหรืออบตัวให้เหงื่อออก
17.00-19.00 น.	ทำให้สดชื่น อย่าง่วง
19.00-21.00 น.	ทำสมาธิ
21.00-23.00 น.	ทำตัวให้อุ่นๆ ไว้
23.00-1.00 น.	กินน้ำก่อนนอน

๒๒๙๙

ด้วยความปรารถนาดีจาก

นายธีรพล ชุนเจริญ

นายกเทศมนตรีตำบลบางปู

ที่มา//www.teenee.com