

ไม่ขับถ่ายตอนเช้าจะเกิดอะไรขึ้น

โดยรังษิ ยังพะกุล

ในช่วงเวลา 05.00 – 07.00 น. เป็นเวลาของลำไส้ใหญ่ ถ้ายังไม่ยอมขับถ่ายอุจจาระแล้วปล่อยเวลาเลยมาถึง 07.00 – 09.00 น. ซึ่งเป็นเวลาของกระเพาะอาหารแล้ว ไม่ยอมกินข้าวเช้าอีก อุจจาระจาก ลำไส้ใหญ่ที่ไม่ขับถ่ายออก ก็จะดูดซึมซ้ำอีกครั้ง ในอุจจาระเก่ามีแก๊สที่เสียแล้วเกิดจากการบูดเน่าโดยอุณหภูมิจากร่างกายซึ่งมีความร้อน 37 องศา ตลอดเวลา ไม่เหมือนตู้เย็นที่เก็บได้นานกว่า เพราะฉะนั้น แก๊สพิษเหล่านี้จะถูกดูดซึมเข้าไปในกระแสเลือด เลือดจึงไม่สะอาด ถ้าเลือกที่ไม่สะอาดไหลไปเลี้ยงทุกส่วนของร่างกาย ไหลผ่านสมอง หัวใจ ปอด ม้าม ตับ ผิวหนัง ก็จะได้รับพิษจากแก๊สพิษด้วย

ก่อนเที่ยงถึงบ่าย ง่วงนอนเพราะเลือดไม่สะอาด ไปเลี้ยงหัวใจ หัวใจก็อ่อนล้าไม่สดชื่น มีกลิ่นตัว กลิ่นปาก ก็มาจากเลือดไม่สะอาด ไปเลี้ยงปอด ปอดก็ขับออกมาทางผิวหนัง และลมหายใจ ตัวเองไม่ค่อยได้กลิ่น แต่คนอื่นได้กลิ่น

ถ้าปล่อยไว้โดยไม่ขับถ่ายในช่วงเวลา 05.00 - 07.00 น. นานๆเข้าเป็นระยะเวลาหลายๆมี เลือดที่ไม่สะอาดไหลผ่านไปเลี้ยงสมอง และไม่ได้กินอาหารมื้อเช้าช่วงเวลา 07.00 – 09.00 น. สมองก็จะไม่ได้รับสารอาหารที่เป็นประโยชน์ เมื่อแก่ตัวความจำจะเสื่อมเร็ว ปวดเข้าเมื่ออายุมากขึ้น และเป็นริดสีดวงทวาร

วิธีแก้ พยายามขับถ่ายระหว่างเวลา 05.00 – 07.00 น. ถ้ายังไม่ขับถ่ายให้กินไขมันชั้นช่วงเวลานี้ เพื่อบริหารลำไส้ใหญ่ให้ทำงาน ควรกินข้าวเช้าทุกวัน ระหว่าง เวลา 7.00 – 9.00 น.

ข้อมูลจากหนังสือ : กินเป็น ลิมปวย

