

มีอะไรดีๆมาบอก..

นำเสนอเมื่อ : 18 พ.ค. 2552

>1. เรื่องขวดน้ำพลาสติกที่บรรจุน้ำดื่ม

- >ปัจจุบันเพิ่งมีคนตายเพราะการนำขวดพลาสติกดังกล่าวไปบรรจุน้ำดื่มครั้งแล้วครั้งเล่า
- > >> โดยสารพิษชนิดหนึ่ง สามารถละลายออกมาปะปนกับน้ำดื่ม
- >เนื่องจากขวดประเภทนี้ถูกออกแบบมาใช้ครั้งเดียว อายุการใช้งานสั้น ๆ
- > >เท่านั้น ดังนั้นจึง ไม่สมควรเสียดาย นำมาบรรจุน้ำดื่มอีก >
- >รวมทั้งน้ำที่มากับขวด หากแม้ว่าเปิดกินไม่หมดแล้วเก็บไว้ในรถยนต์
- >ซึ่งรถดังกล่าวอาจจอดที่ ๆ ร้อน ๆ ความร้อนก็มีผลกับสารพิษที่มากับขวดได้
- > >>ดังนั้นเมื่อเปิดดื่มแล้ว ควรดื่มให้หมดภายในระยะเวลา 1 สัปดาห์
- >โดยเฉพาะหากเก็บขวดนั้นไว้ที่ร้อน ๆ ถ้าเก็บที่อุณหภูมิห้องจะปลอดภัยกว่า
- >

>>2. ม่านพลาสติกที่แขวนในห้องน้ำเพื่อกันพื้นที่แห้ง กับเปียก

- >> >มีนักจุลชีววิทยา คนหนึ่งในต่างประเทศ เคยสังเกตว่าที่ม่านพลาสติกมีคราบดำ >
- >> >ที่แรกเค้าคิดว่าเป็นคราบสบู่ เค้าลองซูดแล้วเอาไปส่องกล้อง >
- >> >ปรากฏว่าคราบดำ ๆ ดังกล่าวเป็นแบคทีเรียชนิดร้ายแรง ที่เติบโตโดยอาศัย
- >> >>การผายลม การไอ การจาม ของมนุษย์เรานี่แหละ >
- >> >>>>เป็นอาหารอย่างดีของมัน เค้าแนะนำว่า เรา ควรถอดไปซัก อาทิตย์ละครั้ง >
- >> >>หรือ เดือนละ 2 ครั้งก็ได้ หรือถ้าไม่มีเวลาก็เดือนละครั้งก็ยังดี
- >> >นอกจากนี้เค้าเตือนว่า อะไรที่เป็นพลาสติกก็เข้าข่ายเหมียนกัลลล...ล >
- >> >โดยเจ้าเชื้อโรคเนี่ยมันจะเข้ามาทำอันตรายเราก็ต่อเมื่อ เราป่วย > มีบาดแผล
- >> >>คนแก่ คนที่ผ่าตัดเปลี่ยนอวัยวะ แล้วต้องกินยากดภูมิคุ้มกัน
- >

>3. เรื่องคนนอนดึก เราควรพักผ่อนเข้านอนเวลา 3 ทุ่ม >

>เนื่องจากร่างกายเราต้องการเวลาในการซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ

> >>ขับของเสียตามอวัยวะต่าง ๆ ย่อยอาหารให้หมด ถ้ากินมือหนักตอนกลางคืน >

> >แถมนอนตึกอีก รับรองว่าอ้วนพุงพุย แน่นนอน ไขมันเผาผลาญไม่หมดมันเลยสะสม >

>แต่ ถ้านอนตึกเสียงไม่ได้ ควรปฏิบัติดังนี้ 3.1 งดเนื้อสัตว์ เช่น >>เนื้อวัว

>เนื้อหมู ไก่ เพราะย่อยยาก ลำไส้ต้องทำงานหนัก 3.2 >หากเราอยากกินเนื้อสัตว์

>ก็ควรช่วยลำไส้ด้วยการ เคี้ยวให้ละเอียด >ยิ่งเคี้ยวละเอียด ยิ่งดี

>จะได้แบ่งเบาภาระลำไส้ 3.2 ดื่มน้ำขิง ผสม >น้ำผึ้ง อุ่น ๆ หรือ น้ำอุ่นธรรมชาติ

>+ น้ำผึ้ง หรือถ้าไม่มีอะไรเลย >น้ำอุ่นธรรมชาติ สัก 1 แก้วก็ได้ เหมือน

>กลลล...ล 3.3 เวลานอน > >ควรทำให้ช่วงท้อง / ผ่าเท้าอุ่น โดยการห่มผ้า 3.4

>ที่จริงมือตึก >>ควรเป็นมือเบา ๆ อย่างเช่น ผัก ผลไม้ นม ไข่ เนื้อปลา

>จะดีกว่า >>3.5 ควรเลี่ยงน้ำเย็น น้ำอัดลม เพราะเพิ่มภาระให้ระบบภายในร่างกาย

> > >ร่างกายเราต้องความร้อนเพราะช่วยในการย่อยอาหาร หากดื่มแต่น้ำเย็น

> >>โดยเฉพาะอย่างยิ่งหลังมื้ออาหาร จะทำให้ร่างกายเราต้องพยายามปรับอุณหภูมิ >

> >ให้อุ่นเหมาะสมก่อน แล้วจึงนำไปใช้ การดื่มน้ำอัดลมก็ไม่มีประโยชน์อะไร >

>เพิ่มกรดในร่างกาย แอ่อมมีน้ำตาลที่สะสมตามร่างกายอีก >

>****ถ้าอยากกินเนื้อสัตว์ ควรกินเวลา 7.00 น - 9.00 น.

> >>เนื่องจากกระเพาะเรามีสภาพเป็นกรดสูงมากที่สุด >

> >ดังนั้นมือเช้าจะจำเป็นมาก ๆ ถ้าอดมือเช้าไปนาน ๆ >

> >ข้าวกระเพาะเราจะเป็นปุ่มปม และนานเข้า ๆ ก็กลายเป็นมะเร็งในกระเพาะ

> >>อย่าลืมหดน้ำให้ได้วันละ 8 แก้วนะ น้ำสะอาดจะช่วยล้างของเสีย >

> >>>ออกจากร่างกาย อย่าซีเกียจลุกไปห้องน้ำเด็ดขาด ห้ามอดหลับอดนอนตั้งแต่

> >>ตีหนึ่ง เด็ดขาด เนื่องจาก ถุงน้ำดีกำลังย่อยไขมัน >

> >>>ถ้าอดนอนเวลานี้น้อย ๆ จะเป็นนิ่วในถุงน้ำดี ห้ามกินนมตอนเช้า >

> >>>แทนข้าวเช้า เนื่องจาก ตอนเช้ากระเพาะเป็นกรดสูงมาก >

> >>>นึกสภาพดูหากเราบีบน้ำมะนาวลงในนม จะเกิดปฏิกิริยาทางเคมี >

> >>>กลายเป็นคอลลอยด์ มันไม่ย่อย นะจ๊ะ >

> >>>ถ้าดื่มนมตอนท้องว่างแบบนี้ติดต่อกันเป็นประจำแทนข้าวเช้า >

> >>>ระวังมะเร็งในไขกระดูกนะจ๊ะ แต่ถ้าเป็นช่วงหลังอาหารเช้า หรือ >

- > >>>>ตอนบ่ยไปแล้ว หรือตอนเย็นตีมาได้ตามปกติจ้า มือเย็นอาจเป็นมือง่าย ๆ >
- > >>>>อย่างนม กับไข่ก็ไม่ว่ากัน ถั่วต่าง ๆ รวมทั้งธัญพืชสารพัดอย่าง เช่น >
- > >>>>ลูกเต๋อย ข้าวฟ่าง ฯลฯ มีประโยชน์ต่อลำไส้ คือ ช่วยกวาดเชื้อโรค + >
- > >>>>แบคทีเรียชนิดไม่ดี ออกจากลำไส้เรา ควรกิน อาทิตย์ละครั้ง อย่างน้อย >
- > >>>>พืชผักสีเขียว มีคลอโรฟิลล์ >
- > >>>>ช่วยทำให้เม็ดเลือดลำเลียงออกซิเจนไปเลี้ยงส่วนต่าง ๆ ของร่างกายได้ดี >
- > >>>>เซลล์แต่ละเซลล์จะแข็งแรงเมื่อมีออกซิเจนไปหล่อเลี้ยง ก่อนเอาผักมากิน >
- > >>>>เพื่อให้แน่ใจว่าไม่มีสารพิษ อย่าลืมน้ำส้มสายชู 45 นาทีนะจ๊ะ >

ขอบคุณที่มาข้อมูล