

Ngôn Ngon

Tác Giả: Bác sĩ Nguyễn Ý Đức (Texas- Hoa Kỳ)
Thứ Tư:, 09 Tháng 2 Năm 2011 09:16

“Ăn đồ ăn ngon đồ ăn là tiên ... Không ăn không ngon mới thêm lo”.



Thomas A. Edison coi ngon như một sự phí phạm về thời gian, sinh lười và cẩu thả. Để giảm bớt những “giờ ngon không sinh lời”, ông ta đã cố gắng phát minh ra bóng đèn điện, tạo ra ánh sáng cho con người làm việc tối khuya. Bản thân ông ta chỉ ngon 4 giờ một ngày, dành thì giờ để nghĩ ra cẩu thả một ngàn sáng chế làm thay đổi nếp sống con người.

Immanuel Kant coi ngon như một nhu cầu xấu, ngon là phí thì giờ và muộn đêm càng ngon càng tồi.

Trong khi đó các nhà triết học quan niệm:

“Ăn đồ ăn ngon đồ ăn là tiên

Không ăn không ngon mới thêm lo”.

Và trong bốn cái khoái lạc vật chất (mà nhu cầu người coi là tầm thường), thì “Ngon” đứng hàng thấp nhất, sau phẩm vật, trình độ sinh lý và bài tiết.

Vậy thì Ngon là cái gì mà có nhu cầu ý kiến khác nhau như vậy?

Ng Ngon

Tác Giả: Bác sĩ Nguyễn Ý Đức (Texas- Hoa K)
Thứ Tư, 09 Tháng 2 Năm 2011 09:16

Đ nh nghĩa Ng

Y H c đ nh nghĩa “Ng là tr ng thái không có ý th c t nhiên trong đó ho t đ ng não không th y rõ, ngoài vi c ti p t c duy trì các ch c năng c th c căn b n nh hô h p, tu n hoàn..

Ho c ng là:

-M t tr ng thái ngh ng i t nhiên, có đnh k c a con ng i trong đó ý th c v ngo i c nh t m th i ng ng i.

-M t s ng ng t nhiên, lành m nh nh ng t m th i và có đ nh k ch c năng c a các c quan v c m xúc cũng nh t ý.

-Th i gian t m ng ng t nhiên c a ý th c trong khi đó s c m nh c a c th đ c ph c h i.

Gi n đ h n thì Ng là lúc ngh ng i nh m m t, th ng là vào ban đêm

Và Ng cũng có nghĩa an gi c ngàn thu trong n m m xanh.

Các ki u ng

Là gì chẳng n a thì ng i mình cũng t n h ng gi c ng và có nhi u ki u ng khác nhau:

Đ đ c ng yên, không trần tr , ta nên làm m t gi c ng khi, ng th ng gi c, ng li bì, ng vùi.

Đang ng i ho c đ ng mà ng , m t khi nh m khi m , đ u g t gù lên xu ng y là ta v a bi u di n tuy t chiêu “gia c m đ ng th ng” ng gà, ng v t.

Ng mà thính tai, hay th c đ y khi có ti ng đ ng nh , nh t là v i quý v tr ng tu i ho c các cao đ c a Phù Dung Tiên n là ng sã th c, ng t nh.

Th b y, ch nh t, không đi “lao đ ng vinh quang”, ta bèn làm màn ng n ng, ng thêm chút n a sau khi đã đ y.

Làm b ng đ nghe lén chuy n ng i khác là ng dòm.

Không có nhà hay ch ng , ta bèn đi ng nh , ng đ u, nh ng đ ng nên ng bót (công an). Mà mu n ng bót thì có gan c đi ng đĩ, ng lang.

Ng -không, ng ch y làng mà không tr ti n, không nuôi đ ng con hoang, thì cũng có ngày ra h u Ba Toà Quan L n.

Còn ng ... nh ng thôi, k n a quý thân h u bu n ng , l y ai đ c ti p bài này.

Ích l i gi c ng

Khoa h c cũng nh kinh nghi m cá nhân đã nh n m nh s quan tr ng c a gi c ng đ i v i c th không kém gì không khí, th c ph m, n c u ng.

Trong khi ta mở màng ng, thì biết bao nhng di n biến sinh hóa âm th m xảy ra trong c th đ t n tr nhiên li u, b o trì t bào, thay th t bào già y u.

Gi c ng ngon làm s c kho b n b đ ng th i làm gi m căng th ng, soa d u tâm trí. Đ y là m t li u thu c hi u nghi m đ ch a s m i m t v th ch t và tâm h n.

Đi n ti n gi c ng

V i đi n-não-đ , ta có th phát hi n và ghi l i nh ng ho t đ ng đi n năng c a não b trong khi ng .

Có hai th i k chính l n l t xen k , k ti p nhau. Th i k m t-ch p-mau (MCM) và th i k m t-không-ch p-mau (MKCM).

Trong MCM, 80% gi c m ng xảy ra, đ ng th i, nh p tim nhanh, thân nhi t tăng, và nam gi i s có nh ng giây phút c ng-d ng.

Th i k MKCM, là th i k ph c h i, ng say, c th t th giãn, nh p tim ch m, thân nhi t gi m, có m ng du, miên hành và tr em có s đái đ m.

Trong m t gi c ng 8 ti ng thì hai th i k trên thay đ i nhi u l n. Gi th ng i đang ng mà có th t quan sát thì đi n ti n s ng s nh sau:

Sau khi n m xu ng gi ng đ 30 phút, con ng i th y th giãn, r i đi vào tình tr ng n a t nh, n a mê, tâm h n nh bay b ng lâng lâng, h n nh t m lìa kh i xác. Sau vài giây, ta đi vào cõi mê v i giây phút ng say: h i th nh nhàng, nhn c u ch p ch p, ngón tay l nh, ngón chân

Ng Ngon

Tác Giả: Bác sĩ Nguy n Ý Đ c (Texas- Hoa K)
Thứ Tư:, 09 Tháng 2 Năm 2011 09:16

m, c m giác m đi, máu ti p t c chuy n lên óc; huy t áp gi m, tim đ p ch m, thân nhi t h .

Ng i ng lúc đ u n m yên, nh ng sau đó tay, chân m p máy c đ ng nh , r i toàn thân gi mình qua trái, qua ph i, l t ng a, l t x p. S gi mình này x y ra t i c vài ch c l n trong m t đêm. Sau m t th i gian ng , di n bi n tr ng c, ng nh nhàng h n, t nh l i đ n đ n r i t nh h n và th c đ y.

Nhu c u ng

V nhu c u ng , kh năng ng , bao nhiêu cho đ , cho v a, đ hi u năng sinh ho t ngày hôm sau không tr ng i, t t c đ u tùy theo tu i tác.

Tr s sinh ng t i 17 gi m t ngày, mà sanh non tháng l i ng nhi u h n; 6 tháng, ng 14 ti ng; 16 tu i ng 10 ti ng; k t khi vào đ i h c cho t i tr ng thành thì ng 7,8 ti ng. Nh v y thì m t ng i s ng t i 75 tu i đã dành 25 năm ch đ ng .

Ng là m t s b t bu c ph i có, nh ng t i sao l i b t bu c thì ta không bi t. Ta ch bi t đ c c th c n ng do s quan sát h u qu c a s m t ng . Thi u ng , kh năng nh n th c b nh h ng tr m tr ng.

R i lo n ng

ng i cao tu i, s ng thay đ i m t cách khá rõ r t :

1- S gi th c s ng gi m. Nhi u c n m tr n tr c, suy nghĩ mung lung su t đêm.

Ngọt Ngon

Tác Giả: Bác sĩ Nguyễn Ý Đức (Texas- Hoa Kỳ)
Thứ Tư, 09 Tháng 2 Năm 2011 09:16

2- Phám chät cäa giäc ngä kém, ngä không ngon giäc, không ngä say.

3- Ngä bä gián đän vì hay thäc giäc giäa khuya hoäc thäc đäy đä đi tiäu, khó đä läi giäc ngä.

4- Ngä säy thäc, män cäm väi tiäng đäng, dù rät nhä cũng tänh đäy.

5- Đi vào giäc ngä khó khăn, có khi näm mät mä thao láo cä mäy tiäng đäng hä.

6- Thäi gian näm trên giäng nhiäu hän đä cä gäng ngä bù sä giä thiäu ngä.

7- Hay đäy säm .(mäi năm giä sáng mà ông cháu đã đäy, läc đäc pha trà uäng, hút thuäc Lào säng säc räi ho sä sä ..)

8- Thäng hay ngä ngày, ngä träa.

Trên đây là nhäng thay đäi bình thäng vä sä ngä cäa tuäi cao, nhät là khi ít vän đäng. Väi tuäi cao, giäc ngä còn bä thay đäi, sä trän vì nhäng lý do khác nhä :

1- Tuäi cao hay có nhäng chäng bänh nhä đau nhäc phong thäp, tiêu hóa kém hay đäy bäng, hay đäi đäm, khó thä do bä bänh tim, phäi làm gián đän giäc ngä .

2- Tuäi cao đä bä nhä häng bäi nhäng äu tä, säu muän lo sä träc thäc tä là säc khäe suy yäu đän và nghĩ täi ngày ra đi tä đän. Cho nên hay trän trä, khó ngä.

Có ng i đã nh n xét: s m t ng là m t cái giá mà ta ph i tr khi ta mu n làm gì ng ng i. Con sâu đ t đâu có m t ng ; con kh , con g u, con hu u ... đâu có m t ng . Ngay đ n tr em s sinh cũng không m t ng . Lý do là ta có m t l p v não phát tri n quá tinh vi v i bao nhiêu công đ ng, kh năng mà nh ng sinh v t k trên không có, và l p v này có vai trò quan tr ng trong s ng ngh .

M t ng có th t m th i, ng n h n ho c kinh niên.

T m th i thì ch b m t ng đ vài đêm liên ti p r i thôi. Th ng th ng là do nh ng căng th ng, vui bu n trong đ i s ng, th t th ng vì làm vi c gi gi c khác nhau ho c m t ph ng h ng trong du l ch, di chuy n ch ch múi gi .

Ng n h n thì t vài tu n đ n m t vài tháng v i m t ng x y ra đ u đ u m i đêm và do thói quen ng kém ho c do các đau đ n c th , đ n v t tâm h n.

Còn kinh niên thì s m t ng kéo dài c tháng, c năm và do các b nh th ch t, nh t là tâm th n mà 2/3 là u s u, s h i, bu n phi n, ám nh.

H u qu c a m t ng

Sau đây là m t s h u qu c a s m t ng :

1- Sau vài l n tr ng đêm, con ng i nh m t h n, kém chú ý, kém t p trung, không bén nh y, lúc nào cũng nh ng ng t, tính tình tr nên cáu g t, cầu nhàu.

2-.C th m t m i, không có sinh l c, tay run run, m t s p xu ng, qu ng đen hi n d i mi, ngáp v t, luôn mi ng than phi n đêm qua không ng . Hi u năng làm vi c gi m trông th y. Tai n n xe c và ngh nghi p gia tăng.

3- M t ng còn gây nh ng thi t h i cho s tăng tr ng, h i ph c c a mô và t bào; vi c ti p t nhiên li u cho não b ; vi c lo i b ch t c n bã c a t bào, ch c năng th n kinh, kh năng mi n d ch v i các b nh ung th , nhi m đ c vi trùng đ u b suy y u.

Xin nh n m nh r ng m t ng không ph i là m t b nh mà ch là tri u ch ng, m t đ u hi u c a nhi u b nh khác nhau: b nh c a l c ph ngũ t ng, b nh c a tâm th n, c a thối x u, t t h .

Thu c men đ ng

Thông th ng, m i khi m t ng , ta ch ng nghĩ t i nguyên nhân, mà v i vàng đi xin m y viên thu c ng và làm gi u cho các vi n bào ch . Theo báo cáo thì trong năm 1979, M , các bác sĩ đã biên t i 38 tri u toa thu c ng , thu c an th n. Ng i cao tu i tiêu th 40% s thu c ng c a th tr ng. Có t i 90% ng i cao tu i i các vi n d ng lão đ c cho u ng thu c ng đ n m yên, kh i đòi h i, qu y phá.

Thu c ng không ph i là đáp s cu i cùng cho s m t ng .Ta có th u ng t m th i vài ba đêm đ ch tr căn nguyên gây ra m t ng thì đ c.

Thu c ng không cho ta gi c ng mà óc não c n. Nó làm gi m th i gian ng ngh ch th ng v i m t ch p đ u và m ng m . Mà khoa h c cho m ng m là đ gi i to nh ng căng th ng x y ra trong ngày, làm tâm h n th thái h n.

Sau đây là m y đi u v thu c ng xin nh n m nh đ quý v tu i cao l u ý:

1- Thu c ng bào ch trong phòng thí nghi m th ng đ c cho dùng th p ng i tr tu i và không áp d ng cho ng i tu i cao.

2- Ng i cao tu i th ng đã u ng nhi u lo i thu c, nay l i thêm thu c ng , s có nhi u tác d ng ph b t l i nh ngâ ng t, hay quên, chóng m t, đ b té ngã gây th ng tích .

3- S bi n hóa, h p th cũng nh bài ti t d c ph m ng i cao tu i th ng r t ch m, nh t là thu c ng , gây ra s tích t trong c th , đôi khi có h i.

Nói v y thì t i sao thu c ng l i bán đ c nhi u nh th ?

Xin th a, t i vì ng i ta l m d ng nó: ng i biên toa thu c cũng nh ng i xin toa.

Th tôi m t ng thì ông tính sao đây? Không cho u ng thu c ng thì ch ng l tôi đi cúng, đi ch m c u hay đi u ng thu c ta à?

Th a có.

C có th dùng thu c ng , nh ng đ ng dùng lâu quá. Nên đi bác sĩ đ tìm tr cái th ph m chính c a s m t ng .

B c p x ng s ng, đêm n m đau nh c, không ng đ c, bác sĩ khuyên m , ch ng ch u, c nhè xin thu c u ng cho ng đ c, thì x ng đau v n hoàn đau mà mình la thành ghi n thu c

ng.

Bu n gi n ông lão hai th tóc mà còn hay lãng nhăng bay b m, i không ki m c v n hòa gi i gia đình, mà ch u ng thu c đ ng cho quên s đ i đi, thì ch ng bao lâu trí nh c a mình s thành trí quên luôn.

Đ Ng Ngon T Nhiên

Nh i ngày x a, còn bé, h c l p t , l p năm, có môn h c V Sinh Th ng Th c. Ta ph i h c thu c lòng nh ng bài h c nh đ ng đ móng tay dài, t m r a s ch s , thay qu n áo m i ngày. Đây là môn h c mà t đ i n gi i nghĩa là nh ng “Nguyên t c ph i gi đ có s c kho”.

Các c ta x a ch c là đã áp d ng đ i u mình h c t i n i t i ch n l m, nên b nh t t cũng ít, ng nghệ ch ng c n Dalmane, Xanax. Đèn đ i n ch a có, mà TV, phim b cũng không, nên t i đ n, khi gà lên chu ng là các c cũng r nhau lên gi ng. Sáng m i h ng đông, gà gáy gi c đ u, là các c đã th c d y, pha trà u ng, làm bát c m ngu i hay c khoai lu c, r i ra đ ng làm vi c, r t đ u đ n m i ngày.

Nay bài h c V Sinh không có, nh ng có nh ng tài li u v y t công c ng, y khoa phòng ng a, ta cũng l y đ c nh ng l i h ng đ n v gi gìn s c kho t nhiên, không c n t i thu c men. Chúng tôi xin cùng quý v s p x p m t bài h c V Sinh v gi c ng .

1- Đi ng có gi gi c.

Ng cùng gi và th c d y cũng cùng gi , t o thành m t thói quen đ cái đ ng h sinh h c và nh p sinh h c trong ng i không b r i lo n. N u c n du di thì thay đ i gi đ i ng , nh ng đ ng lên gi ng tr quá n a đêm. Ng n ng cu i tu n coi b h p đ n và nghe đ c đó, nh ng không lành m nh vì nh p sinh h c l i ph i đ i u ch nh l i gi gi c m i tu n.

2- Tập luyện cơ thể quá sức trước khi đi ngủ làm tâm thần bị kích thích và ta khó đi vào giấc ngủ. Có người khuyên nên tập nhẹ 3 giờ trước khi đi ngủ.

3- Tránh ăn quá no trước giờ ngủ.

Ăn no, ngủ không ngon rơi vào giấc ngủ ngay, thức ăn nó còn nhẹp nhẹp trong bao tử hàng giờ, đòi hỏi tiêu hóa, thì làm sao mà ngủ yên cho được. Nhất là đồ ăn nhiều gia vị chua, cay. Một chút trái cây, một ly sữa ấm thì tốt hơn cho giấc ngủ ngon. Sữa có chất giúp ngủ tryptophan.

4- Tránh những chất kích thích thần kinh như cà phê, thuốc lá, rượu u mê.

Cà phê có tính cách gây phấn khởi khi ngủ khó ngủ. Rượu uống trước khi đi ngủ có thể làm ta ngủ đẫy, nhưng kinh nghiệm cho hay, rượu làm ta hay đá đêm, khó thở rồi tở ra những cơn ác mộng.

5- Phòng ngủ

Nơi ngủ phải yên tĩnh, thoáng khí, nhiệt độ vừa phải, nếu không cần quá nóng quá lạnh. Một điểm quan trọng là: đừng dùng phòng ngủ để ngủ và ngủ với nhau. Không coi TV nhất là những phim với tiếng ồn ào, hoặc quá mãnh liệt, gây vẩn vẩn ng tâm trí; không ăn vặt trong phòng ngủ; không thò lưng chúi xuống làm ăn, chúi xuống khó khăn trong ngày, đừng tránh sáo trước giờ ngủ.

6- Đi ngủ với tâm hồn thoải mái.

Ng Ngon

Tác Giả: Bác sĩ Nguy n Ý Đ c (Texas- Hoa K)

Thứ Tư: 09 Tháng 2 Năm 2011 09:16

Đ ng mang suy t , bu n b c vào gi ng. N u có nh ng vi c ph i làm cho ngày hôm sau ho c có nh ng u t , thì ra bàn làm vi c, ng i vi t h t nh ng đ u đó ra, đ t u tiên gi i quy t cho ngày hôm sau r i đi ng .

7- Th c gi c n a đêm.

Nh ng khi th c gi a jhuyan th ng là r t khó ng l i r i n m tr n tr c. Hãy d y, đi làm b t c m t vi c nh nào đó, t i khi th y m t và bu n ng thì đi ng . Đ ng n m trên gi ng, ngó đ ng đ ng h và đ m th i gian đi qua.

8- K t qu cu nhi u nghiên c u ch ng minh r ng trong lúc ái ân, c th ti t ra m t vài kích thích t khi n nhi u ng i ng ngon h n. Cho nên nhi u ng i sau khi “phòng the” thì l n quay ra ng r t vô t , m m c i.