

ยิ่งนอนดึก...ยิ่งเร่งวันตาย

นำเสนอเมื่อ : 9 พ.ค. 2552

การนอนดึกเป็นเหตุให้อายุสั้น เท่ากับเร่งวันตายให้ตัวเอง การทำงานดึกทำให้ร่างกายล้า เหมือนกับ เครื่องยนต์ overload ไมช้าเครื่องก็พัง วิธีแก้ไขในกรณีต้องทำงานดึก (เพื่อไม่ให้ร่างกายโทรมเร็ว) ผู้ที่มีหน้าที่บริหารงาน มักจะพบปัญหานี้กันมาก เพราะต้องเร่งงาน ความเสียหายที่เกิดขึ้นกับคนนอนดึก

1. ร่างกายพักผ่อนไม่เพียงพอ เกิดอาการล้า
2. ระบบร่างกายจะรวน ดังนี้

ระบบการย่อยอาหาร ท้องอืด ท้องเฟ้อง่าย อาหารย่อยไม่ดี ทำให้อุจจาระหยาบ คืออาหารที่ทานเข้าไป ถ้าไม่นอนดึก อุจจาระจะสวย ไม่มีเศษอาหารติดอยู่ เหมือนกับแทงทอง แต่ถาดนอนแล้วอุจจาระจะหยาบ จะมีเศษอะไรต่างๆ ติดอยู่ เหมือนกับรถที่มีเขม่าติด เกิดจากการที่ร่างกายย่อยไม่หมด เพราะลำ แนวนทางแก้ไข ให้ลดอาหารประเภทเนื้อสัตว์ อาหารเหนียวๆ มิฉะนั้นลำไส้ทำงานหนัก ยิ่งนอนดึกแถม เราหลับไปแล้ว แต่ลำไส้ไม่หลับ ยังคงย่อยอยู่ต่อไป พอตื่นขึ้นมาก็เพลีย ใหทานไข่ นม แทนพวกเนื้อ สัตว์ ก็จะพอถูไถไปได้ มิฉะนั้นท้องจะผูกเป็นประจำ รีดสีดวงทวารจะถามหา (ถาหากอวนก็ให้ทานนม แทนไข่)

ท้องผูก มี 2 ลักษณะ

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

ดังนั้นในวันหนึ่งๆ จึงต้องถ่ายหลายครั้ง โรคที่จะตามมาก็คือ ผื่นคันบริเวณขาหนีบ (ไม่ใช่เพราะความสกปรกหมักหมม) จะคันทั้งวัน ปกติอุจจาระจะกึ่งแข็งกึ่งเหลว ถ้าแข็งแสดงว่าสวนที่เป็นน้ำได้ซึมกลับเข้ามาในลำไส้ ซึ่ง มันเป็นของเสีย ที่ต้องขับออก ผลก็คือทำให้หน้าเหลืองเสีย ก็จะมาประทุบริเวณเนื้ออ่อนๆ เช่นที่ขาหนีบ สาเหตุก็มาจาก ท้องผูกนั่นเอง เพราะฉะนั้น อย่านอนดึก ถาต้องดึกก็ให้ออกกำลังหน้าท้อง ให่ท้องเกิดกำลัง จะได้รีดอุจจาระออกมา ได้เร็ว ทานเสร็จแล้วอย่านอน ให้เดินสักครึ่งชั่วโมง เพราะพอขาได้เดิน ลำไส้มันก็ต้องไปกับขาควย จะช่วย ให้อย่อยได้ดีขึ้น ท้องจะผูกน้อยลง ผื่นคันก็จะหาย ถายังไม่หาย (เนื่องจากอายุมาก) ใหทานน้ำขิงสด (ไม่ใช่ขิงผง เป็นซองๆ) พวกที่นอนดึกต้องให่ท้องอุ่นมากๆ ให่หาผ้ามามห่ม เดี่ยวท้องจะอืด เพ้อ บางทีต้องให่เทาอุ่นด้วย ให่หา ถุงเท้ามาใส่ มิฉะนั้นเทาจะชา

ระบบปัสสาวะ ถ้านอนไม่ดึก ประมาณ 3-4 ทุ่ม พอตื่นเช้าขึ้นมาจะปัสสาวะครั้งเดียวจบ แต่ถ้านอนดึก ยิ่งนอนดึกหนึ่ง กลางดึกจะต้อง ลุกเข้าห้องน้ำถี่ เพราะร่างกาย overload ต้องการน้ำมาก กล้ามเนื้อขาในจะบีบคั้นเอาพลังงานออก กมาไข จึงต้องไขน้ำมาก ผลก็คือปัสสาวะบ่อย ให่พวกเกลือแร่ที่อยู่ในร่างกายจะถูกขับออกมาพร้อมกับปัสสาวะด้วย ยิ่งอายุ 35 ขึ้นไปจะยิ่งแย่ แนวนทางแก้ไข

ให้ทานแคลเซียมเม็ดได้ แต่อย่ามาก แค่ 1 เม็ดก็พอ ถ้าทานมากจะทำให้แคลเซียมพอก คืออาการที่กระดูกงอกทับเส้นประสาท (ถ้าเป็นแล้วต้องให้คนหมวด และทานยาละลายแคลเซียมช่วย) ถ้าไม่ทานแคลเซียมชุดเซย์ จะทำให้เลือดจาง เม็ดโลหิตจาง สรุปลแล้วการอดนอน เทากับแรงวันตายให้ตัวเอง การนอนดึกต้องดื่มน้ำให้มาก และเติมเกลือในน้ำด้วย คือพอเราดื่มแล้วมันออกมาหมดทั้งทางปัสสาวะและเหงื่อ เราทานเกลือมากๆ ยังออกทางเหงื่อได้ แต่ถาทานแคลเซียมมากทำให้กระดูกงอก สวนโคก เป๊ปซี่ กระทั่งแดง อย่าทาน พอเราอยู่ดึกและกลับปัสสาวะ มันจะซึมกลับเข้าเส้นเลือด ทำให้หน้าเหลืองเสีย ก็จะไปอยู่ที่ขาหนีบ หรือท้องแขนเป็นเม็ดแดงๆ เป็นจำขึ้นทั่วเลย บางคนไม่กลับ แต่ดื่มน้ำน้อย อาการก็จะเหมือนกับการไม่ แป้งฟีดๆ ถ้าใส่บีบตัวไม่ไหว ต้องเคน ก็จะไม่เปลี่ย แต่ถาดื่มน้ำมาก ทำให้ตายสบาย ถาดื่มน้ำน้อยจะทำให้กรดดูเรียแซมชน พอเรากลับปัสสาวะมันก็จะซึมเข้าเส้นเลือด ทำให้หน้าเหลืองเสีย ถากลับบ่อยๆ จะทำให้ปัสสาวะไม่หมด ระบบเหงื่อ คนที่ไม่มีเหงื่อออก จะแยะ ถาขับเหงื่อให้ออกไ้ร่างกายสบาย ถาเหงื่อไม่ออกความรอนภายในร่างกายจะระบายไม่ได้ ทำให้ฮีตอัด ของเสียในร่างกายก็ออกไม่ได้ โรคผิวหนังจะถามหา สิวฝ้าจะขึ้น เพราะฉะนั้น ดื่มน้ำให้มากพอและออกกำลังกาย เท่านั้นพอ เอาจนเหงื่อออกให้ได้ คนนอนดึกเหงื่อจะไม่ค่อยออก ของเสียตกใน สิวฝ้าขึ้น มันก็จะไปออกทางปัสสาวะแทน ไ้เลยทำงาน หนัก

ระบบหายใจ ระบบหายใจจะเสียตามมา

ร่างกายจะเอาออกซิเจนไปแลกเปลี่ยนเลือดดำให้เป็นเลือดแดงได้ต้องมีความชื้น ถ้าความชื้นน้อยมันจะไม่แลกเปลี่ยนให้อึดอัด เหมือนอยู่ห้องแอร์แล้วอึดอัด เพราะความชื้นไม่พอ ไม่ใช่ อากาศไม่พอ อากาศมันแห้งเลยเอาความชื้นในตัวเราไป ทำให้ปอดทำงานไม่สะดวก และออกซิเจนไม่ ได้ แนวทางแก้ไข ให้เอาน้ำใส่กะละมังไว้ข้างตัว ยิ่งเป็นน้ำร้อนยิ่งดี ถาอึดอัดให้อาบน้ำอุ่นเท้าให้สูง เลือดก็จะไหลลงมาได้ จะทำให้นอนสบาย การดื่มน้ำหวานๆ ตอนอยู่ดึกๆ ก็ช่วยได้ แต่อย่าหวานมากจะทำให้หิว ถาจะให้อึดที่สุดอย่าอยู่ดึก ดึกได้ เป็นครั้งคราวถาจำเป็น คนนอนดึกเสียงจะแหง เพราะไตมันลา การช้สบู่ ให้ช้สบู่เด็ก เพราะเป็นสบู่อ่อน การกััดจะน้อย อย่าช้สบู่แรงๆ ให้ฟอกสบู่วันละครั้งก็พอ ถาฟอกวันละหลายๆ ครั้งช้มันจะหมด จะทำให้ผิวแตก ถาดันมากๆ อันเนื่องมาจากอาการนอนดึก ถา เราไม่ทราบเราจะยิ่งฟอกสบู่หนักเข้าซึ่งไม่ดี ให้ฟอกวันเว้นวัน การดูแลรักษาร่างกายให้ดี จะทำให้งงสมาธิได้ ดี หนึ่งไดนาน ไม่นั่น ไม่เขาห้องนำบอย