

4 เรื่องสุขภาพที่น่าสนใจ

นำเสนอเมื่อ : 29 ส.ค. 2552

4 เรื่องสุขภาพที่ควรรู้ ทำอย่างไรจึงจะอายุ ยืน คำตอบคือกินสายกลาง กินสายกลางคือกินมือเช้าและ มือเที่ยง งดมือเย็น เปรียบตัวเราเป็นรถ ยนต์ ตื่นเช้ามาต้องเติมน้ำมัน ก่อน หรือกินมือเช้า รถจึงจะวิ่งได้ ถึงเที่ยงน้ำมันยังไม่หมด เติมน้ำมันอีก ครั้ง ถึงเย็นก่อนนอนก็ยังไม่หมดพิสูจน์ได้ดังนี้ สมมุติกินไข่วอก 1 ฟอง โด่ๆ มีไขแดงหนัก 50 กรัม ในไขแดงมีคลอเลสเตอรอล 1 กรัม ให้อพลังงาน 9 แคลอรี ฉะนั้น 50 กรัม ให้อพลังงาน 450 แคล ลอรี จะต้องออกกำลังกายเพื่อให้อพลังงาน นี้ โดยขี้จักรยานตั้งแรงต้านไว้ 1.3 ก.ก. ความเร็วที่ ปั่นบันไดจักรยาน 60 รอบต่อนาที ซ้ำอยู่นาน 60 นาที จะเหนื่อยหอบ เหงื่อไหลท่วมตัว แต่ให้อพลังงานไปเพียง 300 แคล ลอรี ไข่วอกเดียวไข่วอกไม่หมด ฉะนั้นถ้ากินมือเช้า มือเที่ยง จนถึงเย็น พลังงานยังเหลือแน่นอน ไม่จำ เป็นต้องไปเติมอีก เพราะเวลานอนร่างกายจะนำพลังงาน ที่เหลือไปเก็บในที่ต่างๆ โดยดับเป็นพลังงาน นี้ ถ้าพลังงานเหลือมาก การเอาไปเก็บในที่ต่างๆก็มาก ทำให้ อ้วน และแน่นอนถ้าเก็บไม่หมดโดยเฉพาะพวกไขมันตัวโตๆ จะ ต้องค้างอยู่ในหลอดเลือด ภาวะสะสมมาก เท่าใด รุหลอดเลือดก็จะเล็กลงทุกวัน เลือดไปเลี้ยงอวัยวะต่างๆได้น้อยลง อวัยวะทั้งหลายก็จะเสื่อมสภาพเร็วขึ้นหรือแก่เร็ว ขึ้น ถ้าวันไหนอดตัน เช่นอดตันที่สมอง จะกลายเป็นคนพิการอัมพาต ครึ่งซีก ถ้าอดตันที่ไต ตองกลางไต เปลี่ยนไต ถาดตันที่ขา อาจต้องตัดขาทิ้ง ถาดตันที่กล้ามเนื้อหัวใจ ก็จะไม่มีโอกาสได้ส่งลาไคร ฉะนั้นการกินมือเย็นจึงเป็นมือที่เร่งกระบวนการเสื่อม ถึงเสียชีวิตให้เร็วขึ้นไปอีก มือเย็นจึงเป็นมือ อันตราย เป็นมือตายผ่อนส่ง ยิ่งกินมือเย็นมาก ยิ่งผ่อนส่งมาก ตายเร็ว ถ้าไม่กินมือ เย็น ก็จะไม่แก่ชรา เสื่อม ซา อายุยืน การไม่กินอาหารมือเย็นเป็นเรื่องที่ต้องเอาชนะใจตัว เองอย่างมาก ถ้าใครทำได้จะตัดทั้งกิเลส สุขภาพดี อายุยืน และมีสมาธิ ความมุง มั่นสูง ได้ประโยชน์ทั้งกายและใจ แต่ทานต้องฝึกกระเพาะให้เกิดความเคยชิน วิธีฝึกมี 4 วิธี

1. ค่อยๆลดปริมาณอาหารมือ เย็น ทีละน้อยๆเช่นลดกินข้าวจาก 2 จาน เหลือ 1 1/2 จาน สัก 3-4 เดือน โดยมีขอแม่ว่า หลังอาหาร เย็นแล้วหามกินอาหารใดๆทั้งนั้นยกเว้นน้ำ เปลา พูอกระ เพาะชินแล้วลดเหลือ 1 จาน ต่อ ไปครั้งจัน ต่อไปไม่กินข้าวเลยกินแต่กับ ต่อไปกินผักผลไม้ สุดทายงดอาหาร เย็น
2. ระยะเวลากินอาหาร เย็น เช่นจาก 2 ทุม มากิน 1 ทุม ต่อไปเลื่อน เป็น 6 โมงเย็น 5 โมง เย็น 4 โมงเย็น 3 โมง เย็น ๓
3. กินเม็ดแมงลักแทนมือ เย็น ไซเม็ดแมงลัก 2 ซอนโตะใส่น้ำถ้วย น้ำแกงหรือน้ำเปลาคนแล้วดื่มทันที ดื่มน้ำตาม อีก 4-5 แก้ว
4. กินมังสะวิรัตมือ เย็น การกินผักผลไม้ถือว่าเป็นอาหารไม่มีพิษ ร่างกาย จะได้พักไม่ต้องทำลายพิษของอาหารเนื้อสัตว์ พิษที่สะสมไว้ออกก็จะถูกดับ ใต้ กำจัดหมดไปเองได้

ร่างกายมีเวลาถึง 18 ช.ม. กำจัดพิษที่ติดมากับมือ เช้า มือเที่ยงได้ทัน ฉะนั้นการไม่กินอาหารเย็น จึงเป็นเวลาที่ดี ใต้ จะสามารถกำจัดสารพิษจากอาหารมือเช้า และเที่ยงได้หมด ร่างกายจึงบริสุทธิ์ทุก วัน ทานทราบแล้วไข่วอกว่า ทำไม่สมเด็จพะสัมมาสัมพุทธเจ้าจึงทรง บัญญัติให้พระฉันเพียง 2 มือ คือ เช้า กับ เพล