

นาฬิกาชีวิต (Biological Clock) โดย อ.สุทธิวัสส์ คำภา

ช่วงเวลา	ระบบที่เกี่ยวข้อง	ข้อควรปฏิบัติ
01.00 - 03.00 น.	ตับ	นอนหลับพักผ่อนให้สนิท
03.00 - 05.00 น.	ปอด	ตื่นนอน สูดอากาศบริสุทธิ์
05.00 - 07.00 น.	ลำไส้ใหญ่	ขับถ่ายอุจจาระ
07.00 - 09.00 น.	กระเพาะอาหาร	รับประทานอาหารเช้า
09.00 - 11.00 น.	ม้าม	พุดน้อย กินน้อย ไม่นอนหลับ
11.00 - 13.00 น.	หัวใจ	หลีกเลี่ยงความเครียดทั้งปวง
13.00 - 15.00 น.	ลำไส้เล็ก	งดกินอาหารทุกประเภท
15.00 - 17.00 น.	กระเพาะปัสสาวะ	ทำให้เหงื่อออก (ออกกำลังกายหรืออบตัว)
17.00 - 19.00 น.	ไต	ทำให้สดชื่น ไม้่ง่วงเหงาหาวนอน
19.00 - 21.00 น.	เยื่อหุ้มหัวใจ	ทำสมาธิ หรือสวดมนต์
21.00 - 23.00 น.	ระบบความร้อนของร่างกาย	ห้ามอาบน้ำเย็น ห้ามตากลม ทำร่างกายให้อบอุ่น
23.00 - 01.00 น.	ถุงน้ำดี	ดื่มน้ำก่อนเข้านอน

การแพทย์ตะวันออกถือว่า กลางวันและกลางคืนมีความสัมพันธ์กับสุขภาพของมนุษย์อย่างแยกไม่ออก โดยมองลึกลงไปกว่า ช่วงเวลา 24 ชั่วโมง ในหนึ่งวันนั้น ภายในร่างกายของมนุษย์ยังมีการไหลเวียนของพลังชีวิตที่ผ่านอวัยวะภายในของร่างกายซึ่งประกอบด้วย อวัยวะต้นและอวัยวะกลาง

อวัยวะต้น	หมายถึง	หัวใจ เยื่อหุ้มหัวใจ ปอด ม้าม ตับ ไต
อวัยวะกลาง	หมายถึง	กระเพาะอาหาร ถุงน้ำดี ลำไส้ใหญ่ ลำไส้เล็ก กระเพาะปัสสาวะ ระบบความร้อนของร่างกาย (ซานเจียว)

การไหลเวียนของพลังชีวิต (ลมปราณ) ที่ผ่านแต่ละอวัยวะนั้นจะใช้เวลาสองชั่วโมง ทั้งหมดมี 12 อวัยวะ รวม 24 ชั่วโมง คือ หนึ่งวัน เรียกว่า “นาฬิกาชีวิต”

ตัวอย่าง เช่นการไหลเวียนของเส้นลมปราณปอด จะมีพลังไหลเวียนเริ่มต้นที่เวลา 03.00 น. และสูงสุดในช่วงเวลาประมาณ 04.00 น. จากนั้นจะค่อยๆ ลดลงและออกจากเส้นลมปราณปอดไปยังเส้นลมปราณลำไส้ใหญ่ เวลา 05.00 น. การรักษาโรคของเส้นลมปราณปอดที่ให้ประสิทธิภาพสูงสุดจึงควรอยู่ระหว่างเวลา 03.00 - 05.00 น. ได้มีการศึกษาวิจัยพบว่า ผลของการใช้ยาตะวันตกคือ ยาตีติตาลีส ในการรักษาโรคหัวใจล้มเหลว (มีการคั่งของน้ำในปอด) การให้ยาในช่วงเวลา 04.00 น. จะให้ผลออกฤทธิ์ประมาณสี่สิบเท่าของการให้เวลาอื่น เป็นต้น การเคลื่อนไหวของพลังชีวิตของอวัยวะภายในมีกฎเกณฑ์ที่แน่นอนและสัมพันธ์เกี่ยวข้องกับเวลา (นาฬิกาชีวิต) ร่างกายเราจึงมีกลไกการปรับตัวมีการสร้างสารคัดหลั่งฮอร์โมน การทำงานของระบบต่างๆ ฯลฯ เป็นไปตามสภาพธรรมชาติที่เปลี่ยนแปลงไป

การดำเนินชีวิตและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในชีวิตประจำวันให้สอดคล้องกับการเปลี่ยนแปลงของธรรมชาติ จึงเป็นหลักฐานของการมีสุขภาพดีและมีอายุยืน ปราศจากโรค โดยแบ่งเป็นช่วงเวลาดังนี้

นาฬิกาชีวิต (Biological Clock) โดย อ.สุทธิวัสส์ คำภา

01.00 - 03.00 น. เป็นช่วงเวลาของตับ คอรอนนอนหลับพักผ่อน ถ้าใครนอนหลับได้ดีเป็นประจำในช่วงเวลานี้ ตับจะหลั่งสารเมลาโทนิน (Melatonin) เพื่อฆ่าเชื้อโรค ทำให้หน้าอ่อนกว่าวัย นอกจากร่างกายจะหลั่งเมลาโทนินประจำแล้ว ยังหลั่งสารเอนโดรฟิน (Endorphin) ออกมาด้วย จึงไม่ควรกินอาหาร เพราะจะทำให้ตับทำงานหนักและเสื่อมเร็ว หน้าทีหลักของตับคือ ขจัดสารพิษในร่างกาย ส่วนหน้าที่รองคือ

1. ช่วยไตในการดูแลผม ขน เล็บ ถ้าตับมีปัญหา ผม ขน เล็บ จะไม่สวย
2. ช่วยกระเพาะย่อยอาหาร ถ้ากินบ่อยๆ จะทำให้ตับทำงานหนัก ตับจะหลั่งน้ำย่อยออกมามาก จึงไม่ได้ทำหน้าที่หลัก เป็นเหตุให้สารพิษตกค้างในตับ

03.00 - 05.00 น. เป็นช่วงเวลาของปอด จึงควรตื่นนอนลุกขึ้น เพื่อสูดอากาศที่บริสุทธิ์ และรับแสงแดดในยามเช้า ผู้ที่ตื่นนอนช่วงนี้เป็นประจำ ปอดจะดี ผิวดีขึ้น และจะเป็นคนที่มีอำนาจในตัว

05.00 - 07.00 น. เป็นช่วงเวลาของลำไส้ใหญ่ ควรขับถ่ายอุจจาระให้เป็นนิสัยทุกเช้า ถ้าไม่ถ่ายให้ใช้วิธีกดจุดที่ตำแหน่งสองข้างของจมูก ถ้ายังไม่ถ่าย ให้ต้มน้ำอุ่น 2 แก้ว ถ้ายังไม่ถ่ายให้ต้มน้ำผึ้งผสมมะนาว โดยใช้ น้ำ 1 แก้ว + น้ำผึ้ง 1 ช้อนโต๊ะ + น้ำมะนาว 4-5 ลูก ทำดื่มจนกว่าจะถ่าย หรือบริหารโดยยืนตรง หายใจเข้าแล้วก้มลงพร้อมทั้งหายใจออก เอามือท้าวเข้า เข้มท่าท้องจนเหมือนว่าหน้าท้องไปติดสันหลัง

07.00 - 09.00 น. เป็นช่วงเวลาของกระเพาะอาหาร กระเพาะอาหารจะทำงาน ถ้ากินอาหารเข้าในช่วงเวลานี้ทุกวัน กระเพาะอาหารจะแข็งแรง ถ้าปล่อยให้กระเพาะอาหารอ่อนแอ จะส่งผลให้เป็นคนตัดสินใจช้า กังวล ขาไม่ค่อยมีแรง ปวดเข้า หน้าแก่เร็วกว่าวัย

09.00 - 11.00 น. เป็นช่วงเวลาของม้าม ม้ามจะอยู่ชายโครงด้านซ้าย มีหน้าที่คุมเม็ดเลือด สร้างน้ำเหลือง ควบคุมไขมัน คนที่ปวดศีรษะบ่อย มักมาจากความผิดปกติของม้าม อาหารเจ็บชายโครงสาเหตุมาจากม้ามกับตับ

- ม้ามโต ม้ามจะไปเบียดปอด ทำให้เหนื่อยง่าย ผอมเหลือง ตาเหลือง สร้างเม็ดเลือดขาวได้น้อย
- ม้ามขึ้น อาหารและน้ำที่กินเข้าไปจะแปรสภาพเป็นไขมัน จึงทำให้อ้วนง่าย

ผู้ที่มักนอนหลับในช่วงเวลา 09.00 - 11.00 น. ม้ามจะอ่อนแอ นอกจากนี้ ม้ามยังโยงถึงริมฝีปาก ผู้ที่พูดบ่อยๆ หรือพูดเก่งๆ ม้ามจะขึ้น จึงควรพูดน้อย กินน้อย ม้ามจึงแข็งแรง

11.00 - 13.00 น. เป็นช่วงเวลาของหัวใจ หัวใจทำงานหนักในช่วงเวลานี้ จึงควรหลีกเลี่ยงความเครียด เหตุที่ทำให้ต้องใช้ความคิดหนัก และหาทางระงับอารมณ์ตื่นเต้นหรืออาการตกใจให้ได้

13.00 - 15.00 น. เป็นช่วงเวลาของลำไส้เล็ก จึงควรงดการกินอาหารทุกประเภท เพื่อเปิดโอกาสให้ลำไส้ทำงาน ลำไส้เล็กมีหน้าที่ดูดซึมสารอาหารที่เป็นน้ำทุกชนิด เช่น วิตามินซี บี โปรตีน เพื่อสร้างกรดอะมิโน สร้างเซลล์สมอง ซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ สร้างไข่สำหรับผู้หญิง ถ้ากรดอะมิโนน้อย ไข่จะมาไม่ครบทุกเดือน ผู้หญิงมีลำไส้ยาวกว่าผู้ชาย 11 ฟุต เพื่อให้ดูดซึมได้นานกว่า เนื่องจากต้องใช้กรดอะมิโนมากกว่าผู้ชาย เมื่อลำไส้ยาวกว่า จึงมีกระดูกซี่โครงมากกว่าผู้ชายข้างละ 1 ซี่

15.00 - 17.00 น. เป็นช่วงเวลาของกระเพาะปัสสาวะ แนวพลังของกระเพาะปัสสาวะเริ่มจาก หัว ตา ผ่านหน้าผาก ศีรษะ ท้ายทอย แผ่นหลังทั้งแผ่น สะโพก ด้านหลังขา หัวเข่า น่อง สันเท้า นิ้วก้อย กระเพาะปัสสาวะจะเกี่ยวข้องกับระบบความจำ ไทรอยด์และระบบเพศทั้งหมด

ช่วงเวลานี้จึงควรทำให้เหงื่อออก อาจจะทำอย่างง่ายหรือออกกำลังกาย กระเพาะปัสสาวะจะได้แข็งแรง ข้อควรระวัง ถ้าเหงื่อมีโชติเยมปนออกมามาก ใจจะวาย แต่ถ้ามีโปรตีนปนออกมามาก หัวใจจะวาย แก้ไขเรื่องหัวใจวายด้วยการให้ดื่มน้ำส้มหรือน้ำมะนาวเพื่อเพิ่มโปรตีน (ผู้ที่มีโปรตีนน้อยต้องระวังเรื่องการจืดชืด เพราะยาชาจะทำให้โปรตีนลดลงอย่างรวดเร็ว หัวใจอาจวายได้ง่าย) การอั้นปัสสาวะบ่อยๆ ปัสสาวะจะถูกดูดซึมเข้าสู่กระแสเลือด ทำให้เหงื่อที่ออกมามีกลิ่นเหม็นเหมือนปัสสาวะ

นาฬิกาชีวิต (Biological Clock) โดย อ.สุทธิวัสส์ คำภา

17.00 - 19.00 น. เป็นช่วงเวลาของไต จึงควรทำใจให้สดชื่น ไม่มัวง่วงเหงาหาวนอนในช่วงเวลานี้ ผู้ไตมีอาการง่วงนอนช่วงเวลานี้ แสดงว่ามีปัญหาเรื่องไตเสื่อม ถ้านอนหลับแล้วเพื่อ แสดงว่าอาการหนักมาก

- **ไตชาย** จะคุมสมองด้านขวา ซึ่งควบคุมด้านความคิดสร้างสรรค์ อารมณ์สุนทรีย์ รักสวยรักงาม ชอบแต่งตัว ถ้าไตชายมีปัญหา อารมณ์รักสวยรักงามจะหมดไป กลายเป็นคนปล่อยเนื้อตัวและเป็นคนขี้ร้อน
- **ไตขวา** จะคุมสมองด้านซ้าย ซึ่งควบคุมด้านความจำ ถ้าไตขวามีปัญหา ความจำจะเสื่อม และเป็นคนขี้หนาว (ผู้ที่มีไตแข็งแรงจะเป็นคนมีอายุยืน เป็นคนกล้า)

ถ้าลำไส้เล็กมีไขมันเกาะมาก อาหารที่อยู่ในรูปของสารละลายจะผ่านลำไส้เล็กไม่ได้ จึงตกเป็นภาระของไต เป็นผลให้ไตทำงานหนัก จึงกลายเป็นโรคไต ผู้ที่เป็นโรคไต สมองจะเสื่อม ปวดหลัง เป็นหวัดง่าย มีเสลดในคอ

การดูแล คือ ตอนเข้าอาบน้ำเย็น ตอนเย็นให้อาบน้ำอุ่น กรณีที่อาบน้ำไม่ได้ ให้ใช้วิธีแช่เท้า และน้ำควรรีใส่สมุนไพรที่ถูกับโกลกของผู้ป่วย เช่น ขิง ข่า กระชาย อย่างใดอย่างหนึ่ง

19.00 - 21.00 น. เป็นช่วงเวลาของเยื่อหุ้มหัวใจ ช่วงเวลานี้ควรจะสดมถนต์ ทำสมาธิ ปัญหาเกี่ยวกับเยื่อหุ้มหัวใจคือหัวใจโต หัวใจรั่ว เส้นโลหิตหัวใจตีบ ดังนั้นผู้ป่วยต้องระวังเรื่องตื่นตื่น ดีใจ การหัวเราะ กรณีเส้นเลือดขอด ต้องดูแลเยื่อหุ้มหัวใจให้แข็งแรง ควรใส่เสื้อผ้าชุดสีดำเทา เอาเท้าแช่ในน้ำอุ่น

21.00 - 23.00 น. เป็นช่วงเวลาที่ต้องทำให้ร่างกายอบอุ่น จึงห้ามอาบน้ำเย็นในช่วงเวลานี้ เพราะจะทำให้เจ็บป่วยได้ง่าย อย่าไปตากลม เพราะเป็นช่วงที่ลมเป็นพิษ

23.00 - 01.00 น. เป็นช่วงเวลาของถุงน้ำดี (ถุงน้ำดีเป็นถุงสำรองเก็บน้ำย่อยที่ออกมาจากตับ) อวัยวะใดในร่างกายเมื่อขาดน้ำ จะดึงน้ำจากถุงน้ำดี ทำให้ถุงน้ำดีขึ้น เป็นผลให้อารมณ์ฉุนเฉียว สายตาเสื่อม เหนืออกจะบวม ปวดฟัน นอนไม่หลับ ตื่นกลางดึก หรือตอนเช้าจะจาม (ถุงน้ำดีจะโยงไปถึงปอด) จะปวดศีรษะข้างเดียวหรือสองข้างโดยไม่ทราบสาเหตุ (ผู้ที่ตัดถุงน้ำดีออก เมื่อตรวจด้วยลูกดิ่งจะพบว่า ถุงน้ำดีขึ้น มักมีอาการปวดขา ปวดสะโพก)

ทางแก้ คือ อย่าใส่ชุดนอนที่เป็นผ้าใยสังเคราะห์ ไนลอน ชุดนอนที่ทำจากใยสังเคราะห์จะไปดูดน้ำในร่างกาย ควรสวมชุดผ้าฝ้ายดีที่สุด ไม่ควรนอนบนที่นอนสูงๆ เพราะจะทำให้เสียน้ำในร่างกาย ดังนั้นควรดื่มน้ำก่อนเข้านอน หรือก่อนเวลา 23.00 น.