มนุษย์หน้าแก่
เลิกได้

วิทยาศาสตร์
แห่งการขรี้

ปรียาภา พืชผล

เรื่องที่คนหน้าเด็กเท่านั้นที่จะเข้าใจ

ศาสตร์ลับบนโถส้วม

ชีวิตดีขึ้นแน่แค่ขรี้เป็น

วิทยาศาสตร์แห่งการขรี้

โดย ปรียาภา พืชผล

ราคา 299 บาท

สงวนลิขสิทธิ์ หนังสือเล่มนี้ตามพระราชบัญญัติ (ฉบับเพิ่มเติม) พ.ศ. 2558
ห้ามคัดลอกเนื้อหา ภาพประกอบ รวมทั้งดัดแปลงเป็นแผ่นบันทึกเสียง ตลับวีดิทัศน์
หรือเผยแพร่ด้วยรูปแบบ และวิธีการอื่นใดก่อนได้รับอนุญาต

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ
National Library of Thailand Cataloging in Publication Data

ปรียาภา พืชผล.

วิทยาศาสตร์แห่งการขรี้.-- กรุงเทพฯ : เชเว่นดี บุ๊ค, 2568. 304 หน้า.

1. การขับถ่าย. I. ชื่อเรื่อง.

612.46
ISBN 978-616-8373-00-2

พิมพ์ครั้งที่ 1.-- พฤษภาคม 2568

ประธานบริหาร	ธวัชชัย พืชผล
บรรณาธิการอำนวยการ	ผศ.ดร.ตฤณกร เกตุกุลพันธ์
กรรมการผู้จัดการ/บรรณาธิการบริหาร	ปรียาภา พืชผล
ที่ปรึกษาด้านการตลาด	อิสระ โอภาปัญญูโชติ
ผู้จัดการฝ่ายสัมมนา และเว็บไซต์ Creator	จิดาภา ฤทธิ์เทพ
กองบรรณาธิการ	ณัฐริกา หลิมไทยงาม
ออกแบบปก/จัดหน้า/วีดิทัศน์	ณัฐนันท์ ใจรินทร์
ฝ่ายการตลาด	ลิตาพัชร์ วุฒิไมตรีวงษ์
เครดิตภาพประกอบ	Design by Freepik

ภูมิใจสร้างสรรค์ และ จัดจำหน่ายโดย
บริษัท เชเว่นดี บุ๊ค จำกัด
194/10 ถนนลาดพร้าว แขวงจอมพล เขตจตุจักร กรุงเทพฯ 10900

พิมพ์ที่
บริษัท กู๊ดเฮด พริ้นท์ติ้ง แอนด์ แพคเกจจิ้ง กรุ๊ป จำกัด
6/1 ซอยเสรีไทย 58 แขวงมีนบุรี เขตมีนบุรี กรุงเทพมหานคร 10510
Tel. 02-136-7042 Fax. 02-136-7043
เลขประจำตัวผู้เสียภาษีอากร 0-1055-56139-31-7 สำนักงานใหญ่

มนุษย์หน้าแก่
เลิกได้

วิทยาศาสตร์
แห่งการขรี้

ปรียาภา พืชผล

เรื่องที่คนหน้าเด็กเท่านั้นที่จะเข้าใจ

ศาสตร์ลับบนโถส้วม

ชีวิตดีขึ้นแน่แค่ขรี้เป็น

คำนำ
ผู้เขียน

เคยสงสัยไหมว่าทำไมบางครั้งการเข้าห้องน้ำถึงกลายเป็น **“ภารกิจใหญ่”** ที่ดูเหมือนจะซับซ้อนกว่าที่ควรจะเป็น การขับถ่ายที่ควรจะเป็นธรรมชาติกลับกลายเป็นเรื่องที่ต้องใช้แรงเบ่ง ความพยายาม หรือแม้กระทั่งความอดทนที่เกินกว่าปกติ

“วิทยาศาสตร์แห่งการขรี้” เล่มนี้ถูกเขียนขึ้นมาเพื่อเปลี่ยนมุมมองของคุณที่มีต่อเรื่องธรรมดา ๆ ในชีวิตประจำวันอย่าง **“การเข้าห้องน้ำ”** ให้กลายเป็นเรื่องที่ทั้งสนุก สบาย และดีกับสุขภาพมากขึ้น ไม่ว่าคุณจะกำลังเผชิญกับปัญหา **“ท้องผูก”** หรืออยากปรับปรุงประสบการณ์ในห้องน้ำให้ลื่นไหลยิ่งขึ้น หนังสือเล่มนี้จะช่วยคุณได้

ในคู่มือนี้ เราได้รวบรวมทุกเทคนิค ทุกเคล็ดลับ และข้อมูลเชิงลึกจากหลักการทางวิทยาศาสตร์ ไปจนถึงคำแนะนำที่ใช้งานได้จริงในชีวิตประจำวัน ตั้งแต่การจัดท่านั่งให้เหมาะสม เทคนิคการนวดหน้าท้องเพื่อกระตุ้นลำไส้ การดื่มน้ำที่ช่วยกระตุ้นระบบย่อยอาหาร ไปจนถึงการรับมือกับสถานการณ์ฉุกเฉินในห้องน้ำที่คุณอาจไม่เคยคาดคิด

นอกจากนี้ เรายังสอดแทรกอารมณ์ขันและตัวอย่างที่สนุกสนาน เพื่อให้คุณอ่านเพลิดเพลินเหมือนมีเพื่อนคู่ใจที่พร้อมแนะนำคุณในทุกย่างก้าวในโลกของ “การขับถ่าย”

เพราะเรื่องเล็ก ๆ อย่างการเข้าห้องน้ำอาจสร้างผลกระทบที่ยิ่งใหญ่ต่อสุขภาพกายและใจของเราได้ มาเปลี่ยนประสบการณ์ในห้องน้ำของคุณให้เป็นตำนานไปพร้อมกัน

ขอให้ทุกการปลดปล่อยของคุณราบรื่นและมีความสุข
ด้วยความห่วงใยในสุขภาพลำไส้

ปรียาภา พืชผล

คำนำ
สำนักพิมพ์

คุณเคยนั่งอยู่บนชักโครกเกิน 20 นาทีไหม?
นั่งเบ่งจนลมหายใจแทบขาด ปลายนิ้วเลื่อนจอมือถือวนไปอย่างไร้จุดหมาย แต่ภารกิจกลับไม่สำเร็จ เพราะก้อนปริศนายังค้างคาอยู่ในลำไส้

ในขณะที่คุณกำลังก้มหน้าจ้องโทรศัพท์ หรือกัดฟันออกแรงเบ่งครั้งแล้วครั้งเล่า ลำไส้ของคุณกำลังกระซิบบอกความจริงอันน่าตกใจว่า...
“เธอกำลังขรี้ผิดวิธีอยู่นะ”

ใช่แล้ว เรื่องขรี้ ๆ ที่คนส่วนใหญ่คิดว่าเล็กน้อย มันกลายเป็นปัญหาใหญ่ระดับชาติได้เหมือนกัน ตั้งแต่ท้องผูกเรื้อรัง ริดสีดวงถามหา ลำไส้แปรปรวน จนเกิดความเครียดสะสมแบบไม่รู้ตัว ทั้งที่เราท่องจำได้หมดว่า “ต้องกินถูกหลักโภชนาการ ต้องดื่มน้ำเยอะ ๆ ต้องนอนให้พอ” แต่กลับไม่เคยมีใครสอนเราจริง ๆ ว่า “จะขรี้ยังไงให้ดีต่อลำไส้ และปลอดภัยต่อก้นเราในระยะยาว”

หนังสือ “วิทยาศาสตร์แห่งการขรี้” เล่มนี้ จึงถือกำเนิดขึ้น ในฐานะ คู่มือสุขภาพที่ควรค่าแก่การพกเข้าห้องน้ำที่สุด เหมือนมีกูรูแห่งการขับถ่ายมานั่งคุยด้วยข้างชักโครก

เราจะพาคุณเปิดประตูสู่โลกใหม่ โลกที่การขับถ่ายไม่ใช่สมรภูมิสุดโหดอีกต่อไป แต่เป็นกิจกรรมธรรมชาติที่เบาสบาย และเป็นมิตรกับลำไส้ หนังสือเล่มนี้จะพาคุณไปรู้จัก ท่านั่งขับถ่ายที่ถูกต้องตามหลักกายวิภาค เทคนิคการหายใจลดแรงเบ่ง วิธีนวดท้องปลุกลำไส้ให้ทำงาน และเคล็ดลับเล็ก ๆ ที่จะช่วยให้ “ปลดปล่อย” ได้ง่ายขึ้นโดยไม่ต้องลุ้น

พร้อมทั้งสอนวิธี สังเกตสัญญาณเตือนภัยจากอุจจาระของตัวเอง ว่าลักษณะ สี กลิ่น และความถี่ในการขับถ่าย กำลังบอกอะไรเกี่ยวกับสุขภาพคุณอยู่บ้าง เพราะบางครั้งเรื่องง่าย ๆ อย่าง “การขรี้ให้ถูกวิธี” นี่แหละ คือกุญแจสำคัญที่ช่วยให้ทั้งลำไส้และชีวิตเบาสบายกว่าที่เคย

บางครั้ง... สุขภาพที่ดีอาจไม่ได้เริ่มจากการกินอาหารออร์แกนิกทุกมื้อ หรือเข้าฟิตเนสทุกวัน แต่มาจาก “ท่านั่งตอนปลดปล่อย” นี่แหละ

ด้วยความห่วงใย...จากลำไส้ถึงหัวใจของคุณ

คณะบรรณาธิการ สำนักพิมพ์ 7D Book

สารบัญ

บทที่ 1 ท่านั่งปลดปล่อยในตำนาน 12

1 ทำไมการนั่งยองถึงเหมาะกับธรรมชาติ 20

2 เก้าอี้ตัวเล็กช่วยชีวิตอย่างไร 46

3 การจัดท่านั่งให้เหมาะกับการปลดปล่อย 64

4 วิธีปรับตำแหน่งเท้าให้เหมาะสม 80

5 ท่านั่งที่ลดแรงดันในลำไส้ 90

บทที่ 2 อย่าเครียด ขี้ไม่ใช่แข่งมาราธอน 100

6 ศิลปะการหายใจเพื่อการขับถ่าย 102

7 ทำไมการเบ่งหนัก ๆ ถึงทำให้แย่ลง 114

8 วิธีสร้างสมาธิระหว่าง “ภารกิจ” 124

9 เทคนิคคลายเครียดเมื่อนั่งนานเกินไป 134

10 ทำอย่างไรให้ร่างกายพร้อมก่อนเริ่ม 146

บทที่ 3 นวดท้องปลุกลำไส้ 160

11 ท่านวดหน้าท้องเพื่อปลดปล่อย 164

12 เทคนิคการลูบวนช่วยลำไส้ 167

13 เวลาที่เหมาะกับการนวดท้อง 170

14 ข้อควรระวังเมื่อนวดหน้าท้อง 172

15 ประโยชน์ของการนวดท้อง 174

บทที่ 4 น้ำฮีโร่ในร่างใส 178

16 น้ำช่วยขับถ่ายได้อย่างไร 181

17 ดื่มน้ำตอนไหนให้ได้ผลดีที่สุด 185

18 เคล็ดลับการดื่มน้ำสำหรับคนไม่ชอบน้ำเปล่า 189

19 น้ำเย็นหรือน้ำอุ่น แบบไหนดีกว่ากัน 192

20 วิธีเช็กว่าร่างกายขาดน้ำหรือไม่ 194

บทที่ 5 โยกตัว ปล่อยคลื่นพลัง! 198

21 วิธีโยกตัวเพื่อกระตุ้นลำไส้ 201

22 การขยับตัวช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการย่อย 204

23 ท่าบริหารง่าย ๆ ที่ช่วยได้ในห้องน้ำ 206

24 ทำไมการเคลื่อนไหวเบา ๆ ถึงได้ผล 208

ตัวอย่าง

บทที่ 6 สร้างบรรยากาศห้องน้ำให้เหมือนโรมัน 212

25 เปลี่ยนห้องน้ำให้เป็นพื้นที่ผ่อนคลาย 216

26 การใช้เทียนและกลิ่นหอมช่วยให้สงบ 218

27 เพลงที่เหมาะกับการปลดปล่อยอย่างราบรื่น 220

28 แสงไฟในห้องน้ำที่ช่วยสร้างสมาธิ 222

29 เคล็ดลับทำห้องน้ำให้ดูดีในราคาประหยัด 224

บทที่ 7 หยุดไถโทรศัพท์ แล้วตั้งสมาธิกับตูดตัวเอง 228

30 ทำไมการใช้โทรศัพท์ในห้องน้ำถึงเป็นเรื่องแย่ 232

31 ผลเสียของการนั่งนานจนขาชา 234

32 วิธีจัดการเวลาด้วยกิจกรรมไม่พึ่งมือถือ 236

33 การใช้เวลาบนบัลลังก์ให้เกิดประโยชน์ 238

บทที่ 8 ถ้าไม่มา ก็อย่าฝืน 242

34 เมื่อไหร่ควรลุกออกไปพักก่อน 246

35 เทคนิคการเดินเพื่อกระตุ้นลำไส้ 248

36 การเตรียมร่างกายให้พร้อมสำหรับรอบสอง 250

37 ท่าผ่อนคลายช่วยปรับอารมณ์ 252

38 การเคลื่อนไหวเบา ๆ ที่ช่วยได้จริง 254

บทที่ 9 วิธีเช็ดตูดแบบราชา 258

39 เลือกกระดาษที่เหมาะกับความสบาย 262

40 ทิชชูเปียก vs กระดาษชำระ แบบไหนดีกว่า 265

41 วิธีเช็ดที่ถูกต้องเพื่อป้องกันการระคายเคือง 268

42 ตัวเลือกที่ใช้แทนกระดาษชำระในยามฉุกเฉิน 270

43 การจัดเตรียมสำรองให้ไม่ขาดแคลน 272

บทที่ 10 วันสิ้นโลกในห้องน้ำ 276

44 เมื่อกระดาษชำระหมด ทางออกฉุกเฉิน 280

45 วัสดุทดแทนที่คุณคาดไม่ถึง 282

46 วิธีใช้ถุงเท้าเก่าให้เกิดประโยชน์ 284

47 ไม่มีน้ำทำอย่างไรดี? แหล่งน้ำฉุกเฉินที่ควรหา 286

48 การทำความสะอาดแบบไร้น้ำ 288

49 รับมือวิกฤติสองเด้ง ไม่มีทั้งกระดาษและน้ำ 290

50 วิธีขอความช่วยเหลือจากคนรอบข้าง 292

51 เคล็ดลับเตรียมพร้อมเพื่อไม่ให้เกิดซ้ำ 294

52 ลงทุนในโถสุขภัณฑ์ไฮเทกสำหรับอนาคต 296

บทส่งท้าย 300

บทที่ 1

ท่านั่งปลดปล่อย ในตำนาน

เมื่อพูดถึง
“การขับถ่าย”

หลายคนอาจมองว่าเป็น
เรื่องธรรมดาที่ไม่จำเป็น
ต้องใส่ใจมากนัก

แต่คุณ
รู้หรือไม่ว่า

ท่าทางที่เราใช้
ในกิจวัตรประจำวันนี้
ส่งผลต่อสุขภาพ
ของเรามากกว่าที่คิด

จากการวิจัยและการศึกษาทางกายวิภาค
ท่านั่งขับถ่ายไม่ได้มีแค่เรื่องของความสะดวก
แต่ยังเป็น **“ศาสตร์แห่งธรรมชาติ”**
ที่เรียนรู้และปรับตัวมาอย่างชาญฉลาด

ย้อนกลับไป ในอดีต

มนุษย์ไม่ได้มีห้องน้ำที่หรูหรา ชักโครกล้ำสมัย
หรือกระดาษชำระนุ่มละมุนอย่างที่เราใช้กันในปัจจุบัน
ทุกสิ่งที่เกี่ยวกับการขับถ่ายล้วนพึ่งพาธรรมชาติ
อย่างแท้จริง

และ **“ท่านั่งยอง”** คือท่าทางที่มนุษย์ใช้ขับถ่าย
มาตั้งแต่ยุคแรกเริ่มของการดำรงชีวิต

ท่านั่งยอง
ไม่ได้เป็นเพียงแค่ “ทางเลือก”

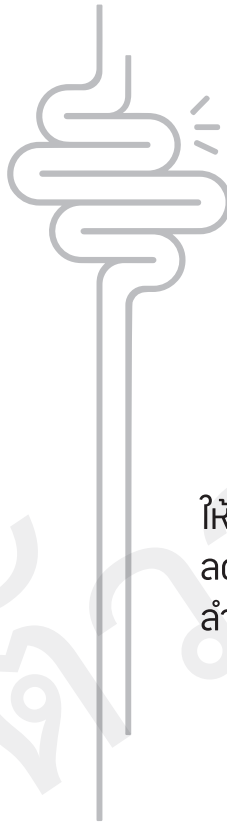
แต่เป็นสิ่งที่ธรรมชาติออกแบบมาให้เหมาะสมกับร่างกายมนุษย์ เราอาจไม่เคยคิดว่ากระบวนการง่าย ๆ นี้แฝงไปด้วยความซับซ้อนและกลไกที่ละเอียดอ่อน

ท่าทางเพียงเล็กน้อยนี้
กลับส่งผลใหญ่หลวง
ต่อการทำงานของระบบย่อยอาหาร
และสุขภาพลำไส้โดยรวม

1 บทแรก ของ คู่มือเล่มนี้

จะพาคุณไปรู้จักกับความลับของ
“ท่านั่งยอง”

ว่าทำไมธรรมชาติถึงเลือกท่านี้ให้เป็นท่าที่เหมาะสมที่สุดสำหรับการขับถ่าย รวมถึงเรื่องราววิวัฒนาการที่เชื่อมโยงเรากับธรรมชาติ และข้อดีที่ท่านั่งนี้มีต่อร่างกายมนุษย์ในปัจจุบัน แม้ในยุคที่เราหันมาใช้ชักโครกแบบนั่งแล้วก็ตาม



ดังนั้น

หากคุณกำลังมองหาวิธีปรับการขับถ่าย

ให้เป็นธรรมชาติมากขึ้น
ลดปัญหาท้องผูก และดูแลสุขภาพลำไส้ในระยะยาว

เรามาเริ่มต้น
กับบทแรกนี้กันเลย

เพราะการขับถ่ายที่ถูกต้อง
ไม่ใช่แค่เรื่องของความสบาย

แต่คือเรื่องของ **“การใช้ชีวิต”**
อย่างสมดุลที่สุด
กับธรรมชาติ

01

ทำไมการนั่งยอง ถึงเหมาะกับธรรมชาติ

ความเป็นธรรมชาติของการนั่งยอง ศาสตร์แห่งท่าทางที่สมบูรณ์แบบของมนุษย์

คุณเคยสงสัยไหมว่า ทำไมการขับถ่ายถึงดูเป็นเรื่องที่ธรรมดาแต่ซับซ้อนในเวลาเดียวกัน อันที่จริงแล้ว การขับถ่ายไม่ใช่แค่กิจกรรมทางกายภาพ แต่มันคือผลลัพธ์ของวิวัฒนาการอันยาวนานของร่างกายมนุษย์ และหนึ่งใน “กุญแจ” ที่ธรรมชาติมอบให้กับเราก็คือ

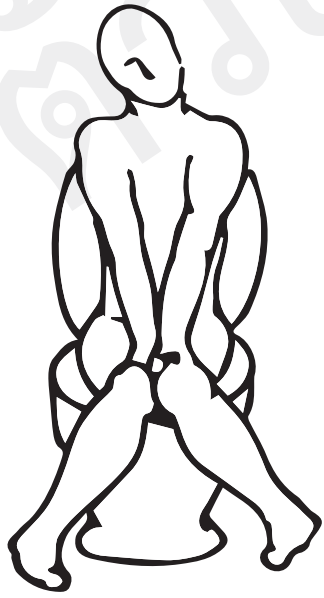
ท่านั่งยอง

ท่านี้ไม่ได้เป็นแค่ “ท่าทาง”

แต่เป็นรากฐานสำคัญที่เชื่อมโยงเรากับธรรมชาติ
และการทำงานของร่างกายอย่างลงตัว

จาก
ยุคโบราณ

สู่
ห้องน้ำ สมัยใหม่



เรื่องราว ของการ นั่งยอง

ย้อนกลับไปในยุคที่ไม่มีห้องน้ำสวยหรู ไม่มีชักโครกอัตโนมัติ หรือกระดาษชำระเนื้อเนียน มนุษย์ยุคโบราณต้องพึ่งพาธรรมชาติอย่างแท้จริง การขับถ่ายในยุคนั้นเกิดขึ้นกลางแจ้ง และการนั่งยองเป็นท่าที่ช่วยให้ร่างกายอยู่ในตำแหน่งที่เหมาะสมที่สุดสำหรับการปลดปล่อยของเสีย นี่ไม่ใช่แค่เรื่องของความสะดวก แต่เป็นวิธีที่ธรรมชาติออกแบบให้มนุษย์สามารถขับถ่ายได้ง่ายและเร็วที่สุด

ท่านั่งยองไม่ได้เป็นเพียงแค่ทางเลือก
แต่เป็นความจำเป็น เพราะในยุคนั้น

“

การใช้ท่านั่งยองช่วยลดเวลาที่ร่างกาย
จะตกเป็นเป้าของนักล่า
หรือภัยอันตราย

”

ห้องน้ำไม่ใช่สนามรบ

ชักโครกไม่ใช่ศัตรูของลำไส้
อยากสุขภาพดี ต้องขรี้ให้เป็น!

บอกลาอาการท้องผูก ไม่ต้องฝืนเบ่งจนหน้ามืด
หนังสือเล่มนี้จะพาคุณไปสำรวจ
ภารกิจลับในห้องน้ำ ที่คุณทำเกือบทุกวัน
แต่ไม่เคยมีใครสอนให้ทำอย่างถูกวิธี

เปิดเผยกลยุทธ์การขรี้อย่างมีชั้นเชิง

- ท่านั่งขับถ่ายในตำนาน ปลดปล่อยลำไส้ให้โล่งสบาย
- วิธีใช้เท้าอี้ตัวเล็กที่เปลี่ยนชีวิตคุณได้
- วิธีหายใจที่ทำให้ขรี้คล่อง ลดแรงเบ่ง
- ศิลปะการนวดท้องกระตุ้นลำไส้ในช่วงเร่งด่วน
- รับมือวันสิ้นโลกในห้องน้ำ เมื่อทิชชูหมด-น้ำไม่ไหล

ISBN 978-616-8373-00-2
9 786168 373002
ราคา 299 บาท