

## ดื่มน้ำน้อยผลร้ายที่คุณคาดไม่ถึง



### ดื่มน้ำน้อยผลร้ายที่คุณคาดไม่ถึง

**ดื่มน้ำน้อยและการไม่ชอบดื่มน้ำ** นอกจากจะไม่ดีต่อสุขภาพ แล้ว การดื่มน้ำน้อยยังส่งผลเสียหลายอย่างต่อระบบร่างกายของเรา

ร่างกายของคนเราประกอบด้วยน้ำ 70 กว่าเปอร์เซ็นต์ เลือดเราประกอบด้วยน้ำ 90 กว่าเปอร์เซ็นต์ กระดูกเราก็ประกอบด้วยน้ำ 22 เปอร์เซ็นต์ ร่างกายเราเสียน้ำวันละ 2 ลิตรเศษ

ถ้าเรารับน้ำเข้าไปไม่เพียงพอก็ถือว่าขาดน้ำ อวัยวะภายในจะรวนผิดปกติ เลือดจะข้น ยกที่หัวใจจะสูบฉีดเลือดไปหล่อเลี้ยงร่างกายส่วนต่าง ๆ หัวใจจะตีบตันเสียก่อน ความจำก็จะเสื่อมหรือเป็นอัลไซเมอร์ เพราะเลือดเลี้ยงสมองไม่พอ เส้นเลือดก็จะตีบตัน ถ้าใส่จะแห้ง ทำให้ท้องผูก

เพราะภาวะสังคมที่รีบเร่ง คนทำงานนั่งอยู่กับคอมพิวเตอร์มักไม่ค่อยอยากจะลุกไปเข้าห้องน้ำ ไม่ชอบดื่มน้ำซึ่งจะทำให้ปัสสาวะบ่อย แต่ถ้าบอกว่า คนใช้โรคความจำเสื่อมเป็นถึงระดับผู้บริหารใหญ่ ๆ **ดื่มน้ำวัน** ละ 2-3 แก้ว ไม่เกิน 500 ซี.ซี. ทำให้เลือดชั้นไขมันสูง หมอส่วนใหญ่จะจ่ายยาละลายลิ่มเลือดให้ ทำให้เลือดใสแต่เหมือนการคนน้ำให้ตกตะกอน แต่ก็ยังต้องใช้น้ำนำพาตะกอนออกมาอยู่ดี มันจะได้ไม่กลับไปอุดตันเส้นเลือดเหมือนเดิม

ช่องทางในการขับของเสียออกจะมีอยู่ 5 ช่องทางด้วยกันคือ 

★1. ไต ขับออกมาทางปัสสาวะ

★2. ลำไส้ใหญ่ ขับออกมาทางอุจจาระ

★3. ปอด ขับออกมาทางลมหายใจ

★4. ผิวหนัง ขับออกมาทางเหงื่อ

★5. (สำหรับผู้หญิง ) รอบเดือน ขับออกมาทางประจำเดือน

เมื่อช่องทางการขับของเสียไม่สมบูรณ์ ร่างกายก็จะต้องพยายามหาทางออกให้ได้ เช่น เป็นสิว ฝ้ากระ ฝี ริดสีดวง ถ้าเรามีอาการดังที่กล่าว อาจแสดงถึงว่าร่างกายมีของเน่าเสียอยู่ภายใน เป็นสัญญาณเตือนภัยที่ไม่ควรมองข้าม การกินหรือฉีดยาไม่ใช่วิธีเดียวในการรักษาหรือบำบัดโรคให้หายไป ป้องกันไว้ดีกว่าแก้ไขทีหลัง!

ที่มา :

<http://women.thaiza.com/%E0%B8%94%E0%B8%B7%E0%B9%88%E0%B8%A1%E0%B8%99%E0%B9%89%E0%B9%89%E0%B8%B3%E0%B8%99%E0%B9%89%E0%B8%AD%E0%B8%A2%E0%B8%A5%E0%B8%9C%E0%B8%A5%E0%B8%A3%E0%B9%89%E0%B8%B2%E0%B8%A2%E0%B8%97%E0%B8%B5%E0%B9%88%E0%B8%84%E0%B8%B8%E0%B8%93%E0%B8%84%E0%B8%B2%E0%B8%94%E0%B9%84%E0%B8%A1%E0%B9%88%E0%B8%96%E0%B8%B6%E0%B8%87/276267/>