

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 เพราะลำ แนวนทางแก้ไข ให้ลด [ค่าไม่พึงประสงค์] อาหารประเภทเนื้อสัตว์ อาหารเหนียวๆ มีฉะนั้นลำไส้ทำงานหนัก ยิ่งนอนดึกแถม เราหลับไปแล้ว แต่ลำไส้ไม่หลับ ยังคงย่อยอยู่ต่อไป พอตื่นขึ้นมาก็เพลีย ใຫານໄຂ ນມູ ທ່ານພວກເນືອ ສັດວ ກໍຈະພອດໄດ້ໄປໄດ້ ມີຈະນັ້ນທ່ານຈະຜູກເປັນປະຈຳ ວິດສິດວງທວາຣະຖາມຫາ (ถ้าหากอ้วนก็ให้ทานนม แทนไข่)

ท้องผูก มี 2 ลักษณะ

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

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

จะได้อธิบายคำไม่พึงประสงค์จากร่างกายออกมา ได้เร็ว ทานเสร็จแล้วอย่านอน ให้เดินสักครึ่งชั่วโมง เพราะพอขาได้เดิน ล้าไขมันก็ต้องไปกับขาคอย จะช่วย ทำให้ย่อยได้ดีขึ้น ท้องจะผูกน้อยลง ผื่นคันก็จะหาย ถ้ายังไม่หาย (เนื่องจากอายุมาก) ให้ทานน้ำขิงสด (ไม่ใช่ขิงผง เป็นซองๆ) พวกที่นอนดึกต้องให้ท้องอุ่นมากๆ ให้หาผ้ามาห่ม เดี่ยวท้องจะอืด เพื่อบางที่ท้องให้เทาอุ่นด้วย ให้หา ถุงเทามาใส่ มีฉะนั้นเทาจะซา

ระบบประสาทวะ ถ้านอนไม่ดึก ประมาณ 3-4 ทุ่ม พอตื่นเช้าขึ้นมาจะประสาทวะครั้งเดียวจบ แต่ถ้านอนดึก ยิ่งนอนดึกหนึ่ง กลางดึกจะต้อง ลูกเขมืองน้ำถี่ 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 พอเราอายุดึกและกลั่นประสาทวะ มันจะซึมกลับเข้าเส้นเลือด ทำให้หน้าเหลืองเสีย ก็จะไปประทุที่ขาหนีบ หรือท้องแขนเป็นเม็ดแดงๆ เป็นจำขึ้นทั่วเลย บางคนไม่กลั่น แต่ดื่มน้ำน้อย อาการก็จะเหมือนกับกรูโม แปะผืดๆ ล้าใส่บีบตัวไม่ไหว ต้องเคน ก็จะมีผล ยิ่งถ้าดื่มน้ำมาก ทำให้ถ่ายสบาย ถ่าดื่มน้ำน้อยจะทำให้กรดยูเรียเข้มข้น พอเรากลั่นประสาทวะมันก็จะซึมเข้าเส้นเลือด ทำให้หน้าเหลืองเสีย ถ่ากลั่นบ่อยๆ จะทำให้ประสาทวะไม่หมด ระบบเหงื่อ คนที่ไม่มีเหงื่อออก จะแย ถ่าขับเหงื่อให้ออกได้ร่างกายสบาย ถ่าเหงื่อไม่ออกความร้อนภายในร่างกายจะระบายไม่ได้ ทำให้ฮี้อัคำไม่พึงประสงค์ ของเสียในร่างกายก็ออกไม่ได้ โรคผิวหนังจะถามหา สิวฝ้าจะขึ้น เพราะฉะนั้น ดื่มน้ำให้มากพอและออกกำลังกาย เท่านั้นพอ เอาจนเหงื่อออกให้ได้ คนนอนดึกเหงื่อจะไม่ค่อยออก ของเสียตกใน สิวฝ้าขึ้น มันก็จะไปออกทางประสาทวะแทน ไตเลยทำงานหนัก

ระบบหายใจ ระบบหายใจจะเสียตามมา ร่างกายจะเอาออกซิเจนไปแลกเปลี่ยนทำให้เป็นเลือดแดงได้ต้องมีความชื้น ถ้าความชื้นน้อยมันจะไม่แลกเปลี่ยนทำให้ฮี้อัคำไม่พึงประสงค์ เหมือนนอนหอแอร์แล้วฮี้อัคำไม่พึงประสงค์ เพราะความชื้นไม่พอ ไม่ใช่ อากาศไม่พอ อากาศมันแห้งเลยเอาความชื้นในตัวเราไป ทำให้ปอดทำงานไม่สะดวก และออกซิเจนไม่ได้ แนวทางแก้ไข ให้เอาน้ำใส่กะละมังไว้ข้างตัว ยิ่งเป็นนำรอนยิ่งดี ถ่าฮี้อัคำไม่พึงประสงค์ให้เอาผ้าหุ่หน้าเท้าให้สูง เลือดก็จะไหลลงมาได้ จะทำให้นอนสบาย การดื่มน้ำหวานๆ ดือนอนดึกๆ ก็ช่วยได้ แต่อย่าหวานมากจะทำให้อ้วน ถ่าจะให้อธิบายคำไม่พึงประสงค์ยาวอยู่ดึก ดึกได้ เป็นครั้งคราวถ่าจำเป็น คนนอนดึกเสียงจะแหง เพราะไตมันลา การไชสบู ให้ไชสบูเด็ก เพราะเป็นสบูอ่อน การกั๊ดจะน้อย อยาไชสบูแรงๆ ให้พอกสบูวันละครั้งก็พอ ถ่าพอกวันละหลายๆ ครั้งไขมันจะหมุด จะทำให้ผิวแตก ถ่าคันมากๆ อันเนื่องมาจากกรนอนดึก ถ่า เราไม่ทราบเราจะยิ่งพอกสบูหนักเขาซึ่งไม่ดี ให้พอกวันเว้นวัน การดูแลรักษาร่างกายให้ดี จะทำให้นั่งสมาธิได้ดี นั่งได้นาน ไม่คัน ไม่เขาหองน้ำบ่อย

ที่มา : heyhaparty.blogspot.com