



# หัวข้อเรื่อง : นาฬิกาชีวิต

## วัตถุประสงค์การสอน

1. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมมีความรู้เรื่องนาฬิกาชีวิต (การไหลเวียนของพลังชีวิต) และสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้

# เนื้อหาหลัก

1. ความหมาย นาฬิกาชีวิต
2. ความสัมพันธ์ของลมปราณกับอวัยวะ/การไหลเวียนของพลังชีวิต

# วิธีการสอน

1. การบรรยาย

# สื่อการสอน

1. ไฟล์นำเสนอ
2. เอกสาร แผ่นพับ

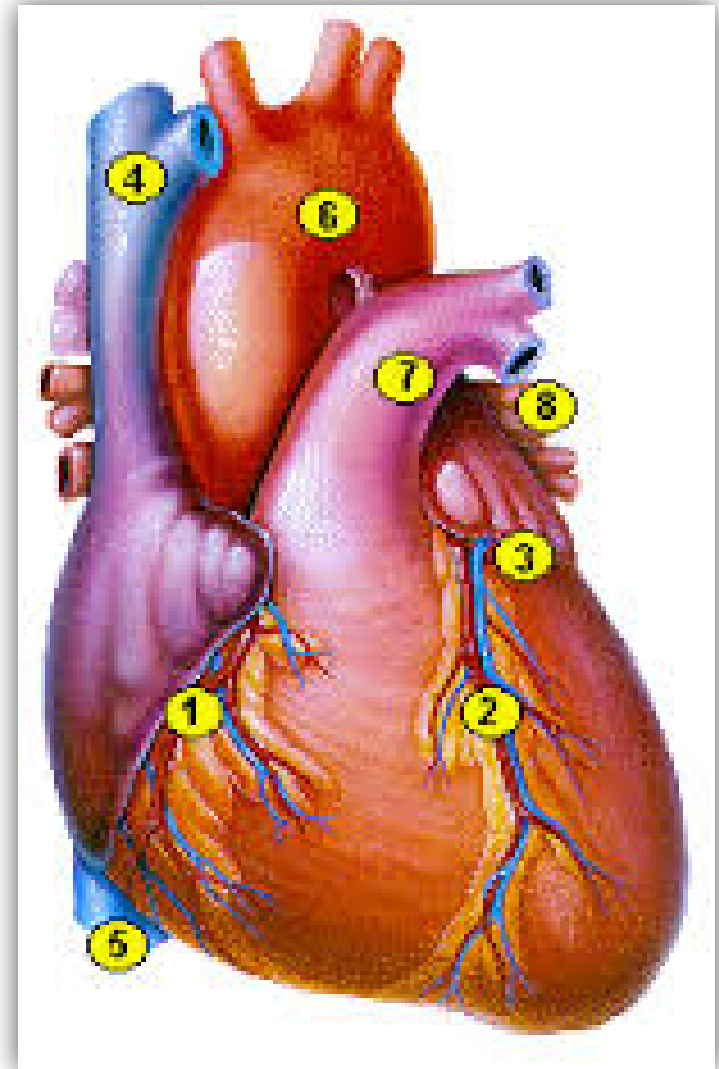
## การประเมินผลการเรียน

1. ประเมินความรู้จากการสอบถาม แลกเปลี่ยนเรียนรู้



รู้เพียรรู้พักกับนาฬิกาชีวิต

# กล้ามเนื้อหัวใจ



# 19.00 – 21.00 น. (กล้ามเนื้อหัวใจ)

- ควรเตรียมตัวพักผ่อนหลับนอน ลดการทำงาน ไม่เที่ยวกลางคืน ไม่ทานอาหารหนัก ไม่ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์
- สวดมนต์ไหว้พระ นั่งสมาธิ
- หลีกเลี่ยงเรื่องตื่นเต้น ดีใจ การหัวเราะ
- จะทำให้เลือดข้น หัวใจทำงานหนัก หัวใจโต หัวใจรั่ว เส้นโลหิตหัวใจตีบ เป็นอัมพาตมากกว่าคนปกติ 5-6 เท่า

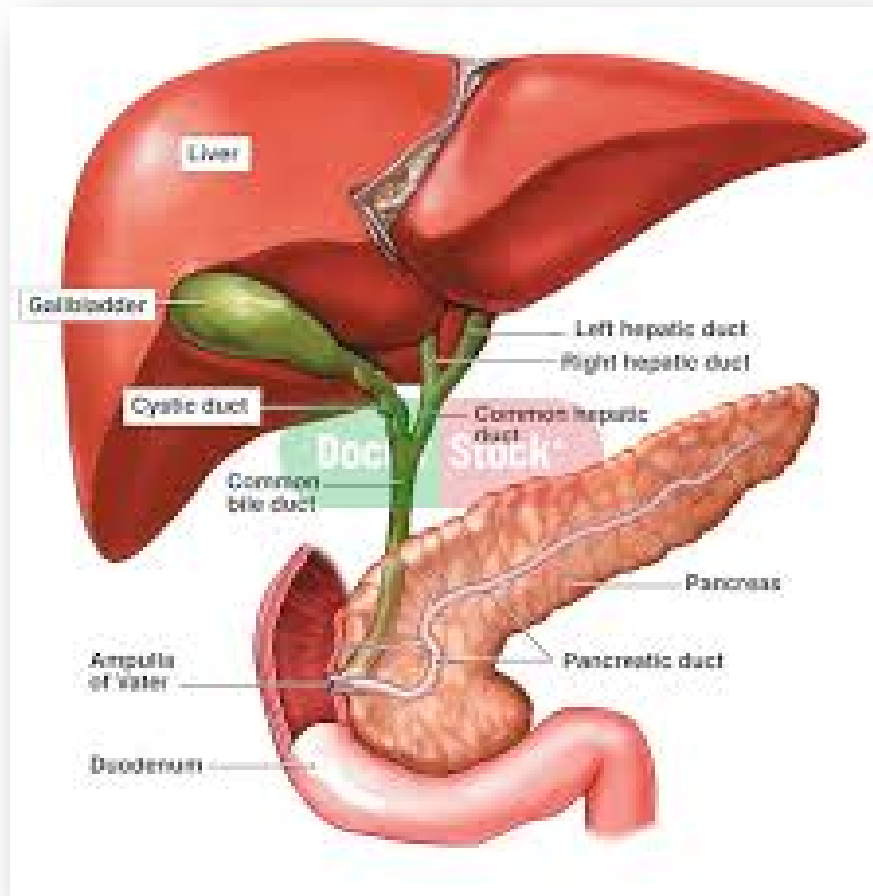
## 21.00 – 23.00 น. (พลังงานรวม)

- ทุกคนต้องนอนหลับให้ได้ เกิดการสะสมพลังงานในร่างกาย ช่วยฟื้นฟูอวัยวะต่างๆ ให้สะอาดแข็งแรง สำหรับวันต่อไป
- ถ้าไม่พักผ่อนจนเซลล์เม็ดเลือดจะแตกเพิ่มมากขึ้นเรื่อยๆ เลือดจะลอย
- เซลล์เม็ดเลือดที่สร้างขึ้นในช่วงเวลานี้ ร่างกายจะนำไปล้างถุงน้ำดี ทำให้ถุงน้ำดีแข็งแรง





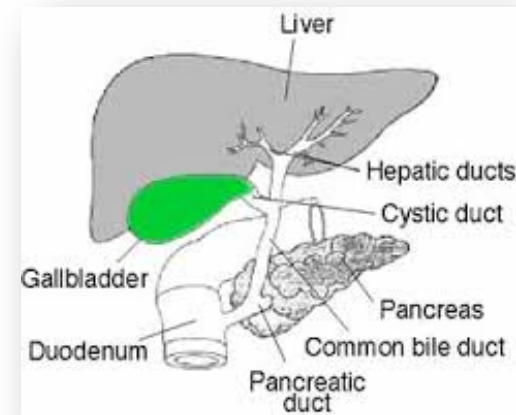
# ถุงน้ำดี





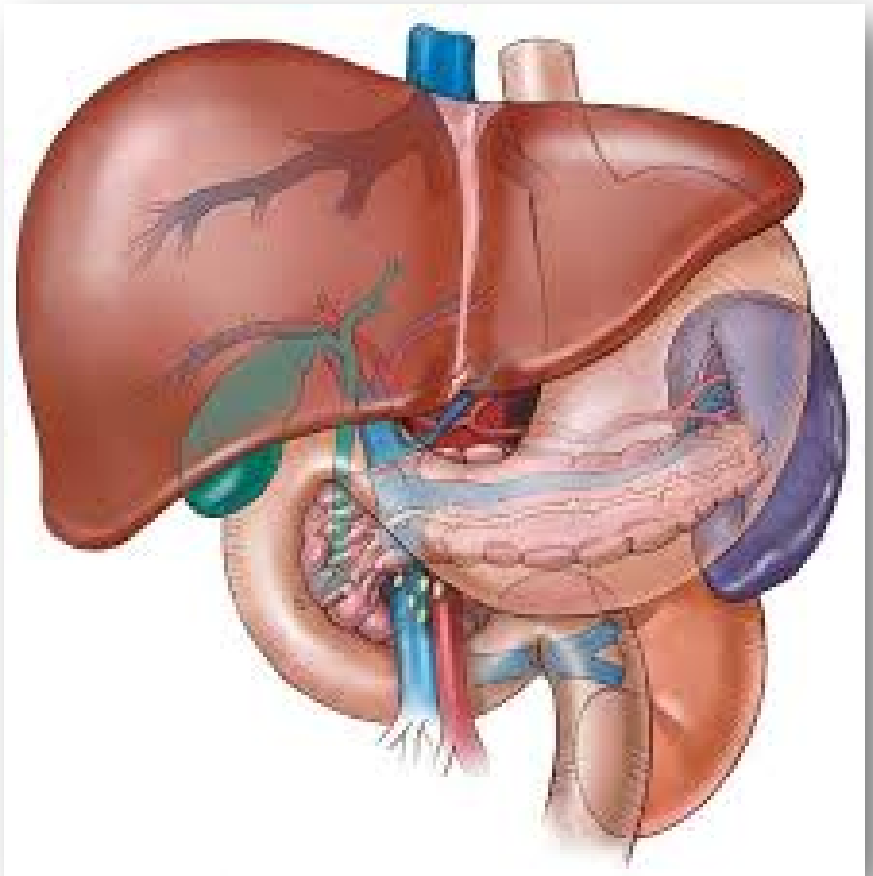
# 23.00 – 01.00 น. (ถุงน้ำดี)

- เป็นถุงสำรองเก็บน้ำย่อยที่ออกมาจากตับ
- ทำหน้าที่ย่อยไขมัน ที่จะเปลี่ยนรูปเป็นฮอร์โมน กล้ามเนื้อ กระดูก ไขข้อ เส้นเอ็น ไขสมอง ตา น้ำหล่อเลี้ยงในร่างกาย ทั้งหมด
- ไขมันจะตกตะกอนอยู่ตามตัวเรา เช่น ถุงไขมันใต้ตา มีถุงน้ำ cyst
- ร่างกายขาดวิตามิน A D E K





ตับ



## 01.00 – 03.00 น. (ตับ)

- สะสมอาหารสำรองให้แก่ร่างกาย
- ตับเก็บเลือดได้ 50 กรัม เพื่อขับสารเคมี สารพิษออกจากร่างกาย
- ผลิตน้ำดีและสงเก็บไว้ที่ถุงน้ำดี เพื่อย่อยไขมัน
- ถ้าไม่พัก ตับจะอ่อนแอ การสะสมพลังงานสำรองลดลง การผลิตน้ำดีลดลง การผลิตฮอร์โมนอินซูลินลดลงด้วย
- โรคเบาหวาน ความดันโลหิตแปรปรวน โรคหัวใจ โรคเกาต์ โรครูมาตอยด์ ภูมิคุ้มกันบกพร่อง กระดูกเสื่อม



www.shutterstock.com - 398994055

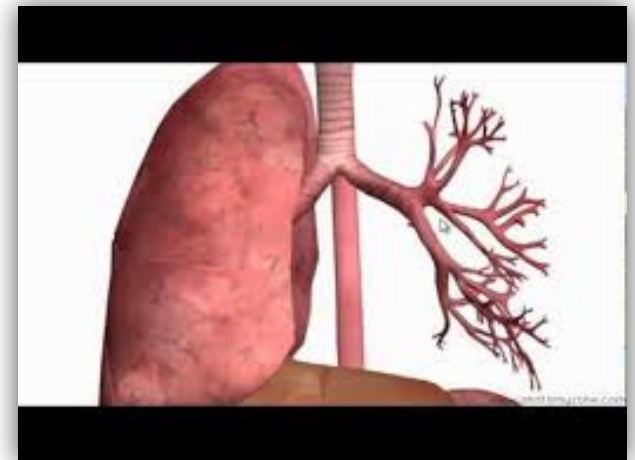
www.shutterstock.com - 398994055

# ปอด



## 03.00 – 05.00 น. (ปอด)

- ควรตื่นเพื่อให้ปอดได้รับออกซิเจนไปฟื้นฟูเซลล์ และขับสารพิษออกจากเซลล์
- นอนมาก เซลล์จะได้รับออกซิเจนน้อย เซลล์จะแก่และตายง่าย
- ผู้ที่มีอาการผิดปกติทางปอด จะไม่สบายตัวมากขึ้น



# ลำไส้ใหญ่



# 05.00 – 07.00 น. (ลำไส้ใหญ่)

- เตรียมขับของเสียออกจากร่างกาย
- ร่างกายจะดูดซึมของเสีย ขยะ และพิษต่าง ๆ กลับเข้าสู่ระบบเลือด ไปเลี้ยงร่างกาย
- เกิดริ้วรอยบนใบหน้า



# กระเพาะอาหาร





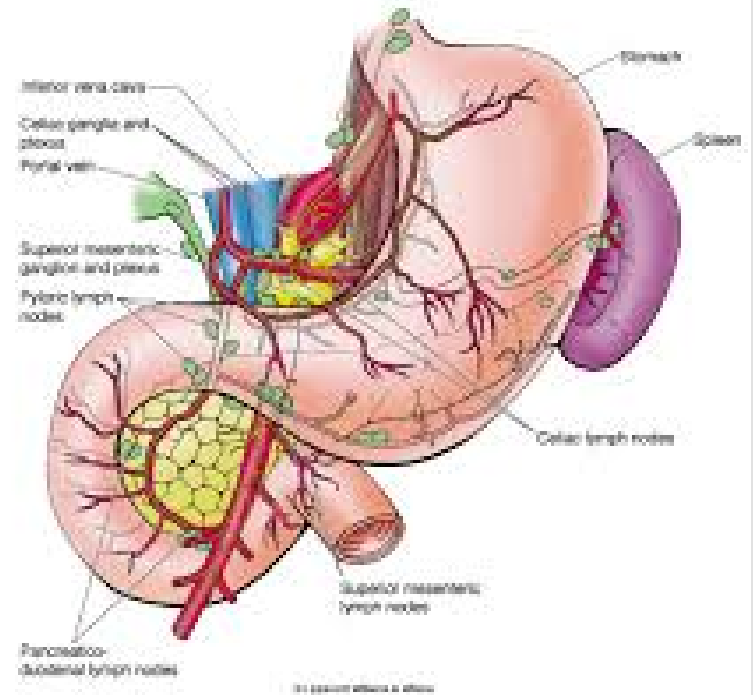
## 07.00 – 09.00 น. (กระเพาะอาหาร)

- อาหารเช้า เป็นมื้อสำคัญที่สุด
- ต้องการอาหารและหลังกรดไปย่อยอาหารได้มากที่สุด
- น้ำย่อยในกระเพาะอาหารมีความเป็นกรดสูง น้ำย่อยในปากมีความเป็นด่าง
- ไม่ได้กินอาหารเช้า ม้ามไม่สามารถเก็บพลังงานสำรองไว้ได้ หัวใจทำงานหนักเพื่อสูบฉีดเลือดไปเลี้ยงส่วนต่างๆ ของร่างกาย ถ้าอาหารเช้ามีพิษ ม้ามจะได้รับพิษทันที



# ນ້ຳໝ

Fig. Lymphatic drainage of the duodenum, pancreas, and spleen.



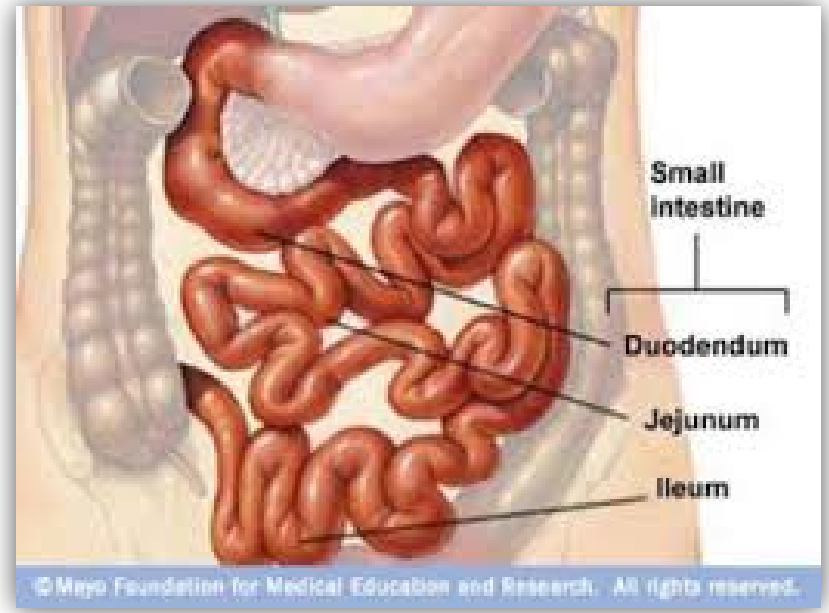
## 09.00 – 11.00 น. (น้าม)

- มีหน้าที่กรองเชื้อโรคทุกชนิด สร้างเม็ดเลือดขาวกรองเม็ดเลือดเสีย ผลิตน้ำดี
- เริ่มเก็บพลังงานสำรอง เก็บสารอาหาร เก็บทุกอย่างที่กระเพาะอาหารย่อยเต็มที่
- น้ามจะโยงถึงริมฝีปาก ผู้ที่พูดบ่อยๆ หรือพูดเก่งๆ น้ามจะขึ้น
- ควรพูดน้อย กินน้อย น้ามจึงแข็งแรง

## 11.00 – 13.00 น. (หัวใจ)

- พลังงานจะเคลื่อนไปที่หัวใจ ถ้าร่างกายไม่ได้สารอาหารหัวใจจะทำงานลำบาก ฉะนั้น **คนที่หัวใจวายมักจะเกิดก่อนเที่ยง หรือ หลังจกกินอาหารเที่ยง**
- ทำหน้าที่สูบฉีดโลหิตไปเลี้ยงร่างกาย
- ในภาวะปกติหัวใจจะสูบฉีดโลหิตในระดับความดันปกติ หมายความว่า เซลล์เม็ดเลือดแดงยังไม่ถูกทำลาย
- เป็นภาวะของความดันโลหิตสูง ขาดแมกนีเซียมที่ได้จากผัก

# ลำไส้เล็ก

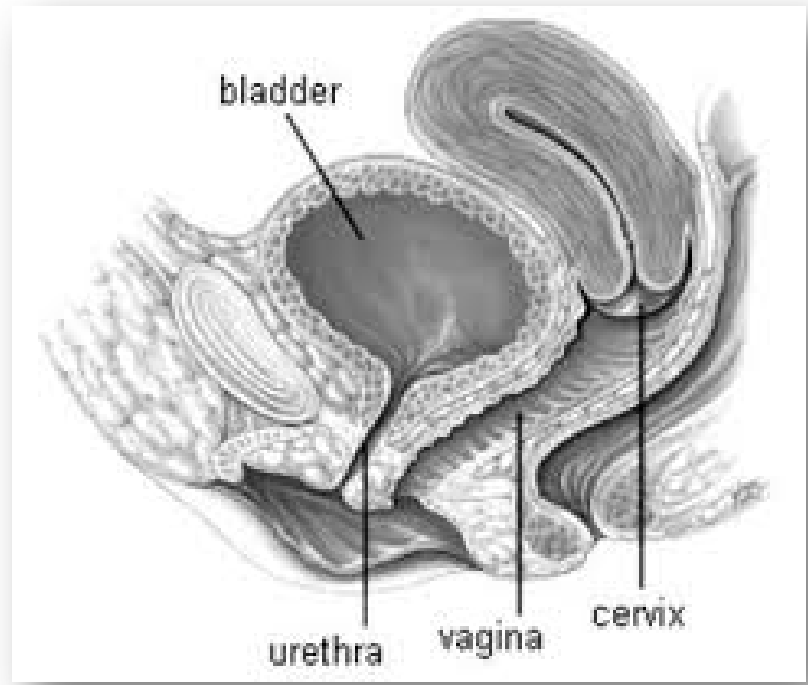
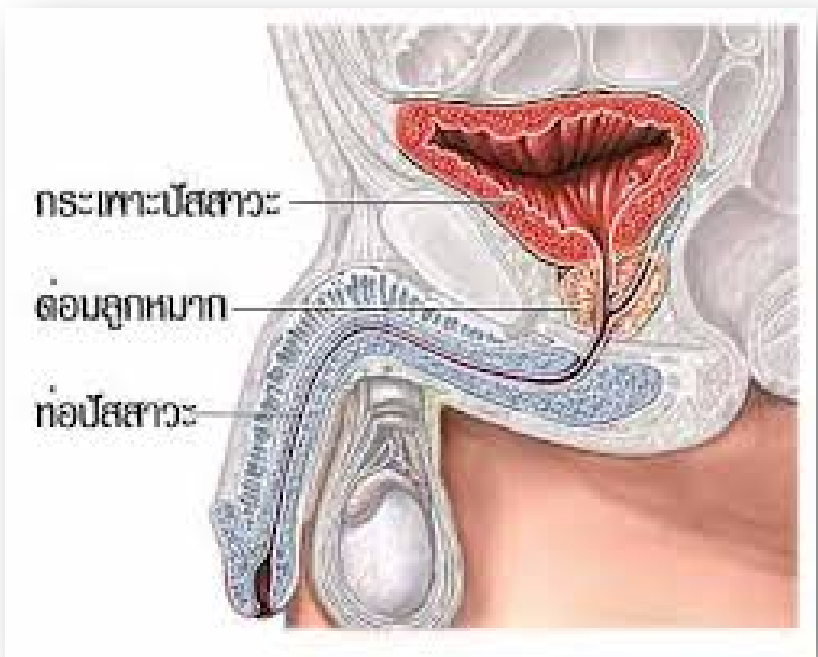


## 13.00 – 15.00 น. (ลำไส้เล็ก)

- พลังงานจะเคลื่อนเข้าสู่ลำไส้เล็กถ้าร่างกายไม่ได้รับอาหารเข้า อาหารที่มาร่อยย่อยในลำไส้เล็กก็ไม่มี ลำไส้เล็กก็จะย่อยตัวเอง และเริ่มอ่อนแอลง
- ลำไส้เล็กทำงานโดยเปลี่ยนรูปอาหารที่ได้มาในตอนเช้า ทั้งคาร์โบไฮเดรต ไขมัน เกลือแร่ ให้เป็นพลังงานทั้งหมด
- ลำไส้เล็กตอนบน ทำหน้าที่หลั่งน้ำย่อยที่เป็นต่างจำนวนมาก ลำไส้เล็กตอนกลางและตอนปลายจะหลั่งกรดออกมา



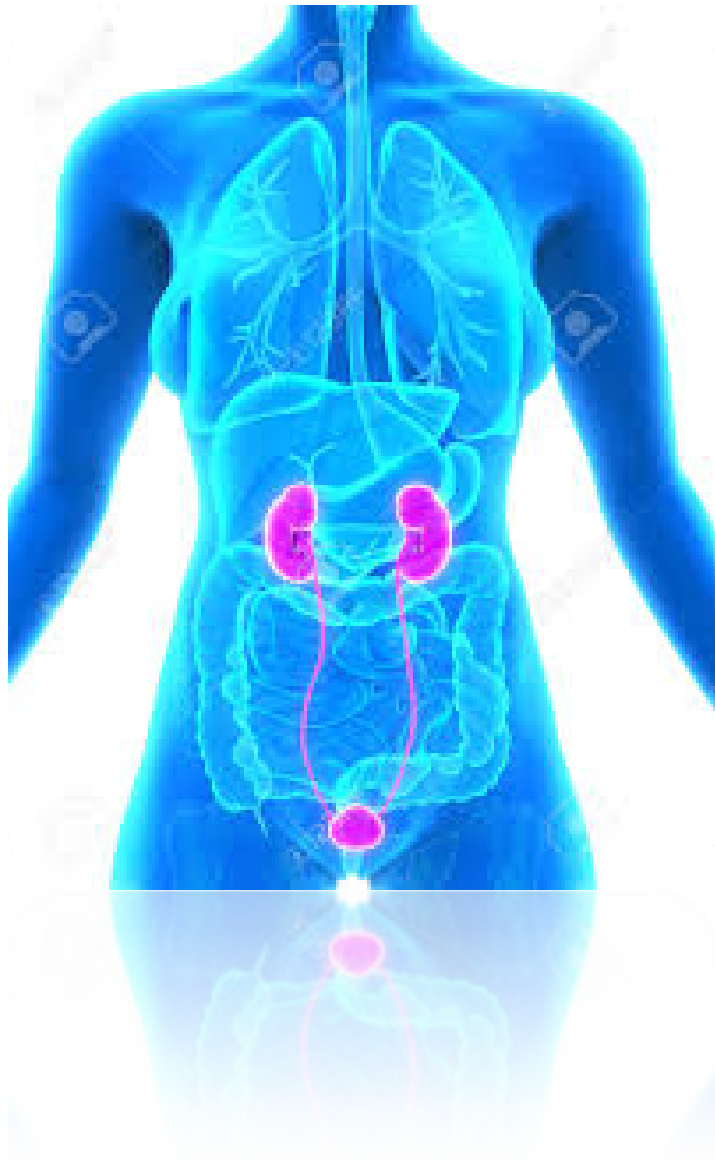
# กระเพาะปัสสาวะ



## 15.00 – 17.00 น. (กระเพาะปัสสาวะ)

- กระเพาะปัสสาวะจะทำงานมากที่สุด เพื่อขับกรด และของเสีย ออกจากร่างกาย
- ถ้าเราอั้นฉี่เป็นเวลานานๆ จะส่งผลกระทบต่อกล้ามเนื้อหูรูด ของกระเพาะปัสสาวะ ทำให้อักเสบ มีผลกระทบบถึงตา ทำให้ตา พร่าและตามัว
- น้ำควรดื่มเวลาเช้า กลางวัน บ่าย ได้เป็นจำนวนมาก
- เวลาบ่าย 3 โมง ถึง 5 โมงเย็นไม่ควรดื่มน้ำมากเพราะจะทำให้ กระเพาะปัสสาวะและไตทำงานหนัก





# ไต



## 17.00 – 19.00 น. (ไต)

- ต้องหยุดงานเพื่อไม่เพิ่มกรดในร่างกาย ทำให้ไตทำงานหนักยิ่งขึ้น
- ไม่ควรออกกำลังกายแบบเต็น หรือวิ่ง การเคลื่อนไหวมาก ๆ
- ยกเว้นการออกกำลังกายแบบโยคะ หรือไทเก๊ก ซึ่งจะไม่ทำให้เกิดกรดแลคติก
- ควรกินอาหารเย็นให้เสร็จก่อน 18.00 น. ควรเป็นอาหารที่เบา ๆ เช่น สลัดผัก น้ำผักผลไม้ เพื่อให้ร่างกายย่อยง่าย และควรกินให้เสร็จก่อนเข้านอน 3 ชั่วโมง