

ผมดื่มน้ำเยอะนะหมอ ทำไมยังป่วยอีก

“ดื่มน้ำมากๆดีไหมหมอ” คุณสมชายถามผมด้วยความสงสัย

“แล้วคุณดื่มแค่ไหนล่ะ ที่ว่ามากนะ” ผมถามกลับ

“ก็วันละเกือบ 3 ลิตร หิวน้ำขึ้นมาก็ดื่ม ครั้งละ 1-2 แก้ว แล้วแต่ว่าจะหิวแค่ไหน ตอนกินข้าวผมจะดื่มน้ำมาก เพราะอยากลดความอ้วน ก็เลยดื่มน้ำมากๆจะได้อิ่ม ไม่ต้องกินอาหารมากๆ อย่างนี้ผมทำถูกต้องไหมหมอ” คุณสมชายบรรยายให้ผมฟังถึงพฤติกรรมการดื่มน้ำ

“แล้วรู้สึกอึดอัด แน่นท้องบ้างไหม กระจายน้ำมากไหม ดื่มน้ำเย็นหรือน้ำธรรมดา” ผมซักถามคุณสมชายต่อ..

“ผมดื่มน้ำเย็นจากตู้เย็น หรือถ้าไปกินอาหารข้างนอก ก็ดื่มน้ำใส่น้ำแข็งเย็นๆ เพราะมันชื่นใจดี ดับร้อน ดับกระจายได้ดี น้ำธรรมดามันไม่ชื่นใจ ดื่มแล้วคอมันร้อนๆ” คุณสมชายบอกผม

คนส่วนใหญ่รู้ดีกันอยู่แล้วว่าดื่มน้ำมากๆแล้วดี ผู้ที่รักสุขภาพก็พยายามดื่มน้ำกัน บางตำราบอกว่าตื่นตอนเช้าให้ดื่มน้ำมากๆ ดื่มเป็นลิตรเลยยิ่งดี ถ้าดื่มก่อนแปรงฟันได้ก็ยิ่งดีใหญ่

แต่หลายท่านยิ่งดื่มน้ำมากกลับยิ่งป่วย ที่ตั้งใจว่าจะดื่มน้ำเยอะๆลดความอ้วน ความอ้วนก็ไม่ลดลง กลับอ้วนขึ้นๆ แถมยังท้องผูกถ่ายไม่ออกเสียอีก หลายท่านต่างงุนงงสงสัย ไหนบอกว่าดื่มน้ำมากๆแล้วดี ความอ้วนก็ไม่ลด ถ่ายก็ไม่ออก แถมบางคนยังมีอาการตัวร้อนเป็นไฟอีก เหงื่อออกมากกว่าคนอื่น ทำอะไรนิดหน่อยก็เหงื่อออกเต็มหน้าเต็มหลัง เช็ดเหงื่อกันทั้งวัน ผ้าเช็ดหน้าไม่พอ ต้องใช้ผ้าเช็ดตัวถึงจะพอ

น้ำนั้นทำให้เรื่อลอยก็ได้ จมเรือก็ได้ ก็หมายความว่าทำให้สุขภาพเรื่อก็ได้ หรือทำให้สุขภาพเสียก็ได้เช่นกัน น้ำเป็นยาวิเศษที่หาง่ายและราคาถูกมาก ปัญหาที่มีอยู่ว่า **“เราจะใช้น้ำได้ถูกต้อง ถูกกาลเวลาไหม”**

ลองปฏิบัติตามวิธีของผมดูบ้าง ถือเสียว่าเป็นอีกทางเลือกหนึ่งให้ท่านแล้วกัน ถ้าปฏิบัติตามแล้วรู้สึกดีขึ้น ก็ขอให้ปฏิบัติกันต่อไป แต่ถ้ารู้สึกไม่เข้าท่า ไม่มีอะไรดีขึ้น จะหันหาวิธีอื่นๆก็ไม่ว่ากัน

ปริมาณน้ำที่ดื่มควรให้เหมาะสมกับน้ำหนักตัว อาศัยความสมดุลของธาตุดิน น้ำ ลม ไฟ ไม่ใช่ว่าน้ำหนัก 60 กิโลกรัม ดื่มน้ำเข้าไป 3-4 ลิตร นั้นก็มากเกินไป น้ำเยอะไป ดินก็พังทลาย เหมือนปัญหาน้ำท่วมที่ประเทศไทยประสบอยู่ในขณะนี้ ทั้งภูเขา สะพาน เขื่อนพังหมด เพราะน้ำมาก คิดดูสิครับ ขนาดสิ่งก่อสร้างที่แข็งแรงอย่างเขื่อนยังพังทลายได้เพราะน้ำ แล้วร่างกายคนเราล่ะ ก็ย่อมมีโอกาสพังได้เหมือนกัน

สูตรการดื่มน้ำคือ ให้เอาน้ำหนักตัวของเรา เป็นกิโลกรัม คูณด้วย 2.2 เอาผลลัพธ์มาหารด้วย 2 แล้วคูณด้วย 30 ก็จะได้ปริมาณน้ำที่เราควรดื่มเป็นหน่วยมิลลิลิตร ตัวอย่างเช่น น้ำหนัก 60 กิโลกรัม

$(60 \times 2.2 \times 30) / 2 = 1980$ มิลลิลิตร หรือเท่ากับ 2 ลิตร

1 ลิตรเท่ากับน้ำ 5 แก้ว ดังนั้นต้องดื่มน้ำประมาณ 10 แก้วต่อวัน

ร่างกายคนเราประกอบด้วยน้ำเกือบ 70 เปอร์เซ็นต์ ในเลือดประกอบด้วยน้ำ 90 เปอร์เซ็นต์ จึงควรดื่มน้ำให้เพียงพอ มิฉะนั้นเลือดก็จะข้นจะหนืด การไหลเวียนก็จะไม่

สะดวก อดต้นอยู่ในเส้นเลือด

“มีคนบอกว่าดื่มน้ำมากๆ ไตจะทำงานหนัก จริงไหมหมอ” คุณสมชายถามผมต่อ
“**“ไตกำหนดน้ำ”** ไตมีส่วนสัมพันธ์กับน้ำในร่างกาย เกี่ยวข้องกับการสร้างน้ำปัสสาวะ และทำหน้าที่เหมือนเขื่อนคอยปิด-เปิด หรือคอยกักเก็บหรือปล่อยออก ถ้าน้ำมากไปก็ ล้นเขื่อนแล้วเขื่อนก็จะพัง น้ำน้อยไปเขื่อนก็จะแห้ง ผนังเขื่อนก็อาจแตกกร้าวเพราะถูก แดดเผา ดังนั้นเราต้องยึดหลักความสมดุลของธาตุทั้ง 4 เป็นหลัก

และถ้าหากว่า “**ไต**” เสียสมดุลขึ้นมา ก็จะเกี่ยวพันไปถึงระบบสืบพันธุ์ทั้งระบบ ไม่ว่า ปัญหาที่เกิดกับมดลูก รังไข่อวัยวะเพศ และสมรรถภาพทางเพศ ก็จะรวมไปหมด อีกทั้ง ทำให้กระดูกบาง ผุ กร่อนได้ง่าย เพราะ “**ไต**” ที่คุณกระดุกนั้นพังไปแล้ว

เพราะฉะนั้น เราจึงควรดื่มน้ำในปริมาณที่เหมาะสมกับน้ำหนักตัวของเรา และดื่ม ให้ถูกต้องตามกาลเวลา ร่างกายท่านก็จะไม่มีปัญหาอีก แต่วิธีการดื่มน้ำที่ ถูกต้องตามหลักธรรมชาติบำบัดยังไม่หมดเท่านี้ ฉบับหน้าผมจะมาพูดต่อว่าควร ดื่มน้ำอะไรและจะดื่มให้ถูกกาลเวลาอย่างไร ติดตามได้ในฉบับหน้าครับ

ดื่มน้ำอะไรดี? ดื่มนอนไหน?

คุณสมศรี หน้าตาแดง คอแห้ง ล้นเป็นฝ้าเหลือง เหงื่อออกมาก ทำอะไรนิดหน่อย ก็เหงื่อออก จุกแน่นล้นปี ลมแน่นท้อง เรอบ่อย พอนวดก็เรอออกแล้ว

เธอเล่าให้ฟังว่า “ฉันดื่มน้ำเยอะนะหมอ ดื่นเข้าก่อนแปรงฟันก็ 5 แก้วแล้ว กินข้าวก็ดื่มน้ำ 3-4 แก้ว ก่อนนอนก็ดื่มน้ำอีกเป็นลิตร รวมๆแล้ววันหนึ่ง 2 ลิตรกว่า น่าจะพอนะหมอ” เธอบอกผม

“แล้วดื่มน้ำอะไรละ น้ำเย็นใช่ไหม” ผมถามดักคอไว้ก่อน เพราะดูจากรูปร่างลักษณะที่ อ้วนจุกอย่างนี้น่าจะมาจาก การชอบดื่มน้ำเย็นเป็นหลัก

“ต้องน้ำเย็นๆ จึงจะดื่มได้ ดื่มาแล้วรู้สึกเย็นคอ เย็นชื่นใจดี น้ำธรรมดามันไม่ชื่นใจ ถ้า แซ่ซ่งฟริซให้เย็นเป็นวันยิ่งสุดยอด ยิ่งถ้าได้น้ำอัดลมสักขวดยิ่งดีใหญ่”

หลายท่านมีความเข้าใจว่า “ดื่มน้ำได้พอเพียงแล้ว” ร่างกายก็น่าจะดี แต่ทำไมยัง เจ็บป่วย ตัวร้อน ขาดน้ำอีก แล้วน้ำที่ดื่มเข้าไปมันไปไหนหมด ถึงขาดน้ำได้

ฉบับที่แล้ว ผมได้ยกตัวอย่างคนที่น้ำหนักตัว 60 กิโลกรัม เมื่อคำนวณปริมาณน้ำที่ควร ดื่มแล้ว ควรดื่มน้ำ 2 ลิตรต่อวัน ซึ่งเท่ากับ 10 แก้ว แต่ 10 แก้วที่วานี้ไม่ใช่ดื่มทีเดียว หมด ควรแบ่งดื่มทั้งวัน

โดยตอนเช้าดื่มก่อนแปรงฟันได้ก็ดี ดื่มสัก 2-5 แก้วเพื่อเป็นการชำระของเสีย ออกจากร่างกาย โดยการเอาอุจจาระ ปัสสาวะออก

เหตุที่ให้ดื่มน้ำก่อนแปรงฟันนั้น ก็เพื่อให้การดื่มน้ำเว้นระยะเวลาจากการทานอาหารเข้า ให้มากๆ จะทำให้อาหารได้ย่อยเสียก่อน จะได้อุจจาระหรือปัสสาวะก่อนที่จะออกไป ทำงาน ถ้าไม่รีบๆดื่มน้ำเสียก่อน เดียวก็ต้องแฉะถ่ายกลางทาง คงไม่สนุกแน่ถ้าเป็น เช่นนั้น ยิ่งถ้าใครอั้นปัสสาวะไม่คอยได้ยิ่งแย่ไปกันใหญ่

ถ้าเราแปรงฟันก่อนดื่มน้ำ ก็อาจจะเลยเกิดทำระอย่างอื่น อาบน้ำอาบท่า แต่งตัวเตรียมไปทำงานแล้ว จนอาจจะลืมดื่มน้ำ ที่นี้จะดื่มน้ำมากๆไม่ได้แล้ว ก็จะไม่มือน้ำที่จะขับของเสียออกจากร่างกาย ของเสียก็ถูกดูดซึมเข้าไปใหม่

น้ำส่วนที่เหลือ ก็ทยอยดื่มน้อยๆ ครั้งละ 2-3 อึกหรือไม่เกินครึ่งแก้วต่อครั้ง อยากรอให้หัวแล้วค่อยดื่ม และอย่าดื่มน้ำครั้งละมากๆ เป็นแก้วหรือเป็นขวด เพราะน้ำจะไหลลงอย่างรวดเร็ว ลำไส้ดูดซึมไม่ทัน แถมไตยังต้องทำงานหนักในการขับน้ำออกเป็นปัสสาวะ ถ้าไตทำงานหนักก็อาจจะเสื่อมได้ แถมจะทำให้ร่างกายขาดน้ำอีก

15 นาทีก่อนรับประทานอาหาร ระหว่างรับประทานอาหาร หลังรับประทานอาหารหรืออิมใหม่ๆ อย่าน้ำดื่มน้ำมากนัก ควรดื่มน้ำไม่เกิน 1 แก้ว เพื่อมิให้น้ำนั้นเข้าไปดับ **“ไฟสำหรับย่อย**

อาหาร” ที่อยู่ในกระเพาะ ทานเสร็จแล้ว 40 นาที จึงค่อยดื่มน้ำต่อไป และน้ำที่ดื่มก็ไม่ควรดื่มน้ำเย็น

ผู้ป่วยมากมายที่ป่วยเพราะดื่มน้ำมากช่วงรับประทานอาหาร อาหารก็ไม่ย่อย น้ำหนักก็เพิ่ม อึดอัด แน่นท้อง เรอ ปวดศีรษะ ไมเกรน และอีกมากมายหลายโรคที่เป็นสาเหตุมาจากอาหารไม่ย่อย โดยผู้ป่วยส่วนใหญ่มักจะคาดไม่ถึงว่า **“การดื่มน้ำมาก ๆ ช่วงรับประทานอาหารจะทำให้เขาป่วยได้”** เหมือนเส้นผมบังภูเขา เป็นเรื่องธรรมชาติที่เรามองข้ามกันไป

และมีหลายท่านถามว่า **“ดื่มน้ำต้มสุกดีไหม”** น้ำต้มสุกเป็นน้ำที่ตายแล้ว แร่ธาตุก็พากันตกตะกอนหมด เลี้ยงปลา ปลาก็ตาย เพราะขาดสารอาหาร ดื่มน้ำที่กรองแล้วก็พอ หรือถ้าให้ดีขึ้นดื่มน้ำอุ่นก็จะดีมาก เพราะอุณหภูมิจะใกล้เคียงกับอุณหภูมิของร่างกายคนเรา ทำให้ร่างกายสามารถดูดซึมน้ำได้ดี

ช่วงก่อนนอน เป็นอีกช่วงที่ไม่ควรดื่มน้ำมากนัก เพราะเวลานี้ไตต้องการพักผ่อน ให้เขาได้พักผ่อนบ้าง การดื่มน้ำก่อนนอนมากๆ แล้วต้องลุกขึ้นมาปัสสาวะกลางดึกนั้นคงไม่ถูกต้องแน่ ไม่ต้องหลับต้องนอนกันพอดี ดื่มน้ำพอประมาณเพื่อไม่ให้เราต้องลุกขึ้นมาปัสสาวะ

หลายท่านดื่มน้ำปริมาณพอเพียง แต่ดื่มนอนเช้า 5 แก้ว เย็น 5 แก้ว รวมแล้ว 2 ลิตรพอดี บอกว่า **“ไม่ค่อยมีเวลาดื่มน้ำ เลยดื่มทีเดียวให้หมดภาระไปเลย จะได้ไม่เสียเวลาทำมาหากิน”**

ผลก็คือท่านนั้น เลือดข้นหนืด เข้าไปหล่อเลี้ยงกล้ามเนื้อ เส้นเอ็นไม่ได้จึงมีอาการกล้ามเนื้อแข็งตึงไปหมด ก้าวขาแทบจะไม่ออก หลังเหมือนแผ่นกระดาน กदनวดไม่ลง หมอนวดเจอแล้วแทบวิ่งหนี (ถ้าหนีได้) นวดท่านนี้ท่านเดียวก็หมดแรงแล้ว กัดเท่าไรก็เข้าไม่ถึงเส้น สุดท้ายกลายเป็นหมอนวดต้องเสียเอง อย่าทราบหมอนวดอย่างนี้เลยนะครับ สงสารพรรคพวกผมบ้าง.