

รักดอกไม้...จึงบอกมา เสียเวลาเพื่อสิ่งดีสู่ชีวิต พิชิตโรค....แป๊บนะครับ ๆ ไม้อ่านเสียใจด้วย

นำเสนอเมื่อ : 22 ส.ค. 2552

อโรควา ปรมาลาภา ความไม่มีโรค เป็นลาภอันประเสริฐ

ฝากมาให้อ่าน..เพราะห่วงหาอาทร

ไม่อยากจะให้ทุกชั่วร้อน
วอนทุกทานอ่านด้วย..ครับ

1. เรื่องขวดน้ำพลาสติกที่บรรจุน้ำดื่มที่ขาย ๆ กันตามห้างสรรพสินค้า

เซเว่นอีเลฟเว่นรวมทั้งที่ไปเติมน้ำมันครบ 800 แกรมน้ำ 1 ขวด อะไรทำนองนั้น

ปัจจุบันเพิ่งมีคนตาย เพราะการนำขวดพลาสติกดังกล่าวไปบรรจุน้ำดื่มครั้งแล้วครั้งเล่า

โดยสารพิษชนิดหนึ่ง สามารถละลายออกมาปะปนกับน้ำดื่ม เนื่องจากขวดประเภทนี้

ถูกออกแบบมาเพื่อใช้ครั้งเดียว อายุการใช้งานสั้น ๆ เท่านั้น
ดังนั้นจึงไม่ควรเสียดายนำมาบรรจุน้ำดื่มอีก รวมทั้งน้ำที่มากับขวด
หากแม้วาเปิดกินไม่หมดแล้วเก็บไว้ในรถยนต์ ซึ่งรถดังกล่าวอาจจอดที่ ๆ ร้อน ๆ
ความร้อนก็มีผลกับสารพิษที่มากับขวดได้ ดังนั้นเมื่อเปิดดื่มแล้ว ควรดื่มให้หมดภายในระยะเวลา 1 สัปดาห์
โดยเฉพาะหากเก็บขวดนั้นไว้ในที่ร้อน ๆ ถ้าเก็บที่อุณหภูมิห้องจะปลอดภัยกว่า

2. ม่านพลาสติกที่แขวนในห้องน้ำเพื่อกันพื้นที่แห้งกับเปียก

มีข่าวแจ้งว่ามีนักจุลชีววิทยาท่านหนึ่งในต่างประเทศ สังเกตว่าที่ม่านพลาสติกมีคราบดำ ๆ
ที่แรกคิดว่าเป็นคราบสบู่ จึงลองขูดแล้วเอาไปส่องกล้อง ปรากฏว่าคราบดำ ๆ ดังกล่าวเป็นแบคทีเรียชนิดร้ายแรง
ที่เติบโตโดยอาศัย การผายลม การเลอ การไอ จาม ของมนุษย์เรานี่แหละ เป็นอาหารอย่างดีของมัน จึงแนะนำว่า
เราควรถอดไปซัก อาทิตย์ละครั้ง หรือ เดือนละ 2 ครั้งก็ได้ หรือถ้าไม่มีเวลาก็เดือนละครั้งก็ยังดี

นอกจากนี้ยังได้เตือนว่า

อะไรที่เป็นพลาสติกก็เข้าข่ายเช่นกันโดยเจ้าเชื้อโรคจะเข้ามาทำอันตรายเราก็ต่อเมื่อ เราช่วย
มีบาดแผล คนแก่ คนที่ผ่าตัดเปลี่ยนอวัยวะ แลวดองกินยากดภูมิคุ้มกัน

3. เรื่องคนนอนดึก

เราควรพักผ่อนอย่างน้อยเวลา 3 ชั่วโมง เนื่องจากร่างกายเราต้องการเวลาในการซ่อมแซม ส่วนที่สึกหรอ ขับของเสียตามอวัยวะต่าง ๆ ย่อยอาหารให้หมด ถ้ากินมื้อหนัก ตอนกลางคืน แลมนอนดึกอีก รับรองว่าอ้วนพุงพุย แน่นนอน ไขมันเผาผลาญไม่หมดมันเลยสะสมอะ ? ต่ถ้านอนดึกเสี่ยงไม่ได้ เพราะขงงานมาทำ หรือติดงานอะไรก็ตาม ควรปฏิบัติดังนี้

3.1 งดเนื้อสัตว์ เช่น เนื้อวัว เนื้อหมู ไก่ เพราะย่อยยาก ลำไส้ต้องทำงานหนัก

3.2 หากเราอยากกินเนื้อสัตว์ ก็ควรช่วยลำไส้ด้วยการเคี้ยวให้ละเอียด ยิ่งเคี้ยวละเอียด ยิ่งดี จะได้แบ่งเบาภาระลำไส้

3.3 ดื่มน้ำขิง ผสม น้ำผึ้ง อุณหภูมิ อบอุ่น ๆ หรือ น้ำอุ่นธรรมชาติ + น้ำผึ้ง หรือถ้าไม่มีอะไรเลย น้ำอุ่นธรรมชาติ สัก 1 แก้วก็ได้ ครับ

3.4 เวลานอน ควรทำให้ช่วงท้อง / ฝ่าเท้าอุ่น โดยการห่มผ้า

3.5 ที่จริงเมื่อดึก ควรเป็นมือเบา ๆ อย่างเช่น ผัก ผลไม้ นม ไข่ เนื้อปลา จะดีกว่า

3.6 ควรเลี่ยงน้ำเย็น น้ำอัดลม เพราะเพิ่มภาระให้ระบบภายในร่างกาย ร่างกายคนเรา

ต้องการความร้อนเพราะช่วยในการย่อยอาหาร หากดื่มแต่น้ำเย็น โดยเฉพาะอย่างยิ่งหลังมื้ออาหาร จะทำให้ร่างกายเราต้องพยายามปรับอุณหภูมิ ให้อุณหภูมิเหมาะสมก่อน

แล้วจึงนำไปใช้ การดื่มน้ำอัดลมก็ไม่มีประโยชน์อะไร เพิ่มกรดให้ร่างกาย

แถมมีน้ำตาลที่สะสมตามร่างกายอีกด้วย

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

เรามีสภาพเป็นกรดสูงมากที่สุด ดังนั้นมื้อเช้าจะจำเป็นมาก ๆ ถ้าอดมื้อเช้าไปนาน ๆ

ข้าวกระเพาะเราจะป่วนปม และนานเข้า ๆ ก็กลายเป็นมะเร็งในกระเพาะ

อย่าลืมหดน้ำให้ได้วันละ 8 แก้วนะครับ น้ำสะอาดจะช่วยล้างของเสีย ออกจากร่างกาย

อย่าซีเกียจลุกไปห้องน้ำเด็ดขาด

ห้ามอดหลับอดนอนตั้งแต่ ดึกหนึ่ง เด็ดขาด เนื่องจาก ผนังน้ำดีกำลังย่อยไขมัน

ถ้าอดนอนเวลานี้น้อย ๆ จะเป็นนิ่วในถุงน้ำดี

ห้ามดื่มนมตอนเช้า แทนข้าวเช้า เนื่องจาก ตอนเช้ากระเพาะเป็นกรดสูงมาก นึก

สภาพดูหากเราบิบน้มนาวลงในนม จะเกิดปฏิกิริยาทางเคมี กลายเป็นคอลลอยด์

มันไม่ย่อย ถ้าตีมันมตอนท้องว่างแบบนี้ติดต่อกันเป็นประจำแทนข้าวเช้า
ระวังมะเร็งในไขกระดูกนะครับ แต่ถ้าเป็นช่วงหลังอาหารเช้า หรือ ตอนบ่ายไปแล้ว
หรือตอนเย็นตีมาได้ตามปกติครับ มือเย็นอาจเป็นมือง่าย ๆ อย่างนม กับไขก็ไม่ว่ากัน

ถั่วต่าง ๆ รวมทั้งธัญพืชสารพัดอย่าง เช่น ลูกเดือย ข้าวฟ่าง ฯลฯ มีประโยชน์ต่อ

ลำไส้ คือ ช่วยกวาดเชื้อโรค + แบคทีเรียชนิดไม่ดี ออกจากลำไส้เรา ควรกิน อาทิตย์ละครั้ง อย่างน้อย

พืชผักสีเขียว มีคลอโรฟิลล์ ช่วยทำให้เม็ดเลือดลำเลียงออกซิเจนไปเลี้ยงส่วนต่าง ๆ

ของร่างกายได้ดี เซลล์แต่ละเซลล์จะแข็งแรงเมื่อมีออกซิเจนไปหล่อเลี้ยง

ก่อนเอาผักมากิน เพื่อให้แน่ใจว่าไม่มีสารพิษ อย่าลืมหาช้ำสัสมายชู 45 นาทีนะครับ

ขอบคุณท่านผู้ร่วมปณิธาณด้วยดี และด้วยปรารถนาดี ต่อเพื่อนมนุษย์ ครูหนู ขอบพระคุณครับ
แหล่งข้อมูล คุณหมูนอย บานมหาดอทคอม