

เพชรพิณิจ

เคล็ด [ไม้] ลับ

กินอาหาร
ให้ถูกต้อง
และตรง
กรู๊ปเลือด
เพื่อสุขภาพ
แข็งแรง
อายุยืน

หมอปริญญา
แพทย์แผนไทย
รวบรวม
และเรียบเรียง

*Tips (No)
secret*

การกินอาหารให้ถูกต้องทั้งสี่ละให้ตรงกับกรู๊ปเลือดของเรา เปรียบเสมือนหนึ่งเป็นการไต่ลั่นนาฬิกาให้ชีวิตเดินต่อไปอย่างมั่นคง

เคล็ด [ไม่] ลับ

กิน

อาหาร

ให้

ถูกระต

และตรง

กรุ๊ปเลือด

เพื่อสุขภาพ
แข็งแรงอายุยืน



หมอปริญญา แพทย์แผนไทย

รวบรวมและเรียบเรียง

เคล็ด (ไม่) ลับ กินอาหารให้ถูกต้องและตรงกรุ๊ปเลือด เพื่อสุขภาพแข็งแรงอายุยืน

หมอปริญญา แพทย์แผนไทย รวบรวมและเรียบเรียง

ราคา 185 บาท

©ได้รับอนุญาตจัดพิมพ์จากเจ้าของลิขสิทธิ์ตามกฎหมาย สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติลิขสิทธิ์ (ฉบับเพิ่มเติม)
พ.ศ.2558 ห้ามลอกเลียนส่วนใดส่วนหนึ่งของหนังสือเล่มนี้ มิเช่นนั้นจะถือว่าละเมิดลิขสิทธิ์และมีความผิดทางอาญา

จัดพิมพ์โดย

เพชรนิญ

สำนักพิมพ์ เพชรนิญ

ในเครือบริษัท เพชรประกาย จำกัด

81 อาคารเพชรประกาย ถนนเสรีไทย

แขวงมีนบุรี เขตมีนบุรี กรุงเทพฯ 10510

โทรศัพท์ 0 2540 5535 # 103 โทรสาร 0 2540 5568

Homepage : <http://www.phetpraguy.com>

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของสำนักหอสมุดแห่งชาติ

หมอปริญญา แพทย์แผนไทย.

เคล็ด (ไม่) ลับ กินอาหารให้ถูกต้องและตรงกรุ๊ปเลือด เพื่อสุขภาพแข็งแรงอายุยืน.-- กรุงเทพฯ
: เพชรนิญ, 2565.

224 หน้า.

1. โขนการ. I. ชื่อเรื่อง.

613.2

ISBN 978-616-578-279-1

บรรณาธิการ พินิจ จันทร

ออกแบบปก มะจิง

ศิลปกรรม มะจิง

พิมพ์ที่ ห้างหุ้นส่วนจำกัด ซี แอนด์ เอ็น

199 หมู่ที่ 5 ซอยพุทธบูชา 44 ถนนพุทธบูชา

แขวงบางมด เขตทุ่งครุ กรุงเทพฯ 10140

จัดจำหน่ายโดย



บริษัท อมรินทร์ บুক เซ็นเตอร์ จำกัด

108 หมู่ที่ 2 ถนนบางกรวย-จตุรนต์

ตำบลมหาสวัสดิ์ อำเภอบางกรวย นนทบุรี 11130

โทรศัพท์ 0 2423 9999 โทรสาร 0 2449 9500-6

Homepage : <http://www.naiin.com>

เป็นการมุ่งเน้น
ให้มีการปรับความสมดุล
ของร่างกาย
ซึ่งจะทำให้สุขภาพ
ร่างกายแข็งแรง
และอายุยืน



[คำนำ สำนักพิมพ์]

Socrates บิดาแห่งแพทย์แผนปัจจุบันเคยกล่าวเตือนว่า **“จงกินอาหารให้เป็นยา อย่ากินยาเป็นอาหาร”** ส่วนจีนโบราณมีคำกล่าวว่า **“ใช้อาหารรักษาโรคดีกว่ายา”** แต่ทุกวันนี้มันกลับกันหมด

ดังนั้น จึงมีคำถามว่าเรากินอาหารวันละ 3 มื้อ (**หลายๆ คน อาจเกิน**) เพื่ออวัยวะชิ้นไหนกันแน่ ซึ่งตามหลักแล้วอวัยวะทั้ง 5 ก็เหมือนกับคนมีรสนิยมแตกต่างกัน กล่าวคือ ตับชอบกินสีเขียว หัวใจชอบกินสีแดง ม้ามชอบกินสีเหลือง ปอดชอบกินสีขาวและไตชอบกินสีดำ ส่วนแพทย์แผนจีนจะใช้วิธีมอง ฟัง ดม ถาม แทะ ก็สามารถวินิจฉัยโรคได้อย่างแม่นยำ รวมทั้งการมองดูสีทั้ง 5 บนใบหน้าก็รู้ว่าเป็นอะไร เช่น

ถ้าตับมีปัญหา สีหน้าจะออกเขียว / **หัวใจมีปัญหา** สีหน้าจะออกแดง / **ม้ามมีปัญหา** สีหน้าจะออกเหลือง / **คนใช้หอบหืด** สีหน้าจะออกขาว / **คนไข้ไตเสื่อม** สีหน้าจะออกดำอย่างนี้ เป็นต้น

ด้วยเหตุนี้ หลักการหนึ่งที่ขอแนะนำ คือ การกินอาหารให้ถูกธาตุและตรงกรุปเลือดเพื่อสุขภาพแข็งแรงอายุยืน

บรรณาธิการ

[คำนำ ผู้เขียน]

ชีวิตของคนเราเปรียบเสมือนหนึ่งการเดินทางของนาฬิกา ทรายได้
ที่ลานไม่ขัดข้องและยังเดินตรงอย่างสม่ำเสมอ นั้น ย่อมหมายถึงสุขภาพ
ร่างกายที่แข็งแรง ไม่มีโรคภัยเบียดเบียน แต่ถ้าวินาทีที่นาฬิกาหยุดๆ
เดินๆ นั้น อาจหมายถึงสัญญาณอันตรายที่ส่งผลต่อชีวิต

ดังนั้น การกินอาหารให้ถูกต้องกับธาตุทั้งสี่ในเรือนกายของเราและ
กินให้ตรงกับกรุ๊ปเลือด ยังเป็นการมุ่งเน้นให้มีการปรับความสมดุลของ
ร่างกายที่ดีที่สุดเท่าที่จะทำได้ให้แก่ภูมิคุ้มกันของเรา รวมไปถึงระบบ
ย่อย ช่วยลดโรคและน้ำหนัก เพิ่มพลังกำลัง ทำให้ไม่แก่เร็ว ช่วยทำให้
สุขภาพร่างกายแข็งแรง มีอายุยืน เปรียบเสมือนหนึ่งเป็นการไขลาน
นาฬิกาให้มีชีวิตเดินหน้าต่อไปอย่างมั่นคง

ด้วยความปรารถนาดี
หมอบริณญา แพทย์แผนไทย

สารบัญ

บทที่ 1		ตารางเวลาเดินทางของชีวิตตามเข็มนาฬิกา	9
		เวลากับสุขภาพชีวิตภาคกลางวัน	21
		เวลากับสุขภาพชีวิตภาคกลางคืน	22
		เวลากับสุขภาพชีวิตตามแบบฉบับการแพทย์ตะวันออก	24
		เวลากับสุขภาพชีวิตตามแบบฉบับของจีน	39
		เวลากับสุขภาพชีวิตกับการรับประทานอาหารเข้า	42
		ผลเสียของการไม่รับประทานอาหารมื้อเช้า	48
		คุณค่าของอาหารที่ให้ประโยชน์กับร่างกาย	50
		เมนูต้องห้ามขณะท้องว่าง	54
บทที่ 2		อาหารกับสุขภาพร่างกายที่ดีและอายุยืน	59
		ปัญหาเกี่ยวกับการรับประทานอาหาร	62
		ว่าด้วยหลักโภชนาการ	62
		ผลทางร่างกายของภาวะโภชนาการ	64
		ผลต่อสติปัญญาและอารมณ์	64
		ประโยชน์ของพืชผักสมุนไพร	68
		ประโยชน์ของผลไม้สมุนไพร	70
		ความสำคัญของอาหารต่อสุขภาพร่างกาย	70
		สารอาหารสำคัญสำหรับร่างกาย	72
		อาหารเข้าที่ควรใส่ใจ	82
		อาหารเพื่อวัยสูงอายุ	83
		อาหารเพื่อสุขภาพสำหรับคุณผู้หญิงโดยเฉพาะ	87

บทที่ 3		การกินให้ถูกธาตุ	97
		หลักการกินให้ถูกต้องตามธาตุเจ้าเรือน	107
		ธาตุดินเจ้าเรือน	107
		ธาตุน้ำเจ้าเรือน	110
		ธาตุลมเจ้าเรือน	114
		ธาตุไฟเจ้าเรือน	119
		การดื่มน้ำสมุนไพรปรับความสมดุลของธาตุ	123
บทที่ 4		หมีโลหิตหรือกรุ๊ปเลือดกับอาหารที่ถูกหลัก	127
		ความหมายของหมู่เลือดหรือกรุ๊ปเลือด	132
		เกี่ยวกับหมู่เลือดระบบ ABO	137
		เกี่ยวกับหมู่เลือดระบบอาร์เอช	145
		หลักการให้เลือด กรุ๊ปเลือดพ่อแม่และกรุ๊ปเลือดลูก	148
บทที่ 5		การเลือกกินอาหารให้ถูกกับกรุ๊ปเลือด	165
		การศึกษาวิจัยความเหมาะสม	172
		คนกรุ๊ปเลือด O	177
		คนกรุ๊ปเลือด A	184
		คนกรุ๊ปเลือด B	192
		คนกรุ๊ปเลือด AB	200
		การเลือกกินอาหารเพื่อควบคุมน้ำหนักตามกรุ๊ปเลือด	206
		การออกกำลังกายที่เหมาะสมกับกรุ๊ปเลือด	212
		เมนูอาหารเพื่อสุขภาพ	214

06:00

09:00

12:00

14:00

17:00

นาฬิกาชีวิต
ก็ช่วยให้เรา
มีสุขภาพที่ดี
ขึ้นได้

บทที่

1

**ตาราง
เวลา
เดินทาง
ของชีวิต
ตาม
เข็มนาฬิกา**



ชีวิตของคนเราในแต่ละวันเปรียบเสมือนหนึ่งการเดินทางของนาฬิกา
ทรายใบที่ลานไม่ขัดข้องและยังเดินอย่างสม่ำเสมอ นั้นย่อมหมายถึง
สุขภาพร่างกายยังแข็งแรงไม่มีโรคภัยเบียดเบียน แต่ถ้าวันใดที่นาฬิกา
หยุด ๆ เดิน ๆ นั้นหมายถึงสัญญาณอันตรายที่อาจส่งผลต่อการเสียชีวิต

ทั้งนี้ จากข้อมูลผลการศึกษาวิจัยพบว่า มนุษย์เราจะมีระยะ
เจริญเติบโตเต็มที่ช่วงอายุระหว่าง 20-25 ปี โดยจะมีอายุขัยประมาณ
5-7 เท่าของระยะเจริญเติบโต หรือจะมีอายุต่ำสุด 100 ปีและสูงสุด
ถึง 175 ปี ดังนั้นการที่มนุษย์เราจะมีอายุยืนยาวได้ถึงขนาดนั้น จะต้อง
มีปัจจัยสำคัญหลายด้านเข้ามารองรับ กล่าวคือ ในการดำเนินชีวิต
ประจำวันหรือในแต่ละวันจะต้องประกอบด้วยพื้นฐาน 4 ประการ (ต้อง
เรียงตามลำดับ) ดังต่อไปนี้

- | | |
|-------------|---------------------------|
| ประการที่ 1 | จะต้องมีภาวะจิตที่สงบสุข |
| ประการที่ 2 | จะต้องรับโภชนาการที่สมดุล |
| ประการที่ 3 | จะต้องออกกำลังกายพอเหมาะ |
| ประการที่ 4 | จะต้องนอนหลับเพียงพอ |



ตามตำราแพทย์แผนจีนได้จัดภาวะจิตใจเป็นหนึ่งในการบำรุง กล่าวคือ ภาวะจิตเป็นตัวกำหนดพฤติกรรมและผลพวงต่าง ๆ เกิดจากพฤติกรรม มองในแง่สรีระ คนเราอยู่ได้โดยอาศัยอวัยวะทั้ง 5 คือ ตับ หัวใจ ม้าม ปอดและไต ยกตัวอย่างเช่น โรงพยาบาลออกใบมรณบัตร มักจะระบุสาเหตุการตายว่า หัวใจวาย ตับวาย ไตวาย เป็นต้น

ถ้าผู้ป่วยตายด้วยเส้นเลือดหัวใจอุดตัน แสดงว่าเลือดเข้มข้น สกปรก แต่เลือดฟอกมาจากตับ แสดงว่าตับหมดสมรรถภาพในการฟอกพิษหรือกลั่นกรองเลือดให้บริสุทธิ์ไหลเวียนไม่คล่องตัว ทำให้อุดตันในเส้นเลือด ผู้ป่วยโรคหัวใจจำนวนมากก่อนหัวใจวายมักจะบันดาลโทษซึ่งเป็นสาเหตุทำลายการทำงานของตับด้วย เพราะฉะนั้นโปรดจำไว้ว่าอย่าโมโหโทษซึ่งไม่ช่วยแก้ไขปัญหาใดๆ เลย นอกจากทำลายร่างกายเท่านั้น

“หัวใจสามเวลา ห่างไกลโรคและยา หัวใจสามเวลา หมอต้องผูกคอตาลา”

ทางด้านองค์การอนามัยโลกหรือ WHO เตือนว่า คนเราเกิดโรคมาจากสาเหตุ

1. รูปแบบการดำรงชีวิตไม่เหมาะสม



2. กินอาหารไม่สมดุล หมายถึงถึง มากเกินและขาดแคลน นั้น
คือ ไขมันมากเกินไป แร่ธาตุและวิตามินขาดแคลน สรุปคือ ไม่รู้จัก
กิน ทำให้เกิดโรค

แพทย์แผนจีนเป็นตำราและมรดกตกทอดมายาวนานกว่า
5,000 ปี ได้แนะนำกรรมวิธีให้คนรุ่นหลังรักษาโรคต่าง ๆ 5 ขั้นตอนคือ

- =====
- ขั้นตอน 1 รักษาด้วยอาหาร หอมจะทำให้สูตรอาหารแก่คนไข้
เป็นเวลาหลายเดือน ถ้าไม่ได้ผล ก็จะใช้
 - ขั้นตอน 2 กวาดทราย ดูดด้วยสุญญากาศ บีบขนาดและดึงดัน
ถ้าไม่ได้ผล ก็จะใช้
 - ขั้นตอน 3 ผังเข็ม ถ้าไม่ได้ผล ก็จะใช้
 - ขั้นตอน 4 เหล้าดอง ถ้าไม่ได้ผล ก็จะใช้
 - ขั้นตอน 5 ยา ปัจจุบันหომจะให้ยาทันทีที่คนไข้มาหา เป็น
ยาอ่อนมีพิษ คุณกินยาทั้งเดือนทั้งปี ไม่มีวันที่โรค
จะหายขาด
- =====

Socrates บิดาแห่งแพทย์แผนปัจจุบันเคยกล่าวเตือนว่า **“จง
กินอาหารให้เป็นยา อย่ากินยาเป็นอาหาร”** ส่วนจีนโบราณมีคำกล่าว
ว่า **“ใช้อาหารรักษาโรคดีกว่ายา”** แต่ทุกวันนี้มันกลับกันหมด

**เรากินอาหารวันละ 3 มื้อ
เพื่ออวัยวะขึ้นไหนกันแน่!!!**



เราอยู่ได้เพราะอาศัยพลังงานจากอวัยวะทั้ง 5 พลังงานของอวัยวะได้มาจากการกิน แต่ทุกวันนี้เรากินตามใจและปากชอบอะไรก็กินมันทุกวัน อวัยวะทั้ง 5 ก็เหมือนกับคน มีรสนิยมแตกต่างกันกล่าวคือ ตับชอบกินสีเขียว หัวใจชอบกินสีแดง ม้ามชอบกินสีเหลือง ปอดชอบกินสีขาว และไตชอบกินสีดำ

แพทย์แผนจีนใช้วิธีมอง ฟัง ดม ถาม แทะ ก็สามารถวินิจฉัยโรคได้อย่างแม่นยำ ในที่นี้ก็รวมทั้งการมองดูสีทั้ง 5 บนใบหน้านั่นเอง ตัวอย่างเช่น

ตับมีปัญหา	สีหน้าจะออกเขียว
หัวใจมีปัญหา	สีหน้าจะออกแดง
ม้ามมีปัญหา	สีหน้าจะออกเหลือง
คนไข้หอบหืด	สีหน้าจะออกขาว
คนไข้ไตเสื่อม	สีหน้าจะออกดำ

ในบรรดาพืชผักทั้งหลาย ถั่วเขียวเหมาะสำหรับบำรุงตับเพื่อให้ตับขับพิษออกจากร่างกาย แต่ก็ต้องกินให้ถูกวิธี คนทั่วไปมักจะต้มถั่วเขียวจนและซึ่งไม่ถูกต้อง วิธีที่ถูกต้องคือ ต้มถั่วให้น้ำเดือดประมาณ 5-6 นาทีก่อนที่จะถั่วจะแตกเม็ด รินเอาน้ำออกซึ่งจะได้น้ำถั่วเขียวที่มีสีเข้มข้นที่สุด ต้มแล้วมีสรรพคุณขับพิษสูงสุด จากนั้นเอาถั่วเติมน้ำ ต้มต่อจนละเอียดกินเป็นอาหาร





ตามตำรายาจีนมีคำกล่าวไว้ว่า
“คนเรากินถั่วทั้ง 5 จะสมบูรณ์
พูนสุข” โภชนาการแผนจีนก็
เห็นว่า “กินไม่พ้นถั่ว” ทำให้ได้
แข็งแรงมีกำลังวังชา สามารถ
ทำงานหนัก โดยเฉพาะอย่างยิ่ง
สุขภาพสตรีควรบริโภคถั่วตลอด
ชีวิต เพราะนอกจากจะเป็น
ประโยชน์ ต่ออวัยวะทั้ง 5 แล้ว
ในถัวยังมีสารที่กระตุ้นการ
ทำงานของรังไข่

หัวใจ ขอบสีแดงให้กินถั่วแดง
ม้าม ขอบสีเหลืองให้กินถั่วเหลือง
ปอด ขอบสีขาวให้กินถั่วขาว
ไต ขอบสีดำให้กินถั่วดำ

นอกจากนี้แล้วในเรื่องของรสชาติต่อสุขภาพร่างกายทำให้อายุ
ยืนยาวได้เช่นกัน กล่าวคือ ถ้าเป็นเปรี้ยวจะบำรุงตับ ขมบำรุงหัวใจ
หวานบำรุงม้าม เผ็ดบำรุงปอดและเค็มบำรุงไต ตามศาสตร์ว่าด้วยการ
กินก็คือ จะต้องกินให้ครบทุกรสชาติอย่างละนิดให้เกิดสมดุล เช่น รส
เปรี้ยวถ้ากินมากตับจะพัง ขอยกตัวอย่าง เช่น คนจีนในมณฑลซานซี
จะครองแชมป์โรคตับมากที่สุด เพราะคนที่นี่นั้นชอบกินน้ำส้มสายชู



นอกจากนี้แล้วชาวเสฉวนและชาวหูหนานที่อพยพจากจีนใต้ไปอยู่ภาคเหนือนำเอานิสัยชอบกินพริกติดตัวไปด้วย นานวันเข้าเป็นโรคมะเร็งในปอดตาม ๆ กัน ทั้งนี้เพราะเหตุว่า ภาคใต้อากาศชื้น กินเผ็ดป้องกันความชื้นได้ แต่ภาคเหนืออากาศแห้ง กินเผ็ดมากจะทำลายปอด ดังนั้นจึงจำไว้ว่าใครอยู่ถิ่นไหนให้กินของถิ่นนั้น ไม่ใช่ว่ากินของได้ทั่วทุกถิ่น

ตามหลักโภชนาการมีอยู่ว่า **“สี่ส้น หยาบ-ละเอียด ดิบ-สุก คาว-เจ”** หมายความว่า กินอาหารต้องคละกันหลากสี และรสชาติ หยาบแข็งควบคู่กับละเอียดนิ่ม สุกควบคู่กับดิบ คาวควบคู่กับเจ ขอแนะนำว่าให้กินผักดิบและผลไม้สดในแต่ละมื้อ ถ้าเลือกกินได้ก็กินทั้งเปลือกจะยิ่งดี เพราะแพทย์แผนจีนถือว่ากินของดิบลดอาการร้อนใน

อีกทั้งตามแพทย์แผนปัจจุบันถือว่า ผักผลไม้สดดิบให้วิตามินดีกว่า ถ้ากินให้ถูกวิธีก็สามารถดูดซึมวิตามินเพียงพอต่อร่างกาย สิ่งที่ต้องการคือแคลเซียม ผู้หญิงควรกินแคลเซียมวันละ 3,000 มก. ขึ้นไปผู้ชายกินวันละ 4,000 มก. ขึ้นไปพร้อมกับอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการ คนทั่วไปมักเข้าใจผิดคิดว่าแคลเซียมใช้สำหรับรักษาโรคไขข้ออักเสบ ที่จริงแล้วแคลเซียมช่วยกระตุ้นให้โลหิตไหลเวียน

นอกจากนั้นยังป้องกันเส้นโลหิตแข็งตัว ดังนั้นผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ควรกินแคลเซียมให้เพียงพอเพื่อให้เส้นโลหิตอ่อนตัว ความดันก็จะลดตาม ยาลดความดันก็ไม่ต้องกินมาก



กล่าวโดยสรุปก็คือ หากอยากให้อารมณ์ดี ต้องกินอาหาร
ถูกวิธี อยากให้สุขภาพเยี่ยม ต้องกินแคลเซียม และจำไว้ว่า อาหารต้อง
มาก่อนยา เป็นโรคอย่าพึ่งแต่ยา พึ่งใช้ยาในยามวิกฤติเท่านั้น

หมอที่ดีที่สุด	คือ ตัวเรา
โรงพยาบาลที่ดีที่สุด	คือ ห้องครัว
ยาที่ดีที่สุด	คือ อาหารมีคุณค่า
การรักษาที่ดีที่สุด	คือ เวลา

หมายความว่า ตัวคุณเองต้องรู้จักรักษาตัวเอง ห้องครัวในบ้าน
คุณเป็นโรงพยาบาลที่ดีที่สุด ยากับอาหารมีความหมายเดียวกัน กิน
อาหารให้ถูกต้องก็คือยาที่ดีที่สุด การรักษาต้องต่อเนื่อง ไม่ใช่ทดลอง
แล้วก็หยุด

การแพทย์ตะวันตกถือว่า กลางวันและกลางคืนมีความสัมพันธ์
กับสุขภาพของมนุษย์อย่างแยกไม่ออก โดยมองลึกลงไปอีกว่าในช่วง
เวลา 24 ชั่วโมงหรือในหนึ่งวันนั้น ต่อมเล็กๆ ในสมองของมนุษย์คือ
จุดควบคุมจังหวะสั่งการให้อารมณ์ดีหรือเครียดเป็นไปในลักษณะต่าง ๆ
เปรียบเทียบหนึ่งเป็นการไถลลื่นนาฬิกาให้มีพลังก้าวเดินไปข้างหน้า
อย่างไม่มีวันสิ้นสุดไม่ว่าเวลากลางวันหรือกลางคืน

ภายในร่างกายของมนุษย์ ยังมีการไหลเวียนของลมปราณ (พลัง
ชีวิต) ที่ผ่านอวัยวะภายในของร่างกายซึ่งประกอบด้วย หัวใจ, เยื่อหุ้ม
หัวใจ, ปอด, ม้าม, ตับ, ไต, กระเพาะอาหาร, ถุงน้ำดี, ลำไส้ใหญ่,



ลำไส้เล็ก, กระเพาะปัสสาวะ, ระบบความร้อนของร่างกายและการไหลเวียนของลมปราณ

ฮอริโมนจะหลั่งออกมาจากต่อม เป็นศูนย์รวมบัญชาการเหล่านี้ คือเครื่องชี้หน้าที่เรากำหนดมีความสุข หรือเป็นทุกข์กังวล

เป็นความจริงที่ควรรับทราบ เพราะหากรู้ธรรมชาติตรงนี้ดีแล้ว จะได้แบ่งดูแลควบคุมพฤติกรรมในแต่ละวันของตนเองได้ เหมือนกับมีนาฬิกาภายในร่างกายคอยชี้บอกให้ทราบว่า ช่วงนี้จึงหะร่างกายจะมีสภาพอย่างไรกับศาสตร์ในเรื่องพฤติกรรมดังกล่าว

สุขภาพร่างกายเป็นเรื่องละเอียดอ่อน หากไม่หมั่นสังเกตหรือดูแล ปัญหาเล็กๆ อาจกลายเป็นเรื่องใหญ่หรืออาจสายเกินเยียวยาได้ ลองมาสำรวจร่างกายตัวเองเพื่อหาสัญญาณอันตรายของโรคภัยต่างๆ ที่อาจเกิดขึ้นจากความผิดปกติเล็กๆ และนี่ก็มาถึง

• ใต้ตาดำคล้ำ

เชื่อแน่ว่าสาเหตุแรกที่หลายคนนึกถึงคือ นอนหลับพักผ่อนไม่เพียงพอ เพราะไหนจะต้องดูแลทั้งลูก สามี หรือรับผิดชอบงานประจำ



ที่ต้องจัดสรรให้ลงตัว แต่ผลวิจัยจาก Sydney's Nature Care College ยืนยันว่า นั่นเป็นแค่สาเหตุส่วนหนึ่งเท่านั้น เพราะบางทีได้ดาดำคล้ำ อาจเกิดจากไตรรอนของเสียทำงานบกพร่องจนทำให้ได้ดาดำคล้ำได้เช่นกัน

• ดึงที่น้องและข้อพับเท้า

สาเหตุที่พบบ่อยๆ นอกจากจะเกิดจากการยืนนานๆ หรือเดินมากแล้ว เป็นไปได้ว่ากำลังถูกริดข้อเข้าเสื่อมเล่นงานเข้าแล้ว โดยจะมีอาการร่วมพื้นฐานคือ มีเสียงดังในเวลახยับข้อเท้า หรือเข้าขดรูปปร่างผิดปกติ โดยเฉพาะถ้าคุณอายุเฉียด 40 หรือมากกว่า 40 ไปแล้ว ควรรีบไปปรึกษาแพทย์ด่วน

• ปัสสาวะผิดปกติ

ถ้าคุณลุกเข้าห้องน้ำปัสสาวะถี่ผิดปกติ หรือสังเกตว่ามีมดขึ้น ร่วมกับอาการหิวบ่อย ค้นตามตัว แผลหายยาก และมีโอกาสเสี่ยงกับการเป็นโรคเบาหวาน แต่ถ้าปัสสาวะขัดๆ หรือเป็นเลือดจรงรีบไปหาหมอ เพราะไตหรือกระเพาะปัสสาวะของคุณกำลังมีปัญหา

• ผิวซีดเซียว ฟกช้ำง่าย

อาจเป็นสัญญาณเตือนว่าร่างกายของคุณกำลังขาดธาตุเหล็ก ซึ่งเป็นองค์ประกอบสำคัญในการสร้างเม็ดเลือด แต่ก็มีอาการเสี่ยงของโรคร้ายแรง เช่น มะเร็งในเม็ดเลือดหรือลูคีเมียได้เช่นกัน ซึ่งอย่างหลังนี้มักเกิดกับอาการเหนื่อยง่าย เลือดออกทางผิวหนังง่ายโดยไม่ทราบสาเหตุ



• ฝ่าเท้าชืดเหลือง

แพทย์แผนจีนเชื่อว่า คนที่ฝ่าเท้าชืดเหลืองนั้นร่างกายไม่แข็งแรง มีความผิดปกติเกี่ยวกับเลือดหรือการทำงานของตับไม่สมดุล ส่วนการแพทย์แผนปัจจุบันสันนิษฐานว่า อาจมีภาวะโลหิตจางหรือภาวะธาลัสซีเมีย มีอาการโลหิตจางเล็กน้อยผิดปกติ

• เล็บเปราะบางและผิดปกติ

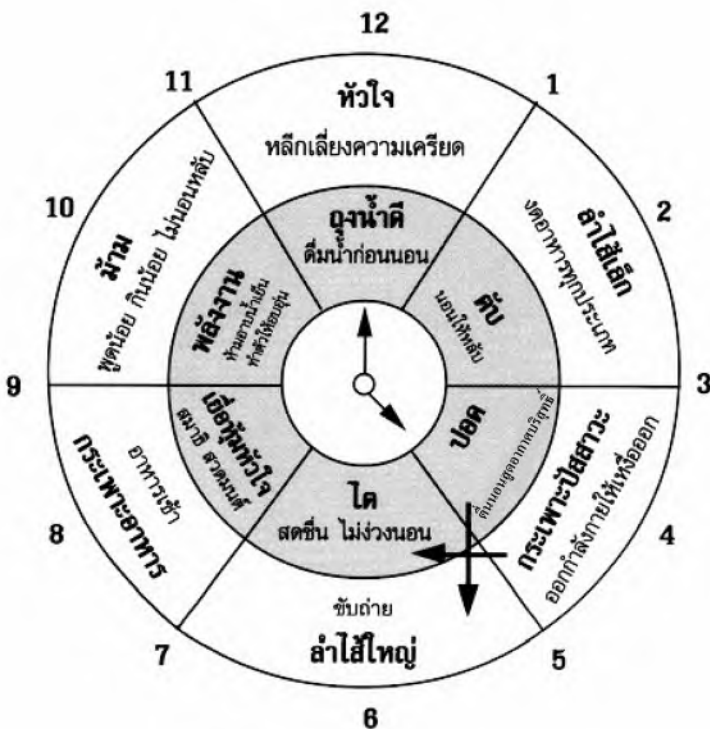
เกิดจากร่างกายได้รับแคลเซียมไม่เพียงพอ แต่ความผิดปกติของเล็บบางอย่างก็เกิดจากความผิดปกติของอวัยวะสำคัญได้ เช่น ถ้ามีเล็บสีขาวเกินกว่าครึ่งอาจมีอาการผิดปกติของตับและไต หรือเล็บที่ยกตัวออกมาจนไม่ติดกับผิวหนังได้เล็บ อาจบ่งบอกว่า คุณกำลังป่วยเป็นโรคปอด

อาการเหล่านี้แม้จะเป็นอาการเล็กน้อยที่พบได้บ่อยๆ แต่หากพบว่าเกิดขึ้นบ่อยๆ ก็ควรรีบไปพบแพทย์ เพราะนั่นอาจหมายถึงสัญญาณเตือนภัยของสุขภาพ

• ดูแลร่างกายเป็นเวลา

นอกจากจะกินอาหารให้ครบ 5 หมู่ หมั่นออกกำลังกาย และนอนให้เพียงพอแล้ว การรู้เรื่องความสัมพันธ์ระหว่างการทำงานของร่างกายและเวลาในแต่ละวัน (นาฬิกาชีวิต) ก็ช่วยให้เรามีสุขภาพที่ดีขึ้นได้ เพราะเรื่องของนาฬิกาชีวิตนั้นเกี่ยวข้องกับสุขภาพล้วนๆ ทั้งกับการทำงานของอวัยวะต่างๆ ในร่างกาย เช่น การผลิตไข่เพื่อมีประจำเดือน หรือการผลิตฮอร์โมนต่างๆ ไปจนถึงการผลิตเซลล์ใหม่ๆ





นักวิทยาศาสตร์เรียกว่า โครโนไบโอโลยี ถ้าหากเรารู้จักหะ รั้จัก ะมัดระวังชีวิต ก็ะอยู่ในวิสัยที่ควบคุมได้ไม่ยาก ดังนั้นการดูแลควบคุม พฤติกรรมในแต่ละวันให้สัมพันธ์กับนาฬิกาภายในร่างกายจึงเป็น สิ่ง สำคัญ ให้ผลทั้งการควบคุมสมดุล ความปกติของสุขภาพ และสัดส่วน น้ำหนัก



เวลากับสุขภาพชีวิต ภาคกลางวัน

- 06:00 น.** หกโมงเช้าเป็นช่วงเวลาที่ร่างกายตื่นตัวที่สุด
- 07:00 น.** เหมาะสำหรับเป็นเวลาอาหารเช้า (อ่านความสำคัญของอาหารเช้าในบทต่อไป) ระบบการย่อยอาหารจะทำงานได้ดีที่สุด สารอาหาร แร่ธาตุ และวิตามินต่าง ๆ จะถูกเปลี่ยนเป็นพลังงานได้อย่างสมบูรณ์
- 08:00 น.** เป็นช่วงเวลาที่เกิดภาวะหัวใจล้มเหลวบ่อยที่สุด เพราะเลือดในร่างกายเข้มข้น เลือดมีโอกาสจับตัวอุดตันจนเกิดอันตราย จึงควรฝึกทำสมาธิ นั้บลมหายใจ หรือฟังเพลง เลี่ยงสิ่งที่ทำให้เกิดความเครียด
- 09:00 น.** สมองส่วนความจำจะทำงานได้ดีมากในช่วงนี้ เป็นเวลาที่เหมาะสมสำหรับการท่องจำมากที่สุด
- 10:00 น.** ถ้าเป็นไปได้ ควรนัดเจรจาเรื่องสัญญา การพูดจา ระหว่างการสนทนาจะออกมาเป็นจุดเด่นในช่วงนี้
- 11:00 น.** ร่างกายในช่วงที่สามารถให้ประสิทธิภาพได้สูงสุด หัวใจและระบบไหลเวียนของโลหิตทำงานได้เต็มที่ในช่วงนี้ ไม่ว่าจะเป็นการวิ่งมาราธอนหรือต่อสู้กับสภาพของงานมนุษย์จะทำได้ดีที่สุด
- 12:00 น.** สมาธิเริ่มแย่ อุบัติเหตุในการทำงานจะเพิ่มมากขึ้น ถ้าไม่หยุดพักจะทำให้เกิดความเสียหาย

