

แก้ปัญหาอาการท้องผูกด้วย 5 วิธีที่ช่วยกระตุ้นการขับถ่ายในตอนเช้า



สาว ๆ ที่มีปัญหาเกี่ยวกับเรื่องท้องผูก วันนี้เราจะชวนมาทำความเข้าใจกับวิธีที่ช่วยกระตุ้นการขับถ่ายในตอนเช้ากันค่ะ ซึ่งเมื่อระบบการขับถ่ายทำงานเป็นปกติ หรือร่างกายสามารถขับถ่ายได้ทุกวัน โอกาสที่จะทำให้เกิดอาการท้องผูกย่อมเป็นไปได้ยาก มาดูกันค่ะว่าวิธีที่ช่วยกระตุ้นการขับถ่ายในตอนเช้ามีอะไรบ้าง

1. ดื่มน้ำเปล่าหลังตื่นนอนทันที

หลังตื่นนอนให้สาว ๆ ดื่มน้ำเปล่า 1 แก้วทันที โดยแนะนำให้ดื่มก่อนล้างหน้าบ้วนปาก หรือในช่วงที่ท้องว่าง เพราะวิธีนี้จะเป็นการดีที่ท็อกซ์ลำไส้ได้ดีเลยทีเดียว ในส่วนของการดื่มน้ำเปล่าหลังตื่นนอนทันทีถือเป็นการทำความสะอาดลำไส้ พร้อมทั้งกระตุ้นลำไส้โดยธรรมชาติ จึงช่วยกระตุ้นให้ร่างกายสามารถขับถ่ายในตอนเช้าได้

2. ตื่นนอนเร็ว

การตื่นนอนเร็วในตอนเช้า โดยเฉพาะช่วงเวลาตี 5 ถึง 7 โมงเช้า ซึ่งเป็นเวลาที่ลำไส้ใหญ่กำลังทำงาน จะช่วยกระตุ้นการขับถ่ายในตอนเช้าได้เป็นอย่างดี ดังนั้นถ้าสาว ๆ ต้องการแก้อาการท้องผูกจากการที่ไม่ได้ขับถ่ายหลายวัน แนะนำให้ตื่นนอนเร็ว

ในตอนเช้า ซึ่งการตื่นนอนเร็วซึ่งมีจุลินทรีย์อยู่นั้น จะทำให้ระบบขับถ่ายทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ

3. ดื่มน้ำอุ่นผสมน้ำมะนาว

สำหรับสาว ๆ ที่ต้องการดื่มเครื่องดื่มที่ให้ความสดชื่น เพื่อกระตุ้นการขับถ่ายในตอนเช้า แนะนำให้เตรียมน้ำอุ่นแล้วบีบมะนาวตามลงไป ดื่มในช่วงที่ท้องว่างตอนเช้า รับรองว่าวิธีนี้ช่วยกระตุ้นการขับถ่ายได้ดีมากๆ เพราะโดยปกติแล้วน้ำมะนาวมีส่วนช่วยกระตุ้นลำไส้ให้เกิดการบีบตัว หากดื่มน้ำมะนาวเข้าไปก็จะกระตุ้นให้ลำไส้ทำงาน จึงทำให้สามารถขับถ่ายในตอนเช้าได้เป็นปกติ

4. โยคะตอนเช้า

การเล่นโยคะก็มีส่วนช่วยกระตุ้นการขับถ่ายในตอนเช้า เนื่องจากโยคะเป็นการออกกำลังกายที่ช่วยในเรื่องของการคลายกล้ามเนื้อ ช่วยยืดหยุ่นร่างกาย และยังช่วยกระตุ้นการทำงานของลำไส้ให้สามารถขับถ่ายได้คล่องมากขึ้น สำหรับท่าโยคะที่มีส่วนช่วยกระตุ้นการขับถ่ายทำได้โดยการนอนในท่าหงาย ต่อด้วยงอเข่าทั้งสองข้างเข้าหาหน้าอก แล้วตามด้วยการเหยียดขาซ้ายออกไปให้ตึงที่สุด จากนั้นทำการบิดเข่าขวาไปด้านซ้าย และวางเข่าขวาให้แนบกับ

พื้น โดยที่ลำตัวยังอยู่ในท่าตรง ไหล่ทั้งสองข้างแนบกับพื้น แล้วค้างในท่านี้ประมาณ 1 นาที สลับทำอีกข้างเป็นอันเสร็จเรียบร้อย

5. นั่งขับถ่ายในท่าที่ถูกวิธี

การนั่งขับถ่ายในท่านั่งที่ถูกวิธีก็มีส่วนช่วยกระตุ้นการขับถ่ายด้วยเช่นกัน โดยท่านั่งขับถ่ายที่ถูกวิธีควรเป็นท่านั่งยองๆ โดยเขาจะต้องอยู่เหนือสโปก แต่สำหรับการนั่งบนชักโครกซึ่งมีลักษณะการออกแบบให้ต้องนั่งแบบตั้งฉาก 90 องศา นั้น แนะนำให้วางเก้าอี้ด้านหน้าเพื่อรองเท้าทั้งสอง โดยวิธีนี้จะช่วยให้เขาอยู่เหนือสโปก โดยทำมุม 35 องศา พร้อมกับโน้มตัวไปข้างหน้าเพียงเล็กน้อย ท่านั่งขับถ่ายแบบนี้จะช่วยสาว ๆ ขับถ่ายได้ง่ายและคล่องกว่าเดิม

สำหรับสาว ๆ ที่มีปัญหาเกี่ยวกับการขับถ่าย โดยเฉพาะขับถ่ายไม่ออก และมักจะไม่ขับถ่ายเป็นประจำทุกวัน แนะนำให้ลองใช้วิธีกระตุ้นการทำงานของลำไส้ทั้ง 5 วิธีดังกล่าวกันค่ะ เชื่อว่าจะช่วยให้สาว ๆ สามารถขับถ่ายในตอนเช้าได้เป็นปกติเหมือนเดิม

บริษัท ลิติน จำกัด

วันที่ 10 มิถุนายน 2567

เรื่อง ขอบเชิญประชุมวิสามัญผู้ถือหุ้น ครั้งที่ 2/2567

เรียน ท่านผู้ถือหุ้นของบริษัท

ด้วย คณะกรรมการของบริษัทมีมติให้เรียกประชุมวิสามัญผู้ถือหุ้น ครั้งที่ 2/2567 ในวันที่ 25 มิถุนายน 2567 เวลา 10.30 น. ณ สำนักงานของบริษัท เลขที่ 2/205 หมู่ที่ 7 ตำบลบางพูด อำเภอปากเกร็ด จังหวัดนนทบุรี เพื่อพิจารณาเรื่องต่าง ๆ ตามระเบียบวาระดังต่อไปนี้

- วาระที่ 1 พิจารณาเรื่องแจ้งการชำระบัญชี
- วาระที่ 2 พิจารณางบเลิกบริษัทจำกัด
- วาระที่ 3 พิจารณารายงานการชำระบัญชี
- วาระที่ 4 พิจารณาเรื่องอื่น ๆ (ถ้ามี)

ดังนั้น จึงขอเรียนเชิญท่านผู้ถือหุ้นไปประชุมตามวัน เวลา และสถานที่ดังกล่าวข้างต้นโดยพร้อมเพรียงกันด้วย จักขอบคุณอย่างยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

(นาย อเล็กซ์ โว เลิน ลี)
กรรมการ

ลูกหลานเอ๋ย
การทำหน้าที่คือการปฏิบัติธรรม
จงทำหน้าที่ของตนเองให้ดีที่สุด
อย่าได้ทุจริตต่อหน้าที่เลย

หลวงพ่อกุณ ปริลูกโธ



ที่มา: ขอขอบคุณ: <https://www.sanook.com/>



แบบ พ.๒

หนังสือสำคัญแสดงการจดทะเบียน
ตามพระราชบัญญัติจดทะเบียน พุทธศักราช ๒๕๕๐

เลขทะเบียน **สส๑๖๒/ชธ๖๒**

หนังสือสำคัญนี้ออกให้ไว้เพื่อแสดงว่า สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เลขประจำตัวประชาชน ๓ ๑๐๐๕ ๐๑๐๕๘ ๗๔ ๙ เชื้อชาติ ไทย สัญชาติ ไทย อายุ ๓๗ ปี อาชีพ นักธุรกิจ

ถิ่นที่อยู่บ้านเลขที่ ๗๔๓/๓๗ หมู่ที่ - ซอย ไชยสิทธิ์ ๒ ถนน เลียบบ้างเหนือ

แขวง / ตำบล หนองแขม เขต / อำเภอ หนองแขม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

เป็น เจ้าของ หนังสือพิมพ์ชื่อ 249 สื่อออนไลน์

มีวัตถุประสงค์ เพื่อลงประกาศข่าวงานราชการและประกาศโฆษณาด้านธุรกิจและกฎหมาย รวมถึงเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารด้านธุรกิจและกฎหมาย และข้อมูลข่าวสารทั่วไปทุกจังหวัด

ภาษาที่หนังสือพิมพ์จะออก ภาษาไทย

ชนิดของหนังสือพิมพ์ที่ออก เป็นแผ่น

ระยะเวลาที่ออกหนังสือพิมพ์ รายวัน

ชื่อสำนักงานของหนังสือพิมพ์ -

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๑๐/๑๒๘๗ หมู่ที่ - ซอย นวมินทร์ ๙๓ ถนน -

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

ชื่อสำนักงานของผู้โฆษณา -

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๑๐/๑๒๘๗ หมู่ที่ - ซอย นวมินทร์ ๙๓ ถนน -

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

ชื่อโรงพิมพ์ที่พิมพ์ บริษัท ๒๔๙ สื่อออนไลน์ จำกัด

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๑๐/๑๒๘๗ หมู่ที่ - ซอย นวมินทร์ ๙๓ ถนน -

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

หนังสือพิมพ์ฉบับนี้ สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นผู้พิมพ์



สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นผู้โฆษณา

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นบรรณาธิการ

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นเจ้าของกิจการหนังสือพิมพ์

ออกให้ตั้งแต่ วันที่ ๗ เดือน กุมภาพันธ์ พุทธศักราช ๒๕๖๒

(ลงชื่อ) นางสาวกมล ศักดาเดช

(นางสาวกมล ศักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดทะเบียนการพิมพ์สำหรับจังหวัด กรุงเทพมหานคร