

## ไม่อยากตายเร็วย่านอนดึก!

นำเสนอเมื่อ : 26 ต.ค. 2552

### ไม่อยากตายเร็วย่านอนดึก!

การนอนดึกเป็นเหตุให้อายุสั้น เท่ากับเร่งวันตายให้ตัวเองการทำงานดึกทำให้ร่างกายล้า

การนอนดึกเป็นเหตุให้อายุสั้น เท่ากับเร่งวันตายให้ตัวเองการทำงานดึกทำให้ร่างกายล้า เหมือนกับเครื่องยนต์ overload ไม่ซาเครื่องก็พัง วิธีแก้ไขในกรณีต้องทำงานดึก (เพื่อไม่ให้ร่างกายโทรมเร็ว) ผู้ที่มีหน้าที่บริหารงาน มักจะพบปัญหานี้กันมาก เพราะต้องเร่งงาน ความเสียหายที่เกิดขึ้นกับคนนอนดึก

1. ร่างกายพักผ่อนไม่เพียงพอ เกิดค่าไม่พึงประสงค์การล้า
2. ระบบร่างกายจะรวน ดังนี้

ระบบการย่อยอาหาร ท้องอืด ท้องเฟ้อง่าย อาหารย่อยไม่ดี ทำให้อุจจาระหยาบ คืออาหารที่ทานเข้าไป ถ้าไม่นอนดึก อุจจาระจะสวย ไม่มีเศษอาหารติด [ค่าไม่พึงประสงค์] เหมือนกับแทงทอง แต่ถาดนอนแล้วอุจจาระจะหยาบ จะมีเศษ อะไรต่างๆ ติด [ค่าไม่พึงประสงค์] เหมือนกับรถที่มีเขม่าติด เกิดจากการที่ร่างกายย่อยไม่หมด เพราะลา แนวทางแก้ไข ให้ลด [ค่าไม่พึงประสงค์] อาหารประเภทเนื้อสัตว์ อาหารเหนียวๆ มีฉะนั้นใส่ทำงานหนัก ยิ่งนอนดึกแม่ เราหลับไปแล้ว แต่ลำไส้ไม่หลับ ยังคงย่อยอยู่ต่อไป พอตื่นขึ้นมาก็เฟลีย ไททานไซ นม แทนพวกเนื้อ สัตว์ ก็จะมีพออยู่ได้ มิฉะนั้นท้องจะผูกเป็นประจำ ริดสีดวงทวารจะถามหา (ถ้าหากอ้วนก็ให้ทานนม แทนไข่)

ท้องผูก มี 2 ลักษณะ

1. ผูกแข็ง คือ อุจจาระแข็ง
2. ผูกเหลว คือ อาการถ่ายอุจจาระไม่หมด ยังค้างอยู่ แต่ลำไส้ล้า กระทบอาหารล้า ทำให้ไม่มีแรงบีบให้ออกจนหมด ดังนั้นในวันหนึ่งๆ จึงต้องถ่ายหลายครั้ง

โรคที่จะตามมาก็คือ ผื่นคันบริเวณขาหนีบ (ไม่ใช่เพราะความ สุกปรกหมักหมม) จะคันทั้งวัน ปกติอุจจาระจะแข็งกึ่งเหลว ถ้าแข็งแสดงว่าสวน ที่เป็นน้ำได้ซึมกลับเข้ามาในลำไส้ ซึ่ง มันเป็นส่วนของเสีย ที่ต้องขับออก ผลก็คือทำให้หน้าเหลืองเสีย ก็จะมาประทุบริเวณเนื้ออ่อนๆ เช่นที่ขาหนีบ สาเหตุก็มาจาก ท้องผูกนั่นเอง เพราะฉะนั้น ย่านอนดึก ถาดองดึกก็ให้ออกกำลังหน้าท้อง ให้ท้องเกิดกำลัง

จะได้อธิบายคำไม่พึงประสงค์จากร่างกายออกมา ได้เร็ว ทานเสร็จแล้วอย่านอน ให้เดินสักครึ่งชั่วโมง เพราะพอขาได้เดิน ล้าไขมันก็ต้องไปกับขาควย จะช่วย ทำให้ย่อยได้ดีขึ้น ท้องจะผูกน้อยลง ผื่นคันก็จะหาย ถ้ายังไม่หาย (เนื่องจากอายุมาก) ให้ทานน้ำขิงสด (ไม่ใช่ขิงผง เป็นซองๆ) พวกที่นอนดึกต้องให้ท้องอุ่นมากๆ ให้หาผ้ามาห่ม เดี่ยวท้องจะอืด เพื่อบางที่ท้องให้เทาอุ่นด้วย ให้หา ถุงเท้ามาใส่ มิฉะนั้นเท้าจะชา

ระบบประสาทวะ ถ้านอนไม่ดึก ประมาณ 3-4 ทุ่ม พอตื่นเช้าขึ้นมาจะประสาทวะครั้งเดียวจบ แต่ถ้านอนดึก ยิ่งนอนดึกหนึ่ง กลางดึกจะต้อง ลุกเข้าห้องน้ำนี่ เพราะร่างกาย overload ต้องการน้ำมาก กล้ามเนื้อขาในจะบีบคั้นเอาพลังงานออกมาใช้ จึงต้องใช้น้ำมาก ผลก็คือประสาทวะบ่อยทำให้พวกเกลือแร่ที่อยู่ในร่างกายจะถูกขับออกมาพร้อมกับประสาทวะด้วย ยิ่งอายุ 35 ขึ้นไปจะยิ่งแย แนวทางแก้ไข ให้ทานแคลเซียมเม็ดได้ แต่อย่ามาก แค 1 เม็ดก็พอ ถาทานมากจะทำให้แคลเซียมพอก คืออาการที่กระดูกงอกทับเส้นประสาท (ถ้าเป็นแล้วต้องให้คนหวัด และทานยาละลายแคลเซียมช่วย) ถ่าไม่ทาน แคลเซียมซดเซย จะทำให้เลือดจาง เม็ดโลหิตจาง สรุปแล้วการอดนอน เท่ากับเร่งวันตายให้ตัวเอง

การนอนดึกต้องดื่มน้ำให้มาก และเติมเกลือในน้ำด้วย คือพอเราดื่มน้ำแล้วมันออกมาหมดทั้งทางประสาทวะและเหงื่อ เราทานเกลือมากๆ ยังออกทางเหงื่อได้ แต่ถาทานแคลเซียมมากทำให้กระดูกงอก สวนโคก เป็บซี่ กระทั่งแดง อยาทาน พอเราอายุดึกและกลืนประสาทวะ มันจะซึมกลับเข้าเส้นเลือด ทำให้หน้าเหลืองเสีย ก็จะไปประทุที่ขาหนีบ หรือท้องแขนเป็นเม็ดแดงๆ เป็นจำขึ้นทั่วเลย บางคนไม่กลืน แต่ดื่มน้ำน้อย อาการก็จะเหมือนกับการโม แ่งผืดๆ ล้าใส่บีบตัวไม่ไหว ต้องเคน ก็จะมีผล ยิ่งถ้าดื่มน้ำมาก ทำให้ถ่ายสบาย ถ่าดื่มน้ำน้อยจะทำให้กรดยูเรียเข้มข้น พอเรากลืนประสาทวะมันก็จะซึมเข้าเส้นเลือด ทำให้หน้าเหลืองเสีย ถ่ากลืนบ่อยๆ จะทำให้ประสาทวะไม่หมด ระบบเหงื่อ คนที่ไม่มีเหงื่อออก จะแย ถ่าขับเหงื่อให้ออกไตรง่ายสบาย ถ่าเหงื่อไม่ออกความร้อนภายในร่างกายจะระบายไม่ได้ ทำให้ฮีตๆคำไม่พึงประสงค์ ของเสียในร่างกายก็ออกไม่ได้ โรคผิวหนังจะถามหา สิวฝ้าจะขึ้น เพราะฉะนั้น ดื่มน้ำให้มากพอและออกกำลังกาย เท่านั้นพอ เอาจนเหงื่อออกให้ไค คนนอนดึกเหงื่อจะไม่ค่อยออก ของเสียตกใน สิวฝ้าขึ้น มันก็จะไปออกทางประสาทวะแทน ไคเลยทำงานหนัก

ระบบหายใจ ระบบหายใจจะเสียตามมา ร่างกายจะเอาออกซิเจนไปแลกเปลี่ยนทำให้เป็นเลือดแดงได้ต้องมีออกซิเจน ถ้าความชื้นน้อยมันจะไม่แลกเปลี่ยน ทำให้ฮีตๆคำไม่พึงประสงค์ เหมือนนอนหอแอร์แล้วฮีตๆคำไม่พึงประสงค์ เพราะความชื้นไม่พอ ไม่ใช่ อากาศไม่พอ อากาศมันแห้งเลยเอาความชื้นในตัวเราไป ทำให้ปอดทำงานไม่สะดวก และออกซิเจนไม่ได้ แนวทางแก้ไข ให้เอาน้ำใส่กะละมังไว้ข้างตัว ยิ่งเป็นน้ำร้อนยิ่งดี ถ่าฮีตๆคำไม่พึงประสงค์ให้เอาผ้าหุ่หน้าเท้าให้สูง เลือดก็จะไหลลงมาได้ จะทำให้นอนสบาย การดื่มน้ำหวานๆ ดื่มน้ำขิงๆ ก็ช่วยได้ แต่อย่าหวานมากจะทำให้อ้วน ถ่าจะให้ดีที่ฮีตๆคำไม่พึงประสงค์ยาอายุดึก ดึกไค เป็นครั้งคราวถ่าจำเป็น คนนอนดึกเสียจะแห้ง เพราะไคมันลา การไชสมุนไพร ไคสมุนไพร เพราะเป็นสมุนไพร การกั๊ดจะน้อย อยาไชสมุนไพรแรงๆ ให้พอกสมุนไพรวันละครั้งก็พอ ถ่าพอกวันละหลายๆ ครั้งไคมันจะหมด จะทำให้ผิวแตก ถ่าคันมากๆ อันเนื่องมาจากการนอนดึก ถ่า เราไม่ทราบเราจะมีพอกสมุนไพรทุกเช้าซึ่งไม่ดี ให้พอกวันเว้นวัน การดูแลรักษาร่างกายให้ดี จะทำให้นั่งสมาธิได้ดี นั่งได้นาน ไมค์ัน ไมค์าหอหน้าบอย

ที่มา : [heyhaparty.blogspot.com](http://heyhaparty.blogspot.com)