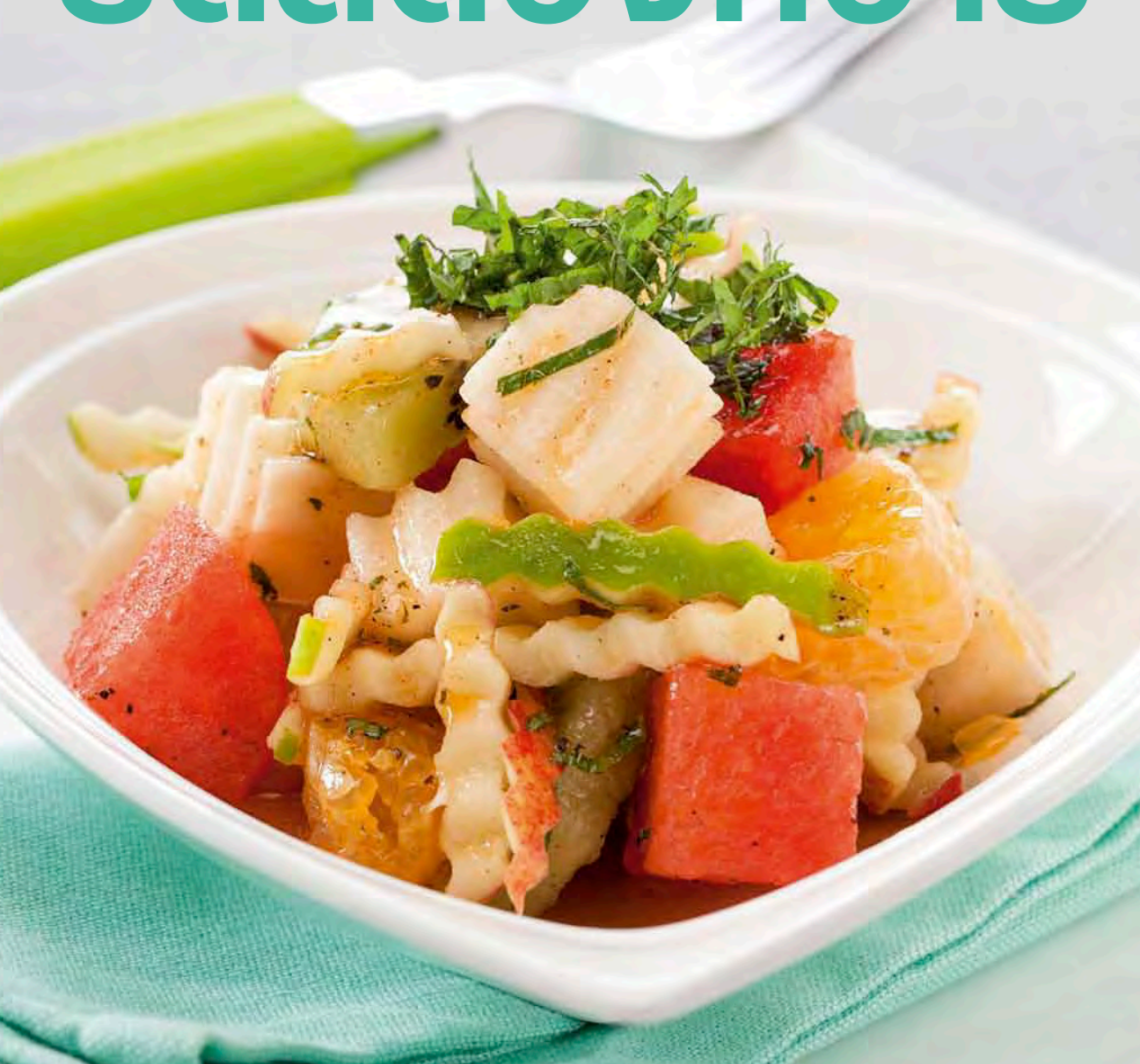


อาหารต้านโรค ท้องผูก ริดสีดวงทวาร

นิตดา หงษ์วิวัฒน์



อาหารต้านโรค

ท้องผูก ริดสีดวงทวาร



อาหารต้านโรค

ท้องผูก ริดสีดวงทวาร



อาหารต้านโรค **ท้องผูก ริดสีดวงทวาร**

ISBN 978-616-284-473-7

พิมพ์ครั้งที่ 1 มิถุนายน 2556

จำนวนพิมพ์ 3,000 เล่ม

ราคา 200 บาท

สงวนลิขสิทธิ์เรื่องและภาพโดย © บริษัท สำนักพิมพ์แสงแดด จำกัด

ห้ามลอกเลียนหรือนำภาพไปใช้ไม่ว่าส่วนใดส่วนหนึ่งของหนังสือ นอกจากได้รับอนุญาต

กรรมการผู้จัดการ นิดดา หงส์วิวัฒน์

ผู้จัดการทั่วไป น่าน หงส์วิวัฒน์

ผู้จัดการฝ่ายการตลาด ปราณี พงษ์พันธ์

ผู้เขียน นิดดา หงส์วิวัฒน์

ที่ปรึกษาด้านอาหาร อบเชย อิ่มสบาย

บรรณาธิการและผู้ประสานงานเล่ม นุปผา กิตติกุล

กองบรรณาธิการ กานต์ เหมวิหค, ภัทรภร ขำชัยภูมิ, กชนุช การุณรัตน์กุล

บรรณาธิการต้นฉบับ สิริรักษ์ บางสุด

พิสูจน์อักษร วัลยา ทับทิมศรี

บรรณาธิการศิลป์ ดุจย์ หงส์วิวัฒน์ ผู้ช่วยบรรณาธิการศิลป์ ดุจฤดี ชมบุญ

ศิลปกรรม นุชนาท ทวีทรัพย์ แต่งภาพ วรนารถ พันธุ์เสือ ถ่ายภาพ แสงแดดสตูดิโอ

ฝ่ายเตรียมภาพ ทองพูน มาลาศรี, อรุณลักษณ์ เผื่อนพินิจ, สุรีย์ ยงวิสาละสุข

ฝ่ายการตลาด บุญเจริญ หมื่นศรี, ฉัตรชัย GANGMANT ฝ่ายการเงิน ชลธิชา อ่วมด้วง, มลิวรรณ เจนจบ

หัวหน้าสายส่ง ชานุชัย พยอม

ฝ่ายผลิต นภาพร ขำชัยภูมิ, กนกวรรณ สอนสุคนธ์

แยกสี บริษัท สแกนอาร์ต จำกัด โทร. 0-2292-0279-81

พิมพ์ที่ บริษัท พิมพ์ดี จำกัด โทร. 0-2401-9401

เจ้าของและจัดจำหน่ายโดย บริษัท สำนักพิมพ์แสงแดด จำกัด

320 ซอยลาดพร้าว 94 (ทาวน์ อิน ทาวน์) แขวงพลับพลา เขตวังทองหลาง กรุงเทพฯ 10310

สั่งซื้อหนังสือติดต่อฝ่ายการตลาด โทร. 0-2934-4414 ต่อ 102-110

แฟกซ์ 0-2538-1499, 0-2934-4415 e-mail : marketing@sangdad.com

ติดต่อฝ่ายบรรณาธิการสำนักพิมพ์ โทร. 0-2934-4414 ต่อ 404-405

แฟกซ์ 0-2934-4411 e-mail : kruaeditor@sangdad.com



คำนำ

การกินก็เพื่อให้ร่างกายได้รับสารอาหารไปบำรุงบำเรอเซลล์ต่างๆที่เป็นหน่วยเนื้อเชื้อชีวิตของเรา และยังไปช่วยสร้างเซลล์ใหม่ๆขึ้นมาทดแทนเซลล์ทั้งหลายที่ดับอายุขัยในทุกวัน ทุกเวลา ทุกนาที่ ทุกวินาที ที่เดียว ในร่างกายของเราจึงมีทั้งเซลล์ที่ตายแล้ว และเซลล์ที่เกิดขึ้นมาใหม่

การขับถ่ายเป็นบริบทสำคัญมากต่อชีวิตของเซลล์ทั้งหลาย เพราะทำหน้าที่เอาพิษ สารก่อมะเร็ง เอาสภาวะอาหารส่วนเกินเลวร้ายต่อการเกิดของเซลล์ใหม่ๆออกไปจากร่างกาย

ถ้าการขับถ่ายไม่ดี พิษร้าย สารก่อมะเร็ง ที่ทั้งตับและไตได้ช่วยกันขับออกมา ก็วยังคงค้างอยู่ใน ลำไส้ ค้างไม่ค้างเปล่า กลับถูกดูดซึมเข้าสู่ร่างกาย ทั้งพิษ ทั้งของเสีย ทั้งเชื้อโรค เมื่อมากเข้ามากเข้า โรคภัยไข้เจ็บก็ถามหา ดังนี้

ผิวพรรณเริ่มไม่ผ่องใส นัยน์ตาแห้งผาก ปากมีกลิ่น ลิ้นเป็นฝ้า หน้าเป็นสิ่ว เป็นกระ ริดสีดวงทวาร นี่คือการอย่างเบาๆเท่านั้น

โรคเบาหวานเพราะน้ำตาลในเลือดล้นเกิน ซึมกลับเข้าสู่ร่างกาย

โรคความดันโลหิตสูง ตลอดจนโรคหัวใจทุกชนิด และความอ้วนเพราะไขมันล้นเกิน ซึมกลับเข้าสู่ร่างกาย

โรคมะเร็งทั้งหลาย เพราะพิษและสารก่อมะเร็งที่ตับและไตขับออกมา แต่ออกไม่ได้ คืนกลับสู่ร่างกาย อันเป็นสาเหตุของโรคมะเร็งทั้งหลาย

ใส่ใจต่อชีวิต พิชิตโรคให้ได้ ด้วยการเอาใจใส่ต่อการขับถ่ายให้เป็นปกติ ให้หมดจด โรคภัยไม่ถามหา แถมผิวพรรณก็สดสวย ชะลอความแก่ได้เป็นอย่างดี

สำนักพิมพ์แสงแดด

มิถุนายน 2556



สารบัญ

คำนำ	5	สลัดมันแกว	75
อาหารต้านโรค ท้องผูก		แกงใบมะรุ้มถั่วเขียว	77
ริดสีดวงทวาร	9	น้ำพริกใบมะขามอ่อน	79
		ชามะรุ้ม	81
ซूपข้าวโพด	29	เต้าหู้หนึ่งผัก	83
ข้าวโพดอบ	31	แกงส้มมะละกอ	85
เต้าหู้ยี้นํ้านมข้าวโพด	33	ยำมะละกอ	87
น้ำใบตำลึงมินต์	35	วุ้นหางจระเข้เลมอน	89
ยำยอดตำลึง	37	พุดดิ้งวุ้นหางจระเข้	91
เมี่ยงตำลึงสด	39	สมูทตี้	93
แกงส้มบวบ	41	ซूपเห็ดกับวุ้นเส้น	95
ผัดบวบ	43	แกงหนมสดวุ้นเส้น	97
ผัดหมี	45	ยำข้าวโพดกับเห็ดหูหนู	99
ชาปวยเล้ง	47	ลาบหับปลี	101
ปวยเล้งโรล	49	น้ำพริกหับปลี	103
สลัดเห็ดกับปวยเล้ง	51	ยำทวาย	105
ผัดผักกวางตุ้ง	53	ข้าวอบเผือกหม้อดิน	107
สลัดผักกวางตุ้ง	55	ข้าวกล้องราดหน้า	109
ราดหน้ากวางตุ้ง	57	ข้าวต้มเห็ด	111
น้ำไฮเบต้าแคโรทีน	59	สลัดผักกับกรุตอง	113
แกงนพเก้า	61	พริชชีสตรอว์เบอร์รีแมงลัก	115
ผัดผักนึ่ง	63	แมงลักหวานเย็น	117
พริกแพงทรงเครื่อง	65	ราดหน้า	119
ผัดพริก	67	ข้าวผัด	121
แกงจืดพริก	69	ข้าวต้มลูกเดี๋ย	123
ผัดมันแกว	71	นํ้านมถั่วพิช	125
สลัดผลไม้	73	แกงเขียวหวานนํ้าลูกเดี๋ย	127



อาหารต้านโรค ท้องผูก ริดสีดวงทวาร

การขับถ่ายที่ดี คือสัญลักษณ์ของสุขภาพที่แข็งแรง

สมดุลของร่างกายมีองค์ประกอบหลายอย่าง ตั้งแต่การกิน การขับถ่าย การทำงานของอวัยวะต่างๆ การใช้ชีวิตของเรา ตลอดจนถึงสิ่งแวดล้อม ทั้งที่บ้าน ที่ทำงาน และสภาพจิตใจของตัวเอง ของคนใกล้ชิด

อวัยวะต่างๆในร่างกายมีการทำงานอย่างเป็นระบบ เป็นระเบียบ มีวินัย มีประสิทธิภาพ มีเวลาในการทำงานของแต่ละอวัยวะ ดังนี้

เวลา 01.00-03.00 น. เป็นเวลาทำงานของตับ ตับจะหลั่งสารเมราโทนิน (melatonin) ออกมาเพื่อฆ่าเชื้อโรค ขับสารพิษ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ และยังหลั่งสารเอนโดรฟิน (endorphin) ให้ร่างกายสดชื่น กระชุ่มกระชวย เวลานี้ห้ามกินอาหารโดยเด็ดขาด เพราะจะทำให้ตับเบี่ยงเบนหน้าที่ไปผลิตเอนไซม์เพื่อย่อยอาหาร แทนที่จะปฏิบัติภารกิจดูแลร่างกายให้ปลอดภัยจากเชื้อโรคศัตรูทั้งปวง

เวลา 03.00-05.00 น. เป็นเวลาของปอดในการฟอกโลหิต รับพลังปรมาณจากลมหายใจอย่างเต็มที่ นี่เป็นความชาญฉลาดของพระพุทธเจ้าที่ให้พระสงฆ์ตื่นขึ้นมาทำวัตรเช้าในช่วงเวลานี้ เพื่อปอดจะได้แข็งแรง รับพลังปรมาณได้เต็มที่ ผู้ที่ตื่นนอนยามนี้ จะสดชื่น มีพลังในการคิด ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ



**การกินมีความสำคัญกับชีวิต
อย่างมาก
การขบด่ายก็มีความสำคัญ
ไม่น้อยหน้ากันเลย
เวลานาฬิกาชีวิตกับ
การขบด่ายย่อมอยู่คู่ขนาน
กับการกินด้วยเช่นกัน**



เวลา 05.00-07.00 น. เป็นช่วงเวลาการทำงานของลำไส้ใหญ่ การขับอุจจาระที่ดีควรอยู่ในช่วงเวลานี้ ถ้าพ้นจากนี้ไปร่างกายจะดูดพิษจากอุจจาระเข้าสู่ร่างกาย และทำให้เกิดอาการท้องผูก ผู้ที่นอนตื่นสายมักเจอปัญหานี้แทบทั้งนั้น

เวลา 07.00-09.00 น. เป็นช่วงเวลาของกระเพาะอาหาร ควรกินอาหารเช้าในช่วงนี้ กระเพาะผลิตน้ำย่อยเต็มที่ ดับไคพร้อมหลังเอนโซมมาช่วยย่อย การกินอาหารยามนี้จึงย่อยได้ดี ลำไส้เล็กดูดซับอาหารได้ดีมีประสิทธิภาพ

เวลา 09.00-11.00 น. เป็นช่วงเวลาของม้าม ซึ่งอยู่ใต้ชายโครงด้านซ้าย ควบคุมเม็ดเลือด สร้างน้ำเหลือง ควบคุมไขมัน ช่วงเวลานี้ไม่สมควรนอนหลับอย่างยิ่ง เพราะขณะนอนหลับม้ามจะทำงานไม่ได้ดี อาจทำให้ม้ามโต หรือม้ามขึ้น ซึ่งทำให้ผอมเหลือง เห็นอวัยวะ ปวดศีรษะบ่อย อ้วนง่าย การพูดมากในช่วงเวลานี้ จะไปบั่นทอนการทำงานของม้าม

เวลา 11.00-13.00 น. เป็นช่วงเวลาของหัวใจ หัวใจทำงานหนัก ทำงานได้ดี จึงต้องเลี้ยงความเครียด อารมณ์เสีย เพราะไปบั่นทอนการทำงานของหัวใจ

เวลา 13.00-15.00 น. เป็นช่วงเวลาของลำไส้เล็กทำงานดูดซึมสารอาหารอย่างมีประสิทธิภาพ ขับสารพิษได้เต็มที่ ฉะนั้นต้องดื่อกินอาหารทุกประเภท

เวลา 15.00-17.00 น. เป็นช่วงเวลา que กระเพาะปัสสาวะทำงาน จึงควรออกกำลังกายทุกประเภท ทั้งโยคะ เดิน วิ่ง หรือว่ายน้ำ การอั้นปัสสาวะนานๆ ไม่ได้ เพราะพิษที่ไตขับออกมาเจอกับน้ำปัสสาวะ ไหลมาพักรอการขับถ่ายออกที่กระเพาะปัสสาวะ จะถูกดูดซึมกลับคืนสู่กระแสเลือด

เวลา 17.00-19.00 น. เป็นช่วงเวลา que ไตทำงาน ในการสกัดสารพิษออกจากกระแสเลือด ควรพักผ่อน ทำตัวผ่อนคลาย ทำใจให้สดชื่น ไม่เร่งเร่งหาหาหา

เวลา 19.00-21.00 น. เป็นช่วงเหือหุ้มหัวใจ ทำงาน จิตที่สงบจึงจำเป็น การสวดมนต์ ทำสมาธิ ในยามนี้จึงดีที่สุด ช่วยให้หัวใจผ่อนคลาย

เวลา 21.00-23.00 น. เป็นช่วงที่ร่างกายต้องการธาตุไฟ คือ ความอบอุ่นทั่วร่างกาย จึงควร

สวมเสื้อผ้ากระชับ สวมถุงเท้าช่วยให้ปลายเท้าอบอุ่น โดยเฉพาะในผู้สูงอายุ และเป็นเวลาเข้านอนด้วย

เวลา 23.00-01.00 น. เป็นช่วงเวลาของถุงน้ำดีซึ่งเก็บน้ำย่อยจากตับเอาไว้ อวัยวะต่างๆ ถ้าขาดน้ำก็จะมาดึงเอาน้ำจากถุงน้ำดีไป ถ้าตึงไปมากน้ำดีก็จะข้นไม่สมดุล ส่งผลกระทบต่อสายตา ทำให้เสื่อม เหงือกบวม ปวดฟัน นอนไม่หลับ ถุงน้ำดีโยงถึงปอด จึงทำให้จามได้ในตอนเช้า ดังนั้น ควรดื่มน้ำก่อนเข้านอน และควรดื่มก่อนเวลา 23.00 น.

ชีวิตของเรามีเวลาที่ต้องทำงาน อวัยวะของเราก็มีเวลาในการทำงานอย่างมีประสิทธิภาพสูงสุด เช่นกัน พ้นจากเวลาดังกล่าว อวัยวะของเราก็ยังคงทำงานตลอดทั้ง 24 ชั่วโมง เช่นเดียวกันกับตัวเรานี้ ดำเนินชีวิตในแต่ละวัน 24 ชั่วโมง คู่ขนานกันไปกับการทำงานของอวัยวะเหล่านั้น

ระบบที่สำคัญในร่างกายเรามี 7 ระบบ คือ

1. ระบบการไหลเวียนโลหิต
2. ระบบย่อยอาหาร
3. ระบบดูดซึมอาหาร
4. ระบบขับถ่ายของเสีย
5. ระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย
6. ระบบทางเดินลมหายใจ
7. ระบบฮอร์โมนจากต่อมไร้ท่อ

จะเห็นได้ว่าระบบสำคัญเกี่ยวกับการกินและการขับถ่ายมี 3 ระบบด้วยกัน คือ ระบบย่อยอาหาร ระบบดูดซึมอาหาร และระบบขับถ่าย ซึ่งถ้า 3 ระบบนี้ดำเนินไปอย่างสมดุล ระบบอื่นซึ่งเป็นฟันเฟืองตามกันก็จะลงตัวสมดุลด้วยเช่นกัน

การกินมีความสำคัญกับชีวิตอย่างมาก การขับถ่ายก็มีความสำคัญไม่น้อยหน้ากันเลย เวลานาฬิกาชีวิตกับการขับถ่ายอยู่คู่ขนานกับการกินด้วยเช่นกัน ดังนั้น เวลาที่เราควรให้ความสนใจอย่างยิ่งคือ เวลา 05.00-07.00 น. เป็นเวลาที่ลำไส้ใหญ่ทำงานเพื่อการขับถ่าย เราจึงควรตื่นในช่วงเวลานี้ เพื่อให้โอกาสลำไส้ใหญ่ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ สำหรับผู้มีปัญหาการขับถ่าย ให้ดื่มน้ำช่วยหล่อลื่นกากอาหาร ช่วยลำไส้ใหญ่ทำงาน ผู้ที่นอนตื่นสาย



จึงมักเผชิญกับอาการท้องผูก หรือขับถ่ายผิดพลาด ไปเป็นเวลาเที่ยงบ้าง เย็นบ้าง ซึ่งส่งผลเสียต่อสุขภาพในระยะยาวแน่นอน เพราะในช่วงเวลานี้ ลำไส้จะดูดเอาน้ำกับพิษจากอุจจาระกลับคืนสู่ระบบการไหลเวียนของเลือด นำเอาพิษเหล่านี้ไปฝังไว้ตามผิวหนัง ทำให้ใบหน้ากร้าน ผิวดกกระ ผิวกัดรอยฝ้า รอยด่างดำขึ้น

ท้องผูกกับการใช้ยา

การท้องผูกนั้นเกิดขึ้นจากตัวของเรา ตั้งแต่เรื่องอารมณ์ ความกังวลใจ ความรีบร้อน การกินอาหารที่ไม่เหมาะสมกับลำไส้ มีเส้นใยอาหารน้อย กินผักผลไม้ เมล็ดถั่ว เมล็ดธัญพืชทั้งหลายน้อย ทำให้ลำไส้ไม่สมดุล ดื่มน้ำน้อย ทำให้เลือดข้น น้ำไม่พอเพียงกับมวลอาหารที่ต้องย่อย และกากอาหารที่ต้องทิ้ง ไปถึงการออกกำลังกายใช้น้ำน้อย ทำให้ลำไส้ไม่มีโอกาสเคลื่อนที่เท่าที่ควร เมื่อเป็นดังนี้แล้วจะมียาอะไรมาแก้พฤติกรรมและนิสัยของเราได้ในเมื่ออาการท้องผูกมาจากตัวเรา เราก็แก้ที่เหตุ

แก้ที่พฤติกรรมของเรา จึงจะเป็นการแก้อาการท้องผูกได้อย่างถาวร ปัจจุบันยาแก้ท้องผูกเป็นยาที่ใช้มากที่สุดชนิดหนึ่งของคนไทย

ผู้มีอาการท้องผูกทั้งหลาย ควรหลีกเลี่ยงการกินยาถ่ายหรือยาระบายเป็นประจำอย่างยิ่ง เพราะเป็นการใส่สารเคมีเข้าไปทำหน้าที่แทนลำไส้ ในที่สุดลำไส้ก็อ่อนแอลง ทำให้ด้อยประสิทธิภาพ เราก็คอยพึ่งพาแต่ยาถ่ายจนเป็นนิสัย

ผลเสียของการกินยาถ่ายเป็นประจำ นอกจากทำให้ลำไส้อ่อนแอลงแล้ว ยังทำให้ขัดขวางการดูดซึมสารอาหารที่จำเป็นในระบบลำไส้เล็กต่อร่างกาย และไปขัดขวางการเยียวยารักษาโรคชนิดอื่นด้วย

ผลข้างเคียงของยาถ่ายบางชนิด อาจมีฤทธิ์รุนแรง จนเกิดอาการถ่ายท้องรุนแรงไม่หยุด ทำให้ร่างกายเกิดภาวะขาดน้ำได้

ยาบางชนิดทำให้เกิดอาการท้องผูก ก็ควรเลี่ยงเสีย ให้แก้ปัญหาคาตุเหตุ ด้วยพฤติกรรมและการกินของเรา ยาดังกล่าวเช่น ยาแก้ปวดท้อง

ยาแก้ท้องร่วง ยาแก้ปวดข้อ ยาแก้ไอ ยาแก้แพ้ ยาแก้หวัด ยานอนหลับ ยาทางจิตประสาท ยาลดกรดในกระเพาะอาหาร ยาลดความดันโลหิตสูง ยาเม็ดแคลเซียม ยาขับปัสสาวะ เป็นต้น ไม่ควรกินพร่ำเพรื่ออย่างยิ่ง

เครื่องดื่มบางชนิดทำให้ท้องผูก เช่น ชา กาแฟ และเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ที่มากเกินไป เพราะเครื่องดื่มดังกล่าวทำให้ร่างกายขับปัสสาวะออกมามากเกินไป จนเกิดภาวะขาดน้ำ ทำให้ท้องผูก โดยเฉพาะคนที่ดื่มน้ำน้อยอยู่แล้ว

ถ้าจำเป็นต้องกินยา ให้กินยาขับถ่ายในแนวสมุนไพร เช่น ส้มแขก ชาชุมเห็ดเทศ หรือกินที่มาจากเมล็ดพืช เช่น เมล็ดแมงลักแช่น้ำจนอืดแล้ว และรำข้าวต่างๆ เช่น รำข้าวสาลี รำข้าวโอ๊ต และรำข้าวเจ้า เป็นต้น จากนั้นก็ปรับเมนูจานอาหารในบ้านเสียใหม่ ให้มีพืชผัก ผลไม้ ธัญพืช และเมล็ดถั่ว ให้มากขึ้น อย่างน้อยกินรวมกันให้ได้ 500-1,000 กรัมต่อวัน

อาการท้องผูกที่ควรต้องสนใจ ไปตรวจหาสาเหตุโรคให้ชัดเจนมีดังนี้

1. ท้องผูกนานเกิน 1 สัปดาห์
2. มีอาการปวดท้องร่วมด้วย
3. ถ่ายเป็นเลือด (ซึ่งอาจมาจากริดสีดวงทวาร และมะเร็งในลำไส้ใหญ่)

4. น้ำหนักลดอย่างมีนัยสำคัญ
5. ถ้าดูแลตนเองอย่างดีนาน 4 สัปดาห์แล้ว

อาการท้องผูกยังไม่ดีขึ้น ควรไปตรวจที่โรงพยาบาล ไม่ว่าจะผลจะเป็นเช่นไร อย่าตื่นตระหนกตกใจ เพราะจิตใจสร้างโรคได้ร้ายกาจและรุนแรง สถิติเป็นยาแสนดีในการรักษาโรค

โรคใดๆก็รักษาหายด้วยจิตสงบ รักตนเอง ปรับชีวิต และวิถีการกินเสียใหม่

ท้องผูกปรากฏในคนต่างๆ ดังนี้ ในหญิงวัยหมดประจำเดือน คนอายุมากทั้งชายและหญิง คนสูบบุหรี่จัด คนเป็นโรคเบาหวาน คนเป็นโรคไขมันสูง คนเป็นโรคความดันโลหิตสูง คนอ้วน คนออกกำลังกายน้อย คนที่มีภาวะซึมเศร้า





แน่นนอนอาการท้องผูกมีผลกระทบต่อจิตใจ และคุณภาพชีวิต เพราะทำให้หงุดหงิด โกรธง่าย เน้นท้อง ไม่สบายท้อง นอนไม่หลับกระสับกระส่าย สมาธิการทำงานเสีย

ไม่ว่าท้องผูกจะมาจากสาเหตุใด “เมื่อผูกได้ ก็แก้ได้เช่นกัน”

ดื่มน้ำตอนเช้า ช่วยแก้ท้องผูก

ดื่มน้ำตอนเช้า ยังช่วยให้เราสดชื่น กระปรี้กระเปร่า และรักษาโรคได้อีกสารพัด

แม่บอกฉันเสมอว่า “แม่เป็นคนธาตุหนัก” ขี้บ่นถ่ายยากมาแต่ไหนแต่ไร แม่หมายถึงตั้งแต่ แม่ยังสาว ๆ อายุน้อยกว่านี้มากนัก ต่อมาเมื่อแม่ มาอยู่กับฉันแล้ว วิถีการกินอาหารถูกปรับให้มีผลไม่ มากขึ้น และกินผักแบบเป็นสลัด ทำให้กินผักได้มาก ไม่ใช่แค่เพียงผักจิ้มน้ำพริก ซึ่งทำให้กินผักได้น้อย

ไม่น่าเชื่อ แม้มีความสุขกับการกินผักสลัดอย่างยิ่ง แม่ชอบกลิ่นหอมของผักใบหอม ดังนั้น แม่จึงประยุกต์ ผักสลัดจากผักสวนครัวที่แม่ปลูก มีทั้งสาระแหน่ หูเสือ โหระพา ใบชะพลู ยอดมะกรูดอ่อน ใบมะตูม ใบมะยม ใบพลูขาว และแม้แต่ใบแปะตำบึง หรือ ใบฮวานจ็อก ใบชนิดหลังแม่จะเคี้ยวกลืนไปก่อน 1 ยอด (ประมาณ 7 ใบ) เพราะใบเป็นเมือกมาก ซึ่ง ดีกับลำไส้อย่างยิ่ง จากนั้นแม่จะเติมหอมใหญ่ มะเขือเทศ และผักที่เหลือจากในครัว มีกะหล่ำปลี บ้าง ผักสลัดบ้าง ผักกาดขาว ตำลึง และคะน้า เป็นต้น ขอให้เป็นผักกินได้เถิด แม่ไม่เกี่ยงสักอย่าง

ปรากฏว่าสลัดจานพืชผักสวนครัวของแม่ ทั้งหอมทั้งได้รสชาติแปลกออกไป ทั้งเนื้อสัมผัส ที่ผสมผสาน เรียกว่าหาซื้อที่ไหนไม่ได้ ทำเองดีที่สุด ผักก็แสนสด เด็ดมาจากต้นเดียวนั้น แม่ลิ้มผัก ร็อกเกตซึ่งทั้งหายากและแสนแพงที่แม่เคย

ขึ้นชอบไปเลย แม่บอกว่า ผักแม่หอมกว่า อร่อยกว่า ผักที่ปลูกเกิดเป็นไหนๆ ไม่ต้องไปเสียเงินมากมาย แต่นั่นมาแม่ก็ขายผล ชักชวนลูกๆหลานๆมากิน สลัดสวนครัวของแม่

แม่กินอาหารเช่นนี้ อาการท้องผูกของแม่ทุเลา ไปเยอะเลย แต่กระนั้นแม่ก็ยังไม้อาจขับถ่ายได้ ทุกเช้าอย่างสม่ำเสมอ บางครั้งก็เข้า บางครั้งก็สาย บางครั้งก็เย็น น้อยครั้งมากที่จะข้ามไปอีกวัน

แม่บอกว่าเท่านี้ก็ดีเหลือหลาย ดีกว่าเมื่อก่อน ที่แทบจะขับถ่ายวันเว้นสองวันทีเดียว แม่ดูสดชื่น ขึ้นเยอะ ผิวพรรณก็ดีขึ้น แม่พอใจระบบการขับถ่าย ของแม่แล้ว

แต่ฉันยังไม่พอใจ เพราะรู้ว่าแม่ยังขับถ่ายได้ ไม่หมดในแต่ละวัน เพราะเวลาทำดีที่ออกด้วยการสวนด้วยน้ำเปล่า 500 ซีซี แม่จะบอกว่าโล่งเบาสบาย ที่สุด หรือเวลาแม่กินอาหารผิดคำแดง ก่อให้เกิด อาการท้องอืดแบบเบาๆ แม่จะชอบใจ เพราะทำให้ แม่ขับถ่ายได้หมดไส้หมดพุงจริงๆ

จนกระทั่งฉันพบวิธีดื่มน้ำชำระร่างกายรักษา โรคสารพัดชนิด ได้ผลทันตาเห็น คือ กำกับการ ขับถ่ายได้อย่างดีและหมดจด ฉันเริ่มที่ตัวเองก่อน เพราะแม้ตัวเองก็มีปัญหาในการขับถ่ายเวลาต้อง เดินทางไปที่ไหนๆเป็นเวลาหลายวัน เช่น ลงพื้นที่ เดินทางไปต่างประเทศ ต่างจังหวัด เป็นต้น เพราะ ชีวิตมักเริ่มต้นไม่สม่ำเสมอ เช้ามีดื่บบ้าง เช้าพอดื่บบ้าง เช้าสายหนอยบ้าง เป็นต้น

กรณีการขับถ่ายของฉันนั้น เกิดขึ้นหลังจาก กินผลไม้ในช่วงเช้าเสียก่อน ดังนั้นถ้าเจอการเริ่มต้น เช้าวันนั้นด้วยการปลูกดี 5, 6 โมงวางกระเป๋าล้อหมุน 7 โมงเช้า เช่นนี้ ก็แทบจะขับถ่ายไม่ได้เลย ฉันจึงต้องพกพาน้ำสำหรับสวนติดตัวไปด้วย ทุกครั้ง เพราะถ้าเช้าไม้อาจขับถ่ายได้เพราะความ เร่งรีบ ก็ขอเป็นตอนเย็น หรือไม่ก็ข้ามไปเป็นเช้า อีกวันหนึ่ง

ผู้จัดการฝ่ายการตลาดที่ทำงานนั้นคือ คุณปรางณี เธอมีอาการท้องผูกอย่างแรง ใช้วิธีบริหาร โยคะก็เพียงพอช่วยได้ ใช้วิธีกินอาหารก็เพียงพอช่วย

ได้ในบางครั้ง แต่อาการท้องผูกชนิดข้ามวันข้ามคืน เป็นหลายคืนก็มาเยือนเธอเป็นระยะๆ ถีบข้าง ห่างไป บ้าง อยู่เสมอๆ ฉันเอาริธีดื่มน้ำตอนเช้ามามาให้ เธอปฏิบัติ เธอดื่มน้ำได้เพียง 2 แก้วครึ่ง เธอบอก ว่า ได้ผลอย่างไม่น่าเชื่อ ทำให้ขับถ่ายได้ทุกวัน แม้จะยังไม่ถึงกับขับถ่ายได้โล่งอย่างแม่ แต่ก็ดีกว่า ชีวิตที่ผ่านมาเป็นไหนๆ เธอพยายามขยับการดื่ม น้ำ ขึ้นมาให้ได้ 3 แก้ว คือเป้าหมาย เธอยังอยู่ใน กระบวนการฝึกฝนตนเองอยู่

อานิสงส์ของการดื่มน้ำยามเช้านี้ นอกจาก จะช่วยการขับถ่ายที่มีประสิทธิภาพดังที่กล่าวมาโดย ตลอดแล้ว ยังรักษาโรคได้สารพัดอย่างไม่น่าเชื่อ กล่าวคือ โรคปวดศีรษะ โลหิตจาง ความดันโลหิตสูง อัมพาตทั้งตัว ปวดตามข้อ ปวดกระดูกปวดเส้น เอ็น ปวดเมื่อย หูอื้อ ใจเต้นผิดปกติ มือเท้าอ่อนเพลีย โรคหอบหืด หลอดลมอักเสบ วัณโรค เยื่อหุ้มสมอง อักเสบ โรคตับ โรคเบาหวาน โรคตาต่างๆ สตรีประจำ เดือนมาไม่ปกติ มีระดูขาวเยอะ มะเร็งในมดลูก มะเร็งเต้านม จมูกอักเสบ เจ็บคอ โรคผิวหนังต่างๆ โรคประสาท และโรคนิ่วในไต

นอกจากนี้ยังรักษาโรคเกี่ยวกับกระเพาะ โดยตรง ตั้งแต่อาการกรดไหลย้อน ท้องอืด กระเพาะ เป็นแผลเน่าเรื้อรัง โรคบิด โรคไส้ติ่งทวาร

ในลำไส้ใหญ่ของคนเรายาวถึง 5 ฟุต มีผิวย คล้ายผ้าสักหลาด ทำหน้าที่ดูดธาตุต่างๆจากอาหาร แล้วยังผลิตเม็ดโลหิตใหม่เพิ่มเติมเข้ามาในร่างกาย อีกด้วย จึงเป็นอีกทางหนึ่งที่ทำให้เกิดพลังขึ้นใน ร่างกาย ทำให้ร่างกายแข็งแรง สามารถขับพิษออก จากร่างกายได้อย่างมีประสิทธิภาพ

การดื่มน้ำในชีวิตประจำวันมีความจำ เป็นอย่างยิ่ง เพราะร่างกายของเราประกอบด้วยน้ำ มากถึง 3 ใน 4 ของน้ำหนักตัว ทุกอวัยวะล้วนมีน้ำ เป็นส่วนประกอบด้วยทั้งสิ้น คนเราควรดื่มน้ำให้ได้ 8-10 แก้วต่อวัน ขึ้นอยู่กับขนาดของร่างกาย และ การใช้งานของร่างกายจริงๆแล้วถ้าเรามีสติ ร่างกาย จะส่งสัญญาณขอให้น้ำกินมาให้เรารู้ แต่เพราะเรา มักอยู่ในสภาวะอารมณ์ที่หมกมุ่น กังวล ดำดิ่ง

กับปัญหาการงาน จนลืมรับรู้สัญญาณอันนั้น ทำให้เราดื่มน้ำน้อยเกินไป

สภาวะร่างกายที่รับน้ำน้อย จะเกิดอาการเลือดข้น ลมหายใจร้อน ไม่สดชื่น นัยน์ตาแห้งผาก เยื่อในปากอักเสบ น้ำลายเหนียวมีรสเปรี้ยว เจ็บลิ้น ลิ้นเป็นฝ้าสีเหลืองหนา ริมฝีปากแห้งแตก ผิวหนังแห้งหยาบ ปัสสาวะเป็นน้ำสีเหลืองเข้มและติดขัดท้องผูก ปวดหลัง

ฉะนั้น ถ้าเพียงแต่เราตั้งเจตนาให้ร่างกายแข็งแรงด้วยการดื่มน้ำ ให้มีความสะดวกในการดื่มน้ำ ให้รู้สึกดีกับการดื่มน้ำ และสัมผัสได้กับผลดีของการดื่มน้ำ เราก็จะมีสติรู้ตัวที่จะดื่มน้ำอย่างสม่ำเสมอ ให้พอเพียงกับความต้องการของร่างกาย สุขภาพเราก็จะดี

สุขภาพดีเสียอย่าง การงานย่อมประสบความสำเร็จ

ชีวิตย่อมน่าอภิรมย์ แค่นี้ก็เพียงพอแล้ว

ท้องผูก ผูกได้ก็แก้ได้

การถ่ายอุจจาระเป็นเรื่องสำคัญกว่าที่คิด ไม่ว่าจะเป็นท้องเสียหรือท้องผูก ก็มักกระทบต่อสุขภาพโดยรวมของร่างกาย รวมตลอดไปถึงสมองด้วย เช่น คนท้องผูกมักหน้าตาไม่แจ่มใสเบิกบาน อารมณ์หงุดหงิด โกรธง่าย เป็นต้น

พูดถึงเรื่องท้องผูก (constipation) โดยทั่วไปชาวตะวันตกเป็นมากกว่าคนเอเชียหลายเท่าตัว เหตุสำคัญเกี่ยวข้องกับอาหารการกิน ฝรั่งกินอาหารที่มีกากใยน้อย ตรงข้ามกับคนเอเชียที่กินผักผลไม้และอาหารอื่นๆที่มีกากใยสูงมาแต่ไหนแต่ไรแล้ว นอกจากนี้ วัฒนธรรมสุขภาพของคนเอเชีย ยังให้ความสำคัญกับท้องไส้ รวมถึงการถ่ายอุจจาระมากกว่า

ท้องผูกเกิดขึ้นได้อย่างไร? ก่อนอื่นต้องทำความเข้าใจกับระบบการย่อยและดูดซึมอาหารอย่างพอสังเขป หลังจากการย่อยที่กระเพาะอาหารแล้ว อาหารจะถูกส่งต่อไปย่อยและดูดซึมที่ลำไส้เล็ก และต่อไป

ถึงลำไส้ใหญ่ ถึงตรงนี้อาหารที่เหลือจะถูกแบคทีเรียช่วยย่อยต่อ โดยลำไส้ใหญ่จะบีบตัวให้อาหารเคลื่อนตัวไป ขณะที่สารอาหารและน้ำจะถูกดูดซึมไปเรื่อยๆ เหลือเป็นกากอาหารที่เคลื่อนตัวมาที่ไส้ตรง (rectum) และขับออกไปเป็นอุจจาระทางทวารหนักในที่สุด โดยนัยนี้อาการท้องผูกหรืออุจจาระแข็ง อุจจาระยาก จึงเกิดจากกากอาหารอยู่ในลำไส้ใหญ่นานเกินไป และถูกดูดน้ำออกไปมาก เหตุที่เป็นเช่นนั้น อาจเป็นเพราะอาหารที่กินมีเส้นใยน้อย ทำให้การเคลื่อนตัวภายในลำไส้ใหญ่เป็นไปไม่ได้ช้า อีกทั้งอาจเกิดจากดื่มน้ำน้อยเกินไป ร่างกายอยู่ในสภาพขาดน้ำ ลำไส้ใหญ่จึงต้องดึงน้ำจากอาหารมาชดเชยมากกว่าปกติ

นอกจากนั้น การมีสุขนิสัยขับถ่ายไม่ดี ถึงเวลาปวดหนัก แต่ไม่ยอมโอนตามการเรียกร้องอย่างเป็นธรรมชาติของร่างกาย เพราะมัวแต่เร่งรีบ หรือใส่ใจเรื่องอื่นแทน ทำให้แรงดันในลำไส้ใหญ่หดหาย กากอาหารต้องค้างในลำไส้ ยืนนานก็ยิ่งถูกดึงน้ำออก อุจจาระยิ่งแข็งขึ้นๆ

ถ้าคุณมีอาการถ่ายอุจจาระเป็นก้อนแข็ง เหมือนขี้กระต่าย ต้องออกแรงเบ่งมาก (ฟังจากเสียงเบ่งก็ยอมได้) หมดแรงเบ่งแล้วยังรู้สึกว่ายถ่ายไม่สุด อยากถ่ายแต่ถ่ายไม่ออก รู้สึกอึดอัด กินข้าวไปหน่อยก็อึดและท้องแน่นขึ้นแล้ว หากคุณมีอาการทำนองนี้ เชื่อได้เลยว่าท้องผูกแน่ๆ แต่ท้องผูกถ้าเกิดเป็นครั้งคราวมักแก้ไม่ยาก ถ้าใครมีอาการผูกแบบเรื้อรังก็อาจส่งผลกระทบต่อระยะยาว ทำให้เป็นโรคริดสีดวงทวาร และแผลที่ทวารหนัก หรือกระทั่งมะเร็งที่ลำไส้ใหญ่และไส้ตรงตามมาในระยะสั้น คนที่มีอาการท้องผูกเรื้อรัง ยังเผชิญกับความเครียด เพราะไม่ได้ถ่ายทุกวัน

ริดสีดวงทวาร (hemorrhoid) พี่น้องฝาแฝดกับท้องผูก

วันนี้หากคุณ (อายุ 45-50 ปีขึ้นไป) ถ่ายอุจจาระแล้วมีเลือดหยดแดงในโถส้วม หรือเช็ดก้นแล้วมีเลือดติดกระดาษชำระละก็ ให้สันนิษฐานไว้ก่อนว่าเป็นริดสีดวงทวาร ซึ่งเป็นโรคที่ส่วนใหญ่ไม่ร้ายแรง