

รู้เท่าไม่ถึงการณ์..พาลอันตรายถึงชีวิต

นำเสนอเมื่อ : 20 มี.ค. 2552

.....ไม่เข้าใจ...ใช้ไม่เป็น..เห็นที่วิธีหาไม่...เพราะขวดน้ำพลาสติก..จะ

เกิดความรู้อันดีต่อชีวิต

1. เรื่องขวดน้ำพลาสติกที่บรรจุน้ำดื่ม

ปัจจุบันเพิ่งมีคนตายเพราะการนำขวดพลาสติกดังกล่าวไปบรรจุน้ำดื่มครั้งแล้วครั้งเล่า โดยสารพิษชนิดหนึ่ง

สามารถละลายออกมาปะปนกับน้ำดื่ม เนื่องจากขวดประเภทนี้ถูกออกแบบมาเพื่อใช้ครั้งเดียว อายุการใช้งานสั้น ๆ เท่านั้น ดังนั้นจึงไม่ควรเสียดาย นำมาบรรจุน้ำดื่มอีก รวมทั้งน้ำที่มากับขวด หากแม้วเปิดกินไม่หมดแล้วเก็บไว้ในรถยนต์ ซึ่งรถดังกล่าวอาจจอดที่ ๆ ร้อน ๆ ความร้อนก็มีผลกับสารพิษที่มากับขวดได้ ดังนั้นเมื่อเปิดดื่มแล้ว ควรดื่มให้หมดภายในระยะเวลา 1 สัปดาห์ โดยเฉพาะหากเก็บขวดนั้นไว้ในที่ร้อน ๆ ถ้าเก็บที่อุณหภูมิห้องจะปลอดภัยกว่า

2. ม่านพลาสติกที่แขวนในห้องน้ำเพื่อกันพื้นที่แห้ง กับเปียก มีนักจุลชีววิทยา คนหนึ่งในต่างประเทศ ค้นพบว่าที่ม่านพลาสติกมีคราบดำ ๆ ที่แรกเคาคิดว่าเป็นคราบสบู่ เคาลองซูดแล้วเอาไปส่องกล้อง ปรากฏว่าคราบดำ ๆ ดังกล่าวนั้นเป็นแบคทีเรียชนิดร้ายแรงที่เติบโตโดยอาศัย การผายลม การเลอ การไอ จาม ของมนุษย์เราทั้งหลาย เป็นอาหารอย่างดีของมัน เคาแนะนำว่า เราควร

ถอดไปซัก อาทิตย์ละครั้ง หรือ เดือนละ 2 ครั้งก็ได้ หรือถ้าไม่มีเวลาก็เดือนละครั้งก็ยังดี

นอกจากนี้เค้าเตือนว่า อะไรที่เป็นพลาสติกก็เข้าข่ายเหมือนกัน

โดยเจ้าเชื้อโรคเนี่ยมันจะเข้ามาทำอันตรายเราก็คือต่อเมื่อ เราป่วย มีบาดแผล คนแก่ คนที่ผ่าตัด เปลี่ยนอวัยวะ แล้วต้องกินยาปฏิชีวนะ

3. เรื่องคนนอนดิ๊ก เราควรพักผ่อนเข้านอนเวลา 3 ทุ่ม ลงบล้อคลงบทความอย่าอยู่ดิ๊กเกินไป

เนื่องจากร่างกายเราต้องการเวลาในการซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ ขับของเสียตามอวัยวะต่าง ๆ ย่อยอาหารให้หมด

ถ้ากินมือหนักตอนกลางคืน แถมนอนดิ๊กอีก รับรองว่าอ้วนพุงพวย แน่นอมน้ำมันเผาผลาญไม่หมดมันเลยสะสม แต่ถ้านอนดิ๊กเสียงไม่ได้ ควรปฏิบัติดังนี้

3.1 งดเนื้อสัตว์ เช่น เนื้อวัว เนื้อหมู ไก่ เพราะย่อยยาก ลำไส้ต้องทำงานหนัก

3.2 หากเราอยากกินเนื้อสัตว์ ก็ควรช่วยลำไส้ด้วยการเคี้ยวให้ละเอียด ยิ่งเคี้ยวละเอียด ยิ่งดี จะได้แบ่งเบาภาระลำไส้

3.2 ต้มน้ำขิง ผสม น้ำผึ้ง อุณหภูมิ หรือ น้ำอุ่นธรรมดา + น้ำผึ้ง หรือถ้าไม่มีอะไรเลย น้ำอุ่น ธรรมดา สัก 1 แก้วก็ได้ เหมือนกัน

3.3 เวลานอน ควรทำให้ช่วงท้อง / ฝ่าเท้าอุ่น โดยการห่มผ้า

3.4 ที่จริงมือดีก็ ควรเป็นมือเบา ๆ อย่างเช่น ผัก ผลไม้ นม ไข่ เนื้อปลา จะดีกว่า

3.5 ควรเลี้ยงน้ำเย็น น้ำอัดลม เพราะเพิ่มภาระให้ระบบภายในร่างกาย ร่างกายเราต้องการความร้อนเพราะช่วยในการย่อยอาหาร หากดื่มแต่น้ำเย็นโดยเฉพาะอย่างยิ่งหลังมื้ออาหาร จะทำให้ร่างกายเราต้องพยายามปรับอุณหภูมิ ให้อุ่นเหมาะสมก่อน แล้วจึงนำไปใช้

การดื่มน้ำอัดลมก็ไม่มี ประโยชน์อะไร เพิ่มกรดให้ร่างกาย แถมมีน้ำตาลที่สะสมตามร่างกายอีก

****ถ้าอยากกินเนื้อสัตว์ ควรกินเวลา 7.00 น - 9.00 น. เนื่องจากกระเพาะเรามีสภาพ เป็นกรดสูงมากที่สุด ดังนั้นมือเขาจะจำเป็นมาก ๆ ถ้าอดมือเขาไปนาน ๆ

ข้าวกระเพาะเราจะเป็น ปุ่มปม และนานเข้า ๆ ก็กลายเป็นมะเร็งในกระเพาะ

อย่าลืมห่มน้ำให้ได้วันละ 8 แก้วนะ น้ำสะอาดจะช่วยล้างของเสีย ออกจากร่างกาย อย่าชี้เกียจจุกไปห้องน้ำเด็ดขาด..นะนะจะ

ห้ามอดหลับอดนอนตั้งแต่ ตีหนึ่ง เด็ดขาด เนื่องจาก

ถุงน้ำดีกำลังย่อยไขมัน ถ้าอดนอนเวลานี้ บ่อย ๆ จะเป็นนิ่วในถุงน้ำดี

ห้ามกินนมตอนเช้า แทนข้าวเช้า เนื่องจาก ตอนเช้ากระเพาะเป็นกรดสูงมาก

นิกสูภาพดูหากเรา บีบน้ำมะนาวลงในนม จะเกิดปฏิกิริยาทางเคมี กลายเป็นคอลลอยด์ มันไม่ย่อยนะจะ ถ้าดื่มนมตอน ท้องว่างแบบนี้ติดต่อกันเป็นประจำแทนข้าวเช้า ระวังมะเร็งในไขกระดูกนะจะ

แต่ถ้าเป็นช่วงหลัง อาหารเช้า หรือ ตอนบ่ายไปแล้ว หรือตอนเย็นดื่มได้ตามปกติจ้า มือเย็นอาจเป็นมือง่าย ๆ

อย่างนม กับไข่ก็ไม่ว่ากัน

ถั่วต่าง ๆ รวมทั้งธัญพืชสารพัดอย่าง เช่น ลูกเดือย ข้าวฟ่าง ฯลฯ มีประโยชน์ต่อลำไส้ คือ ช่วยกวาดเชื้อโรค + แบคทีเรียชนิดไม่ดี ออกจากลำไส้เรา ควรกิน

อาทิตย์ละครั้ง อย่างน้อย

พืชผักสีเขียว มีคลอโรฟิลล์ ช่วยทำให้เม็ดเลือดลำเลียงออกซิเจนไปเลี้ยงส่วนต่าง ๆ ของร่างกายได้ดี เซลล์แต่ละเซลล์จะแข็งแรงเมื่อมีออกซิเจนไปหล่อเลี้ยง ก่อนเอาผักมากิน เพื่อให้แน่ใจว่าไม่มีสารพิษ อย่าลืมหั่นน้ำส้มสายชู 45 นาทีนะจะ



ที่มาจาก bloggang.com