



6 ความเคยชินที่มักทำลายตับ

ตับเป็นอวัยวะสำคัญของมนุษย์ ไม่ว่าจะเป็นของเสียที่พิษที่อยู่ในร่างกาย หรืออาหารมีพิษที่เรารับประทานกันเข้าไป ล้วนแต่ต้องผ่านการกรองสารพิษของตับทั้งสิ้น ถ้าหากคุณยังไม่เคยคำนึงถึงการทำงานหนักของตับคุณอาจจะมีโรคตามมาได้

1. ดื่มเหล้า

ปัจจุบันการดื่มเหล้าสังสรรค์ เป็นเรื่องปกติ สำหรับชีวิตประจำวันไปแล้ว ไม่ว่าคุณจะมีเรื่องทุกข์เรื่องสุขก็ขาดเหล้าไม่ได้ เหล้ามีทั้งคุณและโทษ เหล้าในหลักแพทย์จีนนั้น มีรสเผ็ด ร้อน สามารถขับเลือด กระตุ้นชีพจร ขับความหนาวเย็น นำพา ยาไปสู่ที่ต่างๆ ในร่างกาย เหล้าเป็นสารที่เข้าทำลายตับโดยตรง เพราะเหล้านั้นจะผ่านตับเพื่อกรองสารพิษ ดังนั้นตับจะทำงานหนัก ดื่มเหล้ามากๆ จะทำให้เกิดโรคต่างๆ ตามมาได้ เช่น ตับอักเสบ ตัวแข็ง เป็นต้น

2. หงุดหงิด และ โกรธง่าย

ไม่ว่าจะเป็นความเครียด คิดมาก ความโกรธ ล้วนแต่เป็นประจัญสำหรับ โรคภัยไข้เจ็บทั้งสิ้น ดังนั้นมนุษย์เราไม่สามารถที่จะหลีกเลี่ยง เรื่องเช่นนี้ไม่ได้ ในหลักแพทย์จีนความโกรธ จะไปลงอยู่ที่ตับ ทำให้ตับร้อน และทำให้เกิดโรคต่างๆ มากมาย

วิธีทำให้หายหงุดหงิด ลองตะโกนดังๆ หรือว่าฟังเพลงสบายๆ เพื่อให้ อารมณ์ calm down ลง

3. กินยามั่ว

ไม่มีใครตั้งแต่เกิดมาไม่เคยกินยาก่อน แต่รู้ไม่ว่ายาต่างๆ มีอันตรายต่อตับและไตมาก ตามสำนวนจีนที่ว่า "ขอแค่เป็นยา ล้วนมีพิษ" มนุษย์เราก็ไม่เคยที่จะระวังการทานยา ตอนร่างกายแข็งแรงก็กินยาได้สบาย รุ่ง พอร่างกายอ่อนแอ ก็กินยารักษา แต่รู้ไหมว่า สิ่งที่ทำงานหนักที่สุดคือตับและไต ฉะนั้นเราควรที่จะออกกำลังกายรักษาสุขภาพ ไม่ให้เราเจ็บไข้ไม่สบาย เท่านั้นเราก็ไม่ต้องที่จะทานยาเหล่านั้นแล้ว และเป็นอีกทางหนึ่งที่ช่วงดูแลตับท่าน ไม่ต้องทำงานหนักได้อีกด้วย

4.นอนไม่เพียงพอ

การนอนไม่เพียงพอทำให้ร่างกายเหนื่อยล้าแล้วยังทำให้ตับทำงานแย่ลงอีก ด้วย บางคนไม่นอนกลางคืน ทำให้ระบบฮอร์โมนเสียสมดุล บางคนออกไปเที่ยวผับเที่ยวบาร์ กลับมาที่รุ่งเช้า ในทางแพทย์จีนตับทำงานตั้งแต่ตี5ทุ่มถึงตี1 ฉะนั้นเราต้องนอนก่อนเพื่อรักษาสมดุลของตับ แต่นิสัยนี้นั้นคนสมัยนี้คงทำกันไม่ได้

5.ทานอาหารที่เป็นน้ำมันเยอะ หรืออาหารเลี่ยนมากๆ

ไขมัน หรือน้ำมันนั้นเป็นอาหาร ที่ต้องมีในชีวิตประจำวัน เพราะเป็นสารอาหารที่ร่างกายต้องการนำมาใช้เป็นพลังงาน แต่ทราบไหมว่า พวกไขมันจะไปเกาะตับทำอันตรายต่อตับ ทำให้เกิดโรคอื่นๆตามมา เช่น โรคไขมันในเลือดสูง ไขมันที่ตับ หรือโรคอ้วนด้วย

6.ทานอาหารมื่อดึก

การทานอาหารดึกทำให้มีการหลั่งน้ำดีออกมาโดยไม่เป็นเวลาเพื่อที่จะมาช่วยย่อยอาหารที่เรากินเข้าไป จึงทำให้ตับมีการผลิตน้ำดีเพิ่มขึ้นแล้วทำให้ตับทำงานหนัก อีกทั้งการเผาผลาญพลังงานในร่างกายก็จะลด ทำให้อ้วนได้ง่ายอีกด้วย ตับเป็นเพื่อนที่อยู่ข้างคุณเสมอถ้าอยากให้ตับอยู่คู่กับคุณไปนานๆ โปรดหยุดทำร้าย เพราะถ้าไม่มีเค้าอยู่แล้วคุณจะเสียใจ

ข้อมูล โดย Dr คี แพทย์จีน

หมายเหตุ: เอกสารนี้เป็นลิขสิทธิ์และทรัพย์สินทางปัญญาของหัวเฉิว แพทย์จีน

ใช้เผยแพร่เพื่อเป็นวิทยาทานความรู้แก่ประชาชน

ห้ามมิให้คัดลอกในเชิงพาณิชย์โดยไม่ได้รับอนุญาตทุกกรณี

注意: 这份文件的版权和知识产权属于华侨中医院，仅对外宣传和传播科普知识所用。禁止擅自用于任何形式的商业谋利。

Attention: The copyright and intellectual assets are belonged to the Hua Chiew (TCM) Hospital for public knowledge only. It is prohibit to copy for commercial purposes in all cases without permission.