

## ...ความรู้ทั่วไป..ลดอันตรายต่อชีวิต..

นำเสนอเมื่อ : 24 เม.ย. 2552

### ...ความรู้ทั่วไป..ลดอันตรายต่อชีวิต..

#### 1. เรื่องขวดน้ำพลาสติกที่บรรจุน้ำดื่ม

ปัจจุบันเพิ่งมีคนตายเพราะการนำขวดพลาสติกดังกล่าวไปบรรจุน้ำดื่มครั้งแล้วครั้งเล่า โดยสารพิษชนิดหนึ่ง สามารถละลายออกมาปะปนกับน้ำดื่ม เนื่องจากขวดประเภทนี้ถูกออกแบบมาเพื่อใช้ครั้งเดียว อายุการใช้งานสั้น ๆ เท่านั้น ดังนั้นจึงไม่ควรควรเสียดาย นำมาบรรจุน้ำดื่มอีก รวมทั้งนำที่มากับขวด หากแม้วเปิดกินไม่หมดแล้วเก็บไว้ในรถยนต์ ซึ่งรถดังกล่าวอาจจอดที่ ๆ ร้อน ๆ ความร้อนก็มีผลกับสารพิษที่มากับขวดได้ ดังนั้นเมื่อเปิดดื่มแล้ว ควรดื่มให้หมดภายในระยะเวลา 1 สัปดาห์ โดยเฉพาะหากเก็บขวดนั้นไว้ในที่ร้อน ๆ ถ้าเก็บที่อุณหภูมิห้องจะปลอดภัยกว่า

#### 2. ม่านพลาสติกที่แขวนในห้องน้ำเพื่อกันพื้นที่แห้ง กับเปียก มีนักจุลชีววิทยา คนหนึ่งโน้ตต่างประเทศ

เค้าสังเกตเห็นว่าที่ม่านพลาสติกมีคราบดำ ๆ ที่แรกเค้าคิดว่าเป็นคราบสบู่ เค้าลองขูดแล้วเอาไปส่องกล้อง ปรากฏว่าคราบดำ ๆ ดังกล่าวเป็นแบคทีเรียชนิดร้ายแรงที่เติบโตโดยอาศัย การผายลม การเลอ การไอ จาม ของมนุษย์เรานี่แหละ เป็นอาหารอย่างดีของมัน เค้าแนะนำว่า เราควร

ถอดไปซัก อาทิตย์ละครั้ง หรือ เดือนละ 2 ครั้งก็ได้

หรือถ้าไม่มีเวลาก็เดือนละครั้งก็ยิ่งดี

นอกจากนี้เค้าเตือนว่า อะไรที่เป็นพลาสติกก็เข้าข่ายเหม็นหืนกลิ่นลึกล...ล

โดยเจ้าเชื้อโรคเนี่ยมันจะเข้ามาทำอันตรายเราก็คือเมื่อ เราป่วย มีบาดแผล คนแก่ คนที่ผ่าตัด เปลี่ยนอวัยวะ

แล้วต้องกินยาคุมกำเนิด

#### 3. เรื่องคนนอนดึก เราควรพักผ่อนเข้านอนเวลา 3, ทุ่ม

เนื่องจากร่างกายเราต้องการเวลาในการซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ ขับของเสียตามอวัยวะต่าง ๆ ย่อยอาหารให้หมด ถ้ากินมื้อหนักตอนกลางคืน แกรมนอนดึกอีก รับรองว่าอ้วนพุงพวย แน่นนอน ไขมันเผาผลาญไม่หมดมันเลยสะสม แต่ถ้านอนดึกเสี่ยงไม่ได้ ควรปฏิบัติดังนี้

3.1 งดเนื้อสัตว์ เช่น เนื้อวัว เนื้อหมู ไก่ เพราะย่อยยาก ลำไส้ต้องทำงานหนัก

3.2 หากเราอยากกินเนื้อสัตว์ ก็ควรช่วยลำไส้ด้วยการเคี้ยวให้ละเอียด ยิ่งดี จะได้แบ่งเบาภาระลำไส้

3.2 ดื่มน้ำขิง ผสม น้ำผึ้ง อุณ ๆ หรือ น้ำอุณธรรมชาติ + น้ำขิง หรือถ้าไม่มีอะไรเลย น้ำอุณ ธรรมชาติ สัก 1 แก้วก็ได้ เหมือน

ก็ลล...ล

3.3 เวลานอน ควรทำให้ช่วงท้อง / ฝ่าเท้าอุ่น โดยการห่มผ้า

3.4 ที่จริงมีอดีต ควรเป็นมือเบา ๆ อย่างเช่น ผัก ผลไม้ นม ไข่ เนื้อปลา จะดีกว่า

3.5 ควรเสียน้ำเย็น น้ำอืดลม เพราะเพิ่มภาระให้ระบบภายในร่างกาย ร่างกายเราต้องอุ้มน้ำเพราะช่วยในการย่อยอาหาร

หากดื่มแต่น้ำเย็นโดยเฉพาะอย่างยิ่งหลังมื้ออาหาร จะทำให้ร่างกายเราต้องพยายามปรับอุณหภูมิ ให้อุณหภูมิเหมาะสมก่อน แล้วจึงนำไปใช้ การดื่มน้ำอืดลมก็ไม่มี ประโยชน์อะไร เพิ่มกรดในร่างกาย แกรมมีน้ำตาลที่สะสมตามร่างกายอีก

\*\*\*\*ถ้าอยากกินเนื้อสัตว์ ควรกินเวลา 7.00 น - 9.00 น. เนื่องจากกระเพาะเรามีสภาพ เป็นกรดสูงมากที่สุด

ดังนั้นเมื่อเราจะเป็นมาก ๆ ถอดมือเราไปนาน ๆ

ช่วงกระเพาะเราจะเป็น ปุ่มปม และนานเข้า ๆ ก็กลายเป็นมะเร็งในกระเพาะ

อย่าลืมน้ำให้ได้วันละ 8 แก้วนะ น้ำสะอาดจะช่วยล้างของเสีย ออกจากร่างกาย อย่าซั้เกียจจุกไปห้องน้ำเด็ดขาด

ห้ามอดหลับอดนอนตั้งแต่ ตีหนึ่ง เด็ดขาด เนื่องจาก

ถุงน้ำดีกำลังย่อยไขมัน ถอดนอนเวลานี้ บอย ๆ จะเป็นนิ่วในถุงน้ำดี

**ห้ามกินนมตอนเช้า แทนข้าวเช้า** เนื่องจาก ตอนเช้ากระเพาะมีกรดสูงมาก นึกสภาพดูหากเรา

บีบน้ำมะนาวลงในนม จะเกิดปฏิกิริยาทางเคมี กลายเป็นคอลลอยด์ มันไม่ย่อยนะจะ ถ้าดื่มนมตอน ท้องว่างแบบนี้ติดต่อกันเป็นประจำแทนข้าวเช้า ระวังมะเร็งในไซกระดุกนะจะ แต่ถาเป็นช่วงหลัง อาหารเช้า หรือ ตอนบ่ายไปแล้ว หรือตอนเย็นดื่มได้ตามปกติถ้ามือเย็นอาจเป็นมือง่าย ๆ อย่างนม กับไข่ก็ไม่ว่ากัน

ถั่วต่าง ๆ รวมทั้งธัญพืชสารพัดอย่าง เช่น ลูกเดือย ข้าวฟ่าง ฯลฯ มีประโยชน์ต่อลำไส้ คือ ช่วยกวาดเชื้อโรค +

แบคทีเรียชนิดไม่ดี ออกจากลำไส้เรา ควรกิน อาทิตย์ละครั้ง อย่างน้อยพืชผักสีเขียว มีคลอโรฟิลล์

ช่วยทำให้เม็ดเลือดดำเลี้ยงออกซิเจนไปเลี้ยงส่วนต่าง ๆ ของร่างกายได้ดี เซลล์และเซลล์จะแข็งแรงเมื่อมีออกซิเจนไปหล่อเลี้ยง

ก่อนเอาผักมากิน เพื่อให้แน่ใจว่าไม่มีสารพิษ อย่าลืมน้ำดื่มสะอาด 45 นาทีนะจะ

ด้วยรักและห่วงใย : ครูรัชนี คุณานุวัฒน์