RISALAH KESIHATAN BULAN NOVEMBER 2008

UNIT KESELAMATAN DAN KESIHATAN PEKERJAAN

TANDA-TANDA SAKIT

Tanda-tanda sakit yang selalu kita rasakan berhubung kait dengan fungsi badan yang lain. **Bacalah untuk menilai sejauh mana kesihatan diri anda kerana informasi ini cukup bagus sebagai bahan rujukkan.** Apa apa pun, kalau ada masalah dengan tubuh badan cepat-cepat lah pergi ke klinik atau hospital walaupun sakit hanya datang sekejap saja kerana mungkin dengan datang sekejap adalah untuk memberi clue/hint yang kita ni sebenar nya sakit.

1. **MATA** (Bertindak balas dengan keadaan hati).

i) Mata menjadi merah : Hati mengandungi paras toksin yang tinggi. Mata menjadi merah menandakan badan kita sedang dalam proses pembuangan toksin.

ii) Mata menjadi kabur : Sering berlaku pada waktu pagi. Menandakan proses penyeimbangan hati sedang berlaku.

iii) Keluar tahi mata : Fungsi hati lemah, pembuangan toksin sedang berlaku. Ini juga menunjukkan badan mengandungi asid berlebihan. iv) Keluar air mata : Gangguan emosi yang bersangkut dengan hati atau bebanan kerja

v) Ketegangan mata dan kelopak : Tekanan perasaan kerana tidak puas hati atau bebanan yang berat.

2. **HIDUNG** (Hidung mempunyai hubungan rapat dengan paru-paru dan kerongkong).

i) Selesema : Proses pembuangan toksin di bahagian kerongkong. Badan mengandungi asid berlebihan (biasanya suhu badan meningkat).

ii) Hidung sumbat : Paru-paru mengandungi toksin yang berlebihan. Proses menyeimbangkan masalah alahan hidung.

iii) Bersin

a. Proses membuang toksin di bahagian kerongkong.

b. Proses menyeimbangkan masalah alahan hidung.

3. **BATUK**

a. Batuk keluar kahak : Proses membuang toksin di bahagian kerongkong.

b. Batuk tanpa kahak : Paru-paru mengandungi toksin yang berlebihan. Biasanya kahak pekat keluar selepas beberapa hari memakan RG.

c. Batuk dan berasa gatal di kerongkong : Proses membuang toksin di bahagian kerongkong dan paru-paru, biasanya berlaku pada orang yang banyak merokok atau terdedah kepada udara yang tercemar.

4. **KERONGKONG**

i) Kerongkong kering. Proses membuang toksin sedang berlaku di seluruh badan. Ini adalah tanda bahawa badan kita memerlukan banyak air untuk membuang toksin.

ii) Sakit kerongkong. Seperti di atas. Paras keracunan lebih serius.

5. **BIBIR** (Berkaitan dengan fungsi sistem penghadaman)

i) **Bibir pucat**

a. Sistem penghadaman yang lemah.

b. Perut mengandungi angin.

c. Kurang darah yang disebabkan oleh sistem penghadaman yang kurang sempurna dan mengakibatkan kekurangan zat besi. Sepatutnya diperkuatkan fungsi penghadaman dahulu dengan RG sebelum memakan zat besi.

ii) **Bibir kering dan pecah**. Perut mengandungi banyak bahan toksin.

6. **MULUT DAN LIDAH** : Berkaitan dengan fungsi jantung dan sistem pengedaran darah.

i) Lidah atau gusi bengkak, sakit : Menunjukkan jantung mempunyai masalah, seperti lemak yang berlebihan, injap menjadi lemah, saluran koronari tersumbat dan lain-lain lagi.

ii) Lidah, tisu mulut atau gusi menjadi pecah-pecah (ulser). Menandakan darah mengandungi asid berlebihan.

iii) Mulut berbau busuk . Proses penyeimbangan fungsi perut untuk pembuangan toksin.

7. **TELINGA**: Berkaitan dengan buah pinggang.
i) Telinga terasa tersumbat : Buah pinggang mengandungi toksin berlebihan.
ii) Telinga berdengung : Sedang merawat buah pinggang yang lemah.Biasanya tapak kaki terasa sakit ketika bangun pagi dan sakit itu hilang setelah berjalan-jalan.

8. **KULIT Berpeluh :**
a) Peluh masin : Badan mengandungi lebihan asid urik.
b) Peluh berbau : Badan menyingkirkan toksin melalui perpeluhan.

9. **RUAM DAN BISUL** : Badan menyingkirkan toksin yang berlemak dan toksin yang tidak larut dalam air.

10. **KULIT GATAL DENGAN RUAM** : Proses menyingkirkan toksin melalui kulit akibat terlalu banyak memakan ubat yang mengandungi bahan kimia.

11. **KULIT PECAH DAN BERAIR** : Proses pembuangan toksin yang larut dalam air.Sapukan serbuk Ganoderma pada kulit berkenaan.

12. **RAMBUT GUGUR** : Menandakan fungsi buah pinggang yang lemah. Selepas proses gugur, rambut akan tumbuh semula dengan lebih sihat dan subur.

13. **SENDI-SENDI, TANGAN DAN KAKI**
a. Sakit Sendi
i) Rasa panas. Menunjukkan terdapat luka di bahagian sendi berkenaan dan tanda-tanda penyakit pirai (gout).
ii) Tidak rasa panas Tanda-tanda sakit lenguh (rheumatism).
iii) Sakit di bahagian bahu. Menandakan saluran darah telah menjadi keras dan fungsi metabolisme tidak seimbang.

b) KEBAS TANGAN : Pengaliran darah di bahagian atas badan tidak lancar.

c) KEBAS TANGAN KIRI DAN LENGAN : Tanda-tanda lemah atau sakit jantung. Jika rasa kebas menjadi sakit di bahagian lengan dan kekal di sana, ini menandakan serangan sakit jantung mungkin berlaku.

d) KEBAS KAKI : Pengaliran darah di bahagian bawah badan tidak lancar.

e) SAKIT TAPAK KAKI : Menandakan buah pinggang lemah. Biasanya disebabkan oleh kekurangan senaman dan duduk terlalu lama.

f) SAKIT TUMIT KAKI : Menunjukkan kelemahan fungsi alat kelamin.

g) RASA PANAS DI TAPAK KAKI : Penyeimbangan fungsi buah pinggang akibat lemah tenaga batin.

h) GATAL DI CELAH-CELAH JARI KAKI : Menunjukkan tanda awal penyakit kaki busuk (Hong Kong Foot).

14. **TANDA-TANDA DALAMAN A. KEPALA**. Secara amnya, segala tindak balas yang berlaku di bahagian kepala mempunyai kaitan dengan sistem pengaliran darah, jantung dan saraf otak.

B. PENING/SAKIT DI BAHAGIAN DEPAN KEPALA Menandakan sakit tekanan jiwa (neurosis) akibat bebanan mental dan banyak berfikir.
C. PENING/SAKIT DI BAHAGIAN BELAKANG KEPALA i) Bahagian atas . Menunjukkan penyakit tekanan darah tinggi. ii) Bahagian bawah (tengkuk). Menunjukkan penyakit tekanan darah tinggi atau tekanan darah.
D. SAKIT KEPALA DAN RASA GAS KELUAR DARI TELINGA :Menandakan penyakit migrain.

E. BISUL TERJADI DI KEPALA Tanda pembuangan toksin sedang berlaku. Kadang-kadang dikaitkan dengan penyakit migrain.

F. RASA PENING YANG MEMUSING Tanda kurang darah atau pengaliran darah tidak lancar.

15. **MULUT/KERONGKONG/LIDAH**
a. LOYA/MUNTAH . Tanda penyakit lelah. Pembuangan bahan toksik dari bahagian perut.

b. MUNTAH DARAH
i) Darah merah : Pembuangan tisu yang sudah rosak di bahagian kerongkong dan
ii) Darah hitam: Pembuangan tisu yang sudah rosak di bahagian perut; misalnya penyakit ulser.

16. **LIDAH RASA TEGANG DAN PENDEK** : Tanda sakit jantung.

17. **KELUAR AIR LIUR YANG PEKAT** . Proses pembuangan toksin dari kerongkong akibat jangkitan kuman

18. **KENCING**
a) KERAP KENCING Menunjukkan buah pinggang mengandungi kotoran yang
b) AIR KENCING BERKAPUR Menunjukkan penyakit batu karang dalam buah pinggang.
c) AIR KENCING BERMINYAK : Menunjukkan buah pinggang mengandungi kotoran berlemak.
d) AIR KENCING PEKAT BERWARNA COKLAT : Menandakan proses pembuangan toksin sedang berlaku.
e) AIR KENCING BERDARAH : Penyakit batu karang atau buah pinggang luka.

19. **BUANG AIR BESAR**
a) CIRIT-BIRIT/KERAP BUANG AIR BESAR : Membersihkan kotoran/keracunan dari usus besar. Cirit-birit dengan serta merta selepas memakan RG, menandakan penyakit barah di bahagian usus besar.
b) SEMBELIT: Membersihkan toksin dari usus kecil.
c) NAJIS BERDARAH '
i) Darah merah : Masalah penyakit buasir atau barah di bahagian usus.
ii) Darah hitam: Masalah penyakit ulser perut.
d) NAJIS BERWARNA HITAM : Menunjukkan proses pembuangan toksin di bahagian usus sedang berlaku.

20. **BADAN**
a) RASA SAKIT : Secara amnya, segala kesakitan badan adalah disebabkan saluran darah.
i) Sakit menyucuk : Proses menyeimbangkan urat saraf.
ii) Sakit sengal: Menandakan luka di dalam badan.
iii) Sakit menyentap: Proses menyeimbangkan urat saraf yang berkaitan dengan organ-organ badan.
iv) Sakit menegang : Proses melancarkan pengaliran darah.

b) BADAN TERASA BERAT/ MALAS/ LENGUH . Badan mengandungi asid yang berlebihan. Proses penyeimbangan

c) BADAN TERASA PANAS . Badan mengandungi asid yang berlebihan. Ini menandakan badan memerlukan banyak air untuk menjalankan proses pembuangan toksin.

d) BADAN TERASA RINGAN : Menandakan badan segar dan proses awet muda sedang berlaku.

21. RASA TAKUT MENGEJUT : Lemah fungsi buah pinggang. Tenaga batin lemah.

22. CEPAT NAIK DARAH/MARAH : Fungsi hati lemah. Tekanan darah tinggi.

23. RASA BIMBANG DAN TAKUT : Sistem paru-paru yang lemah.

24. RASA SERONOK ATAU BIMBANG TANPA SEBAB : i) Sistem jantung yang lemah. ii) Sistem saraf otak yang lemah. iii) Masalah pengaliran darah.

25. SUKA BERFIKIR DAN BERKHAYAL : Sistem penghadaman yang lemah.

Disediakan oleh:

Pn. Rusnani Omar
Penolong Pendaftar
Unit Keselamatan & kesihatan Pekerjaan
Universiti Malaysia Perlis.