

ขณะที่เราทำกิจวัตรประจำวันอยู่นั้นร่างกายและอวัยวะของเรา  
ก็ทำงานอยู่เหมือนกัน แต่หากเราไม่ได้ใส่ใจร่างกายก็อาจเกิด  
ความผิดปกติเล็กน้อยๆ นานวันเข้าก็อาจกลายเป็นโรคขึ้นได้ ดังนี้

01.00 น. — 03.00 น.	ตึบ	โรคหัวใจ, หัวใจล้มเหลว
03.00 น. — 05.00 น.	ปอด	โรคหอบ, แนนหน้าอก, โรคปิวหนิง
05.00 น. — 07.00 น.	ลำไส้ใหญ่	โรคหืด, โรคลมชัก
07.00 น. — 09.00 น.	กระเพาะอาหาร	ไมเกรน, ภูมิแพ้, โรคกระเพาะอาหาร
09.00 น. — 11.00 น.	ม้าม	เหนื่อยง่าย, ผอมเหลือง, ตาเหลือง
11.00 น. — 13.00 น.	หัวใจ	โรคหลอดเลือดสมอง
13.00 น. — 15.00 น.	ลำไส้เล็ก	ปวดท้อง, แนนท้อง
15.00 น. — 17.00 น.	กระเพาะปัสสาวะ	โรคระบบทางเดินปัสสาวะ, โรคไต
17.00 น. — 19.00 น.	ไต	โรคความจำเสื่อม, ชีหนาว/ซีร้อน, โรคข้อเสื่อม
19.00 น. — 21.00 น.	เยื่อหุ้มหัวใจ	เส้นเลือดขาด
21.00 น. — 23.00 น.	ระบบความร่อน	โรคลมพิษ, โรคลมชัก
23.00 น. — 01.00 น.	ถุงน้ำดี	สายตาเสื่อม, ตื่นกลางดึก, ปวดศีรษะ

# นาฬิกาชีวิต พีซีทีโรค



“นาฬิกาชีวิต รู้เวลาทำงานของร่างกายไว้ ห่างไกลโรค”

a.m.



# นาฬิกาชีวิต

p.m.



การไหลเวียนของพลังชีวิต  
ผ่านอวัยวะทั้ง 12  
ของร่างกาย...  
หากมีพฤติกรรมที่ส่งเสริม  
ก็จะเกิดการซ่อม และสร้าง  
อวัยวะนั้นก็จะแข็งแรง 😊  
การฝ่าฝืน หรือทำตรงกันข้าม  
ขาดการพักผ่อนจนเกิดการทำลาย  
อวัยวะนั้นก็จะเสื่อมลง 😞

01.00 u. - 03.00 u.	หลับ	นอนหลับพักผ่อน งดทานอาหาร
03.00 u. - 05.00 u.	ปลด	ตื่นนอน สูดอากาศบริสุทธิ์
05.00 u. - 07.00 u.	ลำไส้ใหญ่	ขยับถ่ายอุจจาระ
07.00 u. - 09.00 u.	กระเพาะอาหาร	ทานอาหารเช้า
09.00 u. - 11.00 u.	ยืด	ไม่ควรนอนหลับในเวลานี้
11.00 u. - 13.00 u.	หัวใจ	พักผ่อน หลีกเลี่ยงความเครียดทั้งปวง

13.00 u. - 15.00 u.	ลำไส้เล็ก	งดทานอาหารทุกประเภท
15.00 u. - 17.00 u.	กระเพาะปัสสาวะ	ออกกำลังกายให้เหงื่อออก
17.00 u. - 19.00 u.	ไต	พักผ่อน คลายเครียด
19.00 u. - 21.00 u.	เฝื่อนหัวใจ	สวดมนต์ หรือทำสมาธิ
21.00 u. - 23.00 u.	ระบบความร้อน	ทำร่างกายให้อบอุ่น ไม่อาบน้ำเย็น หรือตากลม
23.00 u. - 01.00 u.	ดื่มน้ำดี	จิบน้ำแต่น้อย นอนหลับพักผ่อน

“สุขภาพดีได้หากเราเข้าใจธรรมชาติของร่างกาย และเรียนรู้คู่มือสุขภาพ เพื่อ ป้องกันและลดภาวะเสี่ยงจากโรคร้ายไข้เจ็บกันเถอะ”