

## รู้มั๊ย...อวัยวะเรา ก็ต้องตอกบัตรเข้างานนะ

นำเสนอเมื่อ : 13 ก.ย. 2551

### 01.00 น. – 03.00 น. เป็นเวลาของตับ

ขอบอกเลยว่า . . . ทุกคนควรนอนหลับพักผ่อนให้เป็นประจำในช่วงเวลานี้ให้ได้ เพราะตับจะหลั่งสาร มีราโทนิน ที่จะทำให้นอนหลับสบาย เห็นมั๊ยล่ะว่าสำคัญแค่ไหน ที่สำคัญห้ามกินเด็ดขาดในเวลานี้เพราะจะทำให้ตับต้องทำงานหนักและเสื่อมเร็ว

### 03.00 น. – 05.00 น. เป็นเวลาของปอด

สิ่งที่ดีที่สุดที่ควรทำคือ ตื่นนอน ลุกขึ้นมาจากเตียงแล้วออกไปสูดอากาศบริสุทธิ์ซะหน่อย เขาบอกว่าถ้าตื่นนอนช่วงนี้เป็นประจำจะทำให้ผิวพรรณดี

### 05.00 น. – 7 .00 น. เป็นเวลาของลำไส้ใหญ่

เพราะฉะนั้นควรขับถ่ายให้เป็นนิสัยทุกเช้า ถ้าคนไหนมีโรคประจำตัวคือท้องผูกกว่าจะถ่ายแต่ละทียากเย็นเหลือเกิน แนะนำว่าให้ลองดื่มน้ำผึ้งผสมมะนาว น้ำ 1 แก้ว + น้ำผึ้ง 1 ช้อน + น้ามะนาว 4-5 ลูก

### 07.00 น. – 09.00 น. เป็นเวลาของกระเพาะอาหาร

จึงควรกินอาหารเช้าในช่วงเวลานี้ทุกวัน เพราะถ้าปล่อยให้ท้องว่าง กระเพาะอาหารจะอ่อนแอกลายเป็นคนตัดสินใจช้า ชี้กังวล ที่สำคัญจะหน้าแก่เร็วกว่าไว น่ากลัวมากๆ

**09.00 น. – 11.00 น. เป็นเวลาของม้าม**

พูดน้อย กินน้อย และไม่นอนหลับ

**11.00 น. – 13.00 น. เป็นช่วงเวลาที่หัวใจทำงานหนักที่สุด**

ควรทำให้สบาย หลีกเลี้ยงสิ่งที่จะทำให้เครียด พยายามไม่ใช้ความคิดหนัก  
ถ้าต้องเครียดกับงานตรงหน้ามากนั้นก็ผ่อนคลายซะบ้าง

**13.00 น. – 15.00 น. เป็นช่วงเวลาของลำไส้เล็ก**

งดกินอาหารทุกประเภทให้ลำไส้เล็กได้พักผ่อน

**15.00 น. – 17.00 น. เป็นเวลาของกระเพาะปัสสาวะ**

ออกกำลังกายหรืออบตัวให้เหงื่อออก อยากลั้นปัสสาวะ

**17.00 น. – 19.00 น. เป็นเวลาของไต**

อาบน้ำทำให้ร่างกายสดชื่น ไม่ควรออกกำลังกายหนัก

**19.00 น. – 21.00 น. เป็นเวลาของเยื่อหุ้มหัวใจ**

ควรหยุดทำงาน พักผ่อนทำสมาธิและสวดมนต์

**21.00 น. – 23.00 น. เป็นเวลาของพลังงานรวม**

ทำให้ร่างกายอบอุ่นนอนหลับให้ร่างกายพักผ่อนเต็มที่

**23.00 น. – 01.00 น. เป็นเวลาของถุงน้ำดี**

นอนหลับให้สนิท (ถ้าไม่หลับช่วงนี้มีโอกาสเกิดโรคมะเร็งและร่างกายจะทรุดโทรมไว)

ข้อมูลจาก **กระปุก.คอม**