

ยิ่งนอนดึก ยิ่งเร่งวันตาย

การนอนดึกเป็นเหตุให้อายุสั้น เท่ากับเร่งวันตายให้ตัวเอง การทำงานดึกทำให้ร่างกายล้า เหมือนกับเครื่องยนต์ *Overload* ไม่ช้าเครื่องก็พัง

วิธีแก้ไขในกรณีต้องทำงานดึก (เพื่อไม่ให้ร่างกายทรุดเร็ว)

ผู้ที่มีหน้าที่บริหารงาน มักจะพบปัญหานี้กันมาก เพราะต้องเร่งงาน

ความเสียหายที่เกิดขึ้นกับคนนอนดึก

1. ร่างกายพักผ่อนไม่เพียงพอ เกิดอาการล้า
2. ระบบร่างกายจะรวน ดังนี้

ระบบการย่อยอาหาร

ท้องอืด ท้องเฟ้อง่าย อาหารย่อยไม่ดี ทำให้อุจจาระระยิบ คืออาหารที่ทานเข้าไป ถ้าไม่นอนดีอุจจาระจะสวย ไม่มีเศษอาหารติดอยู่ เหมือนกับแกงทอง แต่ถ้าอดนอนแล้วอุจจาระจะระยิบ จะมีเศษอะไรต่างๆ ติดอยู่ เหมือนกับรถที่มีเขม่าติด เกิดจากการที่ร่างกายย่อยไม่หมด เพราะล้า

แนวทางแก้ไข ให้ลดอาหารประเภทเนื้อสัตว์ อาหารเหนียวๆ มีอะมันล่าส์ทำงานหนัก ยิ่งนอนดึกแม้เราหลับไปแล้ว แต่ล้าได้ไม่หลับ ยังคงย่อยอยู่ต่อไป พอตื่นขึ้นมาก็เพลีย ให้ทานไข่ นม แทนพวกเนื้อสัตว์ ก็จะพออุจจาระได้ มีอะมันล่าส์จะผูกเป็นประจำ ริดสีดวงทวารจะถามหา (ถ้าหากอ้วนก็ให้ทานนมแทนไข่)

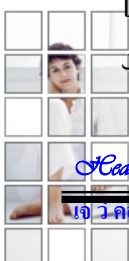
ท้องผูก มี 2 ลักษณะ

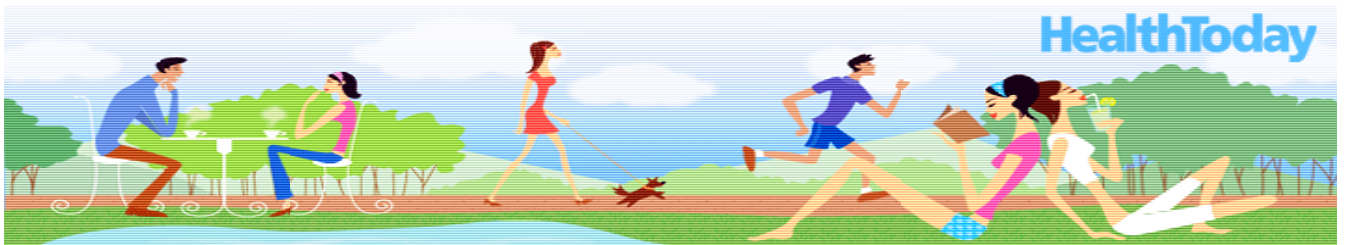
1. **ผูกแข็ง** คือ อุจจาระแข็ง

2. **ผูกเหลว** คือ อาการถ่ายอุจจาระไม่หมด ยังค้างอยู่ แต่ล้าได้ล้า กระเพาะอาหารล้า ทำให้ไม่มีแรงบีบให้ออกจนหมด ดังนั้นในวันหนึ่งๆ จึงต้องถ่ายหลายครั้ง โรคที่จะตามมาก็คือ ผื่นคันบริเวณขาหนีบ (ไม่ใช่เพราะความสกปรกหมักหมม) จะคันทั้งวัน ปกติอุจจาระจะทิ้งแข็งทิ้งเหลว ถ้าแข็งแสดงว่าส่วนที่เป็นน้ำได้ซึมกลับเข้ามาในลำไส้ ซึ่งมันเป็นของเสียที่ต้องขับออก ผลก็คือทำให้น้ำเหลืองเสีย ก็จะมาประทุบริเวณเนื้ออ่อนๆ เช่นที่ขาหนีบ สาเหตุก็มาจากท้องผูกนั่นเอง เพราะฉะนั้น อย่างนอนดึก ถ้าต้องดึกก็ให้ออกกำลังหน้าท้อง ให้ท้องเกิดกำลัง จะได้รีดอุจจาระออกมาได้เร็ว ทานเสร็จแล้วอย่านอน ให้เดินสักครึ่งชั่วโมง เพราะพอขาได้เดิน ลำไส้มันก็ต้องไปกับขาค่ะ จะช่วยทำให้ย่อยได้ดีขึ้น ท้องจะผูกน้อยลง ผื่นคันก็จะหาย ถ้ายังไม่หาย (เนื่องจากอายุมาก) ให้ทานน้ำขิงสด (ไม่ใช่ขิงผงเป็นซองๆ) พวกที่นอนดึกต้องให้ท้องอุ่นมากๆ ให้หาผ้ามาห่ม เดี๋ยวท้องจะอืด เฝอ บางทีต้องให้เท้าอุ่นด้วย ให้หาถุงเท้ามาสวม มีอะมันล่าส์จะหา

ระบบปัสสาวะ

ถ้านอนไม่ดึก ประมาณ 3-4 ทุ่ม พอตื่นเช้าขึ้นมาก็ปัสสาวะครั้งเดียวจบ แต่ถ้านอนดึก ยิ่งนอนดึกหนึ่งกลางดึกจะต้องลุกเข้าห้องน้ำถี่ เพราะร่างกาย *Overload* ต้องการน้ำมาก กล้ามเนื้อข้างในจะบีบคั้นเอาพลังงานออกมาใช้ จึงต้องใช้น้ำมาก ผลก็คือปัสสาวะบ่อย ทำให้พวกเกลือแร่ที่อยู่ในร่างกายจะถูกขับออกมาพร้อมกับปัสสาวะด้วย ยิ่งอายุ 35 ขึ้นไปจะยิ่งแย่





แนวทางแก้ไข ให้ทานแคลเซียมเม็ดได้ แต่อย่ามาก แค่ว่า / เม็ดก็พอ ถ้าทานมากจะทำให้แคลเซียมพอกคืออาการที่กระดูกงอกกับเส้นประสาท (ถ้าเป็นแล้วต้องให้คนบวด และทานยาละลายแคลเซียมช่วย) ถ้าไม่ทานแคลเซียมชดเชย จะทำให้เลือดจาง เม็ดโลหิตจาง

สรุปแล้วการอดนอน เท่ากับเร่งวันตายให้ตัวเอง

การนอนดึกต้องดื่มน้ำให้มาก และเดินเกลือในน้ำด้วย คือพอเราตื่นแล้วมันออกมาหมดทั้งทางปัสสาวะและเหงื่อ เราทานเกลือมากๆ ยังออกทางเหงื่อได้ แต่ถ้าทานแคลเซียมมากทำให้กระดูกงอก ส่วนโด้ก เป็ปซี่ กระกิงแดงอย่าทาน พอเราอยู่ดึกและกลั้นปัสสาวะ มันจะซึมกลับเข้าเส้นเลือด ทำให้น้ำเหลืองเสีย ก็จะไปประทุที่ขาหนีบ หรือท้องแขนเป็นเม็ดแดงๆ เป็นจ้ำขึ้นทั่วเลย บางคนไม่กลั้น แต่ดื่มน้ำน้อย อาการก็จะเหมือนกับการไม่เป้งฝิดๆ ลำไส้บีบตัวไม่ไหว ต้องเดิน ก็จะเพลีย แต่ถ้าดื่มน้ำมาก ทำให้ถ่ายสบาย ถ้าดื่มน้ำน้อยจะทำให้กรดยูเรียเข้มข้น พอเรากลั้นปัสสาวะมันก็จะซึมเข้าเส้นเลือด ทำให้น้ำเหลืองเสีย ถ้ากลั้นบ่อยๆ จะทำให้ปัสสาวะไม่หมด

ระบบเหงื่อ

คนที่ไม่มีเหงื่อออก จะแย่ ถ้าขับเหงื่อให้ออกได้ร่างกายสบาย ถ้าเหงื่อไม่ออกความร้อนภายในร่างกายจะระบายไม่ได้ ทำให้อึดอัด ของเสียในร่างกายก็ออกไม่ได้ โรคผิวหนังจะถามหา สิวฝ้าจะขึ้น เพราะฉะนั้น **ดื่มน้ำให้มากพอ และออกกำลังกาย** เท่านั้นพอ เอาจนเหงื่อออกให้ได้ คนนอนดึกเหงื่อจะไม่ค่อยออก ของเสียตกใน สิวฝ้าขึ้น มันก็จะไปออกทางปัสสาวะแทน ไตเลยทำงานหนัก

ระบบหายใจ

ระบบหายใจจะเสียตามมา ร่างกายจะเอาออกซิเจนไปแลกเลือดดำให้เป็นเลือดแดงได้ต้องมีความชื้น ถ้าความชื้นน้อยมันจะไม่แลก ทำให้อึดอัด เหมือนอยู่ห้องแอร์แล้วอึดอัด เพราะความชื้นไม่พอ ไม่ใช่อากาศไม่พอ อากาศมันแห้งเลยเอาความชื้นในตัวเราไป ทำให้ปอดทำงานไม่สะดวก และออกซิเจนไม่ได้

แนวทางแก้ไข ให้เอาน้ำใส่กะละมังไว้ข้างตัว ยิ่งเป็นน้ำร้อนยิ่งดี ถ้าอึดอัดให้เอาผ้าหุ่บนุ่ทำให้สูง เลือดก็จะไหลลงมาได้ จะทำให้นอนสบาย การดื่มน้ำหวานๆ ตอนอยู่ดึกๆ ก็ช่วยได้ แต่อย่าหวานมากจะทำให้อ้วน **ถ้าจะให้ดีที่สุดอย่าอยู่ดึก** ดึกได้เป็นครั้งคราวถ้าจำเป็น คนนอนดึกเสียจะแห้ง เพราะไตมันล้า การใช้สบู่ ให้ใช้สบู่เด็ก เพราะเป็นสบู่อ่อน การกั้ดจะน้อย อย่าใช้สบู่แรงๆ ให้ฟอกสบู่วันละครั้งก็พอ

