

อีสองโรค

มาทำความรู้จักกับ “อี” ให้อ่างแก่ แล้วคุณจะรู้ว่าอีบอกสุขภาพได้อย่างไร



แบบเคล็ดลับ!
ล้างพียงลำไส้
และสวนกาแฟ
ให้ถูกวิธี

อพ.บรราบ ชูณหสวีสติกุล
แพทยัรรมชาติบ้ำบัด

ตัวอย่าง



ตัวอย่าง



อี

สื่อ ๖ โธศ

นพ.บรจบ ชุณหสวส์ตฤค



กรุงเทพมหานคร สำนักพิมพ์มติชน ๒๕๕๕

อีส์องโรค • นพ.บรรจบ ชุนทสวัตติกุล
พิมพ์ครั้งแรก : สำนักพิมพ์มติชน, กรกฎาคม ๒๕๕๕
ราคา ๑๕๐ บาท

ข้อมูลทางบรรณานุกรม

บรรจบ ชุนทสวัตติกุล, นพ. อีส์องโรค. กรุงเทพฯ : มติชน, ๒๕๕๕. ๑๙๒ หน้า. ภาพประกอบ.
๑. การถ่ายภาพของเสีย-ลูจจาระ-การป้องกัน-สุขภาพ 2. การล้างพิษลำไส้ I. ชื่อเรื่อง
๖๑๒.๔
ISBN 978 - 974 - 02 - 0962 - 1

ผู้จัดการสำนักพิมพ์ : สุชาติ ศรีสุวรรณ • บรรณาธิการบริหาร : สุลักษณ์ บุญปาน
ที่ปรึกษาสำนักพิมพ์ : จุฬาลักษณ์ ภูเก็ด, นงนุช สิงหเดชะ • บรรณาธิการสำนักพิมพ์ : ศิริพงษ์ วิทยวิโรจน์
หัวหน้ากองบรรณาธิการ : กิตติวรรณ เถิงวิเศษ • ผู้ช่วยบรรณาธิการ : เตือนใจ นิลรัตน์
พิสูจน์อักษร : ศรีวิไล ปานสีทา • คอมพิวเตอร์กราฟิก : อรอนงค์ อินทรอุดม
ออกแบบปก-ศิลปกรรม : อริญชัย ลิ้มพานิช

ตัวอย่าง



สำนักพิมพ์มติชน | www.matchonbook.com

บริษัท มติชน จำกัด (มหาชน) : ๑๒ ถนนเทศบาลนฤมาล ประชาณิเวศน์ ๑ เขตจตุจักร กรุงเทพฯ ๑๐๙๐๐
โทรศัพท์ ๐-๒๕๕๐-๐๐๒๑ ต่อ ๑๓๓๕ โทรสาร ๐-๒๕๕๙-๕๘๘๘
แม่พิมพ์สี-ขาวดำ : กองพิมพ์สี บริษัท มติชน จำกัด (มหาชน) ๑๒ ถนนเทศบาลนฤมาล ประชาณิเวศน์ ๑
เขตจตุจักร กรุงเทพฯ ๑๐๙๐๐ โทรศัพท์ ๐-๒๕๕๐-๐๐๒๑ ต่อ ๒๔๐๐-๒๔๐๒
พิมพ์ที่ : โรงพิมพ์มติชนปากเกร็ด ๒๙/๑ หมู่ ๕ ถนนสุขาประชาสรรค์ ๒ ตำบลบางพูด อำเภอปากเกร็ด
นนทบุรี ๑๑๑๐๐ โทรศัพท์ ๐-๒๕๕๙-๒๑๓๓, ๐-๒๕๕๒-๐๕๙๖ โทรสาร ๐-๒๕๕๒-๐๕๙๗
จัดจำหน่ายโดย : บริษัทงานดี จำกัด (ในเครือมติชน) ๑๒ ถนนเทศบาลนฤมาล ประชาณิเวศน์ ๑
เขตจตุจักร กรุงเทพฯ ๑๐๙๐๐ โทรศัพท์ ๐-๒๕๕๐-๐๐๒๑ ต่อ ๓๓๕๐-๓๓๕๓ โทรสาร ๐-๒๕๙๑-๙๐๑๒
Matchon Publishing House a division of Matchon Public Co.,Ltd.
12 Tetsabannarueman Rd, Prachanivate 1, Chatuchak, Bangkok 10900 Thailand



หนังสือเล่มนี้พิมพ์ด้วยหมึกที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม
เพื่อปกป้องธรรมชาติ ลดภาวะโลกร้อน และส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้อ่าน

สารบัญ

คำนำสำนักพิมพ์	๗
คำนำผู้เขียน	๙
ตอนที่ ๑ : อีต้องสุขภาพ	๑๓
ศาสตร์แห่งลำไส้ใหญ่ อูจจาระส่องสุขภาพ	๑๔
‘อี’ ใครคิดว่าจะไม่สำคัญ	๒๑
ลมหายใจประตูลังบอกดวงเจ้าชะตา	๒๖
ไม่ระวังปาก ก็ต้องระวังอี	๓๑
สวนล้างลำไส้ อีกหนึ่งวิธีแก้ไขท้องผูกและสรรพโรค	๓๖
ตอนที่ ๒ : เคล็ดลับสุขภาพช่วย	๔๓
กินอย่างธรรมดา อย่ากินวิไลศมาหรา	๔๔
กินอยู่อย่างไทย เพื่อคนไทยไม่ตายอย่างฝรั่ง	๔๙
กินให้ดี ชีวิตรักจะสดใสขาบซ่า	๕๖
เนื้อสัตว์และนมเนย ยิ่งกินยิ่งใกล้หลุม-จริงหรือ?	๖๒
กินเจผิดคิดจนหัวใจวาย กินเจถูกหลักเจริญทั้งใจ-กาย	๖๗
ชาวอัมพฤกษ์ คุณเหลือเวลา ๒ ปีเพื่อกลับมาตัว	๗๒
นม-ข้อมูลใหม่เผยโฉม ฟังพิจารณาก่อนดื่ม	๗๗

ตอนที่ ๓ : หลักล้างพิษ คุณทำได้ด้วยตนเอง	๘๕
ล้างพิษ หนึ่งในหนทางพึ่งตนเองทางสุขภาพ	๘๖
กระตุ้นระบบน้ำเหลือง เคล็ดลับของการล้างพิษ	๘๑
ใช้อาหารรักษาโรคข้อ ต้องรู้จักหลักการล้างพิษ	๘๖
ชนะรุมมาต่อยตีด้วยล้างพิษ คุณทำเองได้ในบ้าน	๑๐๑
อบสมุนไพรอย่างมาตรฐาน เสริมบทบาทการล้างพิษ	๑๐๖
สระน้ำ ชาวน้ำ อบสมุนไพร เพื่อการล้างพิษโรคข้อ	๑๑๑
วาริบำบัดในบ้าน หนึ่งในกิจกรรมล้างพิษ	๑๑๖
ดวงตาที่สามแห่งโยคะ รักษาจนนอนไม่หลับด้วยตนเอง	๑๒๑
โยคะกับการล้างพิษ วัตรปฏิบัติที่ซึมแทรกในวิถีของชาวพุทธ	๑๒๖
ล้างพิษทำให้ขาดสารอาหาร หลักคิดของคนกลัวอด	๑๓๑

ตอนที่ ๔ : หลักการล้างพิษลำไส้และสวนกามาแฟ้สุขภาพให้ถูกวิธี **๑๓๗**

กระบวนการทั้งห้าของการล้างพิษ	๑๓๘
การสวนลำไส้ระดับบนด้วยน้ำอุ่น	๑๔๑
การสวนล้างลำไส้ด้วยกาแฟ	๑๔๘
หลักการขับพิษของการสวนกาแฟ	๑๕๖
ปัญหาพบบ่อยเกี่ยวกับการสวนกาแฟ	๑๖๑
เมื่อไหร่จะสวนกาแฟ	๑๗๒

บันทึกท้ายเล่ม ๑๘๔

หมายเหตุจากผู้อ่าน ๑๘๘

คำนำสำนักพิมพ์

คุณหมอบรรจบ ชุณหสวัสดิกุล ผู้เชี่ยวชาญในประสบการณ์การรักษาคนไข้ด้วยการแพทย์ทางเลือกมากกว่า ๓๐ ปี กล่าวถึงความสำคัญของการ “กิน” และการ “ขยับถ่าย” ว่ามีความสัมพันธ์กันอย่างยิ่งยวด และสะท้อนถึงผลทางสุขภาพของเรอย่าง เป็นสำคัญ

เพราะในทรวงอกของนักธรรมชาติบำบัดแล้ว ถ้าใส่ใหญ่เปรียบเหมือนคั่นช่องส่องสุขภาพของผู้เป็นเจ้าของได้เป็นอย่างดี ทำให้วิเคราะห์ถึงภาวะการเอาใจใส่ดูแลสุขภาพของคนเราได้ด้วยการสังเกตอุจจาระ เพราะนั่นหมายถึงสิ่งที่เรากินเข้าไปนั้นให้ประโยชน์หรือโทษต่อร่างกายอย่างไรบ้าง และเชื่อมโยงถึงโรคต่างๆ เช่น ปวดหัวเรื้อรัง, ปวดข้อ, ภูมิแพ้, ท้องอืด, ท้องผูกหรือท้องเสียสลับกันบ่อยๆ และร้ายแรงที่สุดก็คือมะเร็ง

บทความส่วนใหญ่เน้นถึงแนวทางการกินที่ส่งเสริมให้มีสุขภาพดี ย้ำถึงผลเสียของการบริโภคผิดหลัก และเน้นแนวทางแก้ปัญหาการพึ่งพาตนเองในการบำบัดโรคด้วยวิธี “อดล้างพิษ” และ “สวนล้างลำไส้ด้วยกาแฟ” โดยคำนึงถึงข้อบ่งชี้ทางร่างกาย และข้อควรระวังต่างๆ

เหล่านี้เป็นรูปแบบการบำบัดรักษาโรคด้วยตนเองที่จะช่วยลดการใช้ยาให้น้อยลง และเป็นสิ่งที่สอดคล้องกับธรรมชาติ เป็นหนทางพึ่งพาตนเองในการดูแลสุขภาพที่ไม่ยากจนเกินไป ที่สำคัญคือประหยัด อีกทั้งช่วยให้สุขภาพดีขึ้นได้ด้วยการเริ่มต้นจากเรื่องง่ายๆ ใกล้ตัว อ่านเข้าใจง่าย และสามารถปฏิบัติตามได้อย่างถูกวิธี

สำนักพิมพ์มติชน

คำนำผู้เขียน

“อุจจาระบอกชะตา” คำพูดประโยคนี้ทำให้นึกไปถึงวิธีทำนายทายทักดวงชะตาราศี การบอกชะตาหรือวิชาหมอดูในโลกนี้มีได้ร้อยแปดอย่าง ตั้งแต่หมอดูลายมือ ดูลายเซ็น ดูไฟปอก ไพยิปซี ใต้ลำดับไปถึงหมอดูคอมพิวเตอร์

ในศาสตร์ของชาวญี่ปุ่นมีการดูชะตาด้วยโหรา ใช้วิธีสังเกตว่าเมื่อน้ำชาหมดไปจากถ้วย โหราที่ก้นถ้วยจะจับกันในรูปไหน พลอยให้ทำนายทายทักชะตาราศีได้

ถึงตรงนี้อ่าเพ็งตกใจ คิดว่าผมจะบอกให้คุณผู้อ่านจับสังเกตว่าก่อนอื่นในส่วนของตนเรียงตัวกันเป็นรูปไหน เป็นรูปเสือ รูปมังกร หรือ อสรพิษ - เปล่าหรอกครับ คุณไม่ได้หยิบหนังสือขึ้นมาผัดเล็ม หนังสือเล่มนี้อันมีชื่อว่า **อิส่องโรค** ยังคงเป็นหนังสือสุขภาพแนวธรรมชาติบำบัดอยู่ดี แต่เชื่อเถอะครับว่า อันธิดีของคนเรานั้นขึ้นอยู่กับเจ้าของได้ แม้ไม่ได้บอกว่าคุณจะเป็นเศรษฐี หรือกลายเป็นยาจก เห็นใจ อีชของคุณไม่อาจบอกได้ว่าเมื่อไหร่คุณจะพบเนื้อคู่ แต่ก่อนอื่นที่คุณถ่ายทิ้งไปแต่ละวันก็ดี แต่ละ ๒ วันก็ดี หรือบางคนแต่ละอาทิตย์จะถ่ายเสียสักครั้งก็ดี มันฟ้องสุขภาพของคุณได้จริงๆ

อุจจาระจะบอกคุณว่า คุณกำลังจะป่วยหนัก หรืออยู่ดีมีสุข คุณ จะอายุยืนยาวหรือชีวิตสั้นๆ ความเรื่องนี้เราเรียกกันว่า “อุจจาระส่อง สุขภาพ”

อ่านในเล่มนี้แล้วจงถามตัวเองว่า คุณเคยเหี่ยวดูอุจจาระของ ตัวเองในโถส้วมหรือไม่ หรือคุณเร่งรีบจนไม่มีโอกาสเหี่ยวมองผลิต ภัณฑ์ของตนเองเลย จงเหี่ยวดูเสียบ้างเถอะครับ...ดูว่ามันจมนหรือ ลอย ดูว่ามันแตกตัว หรือจับเป็นก้อนแข็งปั้งเป็นเม็ดกระสุน หรือเป็น เมือกเยิ้ม ตกไปถูกตรงไหนของโถส้วมก็เป็นคราบติดเหมือนตังเม ชัก- โครกไม่สะอาดเสียที่

เหี่ยวดู...เพื่อคุณจะได้รู้ชะตาสุขภาพของตัวเอง แล้วปรับ เปลี่ยนนิสัยตัวเองเสียแต่เดี๋ยวนี้

นอกจากเรื่องศาสตร์แห่งอุจจาระแล้ว ธรรมชาติบำบัดวิถีสุข ภาพแนวใหม่เล่มนี้ก็ยังมีความรู้อื่นๆ เพื่อผู้รู้ตื่นให้หยัดเย็นเป็นเจ้าชะตา กรรมสุขภาพของตนเอง

ขอเชิญลองลิ้มชิมความรู้เหล่านี้ได้แล้วครับ



นพ.บรรจบ ชุณหสวัสดิกุล

ตัวอย่าง



อ

สื่อ
สื่อ ง ร ค

นพ.บรรจบ ชุณหสวัตติกุล



ตัวอย่าง



ตัวอย่าง

ตอนที่ ๑
วิธีส่งสุขภาพ



ศาสตร์แห่งลำไส้ใหญ่

อุจจาระส่องสุขภาพ

ตัวอย่าง

“คุณหมอคะ ดิฉันมีโรคประจำตัวคือหอบหืด และถ้าวันไหนท้อง

ผูก อากาศหอบหืดของดิฉันก็จะกำเริบขึ้นทุกที”

คุณประยงค์ศรีเล่าอาการสำคัญของเธอเพื่อรักษาอาการหอบหืด เธอเลือกใช้การสวนล้างลำไส้ใหญ่ด้วยเครื่องมือเฉพาะทางธรรมชาติบำบัด ซึ่งปรากฏว่าช่วยเธอได้มาก ทำให้เธอไม่จำเป็นต้องกินยาขยายหลอดลมทุก ๖ ชั่วโมงอีกต่อไป เพียงพ่นยาเมื่อมีอาการเท่านั้น

นี่นับเป็นเรื่องแปลก ถ้ามองเรื่องของลำไส้ใหญ่ด้วยทฤษฎะอย่างการแพทย์แบบแผนที่เรียนกันในโรงเรียนแพทย์ เราจะเข้าใจเรื่องนี้ไม่ได้...เพราะลำไส้ใหญ่ในทฤษฎะเดิมมองว่าเป็นเพียงท่อกลวงๆ คอยระบายของโสโครก อันเป็นเศษของอาหารที่ย่อยแล้วออกจากร่างกาย ระหว่างนั้นคอยดูดซึมน้ำในกากอาหาร เพื่อปั้นให้อุจจาระเป็นก้อนขึ้นแล้วขับถ่ายออก - ก็เท่านั้น ไม่มีความสำคัญอื่น

แต่ลำไส้ใหญ่ในกระโถนของธรรมชาติบำบัด มีความหมายสำคัญจนอาจเปรียบได้เหมือน “คันฉ่องส่องสุขภาพของผู้เป็นเจ้าของ”

ทำไมจึงกล่าวเช่นนั้น - ก่อนอื่นต้องรู้ว่า มี ๒ ปัจจัยที่ทำให้เรื่องราวของอุจจาระส่งผลต่อร่างกาย

หนึ่ง คือความหนาแน่นหรือหยาบหรือละเอียดของเนื้ออุจจาระ เรื่องนี้สัมพันธ์กับลักษณะอาหารที่กิน

สอง คือโอกาสการเนาบูดของอุจจาระ เรื่องนี้ขึ้นอยู่กับชนิดและปริมาณของแบคทีเรียชนิดดีหรือชนิดเลวที่มีอยู่ในลำไส้ใหญ่ และขึ้นกับระยะเวลาขยับถ่าย ปัญหาการเนาบูดนี้ก่อให้เกิดการ “รับพิษเข้าสู่ร่างกายตัวเอง” ที่ทำร้ายสุขภาพได้อย่างสาหัสสากรรจ์

ก่อนอื่นต้องรู้ว่าลำไส้ใหญ่ทำงานอย่างไร นั่นคือลำไส้ใหญ่รับกากอาหารจากลำไส้เล็กในรูปของเหลวและๆ มันก็จะส่งต่อทอดไปจนถึงทวารหนักด้วยการทำงานขับเคลื่อนเป็นจังหวะของกล้ามเนื้อ ลำไส้ใหญ่เพื่อขยับกากอาหารไปที่ละน้อยๆ จังหวะนี้ไม่แต่เพียงผนังลำไส้ทำหน้าที่ทั้งดูดซึมน้ำออกจากกากอาหาร แต่ยังสามารถปล่อยให้สารเสียจากร่างกายซึมซับออกไปทางลำไส้ใหญ่เพื่อขับออกจากร่างกายอีกด้วย

ยิ่งกากอาหารอยู่ในลำไส้ใหญ่นานเท่าไร ปริมาณน้ำยิ่งถูกดูดซับเข้าสู่ร่างกายนานเท่านั้น ทำให้อุจจาระยิ่งเหนียวตัว ยิ่งแห้ง และยิ่งจับกันเป็นก้อนมากขึ้น กว่าที่จะถูกทวารหนักขับออกไปจากร่างกายนั้น

ทีนี้ถ้าเนื้อสารของกากอาหารที่ส่งมาถึงลำไส้ใหญ่เป็นของเหลวมาก - ก็สามารถขับออกได้ง่าย ตรงกันข้าม ถ้ากากอาหารนั้นเป็น

ของที่เหนียวหนุบหนับ ลำไส้ใหญ่ก็ขับกากอาหารแบบนี้ได้ช้ากว่า ทำให้มีอาการถ่ายลำบาก หรือกระทั่งไม่ถ่าย ที่เรียกกันว่า “ท้องผูก” นั่นเอง

เจ้าอุจจาระที่เหนียวหนับและขับออกจากลำไส้ใหญ่ได้ยากนี่เอง ระหว่างที่เคลื่อนตัวผ่านลำไส้ใหญ่ซึ่งมีรูปร่างเป็นกระพุ้งๆ เหมือนห้อง พักต่อทอดกันทีละห้อง อุจจาระที่เหนียวหนับเป็นยางมะตอยนี้ก็จะค่อยๆ เคลือบด้านในของกระพุ้งลำไส้เหล่านี้ไปเรื่อยๆ ชั้นแล้วชั้นเล่า ปีแล้วปีเล่า เกิดเป็นตะกรันที่พอกหนาขึ้นในลำไส้ใหญ่หนาขึ้นทุกที

ผลก็คือลำไส้ใหญ่ของคุณจะมีสภาพเหมือนท่อระบายน้ำโสโครกที่แม้จะมีรูตรงกลางให้อุจจาระผ่านได้ แต่รอบข้างก็มีคราบตะไคร่จับเกรอะกรังไปหมด คราบตะไคร่เหล่านี้ประกอบด้วยเศษอาหารเน่าเปื่อย เป็นที่พักอาศัยอย่างดีของแบคทีเรียที่กินของเน่าเป็นอาหาร และสร้างความเน่าเหม็นเพิ่มขึ้นอีกเป็นทวีคูณ ช้ำร้ายตะกรันหนาๆ เช่นนี้ยังเป็นที่หลบซ่อนอย่างดีของพยาธิอีกด้วย

แล้วคุณคิดว่า... เจ้าของเน่าที่กระอกร้อยรอบผนังลำไส้ใหญ่เวลาที่ลำไส้ดูดซึมน้ำกลับเข้าสู่ร่างกาย จะไม่ดูดซึมเอาสารเสียหรือสารพิษจากการบูดเน่าเหล่านั้นกลับเข้าสู่ตัวเองละหรือ แน่แน่นอน สารพิษพวกนี้ย่อมซึมเข้าสู่ตัวคุณอย่างช่วยไม่ได้ เป็นกระบวนการ “ชานพิษให้ตัวเอง” และเป็นเหตุของโรคร้ายหลายอย่าง

เราพบว่าในลำไส้ใหญ่เป็นที่อยู่อาศัยของเชื้อแบคทีเรีย ๒ ประเภท ประเภทแรกคือแล็กโตบาซิลลัส พวกนี้เป็นมิตรของเรา เป็นตัวที่คอยจับจองพื้นที่มาให้แบคทีเรียชนิดเป็นศัตรูขยายตัวเองได้

ส่วนชนิดที่สองเป็นผู้ร้าย ชื่อว่า “อี.โคไล” หรืออาจเรียกว่า “โคลีฟอร์มแบคทีเรีย” - มันคอยทำให้กากอาหารบูดเน่า และสร้างสารพิษชื่อ “เอทโอินิน” ซึ่งเป็นสารก่อมะเร็งอันพิสดารได้จากสัตว์ทดลอง และสารพิษอีกบางตัว เช่น อินดอล และสกาทอล ซึ่งเป็นสารส่งกลิ่นแรงอันเป็นกลิ่นอุจจาระนั้นเอง สารคล้ายกันนี้ที่ชื่อว่า “อินดิแคน” ยังพบได้ในเห็ดและปลิงสวาระ เป็นตัวทำกลิ่นอันไม่รื่นรมย์นั่นเอง

เมื่อสารพิษทั้งที่ส่งกลิ่นและไม่ส่งกลิ่นเกิดขึ้นในลำไส้มากๆ มันก็อัดตัวกันเป็นก้อนแก๊ส ทำให้เราต้องระบายออกเป็น “การผายลม” ส่งกลิ่นอันน่ารังเกียจออกมาสู่สาธารณชน แต่ถ้าเจ้าตัวขึ้นอับอวยเก็บอัดเอาไว้ ผลก็คือแก๊สเหล่านี้ส่วนหนึ่งจะดูดซึมเข้าสู่กระแสเลือด ชำนาญให้ตัวเองอีกคำรบหนึ่ง

กล่าวกันว่า “การช้ำนพิษให้ตัวเอง” ก่อให้เกิดอาการและโรคหลายชนิด มันทำให้เกิดภาวะภูมิต้านทานไวเกิน ก่อเป็นโรคมุมิแพ่ต่างๆ ทำให้มันหัว ปวดหัวบ่อยๆ ทำให้ปวดเมื่อยตามเนื้อตัวปวดข้อ และสำคัญยิ่งกว่านั้นคือทำให้เกิด “โรคมะเร็ง”

ถึงตรงนี้คุณก็เห็นแล้วว่า “ภาวะท้องผูก” ก่อผลร้ายกับร่างกายอย่างไร แต่ต้องเข้าใจอีกว่า ความหมายของคำว่า “ท้องผูก” ทางธรรมชาติบำบัดกว้างไกลกว่าที่คนธรรมดาสามัญจะเข้าใจ

โดยทางธรรมชาติบำบัดแบ่งอาการท้องผูกออกเป็น ๒ ชนิด **หนึ่งคืออาการท้องผูกที่ถ่ายไม่ออก** พวกนี้จะถ่าย ๒-๓ วันต่อครั้ง ถ่ายเป็นก้อนแข็งมาก และต้องเบ่งกันหน้าดำหน้าแดง

อีกหนึ่งคืออาการท้องผูกที่ถ่ายเป็นปกติทุกวัน วันละครั้ง...
ย้ำว่าถ่ายวันละครั้งทุกวัน คุณก็อาจเข้าข่ายท้องผูกซึ่งมีอันตรายกว้าง
ไกลต่อสุขภาพได้ ถ้าอุจจาระที่ถ่ายออกมามีลักษณะเหนียวมาก
กลื่นเหม็น และใช้เวลาถ่ายนานอีกทั้งต้องเบ่ง เพราะอุจจาระแบบนี้
กว่าจะขับออกมาได้นั้นก็ได้ปล่อยคราบตะกรันเหนียวหนักเกาะตัว
ไปทั่วผนังลำไส้มากมายแล้ว ที่ถ่ายออกมาได้นั้นเป็นเพียงส่วนหนึ่ง
ยังมีอีกมากที่ไม่ได้ถ่ายออกมา ซึ่งถือเป็นการถ่ายไม่สุดที่บั่นทอนส่งผล
ร้ายวันละน้อย

และเชื่อไหมครับว่า คนอีกบางพวกมีอาการท้องเสียเรื้อรัง
กินอะไรนิดหนึ่งก็อยากถ่าย ถ่ายเหลวๆ วันละหลายๆ ครั้ง -
บุคคลเหล่านี้ก็เข้าข่ายโรคท้องผูก เพราะพอถ่ายเหลวไปหลายวันก็
จะสลับเป็นท้องผูก ๒-๓ วัน อาการเช่นนี้เกิดเนื่องจากว่าอุจจาระที่
เหนียวหนักแต่ต้น ทำให้เจ้าตัวถ่ายไม่สุด และเหลือคราบตะกรันเกาะ
อยู่ในลำไส้ เจ้าคราบตะกรันนี้เองทำให้เกิดอาการระคายเคือง คอย
ส่งความรู้สึกให้อยากถ่ายอยู่เรื่อยๆ - นี่เป็นกลุ่มท้องผูกแฝงเร้นที่
พึงสังเกต

ที่นี่เข้าสู่ประเด็นสำคัญว่า “จะอย่างไรไม่ให้เราท้องผูก”
นักลำไส้ใหญ่วิทยาอย่างโรเบิร์ต เกรย์ บอกให้เราดูจากลักษณะของ
อุจจาระที่ถ่ายออกมา โดยแบ่งอุจจาระออกเป็น ๓ ชนิด
ชนิดแรก เป็นอุจจาระที่หลวมๆ ไม่มีเมือกเหนียว มันมา
จากอาหารการกินที่มีเส้นใยเยอะ เช่น ก็นผัก ผลไม้ ก็นข้าวกล้อง
ขนมปังโฮลวีตสม่ำเสมอ พวกนี้ใช้เวลาผ่านลำไส้ใหญ่ไม่นาน เพียง