

"นาฬิกาชีวิต"

นำเสนอเมื่อ : 10 ธ.ค. 2552

**หากเราารู้จักนาฬิกาชีวิตของตัวเอง ก็อาจจะสามารถบาลานซ์การใช้ชีวิต
โรคร้ายอย่างgrayมาถามหาน้อยลง**

01.00-03.00 น. เป็นช่วงเวลาการทำงาน ของ "ตับ" ควรหลับพักผ่อนให้สนิท

03.00-05.00 น. เป็นช่วงเวลาการทำงานของ "ปอด" ควรตื่นมาสูดอากาศสดชื่น

05.00-07.00 น. เป็นช่วงเวลาของ "ลำไส้ใหญ่" ควรขับถ่ายอุจจาระ

07.00-09.00 น. เป็นช่วงเวลาการทำงานของ "กระเพาะอาหาร" ควรกินอาหารเช้า

09.00-11.00 น. เป็นช่วงเวลาการทำงาน "ม้าม" ควรพุดน้อย กินน้อย
ม้ามทำหน้าที่ในการดึงเอาธาตุเหล็กจากฮีโมโกลบินของเซลล์เม็ดเลือดแดงนำมา ใช้ในร่างกาย
และยังทำหน้าที่เอาของเสียออกจากกระแสเลือดในรูปของน้ำปัสสาวะเช่นเดียวกับ ตับ

11.00-13.00 น. เป็นช่วงเวลาการทำงานของ "หัวใจ" ควรเลี่ยงการใช้ความคิด ความเครียด
ระงับอารมณ์ตื่นเต้นตกใจ

13.00-15.00 น. เป็นช่วงเวลาการทำงานของ "ลำไส้เล็ก" ควรงดกินอาหารทุกประเภท
ลำไส้เล็กมีหน้าที่ย่อยอาหาร ตั้งแต่คาร์โบไฮเดรต ไขมัน และโปรตีน

15.00-17.00 น. เป็นช่วงเวลาทำงานของ "กระเพาะปัสสาวะ" ควรทำให้เหงื่อออก

17.00-19.00 น. เป็นช่วงเวลาทำงานของ "ไต" ควรทำตัวให้สดชื่น

19.00-21.00 น. เป็นช่วงเวลาทำงานของ "เยื่อหุ้มหัวใจ" ควรทำสมาธิ สวดมนต์

21.00-23.00 น. เป็นช่วงเวลาการทำงานของ "ระบบความร้อน" ห้ามอาบน้ำเย็น ตากลม
ทำร่างกายให้อบอุ่น

23.00-01.00 น. เป็นช่วงเวลาการทำงานของ "ถุงน้ำดี" ควรดื่มน้ำก่อนเข้านอน สวมชุดนอน
ผ้าฝ้าย เพราะผ้าสังเคราะห์จะดูดน้ำในร่างกาย
โดยถุงน้ำดีทำหน้าที่ในการเก็บสะสมน้ำดีเพื่อช่วยในการย่อยอาหาร

นี่มุมมองของ "วีระชัย วาสิกดิลก" แพทย์วิถีไทยแบบธรรมชาติบำบัด
ที่ท่านสามารถนำไปใช้ในการดูแลตัวเองเพื่อให้ชีวิตสมดุลและห่างไกลความเจ็บป่วย

http://campus.sanook.com/teen_zone/senior_05875.php

<http://song.ohpicpost.com/7189/>