นาฬิกาชีวิต องค์รวมสุขภาพแบบ A.M./P.M.

นำเสนอเมื่อ : 17 ต.ค. 2552

การแพทย์ตะวันออกถือว่า กลางวันและกลางคืนมีความสัมพันธ์กับสุขภาพของมนุษย์อย่างแยกไม่ออก โดยมองลึกลงไปอีกว่า ช่วงเวลา 24 ชั่วโมงในหนึ่งวันนั้น ภายในร่างกายของมนุษย์ ยังมีการไหลเวียนของพลังชีวิตที่ผ่านอวัยวะภายในของร่างกายซึ่งประกอบด้วยหัวใจ, เยื่อหุ้มหัวใจ, ปอด, ม้าม, ตับ ไต, กระเพาะอาหาร, ถุงน้ำดี, ลำไส้ใหญ่, ลำไส้เล็ก, กระเพาะปัสสาวะ, ระบบความร้อนของร่างกาย, การไหลเวียนของพลังชีวิต (ลมปราณ) ที่ผ่านแต่ละอวัยวะนั้นจะใช้เวลาสองชั่วโมง ทั้งหมดมี 12 อวัยวะ รวม 24 ชั่วโมง คือ หนึ่งวัน เรียกว่า **"นาฬิกาชีวิต" ต่อมเล็กๆ ในสมองของมนุษย์คือจุดควบคุมจังหวะสั่งการให้ร่างกายเคลื่อนไหวเป็นไปในลักษณะต่างๆ ทั้งกลางวันและกลางคืน**

ดังนั้น การดูแลควบคุมพฤติกรรมในแต่ละวันให้สัมพันธ์กับนาฬิกาภายในร่างกายจึงเป็นสิ่งสำคัญ ให้ผลทั้งการควบคุม สมดุล ความปกติของสุขภาพ และสัดส่วนน้ำหนัก และนี่คือสิ่งที่ควรรู้

ช่วงเวลา นาฬิกาชีวิต และคำแนะนำ

06:00 : หกโมงเช้าเป็นช่วงเวลาที่ร่างกายตื่นตัวที่สุด

07:00 : เหมาะสำหรับเป็นเวลาอาหารเช้า ระบบการย่อยอาหารจะทำงานได้ดีที่สุด สารอาหารแร่ธาตุและวิตามิน ต่างๆ จะถูกเปลี่ยนเป็นพลังงานได้อย่างสมบูรณ์

08:00 : เป็นช่วงเวลาที่เกิดภาวะหัวใจล้มเหลวบ่อยที่สุดเพราะเลือดในร่างกายเข้มข้น เลือดมีโอกาสจับตัวอุดตัน จนเกิดอันตราย จึงควรฝึกทำสมาธิ นับลมหายใจ หรือฟังเพลง เลี่ยงสิ่งที่ทำให้เกิดความเครียด

09:00 : สมองส่วนความจำจะทำงานได้ดีมากในช่วงนี้ เป็นเวลาที่เหมาะสมสำหรับการท่องจำมากที่สุด

10:00 : ถ้าเป็นไปได้ ควรนัดเจรจาเรื่องสัญญา การพูดจาระหว่างการสนทนาจะออกมาเป็นจุดเด่นในช่วงนี้

11:00 : ร่างกายในช่วงที่สามารถให้ประสิทธิภาพได้สูงสุด หัวใจและระบบไหลเวียนของโลหิตทำงานได้เต็มที่ช่วงนี้ ไม่ว่าจะเป็นการวิ่งมาราธอนหรือต่อสู้กับสภาพของงาน มนุษย์จะทำได้ดีที่สุด

12:00 : สมาธิเริ่มแย่ อุบัติเหตุในการทำงานจะเพิ่มมากขึ้น ถ้าไม่หยุดพักจะทำให้เกิดความเสียหาย

13:00 : กระเพาะอาหารเตรียมทำงานด้วยการหลั่งกรดออกมา ต้องหาอะไรกินให้ได้ ไม่งั้นจะเสี่ยงต่อ โรคกระเพาะอาหาร

14:00 : เป็นช่วงที่สมองซีกศิลปะทำงาน เหมาะสำหรับการคิดสร้างสรรค์ หรือทำงานฝีมือ งานอดิเรก

15:00 : พลังงานแห่งการทำงานกลับมาอีกครั้ง ความจำขึ้นถึงสูงสุดอีกครั้ง ช่วงนี้น่าจะหาโอกาสเข้าพบเจ้านายเพื่อขึ้นเงินเดือนได้ ในช่วงนี้จิตใจจะไม่กลัวการเผชิญหน้าใดๆ

16:00 : มนุษย์จะทนต่อความเจ็บปวดได้ดีที่สุดในชั่วโมงนี้ ถ้าจะไปทำฟันก็เลือกประมาณนี้ ถ้าทำได้ยาชาหนึ่งเข็ม จะมีผลพอๆ กับการได้รับ 3 เข็มเลยทีเดียว

17:00 : แรงดันและการไหลเวียนของโลหิตจะเคลื่อนไหวได้ดีมาก เป็นเวลาที่เหมาะสมกับการเล่นกีฬาออกกำลังกาย กล้ามเนื้ออยู่ในช่วงที่แข็งแรงที่สุด และเมื่อได้ฝึกอย่างถูกวิธี ก็จะเกิดความแข็งแรงรวดเร็วมาก

18:00 : ช่วงนี้ผู้คนจะเหนื่อยเพลียและขาดสมาธิมากกว่าช่วงเวลาชั่วโมงอื่นๆ เป็นช่วงที่เกิดอุบัติเหตุบ่อยครั้งที่สุด ต้องใช้ความระวังขณะขับรถอยู่บนถนน

19:00 : สมองได้รับเลือดหล่อเลี้ยงมาก เมื่อเจอเหตุการณ์ไม่คาดฝันจะสามารถแก้ไขให้ลุล่วงดีได้เร็วมาก

20:00 : เริ่มสดชื่นหลังการพักผ่อนที่ต้องกรำงานตลอดทั้งวัน จึงเป็นช่วงดีสำหรับการพบปะสังสรรค์ ใครที่อยากจะบอกรัก ขอใครแต่งงานควรจะทำในชั่วโมงนี้ โอกาสประสบความสำเร็จมีมากที่สุด

21:00 : กระเพาะอาหารจะหยุดทำงานพอถึงช่วงเวลานี้ ดังนั้น จึงควรหลีกเลี่ยงอาหารหนัก เพราะไม่เช่นนั้น ก็จะไปสะสมค้างในกระเพาะเกิดผลเสียหายตามมา

22:00 : ความดันโลหิตจะลดลงพร้อมๆ กับอุณหภูมิของร่างกายที่ต่ำลง การนอนหลับก่อนเที่ยงคืนเป็นการหลับที่สนิท และช่วยให้การพักผ่อนอย่างเต็มที่มากกว่าช่วงอื่น

23:00 : สมองทำงานน้อยลง ถ้าดูหนังสือช่วงนี้วันต่อไปก็จะจำไม่ได้เป็นส่วนใหญ่ ควรนอนหลับพักผ่อนดีที่สุด

24:00 : ใครที่ยังไม่หลับควรให้โอกาสนี้สำหรับการสร้างสรรค์ จะเป็นงานเขียน วาดรูป หรือแต่งเพลง ล้วนเป็นช่วงเวลาที่วิเศษทั้งสิ้น เพราะสมองปลอดโปร่งคิดโน่นคิดนี่ได้ดีที่สุด

01:00 : สมองเหนื่อยล้าถึงขีดสุด ร่างกายอยากพักผ่อนเต็มที่ แม้จะชาชินกับงานกลางคืนมาเป็นปี

แต่พอเข้าชั่วโมงนี้จะรู้สึกว่าเหนื่อย เพลีย ง่วงที่สุด 1.00-3.00 น. เป็นช่วงเวลาของตับ ควรนอนหลับพักผ่อน ถ้าใครนอนหลับได้ดีเป็นประจำในช่วงเวลานี้ ตับจะหลั่งสารมีราโทนิน (Meratonine) เพื่อฆ่าเชื้อโรค ทำให้หน้าอ่อนกว่าวัย นอนจากร่างกายจะหลั่งมีราทินประจำแล้ว ยังหลั่งสารเอนโดรฟิน (Endorphin) ออกมาด้วย จึงไม่ควรกินอาหาร เพราะจะทำให้ตับทำงานหนักและเสื่อมเร็ว

02:00 : ฮอร์โมนเมลาโตนินถูกขับออกมามาก
ทำให้คนเราเลื่อนลอยเหนื่อยล้าและมีโอกาสคิดสั้นฆ่าตัวตายมากที่สุด ดังนั้น ควรเลี่ยงเรื่องเครียดๆ หรือคิดหาเหตุผล ถ้าไม่นอนก็ควรฟังเพลงสบายๆ ดูหนังตลกๆ

03:00 : ทุกอย่างในร่างกายแทบจะหยุดนิ่ง ร่างกายควรได้รับการพักผ่อนมากที่สุด

04:00 : ร่างกายเริ่มตื่นขึ้นมาทำงานอีก
เพราะมีฮอร์โมนคอร์ติซอลซึ่งใช้ต่อสู้กับความเครียดหลั่งออกมา คนเป็นโรคหืดหอบจะมีปัญหากับการหายใจ

05:00 : ผู้หญิงที่ตั้งครรภ์แก่ทั้งหลายควรตระเตรียมข้าวของให้พร้อมสำหรับชั่วโมงนี้ เพราะตามสถิติเด็กทารกจะคลอดออกมาลืมตาดูโลกระหว่างชั่วโมงนี้มากที่สุด

อ่านถึงบรรทัดนี้ หลายคนเริ่มตอบคำถามตัวเองได้แล้วล่ะสิว่าที่ร่างกายรู้สึกไม่ปกติ ไม่สดใสนั้น เป็นเพราะอะไร ยังไม่สายที่เราจะเริ่มต้นใหม่ ด้วยการตั้งนาฬิกาชีวิตให้เที่ยงตรง