

กินผิด ชีวิต ป่วย

他的癌細胞消失了
159歲都適合，讓你告別癌細胞、
不生病的82道全食物料理

ปรับเปลี่ยนอาหาร
กำจัดเซลล์มะเร็ง
ปลอดโรคร้ายและ
ฟื้นฟูร่างกายให้แข็งแรง

Grace Chen
(Chen Yue Ching) เกียน
ชาญ รนประกอบ แปล



- 82 สูตรลับอาหารเพื่อสุขภาพ ช่วยรักษามะเร็งและโรคร้าย
- อร่อย ทำง่าย คิดค้นโดยผู้มีประสบการณ์การรักษาโรคด้วยอาหารจากธรรมชาติ
- อยากสุขภาพดี ผิวพรรณเปล่งปลั่ง มีชีวิตชีวา ลองทำตามสูตรในหนังสือเล่มนี้ดูสิ คุณจะห่างไกลจากโรคร้ายแบบไม่มีวันได้จะเจอกันอีกเลย!

กินผิด ชีวิต ป่วย

他的癌細胞消失了
1~99歲都適合，讓你告別癌細胞、
不生病的82道全食物料理

 NANMEEBOOKS

กินผิด ชีวิตป่วย

Grace Chen (Chen Yue Ching) เขียน
ชาญ ธนประกอบ แปล
อังค์วรา กุลวรรณจิตร บรรณาธิการต้นฉบับ

พิมพ์ครั้งที่ 1 กันยายน 2564

ราคา 375 บาท

Original Title: 他的癌細胞消失了：1～99歲都適合，讓你告別癌細胞、不生病的82道全食物料理
Copyright © 2019 by Grace Chen
Published in Agreement with China Times Publishing Company, through The Greyhawk Agency.
All rights reserved.

© ลิขสิทธิ์ภาษาไทย 2564: บริษัท นานมีบุ๊คส์ จำกัด
สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติลิขสิทธิ์ (ฉบับเพิ่มเติม) พ.ศ. 2558

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ
เดิน, เกรซ.
กินผิด ชีวิตป่วย. -- กรุงเทพฯ: นานมีบุ๊คส์, 2564.
408 หน้า.
1. โภชนาการ. 2. อาหารเพื่อสุขภาพ. I. ชาญ ธนประกอบ, ผู้แปล. II. ชื่อเรื่อง.
613.2
ISBN 978-616-04-5274-3

ประธานเจ้าหน้าที่บริหาร คิม จงสถิตย์วัฒนา • ผู้จัดการสำนักพิมพ์ สุชาดา งามวัฒนจินดา • บรรณาธิการที่ปรึกษา เอื้อยจิตร บุญนาค • บรรณาธิการบริหาร สุวพันธ์
ชัยปจชา • บรรณาธิการเล่ม ณัฏฐา ศิริปานิ • หัวหน้าพิสูจน์อักษร รณชัย ทุมรัตน์ • พิสูจน์อักษร เสรีชัย ตริเช็ม จิตาภา เรืองอมรวีวัฒน์ • ออกแบบปก ชีววัฒน์
เอี่ยมพิทักษ์พร • กราฟิก จิตติมา ศรีติมาพิทย์ • หัวหน้าประสานงานการผลิต จรัสศรี พรหมเทพ • ประสานงานการผลิต ศรีสวล ทองแก้ว

เพลตและพิมพ์ที่ ที เอส อินเตอร์พรีนท์ โทร. 0-2174-6060

จัดพิมพ์และจัดจำหน่ายโดย

 **NANMEEBOOKS**

บริษัท นานมีบุ๊คส์ จำกัด

เลขที่ 11 ซอยสุขุมวิท 31 (สวัสดี) ถนนสุขุมวิท แขวงคลองเตยเหนือ เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110
โทร. 0-2670-9800, 0-2662-3000 โทรสาร 0-2662-0919

e-mail: editorial@nanmeebooks.com • www.nanmeebooks.com • www.facebook.com/nanmeebooksfan

หนังสือเล่มนี้ใช้กระดาษปลอดสารพิษ ไม่ระคายเคืองผิวหนัง ช่วยถนอมสายตา
และใช้หมึกธรรมชาติจากน้ำมันถั่วเหลือง จึงปลอดภัยต่อมนุษย์และเป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม
หากหนังสือเล่มนี้ผลิตไม่ได้มาตรฐาน สำนักพิมพ์ยินดีรับผิดชอบเปลี่ยนเล่มใหม่ให้ โดยไม่มีเงื่อนไขใดๆ ทั้งสิ้น
โปรดส่งไปเปลี่ยนตามที่อยู่บริษัท หรือติดต่อ Nanmeebooks Call Center โทร. 0-2662-3000 กด 1

คำแนะนำนักพิมพ์

"วันนี้ฉันจะกินคลีน!"

"ต่อไปฉันจะกินผักผลไม้เยอะๆ!"

หลายคนคงพูดประโยคทำนองนี้ไม่ต่ำกว่าร้อยรอบ แต่ด้วยปัจจัยอะไรหลายอย่างเลยทำให้อาหารเพื่อสุขภาพถูกเลื่อนไปเป็นมือหน้าทุกที บางคนทำงานยุ่ง เลยต้องกินฟาสต์ฟู้ด (ที่อัดแน่นไปด้วยรสชาติของสารก่อมะเร็ง) บางคนอยู่เพื่อกิน ชาตินี้เลยขอกินแต่ของอร่อย ไม่ขอแตะอาหารเพื่อสุขภาพตลอดชีวิต และบ้างพอเห็นราคาก็ถึงกับผงะ เลี้ยวออกไปซื้อขนมไข่มุกดื่มแทนดีกว่า

แต่ทุกสูตรลับอาหารเพื่อสุขภาพใน **กินผิด ชีวิตป่วย** ตอบโจทย์และกำจัดข้ออ้างที่กล่าวมาได้ทุกข้อ เพราะสูตรลับอาหารเพื่อสุขภาพของเงินเยวซึ่งทำงานและประกอบด้วยการผักผลไม้พื้นบ้านตามฤดูกาล รสชาติก็อร่อยจนไม่อยากจะเชื่อว่าดีต่อสุขภาพร้อยเปอร์เซ็นต์ หรือถ้าอยากปรับเปลี่ยนวัตถุดิบให้ถูกปาก หนังสือเล่มนี้ก็มีสูตรมากมายหลายแบบให้ได้เลือกปรับใช้ พร้อมเคล็ดลับการปรุงและความรู้ด้านโภชนาการในทุกๆ หน้า

ส่วนคนที่ป่วยเป็นโรคร้ายแรงก็อย่าเพิ่งหมดหวัง เงินเยวซึ่งจำแนกสูตรอาหารตามหมวดหมู่ของโรคและกลุ่มคนต่างๆ เช่น สูตรลับอาหารเพื่อสุขภาพสำหรับผู้ป่วยโรคมะเร็ง โรคตับ โรคระบบทางเดินอาหาร สตรีมีครรภ์ ทารกและเด็กเล็ก โดยเฉพาะคนที่เจ็บปวดๆ แอดๆ เป็นโรคหวัดและท้องอืดอยู่ประจำหรือเรียกรวมๆ ว่าอาการของ "ภาวะพร่องสุขภาพ" ยิ่งต้องใส่ใจเรื่องอาหารการกินเป็นพิเศษ เพราะอาการเจ็บป่วยเล็กๆ น้อยๆ อาจสะสมจนนำไปสู่อันตรายถึงแก่ชีวิตได้

หนังสือเล่มนี้ใช้คำว่า "สูตรลับอาหารเพื่อสุขภาพ" เรียกแทนสูตรอาหารและเครื่องดื่ม เพราะอยากคงความหมายที่ผู้เขียนต้องการสื่อเอาไว้ นอกจากนี้ ยังใช้วลี "กินสูตรลับอาหารเพื่อสุขภาพ" เพื่อให้ครอบคลุมสูตรอาหารทุกชนิดในเล่ม อาทิ น้ำปั่น สลัด ซอส โจ๊ก และอาหารทอด

เริ่มเปิดตำรา ค้นหาสูตรอาหารน่าลอง แล้วเปิดเครื่องปั่นมหัศจรรย์ของคุณ พวกเรามา กินผักให้มากขึ้น กินสารก่อมะเร็งให้น้อยลง เพื่อสุขภาพที่แข็งแรง อายุที่ยืนยาว และชีวิตบั้นปลายที่มีความสุขกันเถอะ!

นานมีบุ๊คส์



สารบัญ

คำนำผู้เขียน

8

คู่มือการอ่าน

13

ตอนที่ 1

วิธีบำรุงรักษาสุขภาพ:

การกินอาหารจากธรรมชาติช่วยต้านมะเร็งและโรคภัย

- ร่างกายของเรา เราต้องช่วยตัวเอง:
หายขาดจากมะเร็งตับราวปาฏิหาริย์ 18
- กฎการกิน 6 ประการที่ช่วยเปลี่ยนจาก
"ภาวะพร่องสุขภาพ" ให้กลายเป็นร่างกายที่แข็งแรงอย่างแท้จริง 23
- หลีกเลี่ยงการมีสภาพร่างกายและพฤติกรรมเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็ง:
ยกระดับหน้าที่ทางชีวเคมีของภูมิคุ้มกัน 28
- โจมตีฆาตกรไร้เสียงหรือ "ระบบประสาทอัตโนมัติเสียสมดุล" 33
- ป้องกันไม่ให้เซลล์อักเสบในระยะยาวจน "ปมเพาะ"
โรคมะเร็งมากยิ่งขึ้น 40
- ความน่ากลัวของการเสพติดน้ำตาล:
เพิ่มความเสี่ยงในการเป็นมะเร็งตับอ่อน 44
- คำสารภาพจากคนที่เคยชอบกินเนื้อสัตว์: โปรตีนที่ดีคืออะไร 49
- กีบดักของคนกินมังสวิรัต: สารเพื่อสุขภาพหรือ "สารพิษ" 54
- เลิกกินอาหารที่ผ่านการแปรรูป เด็กๆ จึงจะมีอนาคต 59
- กลไกสำคัญสำหรับการต้านโรคเรื้อรัง:
ฉูพิชเต็มเมล็ดที่อุดมไปด้วยพลังงานมหาศาล 64
- สร้างเกราะป้องกันมะเร็งและความชราด้วยการกินผักผลไม้หลายสี 69
- กินสูตรลับอาหารเพื่อสุขภาพวันละมื้อ
ปรุงโดยใช้ทั้งเปลือกและเมล็ดเพื่อคงคุณค่าสารอาหารเอาไว้ 76
- ผู้เชี่ยวชาญด้านการรักษาสุขภาพแวดล้อมในร่างกายหรือ
"เส้นใยอาหาร" ช่วยบำรุงทางเดินอาหารและป้องกันโรคอ้วน 82

- เมื่อกินข้าวก็ต้อง "เสาะหาโชคดี หลบหลีกโชคร้าย": พิระมิดอาหารที่ถูกต้อง 89
- สูตรลับอาหารเพื่อสุขภาพที่มีฤทธิ์ร้อนและเย็นสมดุลกันช่วยบำรุงกำลังและเสริมพลังงานในร่างกาย 95
- โอนอ่อนไปตามธรรมชาติและกินอาหารออร์แกนิกที่ช่วยทำให้มีชีวิตชีวา 100
- พื้นฐานการกินอาหารจากธรรมชาติ: จัดการวัตถุดิบอย่างชาญฉลาดและมีประสิทธิภาพ 105

ตอนที่ 2

แหล่งพลังงานการฟื้นฟูตัวเอง:

82 สูตรลับอาหารเพื่อสุขภาพสำหรับผู้ป่วยแต่ละโรค

- มะเร็ง 114
- เคมีบำบัด 128

คำบอกเล่าจากพยานผู้มีสุขภาพดี

- สูตรลับอาหารเพื่อสุขภาพช่วยลดความทรมานจากการทำเคมีบำบัดและทำให้ฉันเอาชนะมะเร็งลำไส้ใหญ่ได้ 135
- หมอบอกว่าเนื้องอกในสมองของผมหายไปแล้ว! 139

ถ้าอยากรักษามะเร็งให้หายต้องกินอย่างนี้ 142

- น้ำดื่มน้ำร้อนบรีกโคลีปั่น | น้ำปั่นสารพัดประโยชน์ | น้ำเต้าหู้งาดำแคลเซียมสูง | สูดยอตน้ำปั่นเสริมพลัง | โจ๊กธัญพืช | ซุปข้นบรีกโคลี | กระเทียมผสมพาร์สลีย์สำหรับทาขนมปัง | นมธัญพืชผสมข้าวโอ๊ต

รับมือกับผลข้างเคียงจากการทำเคมีบำบัดได้ง่ายๆ เพียงแค้กินแบบนี้ 160

- นมธัญพืชสีดำ 5 ชนิด | โยเกิร์ตบลูเบอร์รี่ | สูตรลับบำรุงสุขภาพ | ดั้มแป๊ะซะ เห็ดหูหนูขาว และเม็ดบัว | ซอสงา | สมูทติงา

ภาวะ 3 สูง: ความดันโลหิตสูง น้ำตาลในเลือดสูง และไขมันในเลือดสูง 172

คำบอกเล่าจากพยานผู้มีสุขภาพดี

- ใช้ "กาแฟเอสเปรสโซ่ผักผลไม้" ที่อุดมไปด้วยสารอาหารแทนยาลดความดัน 187
- การศึกษาและใส่ใจเรื่องอาหารการกินย่อมดีกว่าการเรียกรถพยาบาลเป็นไหนๆ 190
- ผู้ป่วยโรคเบาหวานก็ผลิตเพลินไปกับคุณประโยชน์จากสูตรลับอาหารเพื่อสุขภาพได้ 194
- เมื่อเจอทางตัน ขอเพียงหันหลังกลับก็จะเจอบุญแจ่มล้นสู่การมีสุขภาพดี 197

ถ้าอยากลดความดันโลหิตควรกินอย่างนี้ 200

- ฟิงก์เลดี้ | โกโก้ร้อนผสมเมล็ดแฟล็กซ์ | ลาเต้ผักผลไม้ | ซุปชั้นสาหร่ายทะเล และถั่วเหลือง | ซอสกระเทียมผสมเมล็ดมะม่วงหิมพานต์ | ชาแอปเปิลกระเจี๊ยบแดง

กินแบบนี้ น้ำตาลในเลือดถึงจะลดลง 212

- น้ำปั่นเส้นใยอาหารสูง | น้ำถั่วดำผสมมันม่วง | น้ำฝรั่ง | น้ำมะระผสมสับปะรด | ข้าวตุน้ำมะเขือเทศ | ซุปชั้นปวยเล้ง | สลัดผัก 7 สี | น้ำมะเขือเทศ

กินอย่างนี้เพื่อลดไขมันในเลือด 228

- น้ำขึ้นฉายปั่นผสมเมล็ดแฟล็กซ์ | น้ำเต้าหู้ใส่ลูกเดี๋ยและวอลนัต | โยเกิร์ตแก้วมังกร | แยมมัลเบอร์รี่ | ขนมโก๋ข้าวโอ๊ต | ชาซานจาและเปลือกส้ม

โรคไต 240

คนที่โรคไตต้องกินอย่างนี้ 246

- น้ำขิงผสมแตงโม | ซุปผักพื้นบ้าน | น้ำปั่นโพแทสเซียมต่ำ | น้ำเต้าหู้รากบัว | ซุปชั้นผักเขียวผสมเห็ดหูหนู | เจลลี่เบอร์รี่รวม | ไข่มุกน้ำตาลทรายแดง

โรคระบบทางเดินอาหาร 260

ถ้าอยากบำรุงระบบทางเดินอาหารให้แข็งแรงต้องกินแบบนี้ 270

- สมูทตีผัก | น้ำอะโวคาโดปั่น | ซุปผักทองผสมหอมหัวใหญ่ | โจ๊กข้าวโอ๊ตใส่สัวยั่วและเห็ดหูหนูขาว | ขนมโก๋เผือก | ไข่ตุ๋นกระเจี๊ยบ

โรคตับ 282

กินตามสูตรอาหารเหล่านี้เพื่อบำรุงตับ 290

- น้ำแครนเบอร์รี่ปั่น | น้ำถั่วดำผสมซานจาและเก๋ากี้ | น้ำผักรวม | น้ำลูกเดี๋ยผสมสัวยั่ว | ซุปชั้นหอมหัวใหญ่และหน่อไม้ฝรั่ง | ชาบำรุงกำลังและตับ

ลดน้ำหนัก บำรุงผิวพรรณ 302

ต้องกินแบบนี้ถึงจะลดน้ำหนักและบำรุงผิวพรรณได้อย่างมีประสิทธิภาพ 310

- น้ำมะเขือเทศปั่น | โจ๊กเผือกผสมธัญพืช 5 ชนิด | น้ำสับปะรดและเชอร์รี่ปั่น | ซุปชั้นโกโบ | ซอสซัลซ่า

ภูมิแพ้

320

คำบอกเล่าจากพยานผู้มีสุขภาพดี

329

- ลูกน้อยเกาผิวหนังแห้งแตก น้ำผักผลไม้ช่วยได้

ถ้าอยากต้านภูมิแพ้ต้องกินอย่างนี้

336

- น้ำองุ่นและบลูเบอร์รี่ปั่น | น้ำเต้าหู้ใส่แอปเปิล | น้ำปั่นเสริมวิตามินซี | น้ำสาเล่ต้น | น้ำลูกเดือยผสมแป๊ะซะ | พุดดิ้งมะม่วงผสมเมล็ดแอฟริคอต

โรคหวัด

348

ห่างไกลจากโรคหวัดได้ง่ายๆ แคกินแบบนี้

354

- ปาฏิหาริย์สีเขียว | น้ำเต้าหู้ฟักทองและเห็ดหูหนูขาว | สาเล่ต้นผสมขมิ้นปวย และน้ำผึ้ง | โจ๊กใส่ขิงและต้นหอม | แยมส้มจี๊ด

การรักษาสุขภาพสำหรับผู้หญิง

364

ถ้าหากคุณผู้หญิงอยากดูแลสุขภาพต้องกินแบบนี้

374

- น้ำปั่นบำรุงครรภ์ | น้ำปั่นเสริมวิตามินกลุ่มบี | น้ำถั่วดำ ถั่วแดง และพุทราจีนปั่น | เต้าหู้งา | น้ำเต้าหู้ใส่สัวยั่ว | ซอสมะม่วงผสมเมล็ดฟักทอง | ซุปสมุนไพรร 4 ชนิด

การเจริญเติบโตของทารกและเด็กเล็ก

388

เสริมสร้างการเจริญเติบโตของลูกน้อยด้วยสูตรอาหารเหล่านี้

396

- สาเล่บด | ถั่วลันเตาบด | กล้วยหอมและแตงร้านบด | ไขมันเทศบด | โจ๊กข้าวกล้องใส่ผักโขมและปลาเงิน | ไข่ตุ๋นฟักทอง

รู้จักผู้เขียน

408

หมายเหตุ: หนังสือเล่มนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อการป้องกันและฟื้นฟูสุขภาพเท่านั้น ไม่อาจใช้แทนการรักษาโรคได้

คำแนะนำ เอาชนะสาเหตุการตาย ที่คร่าชีวิตผู้คนมากที่สุด

วันที่ 10 เมษายน ค.ศ. 2019

รู้ไหมว่าสิ่งที่น่ากลัวที่สุดในโลก อันตรายยิ่งกว่ามะเร็งและเป็นสาเหตุการตายของคนทั่วโลกกว่าร้อยละ 50 คืออะไร

วารสารทางการแพทย์ *The Lancet* ได้ตีพิมพ์บทวิเคราะห์ของ ศ.คริสโตเฟอร์ เมอร์เรย์ (Christopher Murray) แห่งมหาวิทยาลัยวอชิงตัน (University of Washington) ซึ่งระบุว่าใน ค.ศ. 2017 มีประชากรจำนวน 11 ล้านคนทั่วโลกเสียชีวิตเพราะกินเค็มหรือกินอาหารเพื่อสุขภาพน้อยเกินไป

ปัญหานี้แก้ไขได้ง่ายมาก แค่กินอาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพให้มาก สารสำคัญของหนังสือเล่มนี้จึงมุ่งคิดค้นวิธีทำอาหารเพื่อสุขภาพที่ง่ายและปฏิบัติตามได้จริง

หลังจากเข้าเรียนคอร์สวิถีกินอาหารสำหรับผู้ป่วยโรคมะเร็งของมูลนิธิช่วยเหลือผู้ป่วยโรคมะเร็ง นักเรียนหลายคนก็หายป่วยเป็นปลิดทิ้ง ไม่ว่าจะเป็นสามเณย์ที่ทั้งป่วยเป็นมะเร็งตับและเป็นพาหะของไวรัสตับอักเสบบี รวมถึงผู้ป่วยที่ใช้เคมีบำบัดแล้วไม่ได้ผล ได้รับรังสีบำบัดแล้วเนื้องอกเล็กลงแค่ 0.3 ซม. หรือผู้ป่วยโรคมะเร็งต่อมน้ำเหลืองในสมองที่มีเนื้องอกขนาด 3.2 ซม. และใช้เวลากำจัดเนื้องอกครึ่งปี จนถึงตอนนี้ มีหลายคนเล่าให้ฟังว่าวิถีกินอาหารที่ฉันแนะนำช่วยให้พวกเขาก้าวข้ามผ่านโรคร้ายและทำให้อาการต่างๆ ดีขึ้นอย่างต่อเนื่อง เช่น ภาวะความดันโลหิตสูง น้ำตาลในเลือดสูง และไขมันในเลือดสูง ภูมิแพ้ อาการนอนไม่หลับ และกลุ่มอาการหมดกระดูก แล้วยังช่วยลดความทรมานจากการทำเคมีบำบัด จนกลับมามีสุขภาพดีอีกครั้ง ผลลัพธ์ทั้งหมดยิ่งทำให้ฉันมั่นใจในพลังการรักษาของอาหาร พลังนี้ก็ยิ่งว่าพลังการฟื้นฟูตัวเองของร่างกายช่างมหัศจรรย์เหลือเกิน ฉันจึงต้องนำข่าวดีและวิธีดีๆ แบบนี้ถ่ายทอดให้กับคนที่ต้องการอีกมากมาย

28 ปีก่อนซูจีสามีของฉันไปตรวจสุขภาพประจำปีและพบว่ามึนงงออกก่อนโตในต้นขาขนาด 16-18 ซม. หลังผ่าตัดเพื่อป้องกันการแพร่กระจายและเป็นซ้ำ พร้อมกับพยายามยืดเหยียดการรูดชีพ 5 ปีที่สูงไม่ถึงร้อยละ 15 ฉันจึงเริ่มเข้าสู่เส้นทางของการค้นคว้าวิธีรักษาสุขภาพ อาจเพราะสวรรค์เมตตาช่วยนำทางหรือชะตาฟ้าลิขิต ฉันใช้เวลาไม่นานก็ค้นพบกุญแจแห่งการฟื้นฟูสุขภาพ นั่นก็คืออาหารจากธรรมชาตินั่นเอง หลังฟังการบรรยายหนึ่ง ฉันได้เรียนรู้การนำวัตถุดิบจากธรรมชาติมาปั่นเป็นสูตรลับอาหารเพื่อสุขภาพ นับแต่นั้นมาฉันจึงลองปฏิบัติ ทดสอบ แก้ไขและปรับปรุง จนในที่สุดก็ทำสำเร็จ ร่างกายของฉันและสามีแข็งแรงขึ้น แถมเรายังมีลูกที่น่ารักด้วยกันอีก 2 คน ตอนนี้พวกเขาโตเป็นผู้ใหญ่แล้ว พวกเราถ่ายทอดแนวคิดนี้ให้กับคนหลายคนโดยไม่รู้ตัว เพียงหวังว่าคนอื่นๆ จะได้กินอาหารเพื่อสุขภาพแบบเดียวกันกับเรา การกินอาหารจากธรรมชาติไม่เพียงเปลี่ยนชีวิตจำเจของฉันให้มีสีสัน แต่ยังช่วยเติมเต็มชีวิตให้สมบูรณ์และมีความสุขมากขึ้นเรื่อยๆ ความรู้สึกขอบคุณอัดแน่นอยู่ในใจ ฉันไม่ต้องการอะไรอีกแล้ว มีแต่จะพยายามตอบแทนให้ได้มากที่สุดเท่าที่ฉัน

ฉันเริ่มช่วยเหลือคนอื่น ๆ ตั้งแต่ตอนเรียนอยู่ที่มหาวิทยาลัย โดยรวบรวมนักโภชนาการและใช้การตูนเป็นสื่อการสอนให้เด็ก ๆ เรียนรู้แนวคิดการกินอาหารเพื่อสุขภาพเพื่อป้องกันโรคอ้วนและโรคเรื้อรังตั้งแต่เนิ่น ๆ ไม่กี่ปีมานี้ วงการแพทย์ค้นพบความรู้ใหม่ อาหารกลายเป็นแนวทางในการวิจัยการเปลี่ยนแปลงยีนและป้องกันโรค ฉันจึงสอดแทรกข้อมูลจากงานวิจัยและสูตรอาหารใหม่ๆ โดยเฉพาะส่วนที่เกี่ยวกับมะเร็งและเคมีบำบัด ทั้งยังแนะนำอาหารสำหรับผู้ป่วยโรคมะเร็งชนิดต่างๆ แน่ใจว่าย่อมต้องอ้างถึงข้อมูลทางสถิติและประสบการณ์ขณะทำงานอยู่ที่มูลนิธิช่วยเหลือผู้ป่วยโรคมะเร็งและจัดเตรียมโครงการแนะนำวิธีกินอาหารสำหรับผู้ป่วยโรคนี้อ ฉันหวังว่าเนื้อหาในหนังสือเล่มนี้จะช่วยให้ทุกคนกลับมามีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงได้

ฉันใช้ทฤษฎี "การทำเคมีบำบัดด้วยอาหาร" ผลักดันให้ทุกท่านกินอาหารเพื่อสุขภาพ ใช้พลังของอาหารจากธรรมชาติป้องกันและต้านมะเร็ง รวมถึงใช้พืชบรรเทาอาการอักเสบต่างๆ ที่นำมาซึ่งโรคเรื้อรัง ปัจจุบันผลวิจัยมากมายยืนยันว่าการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

การกินและการใช้ชีวิตคือกลไกสำคัญที่ทำให้ร่างกายฟื้นฟูตัวเองและกลับมาแข็งแรง แม้แต่แพทย์เองยังยอมรับว่าในอนาคตเราอาจไม่จำเป็นต้องใช้ยาในการรักษาโรค แต่อาศัยสารพฤกษเคมีและสารต้านอนุมูลอิสระที่อยู่ในอาหารจากธรรมชาติ¹ งานวิจัยล่าสุดของ นพ.ดีน ออร์นิช (Dean Ornish, M.D.) และ ดร.เอลิซาเบท แบล็กเบิร์น (Elizabeth Blackburn) ผู้ค้นพบเอนไซม์เทโลเมอเรส (telomerase) ระบุว่ากรดไขมันหรือการออกกำลังกายไม่ได้ช่วยกระตุ้นการทำงานของเอนไซม์เทโลเมอเรสและชะลอการแก่ตัวของเซลล์ อาหารต่างหากที่เป็นกุญแจสำคัญ² และ "สารอาหารที่ดีช่วยป้องกันโรคที่เกิดจากพันธุกรรมได้ด้วยซ้ำ"³ ถือเป็นการค้นพบที่น่าตื่นตาตื่นใจ ดังนั้น ในขณะที่ได้รับการรักษาตามปกติผู้ป่วยหลายคนก็หวังว่าการปรับอาหารการกินจะช่วยให้หายเร็วขึ้น หนังสือเล่มนี้ยึดความต้องการของผู้อ่านเป็นหลักและบอกเล่าถึงปริมาณสารอาหาร สิ่งที่ควรกินและไม่ควรกินสำหรับโรคต่างๆ ทั้งยังให้คำแนะนำและแบ่งสูตรอาหารออกเป็นหมวดหมู่เพื่อให้ค้นหาง่ายและปรับเปลี่ยนสูตรอาหารได้ตามต้องการ

หนังสือเล่มนี้มีเป้าหมายหลักคือการป้องกัน เพราะ "การป้องกันย่อมดีกว่าการรักษา" อาหารรักษาได้หลายโรค ไม่ว่าจะเป็นมะเร็ง โรคหัวใจ ภูมิแพ้ ภาวะความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน และโรคตับ การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการกินถือเป็นกระแสหลักของเวชศาสตร์ป้องกันในศตวรรษที่ 21 และอาหารที่ดีย่อมมีประโยชน์ต่อร่างกายอยู่แล้ว สูตรอาหารในหนังสือเล่มนี้จึงเหมาะกับคนที่ไม่ได้เป็นโรคเช่นเดียวกัน เพราะอาหารเพื่อสุขภาพย่อมช่วยเสริมสร้างสุขภาพและป้องกันโรค นอกจากทำให้สุขภาพแข็งแรงแล้ว รสชาติยังอร่อยและทำง่าย ฉันหวังว่าสูตรอาหารเหล่านี้จะช่วยให้คุณปัจจุบันที่มีวิถีชีวิตเร่งรีบและยุ่งเหยิงได้กินอาหารดีๆ เพื่อสุขภาพบ้าง

นอกจากสูตรอาหารส่วนตัวแล้ว ฉันยังสอดแทรกแนวคิดและสูตรอาหารของ "ผู้เชี่ยวชาญ" และ "ผู้มีประสบการณ์" ด้วย หนังสือเล่มนี้จึงมีความหลากหลายและน่าเชื่อถือยิ่งขึ้น ขอกราบขอบพระคุณทุกท่านมา ณ โอกาสนี้ด้วย

¹ แนวคิดของ นพ.โจเอล ฟัวร์แมน (Joel Fuhrman, M.D.)

² แนวคิดนี้ปรากฏในหนังสือ *คัมภีร์ชนะทุกโรค* เขียนโดย นพ.ไมเคิล เกรกอร์ (Michael Gregor, M.D.) และจีน สโตน (Gene Stone)

³ แนวคิดนี้ปรากฏในหนังสือ *ปฎิวัติสุขภาพด้วยอาหารบนจานคุณ* เขียนโดย ศ.ที. คอลิน แคมป์เบลล์ (T. Colin Campbell)

การตีพิมพ์หนังสือเล่มนี้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดีเพราะผู้อ่านทุกคน ต้องขอบคุณ ผู้อ่านหลายคนที่ไม่ได้ให้ฉันฟังว่าร่างกายแข็งแรงขึ้นหลังจากทำอาหารตามสูตรในหนังสือ เล่มนี้ ความสุขและกำลังใจจากพวกเขาคือแรงผลักดันอันยิ่งใหญ่ของฉัน นอกจากนี้ ยังต้องขอบคุณเพื่อนๆ ที่คอยถามปัญหาสุขภาพส่วนตัวในบล็อกและหน้าเฟซบุ๊ก ฉันต้อง ค้นคว้าข้อมูลมากมายเพื่อตอบคำถามของพวกเขา ซึ่งกระตุ้นให้ได้พัฒนาตัวเองในด้านนี้ ทำให้ฉันวิจัยและพัฒนาสูตรลับอาหารเพื่อสุขภาพจากธรรมชาติสำหรับผู้ป่วยแต่ละโรค จนสำเร็จ

ฉันยังต้องขอขอบคุณกลุ่มวิทยากรจากบริษัท DIET-U ทั้งจวงเสี่ยวฉี หวังซินอวี๋ จางหย่าอวี่น ไหล่ปี้หลิง เหงจยาเจิน ชิวอวี๋เถียนและสวีอี้หลิง พวกเขาไม่เพียงช่วยนำเสนอ สูตรเด็ด แต่ยังช่วยทดลอง คำนวณอัตราส่วนของวัตถุดิบ แคลอรีแต่ละสูตร และทดสอบ ดูว่าทำอย่างไรจึงจะอร่อยหรือมีสารอาหารมากขึ้น ฉันเขียนสูตรอาหารใหม่ๆ เพิ่มเติมใน หนังสือฉบับปรับปรุง ต้องขอบคุณหวงเสี่ยวหรงผู้ช่วยส่วนตัวที่ช่วยรวบรวมสูตรอาหารที่ ฉันเคยเขียนในนิตยสาร พุดในรายการโทรทัศน์และการบรรยายตลอดหลายปีนี้ หากไม่มี พวกเขา หนังสือเล่มนี้คงไม่เสร็จสมบูรณ์

คนที่ต้องขอบคุณเป็นพิเศษคือคุณหวงซูฮุ่ย นักโภชนาการโรงพยาบาลไปรษณีย์กรุง ไทเปที่ช่วยตรวจสอบสูตรอาหารและให้คำแนะนำ เธอจบสาขาโภชนาการและแพทย์แผนจีน เป็นแม่บ้านที่ดีและมีอุดมการณ์เดียวกับฉัน คอยดูแลอาหารการกินของคนในครอบครัว และหวังว่าสูตรอาหารของเธอมันจะมีประโยชน์ต่อสุขภาพของทุกคน คนอีกกลุ่มหนึ่งที่ลืมไม่ได้ เลยก็คือกองบรรณาธิการของหนังสือเล่มนี้ นอกจากจะช่วยทำให้หนังสือเล่มนี้น่าอ่านยิ่งขึ้น ยังอดทนรอและช่วยเร่งการเขียนต้นฉบับ พวกเขาเป็นส่วนสำคัญที่ทำให้ฉันปรับปรุงเนื้อหา ของหนังสือเล่มนี้ให้เสร็จได้ทันเวลา

คำลิขสิทธิ์ส่วนหนึ่งของหนังสือฉบับภาษาจีนบริจาคให้กับ "มูลนิธิช่วยเหลือผู้ป่วย โรคมะเร็ง" ที่ได้วันและนำไปจัดเตรียม "โครงการแนะนำวิถีกินอาหารสำหรับผู้ป่วย โรคมะเร็ง" เพื่อขอบคุณทุกคำอวยพรและตอบแทนสังคม ตัวฉัน นักศึกษาด้านโภชนาการ-อาหาร ผู้เชี่ยวชาญด้านสุขอนามัยสาธารณะ แพทย์และนักโภชนาการที่ร่วมกันผลักดัน

โครงการนี้มีเป้าหมายที่อยากจะช่วยปรับพฤติกรรมการกินและยกระดับคุณภาพชีวิตให้กับครอบครัวของผู้ป่วยโรคมะเร็งที่มีความเสี่ยงสูงและมีรายได้ต่ำ ขณะเดียวกันก็หวังว่าผลการวิจัยของโครงการนี้จะหมุนเวียนมาพิกษาของผู้ป่วยโรคมะเร็งให้ย้อนกลับ รวมถึงช่วยสร้างสุขภาพที่แข็งแรงให้กับคนทั้งประเทศได้ ขอขอบคุณผู้ใจบุญทุกท่านที่ช่วยกันบริจาคให้กับโครงการนี้ และรู้สึกยินดีเป็นอย่างยิ่งที่ทุกท่านได้มีส่วนร่วมด้วย พวกเราต้องกินอาหารที่ทั้งอร่อยและดีต่อสุขภาพเพื่อยับยั้งอัตราการเกิดมะเร็ง ภาวะความดันโลหิตสูง น้ำตาลในเลือดสูง และไขมันในเลือดสูง พร้อมทั้งสร้างสังคมที่สวຍงามและแข็งแรงกว่าเดิม

คู่มือการอ่าน ทำเคมีบำบัดด้วยอาหาร

เรากินเพื่อให้เซลล์มะเร็งอดตายได้หรือไม่

หลายคนคงบอกว่า "น่าขันจริง!" หรือ "มันจะเป็นไปได้อย่างไร" แต่ปัจจุบัน นักวิทยาศาสตร์หลายคนเชื่อว่าเป็นไปได้และยังรณรงค์ให้ทุกคนลองทำด้วย

เดือนกุมภาพันธ์ ค.ศ. 2010 นพ.วิลเลียม ดับเบิลยู. ลี (William W. Li, M.D.)⁴ ผู้ร่วมก่อตั้งมูลนิธิแอนจิโอเจเนซิส (Angiogenesis Foundation) ในสหรัฐอเมริกาและผู้เชี่ยวชาญการวิจัยมะเร็งได้รับเชิญให้ไปบรรยายบนเวที TED Talk นพ.ลี้กล่าวว่า "มะเร็งทุกชนิดล้วนมีการสร้างหลอดเลือดใหม่ (angiogenesis) ซึ่งเป็นตัวกลางในการแพร่กระจายเนื้อร้าย ถ้าไม่มีเลือด ขนาดของเนื้องอกคงขยายใหญ่สุดได้แค่ครึ่ง ลบ. มม." ถ้าอย่างนั้น นอกจากยาชนิดต่างๆ ที่ใช้ยับยั้งการสร้างหลอดเลือดใหม่ อาหารที่ทำหน้าที่ดังกล่าวได้จะช่วยกระตุ้นระบบป้องกันในร่างกายเพื่อโจมตีหลอดเลือดที่เป็นตัวกลางในการแพร่เซลล์มะเร็งได้หรือไม่ หรืออาจถามสั้นๆ ว่า "เรากินเพื่อให้มะเร็งอดตายได้ไหม"

นพ.ลี้ตอบอย่างมั่นใจว่า "ได้สิ! เพราะพระแม่ธรณีมอบอาหาร เครื่องดื่ม และยาในปริมาณมากพอที่จะยับยั้งการสร้างหลอดเลือดใหม่ จากการทดลองยับยั้งการสร้างหลอดเลือดใหม่และการนำอาหารบางชนิดกับยาเหล่านี้มาเปรียบเทียบเพื่อวัดประสิทธิภาพการทำหน้าที่ เราค้นพบว่าอาหารบางชนิดมีประสิทธิภาพดีกว่ายาด้วยซ้ำ เช่น

⁴ นพ.วิลเลียม ดับเบิลยู. ลี (William W. Li, M.D.) ปัจจุบันดำรงตำแหน่งเป็นประธานมูลนิธิแอนจิโอเจเนซิสในสหรัฐอเมริกา และเป็นลูกศิษย์ของ ศ.จูด้าห์ โฟล์กแมน (Judah Folkman) ผู้ริเริ่มการวิจัยการสร้างหลอดเลือดใหม่ จากมหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด (Harvard University) นพ.ลี้ลงทุนให้กับการวิจัยการสร้างหลอดเลือดใหม่และการรักษาทางคลินิกเป็นเวลานานถึง 29 ปี เขาเคยได้รับเชิญมาเป็นพยานในการหารือเรื่องการสร้างหลอดเลือดใหม่ที่รัฐสภาสหรัฐอเมริกา ทั้งยังเคยรับเชิญไปบรรยายให้หน่วยงานราชการและองค์กรทางการแพทย์บ่อยครั้ง นอกจากนี้ บทความของ นพ.ลี้ยังเคยได้รับการตีพิมพ์ลงในวารสารชั้นนำ เช่น *NEJM* มูลนิธิของเขาเป็นองค์กรที่ไม่แสวงหาผลกำไร ทุ่มเทให้กับการวิจัยทางการแพทย์ต่างๆ รวมถึงการสร้างหลอดเลือดใหม่และการร่วมมือในระดับนานาชาติ เช่น การร่วมงานกับสถาบันสุขภาพแห่งชาติ สถาบันมะเร็งแห่งชาติ รวมถึงองค์การอาหารและยาแห่งสหรัฐอเมริกา

ถั่วเหลือง พาร์สลีย์ กระเทียม องุ่น ผลไม้ตระกูลเบอร์รี่และมะเขือเทศ หลักฐานบางส่วนบ่งบอกว่าอาหารเหล่านี้ช่วยลดอัตราการเป็นมะเร็งได้ถึงครึ่งหนึ่งเลยทีเดียว”

นพ.ลีจึงเชิญชวนให้ทุกคน "ให้ความสำคัญกับอาหารการกิน เพราะอาหารก็คือเคมีบำบัดที่เราต้องทำวันละสามครั้ง”

พอชมการบรรยายของ นพ.ลีจบ ฉันถึงกับน้ำตาคลอด้วยความตื่นตันใจแล้วปรบมือชื่นชมอีกยกใหญ่ เพราะได้รับรู้ความจริงอีกข้อหนึ่งและมองเห็นแก่นแท้ของวิทยาศาสตร์อย่างชัดเจน ตอนนี้ฉันเผยแพร่โครงการ “ต้านมะเร็งด้วยสารอาหาร” ได้อย่างมั่นใจยิ่งกว่าที่เคย 10 กว่าปีที่ผ่านมา ฉันคอยช่วยเหลือสามีโดยใช้อาหารในการยับยั้งการสร้างหลอดเลือดใหม่ไม่ให้กลับมาเป็นมะเร็งอีกครั้ง ตัวฉันจากที่เคยมี “ร่างกายอ่อนแอ” ก็กลับมา “แข็งแรง” อีกครั้ง แรกยังคลอดลูกชายและลูกสาวได้แม้อายุ 40 ปี กล่าวได้ว่าฉันใช้ร่างกายของตัวเองและคนในครอบครัวทดลองและพิสูจน์ประสิทธิภาพและความเป็นไปได้ของ “การทำเคมีบำบัดด้วยอาหาร”

อาวุธลับของฉันคือถั่วเหลือง พาร์สลีย์ องุ่น ผลไม้ตระกูลเบอร์รี่ มะเขือเทศ กะหล่ำดอก แครอต ฟักทอง ธัญพืชเต็มเมล็ดและผลไม้เปลือกแข็ง พืชผักเหล่านี้ล้วนเป็นสิ่งธรรมดาที่แสนพิเศษ ฉันนำวัตถุดิบดังกล่าวมาปั่นผสมกันเป็นสูตรลับอาหารเพื่อสุขภาพจากธรรมชาติ แล้วปล่อยให้ส่วนผสมทั้งหมด “ประสานงานและช่วยเหลือกันและกัน” ฉันคิดว่า “การทำเคมีบำบัดด้วยอาหาร” ก็คือ “การรักษาด้วยค็อกเทลและอาหาร” ที่ทั้งถูกและดีต่อสุขภาพ นอกจากนี้ ยังเป็นวิธีที่ได้จากธรรมชาติร้อยเปอร์เซ็นต์

นพ.ลียังกล่าวถึง “การประสานพลัง” ของอาหารด้วย เขาพบว่า “เมื่อนำผักสองชนิดมาผสมกัน สรรพคุณของมันจะเพิ่มมากขึ้นกว่าตอนที่ใช้แยกกัน โดยปกติแล้วถ้าใช้แยกกัน ผักทั้งสองชนิดจะมีสรรพคุณน้อยลงมาก” ผู้เชี่ยวชาญด้านมะเร็งหลายคนก็ได้บทสรุปแบบเดียวกัน หลังจากมีการค้นพบเกี่ยวกับโภชนาการเสริมสร้างภูมิคุ้มกัน (nutritional immunology) ผู้เชี่ยวชาญก็เริ่มใช้วัตถุดิบที่อุดมไปด้วยสารอาหารในกระบวนการรักษามะเร็ง แต่พืชชนิดเดียวไม่ได้มีประสิทธิภาพในการรักษาและต้านมะเร็งมากเท่าที่คิด สารพิษทุกเคมีของอาหารแต่ละชนิดต้องทำงานร่วมกัน จึงจะให้ประสิทธิภาพที่ดีที่สุด ดังนั้น พวกเขา

จึงแนะนำให้กินอาหารจากธรรมชาติที่มีประโยชน์ต่อร่างกายให้สมดุลและหลากหลาย เพื่อให้อาหารได้แสดงประสิทธิภาพร่วมกัน เหล่าผู้เชี่ยวชาญคิดว่าวิธีนี้ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันและต้านมะเร็งได้ดีที่สุด

นอกจากนี้ เรายังใช้อาหารในการป้องกันและรักษาโรคกว่า 70 ชนิด เช่น โรคหลอดเลือดหัวใจ เบาหวาน อัลไซเมอร์ และโรคอ้วน หากสังเกตโดยผิวเผิน อาจคิดว่าโรคเหล่านี้ไม่เกี่ยวข้องกัน แต่แท้จริงแล้วผู้ที่ป่วยเป็นโรคข้างต้นล้วนมี “ความผิดปกติของการสร้างหลอดเลือดใหม่” เหมือนกัน

นพ.ลีเน้นย้ำอีกว่า "การรักษามะเร็งด้วยอาหารอาจจะเป็นวิธีเดียวที่น่าเชื่อถือและทำได้จริงสำหรับคนหลายคนในโลกใบนี้ เพราะไม่ใช่ทุกคนที่จะแบกรับค่าใช้จ่ายในการรักษามะเร็งระยะสุดท้ายได้ แต่ทุกคนจะได้รับประโยชน์จากอาหารท้องถิ่นที่ช่วยยับยั้งการสร้างหลอดเลือดใหม่ตลอดไป"

แนวคิดเหล่านี้ตรงกับความคิดส่วนตัว ทั้งฉัน นักวิจัย ผู้เชี่ยวชาญและนักโภชนาการร่วมอุดมการณ์ก็ได้จับมือเดินบนทางสายนี้มาด้วยกันแล้ว



ตอนที่ 1

วิถีบำรุงรักษาสุขภาพ

การกินอาหารจากธรรมชาติ
ช่วยต้านมะเร็งและโรคภัย

คุณรู้ไหมว่าคนจำนวนร้อยละ 70 ตกอยู่ในภาวะพร่องสุขภาพ
ร่างกายไม่ได้แข็งแรงอย่างแท้จริง
พอไปตรวจสุขภาพก็ดูเหมือนว่าไม่มีปัญหาอะไร
แต่ที่จริงแล้วกลับรู้สึกไม่สบายอยู่บ่อย ๆ
นอนไม่หลับ จมูกอักเสบจากภูมิแพ้ ท้องผูก
คันตามผิวหนัง ปวดศีรษะและปวดตามข้อ
อาการเหล่านี้ถือเป็นเรื่องธรรมดาที่เกิดขึ้นทุกวัน
หากอาการหนักกว่านี้
ร่างกายของคุณจะตกอยู่ในภาวะอักเสบระยะยาว
หรือที่เรียกกันว่าภาวะอาการก่อนเป็นมะเร็ง!
การกินอาหารเสริมสังเคราะห์ชนิดต่าง ๆ ที่มีประสิทธิภาพจำกัด
คงเทียบไม่ได้กับการเริ่มจากอาหาร 3 มื้อที่เรากินทุกวันหรอก!

เมล็ดของผลไม้หลายชนิดมีสารอะมิกดาลิน (amygdalin) ที่ฆ่าเซลล์มะเร็งได้
ผักและต้นอ่อนต่าง ๆ ก็มีสารพฤษเคมีที่เรียกกันว่า "วิตามินแห่งศตวรรษที่ 21"
สารดังกล่าวมีสรรพคุณช่วยต้านโรคเรื้อรัง
ป้องกันมะเร็งและปลุกกลไกซ่อมแซมตนเองของร่างกาย
ฟังดูแล้วมหัศจรรย์มาก
เพียงแค่คุณเปลี่ยนแปลงอาหารการกินเพียงเล็กน้อย
มองเห็นความพิถีพิถันที่ซ่อนอยู่ในธัญพืช
และไม่มองข้ามชุมทรัพย์แห่งการต้านโรคที่พระเจ้ามอบให้กับมนุษย์
เปลี่ยนอาหารจากธรรมชาติให้กลายเป็นสูตรลับอาหารเพื่อสุขภาพแสนอร่อย
นี่แหละคือ "วิถีการกิน" ที่ช่วยย่อยอาหารล่วงหน้าและไม่สร้างภาระให้ร่างกาย!



ร่างกายของเรา เราต้องช่วยตัวเอง: หายขาดจากมะเร็งตับราวปาฏิหาริย์!

สามีของฉันเคยผ่าตัดมะเร็งตับ 18 ปีให้หลังเขาทำ MRI (magnetic resonance imaging) หรือการตรวจโรคด้วยคลื่นแม่เหล็กไฟฟ้า หมอบอกว่าตับของเขาดูแข็งแรงมาก ฉันหวังว่าการทดลองและความรู้ของฉันจะช่วยให้หลายครอบครัวเปลี่ยนแปลงวิถีกันและใช้ชีวิตไปที่ละขั้นเพื่อสร้างปาฏิหาริย์และร่างกายที่แข็งแรงได้เหมือนสามีของฉัน

เดือนมีนาคม ค.ศ. 2018 หมอบอกฉันว่าตับของสามีเป็นปกติแล้ว ไม่มีปัญหาอะไร "แม้แต่พาหะไวรัสตับอักเสบบีก็หายไปด้วย ถือว่าเป็นกรณีที่หายากมาก" ฉันทั้งดีใจทั้งตื่นตันจนพูดอะไรไม่ออกเลย

อันที่จริงก่อนหน้านี้ฉันไม่ใส่ใจที่จะไปตรวจตามนัดเลย เพราะงานยุ่งและเหนื่อยมาก ตอนไปตรวจสุขภาพเมื่อปีที่แล้วจึงทำให้รู้สึกกังวลใจเด่นดุ่มๆ ต่อมาๆ แต่นึกไม่ถึงเลยว่าจะได้ยินข่าวดี คุณหมอบอกว่าการหายขาดจากโรคไวรัสตับอักเสบบีเป็นเรื่องยากมาก เพราะถ้าตรวจไม่พบแอนติเจนหรือโปรตีนจากเปลือกของเชื้อไวรัสตับอักเสบบี แสดงว่าหายจากโรคดังกล่าวแล้วและจะไม่มีอาการอักเสบบีจากไวรัสชนิดนี้ รวมถึงไม่มีความเสี่ยงของการกลับมาเป็นมะเร็งตับอีกครั้งด้วย

สามีของฉันก็เหมือนกับผู้เป็นพาหะของไวรัสตับอักเสบบีหลายคนในได้วันที่ติดเชื้อจากแม่ตั้งแต่เกิด ถ้าได้รับไวรัสชนิดนี้ตั้งแต่อายุน้อย ความเป็นไปได้ที่แอนติเจนจากเปลือกของเชื้อไวรัสตับอักเสบบีจะหายไปก็ยิ่งต่ำ การที่สามีของฉันหายดีจึงถือเป็นปาฏิหาริย์ที่แทบจะเป็นไปไม่ได้เลย นอกจากอยากจะบอกว่ารู้สึกซาบซึ้งและอยากขอบคุณฉันก็ไม่รู้จะพูดอะไรต่อได้จริงๆ

อาการของโรคไขมันพอกตับดีขึ้น ขนาดรอบเอวเหมือนย้อนไปตอนเป็นนักศึกษามหาวิทยาลัยเลย

คุณซูจีสามีของฉันเคยผ่าตัดเพื่อรักษามะเร็งตับ เขาต้องไปตรวจเพื่อติดตามอาการเป็นประจำ ช่วงแรกต้องตรวจทุกๆ 2 เดือน 2 ปีต่อมาก็เปลี่ยนเป็น 3 เดือนตรวจ 1 ครั้ง หลังจากผ่านไป 5 ปีก็ยืดเวลาออกไปอีกเป็น 4 เดือนตรวจ 1 ครั้ง พอผ่านไป 10 ปีก็ตัดสินใจตรวจทุกครึ่งปี เขาเป็นผู้ป่วยที่วุ่นนอนสบาย ถ้าเป็นเรื่องการตรวจร่างกาย เขาจะตรงต่อเวลามาก ไม่เคยผัดวันประกันพรุ่ง

ทุกครั้งที่ไปตรวจเขาดูนิ่งและใจเย็นราวกับทำกิจวัตรประจำวัน พอตรวจเสร็จก็จะโทรศัพท์มารายงานผลให้ฉันฟัง เพียงเขาพูดมาประโยคเดียวว่า "หมอบอกว่าไม่เป็นอะไร" ฉันก็จะโล่งใจเหมือนยกภูเขาออกจากอก พอนานเข้า จากที่เคยกระวนกระวายในช่วงแรกฉันก็เริ่มเคยชินจนคิดว่าเป็นเรื่องปกติจนบางครั้งก็ไม่ได้เก็บมาคิดใส่ใจ

กระทั่งวันหนึ่งเขาให้สัมภาษณ์และเล่าถึงความรู้สึกตอนที่นอนอยู่บนเตียงเพื่อรอตรวจตอนนั้นเขารู้สึกราวกับกำลังรอรับคำพิพากษาจากศาลเพื่อตัดสินว่ายังมีวันพรุ่งนี้หรือไม่หลายสิบปีผ่านไป พอผ่าน "การพิพากษา" มาหลายครั้ง เขาก็เริ่มชินชากับความเป็นความตาย ฉันเลยตระหนักได้ว่าภายนอกเขาอาจดูสงบนิ่ง แต่ในใจก็คงกังวลไม่น้อยเลย ที่แพ้เงาของโรคและความตายที่พาดซ้อนทับกันก็ไม่เคยหายไปไหนเลยจริงๆ

เขาทำงานหนักและยุ่งมากในช่วง ค.ศ. 2008-2010 จากคนที่ใช้ชีวิตสบายๆ ก็ต้องกลับมาทำงานด้านการเมืองที่เต็มไปด้วยความยุ่งเหยิงและแรงกดดัน งานของเขาเป็นเรื่องที่ค่อนข้างอ่อนไหวเพราะต้องรักษาความลับทางราชการ พอกลับบ้านก็เลยเจ็บเป็นเปาสาก ไม่ว่าคำวิจารณ์ด้านลบหรือการเสนอข่าวที่บิดเบือนจะเป็นอย่างไร เขาก็ไม่ตอบโต้ได้แต่เก็บทุกอย่างไว้ในใจ เขากินข้าวนอกบ้านบ่อยขึ้น นอกจากข้าวเช้า ก็แทบไม่กลับมากินข้าวที่บ้านเลย ทำงานจนถึงดึกดื่นทุกวัน คนทั้งบ้านก็พลอยนอนดึกและตื่นเช้าตามไปด้วย ช่วงวันหยุดสุดสัปดาห์ก็ไม่ได้พักผ่อน ฉะนั้นเลยเป็นห่วงเขามาก กลัวว่าการดูแลและบำรุงสุขภาพที่ทำมาหลายปีจะสูญเปล่า

วันที่ 20 พฤษภาคม ค.ศ. 2009 ชูฉีดำรงตำแหน่งครบ 1 ปีและเป็นวันครบรอบ 18 ปีหลังการผ่าตัด เนื่องจากเขาไม่ได้รับการตรวจอย่างละเอียดมา 4 ปีแล้ว คุณหมอจึงนัดตรวจ MRI และนำผลครั้งนี้มาเปรียบเทียบกับเมื่อ 4 ปีก่อน สุดท้ายคุณหมอบอกว่าตับของเขาดูแข็งแรงกว่า 4 ปีก่อนเสียอีก ภาวะไขมันพอกตับก็ดีขึ้น เขาดีใจมาก

หลังตรวจเสร็จ ชูฉีก็รีบโทรศัพท์บอกข่าวดี แกมยังพูดติดตลกว่า "ของเล่น" เธอชุดนั้นไม่เลวเลยแฮะ" ทำเอาฉันทั้งขำทั้งโมโห การกินสูตรลดอาหารเพื่อสุขภาพมากกว่าสิบปีก็นับว่าเป็นหลักฐานที่แน่นหนาพอแล้ว แต่เขาก็กังไม่กล้ายอมรับแบบเต็มปากเต็มคำอีก

หลังจากลาออกจากตำแหน่งใน ค.ศ. 2010 การใช้ชีวิตเรียบง่าย การออกกำลังกายและนอนหลับอย่างเหมาะสมทำให้อาการกรดไหลย้อนของเขาหายเป็นปกติโดยไม่ต้องกินยา รอบเอว และค่าดัชนีมวลกาย หรือ BMI (body mass index) ก็ลดลงเรื่อยๆ ปกติปริมาณกล้ามเนื้อของคนอายุ 60 ปีขึ้นไปจะลดลงอย่างต่อเนื่อง แต่กล้ามเนื้อของเขายังเพิ่มขึ้นแม้จะมีอายุ 65 ปีแล้วก็ตาม หมอหัวเราะพลางพูดว่า กล้ามเนื้อที่เพิ่มขึ้นบ่งบอกว่าปริมาณฮอร์โมนเทสโทสเตอโรน (testosterone) ของเขายังอยู่ในเกณฑ์ใช้ได้ สมรรถภาพทางกายถือว่าอยู่ในเกณฑ์ของคนอายุ 40 ปี หลายคนทักว่าเขาดูเด็กลงเรื่อยๆ และยังมีคนแซวด้วยว่า "ดูจากข้างหลังแล้วเหมือนยังเป็นนักศึกษามหาวิทยาลัยอยู่เลย"

กินสูตรลับอาหารเพื่อสุขภาพกว่า 8,000 มื้อจนเกิดปาฏิหาริย์

หลายปีก่อนมีคุณหมอตานหนึ่งโทรศัพท์ถามฉันว่าดูแลสามีอย่างไร เพราะตอนนั้นคุณหมอกำลังดูแลผู้ป่วยโรคมะเร็งตับที่มีอาการคล้ายคลึงกับสามีของฉัน พวกเขาโชคดีมาก เพราะแม้ขนาดเนื้องอกจะใหญ่มากแต่ก็มีเยื่อหุ้มอยู่ 1 ชั้น เนื้องอกจึงไม่แพร่กระจายและลุกลาม นอกจากนี้ เนื้องอกยังไม่ได้อยู่ในตำแหน่งที่อันตราย จึงง่ายต่อการผ่าตัด แต่ 2 ปีต่อมาผู้ป่วยคนนี้ก็กลับมาเป็นมะเร็งตับอีกครั้ง

จากนั้น คุณหมอกถามถึงขนาดเส้นผ่านศูนย์กลางของก้อนเนื้อ คำถามนี้สร้างความลำบากใจมาก เพราะฉันเก็บตัวเลขไว้เป็นความลับ ไม่บอกแม้แต่สามี แต่พอคิดดูอีกที หมอมักใช้ขนาดเส้นผ่านศูนย์กลางของก้อนเนื้อในการคำนวณอัตราการรอดชีพหลังผ่าตัด ตัวเลขนี้น่าจะเป็นข้อมูลสำคัญ ฉันจึงจำใจบอกออกไป เขาฟังแล้วสุดลมหายใจ พร้อมบอกว่า เป็นหมอมานาน 20 กว่าปี ต้องยอมรับเลยว่า การที่สามีของคุณกลับมาดีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงอีกครั้งเป็น "ปาฏิหาริย์" จริงๆ

ฉันเชื่อว่าปาฏิหาริย์ที่ว่านี้เกิดจากทีมแพทย์ของโรงพยาบาลทหารผ่านศึกกรุงไทเป ระดับความฉลาดทางอารมณ์ (emotional quotient: EQ) ที่สูงของสามีฉัน รวมถึงการเปลี่ยนแปลงอาหารการกินและวิถีใช้ชีวิตอย่างกระตือรือร้น เขาเคยเป็นนักดื่มตัวยง จากคนที่ไม่ปฏิเสธเมื่อใครยื่นให้ ก็กลายมาเป็นคนที่ไม่แตะเครื่องดื่มแอลกอฮอล์สักหยดเดียว จากคนที่เคยสูบบุหรี่มา 20 กว่าปี เคยลองเลิกครั้งหนึ่งและกลับมาสูบบุหรี่หนักกว่าเดิม แต่ตอนนี้ก็ลาขาดจากบุหรี่ได้แล้ว จากที่เคยเป็นนักสูททำงานตอนกลางคืน เดี่ยวนี้เข้านอนก่อนเที่ยงคืน จากที่กินแต่เนื้อสัตว์ ก็เปลี่ยนมาเน้นผักผลไม้ และสิ่งที่ขาดไม่ได้เลยก็คือการกินสูตรลับอาหารเพื่อสุขภาพวันละมื้อเป็นประจำ

จนถึงตอนนี้เป็นเวลา 20 กว่าปีแล้ว ฉันกินสูตรลับอาหารเพื่อสุขภาพมากกว่า 8,000 มื้อ ทุกสูตรอาหารในแต่ละมื้อช่วยเสริมสร้างสุขภาพร่างกายของเขให้แข็งแรง

เรื่องราวของสามีคือแรงผลักดันในการเผยแพร่วิถีกินอาหารจากธรรมชาติ หวังว่าประสบการณ์ของพวกเราจะช่วยให้ครอบครัวที่ต้องการความช่วยเหลือ เปลี่ยนอาหารการกินและค่อยๆ เปลี่ยนแปลงวิถีชีวิต พร้อมทั้งสร้างปฎิหาริย์และสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงเหมือนสามีของฉันได้ ยิ่งไปกว่านั้น ฉันคาดหวังไว้ว่าหลายๆ คนจะนำวิถีของฉันไปใช้และมีสุขภาพดีขึ้นกว่าเดิม เปลี่ยน "ภาวะพร่องสุขภาพ" ให้กลายเป็นร่างกายที่แข็งแรงอย่างแท้จริง สิ่งที่สำคัญที่สุดคือการสอนให้เด็กรุ่นต่อไปเคยชินกับการกินอาหารเพื่อสุขภาพตั้งแต่เด็ก เสริมสร้างการเรียนรู้และร่างกายของพวกเขาให้แข็งแรง รวมถึงสร้างประเทศที่เต็มไปด้วยความสุขและการแข่งขันให้มากกว่าเดิม





กฎการกิน 6 ประการ ที่ช่วยเปลี่ยนจาก “ภาวะพร่องสุขภาพ” ให้กลายเป็นร่างกายที่แข็งแรงอย่างแท้จริง

บาดแผลทางร่างกายที่เกิดจากโรคบางชนิดฟื้นฟูไม่ได้ โรคตับแข็งเองก็คือนั่นแหละ แต่สถานการณ์ของฉันเหมือนกับรถไฟที่แล่นถอยหลัง เพราะภาวะพังผืดในตับหายไปแล้ว! ฉันจึงอดรำพึงกับตัวเองไม่ได้ว่าสารอาหารและพลังในการซ่อมแซมตัวเองของร่างกายช่างน่าอัศจรรย์จริงๆ



รู้สึกไม่สบายอยู่เรื่อย หมอก็อธิบายไม่ได้ว่าเป็นโรคอะไร

หากพูดถึง "ภาวะพร่องสุขภาพ" ฉันรู้จักมันดียิ่งกว่าใคร ตั้งแต่เด็กแม่ก็พูดว่าฉัน "ไม่ได้เป็นโรคร้ายแรงอะไร แต่เจ็บกระแอดกระแอดมาตลอด" ตอนไปฮันนีมูน สามีก่ตั้งชื่อเล่นให้ว่า "คนไข้โรค" แถมยังบอกว่าเขาคิดหนักมากกว่าจะขอฉันแต่งงาน เพราะเขาเคยสาบานว่าจะไม่แต่งงานกับคนไข้โรค ตอนนั้นฉันทำงานด้านข่าวสารและโทรทัศน์เกือบ 10 ปี ความเครียด ความกดดัน และการกินข้าวไม่ตรงเวลาทำให้ปวดท้องทุกครั้งทีกินข้าว ทุกเช้าพอลุกจากเตียง ถ้าไม่ปวดหัวก็ปวดหลังหรือปวดไหล่ยังไม่ทันถึงเที่ยงก็รู้สึกเพลียแล้ว นอกจากนี้ ยังเป็นหวัดง่าย ภาวะอาหารและลำไส้อักเสบเป็นประจำ หายยาที่พกติดตัวจึงมีไม่น้อยทีเดียว

เนื่องจากโรคเหล่านี้น่ารำคาญแต่ก็ไม่ร้ายแรง ตัวฉันจึงไม่ใส่ใจเท่าไร ทว่าพอโดนสามีว่าเข้าก็เลยรีบไปตรวจสุขภาพ ปรากฏว่าหมอกลับแสดงความยินดีกับฉันและบอกว่าฉันแข็งแรงมากเสียอย่างนั้น

หมอบอกว่าค่าดัชนีตับและปอดก็ไม่มีปัญหาอะไร ฉันไม่เข้าใจจริงๆ ก็เห็นอยู่ว่าไม่สบายทุกวัน ไม่เจ็บตรงนั้นก็ปวดตรงนี้ เหนื่อยล้า และไม่มีสติ อาการเหล่านี้เรียกว่า "แข็งแรงมาก" หรือ

หมอบอกว่า "ค่าดัชนีตับและปอดของคุณอยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน หากอ้างอิงตามทฤษฎีแล้ว ร่างกายของคุณแข็งแรงนะ"

ถ้าดูตามทฤษฎีถือว่าแข็งแรง แต่จริงๆ แล้วป่วยหนักมาก เพราะว่าฉันไม่ได้เป็นโรคอะไร แพทย์เลยไม่รู้จะต้องทำอย่างไรต่อ จึงได้แต่ช่วยเหลือตัวเอง ในเวลาเดียวกันजू ๆ สามีก็ตรวจพบเนื้องอกก้อนใหญ่ในตับ จึงรักษาด้วยการผ่าตัด ตั้งแต่นั้นมา ฉันก็เริ่มแสวงหาวิธีการร่างกายให้แข็งแรงเพื่อรักษาตัวเองและสามี

หลังจากที่วิจัยและค้นคว้ามาหลายปี ฉันถึงรู้ว่าอาการของฉันตอนนั้นเรียกว่า "ภาวะพร่องสุขภาพ" และคนประมาณร้อยละ 70 มี "ภาวะพร่องสุขภาพ" คนที่สุขภาพแข็งแรงจริงๆ มีไม่มากนัก ถ้าคนที่มีภาวะพร่องสุขภาพไปพบแพทย์ก็อาจไม่เจอทางออก เพื่อนของฉันนำเสนอสารยิ่งกว่า เปลี่ยนโรงพยาบาลมาหลายครั้ง พบแพทย์มาแล้วหลายคน แต่ก็ยังหาสาเหตุของโรคไม่เจอ แพทย์ทนเสียงรบเร้าของเพื่อนไม่ไหว ในที่สุดเลยจ่ายยาให้เพื่อนไป พอสามีของเพื่อนไปค้นตำรายาตุก็พบว่ามันคือยาระงับประสาท! ที่แท้แพทย์คิดว่าเพื่อนของฉันป่วยเป็นโรคทางกายที่เกิดจากความเครียด (psychosomatic disease) หรืออาการทางจิตที่ส่งผลต่อร่างกายนั่นเอง

โรงพยาบาลช่วยได้แค่ชีวิตของคุณเท่านั้น แต่การเปลี่ยนแปลงอาหาร-การกินต้องพึ่งตัวเอง

ฉันเชื่อในคำกล่าวที่ว่า “หมอรักษาโรคภัยแรงได้ แต่ทำให้คุณแข็งแรงไม่ได้” คนเรามาก่อนแอเพราะอาหารการกิน เพราะฉะนั้น ฉันจึงเริ่มจากการเปลี่ยนแปลงอาหารการกินและทำตามกฎ 6 ข้อด้านล่างเพื่อรักษาสุขภาพที่แข็งแรงของตนเองและคนในครอบครัว

กฎการกิน 6 ข้อ

1. กินอาหารจากธรรมชาติ ไม่กินอาหารแปรรูป
2. บริโภคน้ำมัน เกลือ น้ำตาล และของปิ้งย่างแต่น้อย
3. กินผักให้มากขึ้น กินเนื้อสัตว์ให้น้อยลง และลดอัตราส่วนของเนื้อสัตว์ในแต่ละมื้อให้ต่ำกว่าร้อยละ 20
4. สัดส่วนของอาหารออร์แกนิกที่ไม่ผ่านการแปรรูป (raw food) ในอาหารทุกมื้อคือร้อยละ 30
5. พยายามกินอาหารจากธรรมชาติให้ได้มากที่สุด
6. ให้ความสำคัญกับมื้อเช้า กินเยอะๆ และกินให้หลากหลาย

ถ้าค่อยๆ ทำตามกฎการกิน 6 ข้อนี้ไปเรื่อยๆ คนทั้งครอบครัวจะต้องแข็งแรงขึ้นอย่างแน่นอน

ในบรรดากฎที่กล่าวมา สิ่งที่ทำให้ฉันประหลาดใจมากที่สุดคือสูตรลับอาหารเพื่อสุขภาพจากธรรมชาติ คือ ซุป น้ำปั่น และนม ที่ใส่พืช ผัก ต้มอ่อน เมล็ดพืช ถั่ว ธัญพืช และผลไม้เปลือกแข็ง โดยวัตถุดิบเหล่านี้ต้องมีสัดส่วนที่พอเหมาะ ฉันพบว่าการกินสูตรลับอาหารเพื่อสุขภาพนอกจากทำให้ได้รับผักผลไม้และธัญพืชอย่างเพียงพอแล้ว ยังได้รับสารอาหารมากมายจากสิ่งที่เคยไม่ได้ เช่น เปลือกและเมล็ดผลไม้ วิธีทำไม่สิ้นเปลือง

แถมยังช่วยรักษาสีเงวล้อมอีกด้วย สิ่งที่สำคัญคือร่างกายย่อยและดูดซึมสารอาหารจาก
สูตรอาหารดังกล่าวได้ง่าย จึงช่วยลดภาระและฟื้นฟูระบบทางเดินอาหารในเวลาเดียวกัน

ผ่นักระเพาะที่ฉีกขาดได้รับการซ่อมแซม ภาวะพังผืดในตับหายไป อย่างน่าอัศจรรย์

ฉันจำได้ว่าหลายปีก่อนเคยรู้สึกปวดท้องมาก ๆ จึงไปพบแพทย์เพื่อใช้กล้องส่องตรวจ
กระเพาะ หมอบอกว่ากระเพาะของฉันบวมแดง แลมผ่นักระเพาะยังฉีกขาด แต่ยังไม่ถึงขั้น
เป็นแผลในกระเพาะอาหาร เป็นแค่โรคกระเพาะอาหารอักเสบเรื้อรังซึ่งเกิดจากวิถีชีวิตและ
ความเครียดจากการทำงาน แก้ไขให้ดีขึ้นได้ยาก หลังจากที่ฉันเริ่มกินสูตรลับอาหารเพื่อ
สุขภาพได้ไม่นานก็รู้สึกปวดท้องน้อยลง ผ่านไปไม่นานก็แทบจะลืมเรื่องนี้ไปเสียสนิท
ไม่กี่ปีก่อนหน้านี้จู่ ๆ ก็นึกขึ้นได้ว่าตอนไปตรวจสุขภาพประจำปี ฉันส่องกล้องตรวจกระเพาะ
แค่ไม่กี่ครั้ง เลยควรไปตรวจดูว่าตอนนี้อาการเป็นอย่างไรบ้าง ไม่คิดเลยว่าแค่ส่องเข้าไปถึง
หลอดอาหาร หมอจะตกใจและพูดว่า "ว้าว! หลอดอาหารของคุณสะอาดเหมือนของเด็กเลย"
และยังพูดต่ออีกว่า "กระเพาะอาหารของคุณก็เหมือนกัน สะอาดและดูแข็งแรงมาก"

ฉันนึกในใจ "เป็นไปได้อย่างไรกัน ก่อนหน้านี้กระเพาะยังบวมแดงและฉีกขาดอยู่เลย
มันจะไม่ทิ้งร่องรอยไว้บ้างเลยหรือ" พอเห็นแผ่นฟิล์มเอกซเรย์ ตัวเองก็ยังคงต้องตกใจ
เพราะมันสะอาดและแข็งแรงราวกับกลีบดอกไม้อสีชมพูไม่มีผิด

ฉันเป็นพาหะของไวรัสตับอักเสบบีเหมือนกับสามี คนประเภทนี้มักไม่มีอาการ แต่
มีความเสี่ยงจะเป็นมะเร็งตับและโรคตับแข็งสูงกว่าคนทั่วไปหลายสิบเท่าจึงต้องตรวจสุขภาพ
เป็นประจำทุกครึ่งปี จำได้ว่าเมื่อหลายปีก่อน หมอเคยเตือนให้ระมัดระวังเรื่องสุขภาพ
เพราะตับของฉัน "หยาบเหมือนกระดากทราย" ภายหลังจึงรู้ว่าสิ่งนี้เรียกว่าภาวะพังผืดในตับ
หรือสัญญาณเตือนของโรคตับแข็ง ตอนนั้นฉันไม่มีความรู้ทางการแพทย์มากนักจึงไม่รู้สึ
กลัว แต่พอรู้ถึงความร้ายแรงของภาวะนี้จึงเริ่มกังวลขึ้นมา

ตั้งแต่นั้นมา เวลาอัลตราซาวด์ตับ ฉันมักถามหมอว่า "ตับเป็นอย่างไรบ้าง ยังหยาบ
อยู่ไหม" ทุกครั้งหมอก็จะตอบว่า "ไม่ะ! ดูดีมาก ปกติมาก"

บทความบางบทระบุว่าบาดแผลทางร่างกายที่เกิดจากโรคหลายชนิดฟื้นฟูไม่ได้ เหมือนกับรถไฟที่แล่นไปข้างหน้าได้อย่างเดียว แล่นถอยหลังไม่ได้ โรคตับแข็งก็เป็นหนึ่งในนั้น แต่ภาวะพังผืดในตับของฉันทายไปแล้วรอกับรถไฟที่แล่นถอยหลังไม่มีผืด จึงได้แต่รำพึงว่า "สารอาหารและพลังในการซ่อมแซมตัวเองของร่างกายช่างน่าอัศจรรย์จริง ๆ"

ฉันดีใจมากที่ตัวเองเปลี่ยนไป ดูเปล่งประกาย และมีชีวิตชีวาตลอดทั้งวัน สามปี ไม่กล้าเรียกฉันว่า "คนไข้โรค" อีกแล้ว เขาเปลี่ยนมาเรียกว่า "แบดเตอร์ที่ใช้งานได้นาน" เพื่อนหลายคนสงสัยว่ากาลเวลาเสื่อมเลือนฉันหรือว่าฉันหมั่นเข้มนาฬิกาย้อนกลับกันแน่

ฉันเรียนรู้ถึงความสำคัญของอาหารที่มีต่อสุขภาพที่แข็งแรงและความอยู่ดีมีสุข ดังนั้น หลังจากลาออกจากสถานีโทรทัศน์ ฉันจึงหันมาทุ่มเทกับการวิจัยและเผยแพร่วิถีกินอาหาร จากธรรมชาติ ทั้งรู้สึกตื่นเต้นและกระตือรือร้นไม่ต่างจากตอนทำงานข่าวเลย ความคิดของฉัน เหมือนเดิมคือต้อง "ค้นหาความจริง" และ "เสนอวิธีแก้ปัญห" เพียงแต่หวังว่าจะช่วยให้ ใครหลายคนหลุดพ้นจากภาวะพร่องสุขภาพและกลับมามีร่างกายที่แข็งแรง



หลักเลี่ยงการมีสภาพร่างกายและ พฤติกรรมเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็ง: ยกระดับหน้าที่ทางชีวเคมีของภูมิคุ้มกัน

“ภูมิคุ้มกัน” คือพลังที่ป้องกันไม่ให้เชื้อโรคทั้งหลายรุกล้ำเข้ามาและทำลายร่างกายเรา วิธีเสริมสร้างภูมิคุ้มกันที่ดีที่สุดคือการกินอาหารให้สมดุล เต็มสารอาหารให้กับระบบภูมิคุ้มกันให้ครบถ้วน ระบบภูมิคุ้มกันจะได้ทำหน้าที่ต่าง ๆ ทางชีวภาพตามที่ร่างกายต้องการ

ไม่ว่าจะเป็นโรคหวัดหรือมะเร็ง ล้วนเกิดจากภูมิคุ้มกันเสียสมดุล!

การกินอาหารอย่างถูกต้องและให้สารอาหารแก่เซลล์อย่างเพียงพอ นอกจากเสริมสร้างพลังในการซ่อมแซมตัวเองของร่างกายแล้ว ยังเป็นวิธีเดียวที่จะเสริมภูมิคุ้มกันได้ หากจะให้อธิบายคำว่า “ภูมิคุ้มกัน” อย่างง่าย มันคือพลังที่ป้องกันไม่ให้เชื้อโรครุกล้ำเข้ามาและทำลายร่างกายมนุษย์ โรคราวร้อยละ 80-90 นับตั้งแต่โรคหวัดไปจนถึงมะเร็ง ล้วนสัมพันธ์กับการที่ภูมิคุ้มกันเสียสมดุล

คุณมีอาการเหมือนฉันเมื่อสมัยก่อนหรือเปล่า มักรู้สึกอ่อนเพลีย เป็นหวัดเสมอ รื้อแรงไม่ค่อยมี เอะอะก็ปวดกระเพาะหรือท้องเสีย ติดเชื้อง่ายหรือแผลหายช้า อาการเหล่านี้บ่งบอกว่าภูมิคุ้มกันของคุณต่ำและตกอยู่ในภาวะพร่องสุขภาพ นี่แหละคือ “คนที่มีสภาพร่างกายและพฤติกรรมเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็ง” เพราะถึงแม้ว่าจะไม่มี

สารก่อมะเร็งหรือสิ่งต่างๆ จากสภาพแวดล้อมด้านนอกมากระตุ้น แต่ร่างกายคนเรามีการสร้างเซลล์มะเร็งนับพันเซลล์ทุกวัน ส่วนภูมิคุ้มกันก็คือกลไกป้องกันอันตรายของร่างกายซึ่งทำหน้าที่ควบคุมและยับยั้งการเจริญเติบโตของเซลล์มะเร็ง

เมื่อภูมิคุ้มกันต่ำลงและร่างกายอ่อนแอ กลไกป้องกันจึงไม่อาจยับยั้งการเพิ่มจำนวนของเซลล์มะเร็ง ไม่ว่าจะช้าหรือเร็วก็ต้องเป็นมะเร็ง คุณแค่ลุ้นว่ามีสิ่งเร้าที่กระตุ้นให้เป็นมะเร็งหรือไม่เท่านั้นเอง

เพราะฉะนั้น สาเหตุที่ฉันเป็นคนไข้โรคหรือสามีเป็นมะเร็งเกิดจากระบบการทำงานของภูมิคุ้มกันเสียสมดุลนั่นเอง อาการหลายๆ อย่างที่ทำให้เรารู้สึกไม่สบายเกิดจากภูมิคุ้มกันกำลังปกป้องร่างกายของเรา เช่น การเป็นโรคหวัดหรือเป็นไข้บ่งบอกว่าร่างกายกำลังต่อสู้กับไวรัสอยู่จึงต้องเพิ่มอุณหภูมิร่างกายเพื่อเพิ่มจำนวนเซลล์ลิมโฟไซต์ (lymphocyte) และการมีผื่นขึ้นแสดงว่าเซลล์ภูมิคุ้มกันกำลังพยายามขับสิ่งที่เป็นอันตรายออกจากร่างกาย ส่วนอาการปวดเมื่อย ปวดเอว และปวดหลังโดยไม่ทราบสาเหตุแปลว่าร่างกายกำลังซ่อมแซมตัวเองโดยการปล่อยสารที่ทำให้หลอดเลือดขยายตัวเพื่อปรับระบบการหมุนเวียนเลือด ผลข้างเคียงของกระบวนการทำงานทั้งหมดคือตัวร้อนและปวดเมื่อย

ด้วยปัจจัยต่าง ๆ ที่กล่าวมา การใช้ยาจึงไม่ได้ทำให้ร่างกายแข็งแรงอย่างแท้จริง เราต้องเสริมสร้างภูมิคุ้มกันและเพิ่มพลังการซ่อมแซมตัวเอง เพราะพลัง 2 อย่างนี้มีประสิทธิภาพ ทรงพลังยิ่งกว่ายาทุกชนิดและเป็นการรักษาที่ต้นเหตุ งานวิจัยมากมายระบุว่าวิธีเสริมสร้างภูมิคุ้มกันที่ดีที่สุดคือการกินอาหารให้สมดุลและเติมสารอาหารให้กับระบบภูมิคุ้มกันให้ครบถ้วน ระบบภูมิคุ้มกันจึงจะทำหน้าที่ต่างๆ ทางชีวภาพตามที่ร่างกายต้องการ

อาหารที่ “มีชีวิต” ดีกว่าผลิตภัณฑ์เสริมอาหารสังเคราะห์

อาหารที่เรากินทุกวันคือสิ่งที่ทำให้ร่างกายแข็งแรง ไม่จำเป็นต้องกินผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเพื่อยกระดับภูมิคุ้มกัน

1. กินอาหารออร์แกนิกให้มาก

อาหารจากธรรมชาติที่ไม่ผ่านการแปรรูป ได้แก่ ผักผลไม้ ข้าวกล้อง ถั่ว และผลไม้เปลือกแข็ง อาหารเหล่านี้มีสารอาหารครบถ้วนตามที่ร่างกายต้องการ เช่น โปรตีนที่ช่วยสร้างเซลล์ ลิพิด (lipid) ที่เป็นส่วนประกอบของเยื่อหุ้มเซลล์ แร่ธาตุ และเส้นใยอาหารที่ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกัน วิตามินที่ช่วยกระตุ้นเมแทบอลิซึม รวมทั้งสารพฤกษเคมีที่ได้ชื่อว่าเป็น "ยาจากธรรมชาติ" เช่น แอนโทไซยานิน (anthocyanin) ไลโคปีน (lycopene) และแคโรทีน (carotene) เป็นต้น สารต้านอนุมูลอิสระเหล่านี้มีส่วนช่วยในการเสริมสร้างการทำงานของระบบภูมิคุ้มกัน รู้หรือไม่ว่าอาหารเหล่านี้มีชีวิตร ในแวดวงการบำรุงรักษาสุขภาพมักพูดกันว่า “ต้องใช้อาหารที่มีชีวิตร ถึงจะบำรุงร่างกายได้”



2. กินเนื้อสัตว์และผลิตภัณฑ์จากนมในปริมาณที่เหมาะสม

หลีกเลี่ยงการบริโภคไขมันและโปรตีนจากสัตว์มากเกินไป การกินอาหารมันและเลี่ยนเกินไป โดยเฉพาะไขมันชนิดเลว อาจทำให้เซลล์ภูมิคุ้มกันในร่างกายช้ำเสีย และทำหน้าที่ของตัวเองไม่ได้ ดังนั้น จึงควรกินของทอดและเนื้อติดมันแต่น้อย อย่าแตะไขมันทรานส์ (trans fat) โดยเด็ดขาด การรับโปรตีนมากเกินไปหรือน้อยเกินไปล้วนมีส่วนในการทำลายระบบภูมิคุ้มกัน ปัญหาของคนสมัยก่อนคือร่างกายได้รับโปรตีนไม่เพียงพอจนส่งผลให้ขาดสารอาหาร แต่ปัญหาในปัจจุบันกลับตรงกันข้าม ตอนนี้เราได้รับโปรตีนในปริมาณมากเกินไปกว่าที่ร่างกายต้องการโดยเฉพาะโปรตีนจากสัตว์ ซึ่งไม่เพียงทำลายภูมิคุ้มกันเท่านั้น แต่ยังเพิ่มภาระให้กับตับและไต ทั้งยังกระตุ้นให้เกิดการอักเสบอีกด้วย

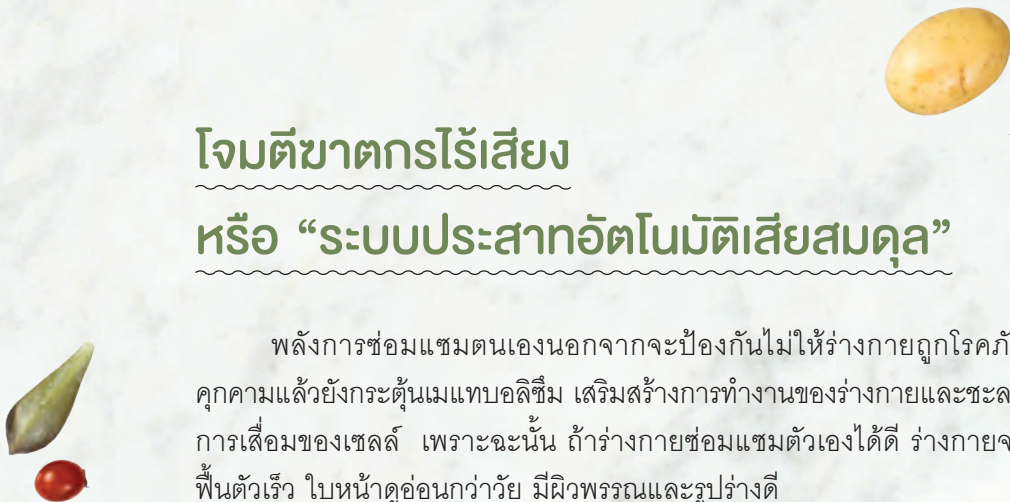
ผู้หญิงหลายคนไม่ยอมแตะอาหารมันๆ เลย ฉันว่าเราต้องทำความเข้าใจกันใหม่ เพราะร่างกายคนเราขาดไขมันไม่ได้ ไขมันที่ดีที่สุดได้จากปลาทะเลน้ำลึก ผลไม้เปลือกแข็ง เมล็ดพืช อะโวคาโด และน้ำมันชนิดที่ดีต่อสุขภาพ (เช่น น้ำมันมะกอก น้ำมันเมล็ดแฟลกซ์ และน้ำมันเมล็ดชาที่ไม่ผ่านการแปรรูป) แหล่งอาหารดังกล่าวมีกรดไขมันที่ร่างกายสร้างเองไม่ได้จึงไม่ทำให้อ้วนหรือสร้างปัญหาไขมันในเลือดสูงเหมือนกรดไขมันอิ่มตัว

3. ปั่นอาหารจากธรรมชาติให้กลายเป็นสูตรลับอาหารเพื่อสุขภาพ

ฉันมักนำผักผลไม้ ผลไม้เปลือกแข็ง ธัญพืช 5 ชนิด (ข้าวเจ้า ข้าวโพด ข้าวสาลี ถั่ว และข้าวฟ่าง) และเห็ดชนิดต่างๆ มาผสมกันในอัตราส่วนที่พอเหมาะ เติมน้ำและปั่นรวมกัน ให้กลายเป็นสูตรลับอาหารเพื่อสุขภาพที่บำรุงและเสริมสร้างภูมิคุ้มกันได้ดีที่สุด เมนูมหัศจรรย์นี้มีส่วนผสมของสารอาหารต่างๆ เช่น สารพฤกษเคมียับยั้งชนิด วิตามินแร่ธาตุ สารอาหารรอง เอนไซม์ที่สำคัญ ไขมันไม่อิ่มตัว โปรตีน และคาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อน การทำเคมีบำบัดด้วยเมนูเหล่านี้ช่วยเสริมสร้างความแข็งแกร่งของภูมิคุ้มกันได้จริงๆ

เมื่อภูมิคุ้มกันแข็งแรงขึ้น โรคหวัด โรคกระเพาะอาหารอักเสบ และโรคลำไส้อักเสบที่เคยตามรั้งความก็ค่อยๆหายไป ตอนโรคซาร์ส (SARS) ระบาดใน ค.ศ. 2003 อยู่มาวันหนึ่งฉันรู้สึกเป็นหวัดเล็กน้อย แต่ก็ไม่ได้ประมาท รีบไปตรวจที่โรงพยาบาลใกล้บ้านทันที เลยได้รู้ว่าตลอด 7 ปีที่ผ่านมาตัวเองไม่เคยใช้บัตรประกันสุขภาพเลย แสดงว่าพอเริ่มกินสูตรลับอาหารเพื่อสุขภาพได้ 2 ปีฉันก็แทบจะไม่เป็นหวัดเลย แม้บางครั้งจะไม่ระวังและติดหัวดีมาบ้าง แต่พอดื่มน้ำอุ่น พักผ่อนเยอะๆ หรือกินสูตรลับอาหารเพื่อสุขภาพสูตรพิเศษก็จะหายตัวอย่างรวดเร็ว

การเสริมสร้างภูมิคุ้มกันไม่เพียงทำให้ฉันห่างไกลจากโรคหวัด โรคกระเพาะอาหาร-อักเสบ และโรคลำไส้อักเสบ ความรู้สึกอ่อนเพลีย ปวดศีรษะ อาการปวดหลังและไหล่ที่น่ารำคาญก็พลอยหายเป็นปลิดทิ้ง เหมือนกลายเป็นคนใหม่ที่เปี่ยมด้วยพลังตลอดเวลา หลังจากสามีผ่าตัดมะเร็งไม่ถึง 2 ปี เขาก็มีวุ่นอยู่กับงานการเมือง เวลาทำงานยาวนานและแรงกดดันสูง ถึงอย่างนั้นผลตรวจร่างกายก็ออกมาดีทุกครั้ง ดัชนีของเขาแข็งแรงขึ้นเรื่อยๆ ลูกน้อย 2 คนที่เพิ่งลืมตาดูโลกกินธัญพืชและสูตรลับอาหารเพื่อสุขภาพตั้งแต่เล็กจนแทบไม่เคยไปหาหมอ การปีนเขา ว่ายนั้ระยะไกลหรือปั่นจักรยานรอบเมืองไม่ใช่เรื่องยากสำหรับพวกเขาเลย เรื่องเหล่านี้ยิ่งทำให้ฉันเชื่อมั่นว่าอาหารจากธรรมชาติช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันได้จริง



โจมตีขาดเกราะป้องกัน

หรือ “ระบบประสาทอัตโนมัติเสียสมดุล”

พลังการซ่อมแซมตนเองนอกจากจะป้องกันไม่ให้อวัยวะถูกโรคภัยคุกคามแล้วยังกระตุ้นเมแทบอลิซึม เสริมสร้างการทำงานของร่างกายและชะลอการเสื่อมของเซลล์ เพราะฉะนั้น ถ้าร่างกายซ่อมแซมตัวเองได้ดี ร่างกายจะฟื้นตัวเร็ว ใบหน้าดูอ่อนกว่าวัย มีผิวพรรณและรูปร่างดี

ผิวหยابกร้านหรือเป็นสิวใช้ไหม พลังการซ่อมแซมตนเองก็คือพลังการฟื้นฟูตัวเองของร่างกาย

นับตั้งแต่โบราณ มนุษย์แสวงหาเคล็ดลับในการรักษาร่างกายให้แข็งแรง ไม่เจ็บป่วย ไม่แก่ชราและอายุยืนมาตลอด พัฒนาการทางวิทยาศาสตร์ทำให้รู้ว่ายาวาอายุวัฒนะไม่ได้อยู่ที่ไหนไกล หากแต่อยู่ในร่างกายเรา นั่นก็คือระบบภูมิคุ้มกันและพลังการซ่อมแซมตนเอง

พลังการซ่อมแซมตนเองคือความสามารถของร่างกายที่จะฟื้นฟูตัวเอง ประกอบด้วยภูมิคุ้มกัน การฟื้นฟู การปรับฮอร์โมน การรับมือกับสิ่งเร้า และการทำงานร่วมกันของอวัยวะต่างๆ เป็นต้น ระบบดังกล่าวนี้ผ่านวิวัฒนาการตามธรรมชาติมาเป็นร้อยล้านปี ทำหน้าที่ป้องกันไม่ให้อวัยวะถูกเชื้อโรคและไวรัสรุกราน ป้องกันการติดเชื้อ รักษาบาดแผล และซ่อมแซมเซลล์ที่อ่อนล้าในร่างกาย เราจึงแข็งแรง สดใส และมีชีวิตชีวา นอกจากนี้

พลังการซ่อมแซมตนเองยังกระตุ้นเมแทบอลิซึม เสริมสร้างการทำงานของร่างกายและ
ป้องกันการเสื่อมของเซลล์ด้วย ดังนั้น ถ้าร่างกายซ่อมแซมตัวเองได้ดี ร่างกายจะฟื้นตัวเร็ว
ใบหน้าจะดูอ่อนกว่าวัย ผิวหน้าใส เนียนนุ่ม และไร้ริ้ว

ฉันมีประสบการณ์เกี่ยวกับเรื่องนี้โดยตรง จำได้ว่าเมื่อปลาย ค.ศ. 1984 เคยไป
ทำข่าวที่อินเดีย ปัจจุบันหลาย ๆ อย่างทำให้ภูมิคุ้มกันต่ำลงและอาการป่วยรุนแรงขึ้น ทั้ง
แรงกดดันจากหน้าที่การงาน ความเหน็ดเหนื่อยจากการเดินทาง และความล้าหลังของ
ระบบสาธารณสุขที่นั่น แถมยังมีโรคไข้หวัดใหญ่ระบาดอีก กระทั่งได้มีโอกาสสัมภาษณ์
ทะเลาะแบบตัวต่อตัว ตอนนั้นฉันแทบพูดไม่ได้เลยเพราะสิวเม็ดโตขึ้นเต็มแก้มไปหมด
แถมยังบวมแดงและเป็นหนอง มีอยู่วันหนึ่งฉันขึ้นลิฟต์ไปพร้อมกับเพื่อนที่ไม่ได้เจอกัน
ปีสองปี เราอยู่ในลิฟต์กันแค่ 2 คนแต่เขากลับจำฉันไม่ได้ ตอนที่ฉันเอ่ยทักก่อน เขากำหน้า
ประหลาดใจและพูดว่า "ทำไมเธอถึงกลายเป็นแบบนี้ไปได้ล่ะ" พอได้ยินแล้วก็รู้สึกเสียใจมาก
กลับบ้านไปร้องไห้ตลอดทั้งคืน

เหตุการณ์ที่ทำให้เกิดการเปรียบเทียบและเห็นถึงความมหัศจรรย์ของอาหาร
จากธรรมชาติเกิดขึ้นตอนปลาย ค.ศ. 2009 ฉันขึ้นจักรยานลงจากเนินแล้วเผลอเบรกกะทันหัน
ลื่นหน้าหยุดกึก ตัวลอยขึ้นก่อนล้มหัวคะมำ หน้าไถลไปกับพื้นอย่างแรงจนเลือดกบปาก
ฉันรู้สึกเจ็บมาก ใจหายวาบ และคิดว่า "แย่แน่ พันร่วงแน่ๆ" แต่พอใช้ลิ้นเลียดูฟันก็ยังอยู่ครบ
ไม่โยกแม้แต่น้อย พอลุกขึ้นก็รู้สึกเจ็บไปทั้งตัว แต่ยังเดินเหินได้เลยคิดว่ากระดูกคงไม่ได้หัก
ตอนส่องกระจกดูปรากฏว่ามีฝีปากบวมเฝือเหมือนไส้กรอก แก้มและจมูกกลอก คางเขียวช้ำ
มือซ้ายมีแผลถลอกหลายจุด

เนื่องจากเป็นวันหยุดจึงไม่มีคลินิกไหนเปิดเลย แต่ถ้าจะไปโรงพยาบาลก็คงจะดู
ตื่นตระหนกเกินกว่าเหตุ ฉันจึงกลับบ้านและทำแผลเองแล้วยังทำอาหารให้คนในครอบครัว
ทั้งมือกลางวันและมือเย็น พอจะล้างหน้าตอนดึกมือก็เจ็บจนไม่มีแรงบิดผ้าขนหนู ฉันนอน
หลับไม่สนิทเพราะรู้สึกเหมือนไฟช็อตทั่วตัว ตรงไหนที่เจ็บก็ยิ่งเจ็บมากกว่าเดิม ไม่นึกเลยว่า
วันรุ่งขึ้นมือของฉันจะฟื้นฟูตัวเองโดยอัตโนมัติ ไม่ว่าจะหยิบ จับ ยก หมุนหรือบิดก็ไม่เจ็บ

ไม่มีปัญหาอะไรเลย แต่ความเจ็บบริเวณศีรษะกลับไม่ลดลงตาม หลังจากทีไปเอกซเรย์ฟัน และสมอง หมอก็บอกว่าไม่พบความผิดปกติอะไร สามียังแปลกใจกับความเร็วในการฟื้นตัวของฉันเพราะยังไม่ทันครบ 2 สัปดาห์ นอกจากความรู้สึกแสบที่มีเวลาโดนน้ำก็แทบมองไม่เห็นแผลบริเวณไหนเลยแม้กระทั่งใบหน้า

อาหารการกินและการหายใจมีส่วนช่วยในการรักษาสมดุลของระบบประสาทอัตโนมัติ (autonomic nervous system) ได้อย่างไม่น่าเชื่อ

เหตุการณ์ที่อินเดียและอุบัติเหตุจักรยานล้มห่างกัน 25 ปี ความสามารถในการฟื้นฟูของฉันตอนนั้นไม่ได้ดีเหมือนทุกวันนี้ เรียวแรงและสภาพกายและใจตอนนี้ก็ดีกว่าเมื่อก่อน แต่ก่อนสภาพร่างกายและจิตใจแย่่มาก ฉันเคยไปตรวจอย่างละเอียด หมอเตือนว่าระบบประสาทอัตโนมัติเสียสมดุลแต่ก็ยังสำคัญว่า "มันคือโรคสมัยใหม่ที่ใคร ๆ ก็เป็นกัน" พอหมอพูดแบบนี้ฉันก็เลยเบาใจ แต่ไม่เคยรู้เลยว่าสิ่งที่ส่งผลกระทบต่อพลังในการซ่อมแซมตัวเองมากที่สุดก็คือระบบประสาทอัตโนมัติ

ระบบประสาทอัตโนมัติเริ่มจากทาลามัส (thalamus) แล้วเชื่อมไปยังก้านสมอง ไขสันหลัง ผิวหนัง กล้ามเนื้อ กระดูก รวมถึงอวัยวะทุกส่วนภายในร่างกาย คิดเป็นร้อยละ 90 ของระบบประสาทรอบนอก (peripheral nervous system) ส่วนระบบประสาทโซมาติก (somatic nervous system) ซึ่งควบคุมการเคลื่อนไหวและความรู้สึกนึกคิดถือเป็นร้อยละ 10 เท่านั้น ประสาทอัตโนมัติจึงมีความสำคัญมาก นอกจากจะควบคุมการไหลเวียนของเลือด จังหวะการเต้น และการบีบตัวของหัวใจ ระบบประสาทอัตโนมัติยังปรับการไหลเวียนของเลือดทั่วร่างกายอีกด้วย เมื่อเลือดไหลเวียนดี ร่างกายจะได้รับสารอาหาร ออกซิเจน ฮอร์โมน แอนติบอดีและเซลล์ภูมิคุ้มกันเพียงพอ ขณะเดียวกันก็ยังช่วยจัดของเสียต่างๆ จากกระบวนการเมแทบอลิซึมและสารพิษ ส่งผลให้อวัยวะต่างๆ ทำงานได้ตามปกติ ขั้นตอนทั้งหมดนี้คือพลังการซ่อมแซมตนเอง

ถ้าเช่นนั้นประสาทอัตโนมัติเสียสมดุลได้อย่างไรกัน ประสาทอัตโนมัติแบ่งเป็นประสาทซิมพาเทติก (sympathetic nerve) และประสาทพาราซิมพาเทติก (parasympathetic nerve) ประสาทซิมพาเทติกทำงานเมื่อร่างกายเคลื่อนไหวหรือตื่นเต้น ส่วนประสาทพาราซิมพาเทติกทำงานขณะที่ร่างกายพักผ่อนหรือผ่อนคลาย หากทั้ง 2 ระบบสมดุลกัน อวัยวะต่างๆ จะทำงานประสานกันอย่างราบรื่น ร่างกายก็มีพลังในการซ่อมแซมตัวเอง แต่คนสมัยนี้ทำงานเยอะ มีชีวิตที่ยุ่งเหยิง และเหนื่อยล้าเกินไป วันหยุดก็ยังทำตัวซี้เกียจ และเฉื่อยชา บวกกับแรงกดดันทางจิตใจมหาศาล ประกอบกับการกินอาหารที่ไม่สมดุล และการออกกำลังกายที่ไม่เพียงพอ พลังในการซ่อมแซมตัวเองจึงหยุดทำงานและสะสมจนกลายเป็นโรคเรื้อรังชนิดต่างๆ

ถ้าอยากรักษาสมดุลของประสาทอัตโนมัติและเพิ่มพลังในการซ่อมแซมตัวเอง การปรับอาหารการกินและการหายใจให้ผลเร็วที่สุด ช่างบังเอิญยิ่งนักที่วัตถุดิบที่ฉันเลือกช่วยเสริมประสิทธิภาพการทำงานของประสาทพาราซิมพาเทติกได้ เช่น ธัญพืช 5 ชนิด ผัก สาหร่ายและผลไม้ที่อุดมไปด้วยแร่ธาตุและเส้นใยอาหารอย่างแมกนีเซียม แคลเซียม และโพแทสเซียม นอกจากนี้ เมื่อ ค.ศ. 1993 ฉันเริ่มใกล้ชิดกับศาสนาพุทธ เรียนรู้การนั่งสมาธิเพื่อปรับลมหายใจ รวมถึงออกกำลังกายอย่างมีวินัยและมองโลกในแง่บวก จนในที่สุดฉันก็ลบฉายา "คนซีโรค" ได้จริงๆ เพื่อนเก่าหลายคนที่ไม่เจอกันนาน ต่างก็แปลกใจที่ผิวหน้าฉันดีขึ้นเรื่อยๆ รูปร่างก็ไม่ได้เปลี่ยนไปมากนัก หลายคนพอได้ยินว่าสามีของฉันอายุใกล้ 70 ปีแล้วต่างก็บอกว่าเขาดูอ่อนกว่าวัยและสดใสมาก ดูไม่ออกเลยว่าเคยเป็นมะเร็ง ฉันคิดว่าทั้งหมดนี้เป็นเพราะผลจากการปรับระบบประสาทอัตโนมัติและเสริมสร้างพลังในการซ่อมแซมตัวเองด้วยอาหารและพฤติกรรมการใช้ชีวิตที่ดี





“4 สิ่งที่ต้องทำและ 3 สิ่งห้ามทำ” เพื่อเพิ่มพลังในการ ซ่อมแซมตัวเอง

○ ต้องรู้จักระบายความเครียด

ความเครียดจะกระตุ้นประสาทซิมพาเทติกและทำให้ร่างกายหลั่งฮอร์โมน ACTH หรือฮอร์โมนอะดรีโนคอร์ติโคโทรฟิน (adrenocorticotrophic hormone) สารที่ทำให้เกิดการอักเสบในร่างกายจึงเข้มข้นมากขึ้นจนทำให้มีอาการปวดและบวม ทั้งยังอาจส่งผลให้มีภาวะภูมิคุ้มกันตนเอง (autoimmunity) ความโศกเศร้า ความโกรธ ความแค้น และความรำคาญก็นำมาซึ่งความเครียดเช่นกัน คนที่มีความสุขและมองโลกในแง่ดีอยู่เสมอจึงมีพลังในการซ่อมแซมตัวเองมากกว่า

○ เพิ่มคุณภาพการนอนหลับ

การนอนหลับที่มีคุณภาพช่วยเพิ่มจำนวนของลิมโฟไซต์ในเลือด กระตุ้นการสร้างโปรตีนภูมิคุ้มกัน (immunoprotein) และเพิ่มพลังในการต้านโรค ขณะเดียวกันการหลั่งโกรทฮอร์โมน (growth hormone) ในปริมาณที่เหมาะสมขณะนอนหลับก็ช่วยเพิ่มอัตราการเผาผลาญพลังงานของร่างกาย เวลาที่ดีที่สุดของการนอนหลับคือ 4 ทุ่มถึงตี 4 หรือควรเข้านอนก่อน 5 ทุ่มนั่นเอง

○ ออกกำลังกายอย่างเหมาะสม

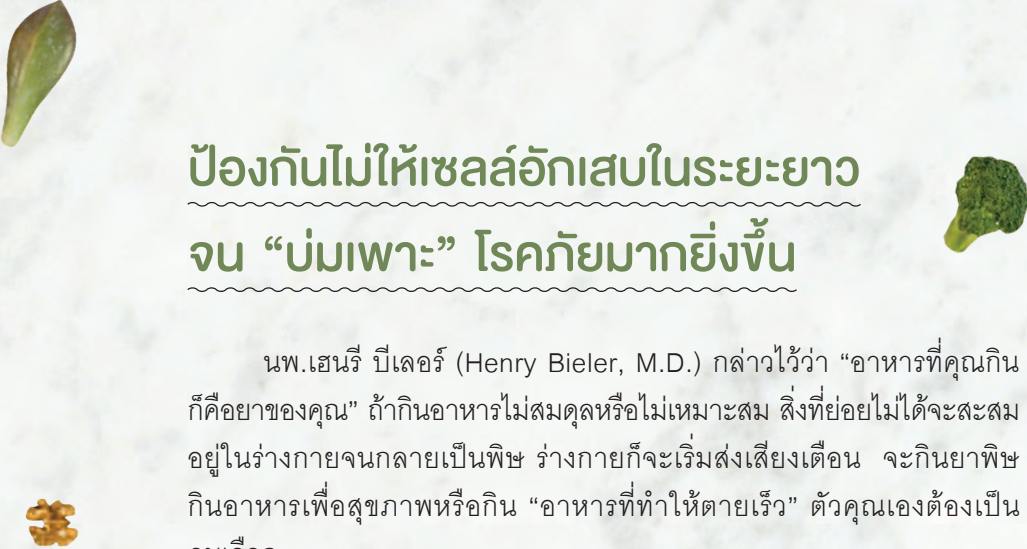
การออกกำลังกายช่วยกระตุ้นเมแทบอลิซึมและเพิ่มระดับภูมิคุ้มกัน แต่ถ้าออกกำลังกายขณะร่างกายเหนื่อยล้าหรือออกกำลังกายหักโหมเกินไป สารอนุมูลอิสระจะเพิ่มขึ้นและไปขัดขวางการทำงานของภูมิคุ้มกัน การออกกำลังกายที่ดีต้องบริหารร่างกายไปถึงกล้ามเนื้อใหญ่และต้องเพิ่มความทนทาน เช่น ยิมนาสติก เดินเร็ว ว่ายน้ำ และปั่นเขา เป็นต้น แนะนำให้ออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง ไม่ต้องหักโหม แต่ต้องทำต่อเนื่อง 20-40 นาที

○ ฝึกกำหนดลมหายใจและนั่งสมาธิ

การหายใจทางปากและการหายใจตื้นช่วยกระตุ้นประสาทซิมพาเทติก ส่วนการหายใจทางจมูกและการหายใจโดยใช้ท้องทำให้เราสงบ ส่งผลให้ประสาทพาราซิมพาเทติกทำงาน จากนั้นระบบประสาทอัตโนมัติจึงสมดุล

○ ห้ามสูบบุหรี่ เคี้ยวหมาก และดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

คนเรามักเสพติดของ 3 อย่างนี้ได้ง่าย แล้วสิ่งเหล่านี้เป็นสิ่งที่สร้างอนุมูลอิสระและเผาผลาญวิตามินในร่างกายให้หมดไป หากติดสิ่งเสพติดอย่างใดอย่างหนึ่งมากเกินไป พลังในการซ่อมแซมตัวเองจะลดลง เมื่อเสพติดของทั้ง 3 สิ่งพร้อมกัน พลังในการทำลายร่างกายจะยิ่งทวีคูณ ทั้งยังนำไปสู่การเกิดโรคต่างๆ อีกด้วย



ป้องกันไม่ให้เซลล์อักเสบในระยะยาว จน “บ่มเพาะ” โรคภัยมากยิ่งขึ้น

นพ.เฮนรี บีเลอร์ (Henry Bieler, M.D.) กล่าวว่า “อาหารที่คุณกินก็คือยาของคุณ” ถ้ากินอาหารไม่สมดุลหรือไม่เหมาะสม สิ่งที่ย่อยไม่ได้จะสะสมอยู่ในร่างกายจนกลายเป็นพิษ ร่างกายก็จะเริ่มส่งเสียงเตือน จะกินยาพิษกินอาหารเพื่อสุขภาพหรือกิน “อาหารที่ทำให้ตายเร็ว” ตัวคุณเองต้องเป็นคนเลือก

โรคหืด ภูมิแพ้ และผิวหนังอักเสบมักเกิดจากอาหารที่เรากินเข้าไป!

อาหารเป็นทั้งตัวช่วยในการเสริมพลังการซ่อมแซมตัวเองและขาดกรร้ายที่ทำลายภูมิคุ้มกัน

งานวิจัยทางวิทยาศาสตร์ยืนยันแล้วว่าการอักเสบเรื้อรังของเซลล์ในระยะยาวคือสาเหตุหลักของการเกิดโรคและความชรา ถ้ากินอาหารไม่สมดุลหรือไม่เหมาะสม สิ่งที่ย่อยไม่ได้จะสะสมอยู่ในร่างกายจนกลายเป็นพิษ ร่างกายก็จะเริ่มส่งสัญญาณเตือน เช่น อาการหอบหืด ภูมิแพ้ ข้ออักเสบ และโรคผิวหนังต่างๆ อาการเหล่านี้ล้วนเกิดจากอาหารที่เรากินเข้าไปทั้งสิ้น

ลูกชายของเพื่อนฉันทรมาณจากอาการของโรคผิวหนังอักเสบเหตุภูมิแพ้ (atopic dermatitis) ไม่ว่าทำอะไรอาการแพ้ก็กำเริบ ผิบบวมแดงคันที่ แม้ว่าสามีเพื่อนจะเป็นหมอ