

นาฬิกาชีวิต



เราพึ่งเสียงของหัวใจมาผจญทุกสิ่งความต้องการของ “ร่างกาย” กันบ้างนะ



"แม้ในเวลาที่คุณหลับพักผ่อน แต่ยังมีบางอย่างที่ยังทำงานอยู่ อย่างต่อเนื่อง และพร้อมให้บริการคุณตลอดเวลา"

เดี๋ยวก่อน.. เราไม่ได้เป็นโฆษณาร้านสะดวกซื้อ แต่เรากำลังพูดถึงอวัยวะต่างๆใน
ร่างกายของมนุษย์ที่ทำงานอย่างแข็งขันไม่มีวันหยุดแม้เสี้ยววินาทีต่างหาก



แล้วร่างกายของเราใช้เวลาได้อย่างไร

ในร่างกายของเรา จะมีต่อมเหนือสมอง เป็นต่อมไร้ท่อที่มีชื่อว่า ต่อมไพเนียล (Pineal gland) ทำหน้าที่เป็นเหมือนตาที่สาม โดยเจ้าต่อมไพเนียล จะรับรู้ และสร้างฮอร์โมนเซโรโทนินที่ทำให้เรารู้สึกเฟรช คึกคัก ตื่นตัว เมื่อเจอกับแสงสว่าง ในยามเช้า แม้ในยามที่เราหลับตาอยู่ และในความมืด ต่อมไพเนียลนี้จะสร้าง ฮอร์โมนเมลาโทนิน ที่ทำให้เรารู้สึกผ่อนคลายและหลับสนิท และส่งผลต่อฮอร์โมน ตัวอื่นๆในร่างกายด้วย

การเชื่อมโยงกับกลางวัน กลางคืน และฮอร์โมนต่างๆในร่างกาย ส่งผลให้ร่างกาย ทำงานตามช่วงเวลาเพื่อให้สอดคล้องกับเวลาในการดำเนินชีวิต ถ้ามีการกระตุ้น หรือส่งเสริมการทำงานของอวัยวะเหล่านั้นในเวลาที่ถูกต้อง ก็จะส่งผลดีต่อร่างกาย มากกว่าช่วงเวลาอื่นๆ แต่หากไม่ทำตามเวลาของนาฬิกาชีวิตก็คือของเสียที่จะสะสม ในร่างกาย รวมทั้งการเสื่อมของอวัยวะต่างๆก่อนเวลาอันควร ดังนั้นการทำความรู้จักกับนาฬิกาชีวิตและพยายามปรับไลฟ์สไตล์ของเราให้แมทช์กับการทำงานของ อวัยวะต่างๆก็เป็นเคล็ดลับเคล็ดลับแบบง่ายๆที่ได้ประโยชน์มากเลยทีเดียว

07.00-09.00 น. ช่วงเวลาทำงานของกระเพาะอาหาร ข้าวเช้าสำคัญตรงนี้เป็นเวลาที่กระเพาะจะดูดซึมและย่อยสารอาหารต่างๆได้ดีที่สุด ไม่ทิ้งให้กลับมาเป็นภาระของพุง ต้นแขน ต้นขาอีกด้วย

09.00-11.00 น. ช่วงเวลาทำงานของม้าม ทำงานกันเถอะ

เวลานี้ไม่ควรจะกินมากหรือพูดมากเพราะจะทำให้ม้ามชื้น ไม่แข็งแรง การกินอาหารในเวลานี้ทำให้อ้วนง่าย การนอนในเวลานี้จะทำให้ม้ามทำงานได้ไม่ดีเท่าที่ควร และทำให้ม้ามอ่อนแอ

11.00-13.00 น. ช่วงเวลาทำงานของหัวใจ เบาๆผ่อนคลาย

หัวใจทำงานหนักช่วงเวลานี้ จึงควรหลีกเลี่ยงความเครียด เที่ยงนั่งชิลล์ **Enjoy Eating** คุยเม้าท์เบาๆเพลินๆเก็บแรงไว้ทำงานตอนบ่ายดีกว่า

13.00-15.00 น. ช่วงเวลาทำงานของลำไส้เล็ก งดกินช่วงนี้ สมองแล่น

เวลานี้ควรละเว้นไม่กินอาหารทุกชนิด เพื่อให้ “ลำไส้เล็ก” ทำงานได้เต็มที่ ช่วงนี้สมองชิกขวาทำงานได้ดี



17.00-19.00 ช่วงเวลาทำงานของไต สดชื่น แจ่มใส ไม่อยู่นิ่ง

เป็นเวลาที่ไม่ควรจะเข้านอน เพราะจะทำให้ไตทำงานหนัก ควรออกกำลังกายหรือทำงานไม่อยู่นิ่งๆ เช่นทำงานบ้านต่างๆ เพื่อให้ร่างกายสดชื่น แอคทีฟ เพิ่มความดันเลือด จะช่วยให้ผิวสดใสแข็งแรง

19.00-21.00 ช่วงเวลาทำงานของเยื่อหุ้มหัวใจ ทำสมาธิ ผ่อนคลาย

เป็นช่วงเวลาของการหยุดนิ่ง อาจจะทำโยคะ หรือทำสมาธิ ถ้ามีเวลาให้แช่น้ำอุ่นจะทำให้รู้สึกผ่อนคลายได้อย่างเต็มที่

21.00-23.00 น. ช่วงเวลาทำงานของอุณหภูมิในร่างกาย ต้องทำให้ร่างกายอบอุ่น

เป็นเวลาที่ร่างกายต้องการความอบอุ่น จึงไม่ควรอาบน้ำเย็นในช่วงนี้ จะทำให้ร่างกายอ่อนแอได้ง่าย ถ้าเป็นคนเข้านอนเร็ว เวลานี้เป็นเวลาที่เหมาะสมกับการซุกตัวอยู่ในผ้าห่ม หรือในอ้อมกอดของใครซักคนก็ได้นะ

23.00-01.00 น. ช่วงเวลาทำงานของถุงน้ำดี ตื่นน้ำก่อนนอน

เพื่อป้องกันไม่ให้ถุงน้ำดีขึ้น ส่งผลให้เหงือกบวม ปวดฟัน นอนไม่หลับ ดังนั้นจึงต้องอย่าลืมตื่นน้ำก่อนเข้านอน



แน่นอนว่า ด้วยภาระ หน้าที่ ความรับผิดชอบต่างๆ อาจจะทำให้เราไม่สามารถดำเนินชีวิตให้สอดคล้องกับนาฬิกาของชีวิตได้ทุกวัน แต่อย่างน้อยเมื่อรู้และเลือกปฏิบัติในสิ่งที่พอทำได้ ก็น่าจะเป็นผลดีบ้างไม่มากก็น้อย **อย่าลืมนะ สุขภาพเป็นสิ่งที่คุณเลือกซื้อไม่ได้ แต่เลือกปฏิบัติได้เพื่อตัวเองและครอบครัวที่คุณรัก**