

แมงลักช่วยได้ ใครรู้บ้างว่าตัวเองแบกอุจจาระไปไหนต่อไหนก็กิโกรัม?

เขียนโดย ม.ล.ชาญโชติ ชมพูนุท

วันจันทร์ที่ 18 มีนาคม 2013 เวลา 00:00 น. -

แมงลักช่วยได้ ใครรู้บ้างว่าตัวเองแบกอุจจาระไปไหนต่อไหนก็กิโกรัม?

หมอพรทิพย์เคยผ่าศพพบอุจจาระตกค้างในลำไส้อย่างน่าตกใจ บางศพมีอุจจาระน้ำหนักถึง 10 กิโลกรัม มันตกค้างอยู่ได้อย่างไร

“อุจจาระตกค้าง ” อุจจาระตกค้าง เนื่องมาจาก

1. เคี้ยวอาหารไม่ละเอียด
- 2.. กินอาหารที่มีกากใยน้อย
3. มีพยาธิ หรือ เชื้อรา ทำให้ระบบย่อยอาหารผิดปกติ
4. ระบบดูดซึมเสีย เพราะน้ำมันพืชเคลือบ ทำให้น้ำที่ดื่มเข้าไป ไม่หมุนเวียน
5. ไม่ถ่ายอุจจาระเวลา 05.00-07.00 เช้า

หากถ่ายอุจจาระ หลังเวลา 7 โมงเช้า ลำไส้จะบีบให้อุจจาระขึ้นไปข้างบน เวลาถ่าย จะถ่ายไม่หมด แต่ไม่รู้ตัว ที่ปลายลำไส้จะมีประสาทปลายทวาร เมื่อมีอุจจาระที่เหลวพอ มาจ่อปลายทวาร ประสาทจะส่งสัญญาณบอกสมองให้ปวดอึ หลัง 7 โมงเช้า

ลำไส้จะทำงานไม่เป็นปกติ บีบอุจจาระให้ขาดช่วง เวลาถ่ายจนรู้สึกว่างหมดแล้ว เราก็หยุด แต่ความจริง อุจจาระท้ายขบวนยังไม่ออก แต่มันถูกดันกลับขึ้นไป ไม่มาจ่อปลายทวาร ทำให้เราไม่ปวดอึ เราก็นึกว่างหมดแล้ว อุจจาระที่ค้างไว้นี้ ก็จะเกาะที่ผนังลำไส้พอมีอุจจาระใหม่ที่เหลวกว่า มันก็แข่งหน้าไปก่อน แต่มันไม่สามารถดันพวกที่ค้างแข็งให้ออกไปได้ พวกที่ค้างแข็งไว้ ก็เกาะติดแน่น

ฉะนั้น ทุกวันที่ถ่าย มันก็ถ่ายเฉพาะอึที่เหลวพอ ส่วนที่เหลือ ก็เกาะไปเรื่อย ๆ อุจจาระตกค้างจะไปทับเส้นเลือดต่าง ๆ

ในกระเพาะและ กดหับกระดุกหลัง ทำให้เกิดอาการมากมาย เช่น ท้องอืด ปวดหลัง ปวดขา ปวดกล้ามเนื้อที่ไหล่และสะบัก เวียนหัว อ่อนเพลีย นอนไม่หลับ เป็นผ้าไหมเกรน และ อื่น ๆ

“นั่นแหละเป็นที่มา..ที่คุณหมอพรทิพย์เขียนไว้ว่า เวลาผ่าศพจะเจออุจจาระตกค้างในลำไส้ที่น่าตกใจบางศพ มีน้ำหนักอุจจาระถึง 10 กิโล ”

การนำอุจจาระตกค้างออกจึงจำเป็นต้องหาว่าเป็นที่สาเหตุใดใน 5 สาเหตุข้างต้น แต่ถ้าสามารถได้รับการตรวจด้วยลูกดิ่งเพนดูลัมก็จะได้สำหรับท่านที่ไม่สะดวกในการเดินทางมาให้ตรวจก็แนะนำให้ถ่ายพยาธิเสียก่อน แล้ว ลองสูตรอาหารดังต่อไปนี้

1. เม็ดแมงลัก 2 ช้อนชา ผสมน้ำ 1 แก้ว ทิ้งไว้ 30 นาที ต้มก่อนนอน

เม็ดแมงลักจะลากอุจจาระตกค้างออกมา ทานเป็นปกติได้ทุกวัน หรือ 3-4 วันต่อสัปดาห์ แล้วแต่จะชอบ

2. นมสด 2 กล่อง (รวมจะได้ประมาณ 500 มิลลิตร) และ กลัวย่น้ำว่า 2 ลูก ทานก่อน 6 โมงเช้า

ช่วงแรกควรทานติดกัน 3 วัน หากถ่ายก่อน 7 โมงเช้าเป็นปกติได้แล้ว ก็ลดมาเป็นสัปดาห์ละ 2 ครั้ง หรือ ตามที่เห็นสมควร

3. ทานผักบุ้ง 2 กำมือ ผัด หรือ ต้ม ทำอาหารตามใจชอบ ผักบุ้งจะลากอุจจาระตกค้างออกมา

แมงลักช่วยได้ ใครบ้างว่าตัวเองแมงลักจนจะไปไหนต่อไหนก็กลักรึ่ม?

เขียนโดย ม.ล.ชาญโชติ ชมพูนุท

วันจันทร์ที่ 18 มีนาคม 2013 เวลา 00:00 น. -

คราวนี้เรามาดูประโยชน์ของแมงลักกันบ้างค่ะ ว่าพืชพันธุ์ผลไม้ของไทย จะมีสรรพคุณดี ๆ อย่างไหนบ้าง

ใครที่ชอบทาน "แมงลัก" ทราบถึงประโยชน์หรือไม่ วันนี้มีเกร็ดความรู้มีเรื่องนี้มาฝากกัน...

"แมงลัก" เป็นผักสวนครัว ที่มีหน้าตาคล้ายกับกะเพราและโหระพา เป็นผักที่รู้จักกันดี เนื่องจากนำมาเป็นส่วนประกอบของอาหารได้หลากหลาย เช่น เอาใบมาใส่ในแกงเลียง หรือกินสด ๆ คู่กับขนมจีนน้ำยา เป็นต้น

ประโยชน์ของ ใบแมงลัก คือ ช่วยขับเหงื่อ ขับลมในลำไส้ แก้วเวียน แก้อืดท้องเฟ้อ หรือนำใบแมงลักมาต้มกับน้ำดื่มเป็นประจำจะช่วยรักษาโรคเกี่ยวกับลำไส้หรือ โรคทางเดินอาหารได้ด้วย และใบแมงลักยังให้สารเบต้าแคโรทีนและแคลเซียม ซึ่งเป็นสารที่มีประโยชน์ต่อร่างกายด้วย

ส่วนเมื่ดแมงลักก็มีสรรพคุณ คือ มักจะถูกนำไปทำเป็นอาหารสำหรับผู้ที่ต้องการลดความอ้วน เนื่องจากเมื่ดแมงลักไม่ก่อให้เกิดพลังงาน และยังมีสรรพคุณเป็นยาระบาย ช่วยให้ขับถ่ายสะดวก แถมยังช่วยลดไขมันในเส้นเลือด และช่วยลดความเสี่ยงต่อการเป็นโรคหัวใจอีกด้วย

วิธีรับประทานก็ให้นำเมล็ดแมงลักประมาณ 2 ช้อนชา ผสมน้ำร้อน 1 แก้ว หรือจะชงกับน้ำผึ้งหรือน้ำสมุนไพรต่าง ๆ ก็ได้

ข้อควรระวัง จะต้องรอให้เมล็ดแมงลักพองตัวเต็มที่เสียก่อนจึงค่อยกินไม่เช่นนั้น แทนที่จะช่วยระบาย ก็กลับจะทำให้ท้องผูกแทน

รู้อย่างนี้แล้ว ก็อย่าลืมหันมาทานแมงลักกัน เพื่อสุขภาพที่ดี

เครดิต: Lemonglass Closet

—/—

Best regards,

นส.จิราภรณ์ เนื่องเจริญ *น้อย*

Miss. Jiraporn Nuangcharoen *NOI*

Mobile:085-506-4499, 086-565-7599

081- 815-8598 ,087-134-6655

สัตพะทานัง ธัมมะทานัง ชินาติ

ธรรมทานชนะการให้ทานอื่นทั้งปวง