

ยี่งหนอดึก ยี่งเรงวันตาย

นำเสนอเมื่อ : 4 ส.ค. 2552

ยี่งหนอดึก ยี่งเรงวันตาย



"นอนดิ๊กอายุสั้น"

การนอนดิ๊กเป็นเหตุให้อายุสั้น เท่ากับเร่งวันตายให้ตัวเอง การทำงานดิ๊กทำให้ร่างกายลา เหมือนกับเครื่องยนต์ overload ไม่ช้าเครื่องก็พัง วิธีแก้ไขในการเผื่องทั้งงานดิ๊ก (เพื่อไม่ให้ร่างกายโทรมเร็ว) ผู้ที่มีหน้าที่บริหารงาน มักจะพบปัญหานี้กันมาก เพราะต้องเร่งงาน ความเสียหายที่เกิดขึ้นกับคนนอนดิ๊ก คือ ร่างกายพักผ่อนไม่เพียงพอ เกิดอาการลา และระบบร่างกายจะรวน ดังนี้

ระบบการย่อยอาหาร

ท้องอืด ท้องเฟ้อง่าย อาหารย่อยไม่ดี ทำให้ลุงจจะระหยาบ คืออาหารที่ทานเข้าไป ไม่ผ่านอนดิ๊ก ลุงจจะระสวาย ไม่มีเศษอาหารติดอยู่เหมือนกับแท่งทอง แต่ถ้าอดนอนแล้วลุงจจะระหยาบ จะมีเศษอะไรต่าง ๆ ติดอยู่ เหมือนกับรถที่มีเขม่าติดเกิดจากการที่ร่างกาย ย่อยไม่หมด เพราะลา

แนวทางแก้ไข ให้ลดอาหารประเภทเนื้อ! อาหารเหนียว ๆ มิฉะนั้นลำไส้ทั้งวันหนัก ยิ่งนอนดิ๊กแม้ เราหลับไปแล้ว แต่ลำไส้ไม่หลับยังคงย่อยอยู่ต่อไป พอตื่นขึ้นมาก็เพลีย ให้ทานไข่ นม แทนพวกเนื้อ! ก็จะพออยู่ไปได้ มิฉะนั้นท้องจะผูกเป็นประจำริดสีดวงทวารจะถามหา (หากทวารหนักให้ทานนม แทนไข่)

ท้องผูก มี 2 ลักษณะ

1. ผูกแข็ง คือ ลุงจจะแข็ง
2. ผูกเหลว คือ อาการถ่ายลุงจจะไม่หมด ยิ่งค้างอยู่ แต่ลำไส้ลา

เพราะอาหารล้า ทำให้ไม่มี แรงบีบให้ออกจนหมด ดังนั้นในวันหนึ่ง ๆ จึงต้องถ่ายหลายครั้ง ไรต์ที่จะตามมาคือ ผื่นคันบริเวณขาหนีบ (ไม่ใช่เพราะความ สุกปรกหมักหมม)จะคันทั้งวัน ปกติลุงจจะระจะกึ่งแข็งกึ่งเหลว ถ้าแข็งแสดงว่าส่วนที่เป็นน้ำได้ซึมกลับเข้ามาในลำไส้ ซึ่งมันเป็นของเสีย ที่ต้องขับออก ผลก็คือทำให้หน้าเหลืองเสีย ก็จะมาประทุบริเวณเนื้ออ่อน ๆ เช่นที่ขาหนีบ สาเหตุก็มาจาก ท้องผูกนั่นเอง

เพราะฉะนั้น อย่านอนดิ๊ก ถ้าต้องดิ๊กก็ให้ออกกำลังหน้าท้อง ให้ท้องเกิดกำลัง จะได้รีดลุงจจะระออกมา ได้เร็ว ทานเสร็จแล้วอย่านอน ให้เดินสักครึ่งชั่วโมง เพราะพอขาได้เดินลำไส้มันก็ต้องไปกับขาด้วย จะช่วยทำให้ย่อยได้ดีขึ้น

ท้องจะผูกน้อยลง สั้นคันก็จะหาย ถ้ายังไม่หาย (เนื่องจากอายุมาก) ให้ทานน้ำชิงสด (ไม่ใช่ชิงแห้ง เป็นของ ๆ) พวกที่นอนดิ๊กต้องให้ท้องอุ้มมาก ๆ ให้ทาน้ำมัน เตี้ยท้องจะอืด เพื่อ บางทีต้องให้เท้าอุ่นด้วย ให้หาถุงเท้าใส่ มิฉะนั้นเท้าจะชา

ระบบบิสสาวะ

ถ้านอนไม่ดิ๊ก ประมาณ 3-4 ทุ่ม พอตื่นเช้าขึ้นมาจะบิสสาวะครั้งเดียวจบ แต่ถ้านอนดิ๊ก ยิ่งนอนดิ๊กหนึ่ง กลางดึกจะต้อง ลุงจเข้าห้องน้ำก็ เพราะร่างกาย overload ต้องการน้ำมาก กล้ามเนื้อขาในจะบีบคั้นเอาพลังงานออกมาใช้ จึงต้องโซนนามาก ผลก็คือบิสสาวะบ่อย ทำให้พวกเกลือแร่ที่อยู่ในร่างกายจะถูกขับออกมาพร้อมกับบิสสาวะด้วย ยิ่งอายุ 35 ขึ้นไปจะยิ่งแย

แนวทางแก้ไข ให้ทานแคลเซียมเม็ดได้ แต่อย่ามาก แค 1 เม็ดก็พอ ถ้าทานมากจะทำให้แคลเซียมตก คืออาการที่กระดูกงอกทับเส้นประสาท (ถ้าเป็นแล้วต้องให้คนหวัด และทานยาละลายแคลเซียมช่วย) ถ้าไม่ทานแคลเซียมชดเชย จะทำให้เลือดจาง เม็ดโลหิตจาง

สรุปแล้วการอดนอน เท่ากับเร่งวันตายให้ตัวเอง

การนอนดิ๊กต้องตีหน้าให้มาก และเติมเกลือในหน้าด้วย คือพอเราตีแล้วมันออกมาหมดทั้งทางบิสสาวะและ เหงื่อ เราทานเกลือมาก ๆ ยิ่งออกทางเหงื่อได้ แต่ถ้าทานแคลเซียมมากทำให้กระดูกงอก

ส่วนโลก เป็ปี๊ กระทบแดง อยู่ทาน พอเราอายุดิ๊กและกลับบิสสาวะ มันจะซึมกลับเข้าสู่เลือด ทำให้หัวใจเหลืองเสีย ก็จะไปประทุที่ขาหนีบ หรือท้องแขนเป็นเม็ดแดง ๆ เป็นจ้ำ ขึ้นทั่วเลย บางคนไม่กล้า แต่ตีหน้าบ่อย อากาศก็จะเหมือนกับการไม่ แบ่งผิด ๆ ลำไส้บีบตัวไม่ไหว ต้องเดิน ก็จะเพลีย แต่ตีหน้ามาก ทำให้กายสบาย ถ้าตีหน้าบ่อยจะทำให้กระดูกเรียขมจน พอเรากลืนบิสสาวะมันก็จะซึมเข้าเส้นเลือด ทำให้หน้าเหลืองเสีย ถากลืนบ่อย ๆ จะทำให้บิสสาวะไม่หมด

ระบบเหงื่อ

ระบบเหงื่อ คนที่ไม่ม่เหงื่อออกจะแย ถ้าขับเหงื่อให้ออกได้ร่างกายสบาย ถ้าเหงื่อไม่ออกความร้อนภายในร่างกายจะระบายไม่ได้ ทำให้อึดอัด ของเสียในร่างกายก็ออกไม่ได้โรคผิวหนังจะถามหา ผิวหน้าจะขึ้น

เพราะฉะนั้น ตีหน้าให้มากพอและออกกำลังกาย เท่านี้พอ เราจนเหงื่อออกให้ได้ คนนอนดิ๊กเหงื่อจะไม่ค่อยออก ของเสียตกใน ผิวหน้าขึ้น มันก็จะไปออกทางบิสสาวะแทน โด เลยทำงานหนัก ระบบหายใจ ระบบหายใจจะเสียตามมา ร่างกายจะเอาออกซิเจนไปแลกเปลี่ยนเลือดทำให้เป็นเลือดแดงเลือดดำมีควาขุ่น ถ้าความขุ่นน้อยมันจะไม่แลก ทำให้อึดอัด เหมือนน้อยของแอร แลวอึดอัด เพราะความขุ่นไม่พอ ไม่ใช่จากอากาศไม่พอ อากาศมันแห้งเอาความชื้นในตัวเราไป ทำให้ปอดทำงานไม่สะดวก และออกซิเจนไม่ได

แนวทางแก้ไข ให้เอาหน้าใส่ถุงละมั่งไว้ข้างตัว ยิ่งเป็นน้ำร้อนยิ่งดี ถ้าอึดอัดให้เอาผ้าหนาๆทำที่สูง เสื้อก็จะได้ไหลลงมาได้ จะทำให้หน้าสบาย การตีหน้าหนาว ๆ ตอนอยู่ดิ๊ก ๆ ก็ช่วยได้ แต่อย่าหนาวมากจะทำให้ไอหวน ถ้าจะให้ดีก็สูดหายใจดิ๊กได้ เป็นครั้งคราวถ้าจำเป็น คนนอนดิ๊กเสียงจะแหง เพราะไตมันลา

การใช้สมุนไพรให้ชุ่มชื้น เพราะเป็นสมุนไพร การกัดจะน้อย อย่าใช้สมุนไพร ให้ออกสมุนไพรครั้งก็พอ ถ้าพอวันละหลาย ๆ ครั้งใช้มันจะหมด จะทำให้ผิวแตก ถ้าคันมาก ๆ อันเนื่องมาจากการนอนดิ๊ก ถ้าเราไม่ทานเราจะต้องผูกสมุนไพรเขาจึงไม่ตี ให้พอวันเว้นวัน การดูแลรักษาร่างกายให้ดีจะทำให้หนังสมารถดีได้ นั่งได้นาน ไม่นอน ไม่เขานอนน้อย