

# ช่วยทำให้เป็นเวลาคือการรักษาสุขภาพให้สมบูรณ์

## มาช่วยทำให้เป็นเวลา เพื่อสุขภาพที่ดี



บทความสุขภาพวันนี้ **Healthgoog** จะมาให้ความรู้ในเรื่องของการทำงานของระบบขับถ่ายและย่อยอาหาร เพื่อให้ท่านได้นำไปปรับใช้ในชีวิตรประจำวัน ซึ่งเมื่อก่อนหน้านี้เราได้เขียนบทความ “แก้ปัญหา อាកารถ้องผูก” และเตือนว่าการปล่อยให้ท้องผูกบ่อยๆนั้นเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งลำไส้ด้วยนะครับ มาถึงในบทความนี้หากท่านได้นำไปปฏิบัติแน่นอนครับ สิ่งที่ได้ก็คือสุขภาพที่ดี แต่กระนั้นก็ต้องหมั่นออกกำลังกายและรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ควบคู่ไปด้วย

คุณรู้หรือไม่ว่าใน ช่วงเวลา 05.00-07.00 น. เป็นเวลาของลำไส้ใหญ่ ถ้ายิ่งท่านไม่ยอมขับถ่ายอุจจาระในระหว่างนี้ แล้วปล่อยให้เวลาเลยมาถึง 07.00 - 09.00 น. ซึ่งนั่นจะเป็นเวลาการทำงานของกระเพาะอาหาร แต่ถ้าหากท่านยังไม่ยอมกินข้าวเช้าอีก จะทำให้อุจจาระจากลำไส้ใหญ่ที่ไม่ขับถ่ายออกจะถูกบีบตัวผ่านลำไส้เล็กมาที่กระเพาะอาหาร ก็จะถูกดูดซึมอีกครั้ง

ในอุจจาระเก่าในลำไส้เรานั้นมีแก๊สที่เสียแล้ว เกิดจากการบูดเน่าโดยอุณหภูมิจากร่างกายซึ่งมีความร้อน 37 องศาตลอดเวลา ไม่เหมือนกับตู้เย็นที่เก็บได้นานกว่า เพราะฉะนั้นแก๊สพิษเหล่านี้จะถูกดูดซึมเข้าไปในกระแสเลือด เลือดจึงไม่สะอาด เมื่อเลือดไม่สะอาดไหลไปเลี้ยงทุกส่วนของร่างกาย ไหลผ่านสมอง หัวใจ ปอด ม้าม ตับ ผิวหนัง ก็จะได้รับพิษจากแก๊สพิษด้วย

**ส่งผล**ให้ก่อนเที่ยงถึงบ่ายก็จะง่วงนอนเพราะเลือดไม่สะอาดไปเลี้ยงหัวใจ หัวใจก็จะอ่อนล้าไม่สดชื่นและยัง มีกลิ่นตัว กลิ่นปาก ก็มาจากเลือดไม่สะอาดไปเลี้ยงปอด ปอดก็จะขับออกทางผิวหนังและลมหายใจ ซึ่งตัวท่านเองจะไม่ค่อยได้กลิ่น แต่คนรอบข้างนี่สิได้กลิ่นเข้าไปแล้วทรามารสุดๆ

## ไม่ขับถ่ายนานๆ ส่งผลให้ความจำเสื่อม

ถ้าปล่อยให้ไม่ขับถ่ายในช่วงเวลา 05.00-07.00 น.นานๆ เข้าเป็นระยะเวลาหลายๆปี เลือดที่ไม่สะอาดก็จะไหลผ่านไปเลี้ยงสมอง และถ้าไม่กินอาหารเมื่อเช้าช่วงเวลา 07.00-09.00 น. สมองก็จะไม่ได้รับสารอาหารที่เป็นประโยชน์ เมื่อแก่ตัวความจำก็จะเสื่อมเร็ว

**วิธีแก้** : พยายามขับถ่ายระหว่างเวลา 05.00-07.00 น. ถ้าไม่ขับถ่ายให้กินขมิ้นชันเป็นประจำเพื่อบริหารลำไส้ใหญ่ และควรกินข้าวเช้าทุกวันระหว่างเวลา 07.00 - 09.00 น