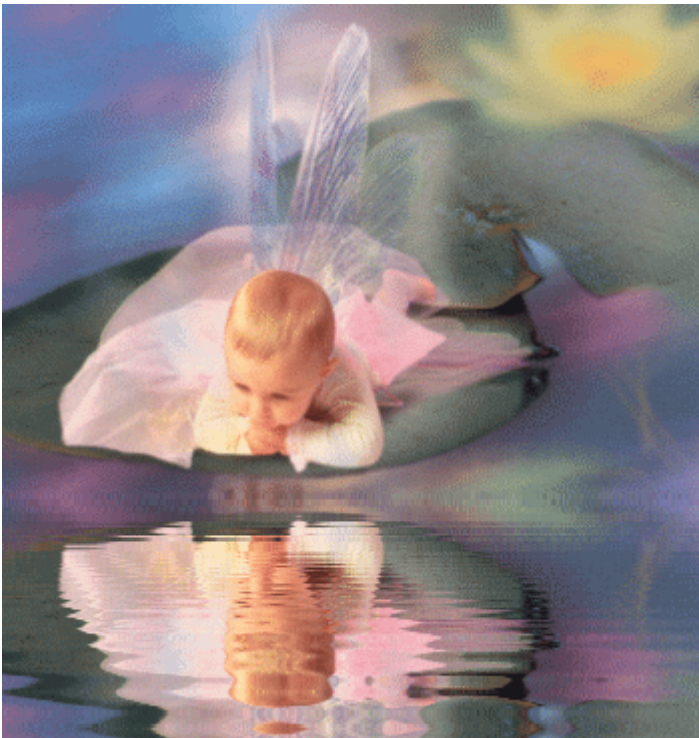


นอนดึก..อันตรายเร่งอายุสั้น

นำเสนอเมื่อ : 25 มี.ค. 2552

ยิ่งนอนดึก ยิ่งเร่งวันตาย..ไม่ดีไม่ดีแน่..



การนอนดึกเป็นเหตุให้อายุสั้น เท่ากับเร่งวันตายให้ตัวเอง การทำงานดึกทำให้ร่างกายล้า เหมือนกับเครื่องยนต์ overload ไม่ช้าเครื่องก็พัง

ด้วยรักและปรารถนาดี / ครูรัชนี้ คุณานุวัฒน์

วิธีแก้ไขในกรณีต้องทำงานดึก (เพื่อไม่ให้ร่างกายโทรมเร็ว)

ผู้ที่มีหน้าที่บริหารงาน มักจะพบปัญหานี้กันมาก เพราะต้องเร่งงาน

ความเสียหายที่เกิดขึ้นกับคนนอนดึก

1. ร่างกายพักผ่อนไม่เพียงพอ เกิดอาการล้า

2. ระบบร่างกายจะรวน ดังนี้



ระบบการย่อยอาหาร

ท้องอืด ท้องเฟ้อง่าย อาหารย่อยไม่ดี ทำให้อุจจาระหยาบ คืออาหารที่ทานเข้าไป ถ้าไม่นอนดึกอุจจาระจะสวย ไม่มีเศษอาหารติดอยู่ เหมือนกับแท่งทอง แต่ถ้าอดนอนแล้วอุจจาระจะหยาบ จะมีเศษอะไรต่างๆ ติดอยู่ เหมือนกับรถที่มีเขม่าติด เกิดจากการที่ร่างกายย่อยไม่หมด เพราะลา

แนวทางแก้ไข ให้ลดอาหารประเภทเนื้อสัตว์ อาหารเหนียวๆ มึะนั้นลำไส้ทำงานหนัก ยิ่งนอนดึกแม่เราหลับไปแล้ว แต่ลำไส้ไม่หลับ ยังคงย่อยอยู่ต่อไป พอตื่นขึ้นมาก็เฟลีย ใหทานไข่ นม แทนพวกเนื้อสัตว์ ก็จะไม่ผูกได้ มึะนั้นท้องจะผูกเป็นประจำ ริดสีดวงทวารจะถามหา (ถ้าหากอวนก็ให้ทานนมแทนไข่)



ท้องผูก มี 2 ลักษณะ

1. **ผูกแข็ง** คือ อุจจาระแข็ง

2. **ผูกเหลว** คือ อาการถ่ายอุจจาระไม่หมด ยังคงค้างอยู่ แต่ลำไส้ลำ กระเพาะอาหารลำ ทำให้ไม่มีแรงบีบให้ออกจนหมด ดังนั้นในวันหนึ่งๆ จึงต้องถ่ายหลายครั้ง โรคที่จะตามมาก็คือ ผื่นคันบริเวณขาหนีบ (ไม่ใช่เพราะความสกปรกหมักหมม) จะคันทั้งวัน

ปกติอุจจาระจะแข็งแข็งก็เหลว ถ้าแข็งแสดงว่าส่วนที่เป็นน้ำได้ซึมกลับเข้ามาในลำไส้ ซึ่งมันเป็นของเสียที่ต้องขับออก ผลก็คือทำให้น้ำเหลืองเสีย ก็จะมาประทุบริเวณเนื้ออ่อนๆ เช่นที่ขาหนีบ สาเหตุก็มาจากท้องผูกนั่นเอง เพราะฉะนั้น อย่านอนดึก อดอดดึกก็ให้ออกกำลังหันาทอง ใหทองเกิดกำลัง จะได้รีดอุจจาระออกมาได้เร็ว

ทานเสร็จแล้วอย่านอน ให้เดินสักครึ่งชั่วโมง เพราะพอขาได้เดิน ลำไส้มันก็ต้องไปกับขาคด้วย จะช่วยทำให้ย่อยได้ดีขึ้น ท้องจะผูกน้อยลง ผื่นคันก็จะหาย ถายังไม่หาย (เนื่องจากอายุมาก) ให้ทานน้ำขิงสด (ไม่ใช่ขิงผงเป็นซองๆ)

พวกที่นอนดึกต้องให้ท้องอุ่นมากๆ ให้หาผ้ามาห่ม เดี่ยวท้องจะอืด เพ้อ บางที่ต้องให้เท้าอุ่นด้วย ให้หาถุงเท้ามาสวม มึะนั้นเทาจะซา



ระบบปัสสาวะ

ถ้านอนไม่ดึก ประมาณ 3-4 ทุ่ม พอตื่นเช้าขึ้นมาจะปัสสาวะครั้งเดียวจบ แต่ถ้านอนดึก ยิ่งนอนดึกหนึ่ง กลางดึกจะต้องลุกเข้าห้องน้ำ เพราะร่างกาย overload ต้องการน้ำมาก กล้ามเนื้อข้างในจะบีบคั้นเอาพลังงานออกมาใช้ จึงต้องใช้น้ำมาก ผลก็คือปัสสาวะบ่อย ทำให้พวกเกลือแร่ที่อยู่ในร่างกายจะถูกขับออกมาพร้อมกับปัสสาวะด้วย ยิ่งอายุ 35 ขึ้นไปจะยิ่งแย

แนวทางแก้ไข ให้ทานแคลเซียมเม็ดได้ แต่อย่ามาก แค่ 1 เม็ดก็พอ ถ้าทานมากจะทำให้แคลเซียมพอก คืออาการที่กระดูกงอกทับเส้นประสาท (ถ้าเป็นแล้วต้องให้คนนวด และทานยาละลายแคลเซียมช่วย) ถ้าไม่ทานแคลเซียมชดเชย จะทำให้เลือดจาง เม็ดโลหิตจาง

สรุปแล้วการอดนอน เท่ากับเร่งวันตายให้ตัวเอง

การนอนดึกต้องดื่มน้ำให้มาก และเติมเกลือในน้ำด้วย
คือพอเราดื่มน้ำออกมาหมดทั้งทางปัสสาวะและเหงื่อ เราทานเกลือมากๆ ยังออกทางเหงื่อได้
แต่ถ้าทานแคลเซียมมากทำให้กระดูกงอก สมองโคม่า เบื่อชี๊ กระทั่งแดง อายาทาน

พอเราอยู่ดึกและกลั้นปัสสาวะ มันจะซึมกลับเข้าเส้นเลือด ทำให้น้ำเหลืองเสีย ก็จะไปอยู่ที่ขาหนีบ
หรือท้องแขนเป็นเม็ดแดงๆ เป็นจ้ำขึ้นทั่วเลย บางคนไม่กลั้น แต่ดื่มน้ำน้อย อาการก็จะเหมือนกับการไม่แบ่งฝัดๆ
ล่ำสับบีบตัวไม่ไหว ตอแค้น ก็จะเพ็ลย แต่ถ้าดื่มน้ำมาก ทำให้อายสบาย

ถ้าดื่มน้ำน้อยจะทำให้กระดูกเรียวแหลมขึ้น พอเรากลั้นปัสสาวะมันก็จะซึมเข้าเส้นเลือด ทำให้น้ำเหลืองเสีย
ถ้ากลั้นบ่อยๆ จะทำให้ปัสสาวะไม่หมด

ระบบเหงื่อ

คนที่ไม่มีเหงื่อออก จะแย่ ถ้าขับเหงื่อให้ออกได้ร่างกายสบาย
ถ้าเหงื่อไม่ออกความร้อนภายในร่างกายจะระบายไม่ได้ ทำให้อึดอัด ของเสียในร่างกายก็ออกไม่ได้
โรคผิวหนังจะถามหา สิวผื่นจะขึ้นเพราะฉะนั้น **ดื่มน้ำให้มากพอและออกกำลังกาย** เท่านั้นพอ
เอาจนเหงื่อออกให้ใครนอนดึกเหงื่อจะไม่ค่อยออก ของเสียตกใน สิวผื่นขึ้น มันก็จะไปออกทางปัสสาวะแทน
ไตเลยทำงานหนัก

ระบบหายใจ

ระบบหายใจจะเสียตามมามี ร่างกายจะเอาออกซิเจนไปแลกเลือดดำให้เป็นเลือดแดงได้ต้องมีความชื้น
ถ้าความชื้นน้อยมันจะไม่แลกเปลี่ยนให้อึดอัด เหมือนอยู่ห้องแอร์แล้วอึดอัด เพราะความชื้นไม่พอ ไม่ใช่อากาศไม่พอ
อากาศมันแห้งเลยเอาความชื้นในตัวเราไป ทำให้ปอดทำงานไม่สะดวก และออกซิเจนไม่ได้

แนวทางแก้ไข ให้เอาน้ำใส่กะละมังไว้ข้างตัว ยิ่งเป็นน้ำร้อนยิ่งดีถ้าอึดอัดให้เอาผ้าห่อน้ำให้สูง
เลือดก็จะไหลลงมาได้ จะทำให้นอนสบายการดื่มน้ำหวานๆ ตอนอยู่ดึกๆ ก็ช่วยได้ แต่อย่าหวานมากจะทำให้หวาน
ถ้าจะให้**ดีที่สุดอยู่ดึก** ดึกได้เป็นครั้งคราวถ้าจำเป็น คนนอนดึกเสียงจะแหง เพราะไตมันล้า

การใช้สบู่ ให้ใช้สบู่เด็ก เพราะเป็นสบู่อ่อน การกัดจะน้อย อย่าใช้สบู่แรงๆ ให้ฟอกสบู่วันละครั้งก็พอ
ถ้าฟอกวันละหลายๆ ครั้งไขมันจะหมด จะทำให้ผิวแตก ถ้าคันมากๆ อันเนื่องมาจากการนอนดึก
ถ้าเราไม่ทราบเราจะยิ่งฟอกสบู่หนักเข้าซึ่งไม่ดี ให้ฟอกวันเว้นวัน

การดูแลสุขภาพร่างกายให้ดี จะทำให้นั่งสมาธิได้ดี นั่งได้นาน ไม่คัน ไม่เข้าห้องน้ำบ่อย

ขอบคุณที่มาข้อมูล www.dmc.tv/forum



..... ดึก เอย ดึก แล้ว.....

..... น่อง เอย น่อง แก้ว หลับแล้วหรือยัง.....

..... ถ้า หาก เจ้า ยัง ผิน ฟังเสียงเพลงฟีกล่อม.....

ขอบคุณที่มาเพลงภาพพลังจิต.คอม