NANMEEBOOKS ADULT
INSPIRE ชีวิตและสุขภาพ
พิมพ์ครั้งที่ 2

เขียนโดย
Dr. Tom Wu
ดอกเตอร์ด้านโภชนาการและการรักษาด้วยวิธีธรรมชาติจากสหรัฐอเมริกา

HEALTH & LIVING

น้ำผักผลไม้ปั่น ต้านโรคร้าย

ตำรับธรรมชาติช่วยชีวิต





แครอต
อุดมด้วย
อินทรียสารจากพืช

ผักชี
ขับสารโลหะหนัก
ในร่างกาย





อัลมอนด์
สุดยอดอาหาร
ต้านมะเร็ง





บลูเบอร์รี
อุดมด้วย
สารต้านอนุมูลอิสระ



เก๋ากี้
อาหาร
อายุวัฒนะ



พาร์สลีย์
ขับปัสสาวะ บำรุงไต
ท่อน้ำดีโปร่งโล่ง



ชาญ ธนประกอบ แปล

น้ำผักผลไม้ปั่น ต้านโรคร้าย

ตำรับธรรมชาติช่วยชีวิต



เขียนโดย

Dr. Tom Wu

ดอกเตอร์ด้านโภชนาการและการรักษาด้วยวิธีธรรมชาติจากสหรัฐอเมริกา

ชาญ ธนประกอบ แปล

NANMEEBOOKS ADULT

INSPIRE ชีวิตและสุขภาพ

ถ้อยแถลงจากผู้เขียน



ดร.ทอม อู๋ (Dr. Tom Wu)

หนังสือเล่มนี้เป็นการนำประสบการณ์ที่ได้จากการรักษาสุขภาพและการทดลองทางคลินิกมานานปีมาแบ่งปันกับผู้อ่าน โดยหวังให้ผู้อ่านได้เปลี่ยนแปลงนิสัยการดื่มกินและพฤติกรรมการดำรงชีวิต ใช้ประกอบการรักษาสุขภาพ ป้องกันโรค และป้องกันมะเร็ง แต่มิได้หมายความว่าจะมาทดแทนการแพทย์แผนตะวันตกโดยเด็ดขาด

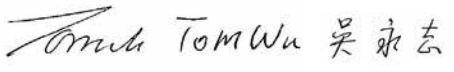
หากผู้อ่านมีโรคภัยใด ๆ รวมทั้งโรคมะเร็ง โปรดรักษาและปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์เฉพาะทางอย่างเคร่งครัด ขณะเดียวกันก็ดื่มกินแบบธรรมชาติช่วยชีวิตไปพร้อม ๆ กัน จะได้ผลที่ดียิ่งขึ้น

เนื้อหาในหนังสือเล่มนี้เป็นข้อมูลเพื่อการศึกษาป้องกันโรคและรักษาสุขภาพเท่านั้น มิใช่การวินิจฉัยหรือรักษาโรค อีกทั้งมิใช่เป็นการแนะนำตัวยาหรือมาตรฐานการรักษาด้วยตนเอง

ที่เรียกว่าธรรมชาติบำบัดหมายถึงการใช้ธรรมชาติที่ไม่มีพิษภัย เช่น อาหารตามธรรมชาติ มาช่วยแก้ไขปัญหาสุขภาพ โภชนบำบัดใด ๆ ในหนังสือเล่มนี้ขึ้นอยู่กับสภาพร่างกาย อาการ กรุ๊ปเลือด วินัย ความเชื่อ ความตั้งใจ และความวิริยะของแต่ละบุคคลซึ่งไม่เหมือนกัน แม้จะพยายามปรับร่างกายขนานใหญ่ ใช้เวลาทำตามหนังสือเล่มนี้ไปหลายเดือนโดยหวังว่าจะได้สุขภาพที่ดี ผลลัพธ์ก็อาจแตกต่างกัน จะถือเป็นบรรทัดฐานเดียวกันหมดมิได้ หากปฏิบัติตามคำแนะนำในหนังสือเป็นเวลา 4 เดือนแล้วร่างกายยังไม่ดีขึ้นอย่างชัดเจนก็ไม่ต้องฝืนทำต่อไป เพราะโภชนบำบัดมิใช่จะได้ผลกับทุกคนอย่างแน่นอน มิใช่จะหายได้ทุกโรค ผู้เจ็บป่วยควรรีบพบแพทย์ผู้เชี่ยวชาญและรับการรักษาให้ทันท่วงที

ผมขอยืนยันว่าอาหารและสารเสริมอาหารที่กล่าวในหนังสือเล่มนี้เพียงเพื่อให้ผู้อ่านได้รับข้อมูลที่ถูกต้องและสะดวกแก่การซื้อหา ผมไม่มีส่วนเกี่ยวข้องใด ๆ กับการนี้ ผู้อ่านโปรดระมัดระวังอย่าได้ถูกชักจูงจนไขว้เขว

สุดท้าย เนื่องจากผมได้รับเชิญไปบรรยายและฝึกอบรมทั่วโลกอยู่บ่อยครั้ง และเข้าร่วมงานสาธารณกุศลต่าง ๆ จึงไม่สามารถตอบคำถามผู้อ่านทั้งอีเมลหรือโทรศัพท์ได้ ต้องขออภัยไว้ ณ ที่นี้ด้วย



Dr. Wu's Powerful Smoothies

น้ำผักผลไม้ปั่นต้านโรคร้าย ตำรับธรรมชาติช่วยชีวิต

Dr. Tom WU เขียน

ชาญ ธนประกอบ แปล

พิมพ์ครั้งที่ 1 กรกฎาคม 2559

ราคา 275 บาท

Original Title: Dr. Wu's Powerful Smoothies (不一樣的蔬果汁百症保健全解)
Copyright © 2015 H2O Books, a Division of Cite Publishing Ltd.
Thai translation copyright © 2016 Nanmeebooks Co., Ltd.,
Thai edition arranged through Pelican Media Agency Ltd., Taiwan
All rights reserved.

© ลิขสิทธิ์ภาษาไทย 2559: บริษัท นานมีบุ๊คส์ จำกัด
สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติลิขสิทธิ์ (ฉบับเพิ่มเติม) พ.ศ. 2558

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ
ทอม อู่.
น้ำผักผลไม้ปั่นต้านโรคร้าย ตำรับธรรมชาติช่วยชีวิต. -- กรุงเทพฯ: อินสปายร์, 2559.
304 หน้า.
1. น้ำผัก. 2. น้ำผลไม้. I. ชาญ ธนประกอบ, ผู้แปล. II. ชื่อเรื่อง.
641.26
ISBN 978-616-04-3330-8

กรรมการผู้จัดการ คิม จงสถิตย์วัฒนา • ผู้ช่วยกรรมการผู้จัดการ ราตรี สังสกฤษ • ผู้จัดการสำนักพิมพ์ สุชาดา งามวัฒนจินดา • บรรณาธิการที่ปรึกษา เอื้อยจิตร บุนนาค • บรรณาธิการบริหาร วาริน วรรณประสาท • บรรณาธิการเล่ม กุลภา หวลกระสินธุ์ • หัวหน้าพิสูจน์อักษร ดวงพร วิญญูธรรมรัตน์ • พิสูจน์อักษร รณชัย ทุมรัตน์ • ผู้จัดการกองศิลปกรรม กฤษดา เส่งสงค์ • ผู้ช่วยผู้จัดการกองศิลปกรรม สุนันท์ เพชรวาว • ออกแบบปก พิมพ์พิศา คุรุธรรมณัฐ • กราฟิก สุปราณี อภัยแสน • หัวหน้าประสานงานการผลิต จรัสศรี พรหมเทพ • ประสานงานการผลิต ฉัตรทิพย์ กลิสิทธิ์

เพลตที่ พี.พี.เพลท แอนด์ ฟิล์ม โทร. 0-2274-7988 พิมพ์ที่ ส.พิจิตรการพิมพ์ โทร. 0-2901-2900-2

จัดพิมพ์โดย สำนักพิมพ์อินสปายร์ ในเครือ บริษัท นานมีบุ๊คส์ จำกัด

จัดจำหน่ายโดย

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 โดยไม่มีเงื่อนไขใด ๆ ทั้งสิ้น
โปรดส่งไปเปลี่ยนตามที่อยู่บริษัท หรือติดต่อ Nanmeebooks Call Center โทร. 0-2662-3000 กด 1

คำนำสำนักพิมพ์

ทุกวันนี้ เรามักได้พบหรือได้ยินข่าวว่ามีคนป่วยเป็นโรคร้ายต่าง ๆ เกือบรายวัน ทำให้อดสงสัยไม่ได้ว่าโรคร้ายมาเยือนเราได้ง่ายดายถึงเพียงนี้เชียวหรือ ความจริงแล้วโรคร้ายไม่ได้เกิดขึ้นง่าย ๆ แต่เพราะเราใช้ชีวิตผิดแนวทางที่ควรเป็นมานานปี ไม่ว่าจะด้วยวิถีชีวิตที่เร่งรีบ ความเครียด ความกังวล การพักผ่อนที่ไม่เพียงพอ สภาพแวดล้อมรอบตัวที่เต็มไปด้วยมลภาวะ ขาดการออกกำลังกาย รวมถึงอาหารการกินที่ไม่ถูกสุขอนามัย เหล่านี้ล้วนเป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้ร่างกายเราเกิดสารพิษสะสมขึ้นทุกวันจนเป็นโรค

ดอกเตอร์ทอม อู๋ ต้นตำรับ "ธรรมชาติช่วยชีวิต" เข้าใจสิ่งเหล่านั้นดี จึงได้พยายามหาวิธีการต่าง ๆ ทั้งจากประสบการณ์ตรงและการทดลองทางคลินิกมาช่วยผู้คนไปแล้วนับไม่ถ้วน จนกลายเป็นหนังสือ **"ธรรมชาติช่วยชีวิต"** **"100 คำถามเจาะลึกเพื่อสุขภาพ"** และ **"ธรรมชาติช่วยชีวิต ฉบับโรคภัยหายได้จริง"** มาบอกเล่าวิธีการให้พวกเราได้ปฏิบัติตาม เพื่อให้ห่างไกลจากโรคร้ายต่าง ๆ และมีคุณภาพชีวิตที่ดี

ดอกเตอร์ทอม อู๋เอาใจคนรักสุขภาพอีกครั้งด้วย **"น้ำผักผลไม้ปั่นต้านโรคร้าย ตำรับธรรมชาติช่วยชีวิต"** เพื่อให้ผู้อ่านเข้าใจถึงแก่นแท้ของการรักษาสุขภาพด้วยการดื่ม**น้ำผักผลไม้ปั่นตำรับพิเศษเฉพาะโรค** ตำรับน้ำผักผลไม้ปั่นในหนังสือเล่มนี้คิดค้นขึ้นมาเพื่อรักษาสุขภาพ ป้องกันโรค ป้องกันมะเร็ง และป้องกันความชรา ไม่ว่าจะเป็นคนวัยใดล้วนใช้ได้ผลดี สำหรับคุณที่ยังมีข้อสงสัยเกี่ยวกับวิธีการปฏิบัติตามแนวทางของเจ้าตำรับธรรมชาติช่วยชีวิต ขอให้ศึกษารายละเอียดจากหนังสือเล่มนี้ ซึ่งได้รวบรวมข้อสงสัยพร้อมคำตอบที่เกี่ยวข้องกับโรคและอาการต่าง ๆ กว่า 40 ประเภทแล้วทำตามอย่างเคร่งครัด จะเกิดผลดีกับคุณแน่นอน

สำนักพิมพ์ปรารถนาเป็นอย่างยิ่งที่จะได้เห็นทุกท่านมีชีวิตเปี่ยมสุข สุขภาพแข็งแรง ห่างไกลโรคภัย สดใสมีชีวิตชีวา อยู่กับคนที่ท่านรักไปนาน ๆ จึงขอมอบหนังสือเล่มนี้เป็นของขวัญแด่ทุกท่านด้วยความจริงใจ

สำนักพิมพ์อินสปายร์

คำนำผู้เขียน



ดร.ทอม อู๋ (Dr. Tom Wu)

สุขภาพดีเริ่มต้นจากน้ำผักผลไม้ปั่นธรรมชาติช่วยชีวิตแก้วนี้

ปี ค.ศ. 2008 ผมออกหนังสือ**ธรรมชาติช่วยชีวิต** วัตถุประสงค์สำคัญคือเพื่อแบ่งปันประสบการณ์ทางคลินิกของผมที่สะสมมาหลายสิบปี โดยหวังว่าผู้อ่านจะได้ทราบว่าสุขภาพของคนเราได้มาจากอินทรียสารจากพืชในผักผลไม้และเมล็ดพันธุ์ และตัดสินใจดื่มน้ำผักผลไม้ปั่นทุกวัน ปรับเปลี่ยนนิสัยการดื่มกินและการใช้ชีวิต อันจะนำไปสู่สุขภาพที่แข็งแรงชนิดที่คุณคาดไม่ถึง

ปี ค.ศ. 2011 ผมออกหนังสืออีกเล่มคือ **ธรรมชาติช่วยชีวิต ฉบับโรคภัยหายได้จริง** โดยหวังว่าเมื่อผู้อ่านเข้าใจว่านอกจากการดื่มน้ำผักผลไม้ปั่นและกินอาหารให้ถูก ต้องแล้ว การออกกำลังกายที่พอเหมาะก็เป็นยาวิเศษในการรักษาสุขภาพเช่นกัน ผมเห็นด้วยว่าการนวดฝ่าเท้ากับการนวดตัวเป็นวิธีรักษาสุขภาพที่ถูกต้อง ช่วยกันเผยแพร่วิธีการดื่มกินอาหารธรรมชาติและการกำหนดลมหายใจให้เป็นยาวิเศษประจำวัน อย่าได้ถือเอายาเป็นอาหารระยะยาว เหล่านี้เป็นการป้องกันโรคมะเร็งที่ตรงกับอาการด้วยวิธีธรรมชาติ

ผมขออธิษฐานจากใจจริง หวังว่าเมื่อผู้อ่านอ่านหนังสือนี้แล้วจะนำไปปฏิบัติและมีสุขภาพที่ดีทั้งกายใจ และที่ผมภูมิใจที่สุดคือหลังจากหนังสือวางตลาดในหลายปีมานี้ ได้รับเสียงตอบรับจากผู้อ่านที่ปฏิบัติแล้วเห็นผลจำนวนมาก เช่น

● *ฉันเคยมีประวัติหัวใจล้มเหลว หลังปฏิบัติตามหนังสือของคุณทั้ง 3 เล่ม สุขภาพก็ดีขึ้น ขอบคุณที่แบ่งปันประสบการณ์อันล้ำค่าให้พวกเรา การกินอาหารอย่างถูกต้องคือก้าวแรกของสุขภาพ ที่แท้ที่ผ่านมาฉันกินอาหารผิดมาตลอด จนป่วยเป็นโรคร้ายเกือบเอาชีวิตไม่รอด หลังอ่านหนังสือจบแล้วผลที่ได้มากที่สุดคือได้สุขภาพกลับคืนมา*

● *เพราะปรับการดื่มน้ำผักผลไม้ปั่นและอาหาร จึงทำให้ฉันสู้กับมะเร็งได้ขอบคุณจริง ๆ...*

● *ปฏิบัติตามวิธีการดื่มกินและการใช้ชีวิตตามที่หนังสือบอก ความดันโลหิตของฉันลดลงจนไม่ต้องพึ่งยาแล้ว...*

● *น้ำตาลในเลือดสูงมาหลายสิบปี อาศัยยาควบคุมไว้ทุกวัน จนมาดื่มเมนูน้ำผักผลไม้ปั่นในหนังสือ น้ำตาลก็ลดลงจนเป็นปกติ หลังปรึกษากับแพทย์ก็เลิกกินยา...*

● *ท้องผูกมานานปี ต้องใช้ยาจึงจะถ่ายได้สัปดาห์ละครั้ง หลังปฏิบัติตามวิธีการดื่มกินในหนังสือ คิดไม่ถึงว่าแค่ 2 เดือนก็ถ่ายได้วันละ 2 ครั้ง หวังว่าอีกไม่นานคงขับถ่ายได้วันละ 3 ครั้งดังที่คุณแนะนำ*

● *เพื่อนผมเป็นภูมิแพ้อย่างหนัก ผมมอบหนังสือ ธรรมชาติช่วยชีวิต ให้เขาเล่มหนึ่ง เขาดื่มน้ำผักผลไม้ปั่นไป 2 เดือนก็ดีขึ้นเยอะเลย*

● *ฉันมือเท้าเย็นมาโดยตลอด หลังดื่มกินและอาบน้ำเย็นน้ำอุ่นตามที่หนังสือบอก ไม่ถึงเดือนมือเท้าก็เริ่มอุ่นแล้ว ฉันไม่กลัวหนาวแล้ว*

● *คุณแม่ของฉันผมขาวทั้งศีรษะแต่เปลี่ยนเป็นสีเทาในเวลาไม่กี่เดือน ดีใจกันทั้งบ้าน เราจึงพากันดื่มน้ำผักผลไม้ปั่นตามเมนูของคุณ...*

● *ฉันอายุ 26 ปี แต่ประจำเดือนมาไม่ปกติ ตอนนี้เป็นปกติแล้ว ดีใจจังเลย...*

● *แต่งงานมา 8 ปีแล้วยังไม่เคยตั้งครรภ์เลย และประจำเดือนเป็นลิ่ม หลังดื่มน้ำผักผลไม้ปั่นตำรับบำรุงรังไข่ไปไม่กี่เดือน ตอนนี้สุขภาพฉันดีขึ้นและทำให้ฉันเริ่มมีความหวังที่จะตั้งครรภ์...*

● *หลังดื่มน้ำผักผลไม้ปั่นตำรับฟอกเลือดตามที่คุณแนะนำครึ่งปี ขอบคุณพระเจ้าที่ทำให้ฉันท้องได้ 3 เดือนแล้ว แม้แต่หมอรักษาการมีบุตรยากยังแปลกใจ...*

ไม่ว่าจะเป็นข่าวดีที่ผู้อ่านบอกผมต่อหน้าอย่างเบิกบานหรือจากอีเมล ผมก็ดีใจ หวังว่าผู้อ่านทุกท่านจะได้ประโยชน์และมีสุขภาพแข็งแรงโดยถ้วนหน้า ก็เพราะท่านผู้อ่านปฏิบัติอย่างจริงจัง ดูแลร่างกายของตนเอง สุขภาพจึงได้กลับมาหาคุณ

ตำรับน้ำผักผลไม้ปั่นในหนังสือนี้ส่วนมากเพื่อรักษาสุขภาพ ป้องกันโรค ป้องกันมะเร็ง และป้องกันความชรา ไม่ว่าจะเป็นผู้สูงอายุ หนุ่มสาว หรือเด็ก หากรู้สึกอ่อนเพลีย ไม่สดชื่น หรือเป็นหวัดเป็นไข้เจ็บป่วยบ่อย ๆ ล้วนแก้ไขได้โดยปฏิบัติตามคำแนะนำในหนังสือและดื่มน้ำผักผลไม้ปั่นตำรับที่เกี่ยวข้องวันละ 4 แก้ว ก็จะค่อย ๆ ดีขึ้นเอง

ขอเพียงคุณกินอาหารที่อุดมด้วยสารอาหารและอินทรียสารจากพืช เพื่อให้ระบบภูมิคุ้มกันมีแหล่งทรัพยากรเพียงพอในการซ่อมแซมฟื้นฟูร่างกาย คุณก็จะมีโอกาสได้สุขภาพและความมีชีวิตชีวากลับคืนมา

ถ้าคุณเป็นโรคร้าย ควรไปพบแพทย์เฉพาะทางเพื่อรักษา ขณะเดียวกันก็ดื่มน้ำผักผลไม้ปั่นและเติมสารอาหารอย่างเจาะจงตามสภาพร่างกายของคุณด้วย ทำพร้อมกัน 3 ทางเช่นนี้จะได้ผลดี คุณจะต้องตั้งสติให้ได้ วิเคราะห์อย่างมีสติแล้วจึงตัดสินใจว่าจะวางแผนฟื้นฟูสุขภาพอย่างไร อย่าได้วิตกกังวลจนเป็นปัญหา **ตัวอย่างในหนังสือเล่มนี้ล้วนเป็นผู้ที่ได้รับเมนูอาหารตามตำรับที่ผมคิดขึ้นเฉพาะบุคคลกันเลย และเพิ่มสารอาหารตามที่ร่างกายต้องการ สุขภาพจึงค่อย ๆ ฟื้นฟูขึ้นมา**

นอกจากการทำตามคำแนะนำของแพทย์ของคุณแล้ว ผู้ป่วยยังควรเปลี่ยนแปลงนิสัยการดื่มกินทันที ลองถามตนเองว่าทำไมจึงป่วย เพราะกินพิษสารเคมีเข้าไปทุกวันใช่หรือไม่ เมื่อสะสมไป 10 ปี 20 ปี ร่างกายขับออกไม่ได้จึงทำให้ป่วยเป็นโรคใช่หรือไม่ ดังนั้นเมื่อตัดสินใจจะทำตามคำแนะนำของแพทย์**จะต้องให้โอกาสร่างกายสักครั้ง โดยทำความสะอาดร่างกายครั้งใหญ่ ด้วยการดื่มน้ำผักผลไม้ปั่นตำรับพิเศษอย่างน้อย 1-2 เดือน หรือ 4 เดือนได้ยิ่งดี เพื่อให้ร่างกายมีโอกาสทำความสะอาดครั้งใหญ่ ทำให้สารพิษในร่างกายลดลง ให้ระบบภูมิคุ้มกันและระบบรักษา**

ตนเองมีโอกาสหายใจบ้าง ให้ร่างกายได้ดูดซับสารอาหารและอินทรียสาร จากพืชอย่างเพียงพอ เพื่อช่วยเสริมการรักษาของแพทย์ให้ได้ผลดียิ่งขึ้น

หลายปีมานี้ นอกจากจดหมายขอบคุณแล้ว ยังมีข้อสงสัยจากผู้อ่านจำนวนมากซึ่งอยากได้คำตอบ แต่เนื่องจากตัวผมเองมักต้องไปบรรยายหรืออบรมตามที่ต่าง ๆ ทั่วโลกอยู่เสมอ ออกจากบ้านทีก็ 1-2 สัปดาห์ หรือ 2 เดือนก็ไม่แน่ ผมจึงถือโอกาสขออภัยอย่างสูงมา ณ ที่นี้ และหวังว่าท่านที่ไม่ได้รับคำตอบจากผมจะให้อภัยผมด้วย ผมได้พยายามอย่างสุดกำลังแล้ว หากมีเวลาจะต้องตอบคำถามของพวกคุณแน่

และด้วยเหตุนี้เอง ผมจึงตัดสินใจเขียนหนังสือ **น้ำผักผลไม้ปั่นต้านโรคร้าย ตำรับธรรมชาติช่วยชีวิต** เล่มนี้เพื่อให้ท่านผู้อ่านได้เข้าใจถึงสาระสำคัญของการรักษาสุขภาพ จากนั้นก็ตัดสินใจและปฏิบัติอย่างมั่นใจ

ตำรับน้ำผักผลไม้ปั่นในหนังสือเล่มนี้ล้วนมีคุณประโยชน์จำเพาะ ต่อให้ไม่เกิดผลกับคุณอย่างชัดเจนก็ไม่มีผลเสียใด ๆ สมมติว่าคู่ชีวิตของคุณดื่มน้ำผักผลไม้ปั่นเพื่อรักษาสุขภาพเต้านม คุณย่อมดื่มพร้อมกับเธอได้โดยไม่ต้องกังวลว่าดื่มแล้วจะมีผลกระทบกับคุณ เช่นเดียวกันเมื่อคุณดื่มน้ำผักผลไม้ปั่นตำรับบำรุงต่อมลูกหมาก คนในครอบครัวคุณก็ดื่มได้และดีต่อสุขภาพเช่นกัน เพื่อปรับปรุงระบบภูมิคุ้มกันและระบบรักษาตนเองของคุณ คุณควรดื่มน้ำผักผลไม้ปั่นเป็นประจำทุกวัน

ในหนังสือผมเตือนอยู่เสมอว่า **โลกนี้ไม่มีวิธีรักษาใดวิธีเดียว หรือกินสารอาหารใดชนิดเดียวแล้วจะรักษาโรคได้ โดยเฉพาะโรคมะเร็ง แต่จำเป็นต้องอาศัยทั้งกาย ใจ จิตวิญญาณ อายุ สภาพร่างกาย ประสิทธิภาพการเผาผลาญ บวกกับความมั่นใจ ความเพียร ความอดทน และวินัย ล้วนมีผลต่อการรักษาโรค ขอเพียงคุณปรารถนาและปฏิบัติอย่างจริงจัง ผลลัพธ์ย่อมแตกต่างอย่างใหญ่หลวง**

ผมเชื่อว่า การรักษาจิตใจให้ดีและเป็นสุข ดูแลร่างกายของตนอย่างจริงจัง ญาติมิตรรอบตัวคุณจะถามอย่างแปลกใจว่า

“คุณทาครีมบำรุงอะไร ทำไมผิวแดงระเรื่อสวยมาก”

“คุณกินอาหารเสริมอะไรจึงหุ่นดีขนาดนี้”

“คุณกินยาวิเศษอะไรทำไมจึงดูสดใสคึกคัก”

จงแบ่งปันอย่างเบิกบานว่า

“ฉันก็แค่ปรับการใช้ชีวิต นิสัยการดื่มกิน และการออกกำลังกายให้ถูกต้อง และดื่มน้ำผักผลไม้ปั่นธรรมชาติช่วยชีวิตเท่านั้นเอง”

ขออวยพรให้ผู้อ่านทุกท่านจงมีสุขภาพแข็งแรงและชีวิตที่เป็นสุขสืบต่อไป



สารบัญ

บทที่ 1

อาหารช่วยชีวิต
สารพฤกษเคมีคือผู้เชี่ยวชาญการต้านมะเร็งและบำรุงสุขภาพ

มารู้จักอินทรียสารจากพืชกันเถอะ ›29

Q&A อาหารช่วยชีวิต ›30

Q ทำไมจึงต้องกินมะเขือเทศสีแดง แครอต บีตรูต หน่อไม้ฝรั่ง และสาหร่ายทะเลทุกวัน ›30

ผัก

Q ผักสดที่ขายตามท้องตลาดใช้แทนผักออร์แกนิกได้หรือไม่ ›31

Q กินผักสดเกรงว่าจะได้รับไข่พยาธิ จะลวกก่อนได้หรือไม่ ›31

Q ดื่มน้ำผักผลไม้ปั่นทุกวัน นานเข้าต้องกินยาถ่ายพยาธิหรือไม่ ›32

Q ผักชนิดใดบ้างกินดิบสดไม่ได้ และต้องต้มให้สุกหรือไม่ ›32

บีตรูต

Q ในบีตรูตมีสารฟอร์มาลดิไฮด์ ถ้ากินสดจะทำให้เวียนศีรษะ ร่างกายเป็นพิษจริงหรือไม่ ›33

แครอต

Q กินแครอตเป็นประจำจะทำให้ตัวเหลืองหรือไม่ ›36



- แครอตและมะเขือเทศต้องผ่านการปรุงสุก จึงจะปลดปล่อยไลโคปีนจริงหรือไม่ ›38

ผักสวิสชาร์ด

- ผักสวิสชาร์ดหาซื้อยาก ใช้อย่างอื่นทดแทนได้หรือไม่ ›39

ถั่วเพิ่งงอก

- ระดับการงอกของถั่วมีผลต่อคุณค่าสารอาหารหรือไม่ ›40

ข้าวโพด

- เมื่อปั่นข้าวโพดแล้วต้องต้มให้สุกหรือไม่ ›41
- ต้องต้มข้าวโพดนานแค่ไหนจึงจะพอดีและไม่สูญเสียสารอาหาร ›42

มะเขือเทศ

- มะเขือเทศสีเขียวมีสารโซลานีนจริงหรือ น้ำผักผลไม้ปั่นตำรับฟอกเลือดใส่แอปเปิลเขียว 5 ผล จึงเป็นการใช้พิษข่มพิษใช่หรือไม่ ›42
- มะเขือเทศสีแดงที่บอกในหนังสือคือมะเขือเทศลูกใหญ่พันธุ์พิเศษใช่หรือไม่ ›43

ผลไม้

- ใน 1 วันกินผลไม้เท่าไรจึงจะไม่มากเกินไป ›43
- ทำไมจึงต้องกินผลไม้รสเปรี้ยวให้มาก มีประโยชน์ต่อร่างกายอย่างไร ›44

บลูเบอร์รี

- การนำบลูเบอร์รีมาปั่นเป็นน้ำจะทำลายสารแอนโทไซยานินหรือไม่ ›47

อะโวคาโด

- เมล็ดอะโวคาโดปั่นเป็นน้ำแล้วดื่มได้หรือไม่ ›47















สตรอว์เบอร์รี่

Q ใช้ผลไม้อื่นแทนสตรอว์เบอร์รีออร์แกนิกได้หรือไม่ ❯48

เครื่องเทศ

พริกชี้ฟ้า

Q น้ำผักผลไม้ปั่นแก้วิงเวียนระบุว่าให้ใส่พริกชี้ฟ้า 1-3 เมล็ด ปกติเมล็ดเดียวก็เผ็ดแล้ว ต้องใช้ถึง 3 เมล็ดเลยหรือ อีกอย่างทำไมน้ำผักผลไม้ปั่นของฉันจึงไม่มีรสหวานอมเปรี้ยว ❯49

งาขาว งาดำ

Q งาป่นที่ใช้ขับอุจจาระตกค้างต้องคั่วก่อนหรือไม่ ❯50

อื่นๆ

เลซิทิน

Q ทำไมกินเลซิทินแล้วจึงพะอืดพะอมอยากอาเจียน ❯51

น้ำมันมะพร้าว

Q น้ำมันมะพร้าว น้ำมันเมล็ดชา และน้ำมันเมล็ดแฟลกซ์ ควรกินเป็นประจำทุกวันหรือกินอย่างใดอย่างหนึ่งก็พอ ควรกินปริมาณเท่าใดจึงจะเหมาะสม ❯52

อาหารประเภทแป้งแปรรูป

Q สารประกอบโบรไมด์มาจากการเติมแต่ง หรืออาหารประเภทแป้งแปรรูปมีสารนี้อยู่แล้ว ❯53





บทที่ 2

การดื่มกินให้ถูกวิธีแบบธรรมชาติช่วยชีวิตที่ตรงกับอาการของโรค คืนสุขภาพดีด้วยน้ำผักผลไม้ปั่นแก้วนี้

น้ำผักผลไม้ปั่นเพื่อสุขภาพ

- ความพิเศษของน้ำผักผลไม้ตำรับธรรมชาติช่วยชีวิตคืออะไร ›55
- น้ำผักผลไม้ปั่นตำรับธรรมชาติช่วยชีวิตต่างจากน้ำปั่นที่ขายตามท้องตลาดทั่วไปอย่างไร ›55
- คนทำงานออฟฟิศ ก่อนไปทำงานดื่มน้ำผักผลไม้ปั่น 2 แก้ว หลังเลิกงานแล้วค่อยดื่มก่อนอาหารอีก 2 แก้ว เพื่อให้ครบ 4 แก้วต่อวันได้หรือไม่ ›56
- น้ำผักผลไม้ปั่นที่ทำไว้ตอนเช้าเก็บไว้ดื่มตอนเย็นได้หรือไม่ ›57
- ผงผักผลไม้ (ไร้สารปนเปื้อน) ชนิดชงกับน้ำผักผลไม้ปั่นสดๆ คุณค่าสารอาหารต่างกันอย่างไร ›58
- ถ้าไปนอกบ้านไม่สะดวกที่จะปั่นน้ำผักผลไม้ ควรเตรียมการดื่มกินอย่างไร ›60

การทำน้ำผักผลไม้ปั่น

- วัตถุดิบที่ใช้ทำน้ำผักผลไม้ปั่นต้องเปลี่ยนแปลงบ่อย ๆ หรือไม่ ›62
- ต้องดื่มน้ำผักผลไม้ปั่นวันละ 4 แก้ว ถ้าปั่นครั้งละ 1 แก้ว คงยุ่งยาก มีคำแนะนำอย่างไร ›62
- ปั่นน้ำผักผลไม้เกิน 1 นาที จะทำลายสารอาหารหรือไม่ ›63
- ทำไมจึงปั่นผักผลไม้พร้อมกับเมล็ดพืชเปลือกแข็งไม่ได้ ›64

เครื่องปั่น

- ความเร็วของเครื่องปั่นน้ำผักผลไม้มีผลต่อน้ำปั่นที่ได้จริงหรือไม่ ›66



Q ตามท้องตลาดจำหน่ายเครื่องบดผักผลไม้ความเร็วต่ำ เครื่องคั้น และเครื่องปั่น ที่ล้วนอ้างว่าใช้ปั่นน้ำผักผลไม้แล้วให้ประโยชน์ต่อสุขภาพ แถมราคาถูกกว่าเครื่องปั่นแรงม้าสูง เราควรเลือกอย่างไร ›66

Q ปัจจุบันตามท้องตลาดนิยมเครื่องคั้นผักผลไม้ความเร็วต่ำ มันใช้ดีหรือไม่ ›67

Q การใช้เครื่องปั่นความเร็วสูงจะเกิดความร้อนสูง จะทำลายสารอาหารหรือไม่ ถ้าเติมน้ำแข็งลงไปปั่นด้วยจะได้หรือไม่ ›68

น้ำชนิดดี

Q ร่างกายต้องรักษาสภาพความเป็นด่างอ่อน ๆ ไว้จะได้ไม่ป่วยง่าย ใช่หรือไม่ รักษาอย่างไร ›69

Q น้ำที่ดีควรเป็นกลางหรือเป็นกรดกันแน่ ›72

Q ดื่มน้ำอย่างไรจึงจะดีต่อสุขภาพที่สุด ›73

Q ดื่มน้ำมากกว่าวันละ 10,000 ซีซีได้หรือไม่ ›74

Q น้ำบรรจุขวดทั่วไปคือน้ำแอ็กทีฟชนิดดีใช่หรือไม่ จะหาน้ำแอ็กทีฟชนิดดีได้อย่างไร หรือทำเองได้อย่างไร ›75

Q มีน้ำอะไรทดแทนน้ำแอ็กทีฟหรือไม่ ›75

ซิลเวอร์ไฮโดรซอล

Q องค์ประกอบของซิลเวอร์ไฮโดรซอลคืออะไร มีประโยชน์อย่างไร ›76

Q ซิลเวอร์ไฮโดรซอลต่างจากสารปรอททั่วไปอย่างไร ›77

Q ซิลเวอร์ไฮโดรซอลกับน้ำยาล้างเครื่องเงินต่างกันอย่างไร ›78

- คุณสมบัติการฆ่าเชื้อของซิลเวอร์ไฮโดรซอล จะฆ่าจุลินทรีย์ชนิดดีในร่างกายไปด้วยหรือไม่ ›78
- การใช้ซิลเวอร์ไฮโดรซอลอย่างถูกวิธีควรทำอย่างไร ›79
- ซิลเวอร์ไฮโดรซอลเก็บไว้ได้นานเท่าใด วิธีเก็บรักษาที่ถูกต้องทำอย่างไร ›80
- การใช้ซิลเวอร์ไฮโดรซอลมีข้อควรระวังอย่างไรบ้าง ›80
- จะหาซื้อซิลเวอร์ไฮโดรซอลได้ที่ไหน และดูของจริงของปลอมอย่างไร ›80

การดื่มกินแบบธรรมชาติช่วยชีวิตให้ตรงกับโรค

การควบคุมน้ำหนัก

- อยากผอมจึงกินมะเขือเทศผลใหญ่ 1 ผลทุกมื้อ มื้อเช้ากินขนมปังโฮลวีต ไม่กินอาหารประเภทแป้งแปรรูป หน้าร้อนกินสลัดผักสด อยากทราบวิธีดูแลสุขภาพพร้อมกับรักษารูปร่าง ›81
- ดื่มน้ำผักผลไม้ปั่นแล้วทำให้ผอมเท่านั้นหรือ ถ้าอยากเพิ่มน้ำหนักจะดื่มได้หรือไม่ ถ้าไม่ใช่คนอ้วน ขณะดื่มน้ำผักผลไม้ปั่นจะรักษาน้ำหนักให้คงที่ได้อย่างไร ›82
- รอบเอวเกินมาตรฐานจะลดไขมันในอวัยวะภายในและทำให้ทรวดทรงดีได้อย่างไร ›84

ป้องกันและต้านมะเร็ง

- เนื่องจากน้ำมันปรุงอาหารมีปัญหาด้านความปลอดภัย เราจะดื่มน้ำผักผลไม้ปั่นมาขจัดพิษจากน้ำมันชนิดไม่ดีในร่างกายได้หรือไม่ ›90
- คนที่ทำเคมีบำบัดไปแล้วกินอาหารดิบไม่ได้ การกินแบบธรรมชาติบำบัดเหมาะกับเขาหรือไม่ ›96
- ขณะทำเคมีบำบัดดื่มน้ำผักผลไม้ปั่นได้หรือไม่ จะมีปัญหาการติดเชื้อหรือไม่ ›100
- ผู้ป่วยโรคมะเร็งกินถั่วและน้ำเต้าหู้ได้หรือไม่ กินเนื้อสัตว์ได้หรือไม่ ›104

Q การดื่มกินแบบธรรมชาติบำบัดเอาชนะโรคมะเร็งได้อย่างไร ❯ 105
Q นอกจากการดื่มกินให้ถูกต้องแล้ว อารมณ์เชิงบวก ก็คือยาวิเศษต้านมะเร็งจริงหรือ ❯ 107

มะเร็งลำไส้ใหญ่ มะเร็งลำไส้ตรง

Q เป็นมะเร็งลำไส้ตรง ผ่าตัดแล้วแต่ไม่ได้ทำเคมีบำบัด ค่าสารบ่งชี้มะเร็งไม่เกิน 2 สีหน้าหมองคล้ำ อุจจาระแข็ง ตกดึกปากแห้ง มีกลิ่นปาก ควรปรับการดื่มกินอย่างไร ❯ 108
Q เป็นมะเร็งลำไส้ใหญ่ระยะที่ 2 และผ่าตัดเกิน 5 ปีแล้ว เข้ารับการตรวจร่างกายติดตามผลเป็นประจำ ปัจจุบันเป็นเบาหวานด้วย ค่าน้ำตาลในเลือดสูงเล็กน้อย แนะนำวิธีดื่มกินและออกกำลังกายอย่างไรได้บ้าง ❯ 114
Q เป็นมะเร็งลำไส้ใหญ่ระยะที่ 3 ผ่าตัดแล้ว ระหว่างทำเคมีบำบัด ควรดื่มกินอย่างไร ถ้าต้องเดินทางควรดื่มกินอย่างไร ❯ 115

มะเร็งตับ

Q มะเร็งตับแพร่กระจายถึงสมองแล้ว จะมีวิธีการดื่มกินและการออกกำลังกายแบบธรรมชาติช่วยชีวิตอย่างไรบ้าง ❯ 122
Q เป็นโรคมะเร็งตับระยะที่ 1 ผ่าตัดตับออกบางส่วน ปฏิบัติตามแนวธรรมชาติบำบัด ไปตรวจที่โรงพยาบาล เนื้องอกที่หลอดเลือดตับขนาด 2 เซนติเมตรหายไปแล้ว แต่ค่าบิลิรูบินอยู่ที่ 2.0 mg/dl ยังคงสูงกว่าค่ามาตรฐาน 0.1-1.2 mg/dl อยู่มาก ควรแก้ไขอย่างไร ❯ 126

มะเร็งกระเพาะอาหาร

Q เป็นมะเร็งกระเพาะอาหาร ตัดกระเพาะอาหารออกทั้งหมดแล้ว จะใช้ธรรมชาติบำบัดรักษาสุขภาพได้หรือไม่ ❯ 129

มะเร็งโพรงจมูก

- ทำไมจึงได้กลิ่นแปลก ๆ จากแม่ แม่เจ็บคอ แน่นหน้าอกบ่อย ขอเรียนถามว่าถ้าเป็นโรคมะเร็งโพรงจมูกจะปฏิบัติตัวตามแนวทางธรรมชาติช่วยชีวิตอย่างไร ❯ 130

มะเร็งช่องปาก

- เป็นมะเร็งช่องปากระยะแรก ผ่าตัดแล้ว ควรปรับการดื่มกินอย่างไร ❯ 134

มะเร็งเต้านม

- เป็นมะเร็งเต้านมระยะที่ 2 ผ่าตัดและทำเคมีบำบัดแล้ว ควรรักษาสุขภาพอย่างไร ❯ 135
- ผู้ป่วยมะเร็งเต้านมไม่ควรกินผลิตภัณฑ์จากถั่วปริมาณมาก จริงหรือไม่ โปรดแนะนำว่าควรกินผักผลไม้ชนิดใดจึงจะดีกว่า ❯ 138

มะเร็งไต

- เป็นมะเร็งไตระยะแรก ผ่าตัดไตแล้วควรปรับการดื่มกินอย่างไร ❯ 140

มะเร็งต่อมลูกหมาก

- อายุมากแล้วและเป็นมะเร็งต่อมลูกหมาก ผ่าตัดมาแล้ว 3 ปี มีอาการสมองเสื่อมเล็กน้อย การปฏิบัติตัวตามแนวธรรมชาติบำบัดช่วยได้หรือไม่ ❯ 141

มะเร็งเม็ดเลือดขาว

- ผู้ป่วยโรคมะเร็งเม็ดเลือดขาวจะใช้ธรรมชาติบำบัดมาฟื้นฟูร่างกายได้อย่างไร ❯ 144



สุขภาพระบบสมอง หัวใจ และหลอดเลือด

ความดันโลหิตสูง

Q ตอนนี้กินยาลดความดันโลหิตอยู่ จะหยุดกินยาแล้วหันมาคุมความดันด้วยธรรมชาติบำบัดแทนได้อย่างไร ❯149

Q เป็นคนเลือดกรุ๊ปเอ ปกติมักตื่นเต้นง่าย วิตกกังวล และนอนไม่หลับ จะใช้ธรรมชาติบำบัดมาช่วยได้อย่างไร ❯151

หลอดเลือดแดงที่คอตีบ

Q ผู้ป่วยที่มีอาการหลอดเลือดแดงที่คอตีบ จะใช้ธรรมชาติบำบัดมาดูแลสุขภาพได้อย่างไร ❯153

Q ทำอย่างไรจึงจะลดไตรกลีเซอไรด์ได้อย่างรวดเร็ว ❯154

นอนไม่หลับ

Q สาเหตุของการนอนไม่หลับมีอะไรบ้าง จะใช้ธรรมชาติบำบัดมาช่วยได้อย่างไร ❯155

ขี้ลืม

Q วิธีธรรมชาติบำบัดช่วยเพิ่มความจำได้อย่างไร ❯159

Q กลัวว่าคนในครอบครัวจะป่วยเป็นโรคอัลไซเมอร์ จะใช้ธรรมชาติบำบัดมาช่วยป้องกันได้อย่างไร ❯164

- **น้ำผักผลไม้ปั่นตำรับบำรุงสมอง** ❯161

โรคพาร์คินสัน

- ป่วยเป็นโรคพาร์คินสัน ตัวแข็งเกร็ง เดินช้าลง พอกินยาก็ดีขึ้นแค่ไม่กี่ชั่วโมง หากปรับมาดื่มกินแบบธรรมชาติบำบัดจะช่วยได้หรือไม่ ❯167
  - **น้ำผักผลไม้ปั่นตำรับบำรุงไตและต่อมหมวกไต** ❯169

สุขภาพระบบทางเดินหายใจ

ภูมิแพ้

- เด็กมีอาการภูมิแพ้ทางจมูกควรแก้ไขอย่างไร และถ้าไม่ชอบกินผักผลไม้จะทำอย่างไร ❯172
- เป็นภูมิแพ้ทางจมูกมานานกว่า 20 ปียังไม่หาย มือเท้าก็เย็น ควรบำรุงอย่างไร ❯176
- เป็นคนขี้ตื่นเต้น วิตกง่าย และผมร่วง ไม่ทราบว่าเกี่ยวกับภูมิแพ้หรือไม่ และควรทำอย่างไร ❯178
  - **น้ำผักผลไม้ปั่นตำรับแก้ภูมิแพ้ทางจมูกในเด็ก** ❯175

หอบหืด

- เด็กเป็นภูมิแพ้และหอบหืด ไม่ทราบว่าอาหารประเภทไหนกินได้และกินไม่ได้ ❯180
- เด็กอายุ 7 ขวบป่วยเป็นหอบหืด จะใช้ธรรมชาติบำบัดมาช่วยได้อย่างไร ❯183
- ป่วยเป็นหอบหืดจึงกินยาต่อเนื่องมาหลายปีจนกระดูกพรุนและส่งผลต่อกระดูกสันหลัง จะใช้ธรรมชาติบำบัดมาช่วยได้อย่างไร ❯185

ไอ

Q มีอาการไอระยะยาว ควรใช้โภชนบำบัดมาแก้ไข และรักษาสุขภาพอย่างไร ›187

Q ผลตรวจสุขภาพพบว่าค่ามะเร็งปอดสูงกว่าปกติเล็กน้อย ควรทำอย่างไร ›190

หวัด

Q การดื่มน้ำผักผลไม้ปั่นหรือการออกกำลังกายช่วยป้องกันเชื้อโรค และไวรัสได้หรือไม่ ›190

Q ตอนเป็นหวัดจะรักษาด้วยโภชนบำบัดได้อย่างไร หรือมีอาหารอะไรไม่ควรกิน ›201

สุขภาพระบบทางเดินอาหาร

กรดไหลย้อน

Q คนที่มีอาการกรดไหลย้อนกินผลไม้เปรี้ยวจัดได้หรือไม่ กินพริกและเมล็ดพริกไทยได้ไหม ›204

ท้องอืด ท้องเฟ้อ

Q มีอาการท้องอืด ท้องเฟ้อเป็นประจำ จะใช้โภชนบำบัดมาแก้ไขได้อย่างไร ›204

ผนังกระเพาะอาหารบาง

Q สำหรับผู้ป่วยผนังกระเพาะอาหารบาง การกินอาหารดิบ ๆ จะเป็นอันตรายต่อกระเพาะหรือไม่ และถ้าท้องไส้ไม่ดี การดื่มน้ำผักผลไม้อย่างต่อเนื่องจะส่งผลเสียหรือไม่ ›206

แผลในกระเพาะอาหารมีเลือดออก

- แผลในกระเพาะอาหารมีเลือดออกควรปรับการดื่มกินอย่างไร กินข้าวต้มได้หรือไม่ ›208

ผ่าตัดถุงน้ำดี

- ผ่าตัดถุงน้ำดีมาหลายปีแล้วยังต้องระวังการดื่มกินหรือไม่ หรือทำได้เหมือนคนปกติทั่วไป ›209

ขับถ่ายไม่ปกติ

- แพทย์โรคระบบทางเดินอาหารและตับบอกว่า “การถ่ายอุจจาระมากกว่า 4 ครั้งต่อวันผิดปกติ” ดังนั้น การขับถ่ายวันละ 5-6 ครั้ง ก็ยิ่งไม่ดีไม่ใช่หรือ ›211
- ดื่มน้ำผักผลไม้วันละ 1,000 ซีซีและกินผักผลไม้เป็นประจำ แต่ยังถ่ายไม่ได้วันละ 3-4 ครั้ง ควรแก้ไขอย่างไร ›213

ท้องผูก

- กินมังสวิรัติแต่ทำไมท้องผูก เป็นเพราะกินไม่ถูกวิธี หรือเพราะลำไส้ต่างจากคนอื่น ›214
- เป็นคนเดี๋ยวหนาวเดี๋ยวร้อน กินไม่ได้ นอนไม่หลับ และท้องผูกเป็นประจำ ควรปรับการดื่มกินอย่างไร ›216

ริดสีดวงทวาร

- เป็นริดสีดวงภายนอกและรักษาแล้วแต่ยังบังคับการขับถ่ายไม่ได้ จะแก้ด้วยธรรมชาติบำบัดได้อย่างไร ›218

สุขภาพระบบต่อมไร้ท่อ

- เคยอ่อนเพลียระยะยาว ปัจจุบันหลับได้ตามปกติแต่ยังรู้สึกเพลีย จะฟื้นฟูความสดชื่นได้อย่างไร ›221

สุขภาพระบบกล้ามเนื้อและกระดูก

มือเท้าเย็น

Q มีอาการมือเท้าเย็นจะใช้ธรรมชาติบำบัดมาช่วยได้หรือไม่ ›222

มือเท้าชา

Q เป็นคนมือเท้าชาเป็นประจำ จะแก้ไขด้วยธรรมชาติบำบัดได้หรือไม่ ›224

กระดูกสันหลังคด

Q มีปัญหากระดูกสันหลังคดต้องระวังการดื่มกินอย่างไรบ้าง และการออกกำลังกายจะช่วยได้หรือไม่ ›226

- **น้ำผักผลไม้ปั่นตำรับบำรุงสุขภาพกระดูกสันหลังคด** ›228

โรคเกาต์

Q จะใช้โภชนบำบัดช่วยลดกรดยูริกที่สะสมในร่างกายมากเกินไปได้อย่างไร ›229

ปวดประสาทกระดูกเชิงกราน

Q ปวดประสาทกระดูกเชิงกรานด้านซ้าย กล้ามเนื้อสะโพกอักเสบเล็กน้อย เวลายืนหรือเดินนาน ๆ จะปวดชาที่น่องและต้นขา จะใช้ธรรมชาติบำบัดช่วยแก้ไขได้อย่างไร ›230

เส้นเอ็นฝ่าเท้าอักเสบ

Q อะไรคือสาเหตุที่ทำให้เส้นเอ็นฝ่าเท้าอักเสบ ธรรมชาติบำบัดช่วยแก้ไขได้หรือไม่ ›232

สุขภาพผิวหนังและระบบภูมิคุ้มกัน

ผื่นภูมิแพ้ ผิวหนังอักเสบ

Q เป็นโรคผื่นภูมิแพ้และผิวหนังอักเสบ จะแก้ไขด้วยธรรมชาติบำบัดได้อย่างไร ❯233

โรคเชื้อราที่เล็บ

Q โรคเชื้อราที่เล็บมีสาเหตุมาจากอะไร ธรรมชาติบำบัดช่วยแก้ได้หรือไม่ ❯236

โรคปากแห้ง ตาแห้ง

Q เป็นโรคปากแห้ง ตาแห้ง จะแก้ไขด้วยธรรมชาติบำบัดได้อย่างไร ❯237

โรครูมาทอยด์

Q ผู้ป่วยโรครูมาทอยด์จะแก้ไขด้วยธรรมชาติบำบัดได้อย่างไร ❯239

โรคเอสแอลอี (SLE)

Q ผู้ป่วยโรคเอสแอลอี (SLE) จะแก้ไขด้วยธรรมชาติบำบัดได้อย่างไร ❯241

สุขภาพดวงตา

สายตาพร่ามัว

Q อายุมากแล้วรู้สึกสายตาพร่ามัว จะใช้ธรรมชาติบำบัดมาช่วยชะลออาการได้อย่างไร ❯244

สุขภาพนรีเวช

ปวดประจำเดือน

Q ปวดประจำเดือนเป็นประจำ โภชนบำบัดช่วยได้หรือไม่ ❯246

วัยทอง

Q ปัจจุบันอายุ 42 ปี ประจำเดือนขาดไป 8 เดือน เป็นไปได้ไหมว่าเข้าสู่วัยทองก่อนเวลาอันควร จะใช้ธรรมชาติบำบัดมาช่วยได้อย่างไร ❯248

Q ขณะนี้อายุย่างเข้า 60 ปี ควรรักษาสุขภาพด้วยธรรมชาติบำบัดอย่างไร ❯250

โรคนรีเวช

Q แพทย์แผนจีนวินิจฉัยว่าเป็นคนสภาพร่างกายพร่องและเย็น มีตกขาวมาก จะดื่มน้ำผักผลไม้ปั่นได้หรือไม่ ❯252

Q เป็นเนื้องอกมดลูก จะใช้ธรรมชาติบำบัดมาช่วยได้อย่างไร ❯255

Q ผลตรวจพบว่ามีผลึกหินปูนเกาะเต้านม จะใช้ธรรมชาติบำบัดมาช่วยได้อย่างไร ❯257

ภาวะมีบุตรยาก

Q ธรรมชาติบำบัดจะช่วยปรับสภาพร่างกายและช่วยเพิ่มโอกาสการมีบุตรได้หรือไม่ ❯260

- **น้ำผักผลไม้ปั่นตำรับเพิ่มอัตราการเกิดบุตรชาย** ❯268
- **น้ำผักผลไม้ปั่นตำรับเพิ่มอัตราการเกิดบุตรสาว** ❯272

Q อยากตั้งครรภ์แต่ประจำเดือนมาไม่แน่นอนควรทำอย่างไร ❯271

Q จะใช้ธรรมชาติบำบัดมาเพิ่มโอกาสการตั้งครรภ์ได้อย่างไร ❯273

สุขภาพเด็ก

Q จะปรุงน้ำผักผลไม้ปั่นที่เหมาะสำหรับทารกได้อย่างไร ❯277



Q ดื่มนมแพะดีกว่านมวัวจริงหรือ ทารกดื่มได้หรือไม่ ›279

ภาคผนวก 1
คำแนะนำการดื่มกินอาหารของคนแต่ละกรุ๊ปเลือด ›281

ภาคผนวก 2
เคล็ดลับการเตรียมส่วนผสมน้ำผักผลไม้ปั่น ›285

ภาคผนวก 3
ลงมือทำ “น้ำผักผลไม้ปั่นตำรับฟอกเลือด” ›287

ภาคผนวก 4
ลงมือทำ “สลัดผักสด + ข้าวธัญพืช 5 ชนิด + ชาโสมคน” ›289

ภาคผนวก 5
การออกกำลังกายด้วยการเดินเร็ว + การฝึกกำหนดลมหายใจแบบ 3-5-7 ›292

ภาคผนวก 6
การตรวจเลือดขั้นพื้นฐานก็ทราบแล้วว่ามีเซลล์มะเร็งหรือไม่ ›295

ภาคผนวก 7
วิธีขับนิ่วในถุงน้ำดี คอร์ส 4 วัน ›299

บันทึกสุขภาพ



บทที่ 1



อาหารช่วยชีวิต

สารพฤกษเคมีคือผู้เชี่ยวชาญ
การต้านมะเร็งและบำรุงสุขภาพ

มารู้จักอินทรียสาร จากพืชกันเถอะ

นอกจากพืชจะอุดมด้วยวิตามิน เกลือแร่ และเส้นใยอาหารแล้ว ยังมีสารอาหารที่เป็นที่รู้จักและยังไม่เป็นที่รู้จักอีกมากมาย นักวิทยาศาสตร์เรียกสารอาหารเหล่านี้รวมกันว่า สารพฤกษเคมี (phytochemical) หรืออินทรียสารจากพืชนั่นเอง เป็นสารอาหารที่มีอยู่ในพืชตามธรรมชาติ บางชนิดนักวิทยาศาสตร์ก็ได้ค้นพบแล้ว เช่น ฟลาโวนอยด์ (flavonoid) พอลิฟีนอล (polyphenol) อัลลิซิน (allicin) และไลโคปีน (lycopene) เป็นต้น

สารพฤกษเคมีส่วนมากอยู่ในเยื่อใต้เปลือกหุ้มเมล็ด ในใจผัก และในเมล็ดพันธุ์ เป็นต้น ผักผลไม้สดจึงมีพลังบำบัดสูง แต่น่าเสียดายที่วิตามิน เอนไซม์ สารอาหาร ตลอดจนสารพฤกษเคมีเหล่านี้ต้องสูญเสียไปในกระบวนการปรุงอาหารให้สุก จึงขอแนะนำว่า ควรนำผักผลไม้สดมาล้างแล้วหั่นเป็นชิ้นทั้งเปลือก ใจผัก และเมล็ด มาปั่นเป็นน้ำดื่มอย่างน้อยวันละ 4-6 แก้ว (ผู้ป่วยต้องดื่ม 8 แก้ว) ทุกวัน ผลจากความพยายามอย่างต่อเนื่องนี้ไม่เพียงจะทำให้ภูมิคุ้มกันของเราสูงขึ้น ช่วยป้องกันโรคมะเร็งและโรคจากพฤติกรรมอื่นๆ แล้ว ยังช่วยให้อายุยืนยาว ย้อนสู่ความเยาว์วัยอีกด้วย จึงกล่าวได้ว่าเป็นการแก้ปัญหาด้านสุขภาพของคนยุคปัจจุบัน



▲ *การปั่นน้ำผักผลไม้ ไม่ปอกเปลือก ไม่ทิ้งเมล็ด จึงจะได้อินทรียสารจากพืชที่ครบถ้วน*



▲ *ปอกบร็อกโคลี*



▲ *ปอกเปลือกแอปเปิล*

Q&A อาหารช่วยชีวิต

Q ถาม : ทำไมจึงต้องกินมะเขือเทศสีแดง แครอต บีตรูต หน่อไม้ฝรั่ง และสาหร่ายทะเลทุกวัน

A ตอบ : ต้องกินมะเขือเทศสีแดง แครอต บีตรูต หน่อไม้ฝรั่ง และสาหร่ายทะเลทุกวัน เพราะมันให้สารอาหารแก่อวัยวะต่าง ๆ ของร่างกาย

- **มะเขือเทศสีแดง** – บำรุงหัวใจ เต้านม และต่อมลูกหมาก



- **แครอต** – บำรุงเลือด ระบบภูมิคุ้มกัน และดวงตา



- **บีตรูต** – บำรุงปอด ถุงน้ำดี กระเพาะอาหาร และสมอง



- **หน่อไม้ฝรั่ง** – บำรุงไต กระเพาะปัสสาวะ และกระดูกสันหลัง



- **สาหร่ายทะเล** – บำรุงต่อมไทรอยด์ ต่อมหมวกไต รังไข่ และเต้านม



ถ้าหาซื้อหัวบีตรูตสดไม่ได้ อาจทดแทนด้วยบีตรูตสกัดชนิดผงได้เป็นครั้งคราว แต่ของสดย่อมดีกว่า จะได้รับพลังงานมากขึ้น

[ผัก]

Q ถาม : ผักสดที่ขายตามท้องตลาดใช้แทนผักออร์แกนิกได้หรือไม่

A ตอบ : **อาหารธรรมชาติบำบัดเน้นที่ผักสดและผลไม้ที่มีพลังชีวิตและไม่มียาปราบศัตรูพืช** ถ้าหาซื้อผักผลไม้ออร์แกนิกไม่ได้ทั้งหมด จะซื้อผักผลไม้ตามตลาดสดแทนก็ได้เช่นกัน เพียงแต่ต้องล้างให้สะอาด ซึ่งก็ดีกว่าการไม่กินผักผลไม้เลย

Q ถาม : กินผักสดเกรงว่าจะได้รับไข่พยาธิ จะลวกก่อนได้หรือไม่

A ตอบ : ถ้าเกรงว่าผักสดจะมีไข่พยาธิติดมาด้วยและคิดจะทำให้ตายด้วยการลวก ก็ต้องลวกอย่างน้อย 15 นาทีจึงจะทำให้ไข่พยาธิตายได้ แต่**เอนไซม์และวิตามินในผักก็จะเสียไปกับอุณหภูมิที่สูง** ความจริงแล้วผักสดที่ปั่นด้วยเครื่องปั่นขนาด 3.5 แรงม้าเป็นเวลา 2 นาที พยาธิและไข่พยาธิก็ตายไม่เหลือแล้ว

วิธีที่ดีที่สุดคือ ก่อนกินผักสดให้ดื่มซิลเวอร์ไฮโดรซอล (silver hydrosol) 30 ซีซีก่อน หลังกินผักสดหมดแล้วดื่มซิลเวอร์ไฮโดรซอลอีก 30 ซีซี และสารเสริมอาหารจำพวกจุลินทรีย์ชนิดดีเพื่อรักษาสมดุลของลำไส้ใหญ่ ช่วยย่อยและกระตุ้นการขับถ่าย ซิลเวอร์ไฮโดรซอลเป็นสารปฏิชีวนะตามธรรมชาติ ช่วยฆ่าพยาธิและเป็นวิธีกำจัดพยาธิที่ดีที่สุด



◀ การลวกผักเพื่อฆ่าไข่พยาธิต้องลวกอย่างน้อย 15 นาที

Q ถาม : ดื่มน้ำผักผลไม้ปั่นทุกวัน นานเข้าต้องกินยาถ่ายพยาธิหรือไม่

A ตอบ : แม้จะดื่มน้ำผักผลไม้ปั่นทุกวันก็ไม่ต้องกังวลว่าจะได้รับเชื้อโรคหรือพยาธิ เพราะในน้ำผักผลไม้ปั่นทุกตำรับมีเครื่องเทศช่วยฆ่าเชื้อโรคและไวรัสอยู่แล้ว

แต่ในยามอากาศร้อนจัดและเกิดโรคระบาด ทางที่ดีทุกครั้งที่ปั่นน้ำผักผลไม้ควรเติมซิลเวอร์ไฮโดรซอล 30-60 ซีซีลงไปด้วย มันคือสารปฏิชีวนะธรรมชาติ ช่วยต้านอนุมูลอิสระและฆ่าเชื้อ กำจัดไวรัส เหมาะกับทุกวัยและไม่มีผลข้างเคียงใด ๆ ได้ผลดีกับเชื้อไวรัสลำไส้และไข้หวัดใหญ่

Q ถาม : ผักชนิดใดบ้างกินดิบสดไม่ได้ และต้องต้มให้สุกหรือไม่

A ตอบ : ผักส่วนมากกินสดได้ มีเพียงส่วนน้อยที่ต้องต้มให้สุกจึงจะกินได้ เช่น หัวเผือก หน่อไม้ และเห็ดหอม เป็นต้น **เพราะหัวเผือกกินสดๆ จะคันปาก ส่วนหน่อไม้และเห็ดหอมเส้นใยแข็งเกินไป ย่อยยาก จึงไม่แนะนำให้กินดิบสด**

ผักที่กินดิบไม่ได้

หน่อไม้	หัวเผือก	เห็ดหอม
		



บีตรูต

Q ถาม : ในบีตรูตมีสารฟอร์มาลดีไฮด์ ถ้ากินสดจะทำให้เวียนศีรษะ ร่างกายเป็นพิษจริงหรือไม่

A ตอบ : มีผู้อ่านเคยพบหนังสือเล่มหนึ่งเขียนว่า “บีตรูตน้ำหนัก 1 กิโลกรัมจะมีสารฟอร์มาลดีไฮด์ 5.6 มิลลิกรัม หลังกินแล้วเวียนศีรษะและมีอาการเป็นพิษ” จึงเกรงว่าการกินบีตรูตดิบจะเป็นพิษ แต่ในหนังสือของผมไม่เคยสอนให้คุณกินบีตรูตครั้งละ 1 กิโลกรัม! และการดื่มกินตามตำรับของผมก็ไม่แนะนำให้กินน้ำผักเดี่ยว ๆ **น้ำผักผลไม้ทุกตำรับล้วนมีผัก 4 ชนิดเป็นอย่างน้อย มีเครื่องเทศที่ช่วยปรับฤทธิ์เย็น ยังมีน้ำและผลไม้ด้วย** จะทำให้วิงเวียนศีรษะได้อย่างไร

เคยมีการวิจัยพบว่า อาการวิงเวียนมิได้เกิดจากฟอร์มาลดีไฮด์ซึ่งมีฤทธิ์ฆ่าเซลล์มะเร็ง **แต่เกิดจากสุดยอดสารต้านอนุมูลอิสระปริมาณสูงมากในบีตรูต ซึ่งก็คือกลูตาไทโอน สารอาหารชนิดนี้ช่วยตับขับพิษ** เมื่อพิษจากตับเข้าสู่กระแสเลือด (เตรียมขับออกจากร่างกาย) ก็จะมีอาการเวียนศีรษะ

เคยมีผู้ป่วยโรคตับและท้องบวมท่านหนึ่งมาปรึกษาผม ผมแนะนำให้เขาดื่มน้ำบีตรูตวันละ 5 ปอนด์ (คือมากกว่า 2 กิโลกรัม) ทุกวัน ดื่มน้ำบีตรูตบริสุทธิ์ครึ่งแก้ว (120 ซีซี) ทุกครึ่งชั่วโมง จากนั้นดื่มน้ำแอ็กทีฟชนิดดี (ดูหน้า 69) อุ่น ๆ ผสมซิลเวอร์ไฮโดรซอล 10 ซีซี อีก 1 แก้ว และเริ่มดื่มทั้งวันตั้งแต่เช้าถึงก่อนนอน หลังผู้ป่วยท่านนี้ปฏิบัติไป 1 เดือน ไม่เพียงไม่เกิดพิษ อาการท้องบวมที่เกิดจากมะเร็งตับก็หายไปด้วย! นี่คือความมหัศจรรย์ของการดื่มกินแบบธรรมชาติบำบัด



เกร็ดสุขภาพจากหมออู๋

ใบของบีตรูตมีโพแทสเซียมสูง ให้ผลดีในการรักษาโรคหัวใจ ดังนั้นการปั่นน้ำผักผลไม้จะเติมใบบีตรูตที่ล้างสะอาดแล้วลงไปด้วยก็ได้ เหมาะกับเกือบทุกคน ยกเว้นผู้ที่ท้องเสียบ่อยเท่านั้นที่ไม่ควรกินมากเกินไป



ผักผลไม้เกือบทุกชนิดล้วนมีสิ่งที่ผู้เชี่ยวชาญเรียกว่าสารพิษ เช่น มะเขือเทศและมันฝรั่งมีสารโซลานีน (solanine) แครอตและสตรอว์เบอร์รีมีสารหนู อัลมอนด์และวอลนัตมีสารเบนซอลดีไฮด์ (bensoldehyde) ผักคะน้ามีสารปรอท บีตรูตและมันฝรั่งสีม่วงมีฟอร์มาลดีไฮด์ เป็นต้น **วงการแพทย์และนักวิทยาศาสตร์ชั้นนำก็พบว่าบีตรูตมีสารพฤกษเคมีหลายร้อยชนิดที่มีผลในการรักษาโรค ป้องกันโรค ป้องกันมะเร็งและชะลอความแก่** จนบัดนี้ก็ค้นพบเพียงคุณประโยชน์ของสารพฤกษเคมีเพียง 10 กว่าชนิด กล่าวอีกนัยหนึ่งคือสารอาหารจากพืชมีขอบเขตกว้างใหญ่มาก แม้จะมีสารพิษอยู่ก็มีเหตุผลของมัน





เกร็ดสุขภาพจากหมออู๋

สารพฤกษเคมีเป็นกลไกป้องกันตนเองของพืชเพื่อป้องกันการถูกทำลายตามธรรมชาติ ดังนั้นเยื่อใต้เปลือกของผักผลไม้จึงมีสารพฤกษเคมีจำนวนมาก เพื่อป้องกันหนอนแมลงกัดกิน ส่วนใต้เปลือกเมล็ดพันธุ์ก็มีสารพฤกษเคมีจำนวนมากเช่นกัน เพื่อจะได้รักษาเมล็ดพันธุ์ไม่ให้ถูกทำลายจึงจะแพร่พันธุ์ต่อไปได้ เมื่อเรากินอินทรียสารจากพืชเหล่านี้จึงเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพ เพิ่มภูมิต้านทาน และเสริมระบบการรักษาตนเองของร่างกาย

ส่วนเอนไซม์มีผลในการย่อยอาหาร ช่วยให้ร่างกายเกิดปฏิกิริยาไปตามกระบวนการเผาผลาญ นั่นคือ ถ้าไม่มีเอนไซม์ก็ไม่มีชีวิต ไม่มีอินทรียสารจากพืชสุขภาพก็จะไม่ดี

อาหารที่มีเอนไซม์ธรรมชาติ		
ถั่วเน่า	**ข้าวยีสต์แดง**	**ข้าวหมัก**
		
ลดคอเลสเตอรอล *บำรุงหัวใจ*	*บำรุงหัวใจ* *ทำให้อายุยืน*	*ช่วยให้เลือดสะอาด* *ลดคอเลสเตอรอล*

หัวบีตรูตแดงมีฤทธิ์อุ่น รสหวานอร่อย ใบมีสรรพคุณสร้างเม็ดเลือด บำรุงเลือด ฟอกเลือด สลายพิษในเลือด ทำให้ตับและถุงน้ำดีโปร่งโล่ง ช่วยล้างไต เพิ่มกำลังวังชา ลดแก๊สในกระเพาะอาหาร ช่วยเรื่องการไหลเวียนเลือด บำรุงสมอง และทำให้แจ่มใส ส่วนสารฟอร์มาลดีไฮด์ช่วยป้องกันมะเร็ง รักษามะเร็ง กรดออกซาลิกในหัวบีตรูตช่วยให้ลำไส้ใหญ่บีบตัวและขับอุจจาระ ไนเตรตปริมาณสูงช่วยลดความดันโลหิต นอกจากนี้บีตรูตสดยังช่วยป้องกันอาการปากแหว่งที่เกิดจากสารอาหารไม่สมดุล และโลหิตจางในผู้กินมังสวิรัติอย่างเคร่งครัดและผู้ป่วยมะเร็งในเม็ดเลือด แน่นอนบีตรูตสดย่อมไม่อร่อยเท่ากับที่ปรุงสุกแล้ว แต่เมื่อบีตรูตปรุงสุก สารอาหารจะหายไปจำนวนมาก คงเหลือแต่รสชาติและทำให้อิ่มท้องเท่านั้นซึ่งเป็นที่น่าเสียดาย



แครอต

Q ถาม : กินแครอตเป็นประจำจะทำให้ตัวเหลืองหรือไม่

A ตอบ : น้ำแครอตเป็นสีส้มที่งดงามมาก มิใช่สีเหลือง เป็นสุดยอดสารต้านอนุมูลอิสระที่ช่วยป้องกันมะเร็งและราคาถูกที่สุด มีชื่อเรียกอีกอย่างหนึ่งว่าโสมของคนยาก คนส่วนมากกังวลว่าการกินแครอตเป็นประจำนาน ๆ ไปจะทำให้ตัวเหลือง จริง ๆ แล้วมีเพียงคนส่วนน้อยซึ่งมีนิ่วอุดตันในท่อน้ำดีเท่านั้นจึงจะมีปัญหานี้

ตามธรรมชาติของร่างกายแล้ว ถุงน้ำดีจะขับน้ำดีสีเหลืองทุกวันมาช่วยย่อยไขมัน เมื่อทำงานจบแล้วน้ำดีก็จะถูกส่งไปสู่ลำไส้ใหญ่เพื่อขับออกจากร่างกาย แต่ถ้าเราขับถ่ายวันละครั้งเดียวหรือท้องผูก น้ำดีสีเหลืองในลำไส้ใหญ่ก็จะถูกดูดกลับเข้าไปในกระแสเลือดอีกครั้ง (**ในเลือดมีออกซิเจนปริมาณมากและจะทำให้น้ำดีสีเหลืองเปลี่ยนเป็นสีเขียว**) ถ้า

สะสมเช่นนี้ทุกวันในเลือดก็จะมีสีเหลืองของบิลิรูบินในน้ำดีมากขึ้นเรื่อย ๆ เมื่อเป็นเช่นนี้ร่างกายก็จะป่วยง่ายและแก่เร็ว นี่จึงเป็นสาเหตุที่ทำไมตอนป่วยและตอนแก่ผิวหนังของเราจึงดูเหมือนเหลืองแห้งหรือเหลืองออกเขียวและขาดความสดใส

แครอตอุดมด้วยแอลฟาและบีตาแคโรทีน ช่วยขับสารบิลิรูบินในกระแสเลือดออกจากร่างกายทางผิวหนัง จึงทำให้ผิวหนังเป็นสีเหลือง กล่าวอีกนัยหนึ่งคือ น้ำแครอตยิ่งมากก็จะยิ่งขับบิลิรูบินออกมากขึ้น จนกระทั่งในกระแสเลือดไม่มีบิลิรูบิน ผิวพรรณจึงจะเป็นสีส้มที่งดงาม หมายความว่าบีตาแคโรทีนได้มาถึงผิวหนังชั้นนอกสุดแล้ว เมื่อได้รับรังสีอัลตราไวโอเลตก็จะเปลี่ยนเป็นวิตามินเอ วิตามินเอช่วยป้องกันมะเร็งทำให้ผิวหนังงดงามและช่วยบำรุงสายตา

เมื่อน้ำดีไหลย้อนเข้าสู่กระแสเลือดจะทำให้ผิวหนังออกสีเหลือง สีนี้ไม่เหมือนกับสีของแครอต แต่จะเป็นสีเหลืองคล้ำถ้าจะขจัดสีลักษณะนี้ด้วยการหยุดกินแครอตจะไม่ได้ผลอะไร แต่ควรขจัดนิ่วในถุงน้ำดีและฟอกตับสักครั้งสองครั้ง (**ทำครั้งแรกแล้วต้องเว้น 1 เดือน จึงจะทำครั้งที่ 2 ได้ รายละเอียดอยู่ในภาคผนวกหน้า** 299)และดื่มน้ำชนิดดีหรือน้ำแอ็กทีฟที่ผสมเกลือทะเลเล็กน้อยแก้วใหญ่ ๆ ควรกินอาหารเสริมที่ช่วยขับพิษในตับและลดภาระการขับพิษของตับ เสริมด้วยโคเอนไซม์ช่วยเรื่องการไหลเวียนของเลือด บำรุงหัวใจ และให้พลังงานแก่เซลล์ด้วย



Q ถาม : **แครอตและมะเขือเทศต้องผ่านการปรุงสุกจึงจะปลดปล่อยไลโคปีนจริงหรือไม่**

A ตอบ : แครอตและมะเขือเทศต้องกินสดจึงจะรักษาเอนไซม์ วิตามิน และสารอาหารไว้ได้ เราจึงจะได้ประโยชน์จากอินทรียสารจากพืชอย่างเต็มที่ ในทางกลับกันแครอตและมะเขือเทศปรุงสุก เอนไซม์ วิตามิน และสารอาหารจะถูกความร้อนสูงทำลายไป คุณประโยชน์ต่อสุขภาพก็จะลดน้อยลงมาก แม้ไลโคปีนจะถูกปลดปล่อยออกมาแต่สารอาหารอื่น ๆ ก็สูญเสียไปแล้ว



เกร็ดสุขภาพจากหมออู๋

เปลือกของแครอตอุดมด้วยสารพฤกษเคมี จึงควรปั่นทั้งเปลือกเพื่อให้ได้สารอาหารและสุขภาพที่ดียิ่งขึ้น





ผักสวิสชาร์ด

Q ถาม : ผักสวิสชาร์ดหาซื้อยากใช้อย่างอื่นทดแทนได้หรือไม่

A ตอบ : ถ้าหาซื้อผักสวิสชาร์ดไม่ได้ไม่เป็นไร ใช้มะระแทนก็ได้ ไม่ว่าจะเป็นสีขาว เขียวอ่อน หรือเขียวแก่ หรือมะระขี้นกก็ใช้ได้ ล้วนมีสรรพคุณลดน้ำตาลในเลือด และแก้โรคเบาหวาน

ถ้าต้องการแก้โรคเบาหวานต้องกินมะระวันละ 4 ผล ติดต่อกัน 6 เดือน ก็จะเห็นผลอย่างชัดเจน แต่ขณะกินมะระจะต้องงดอาหารประเภทปิ้งย่าง ทอด ผัด เผา และอาหารกรอบ เช่น ถั่วลิสง เมล็ดมะม่วงหิมพานต์ และแยมถั่วลิสง เป็นต้น ขณะเดียวกัน ทุกมื้ออาหาร เมื่อกินไปครึ่งมื้อให้กินเอนไซม์ที่ช่วยเรื่องการไหลเวียนของเลือด บำรุงหัวใจ และเพิ่มพลังงานแก่เซลล์ โดยกินกับน้ำอุ่น ควรกินซิงก์ซัลเฟตที่ช่วยล้างพิษด้วย (ควรปรึกษาแพทย์ธรรมชาติบำบัดหรือโภชนากร)



▲ *มะระใช้แทนผักสวิสชาร์ดได้*



เกร็ดสุขภาพจากหมออู๋

ผักสวิสชาร์ดคือผักหวานชนิดใช้ใบ เป็นพืชล้มลุกกินใบที่ทนความหนาวเย็นได้ดี มีวงจรชีวิตราว 1-2 ปี กลายพันธุ์มาจากผักหวาน ถิ่นกำเนิดอยู่ตอนใต้ของทวีปยุโรป เข้าสู่ประเทศจีนโดยชาวอาหรับในศตวรรษที่ 25 มีทั้งสีเขียวและสีแดงคละกัน ก้านใบหลากสี มีทั้งเขียวแดงและอื่น ๆ มักพบในเมนูอาหารเมดิเตอร์เรเนียน



▲ *ผักสวิสชาร์ดมีฤทธิ์คล้ายอินซูลินช่วยลดน้ำตาลในเลือด*



ถั่วเพิ่งงอก

Q ถาม : ระดับการงอกของถั่วมีผลต่อคุณค่าสารอาหารหรือไม่

A ตอบ : ถั่วเหลือง ถั่วดำ หรือถั่วอื่น ๆ เมื่อแรกงอก ทั้งโปรตีน คาร์โบไฮเดรต และไขมันในถั่วจะเปลี่ยนสภาพเป็นกรดอะมิโน มอโนแซ็กคาไรด์ และกรดโอเลอิกทันที เป็นสารที่ร่างกายนำไปใช้ประโยชน์ได้ง่าย และมีคุณค่าสารอาหารสูงกว่าถั่วที่ยังไม่งอกหลายเท่า โปรตีนที่ได้ก็มากกว่าโปรตีนสัตว์หลายเท่าตัว เหมาะที่สุดสำหรับผู้ป่วยหนักด้วยโรคมะเร็ง แต่แพทย์แผนตะวันตกทั่วไปยังเข้าใจสารอาหารประเภทนี้ไม่มากนัก จึงยังคงส่งเสริมให้คนไข้กินเนื้อสัตว์ให้มาก ซึ่งไม่แน่ว่าจะมีผลต่อการฟื้นฟูของคนไข้

หลังแช่ถั่วจนงอกแล้วให้ล้างน้ำสะอาดอีกหลาย ๆ รอบ แล้วเก็บเข้าชั้นเก็บผักในตู้เย็นเตรียมไว้ จะช่วยให้ไม่เหม็น ถ้าถั่วที่ผ่านการแช่น้ำแต่ไม่งอกแสดงว่าเป็นถั่วที่ผ่านการตัดต่อยีน ทางที่ดีไม่ควรซื้อมากิน



เกร็ดสุขภาพจากหมออู๋

ถั่วเพิ่งงอกหรือเมล็ดพืชเพิ่งงอกเช่นถั่วเขียวงอก ให้กินทั้งหัวและต้น ถั่วอื่น ๆ เช่น ถั่วชิกพี (chickpea) ถั่วเหลือง ถั่วเขียว ถั่วดำ หรือถั่วเลนทิล ล้วนอาศัยอาหารที่สะสมในตัวเองมาหล่อเลี้ยงหน่อกล้า จึงมีสารอาหารสูงมาก



ถั่วชิกพีงอก



ถั่วเหลืองงอก



ถั่วเขียวงอก



ถั่วดำงอก



ถั่วเลนทิลงอก

ข้าวโพด

Q ถาม : เมื่อปั่นข้าวโพดแล้วต้องต้มให้สุกหรือไม่

A ตอบ : ข้าวโพดอุดมด้วยน้ำตาล แป้ง และสารอาหารบำรุงสายตา การกินสดจะได้พลังงานดีกว่า ช่วยให้กระปรี้กระเปร่า ทำงานได้ทั้งวัน แต่เปลือกหุ้มเมล็ดข้าวโพดค่อนข้างหนา เคี้ยวให้ละเอียดค่อนข้างยาก จึงต้องใช้เครื่องปั่นขนาด 3.5 แรงม้า เพื่อให้ปลดปล่อยอินทรียสารที่เป็นประโยชน์ต่อดวงตาและร่างกายจึงจะดูดซึมได้ง่าย

Q ถาม : **ต้องต้มข้าวโพดนานแค่ไหนจึงจะพอดีและไม่สูญเสียสารอาหาร**

A ตอบ : ผักทุกชนิดกินดิบสดจะดีที่สุด แต่ถ้าไม่อยากกินผักเย็น ๆ จะลวกในน้ำเดือด 1 นาทีก่อนก็ได้ การกินทุกครั้งต้องเติมเครื่องเทศด้วย โดยเฉพาะขิงแก่ ผงขมิ้น ผงพริกไทยดำ ผงอบเชยจีน น้ำมะนาว น้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์ เป็นต้น ถ้าเพิ่มน้ำมันแมกคาเดเมีย (macadamia oil) ได้จะดีมาก



มะเขือเทศ

Q ถาม : **มะเขือเทศสีเขียวมีสารโซลานีนจริงหรือ น้ำผักผลไม้ปั่นตำรับฟอกเลือดใส่แอปเปิลเขียว 5 ผล จึงเป็นการใช้พิษข่มพิษใช่หรือไม่**

A ตอบ : มะเขือเทศผลเล็กที่มีสีแดงปนเขียวช่วยบรรเทาการอักเสบที่เกิดจากไฮเปอร์ไทรอยด์ (มะเขือเทศลูกใหญ่สีแดงปนเขียวไม่มีสรรพคุณนี้)

ดังนั้นมิใช่ว่าผักผลไม้ที่มีฤทธิ์เป็นพิษก็กินไม่ได้เลย ความจริงแล้วผักผลไม้ที่มีสารพิษเล็กน้อยล้วนมีสรรพคุณรักษาโรค



▲ *มะเขือเทศสีเขียว*



▲ *โหระพา*

เช่นเดียวกับใบโหระพาที่มักพบในอาหารจีน นักพิษวิทยาบอกว่ามีพิษร้ายแรง แต่คนเอเชียตะวันออกเฉียงใต้กินทุกวันก็ไม่เห็นมีใครถูกพิษตาย ในทางตรงข้ามกลับมีสรรพคุณฆ่าเชื้อ โดยเฉพาะเชื้อ *เฮลิโคแบ็กเตอร์ ไพลอไร (Helicobacter pylori)* ในลำไส้เล็กส่วนต้น และยังช่วยบรรเทาโรคกระเพาะอาหารด้วย

Q ถาม : มะเขือเทศสีแดงที่บอกในหนังสือคือมะเขือเทศลูกใหญ่พันธุ์พิเศษใช่หรือไม่

A ตอบ : ในหนังสือระบุไว้เป็นพิเศษว่าให้ใช้มะเขือเทศสีแดงลูกใหญ่ก็เพื่อมิให้ผู้อ่านใช้มะเขือเทศลูกเล็ก ๆ เช่นมะเขือเทศราชินี จึงได้จงใจใส่คำว่าใหญ่หรือผลโตไว้ มิได้เจาะจงว่าต้องเป็นพันธุ์พิเศษ

[ผลไม้]

Q ถาม : ใน 1 วันกินผลไม้เท่าใดจึงจะไม่มากเกินไป

A ตอบ : การกินผลไม้มากเกินไปจะทำให้น้ำตาลในเลือดสูงขึ้น กระทบต่อการหลั่งอินซูลินและทำให้ค่าดัชนีเซลล์ไขมันในตับสูงขึ้น จึงไม่ควรกินผลไม้มากเกินไป ควรเลือกกินผลไม้รสเปรี้ยว การกินแอปเปิล 2-5 ผลต่อวัน ไม่ถือว่ามากเกินไป

Q ถาม : ทำไมจึงต้องกินผลไม้รสเปรี้ยวให้มาก มีประโยชน์ต่อร่างกายอย่างไร

A ตอบ : พระเจ้าสร้างมนุษย์คนแรกคืออาดัม และสั่งให้เขากินผักและธัญพืชที่มีเมล็ดพันธุ์งอกบนพื้นดิน ตลอดจนเมล็ดของผลไม้บนต้น พระเจ้าลำดับผักไว้เป็นอันดับแรก ดังนั้น แต่ละมื้อจึงต้องกินผักเป็นหลัก นอกจากผักจะให้อินทรียสารต่าง ๆ แล้ว ยังให้สารอาหารทุกชนิดที่ร่างกายต้องการด้วย เช่น แร่ธาตุ เอนไซม์ คาร์โบไฮเดรต โปรตีน กรดไขมัน และแร่ธาตุรอง เป็นต้น ส่วนผลไม้ยังให้วิตามินซีปริมาณสูงที่ร่างกายจะขาดมิได้ด้วย

ทำไมวิตามินซีจึงสำคัญต่อสุขภาพ นักวิทยาศาสตร์พบว่า ร่างกายคนเราไม่สามารถสร้างวิตามินซีได้เอง ต้องรับมาจากอาหาร และอาหารที่มีวิตามินซีมากที่สุดคือผลไม้ โดยเฉพาะ**ผลไม้รสเปรี้ยว ซึ่งเป็นยาวิเศษจากธรรมชาติที่ป้องกันโรคเรื้อรังและโรคมะเร็ง**

วิตามินซีสำคัญอย่างยิ่งต่อร่างกาย ช่วยทำให้โครงสร้างเซลล์แข็งแรง ไม่บาดเจ็บง่าย และชะลอความแก่ ทั้งยังมีสรรพคุณต้านอนุมูลอิสระที่คอยทำลายเซลล์และทำให้เกิดมะเร็ง ช่วยเสริมระบบภูมิคุ้มกันให้แข็งแรง ต่อต้านเชื้อโรคและไวรัส ตลอดจนการรุกรานร่างกายของเซลล์มะเร็ง ช่วยสร้างไขกระดูก ลดการอักเสบ ป้องกันเลือดกำเดาไหล ลดความดันโลหิต ขจัดความอ่อนล้า และเพิ่มพละกำลัง เป็นต้น

ตัวตนของวิตามินซีเองเป็นสารสีขาว ไม่มีรส ต้องผนึกเข้ากับกรดซิตริกซึ่งมีรสเปรี้ยวจึงจะไม่ถูกทำลาย อาหารใด ๆ ที่มีกรดซิตริกมักมีวิตามินซีอยู่ด้วย ดังนั้นที่คนทั่วไปเข้าใจว่าวิตามินซีมีรสเปรี้ยวจึงไม่เป็นความจริง

ผลไม้มีกรดซิตริกมากที่สุด ดังนั้นการเลือกผลไม้จึงควรเลือกผลไม้รสเปรี้ยว **โดยเฉพาะผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง คอเลสเตอรอลสูง โรคหัวใจ โรคเกาต์ และโรคซึมเศร้า ขอแนะนำให้กินให้มาก ผู้ป่วยโรคมะเร็งก็ควรกินผลไม้รสเปรี้ยวจัด** เช่น มะนาว เลมอน ส้มเปรี้ยว แอปเปิลเขียว กีวี ผลไม้ประเภทเบอร์รี (เช่น สตรอว์เบอร์รี แครนเบอร์รี

บลูเบอร์รี แบล็กเบอร์รี และแบล็กเคอร์แรนต์ เป็นต้น) มะม่วงเปรี้ยว ทุเรียนน้ำ (soursop) ชนิดเปรี้ยว และผีผา (หรือปี่แป้) (loquat) เป็นต้น

เนื่องจาก**เซลล์มะเร็งมีชีวิตอยู่ได้ด้วยน้ำตาล** การกินอาหารที่มีน้ำตาลสูง เช่น น้ำผึ้ง ลูกกวาด ของหวาน ขนมโก๋ ขนมเปี๊ยะ คุกกี้ ข้าวสวยขาว บะหมี่ ขนมปัง หมั่นโถว ซาลาเปา เส้นหมี่ ก๋วยเตี๋ยว มะกะโรนี และผลไม้รสหวานทุกชนิด จึงเท่ากับเลี้ยงดูเซลล์มะเร็งที่จะรุกรานร่างกายของเรา โปรดระมัดระวังให้มาก

จากการค้นคว้าเกี่ยวกับวิตามินซีของ ดร.ไลนัส พอลิง (Linus Pauling) ผู้เคยได้รับรางวัลโนเบล 2 ครั้ง และได้รับการขนานนามว่า “บิดาแห่งเคมีควอนตัมและอณูชีววิทยา” **พิสูจน์แล้วว่าวิตามินซีมีคุณประโยชน์มากมายต่อร่างกาย เช่น ช่วยย่นระยะเวลาการหายป่วยจากโรคหวัดราว 32% ช่วยเพิ่มภูมิคุ้มกัน และบรรเทาโรคมะเร็ง** ทำไมวิตามินซีจึงมหัศจรรย์เช่นนี้

เพราะโครงสร้างโมเลกุลของวิตามินซีกับน้ำตาลคล้ายกันมาก (สูตรโมเลกุลของวิตามินซี คือ $C_6H_8O_6$ สูตรโมเลกุลของน้ำตาล คือ $C_6H_{12}O_6$) จึงสามารถหลอกเซลล์มะเร็งได้ รายงานการวิจัยระบุว่า กลูโคส 1 โมเลกุล ในเซลล์ปกติ 1 เซลล์สร้างพลังงานได้ 36 ATP (adenosine triphosphate) เพื่อให้ชีวิตและซ่อมแซมเซลล์ ส่วนกลูโคส 1 โมเลกุลของเซลล์มะเร็งสร้างพลังงานได้เพียง 2 ATP ซึ่งไม่เพียงพอให้เซลล์มะเร็งมีชีวิตอยู่ต่อไป ดังนั้นเพื่อที่จะมีชีวิตต่อไป**เซลล์มะเร็งจึงต้องการกลูโคสอีก 18 เท่าตัว เมื่อมันพบวิตามินซีซึ่งมีโครงสร้างโมเลกุลคล้ายน้ำตาลจึงรีบกินอย่างตะกรุมตะกราม ทันที** หลังกินเข้าไปแล้วจึงพบว่าไม่ใช่น้ำตาลซึ่งก็สายไปเสียแล้ว **วิตามินซีได้ปลดปล่อยอนุมูลอิสระ H_2O_2 ปริมาณมากและทรงอานุภาพออกไปแล้ว จึงทำให้เซลล์มะเร็งถูกทำลายและสลายตัว**



อาจมีคนถามว่า แล้วทำไมอนุมูลอิสระอันทรงอานุภาพของวิตามินซีจึงไม่ทำลายเซลล์ปกติเล่า จากการวิจัยทางวิทยาศาสตร์พบว่า ที่แท้เซลล์ปกติมีเอนไซม์คะตะเลส (catalase) ปกป้องไว้ แต่เซลล์มะเร็งไม่มี จึงหวังว่าทุกท่านจะกินผลไม้รสเปรี้ยวให้มากเพื่อรักษาสุขภาพ อีกด้านหนึ่ง **การกินผลไม้รสเปรี้ยวให้มากก็เท่ากับการประกันสุขภาพ เป็นการปฏิเสธไม่ให้โรคเรื้อรังและโรคมะเร็งมาราวี**

ผลไม้รสเปรี้ยว

องุ่น



มะนาว



ผีผา



กีวี



แอปเปิลเขียว



สตรอว์เบอร์รี่





บลูเบอร์รี

Q ถาม : การนำบลูเบอร์รีมาปั่นเป็นน้ำจะทำลายสารแอนโทไซยานินหรือไม่

A ตอบ : การปั่นด้วยความเร็วสูงมิได้ทำลายคุณค่าสารอาหารแต่ประการใด กลับเป็นอุณหภูมิสูงต่างหากที่ทำลายคุณค่าของอาหาร ดังนั้นจึงควร**ใช้เครื่องปั่นความเร็วสูงที่ปั่นแล้วจะได้อุณหภูมิไม่เกิน** 39 °C **มาทำน้ำบลูเบอร์รีปั่น** จะไม่ทำลายแอนโทไซยานินในบลูเบอร์รี กลับจะทำให้บลูเบอร์รีปลดปล่อยอินทรียสารที่มีสรรพคุณรักษาโรค ป้องกันโรค รักษาดวงตา ปอด และเซลล์สมองออกมาได้มากยิ่งขึ้น

ทว่าหลายปีมานี้มีผู้นิยมเครื่องบดผักผลไม้ความเร็วต่ำ ขอให้ผู้อ่านระวังไว้ แม้เครื่องบดความเร็วต่ำจะได้น้ำผักผลไม้ปั่นที่มีรสดี แต่กากของผักผลไม้ถูกกรองออกไปแล้ว ในน้ำปั่นที่ได้จึงไม่มีเส้นใยอาหาร เมื่อดื่มเข้าไป**ร่างกายก็จะดูดซึมน้ำตาลอย่างรวดเร็ว ซึ่งเป็นข้อต้องห้ามสำหรับเด็กไฮเปอร์ ผู้มีปัญหาน้ำตาลในเลือด และผู้มีเนื้องอก** การขาดเส้นใยอาหารจึงทำให้สูญเสียประสิทธิภาพการรักษาโรคและป้องกันโรค



▲ *บลูเบอร์รี*



อะโวคาโด

Q ถาม : เมล็ดอะโวคาโดปั่นเป็นน้ำแล้วดื่มได้หรือไม่

A ตอบ : เมล็ดอะโวคาโดผสมกับผักผลไม้อื่น ๆ นำไปปั่นเป็นน้ำแล้วดื่มได้ แต่ต้องเป็นเครื่องปั่นขนาด 3.5 แรงม้าเท่านั้นจึงจะปั่นเมล็ดอะโวคาโด

ให้ละเอียดได้ และจะได้รับอินทรียสารในเมล็ดในระดับที่เหมาะกับการดื่ม ถ้าไม่ปั่นจนละเอียด อินทรียสารจะไม่ถูกปลดปล่อยออกมา ประสิทธิผลต่อหัวใจและตับก็จะลดลง

สตรอว์เบอร์รี

Q ถาม : ใช้ผลไม้อื่นแทนสตรอว์เบอร์รีออร์แกนิกได้หรือไม่

A ตอบ : ถ้าหาซื้อสตรอว์เบอร์รีออร์แกนิกไม่ได้ ให้ใช้ลูกพรุนแห้ง 6-7 ผลแทน



◀ใช้ลูกพรุนแห้งแทนสตรอว์เบอร์รีออร์แกนิกได้

[เครื่องเทศ]

การเติมเครื่องเทศในน้ำผักผลไม้ปั่นก็เพื่อทำให้ความเย็นของผักผลไม้สมดุล ขณะเดียวกันก็จะทำให้ยาปราบศัตรูพืชที่ตกค้างในผักผลไม้เป็นกลาง และเสริมประสิทธิภาพการขับพิษ ตลอดจนประสิทธิภาพการรักษาให้รวดเร็วยิ่งขึ้น ลำพังน้ำผักผลไม้ปั่นเพียงอย่างเดียวจะให้สารอาหารที่อุดมสมบูรณ์แก่ร่างกายได้ แต่จะไม่พอสำหรับเซลล์ในการรักษาโรค ป้องกันโรค และเพิ่มภูมิคุ้มกัน ตลอดจนระบบการรักษาตนเองจะไม่พอ ดังนั้นการเติมเครื่องเทศจึงสำคัญมาก เครื่องเทศที่เหมาะสมคือขิงแก่ (ช่วยลดความดันโลหิตและคอเลสเตอรอล) ขิงผง (ต้านอักเสบ) ผักชี (ช่วยขับสารโลหะหนัก)โรสแมรี (บำรุงตับ) โหระพา (เสริมสุขภาพลำไส้และกระเพาะอาหาร) พริก (ช่วยเรื่องการไหลเวียนของเลือด) เป็นต้น ซึ่งเป็นสรรพคุณต้านการติดเชื้อ ฆ่าเชื้อ และเกื้อหนุนข่มกันในตัวเองตามธรรมชาติ

พริกชี้ฟ้า

Q ถาม : น้ำผักผลไม้ปั่นแก้วิง-เวียนระบุว่าให้ใส่พริกชี้ฟ้า 1-3 เมล็ด ปกติเมล็ดเดียวก็เผ็ดแล้ว ต้องใช้ถึง 3 เมล็ดเลยหรือ อีกอย่างทำไมน้ำผักผลไม้ปั่นของฉันจึงไม่มีรสหวานอมเปรี้ยว

A ตอบ : ถ้ากลัวเผ็ดเกินไป อาจเริ่มจากครึ่งเมล็ดก็ได้ อีก 3-4 วัน ชินแล้วค่อยเพิ่มเป็น 1 เมล็ด ผ่านไปอีก 3-4 วัน เพิ่มเป็นเมล็ดครึ่ง ค่อย ๆ เพิ่มแบบนี้จนกระทั่งได้ 3 เมล็ด ก็จะไม่รู้สึกเผ็ดปากเกินไป

หากมีธุระต้องออกนอกบ้านจนต้องหยุดดื่มเป็นสัปดาห์ แนะนำว่าเมื่อกลับถึงบ้านแล้วให้เริ่มต้นใหม่ จากครึ่งเมล็ดค่อย ๆ เพิ่มเป็น 3 เมล็ด ไม่ต้องใช้พริกคราวเดียว 3 เมล็ด ถ้าอยากให้มีรสหวานอมเปรี้ยวให้เติมกีวี (เขียวและแข็ง) กับเก๋ากี้ซึ่งมีรสหวาน

เครื่องเทศธรรมชาติ

ขิงแก่



ลดความดันโลหิต และคอเลสเตอรอล

ขิงผง



ต้านอักเสบ

ผักชี



ช่วยขับโลหะหนัก

โรสแมรี



บำรุงตับ

โหระพา



เสริมสุขภาพลำไส้ และกระเพาะอาหาร

พริก



ช่วยเรื่องการไหลเวียนเลือด



งาขาว งาดำ

Q ถาม : งาป่นที่ใช้ขับอุจจาระตกค้างต้องคั่วก่อนหรือไม่

A ตอบ : ในเมื่อเป็นการกินแบบธรรมชาติบำบัดย่อมต้องใช้งาป่นดิบจะดีกว่า ถ้ามีปัญหาอุจจาระตกค้างสำคัญที่สุดควรงดกินอาหารต่อไปนี้

1. เนื้อสัตว์ทุกชนิด เช่น ซุปเนื้อ เนื้อหมัก เนื้อพะโล้ นมวัว และผลิตภัณฑ์นมวัว
2. อาหารประเภทแป้งแปรรูปทุกชนิด เช่น ของหวาน
3. อาหารปิ้ง ย่าง ทอด ผัด เผาทุกชนิด

เมื่องดอาหารข้างต้นนี้แล้วค่อยมาเริ่มกินอาหารธรรมชาติบำบัดจึงจะได้ผล เริ่มด้วยการใช้ผงเส้นใยอาหารมาช่วยทำให้ลำไส้บีบตัว แล้วใช้งาป่นมาหล่อลื่นลำไส้ บางครั้งท้องผูกนานเกินไปยังต้องเพิ่มน้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์ด้วยจึงจะได้ผล ระหว่างการดื่มกินแบบธรรมชาติบำบัดนี้ต้องกินบีตรูตและปวยเล้งใบเล็กสดที่อุดมด้วยกรดออกซาลิกให้มากด้วย เพราะกรดออกซาลิกมีสรรพคุณเป็นยาระบายอ่อน ๆ ช่วยขับอุจจาระตกค้างได้



◀ *กินอาหารที่มีเส้นใยอาหารสูง หรือใช้ผงเส้นใยอาหารและน้ำมันมะพร้าวมาช่วยขับอุจจาระตกค้าง*

[อื่น ๆ]



เลซิทิน

Q ถาม : ทำไมกินเลซิทินแล้วจึงพะอืดพะอมอยากอาเจียน

A ตอบ : เนื่องจากเลซิทินคือไขมันชนิดหนึ่ง ต้องเติมในอาหารหรือน้ำแกง ถ้ากินแบบนี้แล้วพะอืดพะอมอยากอาเจียน อาจมีสาเหตุดังต่อไปนี้

❶ **แต่ละครั้งกินปริมาณมากเกินไป** – ลองลดปริมาณดูว่าจะดีขึ้นไหม

❷ **ผ่าตัดถุงน้ำดีไปแล้ว** – ผู้ผ่าตัดถุงน้ำดีไปแล้วมักกินอาหารมันไม่ได้ เลซิทินเป็นไขมันย่อมมีความมันตามธรรมชาติ

❸ **เป็นนิ่วในท่อน้ำดีหรือท่อน้ำดีอุดตัน** – แนะนำให้ขจัดนิ่ว คอร์ส 4 วัน (รายละเอียดอยู่ในภาคผนวก หน้า 299) การทำความสะอาดถุงน้ำดีและตับจะช่วยสลายพิษที่ตกค้างในร่างกาย

❹ **มีปัญหาตับอ่อน** – ตับอ่อนไม่หลั่งเอนไซม์ย่อยไขมันมาย่อยเลซิทิน

ทุกท่านพึงทราบว่า ตับอ่อนของเราเป็นอวัยวะที่ขยันมาก ถ้าไม่ถึงคราวคับขันที่สุดเราจะไม่รู้สึกไม่สบายเลย ดังนั้นถ้ากินอะไรแล้วรู้สึกพะอืดพะอมก็แสดงว่าอาการร้ายแรงแล้ว แต่ถ้ากินอาหารอื่นแล้วไม่พะอืดพะอม มีเพียงตอนกินเลซิทินหรือของมันจึงเป็นเช่นนี้ ก็อาจเป็นเพราะท่อน้ำดีอุดตัน เป็นอาการของน้ำดีหลั่งออกมาไม่ได้



▲ *เลซิทิน*

ถ้าจะให้แน่ใจว่ามีปัญหาสุขภาพหรือไม่ ลองไปตรวจเลือดหาค่าดังต่อไปนี้ (รายละเอียดอยู่ในภาคผนวกหน้า 295) CEA AFP HCG CRP TSH LDH ALP AST ALT GGT CA19-9 และ Hb1Ac ก็จะทราบล่วงหน้า 5-15 ปี ว่ามีเซลล์มะเร็งในตับอ่อนหรือไม่

น้ำมันมะพร้าว

Q ถาม : น้ำมันมะพร้าว น้ำมันเมล็ดชา และน้ำมันเมล็ดแฟลกซ์ควรกินเป็นประจำทุกวันหรือกินอย่างใดอย่างหนึ่งก็พอ ควรกินปริมาณเท่าใดจึงจะเหมาะสม

A ตอบ : น้ำมันชนิดดีทุกชนิดไม่ว่าจะทนความร้อนได้หรือไม่ล้วนไม่ควรนำไปทอดหรือผัด เพราะเมื่อปรุงด้วยความร้อน **จะมากหรือน้อยล้วนเกิดอนุมูลอิสระซึ่งเป็นสารพิษ** ถ้ากินอาหารนอกบ้านสัปดาห์ละครั้งหรืออย่างมาก 2 ครั้งยังไม่เป็นปัญหา แต่ถ้ากินอาหารปรุงสุกแบบนี้ทุกวันก็จะเพิ่มอัตราการเกิดโรคมะเร็ง ควรระมัดระวัง

การได้รับน้ำมันชนิดดีอย่างเดียวหรือหลายอย่างทุกวันไม่เป็นไร ขอเพียง**ไม่ผ่านการปรุงด้วยความร้อน แต่ผสมโดยตรงในสลัด น้ำแกงข้าว ผัก แล้วกินพร้อมกันคือวิธีที่ดีกับสุขภาพที่สุด** ส่วนปริมาณมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับความต้องการของร่างกาย น้ำหนัก เส้นผม และผิวหนังจะกำหนดตายตัวมิได้



◀ *น้ำมันมะพร้าว*



อาหารประเภทแป้งแปรรูป

Q ถาม : สารประกอบโบรไมด์มาจากการเติมแต่ง หรืออาหารประเภทแป้งแปรรูปมีสารนี้อยู่แล้ว

A ตอบ : สารประกอบโบรไมด์ก็เช่นเดียวกับสารประกอบคลอไรด์และสารประกอบฟลูออไรด์ คือล้วนเป็นสารก่อมะเร็ง องค์ประกอบทางเคมีของสาร 3 ชนิดนี้คล้ายคลึงกับสารประกอบไอโอไดด์ **การกินอาหารประเภทแป้งแปรรูปที่มีสารประกอบโบรไมด์บ่อย ๆ จะทำให้ในร่างกายมีสารประกอบโบรไมด์มากเกินไป แย่งการดูดซึมไอโอดีนของเยื่อหุ้มเซลล์ ทำให้มีโอกาสเป็นมะเร็งเต้านม มะเร็งต่อมลูกหมาก และมะเร็งต่อมไทรอยด์**

ตัวธัญพืชไม่มีสารประกอบโบรไมด์ แต่มีการเติมสารประกอบนี้ในกระบวนการบดเป็นแป้ง

นี่จึงเป็นสาเหตุที่ทำให้คนสมัยนี้ป่วยเป็นมะเร็งมากขึ้นเรื่อย ๆ เพราะกินผลิตภัณฑ์แป้งแปรรูปทุกวัน จึงต้องระมัดระวังให้มาก

ผลิตภัณฑ์แป้งแปรรูป

ซาลาเปา



หมั่นโถว



ขนมปัง



เส้นบะหมี่



ขนมปังกรอบ



เค้ก



บทที่ 2



การดื่มกินให้ถูกวิธีแบบธรรมชาติช่วยชีวิต ที่ตรงกับอาการของโรค

คืนสุขภาพดีด้วยน้ำผักผลไม้ปั่นแก้วนี้

น้ำผักผลไม้ปั่น เพื่อสุขภาพ

Q ถาม : ความพิเศษของน้ำผักผลไม้ตำรับธรรมชาติช่วยชีวิตคืออะไร

A ตอบ : น้ำผักผลไม้ที่กล่าวถึงในเล่มนี้หมายถึงน้ำผักผลไม้สดที่ปั่นด้วยเครื่องปั่นขนาด 3.5 แรงม้าที่มีความเร็วสูง อุณหภูมิต่ำ และไม่ทำลายสารอาหารใด ๆ น้ำปั่นนี้อุดมด้วยสารอาหารครบถ้วนและอินทรียสารที่รักษาโรค ป้องกันโรค ต้านมะเร็ง และต้านความแก่ได้



แน่นอน เราใช้ฟันเคี้ยวทีละคำได้โดยแต่ละคำเคี้ยว 30-40 ครั้ง แล้วค่อย ๆ กินสลัดผักสด (ดูภาคผนวกหน้า 289) แต่แม้จะกินเช่นนี้ก็ยังไม่สามารถได้รับสารอาหารและอินทรียสารจากพืชเหมือนการดื่มน้ำผักผลไม้ปั่นได้โดยตรง เพราะฟันของเราบดเคี้ยวเปลือกหุ้มของผักผลไม้ไม่ได้เท่ากับเครื่องปั่น และเรามักลืมเคี้ยว 30-40 ครั้งค่อยกลืนลงไป ดังนั้นสารอาหารที่ได้รับจึงต่างกันทั้งเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพ

Q ถาม : น้ำผักผลไม้ปั่นตำรับธรรมชาติช่วยชีวิตต่างจากน้ำปั่นที่ขายตามท้องตลาดทั่วไปอย่างไร

A ตอบ : ตำรับน้ำปั่นในหนังสือนี้ ผมคิดขึ้นเฉพาะเจาะจงกับปัญหาต่าง ๆ ด้านสุขภาพ อาทิ คนที่มีปัญหาความดันโลหิตสูงต้องดื่ม “น้ำผักผลไม้ปั่นตำรับลดความดันโลหิต” คนที่มีโรคทางเต้านมต้องดื่ม “น้ำผักผลไม้ปั่นตำรับบำรุงเต้านม” จึงจะรักษาสุขภาพอย่างได้ผล แต่ผู้ป่วยที่เป็น

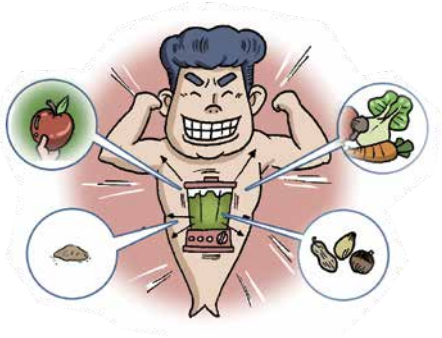
โรคไตต้องขึ้นอยู่กับสภาพร่างกาย จึงควรปรึกษาแพทย์ธรรมชาติบำบัดให้ช่วยออกแบบเมนูน้ำผักผลไม้ปั่นโดยเฉพาะ และเติมสารเสริมอาหารเข้าไป

ถ้าเป็นคนสุขภาพปกติ ไม่ป่วยไข้ เพียงใช้ผัก 3 ส่วน (ไม่จำกัดชนิด) + ผลไม้ 1 ส่วน (ไม่จำกัดชนิด) + เครื่องเทศและเมล็ดพันธุ์ (เพื่อทำให้ความเย็นเป็นกลาง) + น้ำชนิดดี ก็จะได้ผลดีในการรักษาสุขภาพ (แต่โปรดระวัง รายงานจากองค์การอนามัยโลกระบุว่า “คน 20% คือผู้ป่วยที่ต้องใช้ยา คน 75% คือกึ่งแข็งแรง มีเพียงคน 5% ที่มีสุขภาพปกติอย่างแท้จริง!” แล้วคุณอยู่ในกลุ่มไหน)



Q ถาม : คนทำงานออฟฟิศ ก่อนไปทำงานดื่มน้ำผักผลไม้ปั่น 2 แก้ว หลังเลิกงานแล้วค่อยดื่มก่อนอาหารอีก 2 แก้ว เพื่อให้ครบ 4 แก้วต่อวันได้หรือไม่

A ตอบ : คนทำงานออฟฟิศที่สุขภาพดีดื่มน้ำผักผลไม้ปั่นตอนเช้า 2 แก้ว และดื่มหลังเลิกงานก่อนอาหารค่ำอีก 2 แก้ว คือวิธีการดื่มน้ำผักผลไม้ปั่นที่ถูกต้อง



▲ *น้ำผักผลไม้ปั่นมีอินทรียสารจากพืชหลากหลายชนิดเสริมความแข็งแกร่งให้กับร่างกาย ระบบภูมิคุ้มกันและระบบรักษาตนเองของร่างกาย*

เนื่องจากการดื่มตอนเช้า 2 แก้ว จะได้เส้นใยอาหารปริมาณสูงมาช่วยดูดพิษและขับพิษ ได้สารอาหารไปเลี้ยงเซลล์ทั่วร่างกาย เป็นการเสริมอินทรียสารจากพืชให้ระบบภูมิคุ้มกันและระบบการรักษาตนเอง ร่างกายได้เสริมสร้างและซ่อมแซมตนเอง ขณะเดียวกันก็เป็นการเพิ่มกำลังวังชาแก่ร่างกายให้ทำงานตลอดวันได้อย่างราบรื่น หลังเลิกงานดื่มอีก 2 แก้ว จะช่วยขับสารพิษที่เกิดจากความเครียดและแรงกดดันจากการทำงานทั้งวัน ทำให้คุณมีอารมณ์ดี หลับง่าย

Q ถาม : น้ำผักผลไม้ปั่นที่ทำไว้ตอนเช้าเก็บไว้ดื่มตอนเย็นได้หรือไม่

A ตอบ : ต้องดื่มน้ำผักผลไม้ปั่นวันละ 6 แก้วทุกวัน แต่การปั่น 6 ครั้งทุกวันเป็นเรื่องน่ารำคาญ เพื่อความสะดวกจึงควรปั่นทีเดียว 6 แก้ว ซึ่งเป็นปริมาณสำหรับ 1 วัน แต่ต้องดื่มให้หมดก่อน 6 โมงเย็นในวันนั้น และควรกินมื้อเย็นให้เสร็จก่อน 6 โมงครึ่ง ห้ามดื่มเกิน 6 โมงครึ่งเด็ดขาดเพราะจะมีปัญหา

1 ผมบอกในหนังสือว่า พยายามกินมื้อเย็นให้เสร็จราว 6 โมงครึ่งอย่างช้าที่สุดไม่เกิน 1 ทุ่ม ทั้งนี้เพราะหลัง 1 ทุ่มเป็นต้นไป ร่างกายก็จะค่อย ๆ หยุดการหลั่งน้ำย่อย ถึง 2 ทุ่มก็แทบจะหยุดหมดแล้ว

การกินอาหารหลัง 2 ทุ่มจะทำให้อาหารตกค้างในกระเพาะอาหารจนถึง 7 โมงของเช้าวันรุ่งขึ้น น้ำย่อยจึงจะย่อยอาหารเหล่านี้และค่อยดูดซึมอาหารที่ตกค้างในกระเพาะอาหารยาวนานขนาดนี้จึงบูดเปรี้ยวและเกิดแก๊สดันขึ้นข้างบน ขณะเดียวกันก็จะดันอาหารที่บูดเน่าและน้ำย่อยขึ้นไปด้วย ในที่สุดก็จะมีอาการกรดไหลย้อน



▲ *ต้องกินอาหารเย็นให้เสร็จราว 6 โมงครึ่ง อย่างช้าที่สุดไม่เกิน 1 ทุ่ม*

❷ อาหารที่หมักหมมเมื่อถูกย่อยจะนำสารอาหารส่วนน้อยและซากจุลินทรีย์เข้าสู่กระแสเลือดพร้อมกัน ระบบภูมิคุ้มกันจะหลั่งสารฮิสทามีน (histamine) ออกมาทำลายศัตรู ฮิสทามีนจะทำให้เกิดภูมิแพ้ โดยเฉพาะทำให้น้ำมูกไหลหรือคัดจมูก

❸ การกินอาหารมื้อเย็นค่ำเกินไปหรือกินมื้อดึกเป็นเวลานานจะทำให้เกิดอาการไม่สบายต่าง ๆ เช่น มีกลิ่นปาก ติดเชื้อ*เฮลิโคแบ็กเตอร์ไพลอไร* ไม่สบายท้อง เกิดแผลในลำไส้เล็กส่วนต้น สารอาหารไม่เพียงพอ ไม่สดชื่น ซูบผอม ท้องอืด...สุดท้ายอาจเป็นมะเร็งกระเพาะอาหาร มะเร็งทางเดินอาหาร และมะเร็งลำไส้ โปรดระมัดระวังให้มากและปรับเปลี่ยนมากินอาหารมื้อเย็นให้ถูกต้อง

ถ้าเกรงว่าอากาศร้อนบวกกับผักผลไม้บางชนิดเช่นแอปเปิลจะเสียง่าย ก่อนปั่นควรเติมซิลเวอร์ไฮโดรซอล 30-60 ซีซี จะช่วยฆ่าเชื้อและป้องกันการเปลี่ยนสภาพ

Q ถาม : ผงผักผลไม้ (ไร้สารปนเปื้อน) ชนิดชงกับน้ำผักผลไม้ปั่นสด ๆ คุณค่าสารอาหารต่างกันอย่างไร

A ตอบ : น้ำผักผลไม้ปั่นสด ๆ กับผงผักผลไม้ออร์แกนิกแม้จะอุดมด้วยสารอาหาร แต่น้ำผักผลไม้ปั่นสด ๆ ยังคงมีสารอาหารที่สมบูรณ์กว่า อย่าว่าแต่ผงผักผลไม้ที่จำหน่ายในท้องตลาดไม่มี “พลังงานบำบัด” และ “ออกซิเจน” เลย สารอาหารยังสูญเสียไปบางส่วนด้วย ดื่มแล้วก็ยังคงจะรู้สึกอ่อนล้า ไม่มีเรี่ยวแรง

ยกตัวอย่างผักปวยเล้ง ผักปวยเล้งที่เพิ่งเก็บตอนเช้าใบจะเต่งตึงเขียวสด ก็เพราะมี “พลังบำบัด” และ “ออกซิเจน” แต่พอตกบ่ายใบปวยเล้งก็จะเหี่ยวเฉาลง แม้สารอาหารจะเสียไปไม่มาก แต่เพราะ “พลังบำบัด” และ “ออกซิเจน” ค่อย ๆ หายไปนั่นเองจึงทำให้ดูแล้วไม่มีชีวิตชีวา จากตัวอย่างนี้จึงเห็นได้ว่า ถ้าเก็บปวยเล้งไว้ในที่เย็น เอาน้ำออก ทำให้แห้งแล้ว

สกัดเป็นผง คุณค่าสารอาหารจะไม่เสียไปอย่างนั้นหรือ ปวยเล้งแบบนี้จะมีสารอาหารมากกว่าปวยเล้งที่ใบเฉาแล้วได้อย่างไร

ดังนั้นตอนบรรยายผมจึงพูดเสมอว่า *"ถ้าอยากมีเงินใช้ก็ต้องขยันทำงาน ถ้าอยากสุขภาพดีก็ต้องขยันดื่มน้ำผักผลไม้สดปั่นเช่นกัน ห้ามขี้เกียจ เพราะถ้าขี้เกียจก็จะตกงานไม่มีเงินใช้ เช่นเดียวกัน พอขี้เกียจปั่นน้ำผักผลไม้สด คิดจะใช้ผงผักผลไม้แทนก็จะทำให้ร่างกายสูญเสียต้นทุนสุขภาพที่ดี"*

แต่จะว่าไปแล้ว ผงผักผลไม้และน้ำบีตรูตในท้องตลาดยังคงมีข้อดี เช่น ยามเดินทางหรือไปต่างประเทศไม่สามารถนำเครื่องปั่นติดตัวไปด้วยแต่ยังอยากดื่มน้ำปั่น กรณีนี้ผงผักผลไม้และน้ำบีตรูตคือทางเลือกที่ดี อาจมีสารอาหารไม่มากเท่าปั่นสด ๆ แต่ยังคงดีกว่าไม่ดื่ม เพราะถ้าไม่ดื่มเลยแม้แต่สารอาหารน้อยนิดร่างกายก็ไม่ได้รับ ดังนั้นในยามที่หาน้ำผักผลไม้ปั่นสด ๆ ไม่ได้ ก็ควรพิจารณาผงผักผลไม้แทน



▲ *ปวยเล้งสดมีพลังบำบัด ช่วยให้เซลล์ร่างกาย มีชีวิตชีวา เสริมภูมิคุ้มกันและต้านโรค*

Q ถาม : ถ้าไปนอกบ้านไม่สะดวกที่จะปั่นน้ำผักผลไม้ ควรเตรียมการดื่มกินอย่างไร

A ตอบ : ถ้าต้องออกนอกบ้านหรือเดินทางควรเตรียมบีตรูตชนิดผง 1-2 ซองไว้ดื่มก่อนอาหาร พยายามเลี่ยงอาหารปิ้ง ย่าง ทอด ผัด เผา ทุกประเภท งดอาหารประเภทแป้งแปรรูปและของหวานทุกชนิด พยายามกินผักสดให้มาก ๆ และอาจพกน้ำมันนวดคุณภาพดีไปด้วยเพื่อผ่อนคลายความเหนื่อยล้าและคลายเครียด



เกร็ดสุขภาพจากหมออู๋

ถ้าหาซื้อหัวบีตรูตสดไม่ได้จะใช้ผงบีตรูตที่ผลิตด้วยอุณหภูมิต่ำแทนก็ได้ เพราะผงบีตรูตที่ผลิตด้วยอุณหภูมิต่ำจะไม่ทำให้พอลิแซ็กคาไรด์เปลี่ยนเป็นน้ำตาล และกรดออกซาลิกไม่เปลี่ยนเป็นเกลือออกซาเลตที่กระทบกระเทือนต่อสุขภาพ

น้ำบีตรูตที่จำหน่ายในท้องตลาดส่วนมากผลิตด้วยอุณหภูมิสูงจนทำให้พอลิแซ็กคาไรด์เปลี่ยนเป็นน้ำตาลไปแล้ว จึงสูญเสียสรรพคุณในการเสริมภูมิคุ้มกัน ไม่แนะนำให้ดื่ม แต่ถ้าจะดื่มเป็นเครื่องดื่มสุขภาพสัปดาห์ละครั้งก็ไม่เป็นไร



หัวบีตรูตขนาดกลาง (ขนาดราวผลท้อ) = *ผงบีตรูต 1 ช้อนโต๊ะ*



หัวบีตรูตขนาดใหญ่ (ขนาดราวกำปั้น) = *ผงบีตรูต 2 ช้อนโต๊ะ*

การทำน้ำผักผลไม้ปั่น

แม้ผมจะย้ำแล้วย้ำอีกถึงความสำคัญของน้ำผักผลไม้ปั่น แต่มิได้หมายความว่าให้คุณดื่มแต่น้ำผักผลไม้ปั่นทุกวันโดยไม่กินอย่างอื่นเลย นอกจากดื่มน้ำผักผลไม้ปั่นแล้ว มื้อกลางวันยังควรกินสลัดผักชนิดต่าง ๆ จานใหญ่ควบคู่กับเครื่องเทศที่ช่วยให้ธาตุเย็นเป็นกลางและช่วยฆ่าเชื้อโรค เสริมด้วยเมล็ดพืชเปลือกแข็ง ผลไม้รสเปรี้ยว น้ำมันชนิดดี และโปรตีนจากสัตว์เล็กน้อย มื้อเย็นก็ควรกินสลัดจานเล็กแบบเดียวกับมื้อกลางวันก่อนแล้วจึงกินข้าวธัญพืช 5 ชนิดตาม (ดูภาคผนวกหน้า 291)

น้ำผักผลไม้ปั่นไม่เพียงช่วยขจัดพิษในเลือด ที่สำคัญยังให้อินทรียสาร ซึ่งมีสรรพคุณรักษาโรค ป้องกันโรค ป้องกันความแก่และป้องกันมะเร็ง เพื่อให้ระบบภูมิคุ้มกันได้ใช้ปกป้องร่างกาย เสริมสุขภาพ ให้เส้นใยอาหารที่ช่วยขับพิษออกจากร่างกาย ทำให้เรามีชีวิตที่งดงามยิ่งขึ้น เยาว์วัยยิ่งขึ้น อายุยืนยิ่งขึ้น และมีความสุขยิ่งขึ้น



▲ *ดื่มน้ำผักผลไม้ปั่นรับอินทรียสารจากพืชทุกวัน เพิ่มพลังสุขภาพ*

Q ถาม : วัตถุดิบที่ใช้ทำน้ำผักผลไม้ปั่นต้องเปลี่ยนแปลงบ่อย ๆ หรือไม่

A ตอบ : วัตถุประสงค์ของการดื่มน้ำผักผลไม้ปั่นก็เพื่อฟอกเลือดและเติมสารอาหารที่ร่างกายต้องการ เช่น อินทรียสารจากพืชที่ระบบภูมิคุ้มกันต้องการ เส้นใยอาหารที่ช่วยระบบการย่อยและขับพิษออกจากร่างกาย เป็นต้น เช่นเดียวกับที่เราต้องกินข้าวทุกวันที่มักกินกับข้าวที่ซ้ำกันบ้าง จึงไม่จำเป็นต้องเปลี่ยนทุกครั้ง ถ้าอยากเปลี่ยนรสชาติบ้างก็โปรดเลือกใช้ตำรับที่เกี่ยวข้องกับตนเองก่อน เช่น ถ้าต้องการป้องกันมะเร็งก็ดื่มน้ำปั่นตำรับป้องกันมะเร็งดังที่บอกในหนังสือ

แม้เป็นสตรีแต่จะดื่ม “น้ำผักผลไม้ปั่นตำรับป้องกันมะเร็งต่อมลูกหมากและบำรุงต่อมลูกหมาก” ก็ไม่เป็นไร แต่ถ้าเป็นผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงหรือเบาหวานกลับไปเลือก “น้ำผักผลไม้ปั่นตำรับความดันโลหิตต่ำหรือลดน้ำตาลในเลือด” ก็ย่อมไม่เหมาะ ส่วนผู้ป่วยโรคไตไม่เหมาะที่จะดื่มน้ำผักผลไม้ปั่นในหนังสือนี้

Q ถาม : ต้องดื่มน้ำผักผลไม้ปั่นวันละ 4 แก้ว ถ้าปั่นครั้งละ 1 แก้ว คงยุ่งยาก มีคำแนะนำอย่างไร

A ตอบ : แก้วในหนังสือเล่มนี้หมายถึงแก้วน้ำขนาด 240 ซีซี ถ้าแก้วใหญ่ก็ 360-400 ซีซี น้ำผักผลไม้ปั่นทุกตำรับในหนังสือล้วนให้ปั่น 6 แก้ว ซึ่งเป็นปริมาณสำหรับ 1 วัน มิใช่ปั่นครั้งละ 1 แก้ว เพราะยุ่งยากเกินไป เนื่องจากในน้ำผักผลไม้มีเครื่องเทศผสมอยู่จึงไม่เสียง่าย ๆ แม้จะปั่นครั้งละ 6 แก้ว แต่ถ้ากังวลก็ให้เติมซิลเวอร์ไฮโดรซอลลงไป 30 ซีซี หรือ 60 ซีซี ตามแต่ความร้อนเย็นของสภาพอากาศ ก็จะช่วยฆ่าเชื้อและต้านการเปลี่ยนสภาพได้



▲ *น้ำผักผลไม้ปั่นบำรุงตับ*

Q ถาม : ปั่นน้ำผักผลไม้เกิน 1 นาที จะทำลายสารอาหารหรือไม่

A ตอบ : ถ้าเป็นเครื่องปั่นขนาด 3.5 แรงม้า จะควบคุมอุณหภูมิขณะปั่นไม่ให้เกิน 39 °C ได้ แม้จะปั่นไป 3-5 นาที อุณหภูมิจะไม่เกิน 39.5 °C ซึ่งจะไม่ทำลายสารอาหาร ในทางตรงข้าม อุณหภูมิขนาดนี้จะช่วยทำให้เอนไซม์แอ็กทีฟและเพิ่มประสิทธิภาพการรักษาสุขภาพของอินทรียสารจากพืชด้วย

เครื่องปั่นน้ำผักผลไม้ตามท้องตลาดส่วนมากกำลังไม่ถึง 3.5 แรงม้า ขณะปั่นอุณหภูมิมักเกิน 39.5 °C ดังนั้นสารอาหารจึงถูกความร้อนสูงทำลายไป ผู้ค้าบางรายรู้ว่าเครื่องปั่นร้อนง่ายจึงบอกให้ผู้บริโภคปั่นพร้อมกับน้ำแข็ง หารู้ไม่ว่าน้ำแข็งจะทำให้เอนไซม์ลดความแอ็กทีฟลง ทำให้อินทรียสารจากพืชไม่สามารถบำรุงสุขภาพได้อย่างเต็มที่ ดังนั้นการเลือกซื้อเครื่องปั่นจึงควรพิจารณาคุณสมบัติของเครื่องด้วย



▲ น้ำผักผลไม้ปั่นอุ่น ๆ อุณหภูมิไม่เกิน 39.5 °C จะช่วยเพิ่มประสิทธิภาพของอินทรียสารจากพืช

Q ถาม : ทำไมจึงปั่นผักผลไม้พร้อมกับเมล็ดพืชเปลือกแข็งไม่ได้

A ตอบ : คุณประโยชน์สำคัญของผักผลไม้ปั่นที่มีต่อร่างกายมีดังนี้

❶ **ฟอกเลือด** เลือดมีคุณสมบัติเป็นกลางค่อนไปทางด่าง ค่า pH7 คือเป็นกลาง เลือดมีค่า pH = 7.35 วัตถุดิบที่ใช้ปั่นน้ำผักผลไม้ก็ค่อนไปทางด่างหรือเป็นด่างอ่อน ๆ

❷ **ให้อินทรียสารปริมาณสูงเสริมพลังงานของเซลล์ได้อย่างเพียงพอ** ทำให้เซลล์ภูมิคุ้มกันและเซลล์ในระบบรักษาตนเองอยู่ในสภาพแวดล้อมค่อนไปทางด่าง เซลล์จึงจะมีพลังเต็มที่ในการป้องกันศัตรูและรักษาร่างกาย

❸ **ให้เส้นใยอาหารปริมาณมากช่วยการขับถ่าย ขับอุจจาระตกค้าง** น้ำผักผลไม้ปั่นให้เส้นใยอาหารที่ละเอียดปริมาณมาก ทำให้ของเสียมีพิษในระบบย่อยอาหารเกาะตัวกันและถูกขับออกจากร่างกาย

ส่วนเมล็ดพืชเปลือกแข็งมีคุณสมบัติเป็นกรด มีกรดโปรตีน กรดไขมันที่ดีที่สุด มีคาร์โบไฮเดรตซึ่งเป็นกรดอ่อน ๆ และมีเกลือแร่แอ็กทีฟที่เป็นด่าง **เมื่อน้ำผักผลไม้ปั่นซึ่งค่อนไปทางด่างผสมกับเมล็ดพืชเปลือกแข็งซึ่งเป็นกรด ก็จะกลายเป็นค่อนไปทางกรด ซึ่งไม่เพียงไม่สามารถฟอกเลือด ยังลดประสิทธิภาพของระบบภูมิคุ้มกันและระบบรักษาตนเองด้วย**



▲ เมล็ดพืชเปลือกแข็งดิบและถั่วเพิ่งงอกอุดมด้วยสารอาหารและไขมัน เหมาะเป็นอาหารมื้อกลางวันทุกวัน

เนื่องจากมื้อกลางวันคือมื้อสำคัญที่สุด จำเป็นต้องเติมสารอาหารแก่อวัยวะตันทั้งห้า และอวัยวะกลวงทั้งหก ส่วนเมล็ดพืชเปลือกแข็งจะให้โปรตีน กรดไขมันที่ดีที่สุด คาร์โบไฮเดรต และเกลือแร่ ดังนั้นกินควบคู่กับสลัดผักสดในมื้อกลางวันจึงดีที่สุด (ดูภาคผนวกหน้า 289)

เมื่อมีเมล็ดพืชเปลือกแข็งและถั่วเพิ่งงอกซึ่งมีโปรตีนชนิดดีแล้ว เราก็ลดหรือหลีกเลี่ยงการกินโปรตีนจากเนื้อสัตว์ ซึ่งอาจปนเปื้อนสารต่าง ๆ ได้ (เช่น เนื้อสัตว์เลี้ยงและผลิตภัณฑ์นมวัวที่มีสารเร่งในอาหารสัตว์) ดังนั้นสลัดผักสดในมื้อกลางวันจึงต้องเติมเมล็ดพืชเปลือกแข็ง

เครื่องปั่น

มนุษย์เป็นสัตว์ประเสริฐและฉลาดที่สุด เพื่อจะได้ดื่มน้ำผักผลไม้ที่มีสารอาหารเต็มร้อยจึงได้คิดค้นเครื่องปั่นขนาด 3.5 แรงม้ามาใช้ มันปั่นจนผักผลไม้ละเอียดเป็นเนื้อเนียน ทำให้ดึงเอาอินทรียสารจากพืชและสารอาหารออกมาได้ถึง 80-90% ช่วยให้ผู้ป่วยขับพิษในร่างกาย ฟื้นฟูสภาพร่างกาย และลดการเจ็บป่วยได้ ขณะเดียวกันก็ช่วยให้คนที่สุขภาพดีอยู่แล้วคงความอ่อนเยาว์และมีอายุยืนยาว เครื่องปั่นผักผลไม้ทั่วไปมักมีมอเตอร์ตัวเดียวหรือ 2 ตัว จึงไม่สามารถปั่นเปลือกผลไม้ แกนใน และหัวผักให้เนียนละเอียดได้ ดังนั้นถ้าพอมีกำลังทรัพย์ ขอแนะนำว่าให้ซื้อเครื่องปั่นขนาด 3.5 แรงม้าขึ้นไป มันคือเครื่องปั่นน้ำผักผลไม้ที่มีพลังสูงสุดในปัจจุบัน

Q ถาม : ความเร็วของเครื่องปั่นน้ำผักผลไม้มีผลต่อน้ำปั่นที่ได้จริงหรือไม่

A ตอบ : เครื่องปั่นความเร็วสูงและไม่เกิดอุณหภูมิสูง (ต่ำกว่า 39.5 °C) จึงจะเป็นเครื่องปั่นคุณภาพดีที่สุด ปัจจุบันมีเพียงเครื่องปั่นขนาด 3.5 แรงม้าและอุณหภูมิไม่เกิน 39.5 °C เท่านั้นที่จะทำให้พืชปลดปล่อยสารอาหารและอินทรียสารออกมาได้มากยิ่งขึ้น (ทำให้เอนไซม์แอ็กทีฟ และทำให้อินทรียสารจากพืชมีประสิทธิภาพเพิ่มขึ้น 3 เท่า) แต่ถ้าเครื่องปั่นความเร็วสูงที่ระหว่างการปั่นเกิดความร้อนสูง (เกินกว่า 39.5 °C) ก็จะทำลายเอนไซม์ในผักผลไม้ ทำลายเอนไซม์ที่ร่างกายต้องการมากที่สุด และน้ำผักผลไม้ปั่นที่ได้จะย่อยและดูดซึมยาก

Q ถาม : ตามท้องตลาดจำหน่ายเครื่องบดผักผลไม้ความเร็วต่ำ เครื่องคั้น และเครื่องปั่น ที่ล้วนอ้างว่าใช้ปั่นน้ำผักผลไม้แล้วให้ประโยชน์ต่อสุขภาพ แถมราคาถูกกว่าเครื่องปั่นแรงม้าสูง เราควรเลือกอย่างไร

A ตอบ : เครื่องปั่นขนาด 3 แรงม้ามีความเร็วสูงแต่ก็มีความร้อนสูงด้วย ซึ่งจะทำลายเอนไซม์และวิตามิน มีเพียงเครื่องปั่นขนาด 3.5 แรงม้าที่บอกในหนังสือจึงจะเร็วและได้น้ำปั่นอุณหภูมิต่ำ (ไม่เกิน 39.5 °C) ไม่ทำลายสารอาหาร และเนื่องจากอุ่นเล็กน้อยจึงทำให้เอนไซม์แอ็กทีฟยิ่งขึ้น ขณะเดียวกันก็ทำให้อินทรียสารจากพืชมีผลป้องกันโรคดียิ่งขึ้น

● **เครื่องบดผักผลไม้ความเร็วต่ำ** สกัดน้ำผักผลไม้ที่ให้สารอาหารแก่เซลล์ร่างกายได้เท่านั้น แต่ข้อเสียประการเดียวคือทิ้งเส้นใยอินทรียสารที่ล้ำค่าที่สุด ซึ่งช่วยรักษาโรค ป้องกันโรค ต้านมะเร็ง และต้านความแก่ได้ไปหมด น้ำผักผลไม้ที่ได้จึงไม่ช่วยเสริมระบบภูมิคุ้มกันและระบบรักษาตนเอง

● **เครื่องคั้น** เครื่องชนิดนี้ออกแบบด้วยหลักการเดียวกับเครื่องบดความเร็วต่ำ จะได้แต่น้ำผักผลไม้ที่ให้สารอาหารแก่ร่างกาย แต่ไม่บรรลุวัตถุประสงค์ในการรักษาโรคและป้องกันโรคได้ เนื่องจากทิ้งเส้นใยอาหารซึ่งล้ำค่าที่สุดเช่นกัน โดยหารู้ไม่ว่าเส้นใยของผักผลไม้อุดมด้วยอินทรียสารจากพืชที่รักษาโรค ป้องกันโรค ป้องกันมะเร็ง และต้านความแก่ได้

● **เครื่องปั่นขนาด 3.5 แรงม้า** รอบหมุนเร็วมาก ขณะปั่นจะรักษาอุณหภูมิไว้ไม่เกิน 39.5 °C ความพิเศษของมันคือไม่เพียงปั่นละเอียดจนปลดปล่อยสารอาหารออกมา แต่ยังทำให้เส้นใยอาหารที่ล้ำค่าที่สุดละเอียดเป็นเนื้อเนียนจนปลดปล่อยอินทรียสารที่มีสรรพคุณรักษาโรค ป้องกันโรค ต้านมะเร็ง และต้านความแก่ออกมาได้ ดังนั้นเครื่องปั่นขนาด 3.5 แรงม้าจึงดีต่อสุขภาพมากกว่าเครื่องคั้น ขณะเดียวกันการทำความสะอาดและการเก็บรักษาก็ง่ายกว่า



◀ *เครื่องคั้นคั้นน้ำผักผลไม้ได้เท่านั้น แต่กลับทิ้งเส้นใยอาหารที่มีอินทรียสารจากพืชไปจึงย่อมลดประสิทธิภาพการรักษาสุขภาพลง*

Q ถาม : ปัจจุบันตามท้องตลาดนิยมเครื่องคั้นผักผลไม้ความเร็วต่ำ มันใช้ดีหรือไม่

A ตอบ : เครื่องคั้นความเร็วต่ำมิใช่เครื่องปั่นผักผลไม้ แต่เป็นเครื่องคั้นที่อาศัยการหมุนรอบต่ำมาคั้นและแยกน้ำกับเส้นใยอาหารออกจากกัน แต่อินทรียสารจากพืชในเส้นใยอาหารของผักผลไม้ซึ่งเป็นของสำคัญในการรักษาโรค ป้องกันโรค ต้านความแก่ และบำรุงสุขภาพกลับถูกทิ้งไป จึงไม่เสริมสุขภาพ

อนึ่ง สิ่งที่ได้จากเครื่องคั้นความเร็วต่ำคือน้ำผลไม้บริสุทธิ์ ร่างกายจึงดูดซึมน้ำตาลเร็วเกินไป ไม่ดีกับผู้ที่เป็นความดันโลหิตสูงหรือผู้ป่วยโรคเบาหวาน ดังนั้นการเลือกซื้อเครื่องปั่นจึงควรพิจารณาคุณสมบัติและประสิทธิภาพให้รอบคอบ

ถ้าท่านใช้กากเส้นใยอาหารหลังคั้นน้ำแล้วมาทำขนม เส้นใยอาหารเหล่านี้ก็ไม่มีเอนไซม์และวิตามินแล้ว จึงไม่มีผลต่อการรักษาและป้องกันโรค ดังนั้นหากต้องการเสริมสุขภาพ ขอแนะนำให้ซื้อเครื่องปั่นผักผลไม้ขนาด 3.5 แรงม้า ที่มีความเร็วสูงและอุณหภูมิต่ำ (ไม่เกิน 39.5 °C) จะดีกว่า

Q ถาม : การใช้เครื่องปั่นความเร็วสูงจะเกิดความร้อนสูง จะทำลายสารอาหารหรือไม่ ถ้าเติมน้ำแข็งลงไปปั่นด้วยจะได้หรือไม่

A ตอบ : ปัญหานี้ก็เป็นปัญหาที่ผู้อ่านสงสัยอยู่เสมอ หวังว่าคำตอบต่อไปนี้จะช่วยให้ผู้อ่านพอใจและสบายใจ

ถ้าเครื่องปั่นผักผลไม้ความเร็วสูงที่ใช้มีอุณหภูมิสูง (เกิน 39.5 °C) ย่อมทำลายสารอาหารแน่ โดยเฉพาะเอนไซม์และวิตามินที่ร่างกายต้องการที่สุด ถ้าเติมน้ำแข็งก็จะทำให้ประสิทธิภาพของเอนไซม์ต่ำลง นี่จึงมิใช่เครื่องปั่นที่ผมพูดถึงในหนังสือเล่มนี้ และแน่ใจได้เลยว่า เครื่องปั่นชนิดนี้กำลังไม่ถึง 3.5 แรงม้า ดังนั้นการเลือกซื้อเครื่องปั่น 3.5 แรงม้า จึงควรสอบถามก่อนว่าขณะปั่นอุณหภูมิจะเกินกว่า 39 °C หรือไม่ เช่นนี้จึงจะกระตุ้นเอนไซม์และวิตามินให้แอ็กทีฟได้ ซึ่งจะช่วยแสดงประสิทธิภาพการรักษาโรคของอินทรียสารจากพืช



น้ำชนิดดี

Q ถาม : ร่างกายต้องรักษาสภาพความเป็นด่างอ่อน ๆ ไว้จะได้ไม่ป่วยง่ายใช่หรือไม่ รักษาอย่างไร

A ตอบ : โครงสร้างร่างกายมนุษย์มหัศจรรย์มาก ตรงไหนควรเป็นกรดเข้มข้นก็จะเป็นกรดเข้มข้น ควรเป็นกรดอ่อน ๆ ก็เป็นกรดอ่อน ๆ ควรเป็นด่างอ่อน ๆ ก็เป็นด่างอ่อน ๆ เช่น ระบบย่อยอาหาร ปากซึ่งเป็นต้นทางของระบบย่อยมีสภาพเป็นกรดอ่อน ๆ เมื่ออาหารเข้าสู่ปาก น้ำลายซึ่งเป็นด่างอ่อน ๆ จะทำลายเชื้อโรคและไวรัสไปกว่าครึ่ง จากนั้นอาหารจึงถูกส่งเข้าสู่กระเพาะอาหารซึ่งมีสภาพกรดเข้มข้นเพื่อทำลายเชื้อโรคและไวรัสที่หลงเหลืออยู่ กระเพาะอาหารจะอาศัยน้ำย่อยซึ่งเป็นกรดเข้มข้นมาย่อยอาหารที่เคี้ยวไม่ละเอียดพออีกครั้งจนกลายเป็นโมเลกุล จากนั้นส่งเข้าลำไส้เล็กส่วนต้นให้น้ำดี และโซเดียมคาร์บอเนตซึ่งเป็นด่างเข้มข้น ทำให้ไคม์ซึ่งมีสภาพเป็นกรดปรับสภาพเป็นกลางและมีสภาพด่างอ่อน ๆ จากนั้นส่งเข้าลำไส้เล็กซึ่งเป็นด่างอ่อน ๆ จากลำไส้เล็กส่งเข้ากระแสเลือดซึ่งเป็นด่างอ่อน ๆ **ของเสียที่เหลือจากการย่อยของลำไส้เล็กและไคม์ที่เป็นด่างอ่อน ๆ ก่อนจะถูกส่งไปลำไส้ใหญ่ซึ่งมีสภาพเป็นกรดจะถูกไส้ติ่งฉีดกรดเข้มข้น กลายเป็นของเสียที่มีสภาพเป็นกรด แล้วจึงเข้าสู่ลำไส้ใหญ่และขับออกจากร่างกาย**

ด้วยเหตุนี้เราจึงควรดื่มน้ำกลั่น (น้ำบริสุทธิ์ H_2O) ซึ่งเป็นกลางเป็นประจำ จึงจะไม่กระทบต่อระบบย่อยอาหาร กล่าวได้ว่ามิใช่การรักษาสภาพร่างกายให้เป็นด่างอ่อน ๆ เราจึงจะไม่ป่วยง่าย แต่แปลว่าส่วนใดที่ควรเป็นด่างก็ต้องเป็นด่าง ส่วนที่ควรเป็นกรดก็ต้องเป็นกรด ตัวอย่างเช่น เลือดต้องเป็นกลางค่อนไปทางด่างเล็กน้อย (pH 7.35-7.40) จึงจะมีสุขภาพดีที่สุด ถ้าค่าความเป็นกรดด่างของเลือดต่ำกว่า 7.35 หรือสูงกว่า 7.41 เราก็จะเริ่มป่วย ถ้าไปกลับหัวกลับหางเข้า โรคอะไรก็เกิดขึ้นได้

ดังนั้นการรักษาความเป็นกรดด่างของอวัยวะภายในให้คงสภาพที่ควรเป็น นั่นคือ ควรเป็นกรดก็เป็นกรด ควรเป็นด่างก็เป็นด่าง จึงจะมีสุขภาพดีอย่างแท้จริง การจะบรรลุเป้าหมายนี้ก็ต้องดื่มน้ำชนิดดีและกินผักผลไม้สดเป็นหลัก

● **สิ่งสำคัญอันดับแรก คือ น้ำ** การดื่มน้ำที่เป็นด่างหรือเป็นกรดล้วนจะทำให้ความเป็นกรดด่างของอวัยวะภายในเบี่ยงเบน มีเพียงน้ำที่มีสภาพเป็นกลางเท่านั้นจึงจะไม่เปลี่ยนแปลงความเป็นกรดด่างของอวัยวะภายใน

1. น้ำที่มีสภาพเป็นกลางคือน้ำกลั่นหรือน้ำบริสุทธิ์ เพราะน้ำที่เป็นกลางจะไม่กระทบต่อความเป็นกรดด่างของร่างกาย จึงไม่มีผลต่อการทำงานของอวัยวะภายใน ทำให้สภาพกรดด่างเป็นกลาง หลีกเลี่ยงมิให้อวัยวะภายในบาดเจ็บ น้ำบริสุทธิ์ยังมีส่วนช่วยขับแร่ธาตุที่มีโมเลกุลใหญ่เกินไปจนเซลล์ดูดซึมไม่ได้ออกจากร่างกายโดยผ่านไต

2. น้ำกลั่นคือน้ำบริสุทธิ์ไม่มีอะไรเจือปน การดื่มน้ำกลั่นจะช่วยให้ร่างกายและอวัยวะภายในสะอาด ขับแร่ธาตุอนินทรีย์ออกจากร่างกายได้โดยหลักการแล้ว ขอเพียงดื่มน้ำสะอาดเป็นหลัก ให้กระบวนการเผาผลาญเป็นปกติ ร่างกายก็จะสะอาดเอง

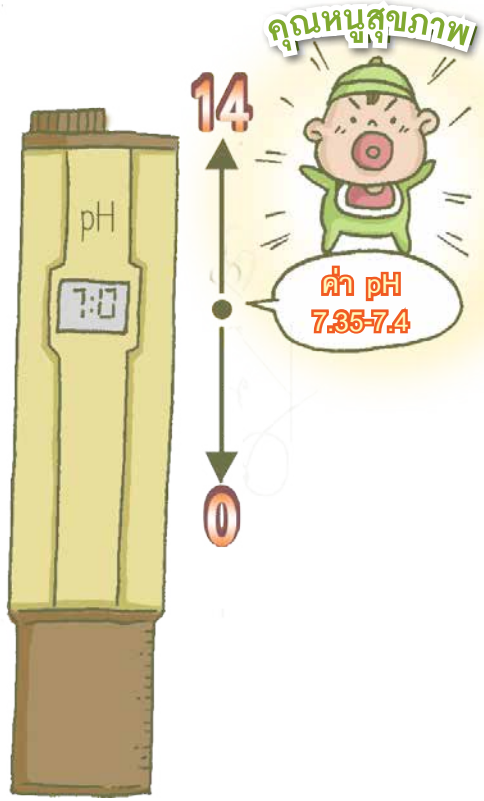
มีคนกล่าวว่า “จงอย่าดื่มน้ำกลั่นเด็ดขาด เพราะน้ำชนิดนี้จะทำให้ร่างกายสูญเสียแร่ธาตุ ทำให้เป็นโรคกระดูกพรุน” ความจริงแล้วพวกเขาพูดถูกครึ่งเดียว **น้ำกลั่นจะขับแร่ธาตุออกจากร่างกายจริง** แต่ที่ขับออกล้วนเป็นแร่ธาตุที่เซลล์ดูดซึมไม่ได้ แร่ธาตุที่ร่างกายใช้สอยไม่ได้เมื่อสะสมนานเข้าก็จะกระทบต่อการสื่อสารระหว่างเซลล์กับเซลล์ ขัดขวางการดูดซึมสารอาหาร ทำให้หลอดเลือดอุดตัน สุดท้ายอาจเกิดโรคภัย



3 มีคนกล่าวว่า “น้ำกลั่นไม่มีแร่ธาตุแม้แต่น้อย ไม่ดีกับสุขภาพ จึงต้องดื่มน้ำด่างที่มีแร่ธาตุมากมาย” พวกเขาก็พูดถูกครึ่งเดียว **น้ำที่มีสภาพเป็นด่างมีแร่ธาตุมากมายจริง** แต่พวกเขาไม่รู้ว่าแร่ธาตุเหล่านี้ล้วนใหญ่เกินกว่าที่เซลล์จะดูดซึมได้ เซลล์ร่างกายของเราดูดซึมได้เฉพาะแร่ธาตุแอ็กทีฟที่มีขนาดเล็กเท่านั้น

● **สิ่งสำคัญอันดับ 2 คือ ผลไม้ผักสด** แร่ธาตุแอ็กทีฟที่เซลล์ดูดซึมได้มีในผักผลไม้เท่านั้น ผักผลไม้สดนอกจากจะให้น้ำชนิดดี ยังให้แร่ธาตุแอ็กทีฟด้วย ผักผลไม้ส่วนมากมีคุณสมบัติเป็นด่างอ่อน ๆ ให้สารอาหารแก่เลือดที่เป็นด่างอ่อน ๆ นำสุขภาพที่แท้จริงมาให้เรา

กล่าวโดยสรุปคือ ถ้าอยากมีสุขภาพดี ไม่ป่วยบ่อย ก็ต้องดื่มน้ำบริสุทธิ์ (คือน้ำกลั่นที่มีคุณสมบัติเป็นกลาง) และกินผักผลไม้สดมาก ๆ ทุกมื้อ กินผลไม้และถั่วเพิ่งงอก ซึ่งมีสภาพเป็นกรดอ่อน ๆ (ถั่วที่ยังไม่งอกมีสภาพเป็นกรด) น่าเสียดายที่ผักผลไม้ในปัจจุบันมีแร่ธาตุแอ็กทีฟน้อยมาก ไม่เพียงพอต่อความต้องการของเซลล์ ดังนั้นเราจึงต้องใช้น้ำแร่ธาตุแอ็กทีฟเข้มข้นมาช่วยเสริมส่วนที่ขาด



Q ถาม : น้ำที่ดีควรเป็นกลางหรือเป็นกรดกันแน่

A ตอบ : ปัญหานี้ก็เป็นปัญหาที่ผู้อ่านสงสัยอยู่เสมอ หวังว่าคำตอบต่อไปนี้จะช่วยให้ผู้อ่านพอใจและสบายใจ

ในหนังสือ *ธรรมชาติช่วยชีวิต* ของผม (หน้า 133-137) และ *ธรรมชาติช่วยชีวิต ฉบับโรคภัยหายได้จริง* (หน้า 366-367) ได้อธิบายไว้อย่างละเอียดแล้วว่าดื่มน้ำอย่างไรจึงจะดีกับสุขภาพที่สุด แต่ยังคงมีผู้อ่านรู้สึกสับสนและสงสัยว่าจะดื่มน้ำอย่างไรจึงจะถูกต้อง น้ำกลั่น (น้ำบริสุทธิ์) เป็นกลางหรือเป็นด่างกันแน่

น้ำคือสารอาหารที่จำเป็นและสำคัญอย่างยิ่งยวดสำหรับทุกชีวิตบนโลก ถ้าไม่มีน้ำก็ไม่มีชีวิต ร่างกายของคนเรา เซลล์ปกติต้องการน้ำบริสุทธิ์มากกว่า 70% ทารกเพิ่งคลอด เซลล์ทุกเซลล์มีน้ำมากกว่า 80%

ต้องการทราบว่าน้ำกลั่นเป็นกลางหรือเป็นกรดกันแน่ใช่ไหม ก่อนอื่นขอถามว่า “น้ำคืออะไร” **น้ำคือสารประกอบจากการรวมตัวของไฮโดรเจน 2 อะตอมกับออกซิเจน 1 อะตอม หรือ** H_2O เพียงมีไฮโดรเจน 2 อะตอมและออกซิเจน 1 อะตอม ไม่มีสารหรือสิ่งอื่นเจือปน จึงเรียกว่า “น้ำ” เมื่อเข้าใจแล้วว่าน้ำคืออะไรก็จะมีคนถามต่อ “น้ำจัดเป็นกลางหรือเป็นกรดกันแน่”

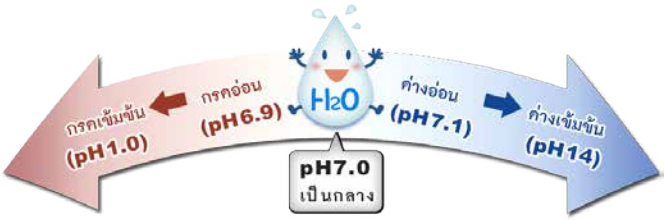
การจะทราบว่าสสารนั้นมีสภาพเป็นกรดหรือด่าง ต้องนำสสารนั้นไปวัดค่า pH (potential of hydrogen) ที่อุณหภูมิ 25 °C แล้วนับดูว่ามีไอออนของไฮโดรเจนเท่าใดจึงจะกำหนดได้ว่าเป็นกรด เป็นกลาง หรือเป็นด่าง ค่า pH มีค่าตั้งแต่ 1-14 1 คือความเป็นกรดเข้มข้นที่สุด 14 คือความเป็นด่างเข้มข้นที่สุด ความเป็นกรดหรือด่างของสสารต้องยึดมาตรฐานค่า pH มิใช่ได้มาด้วยการเปรียบเทียบกับสสารอื่น ๆ

ด้วยการวัดนี้จึงจะถามได้ว่า “น้ำมีสภาพเป็นกรดหรือด่างกันแน่” ค่า pH ของน้ำคือ 7 ถ้าเช่นนั้น 7 คือเป็นกรดหรือเป็นด่าง คำตอบคือไม่ใช่ทั้งสองอย่าง 7 คือเป็นกลาง ต่ำกว่า 7 ตั้งแต่ 6.9-1 ล้วนเป็นกรด (6.9 คือกรดอ่อน 1 คือกรดเข้มข้น) สูงกว่า 7 ตั้งแต่ 7.1-14 คือด่าง (7.1 คือด่างอ่อนและ 14 คือด่างเข้มข้น)

Q ถาม : ดื่มน้ำอย่างไรจึงจะดีต่อสุขภาพที่สุด

A ตอบ : ในเมื่อค่า pH ของน้ำคือ 7 ย่อมเป็นกลางและเป็นน้ำบริสุทธิ์ที่ไม่มีสิ่งใดเจือปน น้ำบริสุทธิ์ที่เป็นกลางจึงไม่ทำให้ประสิทธิภาพทางยาเพิ่มขึ้นหรือลดลง ดังนั้นโรงงานผลิตยาจึงใช้แต่น้ำบริสุทธิ์ผลิตยาเพื่อรักษาประสิทธิภาพของยาไว้ไม่ให้เปลี่ยนแปลง ในทำนองเดียวกันอวัยวะทุกส่วนของร่างกายและเซลล์ทุกเซลล์ก็ต้องการน้ำบริสุทธิ์ (น้ำกลั่น) เช่นกัน จึงจะไม่กระทบต่อการทำงานของร่างกาย

ในความเป็นจริง น้ำแร่ น้ำจากภูเขา และน้ำที่เป็นด่าง ล้วนมีแร่ธาตุที่มีคุณสมบัติเป็นด่างจึงจะเปลี่ยนเป็นน้ำด่างได้ แต่เซลล์ของเราต้องการน้ำบริสุทธิ์และแร่ธาตุแอ็กทีฟปริมาณมากทุกวัน (แร่ธาตุแอ็กทีฟ หมายถึง แร่ธาตุที่ได้จากภายนอกและมีอิเล็กตรอน ขนาดของมันเท่ากับแร่ธาตุในเซลล์ เซลล์จึงดูดซึมได้ทันที) ที่น่าเสียดายคือแร่ธาตุในน้ำแร่ น้ำภูเขา และน้ำที่เป็นด่างมีขนาดใหญ่เกินไป ไม่เพียงเซลล์ของเราดูดซึมไม่ได้ มันยังไปอุดตันหลอดเลือดฝอยระหว่างเซลล์กับเซลล์และระบบประสาท



▲ *สเกลวัดค่าความเป็นกรดด่างของน้ำ*

เนื่องจากน้ำแร่ น้ำภูเขา และน้ำที่เป็นด่าง ไม่ได้ให้น้ำบริสุทธิ์และแร่ธาตุแอ็กทีฟที่ร่างกายต้องการ เราจึงต้องดื่มน้ำผักผลไม้ปั่นและกินสลัดผักสดออร์แกนิกทุกวัน (ดูภาคผนวกหน้า 289) อีกทั้งควรกินน้ำแกงสาหร่ายร้อน ๆ ที่เติมขิงและพริกไทยดำ เติมน้ำชนิดดี 2-3 แก้ว และน้ำกลั่น 5-6 แก้ว จึงจะได้สารอาหารตามที่เซลล์ทุกเซลล์ต้องการ

ดังนั้นจึงมิได้หมายความว่าดื่มน้ำแร่ น้ำภูเขา หรือน้ำที่เป็นด่างไม่ได้ แต่ต้องควบคุมและดื่มในปริมาณไม่มาก และไม่ควรดื่มทุกวัน มิฉะนั้นแล้วไม่เพียงไม่ได้รักษาสุขภาพ ยังกลับจะเป็นอันตรายต่อร่างกายด้วย

Q ถาม : ดื่มน้ำมากกว่าวันละ 10,000 ซีซีได้หรือไม่

A ตอบ : การดื่มน้ำวันละ 10,000 ซีซีมากเกินไปแล้ว โดยทั่วไปดื่มน้ำวันละ 2,000-2,500 ซีซี ก็เพียงพอสำหรับร่างกายแล้ว เว้นแต่คนที่ต้องทำงานกลางแดดอาจต้องการน้ำมากอีกหน่อยราว 8,000 ซีซีก็เพียงพอที่จะทดแทนเหงื่อที่เสียไปได้ **การดื่มน้ำมากเกินความต้องการของร่างกายจะทำให้ไตทำงานหนักขึ้นและทำให้สารอาหารสูญเสียไป**



▲ *ถ้าไม่ได้ดื่มน้ำที่ดีก็ต้องกินผักผลไม้เพิ่มเป็น 2-3 เท่า จึงจะได้พลังงานที่เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย*

Q ถาม : น้ำบรรจุขวดทั่วไปคือน้ำแอ็กทีฟชนิดดีใช่หรือไม่ จะหาน้ำแอ็กทีฟชนิดดีได้อย่างไร หรือทำเองได้อย่างไร

A ตอบ : น้ำแอ็กทีฟชนิดดีมีสารสกัดเข้มข้นจากแร่ธาตุแอ็กทีฟของพืชผสมกับน้ำกลั่น หรือน้ำอาร์โอ หรือน้ำแยกด้วยไฟฟ้า หรือน้ำสะอาดใด ๆ หลังเจือจางแล้ว (น้ำแร่ธาตุแอ็กทีฟเข้มข้น 10 ซีซีผสมกับน้ำบริสุทธิ์ 1,000 ซีซี เขย่าให้เข้ากัน) ก็คือน้ำแร่ธาตุแอ็กทีฟ เรียกย่อ ๆ ว่า “น้ำแอ็กทีฟชนิดดี”

ปกติคนทั่วไปต้องดื่มน้ำบริสุทธิ์ 6 แก้วและน้ำแอ็กทีฟชนิดดี 2 แก้วทุกวัน ก็จะเสริมแร่ธาตุแอ็กทีฟที่ขาดหายไปได้ แต่ถ้าเป็นผู้ป่วยก็ต้องดื่มน้ำบริสุทธิ์และน้ำแอ็กทีฟชนิดดี 6-8 แก้ว

น้ำกลั่นและน้ำบริสุทธิ์ที่จำหน่ายในท้องตลาดล้วนเป็นน้ำชนิดดี แต่น้ำบริสุทธิ์จะต้องเป็นกลางจริง ๆ (ค่า pH = 7) ซึ่งน้ำกลั่นจะต้องผ่านการทดสอบค่า pH จึงจะทราบว่าเป็นกลางหรือไม่ นอกจากการขายน้ำแล้วยังมีผู้จำหน่ายเครื่องกลั่นน้ำ น้ำที่ได้ค่า pH = 7 จึงไม่เพียงเป็นน้ำที่เป็นกลาง แต่ยังสะอาดมาก ไม่มีสารอื่นเจือปน ถ้าจะทำน้ำแอ็กทีฟชนิดดีด้วยตนเองก็น่าจะพิจารณาใช้เครื่องกลั่นน้ำ

Q ถาม : มีน้ำอะไรทดแทนน้ำแอ็กทีฟหรือไม่

A ตอบ : การที่เราดื่มน้ำแอ็กทีฟก็เพราะผักผลไม้ออร์แกนิกตามธรรมชาติที่วางจำหน่ายทุกวันนี้ไม่สามารถให้แร่ธาตุแอ็กทีฟแก่ร่างกายอย่างเพียงพอ คนปกติทั่วไปต้องการเสริมวันละ 2-3 แก้วก็พอ แต่ผู้ป่วยต้องดื่ม 4-5 แก้ว ถ้าป่วยหนักต้องดื่มวันละ 6-8 แก้ว โดยเฉพาะผู้ป่วยโรคมะเร็ง เบาหวาน และโรคข้อรูมาทอยด์ยิ่งต้องดื่มน้ำแอ็กทีฟชนิดดีวันละ 6-8 แก้ว ทำต่อเนื่องไป 9 เดือน ถ้าอาการดีขึ้นก็ลดลงเหลือวันละ 2-3 แก้วได้เพื่อรักษาสุขภาพประจำวัน

ถ้าไม่อยากดื่มน้ำแอ็กทีฟชนิดดี ก็ต้องกินผักผลไม้สดอีก 2-3 เท่า จึงจะได้แร่ธาตุแอ็กทีฟเพียงพอกับความต้องการของร่างกาย กล่าวอีกนัยหนึ่งคือ ถ้าเดิมดื่มน้ำผักผลไม้ปั่นวันละ 4-6 แก้ว มื้อเที่ยงและมื้อเย็นกินสลัดล้วน 1 จาน ก็ต้องเปลี่ยนเป็นดื่มน้ำผักผลไม้ปั่น 8-10 แก้ว มื้อเที่ยงกับมื้อเย็นกินสลัดผักล้วน 2 จาน ผมคิดว่าคงไม่มีใครกินผักผลไม้ได้มากขนาดนี้ ดังนั้นวิธีที่ดีที่สุดจึงควรทดแทนด้วยน้ำแอ็กทีฟชนิดดี

น้ำอาร์โอก็จัดว่าเป็นน้ำที่ดี อย่างน้อยก็สะอาด 95% มีเพียงน้ำบริสุทธิ์หรือน้ำกลั่นที่เป็นกลางเท่านั้นจึงจะสะอาดบริสุทธิ์ 100%



▲ *ถ้าไม่ได้ดื่มน้ำที่ดี ก็ต้องกินผักผลไม้เพิ่มเป็น 2-3 เท่า จึงจะได้พลังงานที่เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย*

ซิลเวอร์ไฮโดรซอล

Q ถาม : องค์ประกอบของซิลเวอร์ไฮโดรซอลคืออะไร มีประโยชน์อย่างไร

A ตอบ : ซิลเวอร์ไฮโดรซอล (silver hydrosal) มีชื่อเรียกอีกว่า ซิลเวอร์คอลลอยด์ (colloidal silver) เป็นเงินบริสุทธิ์ 99.99% ผสมกับน้ำกลั่นบริสุทธิ์ (น้ำบริสุทธิ์ที่มีค่า pH = 7) เป็นน้ำฆ่าเชื้อตามธรรมชาติ มีความเสถียรสูง เก็บรักษาง่าย ใช้ฆ่าเชื้อโรคเชื้อรา เห็ดรา ไวรัส และช่วยป้องกันการรุกรานของเชื้อโรค

โมเลกุลของเงินในซิลเวอร์ไฮโดรซอลมีขนาดเล็กมาก ผ่านการแยกด้วยกระแสไฟฟ้าจนมีขนาด 10 นาโนเมตร และลอยอยู่ในโมเลกุล 1 ล้านโมเลกุลของน้ำบริสุทธิ์ ซิลเวอร์ไฮโดรซอลที่มีขนาดเล็กจิ๋วนี้เป็นสารปฏิชีวนะ

ตามธรรมชาติที่ไม่มีพิษและไม่มีผลข้างเคียง ร่างกายดูดซึมง่าย ใช้ทาภายนอกหรือกินเข้าไปล้วนปลอดภัย

ทว่าเนื่องจากเงินบริสุทธิ์ 99.99% ยังคงมีสารเจือปนอยู่ 0.01% ดังนั้นในซิลเวอร์ไฮโดรซอลจึงอาจมีตะกอนสีดำบ้างเล็กน้อย ถือว่าปกติ และไม่กระทบต่อคุณสมบัติของซิลเวอร์ไฮโดรซอลและไม่มีพิษ

ในพระราชวังจีนโบราณ ผู้รับใช้ที่รับผิดชอบอาหารการกินในวังจะใช้เข็มเงินทดสอบพิษในอาหาร เวลาเกิดศึกสงคราม ทหารจะพกแผ่นเงินติดตัว พอบาดเจ็บก็จะใช้ปิดปากแผลโดยตรงเพื่อป้องกันการติดเชื้อ ส่วนในพระราชวังของอาณาจักรโรมันก็ใช้ภาชนะทำด้วยเงินใส่อาหาร ใช้จอกเงินดื่มเหล้า จนถึงยุคปัจจุบันตอนที่เครื่องบินโดยสารจะขึ้นบิน เจ้าหน้าที่ประจำเครื่องยังเติมซิลเวอร์ไฮโดรซอลในน้ำดื่มสำหรับบริการผู้โดยสารด้วยเพื่อป้องกันท้องเสีย



ซิลเวอร์ไฮโดรซอลเป็นสารปฏิชีวนะธรรมชาติ ช่วยป้องกันเชื้อโรคได้

Q ถาม : ซิลเวอร์ไฮโดรซอลต่างจากสารปรอททั่วไปอย่างไร

A ตอบ : โปรดอย่านำซิลเวอร์ไฮโดรซอลไปปะปนกับสารปรอทเด็ดขาด ทั้งสองอย่างนี้ต่างกันอย่างสิ้นเชิง สารปรอทเป็นโลหะหนักที่มีพิษร้ายแรง ปริมาณเล็กน้อยก็เป็นอันตรายต่อร่างกาย ส่วนซิลเวอร์ไฮโดรซอลคือแร่ธาตุรอง (trace minerals) คุณสมบัติสำคัญคือฆ่าเชื้อและป้องกันโรค ซิลเวอร์-ไฮโดรซอลจะช่วยเสริมแร่ธาตุรองที่ร่างกายต้องการมาก หากร่างกายคนเราขาดแร่ธาตุรองก็จะติดเชื้อโรคและไวรัสง่าย ผักผลไม้ทั่วไปในปัจจุบันขาดแร่ธาตุรองคือเงิน จึงไม่สามารถยับยั้งเชื้ออีโบลา ไข้หวัดนก โรคเมอร์สและไวรัสในลำไส้ ทำให้โรคเหล่านี้ระบาดไปทั่ว ดังนั้นเพื่อป้องกันการรุกรานจาก

เชื้อโรคและไวรัส การเสริมด้วยซิลเวอร์ไฮโดรซอลในปริมาณที่พอเหมาะจึงเป็นเกราะป้องกันที่ดีที่สุด

Q ถาม : ซิลเวอร์ไฮโดรซอลกับน้ำยาล้างเครื่องเงินต่างกันอย่างไร

A ตอบ : หลายท่านคงมีประสบการณ์เช่นนี้ เครื่องประดับที่ทำด้วยเงินพอใส่ไปนาน ๆ ก็จะหมองคล้ำไม่แวววาว เอาไปแช่ในสารปรอทสักหน่อย แล้วล้างน้ำให้สะอาด เช็ดให้แห้ง ก็จะกลับมาแวววาวเหมือนเดิม ทว่าซิลเวอร์ไฮโดรซอลที่ใช้ในที่นี้เป็นสารคนละชนิดกับน้ำยาล้างเครื่องเงิน องค์ประกอบสำคัญของน้ำยาล้างเครื่องเงินคือกรดเกลือเจือจาง มีฤทธิ์กัดกร่อนอาศัยความเป็นกรดนี้ขจัดคราบหมองบนเครื่องเงินให้หมดไป ดังนั้นถ้าแช่นานเกินไปหรือล้างนานเกินไปก็จะทำลายเยื่อหุ้มของผิวเครื่องประดับ กรดเกลือแม้จะเจือจางแล้วยังคงมีฤทธิ์กัดกร่อน จึงไม่แนะนำให้ใช้มือสัมผัส

Q ถาม : คุณสมบัติการฆ่าเชื้อของซิลเวอร์ไฮโดรซอลจะฆ่าจุลินทรีย์ชนิดดีในร่างกายไปด้วยหรือไม่

A ตอบ : ขณะที่ยาปฏิชีวนะฆ่าเชื้อโรคและไวรัสกว่า 30 ชนิดได้ก็จะฆ่าจุลินทรีย์ชนิดดีในร่างกายไปด้วย และเป็นอันตรายต่อระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย แต่ซิลเวอร์ไฮโดรซอลที่ไร้พิษจะฆ่าแต่จุลินทรีย์ที่ไม่ต้องการอากาศ 600 กว่าชนิดและไวรัส แต่กลับไม่ฆ่าจุลินทรีย์ชนิดดี อีกทั้งยังช่วยเสริมประสิทธิภาพของระบบภูมิคุ้มกันด้วย นี่คือข้อแตกต่างระหว่างซิลเวอร์ไฮโดรซอลกับยาปฏิชีวนะทั่วไป

แต่จนปัจจุบันยังไม่มีงานวิจัยทางวิทยาศาสตร์ใดพิสูจน์ว่า ซิลเวอร์-ไฮโดรซอลมีผลฆ่าจุลินทรีย์ชนิดไม่ดีและปกป้องจุลินทรีย์ชนิดดี ดังนั้นในหนังสือเล่มนี้ผมจึงมักแนะนำผู้อ่านให้ดื่มซิลเวอร์ไฮโดรซอล หลังจากนั้น 10-15 นาที ให้กินจุลินทรีย์ชนิดดี 2 เม็ดพร้อมน้ำอุ่นเพื่อความปลอดภัยของจุลินทรีย์ชนิดดี

Q ถาม : การใช้ซิลเวอร์ไฮโดรซอลอย่างถูกวิธีควรทำอย่างไร

A ตอบ : ซิลเวอร์ไฮโดรซอลที่จำหน่ายในท้องตลาดมีความเข้มข้นต่างกันตั้งแต่ 10 ppm 15 ppm 20 ppm และ 30 ppm แต่ซิลเวอร์-ไฮโดรซอลระดับความเข้มข้น 10 ppm ได้รับการรับรองจากกรมพิทักษ์สิ่งแวดล้อม (Environmental Protection Agency, EPA) ของสหรัฐอเมริกาว่าปลอดภัยที่สุด การใช้ซิลเวอร์ไฮโดรซอลให้ทำให้อุ่นแล้วจึงดื่ม จะไม่กระทบต่อโครงสร้างหรือคุณภาพแต่อย่างใด แต่อุณหภูมิต้องไม่สูงเกินไป

ปริมาณการดื่มซิลเวอร์ไฮโดรซอลขึ้นอยู่กับตัวบุคคลและอาการ ไม่กำหนดตายตัว โดยปกติแล้วแบ่งออกเป็น 2 ประเภทคือ “เพื่อการรักษาสุขภาพยามปกติ” และ “เพื่อการรักษายามป่วยไข้”

- **การรักษาสุขภาพยามปกติ** ผู้ใหญ่ดื่มเช้า-เย็น หลังอาหารครึ่งชั่วโมง ครั้งละ 1 ช้อนโต๊ะ เด็กดื่มเช้า-เย็น ครั้งละ 1 ช้อนชา ทารกดื่มเช้า-เย็น ครั้งละครึ่งช้อนชา

- **การรักษายามป่วยไข้** ผู้ใหญ่และเด็กดื่ม 30 ซีซี ทุกครึ่งชั่วโมง วันละ 10-15 ครั้ง ติดต่อกัน 7-15 วันขึ้นอยู่กับความต้องการของแต่ละคน หลังจากนั้นเปลี่ยนเป็นดื่ม 1 ครั้ง ทุกเช้า-เย็นจนกว่าจะหายป่วยทารกดื่ม 1 ช้อนชา ทุกครึ่งชั่วโมง วันละ 10-15 ครั้ง ติดต่อกัน 5-10 วันจากนั้นเปลี่ยนเป็น 1 ครั้ง เช้า-เย็น หรือ 1 ครั้ง เช้า-กลางวัน-เย็น

Q ถาม : ซิลเวอร์ไฮโดรซอลเก็บไว้ได้นานเท่าใด วิธีเก็บรักษาที่ถูกต้องทำอย่างไร

A ตอบ : ซิลเวอร์ไฮโดรซอลเก็บไว้ได้นาน แนะนำว่าควรเก็บในอุณหภูมิห้องและไม่ถูกแสงแดด อย่าให้เข้าใกล้เครื่องใช้ไฟฟ้า คอมพิวเตอร์ โทรทัศน์ โทรศัพท์มือถือ และที่ที่แสงแดดส่องโดยตรง อย่าเก็บในตู้เย็นหรือตู้แช่

Q ถาม : การใช้ซิลเวอร์ไฮโดรซอลมีข้อควรระวังอย่างไรบ้าง

A ตอบ : ขณะใช้ซิลเวอร์ไฮโดรซอลต้องระวังไม่ใส่ในภาชนะโลหะ (เช่น ถ้วยสเตนเลส ช้อนโลหะ หรือภาชนะใด ๆ ที่มีส่วนผสมของโลหะ) ให้ใช้แก้ว ถ้วยพลาสติก และภาชนะเซรามิก

Q ถาม : จะหาซื้อซิลเวอร์ไฮโดรซอลได้ที่ไหน และดูของจริงของปลอมอย่างไร

A ตอบ : ซิลเวอร์ไฮโดรซอลของแท้คือการใช้นาโนเทคโนโลยีที่ทันสมัยที่สุด สกัดเงินบริสุทธิ์ 99.99% ให้มีอนุภาคขนาด 3-5 นาโนเมตร แต่ซิลเวอร์ไฮโดรซอลในท้องตลาด ยังมีชนิดที่ใช้เครื่องบดและแยกด้วยไฟฟ้า ซึ่งขนาดของโมเลกุลของเงินจะใหญ่ จึงไม่ได้ผลเหมือนชนิดที่ใช้นาโนเทคโนโลยี การหาซื้อจึงควรระมัดระวัง

การดื่มกินแบบธรรมชาติช่วยชีวิต ให้ตรงกับโรค

การควบคุมน้ำหนัก

Q ถาม : อยากผอมจึงกินมะเขือเทศผลใหญ่ 1 ผลทุกมื้อ มื้อเช้ากินขนมปังโฮลวีต ไม่กินอาหารประเภทแป้งแปรรูป หน้าร้อน กินสลัดผักสด อยากทราบวิธีดูแลสุขภาพพร้อมกับรักษารูปร่างอย่างไร

A ตอบ : อยากผอมจึงกินมะเขือเทศผลใหญ่ 1 ผลทุกมื้อ หรือกินแต่สลัดผักสด วิธีกินเช่นนี้

- จะให้สารอาหารเพียงพอกับความต้องการของทุกเซลล์ได้อย่างไร
- จะให้อินทรียสารจากพืชกับระบบภูมิคุ้มกันและระบบรักษาตนเองอย่างเพียงพอ สำหรับรักษาสุขภาพได้อย่างไร
- จะมีพลังงานให้กับระบบการไหลเวียนเลือดและระบบเผาผลาญเพื่อต้านความหนาวเย็นได้อย่างไร

ถ้าทำตามวิธีต่อไปนี้จะไม่เพียงทำให้ร่างกายค่อย ๆ ผอมลง ยังจะมีใบหน้าที่สดใสและงดงามยิ่งขึ้น ลองทำดูก็จะเห็นผลเอง

☑ **กินอาหารที่เหมาะกับกรุ๊ปเลือดของตนเอง** ต้องกินและดื่มอาหารที่กรุ๊ปเลือดของตนต้องการ (ดู *ธรรมชาติช่วยชีวิต* หน้า 52)

☑ **ดื่มน้ำผักผลไม้ปั่นขับพิษและให้สารอาหาร** ดื่ม “น้ำผักผลไม้ปั่นตำรับฟอกเลือด” (ดูภาคผนวกหน้า 287) และเติมขิงแก่ให้มากขึ้น (ค่อย ๆ เพิ่ม) พริกไทยดำมากขึ้น (จาก 5 เมล็ดค่อย ๆ เพิ่มจนมือเท้าอุ่นจึงหยุดที่ปริมาณนั้น) และซิลเวอร์ไฮโดรซอล 60 ซีซี จากนั้นจึงปั่นเป็นน้ำผักผลไม้ 6 แก้วสำหรับ 1 วัน

☑ **ดื่มน้ำผักผลไม้ปั่นตำรับฟอกเลือดเสริมสารอาหาร สุขภาพดีและผอมสมใจ** หลังดื่มน้ำปั่นตำรับฟอกเลือดไป 2-3 เดือนแล้ว ค่อยปรับเป็นน้ำปั่นตำรับเสริมความงามและดูแลรูปร่าง (ดู *ธรรมชาติช่วยชีวิต* หน้า 203) และเพิ่มขิงแก่กับพริกไทยดำให้มากขึ้น (เริ่มจากปริมาณน้อยจนกระทั่งมือเท้าอุ่น) เติมซิงก์ 1 เม็ด (50-60 มิลลิกรัม) และซิลเวอร์ไฮโดรซอล 60 ซีซี จากนั้นปั่นน้ำผักผลไม้ 6 แก้วสำหรับ 1 วัน ดื่มไปเรื่อย ๆ จนคุณพอใจแล้วลดลงเหลือวันละ 3-4 แก้วเพื่อรักษาสุขภาพ

Q ถาม : ดื่มน้ำผักผลไม้ปั่นแล้วทำให้ผอมเท่านั้นหรือ ถ้าอยากเพิ่มน้ำหนักจะดื่มได้หรือไม่ ถ้าไม่ใช่คนอ้วน ขณะดื่มน้ำผักผลไม้ปั่นจะรักษาน้ำหนักให้คงที่ได้อย่างไร

A ตอบ : ถ้าอยากเพิ่มน้ำหนักให้ดื่มน้ำผักผลไม้ปั่นวันละ 6 แก้ว มื้อกลางวันกับมื้อเย็นกินสลัดผัก 1 จานก่อนแล้วจึงกินผักลวกหรือน้ำแกงผักและกินข้าวธัญพืช 5 ชนิด จะไม่ทำให้ผอม! เมื่อเริ่มกินในลักษณะนี้ตอนแรกน้ำหนักจะลดเพราะร่างกายกำลังขับน้ำหนักของของเสียออกไปซึ่งมิใช่น้ำหนักของกล้ามเนื้อ เมื่อของเสียขับออกหมดแล้วน้ำหนักตัวจะค่อย ๆ เพิ่มขึ้นเอง

ถ้าอยากเพิ่มน้ำหนักตัวให้เพิ่มอาหารเหล่านี้ลงเครื่องปั่น



นำส่วนผสมเหล่านี้ใส่ลงในเครื่องปั่นแล้วปั่น 2 นาที ก็จะได้น้ำผักผลไม้ปั่นเข้มข้นไว้ดื่มเช้า-เย็น ครั้งละแก้ว เมื่อกินไปได้ครึ่งหนึ่งให้กินเอนไซม์ช่วยย่อยพร้อมน้ำอุ่น เพื่อช่วยเรื่องการย่อยและการดูดซึม

ถ้าไม่ได้อ้วนอยู่แล้ว แต่อยากรักษาน้ำหนัก ขณะดื่มน้ำผักผลไม้ ให้ปั่นน้ำผักผลไม้ตามสูตรที่บอกในหนังสือ (คือมีผัก เครื่องเทศ เมล็ดพืช ผลไม้ สารเสริมอาหาร น้ำแอ็กทีฟชนิดดี และซิลเวอร์ไฮโดรซอล ช่วยฆ่าเชื้อ 30-60 ซีซี) ตอนเริ่มดื่ม 2-3 เดือนแรก จะขับสารพิษที่สะสมมานานปี และอุจจาระที่ตกค้างในลำไส้ใหญ่ออกไปหมด น้ำหนักตัวจึงลดลงซึ่งเป็นปกติ เพราะนั่นคือน้ำหนักของของเสีย มิใช่น้ำหนักกล้ามเนื้อ

เมื่อสารพิษถูกขับออกจากร่างกายหมดแล้ว น้ำหนักตัวจะค่อย ๆ เพิ่มขึ้น

อาหารเพิ่มน้ำหนัก



ฟักทองนึ่งพร้อมเปลือกและเมล็ด ¼ ผล



ถั่วพิสตาชิโอกะเทาะเปลือก 20 เมล็ด



อะโวคาโดผลใหญ่ 1 ผล



กะทิ 1 กระป๋อง
(ถ้าได้เนื้อมะพร้าวแก่ครึ่งถ้วยก็ยิ่งดี)



วอลนัตดิบ
10 เมล็ด



เลซิทิน
1 ช้อนโต๊ะ



ขิงแก่หลายแว่น



น้ำบริสุทธิ์หรือน้ำแอ็กทีฟชนิดดี 3 แก้ว

จนถึงมาตรฐานก็จะไม่ขึ้นอีก ดังนั้นผมดื่มแบบนี้มา 40 กว่าปี ร่างกายจึงไม่อ้วนไม่ผอมจนเกินไป และคงมาตรฐานมาโดยตลอด



แต่โปรดระวัง นอกจากดื่มน้ำผักผลไม้ปั่นแล้ว ต้องกินสลัดผักสด ถั่วเพิ่งงอก ปลาซาร์ดีน กระป๋องเล็กน้อย เมล็ดพืชเปลือกแข็งดิบ ข้าวธัญพืช 5 ชนิด (ดูภาคผนวกหน้า 291) และสารเสริมอาหารทุกวันด้วย ร่างกายจึงจะได้รับสารอาหารอย่างเต็มที่ ถ้าดื่มแต่น้ำผักผลไม้ปั่นโดยไม่กินอย่างอื่นเลย น้ำหนักตัวย่อมลดลงอย่างแน่นอน



▲ *ปลาซาร์ดีนอุดมด้วยโอเมกา-3 เป็นสารอาหารชั้นดี*

Q ถาม : รอบเอวเกินมาตรฐานจะลดไขมันในอวัยวะภายในและทำให้ทรวดทรงดีได้อย่างไร

A ตอบ : สารพิษในอาหารที่เรากินเข้าไปส่วนมากอาศัยตับช่วยกำจัดและขับพิษขับอุจจาระออกโดยลำไส้ใหญ่

เมื่อสารพิษในอาหารที่กินเข้าไปเกินกว่าที่ตับจะรับได้และไม่ได้ขับถ่ายวันละ 4 ครั้ง สารพิษก็จะสะสมในเซลล์ไขมัน จึงทำให้เซลล์ไขมันเพิ่มขึ้น ๆ รอบเอวจึงโตขึ้นเรื่อย ๆ สุดท้ายอาจเป็นโรคหัวใจ โรคเบาหวาน และ

เส้นเลือดสมองอุดตันเฉียบพลัน ดังนั้นต้องลดจำนวนเซลล์ไขมันเพื่อให้รอบเอวเล็กลง หวังว่าคุณจะปฏิบัติดังต่อไปนี้

☒ ห้ามกินอาหารปิ้ง ย่าง ทอด ผัด เผาทุกชนิด

☒ ห้ามกินเนื้อสัตว์และน้ำแกงเนื้อสัตว์ที่เลี้ยงด้วยอาหารสัตว์ที่มีสารเร่งและสารปฏิชีวนะทุกชนิด

☒ ห้ามกินอาหารประเภทแป้งแปรรูป (แป้งขัดสี) ทุกชนิด เช่น บะหมี่ เส้นหมี่ ซาลาเปา หมั่นโถว เค้ก และคุกกี้ เป็นต้น

☒ ห้ามสูบบุหรี่และดื่มเหล้า และงดอาหาร เครื่องดื่มที่มีน้ำตาล

สาเหตุที่ทำให้อ้วน

ร่างกายที่อ้วนส่วนมากขาดโปรตีน กรดไขมันพื้นฐาน กรดอะมิโน วิตามินบี 1 บี 2 บี 3 และเกลือแร่ รับพลังงานเข้าไปมากกว่าการเผาผลาญของร่างกาย จึงทำให้น้ำหนักตัวเพิ่มขึ้น



◎ การปรับอาหารสำหรับผู้มีรอบเอวเกินมาตรฐาน

☑ **กินอาหารที่เหมาะกับกรุ๊ปเลือด** ต้องกินอาหารมื้อเย็นให้เสร็จก่อน 1 ทุ่มทุกวัน ที่สำคัญต้องกินอาหารที่กรุ๊ปเลือดของคุณต้องการ

☑ **ดื่มน้ำผักผลไม้ปั่นขับพิษเสริมสารอาหาร** ดื่ม “น้ำผักผลไม้ปั่นตำรับฟอกเลือด” ทุกวัน (ดูภาคผนวกหน้า 287) เติมซิลเวอร์ไฮโดรซอล 60 ซีซี แล้วจึงปั่นน้ำผักผลไม้ 6 แก้วสำหรับ 1 วันมาดื่ม ทุกเช้าตอนท้องว่าง ดื่มน้ำมะนาว 1 ลูกผสมน้ำมันมะพร้าวสกัด MCT 1 ช้อนโต๊ะ หลังจากนั้นครึ่งชั่วโมงจึงดื่มน้ำผักผลไม้ปั่น 2 แก้วเป็นมื้อเช้า

☑ **คำแนะนำสำหรับอาหารมื้อกลางวัน** ก่อนอาหารกลางวัน 1 ชั่วโมง ดื่มน้ำผักผลไม้ปั่น 2 แก้ว แล้วจึงกินสลัดผักสด (ดูภาคผนวกหน้า 289) และถั่วเพิ่งงอกชนิดต่าง ๆ เล็กน้อย พร้อมกับน้ำสลัดผสมขิงแก่ กระเทียม ยี่หร่า ผงอบเชย น้ำมะนาว น้ำส้มสายชู และน้ำมันมะพร้าวสกัด MCT ทุกสัปดาห์ เลือกตามใจชอบได้ 2 วัน ให้เติมปลาซาร์ดีนกระป๋องในน้ำมันมะกอก 1 กระป๋องเล็ก (อย่าใช้ปลาแมกเคอเรล)



▲ *สลัดผักสดปรับเปลี่ยนผักได้ตามฤดูกาล เพื่อจะได้รับอินทรียสารจากพืชที่ต่างกัน และให้พลังงานที่ดีแก่ร่างกาย*

7 วิธีลดน้ำหนักอย่างสบาย ๆ

1 ดื่มน้ำส้มสายชูผสมกระเทียมก่อนอาหาร กระเทียม 2 กลีบโขลกให้ละเอียดผสมกับน้ำส้มสายชูแอปเปิลอินทรีย์ 1 ช้อนโต๊ะ ตามด้วยน้ำกลั่นหรือน้ำชนิดดี 1 แก้ว ผสมให้เข้ากัน ดื่มก่อนกินอาหาร นี่คือวิธีลดความอ้วนที่ได้ผลดี เพราะน้ำส้มสายชูทั่วไปมีผลในการลดความอ้วนอยู่แล้ว แต่น้ำส้มสายชูแอปเปิลมีสารอาหารและได้ผลดีกว่า ส่วนกระเทียมมีสรรพคุณทำให้เลือดใส ลดไขมันในเลือดและลดคอเลสเตอรอล



2 ดื่มน้ำอุ่นผสมน้ำมันมะพร้าวตอนเช้า ตื่นนอนทุกเช้ารีบดื่มน้ำอุ่นผสมน้ำมันมะพร้าว (ดูที่สลากต้องเป็น MCT oil (medium chain triglyceride) 2 ช้อนโต๊ะ 1 แก้วทันที (เพิ่มน้ำมันมะพร้าว 1 ช้อนโต๊ะ ต่อน้ำหนักตัว 22.5 กิโลกรัม) น้ำมันมะพร้าวไม่เพียงจะช่วยทำให้เซลล์ไขมันเปลี่ยนเป็นพลังงาน แต่ยังเสริมกำลังวังชาและช่วยลดน้ำหนักด้วย



3 กินถั่วเพิ่งงอกเป็นประจำ ถั่วและเมล็ดพันธุ์เพิ่งงอกเช่นถั่วงอก ให้กินทั้งต้นรวมหัวกับราก ถั่วชนิดต่างๆ เช่น ถั่วแดง ถั่วเหลือง ถั่วเขียว ถั่วดำ และถั่วชิกพี ล้วนเก็บสารอาหารไว้ในเมล็ด การเพาะให้งอกจะได้สารอาหารสูงสุด



▲ ถั่วดำงอก



▲ ถั่วเลนทิลงอก



▲ ถั่วเขียวงอก



▲ ถั่วเหลืองงอก



▲ ถั่วชิกพีงอก

4 ระวังปริมาณโปรตีนสัตว์ ถ้าวันไหนกินปลาแล้ว แนะนำว่าไม่ควรกินไข่อีก เลือกอย่างใดอย่างหนึ่ง



5 กินผักสดให้มาก ผมชอบอาหารเวียดนามมาก เพราะอาหารเวียดนามแนมผักสดมาก หลายคนกินกุ้งพันอ้อยหรือเปาะเปี๊ยะทอด แต่กลับไม่กินผักสดที่แนมมาด้วย แต่ผมกินหมดเลยไม่ว่าจะเป็นถั่วงอก ตั้งโอ๋ หัวไช้เท้า หรือแครอต เป็นการเสริมอินทรียสารจากพืชไปในตัว



6 ดื่มเครื่องดื่มขับพิษวันละ 3 มื้อ โปรดอย่าลืมนำน้ำชนิดดี 300 ซีซี 1 แก้ว เติมผงเส้นใยอาหาร 3 ช้อนโต๊ะ และน้ำมันมะพร้าวสกัด MCT 1 ช้อนโต๊ะ คนให้เข้ากันแล้วดื่มทันที ต้องดื่มวันละ 3 แก้ว (หลังการขับถ่ายปกติแล้ว และน้ำหนักลดลงก็ลดปริมาณน้ำมันมะพร้าวได้)



7 ดื่มน้ำผงเฟนูกรีกเพื่อลดน้ำตาลและไขมัน อาจใช้ผงเฟนูกรีก 1 ช้อนชา ใส่ลงในน้ำกลั่นเดือด 150 ซีซี 1 แก้ว แล้วปิดฝาไว้ 5 นาที จากนั้นค่อย ๆ ดื่มเมื่อยังร้อนอยู่ ดื่มวันละ 4 แก้ว เป็นเครื่องดื่มลดความอ้วนที่ไม่เลว เพราะผงเฟนูกรีกช่วยลดน้ำตาลและลดไขมันในเลือด ถ้าไม่กินกระเทียมก็ใช้วิธีนี้แทนได้



☑ **คำแนะนำสำหรับมื้อเย็น** ก่อนอาหารเย็น 1 ชั่วโมง ดื่มน้ำผักผลไม้ปั่นอีก 2 แก้ว จากนั้นกินข้าวธัญพืช 5 ชนิด (ส่วนประกอบ: ข้าวเกาเหลียง ลูกเดือย ข้าวบาร์เลย์ ข้าวกล้อง เติมผักชี ยี่หร่า ผงอบเชย ผงเฟนูกรีก กระเทียมกลีบเล็ก 10 กลีบ และน้ำชนิดดี หุงเป็นข้าวหรือโจ๊ก (ดูภาคผนวกหน้า 291) ก่อนกินให้เติมน้ำมันมะพร้าวสกัด MCT 1 ช้อนโต๊ะ (มื้อเย็นต้องกินให้เสร็จก่อน 1 ทุ่ม และห้ามกินมื้อดึกเด็ดขาด นี่เป็นสาเหตุสำคัญที่สุดประการหนึ่งที่ทำให้ไขมันในอวัยวะภายในเพิ่มขึ้น)



▲ *ข้าวธัญพืช 5 ชนิด*

◎วิธีแก้รอบเอวเกินมาตรฐาน

แสงแดดและการออกกำลังกายคือปัจจัยสำคัญของสุขภาพ ต้องเดินเร็วใต้แสงแดดจัด 30 นาทีทุกวัน ก่อนออกกำลังกายดื่มน้ำมันมะพร้าวสกัด MCT 1 ช้อนโต๊ะ ผสมน้ำมะนาว 1 ผล แล้วค่อยเริ่มออกเดิน วันละ 2 ครั้ง (11 โมงเช้า และบ่าย 2 โมง) ตอนค่ำอยู่กับบ้าน “ฝึกออกกำลังกายแบบธรรมชาติช่วยชีวิต” (ดู *ธรรมชาติช่วยชีวิต ฉบับโรคภัยหายได้จริง* หน้า 312)

☑ **การนวดตามอาการ** ก่อนนอน เมื่อขึ้นเตียงแล้วใช้สองมือทาบที่จุดตันเถียน (ใต้สะดือ) วนตามเข็มนาฬิกา ตอนแรกวงเล็กก่อนแล้วค่อย ๆ ขยายวงให้ใหญ่ขึ้น จากนั้นค่อย ๆ เล็กลง ทำวันละ 50 ครั้ง ผมเคยให้คำแนะนำกษัตริย์ของประเทศหนึ่งที่มีน้ำหนักตัว 675 ปอนด์ (1 กิโลกรัม = 2.2 ปอนด์) ลดลงเหลือ 375 ปอนด์ ถ้าทำเช่นนี้อย่างสม่ำเสมอก็จะลดน้ำหนักลงได้อย่างสบาย ๆ และมีสุขภาพดี

ป้องกันและต้านมะเร็ง

Q ถาม : เนื่องจากน้ำมันปรุงอาหารมีปัญหาด้านความปลอดภัย เราจะดื่มน้ำผักผลไม้ปั่นมาขจัดพิษจากน้ำมันชนิดไม่ดีในร่างกายได้หรือไม่

A ตอบ : เนื่องจากคนทั่วไปเคยชินกับนิสัยการดื่มกินที่มักรู้สึกว่าอาหารทอด ย่าง และผัดมีรสอร่อยและหอมกรอบ ทำให้คนต้องการผลิตภัณฑ์น้ำมันมากขึ้น สร้างรายได้มหาศาลให้ผู้ผลิตน้ำมันปรุงอาหาร

ทว่า**ไขมันคือวัตถุดิบประเภทหนึ่งที่เซลล์ร่างกายต้องการมาก** ดังนั้นแต่ละคนจึงต้องได้รับไขมันหรือน้ำมันวันละ 15-25% ตามความต้องการของสภาพร่างกาย เพื่อให้ร่างกายทำงานได้เป็นปกติ ถ้าไม่ได้รับน้ำมันหรือไขมันอย่างเพียงพอก็จะทำให้ผิวหนังหยาบกร้าน ผมแห้ง และรูปร่างผอม ขณะเดียวกันก็จะอ่อนเพลียง่าย ขี้ลืม มือเท้าสั่น ท้องผูก การย่อยไม่ดี ประจำเดือนผิดปกติ หัวใจเต้นผิดปกติ และหายใจลำบาก เป็นต้น ซึ่งล้วนไม่ดีต่อสุขภาพ



▲น้ำมันแต่ละชนิดมีสารอาหารไม่เหมือนกัน น้ำมันคุณภาพดีคือแหล่งพลังงานของเซลล์

เราพึงทราบว่าไขมันหรือน้ำมันที่เซลล์ปกติของเราต้องการคือน้ำมันชนิดดี เช่น น้ำมันจากเมล็ดพืชเปลือกแข็งดิบ เมล็ดพันธุ์ดิบ มะกอก ข้าวโพด นมวัวดิบ และนมแพะดิบ เป็นต้น ยังมีน้ำมันมะกอกสกัดเย็น น้ำมันงา น้ำมันถั่วลิสง น้ำมันเมล็ดชา น้ำมันปาล์ม และน้ำมันเมล็ดแฟลกซ์ซึ่งล้วนเป็นน้ำมันที่ใช้คลุกอาหารที่ต้ม นึ่ง หรือลวกเสร็จแล้ว **มิใช่นำไปผัดไปทอดด้วยอุณหภูมิสูง น้ำมันที่ไม่ผ่านความร้อนสูงคือวิธีการใช้น้ำมันอย่างถูกต้อง**

แต่คนส่วนมากยังคงเคยชินกับการใส่น้ำมันลงในกระทะ หารู้ไม่ว่าน้ำมันที่สกัดในอุณหภูมิต่ำเมื่อลงไปในกระทะร้อนจะปลดปล่อยกลิ่นหอม แต่จะกลายเป็นสารพิษก่อมะเร็งเรียกว่า พอลิไซคลิกแอโรแมติกไฮโดร-คาร์บอน (polycyclic aromatic hydrocarbon หรือ PAH) การชอบกินอาหารปิ้ง ย่าง ทอด ผัดที่หอมกรุ่นในระยะยาวเกรงว่าจะเป็นโรคเรื้อรังต่าง ๆ เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคคอเลสเตอรอลสูง ไขมันในเลือดสูง โรคหัวใจ โรคหลอดเลือดอุดตัน โรคไขข้อ และโรคความจำเสื่อม ตลอดจนมีความเสี่ยงเป็นโรคมะเร็งชนิดต่าง ๆ



ต้องมีระบบภูมิคุ้มกันและระบบรักษาตนเอง ▶ ที่ทรงพลัง จึงจะเอาชนะโรคมะเร็งได้

ผมย้ำอยู่เสมอว่า การจะมีสุขภาพดีอย่างแท้จริง ที่สำคัญที่สุดคือต้องห้ามปาก พยายามกินอาหารปิ้ง ย่าง ทอด ผัด เผาให้น้อย (ทางที่ดีหลีกเลี่ยงให้หมด) ถ้ากินสัปดาห์ละครั้งสองครั้งก็ยังไม่เป็นไร แต่ถ้ากินของพวกนี้ทุกวันก็มีโอกาสสูงมากที่จะได้กินอาหารที่ปรุงด้วยน้ำมันใช้แล้วซึ่งเสี่ยงต่อสุขภาพจึงต้องระมัดระวัง **ถ้าอยากกินของปิ้ง ย่าง ทอด ผัด จนห้ามใจไม่ได้ ขอแนะนำให้ทุกท่านเลือกใช้น้ำมันมะพร้าวออร์แกนิกบริสุทธิ์**เพราะไม่เพียงมีโอเมกา-3 โอเมกา-6 โอเมกา-7 และโอเมกา-9 ที่ดีต่อหัวใจและสมองเท่านั้น ยังเป็นไขมันอิ่มตัวตามธรรมชาติที่สันดาปยากไม่เป็นอันตรายต่อร่างกาย และทนความร้อนได้ดี

แม้จะยังมีผู้เชี่ยวชาญบางท่านให้ความเห็นว่า ไขมันอิ่มตัวไม่ใช่ไขมันที่ดีและจะอุดตันหลอดเลือด ความจริงแล้วมิใช่เช่นนั้น น้ำตาลแบ่งออกเป็นน้ำตาลดีและน้ำตาลไม่ดี เกลือก็มีเกลือดีเกลือไม่ดี แม้แต่น้ำก็ยังมีน้ำชนิดดีและชนิดไม่ดี จุลินทรีย์ในลำไส้ก็ยังมีจุลินทรีย์ชนิดดีและชนิดไม่ดี ไขมันอิ่มตัวก็เช่นเดียวกัน แบ่งได้เป็นไขมันอิ่มตัวชนิดดีและไขมันอิ่มตัวชนิดไม่ดี

สาเหตุที่น้ำมันมะพร้าวไม่ได้รับความนิยมอาจเพราะกลิ่นของมัน ซึ่งบางคนรับไม่ได้ **น่าจะลองเติมเครื่องเทศ เช่น กระเทียม ซึ่งมีสารต้านอนุมูลอิสระสูงมาก ตะไคร้ ขิงซอย หรือโหระพา ลงในน้ำมันมะพร้าว รสชาติจะอร่อยกว่าเดิม**



▲ *น้ำมันมะพร้าว*

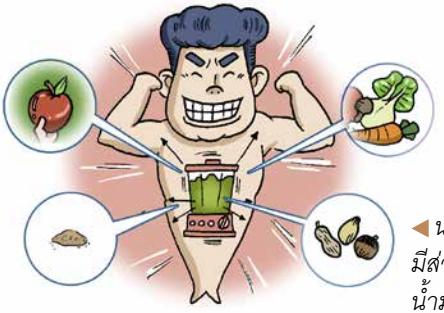
◎ การดื่มน้ำผักผลไม้ปั่นช่วยขจัดสารพิษจากน้ำมันไม่ดีในร่างกาย

ถ้าเรากินอาหารที่มีพิษจากน้ำมันเช่นนี้เป็นประจำจะทำให้ตับทำงานหนักเกินไป นำไปสู่โรคไขมันพอกตับ มะเร็งตับ และโรคถุงน้ำดีอักเสบ ระบบต่อมน้ำเหลืองที่ได้รับพิษจากน้ำมันชนิดนี้ระยะยาวก็อาจทำให้เป็นโรคมะเร็งเต้านม มะเร็งต่อมลูกหมาก มะเร็งต่อมไทรอยด์ มะเร็งต่อมน้ำเหลือง มะเร็งลำไส้ มะเร็งตับ มะเร็งม้าม และมะเร็งสมอง

ถ้าท่านกังวลก็ควรไปเจาะเลือดตรวจดูค่าต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับโรคมะเร็ง เช่น CEA AFP AST ALT GGT LDH (ดูภาคผนวกหน้า 295) ก็จะรู้สภาพร่างกายล่วงหน้าและปรับร่างกายด้วยโภชนบำบัดเสียแต่เนิ่น ๆ เพื่อหลีกเลี่ยงการมาเยือนของโรคเรื้อรังและโรคมะเร็ง

แต่มีสิ่งหนึ่งที่ต้องใส่ใจเป็นพิเศษ ช่วงค่ามาตรฐานของแพทย์แผนตะวันตกกับช่วงค่ามาตรฐานของแพทย์ธรรมชาติบำบัดมีความต่างกัน เกณฑ์มาตรฐานสูงตามปกติของแพทย์แผนตะวันตกจะทำให้ผู้ที่เริ่มส่ออาการของโรค พอเห็นผลตรวจแล้วพบว่ายังอยู่ในช่วงปกติจึงคิดว่าสุขภาพยังดีอยู่และประมาท ดังนั้นผลการตรวจเลือดจึงควรถือเกณฑ์ของแพทย์ธรรมชาติบำบัดเป็นมาตรฐาน ร่างกายจึงจะได้รับการดูแลเป็นอย่างดี

เพื่อหลีกเลี่ยงมิให้ร่างกายถูกทำร้ายด้วยน้ำมันไม่ดีเป็นเวลายาวนาน โปรดปฏิบัติดังนี้



◀ *น้ำผักผลไม้ปั่นตำรับธรรมชาติช่วยชีวิต มีส่วนผสมมากกว่า 10 ชนิด ขจัดพิษจากน้ำมันไม่ดีและป้องกันโรคภัยได้*

❶ **ดื่มน้ำผักผลไม้ปั่นขับพิษเสริมสารอาหาร** ดื่ม “น้ำผักผลไม้ปั่นตำรับฟอกเลือด” ก่อน 3 เดือน เพื่อขับพิษ (ดูภาคผนวกหน้า 287)

❷ หลังจากนั้นดื่ม “ตำรับเสริมสมรรถภาพตับ” ตามหนังสือ *ธรรมชาติช่วยชีวิต* หน้า 227 อีก 3 เดือน เพื่อบำรุงตับ ซึ่งวิธีการมีดังนี้

- ดื่ม “ตำรับฟอกเลือด” วันละ 6 แก้ว ติดต่อกัน 3 เดือน
- ดื่ม “ตำรับเสริมสมรรถภาพตับ” วันละ 6 แก้ว ติดต่อกันอีก 3 เดือน
- ดื่มน้ำแอ็กทีฟชนิดดีเติมเกลือทะเลเล็กน้อย 1 แก้วใหญ่ทุกวัน และทุกครั้งให้กินสารเสริมอาหารที่ช่วยขับพิษตับและบำรุงตับด้วย ควบคู่กับโพรไบโอติก* ที่ช่วยรักษาสมดุลในลำไส้ใหญ่ ช่วยย่อย และช่วยขับอุจจาระ ตลอดจนสารเสริมอาหารที่ช่วยบรรเทาการอักเสบ ต้านเชื้อโรค เสริมสร้างภูมิคุ้มกัน
- ขับถ่ายให้ได้วันละ 3-4 ครั้ง
- ดื่มน้ำแอ็กทีฟชนิดดีช้า ๆ ทุกวัน วันละ 6-8 แก้ว (น้ำกลั่น 250 ซีซี + น้ำแร่แอ็กทีฟเข้มข้น 4 ซีซี หรือครึ่งฝา)
- เดินเร็วใต้แสงแดดจัด 20-30 นาที และ “ฝึกออกกำลังกายแบบธรรมชาติช่วยชีวิต” (*ดูหนังสือ ธรรมชาติช่วยชีวิต ฉบับโรคภัยหายได้จริง* หน้า 312)

* เชื้อแบคทีเรียสายพันธุ์ที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย ช่วยปรับสมดุลในลำไส้ใหญ่ ทำให้แบคทีเรียที่ดีมีจำนวนมากขึ้น และยับยั้งการเจริญของแบคทีเรียก่อโรค ลดจำนวนแบคทีเรียที่ไม่ดีลง



▲ *การเดินเร็วใต้แสงแดดจัดจะช่วยเร่งการไหลเวียนของเลือด คลายพิษจากความเครียด เพิ่มประสิทธิภาพภูมิคุ้มกันและระบบรักษาตนเองของร่างกาย*

● อธิษฐานขอพร ขอให้พิษจากน้ำมันและพิษทั้งปวงถูกขับออกจากร่างกายโดยเร็ว

เมื่อปฏิบัติตามขั้นตอนข้างต้นครบ 6 เดือน ให้ไปตรวจเลือดอีกครั้ง จนกว่าค่าการตรวจต่าง ๆ จะอยู่ในเกณฑ์ปกติของแพทย์ธรรมชาติบำบัด

"มาตรการขับพิษน้ำมัน" ด้วยการดื่มกินตามธรรมชาติชุดนี้เป็นวิธีที่ดีในการป้องกันโรคเรื้อรังและมะเร็งทุกชนิด และเป็นวิธีที่ดีในการปรับสภาพร่างกาย ฟื้นฟูสุขภาพ สำหรับผู้ที่ป่วยเป็นโรคมะเร็งแล้วควรไปรักษากับแพทย์เฉพาะทาง ขณะเดียวกันก็กินน้ำผักผลไม้ปั่นและสารเสริมอาหารที่ออกแบบตามสภาพร่างกายควบคู่ไปด้วย ขอเพียงคุณให้โอกาสร่างกายสักครั้ง ฟื้นฟูระบบภูมิคุ้มกันและระบบรักษาตนเองของร่างกาย มีความมั่นใจที่จะเอาชนะโรคร้าย ก็จะมีโอกาสขจัดโรคและได้สุขภาพดีกลับคืนมา



เกร็ดสุขภาพจากหมออู๋

เนื้องอกคืออะไร

เมื่อเซลล์ที่เสียหายเกิดการอักเสบติดต่อไปยังเซลล์ปกติรอบ ๆ ทำให้เซลล์ที่เสียหายมีจำนวนมากขึ้นเรื่อย ๆ จนกลายเป็นก้อนแข็ง เรียกว่า “เนื้องอก” ซึ่งก็หมายความว่าเนื้องอกประกอบด้วยเซลล์ที่เสียหายและอักเสบสะสมกันกลายเป็นเซลล์กลายพันธุ์ในร่างกาย

มะเร็งคืออะไร

เมื่อเลือดไม่สามารถให้อาหารแก่เนื้องอกได้อย่างเพียงพอ เพื่อการอยู่รอดของเนื้องอก มันจึงเริ่มกลายพันธุ์แยกตัวออกจากครอบครัวใหญ่ของเซลล์ที่มีสมาชิก 60 ล้านล้านเซลล์ไปตั้งสำนักใหม่ เริ่มสร้างเอนไซม์และหลอดเลือดใหม่ ไม่อยู่ภายใต้การควบคุมของกลไกเดิม มันขยายตัวและมีชีวิตอยู่ต่อไป ขณะเดียวกันก็แย่งอาหารของเซลล์ปกติ 60 ล้านล้านเซลล์ที่ลำเลียงมากับหลอดเลือด และเริ่มทำลายเนื้อเยื่อของเราและปล่อยเผ่าพันธุ์เนื้องอกกับสารพิษเข้าสู่กระแสเลือดให้เลือดลำเลียงไปที่อื่น

เนื้องอกที่สร้างเอนไซม์และหลอดเลือดใหม่ได้เองนี้จะเริ่มทำลายเนื้อเยื่อและแย่งสารอาหารของเราตลอดเวลา นี่คือมะเร็ง! เนื่องจากตัวมันเองมีเอนไซม์และหลอดเลือดใหญ่ จึงเติบโตอย่างรวดเร็วและแพร่กระจาย

Q ถาม : คนที่ทำเคมีบำบัดไปแล้วกินอาหารดิบไม่ได้ การกินแบบธรรมชาติบำบัดเหมาะกับเขาหรือไม่

A ตอบ : สาเหตุสำคัญที่เป็นโรคมะเร็งคือมีสารพิษในร่างกายเกินกว่าที่ระบบขับพิษของร่างกายจะแบกรับไว้ได้ จึงทำให้พิษส่วนเกินของสารก่อมะเร็ง สารพิษจากความเครียด สารพิษจากยา และสารพิษจากอนุมูลอิสระ

มีโอกาสไปทำลายเซลล์ปกติจนกลายพันธุ์เป็นเซลล์มะเร็ง สาเหตุอีกประการหนึ่งคือการกินอาหารที่ไม่มีสารอาหารที่เป็นประโยชน์เป็นประจำ เซลล์ร่างกายไม่ได้รับสารอาหารที่เพียงพอ จึงไม่มีพลังงานเพียงพอในการขับพิษ จึงเกิดพิษในร่างกาย ร่างกายอ่อนแอ ทำให้เชื้อโรคและไวรัสมีโอกาสทำลายเยื่อหุ้มเซลล์ เกิดการอักเสบ กลายพันธุ์เป็นเนื้องอกและมะเร็ง

การดื่มกินแบบธรรมชาติบำบัดไม่ได้รักษาโรคชนิดใด ๆ รวมทั้งโรคมะเร็ง วัตถุประสงค์สำคัญของธรรมชาติบำบัดคือ

- **พยายามให้พิษในร่างกายถูกขับออกหมด**
- **ให้สารอาหารและอินทรียสารจากพืชอย่างเต็มที่แก่ร่างกาย เพื่อให้ระบบภูมิคุ้มกันมีพลังสู้กับศัตรู**
- **ให้ระบบรักษาตนเองของร่างกายมีโอกาสซ่อมแซมเซลล์ที่สึกหรอและเซลล์มะเร็ง เพื่อฟื้นฟูกลับเป็นเซลล์ปกติ**

การรักษาใด ๆ ที่เพิ่มสารพิษล้วนทำลายเซลล์ปกติมากยิ่งขึ้นและทำให้เซลล์ปกติเปลี่ยนเป็นเซลล์มะเร็ง ดังนั้นขณะที่คุณทำเคมีบำบัด (คือกำลังเพิ่มพิษให้ร่างกาย) นั่นคือการทำร้ายเซลล์ของร่างกายโดยเฉพาะทำให้เซลล์ภูมิคุ้มกัน ซึ่งอ่อนแออยู่แล้วยิ่งย่ำแย่ ดังนั้นขณะที่มันไม่มีปัญญาฆ่าเชื้อโรคและไวรัส จึงจำเป็นต้องเร่งให้อาหารแก่มันเป็นเท่าตัว ผักผลไม้สดและการดื่มกินแบบธรรมชาติบำบัดเท่านั้นจึงจะช่วยอำนวยสารอาหารที่มากยิ่งขึ้นอุดมสมบูรณ์ยิ่งขึ้นแก่เซลล์ของร่างกาย เสริมความแข็งแกร่งแก่เซลล์เพื่อจะได้ไม่กลายพันธุ์เป็นเซลล์มะเร็ง ให้อินทรียสารจากพืชแก่เซลล์ภูมิคุ้มกันและรักษาตนเองให้มากยิ่งขึ้น ฟื้นฟูประสิทธิภาพของเซลล์ให้ไปสู้กับเชื้อโรค ไวรัส และซ่อมแซมเซลล์ที่สึกหรอ

คนจำนวนมากไม่เข้าใจการดื่มกินแบบธรรมชาติบำบัด จึงคิดว่าการกินของสดดิบจะมีปัญหาการติดเชื้อ พวกเขาไม่ทราบวิธีการล้างผักสด การใช้เครื่องเทศควบคู่กันมีผลในการฆ่าเชื้อโรค ไวรัส และพยาธิ และไม่ค่อยเข้าใจว่าเครื่องเทศช่วยสมดุลธาตุเย็นของอาหารดิบสดได้ **ดังนั้นเพื่อให้ตนเอง**

มีอายุยืนยาวจึงควรหันมากินอินทรียสารจากพืชอย่างถูกวิธีเพื่อกอบกู้สุขภาพ ให้โอกาสแก่ตนเองในการอยู่รอด! คุณอาจถามว่าแล้วจะเริ่มต้นอย่างไร

☑ **ตรวจเลือดหาค่าต่างๆ** จงไปตรวจหาสารบ่งชี้มะเร็งที่โรงพยาบาล (ดูภาคผนวกหน้า 295) อันดับต่อไปนี้คือรายการที่ต้องตรวจต่างๆ: CEA AFP HCG TSH CRP LDH ALP GGT HbA1c eGFR และอวัยวะที่เป็นมะเร็งเช่นมะเร็งปอด ให้เพิ่มการตรวจค่า NSE และ CyFra 21-1 ลำไส้ใหญ่ CA72-4 เต้านม CA15-3 เป็นต้น

☑ **ดื่มน้ำผักผลไม้ปั่นขับพิษให้สารอาหาร** ดื่ม "น้ำผักผลไม้ปั่นตำรับฟอกเลือด" (ดูภาคผนวกหน้า 287) และเติมซิลเวอร์ไฮโดรซอล 60 ซีซี ปั่นเป็นน้ำผักผลไม้ 6 แก้วสำหรับ 1 วัน ดื่มทุกวันติดต่อกัน 4 เดือน จากนั้นไปตรวจเลือดดูค่าต่างๆ ดังข้างต้นอีกครั้งเพื่อเปรียบเทียบดู คุณก็จะรู้ความก้าวหน้าในอาการป่วยของตนเอง

☑ **คำแนะนำสำหรับมื้อกลางวันและมื้อค่ำ** มื้อกลางวันและมื้อค่ำให้กินสลัดผักหลายชนิด 1 จานใหญ่ (จะลวก 30 วินาทีถึง 1 นาทีก็ได้) เติมเครื่องเทศลงไปหลายๆ ชนิด เช่น ขิงแก่ กระเทียมสับ ผงขมิ้น ผักชี ใบเสจ น้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์ น้ำมะนาว เมล็ดพืชเปลือกแข็งดิบ โดยเฉพาะถั่วเพิ่งงอกที่มีโปรตีนมากกว่าเนื้อสัตว์เสียอีก (ลวกก่อนได้) ถ้ากินแล้วยังไม่อิ่มอาจเพิ่มน้ำแกงผักหรือปลาซาร์ดีนในน้ำมันมะกอกชนิดกระป๋อง (สัปดาห์ละไม่เกิน 3 ครั้ง คือวันเว้นวัน) ก่อนกินก็ต้องเพิ่มเครื่องเทศเช่นกัน ส่วนมื้อค่ำหลังกินสลัดแล้วจะกินข้าวธัญพืช 5 ชนิด (ดูภาคผนวกหน้า 291) ต่อก็ได้ ก่อนกินควรเติมน้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์และเครื่องเทศ



▲ *ผักหลากชนิดจะให้อินทรียสารมากกว่า ช่วยทำลายเชื้อโรคไวรัส ซ่อมแซมเซลล์ที่สึกหรอ*

☑ **เสริมสารอาหารเพิ่มพลังงานแก่ร่างกาย** ทุกมื้อ เมื่อกินไปครึ่งหนึ่งให้กินเอนไซม์ช่วยย่อยพร้อมน้ำอุ่น เพื่อเพิ่มเอนไซม์และช่วยการย่อยการดูดซึม เสริมโคเอนไซม์คิวเทนที่ช่วยการไหลเวียนของเลือด บำรุงหัวใจ และให้พลังงานแก่เซลล์ เสริมสารอาหารฟอกตับที่ช่วยสลายพิษของตับ ลดภาระของตับ ตลอดจนสารที่ช่วยเสริมภูมิคุ้มกัน สลายก้อนแข็งของเนื้องอก

☑ **บ้วนปากฆ่าเชื้อ + สารอาหารเสริมพลังงาน** ก่อนอาหารเช้า กลางวัน เย็น ขณะท้องว่างหรือก่อนอาหาร 45 นาที อมซิลเวอร์ไฮโดรซอล 30 ซีซี และกลั้วคอ 1-2 นาที แล้วจึงค่อย ๆ กลืนลงไป หลังจากนั้น 10 นาที กินโพรไบโอติกบรรเทาอาการอักเสบ ต้านเชื้อโรค และเสริมภูมิคุ้มกันพร้อมน้ำอุ่น

การออกกำลังกายคือปัจจัยสำคัญของสุขภาพ หมั่นฝึก “ออกกำลังกายแบบธรรมชาติช่วยชีวิต” ทุกเช้า-เย็น (ดู *ธรรมชาติช่วยชีวิต ฉบับโรคภัยหายได้จริง* หน้า 312) และหัวเราะให้ได้วันละ 300 ครั้ง (แบ่งเป็นหลายรอบได้)



▲ *ซิลเวอร์ไฮโดรซอลเป็นสารปฏิชีวนะธรรมชาติที่สกัดจากพืชบริสุทธิ์ ไม่มีผลข้างเคียง ช่วยฆ่าเชื้อโรคในช่องปาก*

Q ถาม : ขณะทำเคมีบำบัดดื่มน้ำผักผลไม้ปั่นได้หรือไม่ จะมีปัญหาการติดเชื้อหรือไม่

A ตอบ : จากการวิจัยของแพทย์ศาสตร์ธรรมชาติบำบัดระบุว่า สาเหตุที่ร่างกายเจ็บป่วยที่สำคัญคือร่างกายของผู้ป่วยมีสารอาหารไม่เพียงพอและมีสารพิษมากเกินไป ทำให้ระบบภูมิคุ้มกันและระบบรักษาตนเองอ่อนแอไม่สามารถขจัดไวรัสและเชื้อโรคอย่างมีประสิทธิภาพ มันจึงรุกรานร่างกายและทำร้ายเซลล์ปกติจนกลายเป็นเซลล์มะเร็ง นานวันเข้าก็สะสมจนกลายเป็นก้อนมะเร็ง นี่คือกระบวนการทั้งหมดของการเกิดโรคมะเร็ง

เมื่อผู้ป่วยโรคมะเร็งผ่าตัด ทำเคมีบำบัด และรักษาด้วยรังสี จึงถูกทำลายเซลล์อวัยวะภายใน ระบบภูมิคุ้มกัน และระบบรักษาตนเอง สภาพร่างกายที่อ่อนแอไม่มีกำลังต้านเชื้อโรคจากภายนอกจึงต้องการโปรตีน คาร์โบไฮเดรต วิตามิน เกลือแร่ และสารต้านอนุมูลอิสระ ตลอดจนอินทรียสารจากพืชอย่างเพียงพอแก่ความต้องการของร่างกาย

แต่ผักและธัญพืชที่ผ่านการปรุงสุกมักถูกทำลายสารอาหารส่วนใหญ่ไป จึงไม่สามารถให้สารอาหารเพียงพอกับร่างกายที่อ่อนล้าหรือให้ผู้ป่วยที่ทำเคมีบำบัดมีเรี่ยวแรงมากขึ้นได้ **จึงต้องเลือกใช้ผักผลไม้สดที่สะอาดกับถั่วเพิ่งงอกและต้องกินดิบสดจึงจะได้สารอาหารอย่างสมบูรณ์ จึงจะช่วยให้ร่างกายชนะศึกได้**

ทั้งนี้เพราะน้ำผักผลไม้สดปั่นและสลัดผักผลไม้สดมีวิตามิน เอนไซม์ โปรตีน เกลือแร่ คาร์โบไฮเดรต ไขมัน กรดโอเลอิก ฮอร์โมนธรรมชาติ แร่ธาตุรอง และอินทรียสารจากพืช สารอาหารที่ครบถ้วนและอุดมสมบูรณ์นี้จึงจะทำให้ระบบภูมิคุ้มกันและระบบรักษาตนเองฟื้นฟูได้อย่างเต็มที่ ขณะเดียวกันเมื่อกลืนลงกระเพาะอาหารก็ไม่เป็นภาระต่อร่างกายและดูดซึมได้ทันที เพิ่มเรี่ยวแรงแก่ร่างกายอย่างรวดเร็ว

ในทางตรงข้าม ผักที่ผ่านการปรุงสุกไม่เพียงสูญเสียวิตามินบางส่วนและเอนไซม์ทั้งหมด ยังทำให้โปรตีน แร่ธาตุ และคาร์โบไฮเดรตเกิดการเปลี่ยนแปลง กรดโอเลอิก ไขมัน และฮอร์โมนเกิดสันดาป ขณะเดียวกันอาหารปรุงสุกเมื่อเข้าสู่กระเพาะอาหารต้องใช้เอนไซม์ในร่างกายปริมาณมหาศาล รวมทั้งวิตามินและสารต้านอนุมูลอิสระมาช่วยย่อยสลายและดูดซึมสารอาหาร จึงทำให้ระบบภูมิคุ้มกันและระบบรักษาตนเองที่ถูกเคมีบำบัดทำลายจนแทบจะล่มสลายต้องรับภาระเป็นเท่าตัว

หลังทำเคมีบำบัดและฉายแสง ร่างกายจะอ่อนแอลงเพราะสารพิษในร่างกายเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว ขณะเดียวกันประสิทธิภาพระบบภูมิคุ้มกันและระบบรักษาตนเองก็ตกลงอย่างรวดเร็ว จึงยิ่งต้องการน้ำผักผลไม้ปั่นที่อุดมด้วยอินทรียสารจากพืชและน้ำแอ็กทีฟชนิดดีมาช่วยระบบทั้งสองนี้ให้ทันท่วงที ที่สำคัญคือต้องให้สารพิษร้ายแรงเหล่านั้นถูกขับออกจากร่างกายอย่างทันเวลา

น้ำผักผลไม้ปั่นในหนังสือเล่มนี้ นอกจากผักและผลไม้สดซึ่งสำคัญที่สุดแล้ว ประเด็นยังอยู่ที่การเติมแต่งที่เหมาะสม โดยเฉพาะเครื่องเทศต่าง ๆ (เช่น กระเทียม ขิงแก่ ผักชี โรสแมรี โหระพา ผงอบเชย ผงกานพลู ใบสะระแหน่ และพริกไทย) ซึ่งล้วนเป็นอาหารธรรมชาติที่มีฤทธิ์ต้านการติดเชื้อและฆ่าเชื้อ เมื่อผสมกันอย่างถูกส่วนก็จะเกื้อหนุนกัน ป้องกันร่างกายไม่ให้ติดเชื้อ ทำให้ผู้ป่วยมีกำลังวังชามากขึ้น ฟื้นฟูสุขภาพได้เร็วขึ้น และต้องประกอบกับสิ่งต่อไปนี้

☑ ดื่มน้ำผักผลไม้ปั่นขับพิษเสริมสารอาหาร

ดื่ม “ตำรับฟอกเลือด” (ดูภาคผนวก หน้า 287) วันละ 6-8 แก้วทุกวัน จึงจะเติมอินทรียสารแก่ระบบภูมิคุ้มกันและระบบรักษาตนเองให้ฟื้นฟูสมรรถภาพได้โดยเร็วและไปโจมตีศัตรูและซ่อมแซมเซลล์ปกติที่ถูกทำร้ายโดยฤทธิ์ยา



▲ *เครื่องเทศคือส่วนประกอบที่ดีในการฆ่าเชื้อ ต้านไวรัส เพิ่มภูมิคุ้มกัน และต้านมะเร็ง*

◎ การป้องกันเชื้อโรค หนอน และไวรัสจากการกินอาหารดิบให้ทำดังนี้

● **วิธีที่ 1** หลังล้างผักสะอาดแล้ว เติมซิลเวอร์ไฮโดรซอล 60-90 ซีซี ลงในน้ำสะอาด แช่ไว้ 10 นาที ก็จะทำลายพวกมันได้หมด

● **วิธีที่ 2** ก่อนปั่นน้ำผักผลไม้ เติมซิลเวอร์ไฮโดรซอล 60 ซีซี และน้ำแอ็กทีฟซนิดดี 2 แก้วลงในโถปั่นแล้วจึงใส่อาหารลงไปปั่น ก็จะฆ่าสิ่งมีชีวิตที่เป็นภัยรวมทั้งไข่ของมันได้

● **วิธีที่ 3** ใช้เครื่องปั่นขนาด 3.5 แรงม้า ก็ปั่นจนมันแหลกเหลวได้เช่นกัน

ด้วยวิธีการดื่มกินอย่างปลอดภัยข้างต้นจึงไม่ต้องกังวลแล้ว โปรดใช้ความเพียร ความตั้งใจ และการเปลี่ยนทัศนคติมาเปลี่ยนแปลงสภาพร่างกายของคุณและสร้างปาฏิหาริย์ชีวิต



เกร็ดสุขภาพจากหมออู๋

ภูมิคุ้มกันคืออะไร

ภูมิคุ้มกันคือระบบหนึ่งของร่างกาย เป็นชื่อเรียกโดยรวมของปฏิกิริยาของเซลล์ มันแยกแยะเซลล์หรือเนื้อเยื่อของเราเองว่าเป็นวัตถุแปลกปลอมหรือไม่ (เชื้อโรค เชื้อรา ไวรัสจากภายนอก) แล้วทำลายและขับออกไป ระบบภูมิคุ้มกันของมนุษย์แบ่งเป็น 2 ส่วน คือ ภูมิคุ้มกันสืบทอด (innate immunity) และภูมิคุ้มกันที่ได้มา (acquired immunity)

เซลล์ในระบบภูมิคุ้มกันเปรียบเสมือนกองทัพที่ได้รับการฝึกมาอย่างดี คอยตรวจตราไปทั่วร่างกาย ค้นหาข้าศึกที่รุกล้ำเข้ามา เช่น เชื้อโรค ไวรัส เชื้อรา เป็นต้น แล้วก็จะทำลายพวกมัน ทหารกองนี้ต้องการปัจจัยที่เพียงพอ (เช่น โปรตีน เกลือแร่ กรดไขมัน วิตามิน เอนไซม์ กรดอะมิโน และแร่ธาตุรอง) มาทำให้มันเข้มแข็ง เพื่อให้สู้ศึกได้อย่างมีประสิทธิภาพ กองทหารจึงต้องการอาวุธและปืนใหญ่ และอินทรียสารจากพืช (เช่น สารฟลาโวนอยด์ พอลิฟีนอล พอลิแซ็กคาไรด์ และแอนโทไซยานิน เป็นต้น) จึงจะแสดงแสนยานุภาพปกป้องร่างกายไม่ให้ถูกข้าศึกรุกรานได้

ภูมิคุ้มกันสืบทอด

- ประกอบด้วยเซลล์เม็ดเลือดขาว กรดในกระเพาะอาหาร น้ำมันที่ผิวหนัง สารอินเตอร์ลูคิน (interleukin) และสารอินเตอร์เฟียรอน (interferon) ในเลือด ภูมิคุ้มกันสืบทอดทำลายศัตรูผู้รุกรานที่อ่อนแอได้

ภูมิคุ้มกันที่ได้มา

- ประกอบด้วยเซลล์เม็ดเลือดขาวหลายชนิดที่เข้าสู่ต่อมไทมัส ต่อมไทรอยด์ ม้าม และตับ ผ่านการฝึกภาคพิเศษจนกลายเป็นเซลล์ภูมิคุ้มกันที่ไม่เหมือนกัน 10 กว่าชนิด

Q ถาม : ผู้ป่วยโรคมะเร็งกินถั่วและน้ำเต้าหู้ได้หรือไม่ กินเนื้อสัตว์ได้หรือไม่

A ตอบ : ไม่ว่าจะเป็นถั่วชนิดใดก็ตาม ทางที่ดีที่สุดคือกินถั่วเพิ่งงอก เพราะการกินถั่วทั่วไปจะเกิดแก๊สมากในร่างกายทำให้ผายลม ส่วนถั่วเพิ่งงอกไม่เป็นเช่นนั้น แถมยังให้โปรตีนมากกว่าเนื้อสัตว์เสียอีก **ดังนั้นขณะที่ผู้ป่วยมะเร็งไม่สามารถกินเนื้อสัตว์ จึงควรกินถั่วเพิ่งงอก (ไม่ใช่ถั่วงอก) จึงจะได้โปรตีนที่ดีที่สุด ส่วนน้ำเต้าหู้ต้องเลือกกินที่ทำจากถั่วเหลืองไม่ได้ตัดต่อพันธุกรรม**

เนื้อสัตว์ต้องเลือกที่เป็นออร์แกนิก ไม่ใช้อาหารที่มีสารเร่งและไม่กินอาหารทะเลเพาะเลี้ยง อนึ่งแต่ละสัปดาห์ห้ามกินเนื้อสัตว์เกินกว่าที่กรุ๊ปเลือดของคุณกำหนด เช่น เลือดกรุ๊ปโอ ห้ามเกินสัปดาห์ละ 3 ครั้ง กรุ๊ปเอบี และกรุ๊ปบี ห้ามเกินสัปดาห์ละ 2 ครั้ง กรุ๊ปเอ ห้ามเกินสัปดาห์ละครั้ง ถ้ากินเนื้อสัตว์เกินกว่าที่ว่านี้จะทำให้เป็นโรคเรื้อรัง รวมทั้งโรคมะเร็ง ดังนั้นจึงควรใส่ใจเพื่อสุขภาพของตนเอง



▲ *ขณะที่ผู้ป่วยมะเร็งไม่สามารถกินเนื้อสัตว์ ควรเลือกกินถั่วเพิ่งงอกเป็นแหล่งโปรตีน*

Q ถาม : การดื่มกินแบบธรรมชาติบำบัดเอาชนะโรคมะเร็งได้อย่างไร

A ตอบ : ก่อนอื่นต้องเข้าใจแก่นแท้สุขภาพตามหลักการดื่มกินแบบธรรมชาติบำบัดให้ถ่องแท้จึงจะเอาชนะโรคร้ายและบรรลุถึงเป้าหมายที่จะไม่เจ็บป่วยได้ ผมแนะนำว่าโปรดอ่านหนังสือที่ผมรวบรวมไว้จากประสบการณ์ทางคลินิกมาหลายสิบปีเกี่ยวกับการรักษาและป้องกันโรคให้ละเอียด ซึ่งก็คือ *ธรรมชาติช่วยชีวิต 100 คำถามเจาะลึกเพื่อสุขภาพ* และ *ธรรมชาติช่วยชีวิต ฉบับโรคภัยหายได้จริง*

ไม่ว่าจะเป็นผู้ป่วยโรคมะเร็งระยะแรกเริ่ม หรือผ่านการรักษาจนแพทย์เห็นว่าหายดีแล้ว หรือที่กำลังอยู่ระหว่างการรักษา หรือผู้ที่ปัจจุบันยังไม่ป่วยและไม่รู้ว่าในอนาคตจะเป็นมะเร็งหรือไม่ ถ้ามีข้อสงสัยเกี่ยวกับสุขภาพ ทางที่ดีที่สุดคือไปตรวจเลือดที่โรงพยาบาลหาค่าดัชนีต่าง ๆ เกี่ยวกับมะเร็งเพื่อ

- ให้คนเป็นมะเร็งที่หลังรักษาแล้วเห็นว่าหายดี**ได้ทราบว่ายังมีเซลล์มะเร็งอยู่หรือไม่**
- ให้ผู้ป่วยที่อยู่ระหว่างการรักษา**ได้ทราบว่าการรักษาที่ทำอยู่นั้นถูกต้องได้ผลหรือไม่**
- ให้ผู้ที่ยังไม่เป็นมะเร็ง**ได้ทราบล่วงหน้า 5-15 ปีว่าในอนาคตตนเองจะเป็นมะเร็งหรือไม่** สารบ่งชี้มะเร็งที่ต้องตรวจเหล่านี้คือ CEA AFP HCG TSH CRP LDH ALP GGT HbA1c และ eGFR (ดูภาคผนวกหน้า 295)

บุคคลทั้ง 3 ประเภทข้างต้น ถ้าค่าดัชนีเกินกว่าเกณฑ์มาตรฐานของแพทย์ธรรมชาติบำบัด (ไม่ใช่เกณฑ์มาตรฐานของแพทย์แผนตะวันตก) ก็ต้องรีบปฏิบัติตามวิธีการดื่มกินแบบออร์แกนิกทันทีดังนี้

☑ **ดื่มน้ำผักผลไม้ปั่นขับพิษเสริมสารอาหาร** ดื่ม “ตำรับฟอกเลือด” (ดูภาคผนวกหน้า 287) และเติมซิลเวอร์ไฮโดรซอลลงไป 30-60 ซีซี

ต่อจากนั้นปั่นให้เป็นน้ำผักผลไม้ 6 แก้วสำหรับ 1 วันเพื่อขับสารก่อมะเร็งที่มีแล้วให้ออกจากร่างกาย เป็นวิธีง่ายที่สุดที่จะไม่ให้โรคร้ายมารังควาน

☑ **คำแนะนำการดื่มกินมื้อกลางวันและมื้อค่ำ** มื้อกลางวันและมื้อค่ำต้องกินสลัดผักหลากชนิด และเติมเครื่องเทศหลากชนิด ซึ่งมีสรรพคุณฆ่าเชื้อและสมดุลธาตุเย็น จากนั้นดื่มน้ำแกงผักต้มและเนื้อสัตว์สะอาดเล็กน้อย (ไม่เกินสัปดาห์ละ 3 ครั้ง กินเฉพาะมื้อกลางวัน) หรือมื้อค่ำกินข้าวธัญพืช 5 ชนิดอีกเล็กน้อย (ดูภาคผนวกหน้า 291) และต้องเติมน้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์และเครื่องเทศด้วย

☑ **เสริมสารอาหารให้พลังงานแก่ร่างกาย 1** ทุกมื้อ เมื่อกินไปครึ่งหนึ่งแล้วต้องกินสารเสริมอาหารที่ช่วยเพิ่มกรดน้ำย่อยในกระเพาะอาหารพร้อมน้ำอุ่น เอนไซม์ช่วยย่อย โคเอนไซม์คิวเทนที่ช่วยการไหลเวียนของเลือด บำรุงหัวใจ และให้พลังงานแก่เซลล์ เสริมสารอาหารฟอกตับเพื่อช่วยตับสลายพิษและลดภาระของตับ นอกจากนี้ถ้าเป็นเนื้องอกแล้วต้องเพิ่มสารเสริมอาหารที่ช่วยเสริมระบบภูมิคุ้มกัน ช่วยการสลายก้อนเนื้องอก (โปรดปรึกษาแพทย์ธรรมชาติบำบัดที่มีใบอนุญาต)



▲ *การเดินเร็วใต้แสงแดดจัดและการหายใจจะช่วยปรับอวัยวะภายใน ทำให้เซลล์กระปรี้กระเปร่า เพิ่มภูมิต้านทานของร่างกาย*

☑ **เสริมสารอาหารให้พลังงานแก่ร่างกาย 2** ขณะท้องว่างทั้งเช้า กลางวัน เย็น ให้ดื่มซิลเวอร์ไฮโดรซอล 30 ซีซี หลังจากนั้น 10 นาที กินโพรไบโอติกพร้อมน้ำอุ่นเพื่อช่วยสมดุลสภาพแวดล้อมในลำไส้ ช่วยย่อยและกระตุ้นการขับถ่าย ตามด้วยสารเสริมอาหารที่ช่วยแก้อักเสบ ต้านเชื้อโรค และเสริมภูมิคุ้มกัน

☑ **แสงแดดและการออกกำลังกายคือปัจจัยสำคัญของสุขภาพ** ต้องถ่ายอุจจาระให้ได้ 4 ครั้งทุกวัน ตอน 11 โมงเช้า

และบ่าย 2 โมง เดินเร็วใต้แสงแดดจัด 20 นาที รังสีอัลตราไวโอเลตในแสงแดดจัดจะทำให้สมองสร้างเซโรโทนิน (serotonin) มากยิ่งขึ้น มันคือสารตั้งต้นของโดพามีนและเมลาโทนิน โดพามีนช่วยขจัดความเครียด ความซึมเศร้าและอาการจิตตก ส่วนเมลาโทนินช่วยให้นอนหลับและป้องกันผมร่วง ทุกเช้า-เย็นต้องขยันฝึก "ออกกำลังกายแบบธรรมชาติช่วยชีวิต" ด้วย (*ดูหนังสือธรรมชาติช่วยชีวิต ฉบับโรคภัยหายได้จริง* หน้า 312)

Q ถาม : นอกจากการดื่มกินให้ถูกต้องแล้ว อารมณ์เชิงบวกก็คือยาวิเศษต้านมะเร็งจริงหรือ

A ตอบ : แก่นแท้ของการดื่มกินแบบธรรมชาติบำบัด คือ ดื่มกินอาหารที่เหมาะกับกรุ๊ปเลือดของคุณ ดื่มน้ำผักผลไม้ออร์แกนิกปั่นมาขับพิษที่เกิดจากการดื่มกินผิด ๆ ออกจากร่างกาย เสริมสารอาหารคุณภาพดี ฝึกบำเพ็ญจิตซึ่งเป็นส่วนของจิตวิญญาณ อย่าได้โลภ โกรธ หลง เกลียดชังและหวาดกลัวอีก หัวเราะวันละ 300 ครั้ง และจงสำนึกคุณต่อทุกสิ่งเสมอ

ผมขอแบ่งปันประสบการณ์หนึ่งเพื่ออธิบายว่า อารมณ์เชิงลบน่ากลัวเพียงใด "ในหนังสือของผมมีประจักษ์พยานท่านหนึ่งเป็นผู้ป่วยมะเร็งเต้านม 2 สัปดาห์แรกของปี ค.ศ. 2008 ผลการตรวจก้อนมะเร็งเต้านมมีขนาด 2 x 2.2 เซนติเมตร แต่ผ่านไปเพียง 2 สัปดาห์ ขนาดเพิ่มเป็น 4 x 2.2 เซนติเมตร คุณทราบไหมว่าทำไม ก็เพราะหลังเธอทราบว่าเป็นมะเร็งเต้านมแล้วก็กลัวจับใจ เห็นได้ว่าอารมณ์เชิงลบทำให้ร่างกายผลิตสารพิษจากความเครียดจนเป็นเช่นนี้

ต่อมาเธอได้ทราบถึงความมหัศจรรย์ของการดื่มกินแบบธรรมชาติจากหนังสือของผม เธอไม่สงสัยแถมเชื่อมั่นเต็มร้อย จึงปฏิบัติตามด้วยความอดทนและวิริยะอยู่ 6 เดือนก็หายเป็นปกติ แม้แต่แพทย์แผนตะวันตกเจ้าของไข้ของเธอยังตะลึงกับความมหัศจรรย์ของพลังการดื่มกินนี้ จนกระทั่งปี ค.ศ. 2015 โรคมะเร็งก็มิได้มาเยือนเธออีกเลย จากกรณีศึกษานี้จะเห็นได้ว่า

อารมณ์เชิงลบน่ากลัวมาก จึงโปรดระมัดระวัง สุขภาพจิตใจมีความสำคัญอย่างยิ่ง

มะเร็งลำไส้ใหญ่ มะเร็งลำไส้ตรง

Q ถาม : เป็นมะเร็งลำไส้ตรง ผ่าตัดแล้วแต่ไม่ได้ทำเคมีบำบัด ค่าสารบ่งชี้มะเร็งไม่เกิน 2 สีหน้าหมองคล้ำ อุจจาระแข็ง ตกดึกปากแห้ง มีกลิ่นปาก ควรปรับการดื่มกินอย่างไร

A ตอบ : สาเหตุที่มีอาการเหล่านี้ก็เพราะก่อนผ่าตัดมิได้ดื่มน้ำผักผลไม้ปั่นขับพิษในเลือดที่เกิดจากการดื่มกินผิด ๆ ในอดีต และหลังผ่าตัดแล้วมิได้งดสิ่งที่ไม่เหมาะกับกรุ๊ปเลือดของคุณ

ถ้าค่า CEA ขณะนี้ต่ำกว่า 2 (การเขียนว่าค่าต่ำกว่า 2 ไม่ชัดเจน เพราะ 1.1 ก็ต่ำกว่า 2 1.9 ก็ต่ำกว่า 2 เช่นกัน แต่ 1.1 คือร่างกายถูกการทำลายช้า ๆ ส่วน 1.9 คือถูกทำลายอย่างรวดเร็ว) นี่แสดงว่าพิษมะเร็งในร่างกายกำลังทำลายเยื่อหุ้มเซลล์และยีนให้กลายเป็นเซลล์มะเร็งอยู่ ถ้ารีบทำสิ่งต่อไปนี้ทันที ยังมีโอกาสที่จะป้องกันและยับยั้งการมาเยือนของโรคมะเร็งอีกครั้ง

เพื่อให้ทราบว่าเซลล์กลายพันธุ์อยู่ในอวัยวะส่วนใด โปรดไปตรวจเลือดเพื่อหาค่าสารบ่งชี้มะเร็ง (ดูภาคผนวกหน้า 295): CEA AFP HCG CRP TSH LDH ALP GGT AST ALT CA19-9 CA72-4 CA50 หรือ CA242 CyFra21-1 HbA1c eGFR PSA ถ้าคุณเป็นสตรีก็ต้องตรวจ CA15-3 CA125 SCC แต่ไม่ต้องตรวจ PSA จึงจะรู้ได้อย่างแน่ชัดว่าเซลล์มะเร็งเหล่านี้อยู่ในอวัยวะส่วนใด มิใช่เพียงแค่ตรวจหาสารบ่งชี้มะเร็ง

สารบ่งชี้มะเร็งเหล่านี้จะทำให้รู้ล่วงหน้าว่า

- **เนื้องอกในอนาคตคือเนื้อร้ายหรือไม่** – CEA AFP

● **เนื้องอกในอนาคตจะเกิดขึ้นเพราะอะไร (สาเหตุ)** – HCG TSH CRP LDH ALP GGT HbA1c eGFR

● **อวัยวะที่จะเกิดเนื้องอกในอนาคต** – AST ALT CA19-9 CA72-4 CA50 **หรือ** CA242 NSE CyFra21-1 eGER PSA CA15-3 CA125 SCC

ไม่เฉพาะคุณเท่านั้นที่ต้องตรวจเลือดหาสารบ่งชี้มะเร็ง แต่ทุกคนล้วนควรตรวจทุกปี การทำเช่นนี้จะช่วยให้คุณรู้ล่วงหน้า 5-15 ปีว่าตนเองมีเซลล์มะเร็งหรือไม่ จะได้ป้องกันและเตรียมการให้ทันท่วงที การป้องกันมิให้เป็นมะเร็งที่มิใช่แค่การตรวจสุขภาพประจำปีแล้วใช้อุปกรณ์ฉายแสงไปเพิ่มพิษแก่ร่างกาย เพราะเมื่อเครื่องพบว่ามีเงาดำ นั่นคือเซลล์มะเร็งสะสมมา 5-10 ปีแล้ว มาพบเข้าก็สายไปเสียแล้ว

ถ้าทุกคนตรวจหาสารบ่งชี้มะเร็งดังกล่าว ในอนาคตโรคมะเร็งจะหมดไป และคนที่ไปรักษาโรคมะเร็งตามโรงพยาบาลก็จะลดน้อยลงเรื่อย ๆ ประชาชนก็จะมีเงินมากขึ้นมาจับจ่ายในยามสูงวัย สังคมก็จะสงบสุข ประเทศชาติก็จะรุ่งเรืองและมั่งคั่งยิ่งขึ้น

ขณะที่สารพิษก่อมะเร็งกำลังทำลายเซลล์ให้กลายเป็นเซลล์มะเร็ง คุณควรดื่มกินแบบธรรมชาติบำบัดอย่างเคร่งครัดเป็นเวลา 9 เดือน และงดการดื่มกินทุกชนิดที่จะเพิ่มอัตราเร็วของโรคมะเร็งดังนี้

✗ ห้ามกินอาหารปิ้ง ย่าง ทอด ผัด เผาทุกชนิด



▲ *การดื่มกินผิด ๆ ทำให้เซลล์กลายพันธุ์ได้ง่าย*

✗ ห้ามกินเนื้อสัตว์ทุกชนิดที่เลี้ยงด้วยอาหารสัตว์ใส่สารเร่งต่าง ๆ น้ำแกงเนื้อสัตว์ อาหารหมักดอง ผลิตภัณฑ์นมวัวทุกชนิด และอาหารทะเลเพาะเลี้ยง

✗ ห้ามกินอาหารประเภทแป้งแปรรูปทุกชนิด ของหวาน และข้าวขาว กินได้เฉพาะข้าวธัญพืช 5 ชนิดเท่านั้น

✗ ห้ามสูบบุหรี่และเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ทุกชนิด น้ำอัดลม เครื่องดื่มที่มีฟองจากสารเคมี ชา และน้ำผลไม้กระป๋องทุกชนิด

◎ การแก้ไขปัญหาจากมะเร็งลำไส้ตรง ผ่าตัด เคมี บำบัด ปากแห้งปากเหม็น และท้องผูก ให้ทำดังนี้

ดื่มน้ำผักผลไม้ปั่นขับสารพิษเสริมสารอาหาร: ดื่ม “น้ำผักผลไม้ปั่นตำรับฟอกเลือด” (ดูภาคผนวก หน้า 287) เพิ่มกระเจี๊ยบเขียว 6 ผล หล่อฮั้งก้วยแห้ง 1 ผล เสริมด้วยชิงก์ซัลเฟต ซึ่งมีสรรพคุณทำความสะอาดสารพิษในน้ำและน้ำมันของร่างกาย (ปริมาณที่ใช้โปรดปรึกษาแพทย์ธรรมชาติบำบัด แต่โปรดจำไว้ว่าถ้าเป็นแคปซูลต้องแกะเอาแต่ผง) และซิลเวอร์ไฮโดร-ซอล 60 ซีซี แล้วปั่นเป็นน้ำผักผลไม้ 7 แก้วสำหรับ 1 วัน ดื่ม 7 แก้วทุกวันติดต่อกัน 9 เดือน แล้วจึงไปตรวจเลือดหาค่าสารบ่งชี้มะเร็งตามข้างต้น

ถ้าค่าที่ได้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน (ตามเกณฑ์ของแพทย์ธรรมชาติบำบัด) ก็แสดงว่าพ้นจากโรคร้ายแล้ว จากนี้ก็ลดลงเหลือดื่มวันละ 4 แก้ว เพื่อรักษาสุขภาพ อาหารในแต่ละวันก็เลือกได้ แต่ต้องดื่มกินตามที่กรุ๊ปเลือดของคุณกำหนดเท่านั้น

✓ **เสริมสารอาหารให้พลังงานแก่ร่างกาย** ทางที่ดีที่สุด มื้อเช้าดื่มแต่น้ำผักผลไม้ปั่น หรืออาจดื่มน้ำผักผลไม้ปั่นก่อนแล้วจึงกินน้ำแกงผักอุ่น ๆ ที่ไม่ใส่เนื้อสัตว์ ทุกครั้งหลังดื่มน้ำผักผลไม้ปั่นแล้ว ให้กินสารที่ช่วยเพิ่มกรดน้ำย่อย และเอนไซม์ช่วยย่อยพร้อมน้ำอุ่น

☑ **คำแนะนำสำหรับมื้อกลางวันและมื้อค่ำ** ก่อนมื้อกลางวันและมื้อค่ำกินสลัดผักหลากชนิด 1 จานก่อน เติมเครื่องเทศหลากหลาย เช่น ขิงซอย ผงขมิ้น ยี่หร่า ผักชีสับ น้ำมันมะพร้าว น้ำมะนาว เมล็ดพืชเปลือกแข็ง และเบอร์รีรสเปรี้ยว จากนั้นจึงกินผักต้ม ข้าวธัญพืช 5 ชนิด และโปรตีนออร์แกนิกเล็กน้อย (สัปดาห์ละ 2 ครั้งเท่านั้น ทางที่ดีให้กินมื้อกลางวัน) ขณะกินมื้อกลางวันและมื้อค่ำไปครึ่งหนึ่ง ให้กินสารที่ช่วยเพิ่มน้ำย่อยเอนไซม์ช่วยย่อย เสริมโคเอนไซม์คิวเทนที่ช่วยการไหลเวียนของเลือดบำรุงหัวใจ และให้พลังงานแก่เซลล์



▲ *ข้าวธัญพืช 5 ชนิด อุดมด้วยอินทรียสารจากพืชและใยอาหาร เป็นอาหารหลักที่ดีต่อสุขภาพและรสอร่อย*

☑ **กินอาหารที่เหมาะกับกรุ๊ปเลือดของตนเอง** กินปลาซาร์ดีนในน้ำมันมะกอกกระป๋องหรือไข่ออร์แกนิกอย่างใดอย่างหนึ่ง หรือเนื้อสัตว์และปลาที่แน่ใจว่าออร์แกนิกจริงเพียง 2 ครั้ง (จำกัดจำนวนครั้งตามกรุ๊ปเลือด) ดื่มเฉพาะน้ำบริสุทธิ์ น้ำแอ็กทีฟชนิดดี น้ำอาร์โอ ชาโสมคน (ดูภาคผนวก หน้า 292) ชาเจียวกู้หลาน น้ำมะพร้าว เนื้อมะพร้าว นมอัลมอนด์และนม เมล็ดพืชเปลือกแข็ง

☑ **เสริมสารอาหารให้พลังงานแก่ร่างกาย 1** ทุกเช้า-เย็นขณะท้องว่าง ดื่มน้ำแอ็กทีฟชนิดดีหรือน้ำบริสุทธิ์ 1 แก้วใหญ่ เติมเกลือทะเลเล็กน้อย เสริมสารอาหารที่ช่วยสลายพิษ ลดภาระการขับพิษของตับ เสริมสารอาหารที่ช่วยเสริมระบบภูมิคุ้มกันและสลายก้อนเนื้อ (ป้องกันเนื้องอกได้ด้วย)



เกร็ดสุขภาพจากหมออู๋

สารพิษคือตัวร้ายที่แท้จริงของโรคมะเร็ง

ถ้าจะป้องกันมะเร็ง ต้านมะเร็ง ก็ต้องขับพิษในเลือดให้หมด ไม่ว่าจะเป็นโรคมะเร็งหรือโรคร้ายแรงอื่น ๆ การฟอกเลือดคืองานชิ้นแรกก่อนการรักษา ก่อนฟอกเลือดย่อมต้องการความมีวินัยเป็นที่สุด อย่าได้นำสิ่งปนเปื้อนเลือดเข้าสู่ร่างกายอีก

ถ้าในกระแสเลือดเต็มไปด้วยสารพิษก่อมะเร็ง การไหลเวียนเลือดก็จะนำสารก่อมะเร็งเหล่านี้ไปสู่เซลล์ทุกเซลล์ของร่างกาย เซลล์จึงดูดซึมสารพิษเข้าไปจนเป็นพิษ บาดเจ็บ อักเสบ และบวมโต เซลล์ที่บาดเจ็บเหล่านี้ถ้ายังดูดซึมสารพิษที่เลือดส่งมาต่อไปก็จะลามไปยังเซลล์รอบข้าง ทำให้เซลล์ที่เป็นพิษ บาดเจ็บ อักเสบและบวมโตมีมากขึ้นเรื่อย ๆ เมื่อสะสม เติบโตและแพร่ขยายอยู่ตลอดเวลา สุดท้ายย่อมกลายเป็นก้อนเนื้องอก เมื่อเซลล์เนื้องอกดูดซึมพิษต่อไประยะยาวและไม่มีสารอาหารไปหล่อเลี้ยง มันก็จะสร้างเอนไซม์และหลอดเลือดขึ้นเองจนกลายเป็นเนื้อร้าย กลายเป็นโรคมะเร็ง

ถ้าเลือดของเราสะอาดดีและมีอาหารเพียงพอ มีอินทรียสารจากพืชมากมาย ขณะที่เลือดไหลเวียนก็จะส่งสารอาหารและอินทรียสารจากพืชไปให้เซลล์ปกติ ทำให้มันมีชีวิตชีวาและเปี่ยมสมรรถภาพ ขณะเดียวกันก็จะส่งให้เซลล์กลายพันธุ์ด้วยเช่นกัน ทำให้เซลล์กลายพันธุ์สู่สภาพปกติอีกครั้งและกลายเป็นเซลล์ปกติ

☑ **เสริมสารอาหารให้พลังงานแก่ร่างกาย 2** เช้า กลางวัน เย็น ขณะท้องว่าง หรือก่อนมื้ออาหารครึ่งชั่วโมง ใช้น้ำอุ่นกินโพรไบโอติกเพื่อช่วยสมดุลของลำไส้ใหญ่ ช่วยกระตุ้นการขับถ่าย และเสริมสารอาหารที่ช่วยลดการอักเสบ ต้านเชื้อโรค เสริมสร้างภูมิคุ้มกัน

☑ **ขับอุจจาระตกค้างทุกวัน รักษาสุขภาพของลำไส้** พยายามขับถ่ายวันละ 4 ครั้ง ถ้าทำไม่ได้ให้ใช้ผงเส้นใยอาหารและน้ำมันมะพร้าวช่วย เริ่มแรกใช้ผงเส้นใยอาหาร 1 ช้อนโต๊ะ + น้ำมันมะพร้าว 1 ช้อนชา (หรือ 1 ช้อนโต๊ะ) เติมลงในนมพืชแก้วใหญ่ (เช่น กะทิ นมอัลมอนด์ นมข้าว ธัญพืช 5 ชนิด หรือนมถั่วเหลือง) คนให้เข้ากันแล้วดื่ม เช้า 1 ครั้ง บ่าย 1 ครั้ง หลังดื่มไป 1 สัปดาห์ ถ้ายังถ่ายไม่ได้วันละ 4 ครั้งทุกวันก็ค่อย ๆ เพิ่มผงเส้นใยอาหารและน้ำมันมะพร้าวจนกระทั่งได้ 4 ครั้งเพื่อรักษาความสะอาดของลำไส้ จากนั้นสลับด้วยการดื่มน้ำแอ็กทีฟชนิดดี น้ำบริสุทธิ์ และชาโสมคน 8-10 แก้ว หรือชาเจียวกู้หลาน

☑ **แสงแดดคือปัจจัยสำคัญของสุขภาพ** 11 โมงเช้าและบ่าย 2 โมง เดินเร็วใต้แสงแดดจัด 20 นาที รังสีอัลตราไวโอเลตจากแสงแดดจะช่วยให้สมองผลิตเซโรโทนินมากขึ้น เซโรโทนินคือสารตั้งต้นของโดพามีนและเมลาโทนิน โดพามีนจะช่วยขจัดความเครียด ความซึมเศร้า และอาการจิตตก ส่วนเมลาโทนินช่วยให้หลับสบายและป้องกันผมร่วง

☑ **การออกกำลังกายคือปัจจัยสำคัญของสุขภาพ** หลังตื่นนอนตอนเช้าและก่อนเข้านอน ฝึก “ออกกำลังกายแบบธรรมชาติช่วยชีวิต” (ดูหนังสือ *ธรรมชาติช่วยชีวิต ฉบับโรคภัยหายได้จริง* หน้า 312)

ถ้าทำตามที่กล่าวมาข้างต้นนี้จะทำให้สภาพร่างกาย รูปร่าง และลักษณะภายนอกของคุณเปลี่ยนแปลง คุณจะห่างไกลจากโรค มีสุขภาพที่แข็งแรงอย่างแท้จริง



เกร็ดสุขภาพจากหมออู๋

เดินเร็วใต้แสงแดดจัดช่วยให้กระดูกแข็งแรง

การเดินเร็วคือการออกกำลังกายที่ปลอดภัยและประหยัดที่สุด ช่วยให้เลือดไหลเวียนดี สารพิษจะถูกขับออกทางผิวหนัง แสงแดดจะสร้างวิตามินดี 3 กระตุ้นให้ร่างกายสร้างเพปไทด์ต้านจุลชีพ ช่วยฆ่าเชื้อ ทำให้ระบบภูมิคุ้มกันแข็งแรง และช่วยซ่อมแซมเซลล์ที่สึกหรอ

ระหว่าง 11 โมงเช้า-บ่าย 3 โมงเป็นช่วงที่รังสีอัลตราไวโอเลตแรงที่สุด อาศัยรังสีอัลตราไวโอเลตกำลังสูงนี้จึงจะผ่านทะลุผิวหนังได้จนไปถึงชั้นในของไขมันที่มีคอเลสเตอรอล และทำให้มันเปลี่ยนเป็นวิตามินดี 3 เพื่อช่วยลำเลียงแคลเซียมและแร่ธาตุอื่นๆ เข้าสู่กระดูก

Q ถาม : เป็นมะเร็งลำไส้ใหญ่ระยะที่ 2 และผ่าตัดเกิน 5 ปีแล้ว เข้ารับการตรวจร่างกายติดตามผลเป็นประจำ ปัจจุบันเป็นเบาหวานด้วย ค่าน้ำตาลในเลือดสูงเล็กน้อย แนะนำวิธีดื่มกินและออกกำลังกายอย่างไรได้บ้าง

A ตอบ : เมื่อเคยเป็นมะเร็งลำไส้ใหญ่และผ่าตัดแล้ว ก็ต้องระมัดระวังการดื่มกิน แพทย์จะกำชับให้ไปตรวจตามกำหนดเท่านั้น แต่ไม่สามารถทราบล่วงหน้าได้ว่าเซลล์มะเร็งจะมาเยือนอีกเมื่อใด จนกระทั่งตรวจพบอีกครั้งก็ต้องเริ่มกระบวนการรักษาใหม่ แนะนำว่าควรไปตรวจเลือดหาสารบ่งชี้มะเร็งที่เกี่ยวข้องก่อน (ดูภาคผนวกหน้า 298) ก็จะทราบล่วงหน้า 5-10 ปี ควรเปลี่ยนวิธีการดื่มกินเป็นแบบธรรมชาติบำบัดเป็นเวลา 9 เดือนและดื่มน้ำผักผลไม้ปั่นตำรับฟอกเลือดวันละ 6 แก้ว (ดูภาคผนวกหน้า 287) ตลอดจนกินสารเสริมอาหารที่เกี่ยวข้องจึงจะหลีกเลี่ยงความเจ็บปวดจากมะเร็งได้ ถ้าเป็นโรคเบาหวานก็ต้องทำให้ค่า HbA1c ลดลงโดย

☒ งดอาหารปิ้ง ย่าง ทอด ผัด เผาทุกชนิด

☒ งดผลิตภัณฑ์ถั่วลิสงและเมล็ดมะม่วงหิมพานต์ทุกชนิด

☒ งดอาหารประเภทแป้งแปรรูป ของหวาน ข้าวขาว และผลไม้ทุกชนิด

☑ **คำแนะนำการดื่มกินประจำวัน** ต้องกินมะระ ผักสวิสชาร์ด บวบ ฟักทองให้มากทุกวัน เติมผงยี่หร่ากับผงใบเสจในอาหารทุกชนิด

☑ **แสงแดดและการออกกำลังกายคือปัจจัยสำคัญของสุขภาพ** 11 โมงเช้า และบ่าย 2 โมง ให้เดินเร็วใต้แสงแดดจัด 30 นาที วันละ 2 ครั้ง รังสีอัลตราไวโอเลตในแดดจัดจะทำให้สมองสร้างสารเซโรโทนินมากขึ้น และเซโรโทนินคือสารตั้งต้นของโดพามีนและเมลาโทนิน โดพามีนจะช่วยขจัดความเครียด ความซึมเศร้า และอาการจิตตก ส่วนเมลาโทนินช่วยให้นอนหลับดีและป้องกันผมร่วง

Q ถาม : เป็นมะเร็งลำไส้ใหญ่ระยะที่ 3 ผ่าตัดแล้ว ระหว่างทำเคมีบำบัดควรดื่มกินอย่างไร ถ้าต้องเดินทางควรดื่มกินอย่างไร

A ตอบ : การทำเคมีบำบัดรักษามะเร็งจะทำร้ายเซลล์ อวัยวะภายในระบบภูมิคุ้มกัน และระบบรักษาตนเองของร่างกาย ดังนั้นจึงต้องมีโปรตีน คาร์โบไฮเดรต วิตามิน แร่ธาตุ สารต้านอนุมูลอิสระ ตลอดจนอินทรียสารจากพืชอย่างเพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย

แต่ผักและธัญพืชที่ปรุงสุกแล้วสารอาหารจะถูกทำลายไปมาก ไม่สามารถให้สารอาหารแก่ร่างกายที่อ่อนล้าหรือช่วยเพิ่มภูมิคุ้มกันได้อย่างเพียงพอ มีเพียงผักสด ผลไม้ และถั่วเพิ่งงอกและกินดิบสดเท่านั้น จึงจะได้สารอาหารอย่างอุดมสมบูรณ์ ช่วยร่างกายรบชนะโรคร้ายได้

น้ำผักผลไม้ปั่นและสลัดผักสดอุดมด้วยวิตามินต่างๆ เอนไซม์ โปรตีน แร่ธาตุ คาร์โบไฮเดรต ไขมัน กรดน้ำย่อย ฮอร์โมนธรรมชาติ แร่ธาตุรอง และ

อินทรียสารจากพืช สารอาหารเหล่านี้จะให้พลังแก่ระบบภูมิคุ้มกันและระบบรักษาตนเองอย่างเต็มที่ หลังเข้าสู่กระเพาะอาหารแล้วก็ไม่ทำให้ร่างกายสูญเสียเรี่ยวแรง จึงบรรลุผลในการทำให้ร่างกายมีเรี่ยวแรงอย่างรวดเร็ว

มะเร็งชนิดใดก็ตาม รวมทั้งมะเร็งลำไส้ใหญ่ ล้วนมีสาเหตุมาจากการไม่ได้กินอาหารและเครื่องดื่มที่กรุ๊ปเลือดต้องการ แต่กลับดื่มกินอาหารที่กรุ๊ปเลือดไม่ต้องการเป็นประจำ

● **ไม่เผาผลาญของเสีย** ของเสียที่สะสมในร่างกายทุกวันจะทำให้เกิดกรดที่เป็นพิษมากเกินไป มันกัดกร่อนเซลล์ปกติทำให้เซลล์อักเสบยืนเกิดการเปลี่ยนแปลง เซลล์ปกติกลายพันธุ์เป็นเซลล์มะเร็ง นานวันเข้าก็ขยายตัวจนเป็นก้อนมะเร็ง

● **ไม่สามารถให้สารอาหารแก่เซลล์อย่างเพียงพอ** ทำให้เซลล์ในระบบภูมิคุ้มกันและระบบรักษาตนเองที่กำลังอ่อนแอไม่สามารถรับมือกับเชื้อโรค เกิดการอักเสบ และกลายพันธุ์เป็นเซลล์มะเร็ง หมายความว่า โรคมะเร็งเป็นโรคที่เกิดจากร่างกายมีสารพิษมากเกินไป และร่างกายไม่ได้รับสารอาหารที่เพียงพอ ดังนั้นการรักษาโรคมะเร็ง สิ่งแรกคือหยุดทำร้ายร่างกายดังนี้



▲ *สารพิษที่เป็นกรดจะค่อย ๆ กัดกร่อนเซลล์ปกติ ข้อ และหลอดเลือด เกิดเป็นพิษในร่างกาย ส่อสัญญาณร้ายต่อสุขภาพ*

☒ ไม่กินเนื้อสัตว์ น้ำแกงเนื้อสัตว์ และเนื้อสัตว์หมักดองใด ๆ ที่เลี้ยงด้วยอาหารสัตว์ใส่สารเร่งต่าง ๆ นมวัว ผลิตภัณฑ์นมวัว และอาหารทะเลเพาะเลี้ยง

☒ ไม่กินอาหารปิ้ง ย่าง ทอด ผัด เผาทุกชนิด

☒ ไม่กินอาหารประเภทแป้งแปรรูปและของหวานทุกชนิด

☒ ไม่สูบบุหรี่ ไม่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ทุกชนิด งดน้ำอัดลม ชา และน้ำผลไม้บรรจุขวดทุกชนิด

ต้องรีบขับสารพิษที่เกิดจากการดื่มกินก่อนหน้านี้ให้ออกจากร่างกายอย่างรวดเร็ว เพื่อบรรลุเป้าหมายนี้จึงควรปฏิบัติดังนี้

☑ **ดื่มน้ำผักผลไม้ปั่นขับพิษเสริมสารอาหาร** ดื่ม “น้ำผักผลไม้ปั่นตำรับฟอกเลือด” (ดูภาคผนวกหน้า 287) เติมซานเย่าหลาย ๆ แผ่น หัวเผือกดิบขนาดเล็กราวลูกมะนาว (ราว 30 กรัม) ซิลเวอร์ไฮโดรซอล 60 ซีซี แล้วจึงปั่นเป็นน้ำผักผลไม้ 6 แก้วสำหรับ 1 วัน ดื่มจนกว่าผลการตรวจค่าเลือดที่เกี่ยวข้อง: CEA AFP HCG CRP TSH LDH ALP AST GGT CA19-9 CA72-4 อยู่ในเกณฑ์ของแพทย์ธรรมชาติบำบัด จากนั้นจึงลดลงเหลือดื่มวันละ 3-4 แก้วเพื่อรักษาสุขภาพ

☑ **กลั้วปากฆ่าเชื้อ** เช้า กลางวัน เย็นขณะท้องว่างหรือก่อนมื้ออาหารครึ่งชั่วโมง อมซิลเวอร์ไฮโดรซอล 30 ซีซี แล้วกลั้วปากหลายนาทีและค่อย ๆ กลืนลงไป

หลังกลืนหมดแล้ว 10-15 นาที กินโพรไบโอติกที่ช่วยรักษาสมดุลของลำไส้ใหญ่ ช่วยย่อย และช่วยขับถ่ายพร้อมน้ำอุ่น แล้วเสริมด้วยสารอาหารที่ช่วยต้านการอักเสบ ฆ่าเชื้อ และเพิ่มภูมิคุ้มกัน



เกร็ดสุขภาพจากหมออู๋

“จุลินทรีย์ชนิดดี” มีประโยชน์ยับยั้งการแพร่พันธุ์ของจุลินทรีย์ชนิดไม่ดี ช่วยสมดุลความเป็นกรดด่าง นอกจากนี้ยังมีคุณประโยชน์ดังนี้

- ช่วยป้องกันการรุกรานของไวรัสลำไส้ในเด็กเล็ก
- ลดคอเลสเตอรอลและน้ำตาลในเลือด
- ดูดซับสารพิษมิให้เข้าสู่กระแสเลือดโดยผ่านผนังลำไส้
- ช่วยย่อย ขจัดแก๊สเหม็นที่จุลินทรีย์มีพิษในลำไส้ปล่อยออกมา
- ช่วยฆ่าจุลินทรีย์*เฮลิโคแบ็กเตอร์ ไพลอไร* ที่อยู่ระหว่างกระเพาะอาหารกับลำไส้เล็กส่วนต้น
- สร้างวิตามินบีคอมเพล็กซ์ ช่วยเรื่องการเผาผลาญ ป้องกันและรักษาโรคซึมเศร้า วิตามินบี 12 ช่วยเพิ่มเม็ดเลือดแดงและซ่อมแซมเซลล์ประสาทเป็นประโยชน์ต่อผู้กินมังสวิรัติมิใช่น้อย
- สร้างวิตามินดี 3 และวิตามินเค ช่วยเสริมความแข็งแรงของกระดูก ป้องกันโรคกระดูกพรุน
- สร้างไฮโดรเจนเปอร์ออกไซด์ (H_2O_2) ฆ่าและควบคุมการแพร่พันธุ์ของจุลินทรีย์ชนิดไม่ดี เสริมประสิทธิภาพการฆ่าเชื้อโรคของระบบภูมิคุ้มกัน

“สารปฏิชีวนะ” คือยาฆ่าเชื้อที่มนุษย์สร้างขึ้น ฆ่าเชื้อโรคที่ทำให้ร่างกายเกิดการอักเสบ ตัวร้อน และเป็นหวัดได้ แต่สารปฏิชีวนะจะทำลายจุลินทรีย์ในลำไส้ทั้งชนิดดีและชนิดไม่ดี หลังกินแล้วร่างกายจะเพลียและอ่อนล้าง่ายความอยากอาหารลดลง และท้องผูก เป็นต้น

“สารชีวนะ” คือจุลินทรีย์ชนิดดีตามธรรมชาติ ได้จากผักดอง ชีอิ๊ว นมเปรี้ยว และโยเกิร์ตที่ผลิตด้วยวิธีโบราณ (ควรเลือกที่ผลิตด้วยวิธีโบราณจึงจะมีจุลินทรีย์ชนิดดีมากหน่อย) แต่จุลินทรีย์ชนิดดีเมื่อเข้าสู่กระเพาะอาหารแล้วจะถูกน้ำย่อยฆ่าไปเป็นส่วนมาก คงเหลือจุลินทรีย์ชนิดดีเพียงเล็ก

น้อยที่ไปถึงลำไส้ใหญ่ได้ ดังนั้นร่างกายจึงได้ประโยชน์ไม่มากนัก แต่ถ้าได้รับเข้าไปมาก ๆ ก็ยังคงเป็นประโยชน์ การรักษาสุขภาพโดยทั่วไปให้กิน “สารชีวนะ” ครั้งละ 1-2 เม็ด ตอนท้องว่างเช้า-เย็น การกินจุลินทรีย์ชนิดดีควรกินขณะท้องว่างหรือก่อนดื่มน้ำผักผลไม้ปั่น 30 นาที เพราะขณะท้องว่างจุลินทรีย์ชนิดดีจะถึงลำไส้และกระเพาะอาหารก่อน นับว่าบรรลุผลในการรักษาเซลล์เยื่อบุกระเพาะอาหาร



▲ *จุลินทรีย์ชนิดดีคือตัวช่วยที่ดีในการรักษากระเพาะอาหารและสมดุลลำไส้*

☑ **เสริมสารอาหารเพิ่มพลังงานแก่ร่างกาย 1** มื้อเช้าจนถึง 11 โมงเช้า ดื่มแต่น้ำผักผลไม้ปั่น เมื่อดื่มไปครึ่งหนึ่งให้กินสารเพิ่มน้ำย่อยที่ช่วยสลายอาหารและช่วยการดูดซึม เอนไซม์ช่วยย่อย เสริมสารอาหารที่ช่วยสลายพิษตับ ลดภาระการขับพิษของตับ

☑ **เสริมสารอาหารเพิ่มพลังงานแก่ร่างกาย 2** ทุกมื้อ เมื่อกินไปครึ่งหนึ่งแล้วต้องกินสารเสริมอาหารที่ช่วยเพิ่มกรดน้ำย่อยในกระเพาะอาหารพร้อมน้ำอุ่น เสริมเอนไซม์ช่วยย่อย โคเอนไซม์คิวเทนที่ช่วยการไหลเวียนของเลือด บำรุงหัวใจ และให้พลังงานแก่เซลล์

☑ **คำแนะนำสำหรับมื้อกลางวันและมื้อค่ำ** ก่อนอาหารมื้อกลางวันและมื้อค่ำควรกินสลัดผักสด 1 จาน ส่วนประกอบของสลัดต้องมีหัวไช้เท้าซานเย่า กะหล่ำดอก และเติมเครื่องเทศแบบเดียวกับน้ำผักผลไม้ปั่น ตามด้วยน้ำมันมะพร้าว ถั่วพิสตาชิโอ และน้ำมะนาว คนให้เข้ากัน จำไว้ว่าต้องเคี้ยวคำละ 30-40 ครั้ง ค่อยกลืนลงไป

☑ **ฝึกกำหนดลมหายใจเพื่อเพิ่มพลังปอด** ฝึกกำหนดลมหายใจแบบ 3-5-7 ทุกชั่วโมง (ดูภาคผนวกหน้า 294) ต้องสูดให้ถึงจุดตันเถียนวันละ 5-6 ครั้ง



◎ การปรับวิธีการดื่มกินเมื่อต้องเดินทาง

☑ **การรักษาสุขภาพขณะเดินทาง** ถ้าต้องเดินทางควรพก “ผงบีตรูต” สารที่ช่วยเพิ่มน้ำย่อยพร้อมทั้งเอนไซม์ช่วยย่อยติดตัวไปด้วย ก่อนกินอาหารนอกบ้านทุกครั้ง ให้ใช้ผงบีตรูต 1-2 ห่อผสมน้ำอุ่นดื่ม หลังกลับถึงโรงแรมแล้วจึงกินสารที่ช่วยเพิ่มน้ำย่อย และเอนไซม์ช่วยย่อย

☑ **ดื่มน้ำผักผลไม้ปั่นขับพิษเสริมสารอาหาร** หลังเดินทางกลับถึงบ้านแล้ว ดื่ม “น้ำผักผลไม้ปั่นตำรับฟอกเลือด” (ดูภาคผนวกหน้า 287) เพิ่มซิงก์ซัลเฟตที่ช่วยขจัดสารพิษในน้ำและน้ำมัน (ปริมาณการใช้โปรดปรึกษาแพทย์ธรรมชาติบำบัด) เสริมสารอาหารที่ช่วยสมดุลฮอร์โมนต่อมหมวกไต

และเพิ่มพลังไต เสริมโคเอนไซม์คิวเทน (ถ้าเป็นชนิดแคปซูลต้องแกะออกเอาแต่เนื้อผง) ที่ช่วยการไหลเวียนของเลือด บำรุงหัวใจ และให้พลังงานแก่เซลล์ เติมซิลเวอร์ไฮโดรซอล 60 ซีซี แล้วจึงปั่นเป็นน้ำผักผลไม้ 6 แก้ว สำหรับ 1 วัน

☑ **คำแนะนำการดื่มกินประจำวัน** ดื่มน้ำผักผลไม้ปั่น 6 แก้วทุกวัน โดยไม่กินอย่างอื่นเลย หลัง 7-10 วันแล้วสลับกับการดื่มน้ำบริสุทธิ์และน้ำแอ็กทีฟชนิดดี 6-10 แก้วทุกวัน เช้าและบ่ายดื่มนมพืชผสมผงเส้นใยอาหารและน้ำมันมะพร้าวครั้งละ 1 แก้ว เพื่อขับอุจจาระตกค้าง

☑ **สารอาหารเพิ่มพลังงานแก่ร่างกาย** เช้า กลางวัน เย็นขณะท้องว่าง หรือก่อนดื่มน้ำผักผลไม้ปั่นครึ่งชั่วโมง อมซิลเวอร์ไฮโดรซอล 30 ซีซี กลั้วปาก 1 นาทีแล้วกลืนลงไปช้า ๆ หลังจากนั้น 10-15 นาทีจึงใช้น้ำแอ็กทีฟชนิดดีอุ่น ๆ กินโพรไบโอติกที่ช่วยสมดุลสภาพลำไส้ ช่วยย่อย และช่วยการขับถ่าย แล้วเสริมสารอาหารที่ช่วยลดการอักเสบ ต้านเชื้อโรค เสริมภูมิคุ้มกัน

ฝึกกำหนดลมหายใจแบบ 3-5-7



หายใจเข้า 3 วินาที → *กลั้นหายใจ 5 วินาที* → *หายใจออกช้า ๆ 7 วินาที*

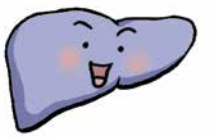
มะเร็งตับ

Q ถาม : มะเร็งตับแพร่กระจายถึงสมองแล้ว จะมีวิธีการดื่มกินและการออกกำลังกายแบบธรรมชาติช่วยชีวิตอย่างไรบ้าง

A ตอบ : เมื่อมีเนื้องอก ไม่ว่าจะเป็นชนิดดี ชนิดร้าย หรือเฉียบพลัน สิ่งที่ต้องรู้อันดับแรกคือ ขณะที่สารพิษในร่างกาย (รวมทั้งสารพิษจากยา อาหาร และความเครียด) มีมากกว่าที่ระบบขับพิษของร่างกายจะรับได้ สารพิษส่วนเกินนี้ก็จะกัดกร่อนเยื่อหุ้มเซลล์และยีนของเซลล์ ทำให้เซลล์กลายพันธุ์ เมื่อสะสมกันนานเข้าก็กลายเป็นก้อนมะเร็ง ถ้าไม่ขจัดสารพิษ เอาแต่ส่งสารพิษเข้าร่างกายมากยิ่งขึ้นย่อมจะทำให้มะเร็งแพร่กระจายจนอาจเป็นอันตรายถึงชีวิต

ผมขอแนะนำให้ท่านดื่มกินด้วยวิธีธรรมชาติบำบัดทันทีเพื่อขจัดสารพิษในร่างกายให้เหลือน้อยที่สุด และเติมสารอาหารให้แก่ระบบภูมิคุ้มกันและระบบรักษาตนเองอย่างเพียงพอ เพื่อฟื้นฟูเซลล์ที่ได้รับบาดเจ็บกลับคืนมาและให้เซลล์มะเร็งเปลี่ยนเป็นเซลล์ปกติได้อย่างทันท่วงที ขณะเดียวกันก็เสริมสารอาหารให้แก่อวัยวะที่เกี่ยวข้องเพื่อฟื้นฟูประสิทธิภาพของอวัยวะเหล่านั้นให้เป็นปกติอย่างทันเวลา

หลังจากดื่มกินแบบธรรมชาติบำบัดไปแล้วหลายเดือน (อย่างน้อย 6 เดือน) แล้วก้อนเนื้องอกไม่ดีขึ้น แนะนำให้ผ่าตัดออกโดยไม่หยุดการดื่มกินแบบธรรมชาติบำบัด เพื่อขจัดพิษที่หลงเหลือต่อไปจนกว่าร่างกายจะดีขึ้น



▲ *ตับคือโรงงานขจัดพิษใหญ่ที่สุดของร่างกาย ช่วงเวลาบำรุงตับที่ดีที่สุดในแต่ละวันคือ 5 ทุ่มถึงตี 3 ซึ่งควรเป็นเวลาที่หลับสนิทแล้ว*

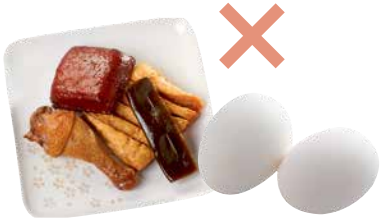
การดื่มกินแบบธรรมชาติบำบัดขจัดสารพิษในร่างกายได้ เมื่อร่างกายไม่มีสารพิษจะเป็นเนื้องอกได้อย่างไร จะแพร่กระจายได้อย่างไร แล้วทำอย่างไรจึงจะขจัดพิษมะเร็งออกด้วยการดื่มกินแบบธรรมชาติบำบัดได้ล่ะ ก่อนอื่นต้องไม่เครียด และไม่ส่งสารพิษเข้าไปในร่างกายอีกดังนี้

☒ ไม่กินอาหารปิ้ง ย่าง ทอด ผัด เผาทุกชนิด

☒ ไม่กินเนื้อสัตว์ น้ำแกงเนื้อสัตว์ เนื้อสัตว์ที่เลี้ยงด้วยอาหารสัตว์ใส่สารเร่งต่างๆ ผลิตภัณฑ์นมวัว ไข่ และอาหารทะเลเพาะเลี้ยง

☒ ไม่กินอาหารประเภทแป้งแปรรูปและของหวานทุกชนิด

☒ ไม่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ทุกชนิด น้ำอัดลม ชา หรือน้ำผลไม้บรรจุขวด และห้ามสูบบุหรี่





เกร็ดสุขภาพจากหมออู๋

สาเหตุที่ต้องงดน้ำตาลเพราะน้ำตาลคืออาหารที่สำคัญของเซลล์มะเร็ง และเป็นสาเหตุหนึ่งของโรคมะเร็ง เซลล์มะเร็งแบ่งตัวอย่างรวดเร็วจึงต้องการพลังงานจากน้ำตาล เพื่อสุขภาพที่ดีจึงควรหลีกเลี่ยงของหวานจัด เลือกอาหารที่ไม่มีน้ำตาลจึงจะพ้นจากภัยมะเร็งได้

◎ การแก้ไขเซลล์มะเร็งกลายพันธุ์ ทำดังนี้

☑ **ตรวจเลือดหาค่าสารบ่งชี้มะเร็ง** โปรดไปตรวจเลือดหาค่าต่าง ๆ: CEA AFP HCG CRP TSH LDH ALP AST ALT GGT HBsAg CA19-9 CA72-4 SCC CA15-3 CA125 NSE CyFra21-1 HbA1c และ eGFR จากนั้นจึงเริ่มดื่มกินแบบธรรมชาติบำบัด หลังปฏิบัติไปได้ 6 เดือน ให้ไปตรวจเลือดอีกครั้งและเปรียบเทียบดูก็จะทราบความคืบหน้าของอาการ

☑ **ดื่มน้ำผักผลไม้ปั่นขับพิษเสริมสารอาหาร** ดื่ม “น้ำผักผลไม้ปั่นตำรับฟอกเลือด” (ดูภาคผนวกหน้า 287) เพิ่มขิงแก่ เมล็ดพริกไทยดำ (ค่อย ๆ เพิ่มปริมาณ) ชาเจียวกู้หลาน 2 ห่อ (ใช้แต่ใบชา) เนื้อมะพร้าวห้าว และซิลเวอร์ไฮโดรซอล 60 ซีซี แล้วปั่นให้เป็นน้ำผักผลไม้ 7 แก้วสำหรับ 1 วัน ดื่มทุกวันจนกว่าจะหาย ขณะกินอาหารมื้อเช้าไปได้ครึ่งหนึ่งให้กินสารที่ช่วยเพิ่มน้ำย่อย ช่วยสลายอาหาร และช่วยเรื่องการดูดซึมและเสริมเอนไซม์ช่วยย่อยด้วย

☑ **คำแนะนำสำหรับมื้อกลางวันและมื้อค่ำ + สารอาหารเสริมพลังงาน** มื้อกลางวันกับมื้อค่ำให้กินแต่สลัดผักสด (อาจนำไปลวก 30 วินาทีก็ได้) ต้องเติมเครื่องเทศให้หลากหลายรวมถึงผลไม้รสเปรี้ยว เมื่อกินไปได้ครึ่งหนึ่งให้กินสารที่ช่วยเพิ่มกรดน้ำย่อยในกระเพาะอาหาร ช่วยสลายอาหารพร้อมน้ำอุ่น และเสริมเอนไซม์ช่วยย่อย

☑ **ขับอุจจาระตกค้างทุกวัน รักษาสุขภาพลำไส้** พยายามถ่ายอุจจาระให้ได้วันละ 4-5 ครั้งทุกวัน ถ้าทำไม่ได้ให้หาซื้อผงเส้นใยอาหารและน้ำมันมะพร้าวมาช่วย เริ่มจากปริมาณน้อย ๆ ก่อนแล้วค่อยๆ เพิ่มขึ้นจนกระทั่งถ่ายได้วันละ 4 ครั้ง ดื่มน้ำบริสุทธิ์และน้ำแอ็กทีฟชนิดดีทุกวัน วันละ 6-10 แก้ว

☑ **ขับนิ่วในถุงน้ำดีและขับพิษตับ คอร์ส 4 วัน** ใช้กรดฟอสฟอริกขับนิ่วในถุงน้ำดีและฟอกตับ ซึ่งเป็นคอร์ส 4 วัน (ดูภาคผนวกหน้า 299) ทำ 1-2 ครั้ง (เว้น 1 เดือน)

☑ **เสริมสารอาหารให้พลังงานแก่ร่างกาย 1** ใช้น้ำบริสุทธิ์หรือ

น้ำแอ็กทีฟชนิดดีอุ่นๆ 1 แก้วใหญ่ดื่มพร้อมสารเสริมอาหารที่ช่วยฟอกตับ ขับพิษตับ กินโคเอนไซม์คิวเทนที่ช่วยการไหลเวียนของเลือด บำรุงหัวใจ และให้พลังงานแก่เซลล์ และกินอาหารเสริมที่ช่วยเสริมระบบภูมิคุ้มกันและสลายก้อนมะเร็ง

☑ **เสริมสารอาหารให้พลังงานแก่ร่างกาย** 2 เช้า กลางวัน เย็น ตอนท้องว่างหรือก่อนกินอาหารครึ่งชั่วโมง ดื่มซิลเวอร์ไฮโดรซอล 30 ซีซี หลังจากนั้น 10-15 นาที กินโพรไบโอติกที่ช่วยสมดุลลำไส้ ช่วยย่อย และขับอุจจาระพร้อมน้ำอุ่น กินสารเสริมอาหารที่ช่วยลดการอักเสบ ต้านเชื้อ และเสริมภูมิคุ้มกัน

☑ **บรรเทาอาการปวดด้วยการนวดที่ตรงกับอาการ** ใช้น้ำมันนวดคุณภาพดีทาที่ศีรษะบริเวณเนื้องอก ใช้ฝ่ามือนวด 1 นาที ใช้น้ำมันนวดทาที่น่องด้านใน ใช้มือนวดขึ้นลง 2 นาที วันละ 2 ครั้ง



▲ *ผงเส้นใยอาหารช่วยขับอุจจาระตกค้าง ทำให้ลำไส้สะอาดได้ดีที่สุด*

☑ **แสงแดดคือปัจจัยสำคัญของสุขภาพ** 11 โมงเช้าและบ่าย 2 โมงของทุกวัน ให้เดินเร็วใต้แสงแดดจัด 20 นาที รังสีอัลตราไวโอเลตจากแสงแดดจะทำให้สมองหลั่งเซโรโทนินมากขึ้น เซโรโทนินคือสารตั้งต้นของโดพามีนและเมลาโทนิน โดพามีนช่วยขจัดความเครียด ความซึมเศร้า และอาการจิตตก ส่วนเมลาโทนินช่วยให้นอนหลับดีและป้องกันผมร่วง

☑ **การออกกำลังกายคือปัจจัยสำคัญของสุขภาพ** ตื่นนอนตอนเช้าและก่อนเข้านอน ให้ฝึกออกกำลังกายตามที่แนะนำในซีดี *ธรรมชาติช่วยชีวิต ฉบับโรคภัยหายได้จริง* หน้า 312



เกร็ดสุขภาพจากหมออู๋

โคเอนไซม์คิวเทน (CoQ10) เป็นสารอาหารที่เซลล์ต้องการ ช่วยนำเชื้อเพลิงเข้าสู่ไมโทคอนเดรียเพื่อผลิตพลังงาน (ATP) พลังงานของร่างกาย 95% มาจากไมโทคอนเดรีย เซลล์ทุกเซลล์มีจำนวนไมโทคอนเดรียไม่เท่ากัน เซลล์ที่มีไมโทคอนเดรียมากยิ่งต้องการโคเอนไซม์คิวเทนมากขึ้นเช่นเดียวกัน

ดังนั้นโคเอนไซม์คิวเทนไม่เพียงพอจึงเป็นสาเหตุหนึ่งของโรคหัวใจอ่อนเพลีย ความจำไม่ดี ไม่ตั้งครรภ์ โรคซึมเศร้า การเกิดโรคมะเร็งก็อาจเป็นเพราะโคเอนไซม์คิวเทนไม่เพียงพอ



◀ *เสริมสารอาหารที่พอเหมาะทุกวันจะช่วยให้ร่างกายแข็งแรง ลดการเจ็บป่วย*

Q ถาม : เป็นโรคมะเร็งตับระยะที่ 1 ผ่าตัดตับออกบางส่วน ปฏิบัติตามแนวธรรมชาติบำบัด ไปตรวจที่โรงพยาบาล เนื้องอกที่หลอดเลือดตับขนาด 2 เซนติเมตรหายไปแล้ว แต่ค่าบิลิรูบินอยู่ที่ 2.0 mg/dl ยังคงสูงกว่าค่ามาตรฐาน 0.1-1.2 mg/dl อยู่มาก ควรแก้ไขอย่างไร

A ตอบ : ค่าบิลิรูบินสูงเกินไป อาจมีสาเหตุดังต่อไปนี้

1. การทำงานของตับหรือท่อน้ำดีที่อุดตันอาจยังไม่ฟื้นฟูเป็นปกติ
2. การกรองของกรวยไตอาจไม่ค่อยดี (ไปตรวจเลือดหาค่า eGFR

ก็จะทราบ ค่าปกติเกิน 100 คือดีที่สุด มากกว่า 95 ถือว่าพอใช้ แต่ถ้าต่ำกว่า 95 ต้องระวัง)

❸ ไม่ได้ขับถ่ายวันละ 4 ครั้งทุกวัน

◎ วิธีหลีกเลี่ยงค่าบิลิรูบินขึ้นสูงเกินไป

☒ ห้ามสูบบุหรี่ ห้ามดื่มเหล้า งดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ทุกชนิด น้ำอัดลม และเครื่องดื่มที่เติมแก๊ส

☒ งดอาหารปิ้ง ย่าง ทอด ผัด เผาทุกชนิด โดยเฉพาะข้าวผัด หมี่ผัด ไข่เจียว

☒ กินอาหารที่เหมาะกับกรุ๊ปเลือดของคุณเท่านั้น



▲ *การป้องกันค่าบิลิรูบินขึ้นสูง ควรหลีกเลี่ยงข้าวผัด หมี่ผัด หรือไข่เจียว*

◎ การลดค่าบิลิรูบินให้ทำดังนี้

☑ **ขับนิ่วในถุงน้ำดีและขับพิษตับ คอร์ส 4 วัน** ขับนิ่วในถุงน้ำดีและขับพิษตับโดยใช้กรดฟอสฟอริก ทำ 1-2 ครั้ง (เว้น 1 เดือน) (ดูภาคผนวก หน้า 299)

☑ **ดื่มน้ำผักผลไม้ปั่นขับพิษเสริมสารอาหาร** ดื่ม “ตำรับพิเศษสำหรับผู้ป่วยโรคไต” (ดูหนังสือ *ธรรมชาติช่วยชีวิต ฉบับโรคภัยหายได้จริง* หน้า 309) จะช่วยบำรุงไต ถ้าตรวจแล้วค่า eGFR ต่ำกว่า 95 ก็ต้องใช้น้ำอุ่นหรือน้ำบริสุทธิ์เติมเกลือทะเลเล็กน้อยดื่มพร้อมสารเสริมอาหารที่ช่วยปรับระบบประสาทและบำรุงไต

☑ **ขับอุจจาระตกค้างทุกวัน รักษาสุขภาพของลำไส้** ถ่ายให้ได้วันละ 4 ครั้ง ถ้าไม่ได้ให้ใช้ผงเส้นใยอาหารและน้ำมันมะพร้าวเป็นตัวช่วย

☑ **ดื่มน้ำผักผลไม้ปั่นขับพิษเสริมสารอาหาร** ดื่ม “ตำรับฟอกเลือด (ดูภาคผนวกหน้า 287) เติมซิงก์ซัลเฟตเพื่อช่วยขับสารพิษในน้ำและน้ำมันของร่างกาย (ปริมาณการใช้ต้องปรึกษาแพทย์ธรรมชาติบำบัดหรือโภชนากร) เติมซิลเวอร์ไฮโดรซอล 60 ซีซี จากนั้นปั่นเป็นน้ำผักผลไม้ 6 แก้วสำหรับ 1 วัน ดื่มทุกวันติดต่อกัน 4 เดือน แล้วไปตรวจค่าบิลิรูบินอีกครั้ง ถ้าเป็นปกติก็ลดลงเหลือดื่มวันละ 4 แก้วเพื่อรักษาสุขภาพ



▲ *การรักษาตับต้องทำความสะอาดตับและถุงน้ำดีตามคอร์ส 4 วันก่อน จากนั้นดื่มน้ำผักผลไม้ปั่นตำรับฟอกตับเพื่อขับพิษเลือด ฟื้นฟูเซลล์ให้เป็นปกติ*

☑ **เสริมสารอาหารพลังงานแก่ร่างกาย** ทุก ๆ วันต้องใช้น้ำแอ็กทีฟชนิดดีอุ่นๆ 1 แก้วใหญ่ ดื่มพร้อมสารอาหารที่ช่วยฟอกตับ สลายพิษตับ เสริมโคเอนไซม์คิวเทนที่ช่วยบำรุงหัวใจและให้พลังงานแก่เซลล์ จนกว่าค่าบิลิรูบินเป็นปกติแล้วจึงหยุด หรือกินวันละ 2 เม็ดเพื่อรักษาสุขภาพ

มะเร็งกระเพาะอาหาร

Q ถาม : เป็นมะเร็งกระเพาะอาหาร ตัดกระเพาะอาหารออกทั้งหมดแล้ว จะใช้ธรรมชาติบำบัดรักษาสุขภาพได้หรือไม่

A ตอบ : การตัดกระเพาะอาหารออกหมดเป็นวิธีที่ไม่อยากแนะนำ แต่เมื่อทำไปแล้วก็ทำอะไรไม่ได้ พึงทราบว่า กระเพาะอาหารของเรานอกจากหลั่งกรดน้ำย่อย สารชีวนะ เอนไซม์เพื่อย่อยอาหารให้เป็นไคม์แล้ว ยังทำหน้าที่ทำลายเชื้อโรคด้วย เมื่อไม่มีกระเพาะอาหารแล้วแต่ร่างกายยังต้องย่อยสลายอาหารและฆ่าเชื้อโรค เราจึงต้องทำดังนี้

นำอาหารทั้งหมดลงในโถปั่น เติมเอนไซม์ช่วยย่อย เติมโคเอนไซม์คิวเทนที่ช่วยการไหลเวียนของเลือด บำรุงหัวใจ และให้พลังงานแก่เซลล์ เติมน้ำส้มสายชูเล็กน้อยปั่นให้ละเอียดแล้วจึงต้มกิน ถ้าอยากมีสุขภาพดียิ่งขึ้นก็ให้นำผักผลไม้ทั้งหมดลงในโถปั่น เติมเอนไซม์ช่วยย่อย เติมโคเอนไซม์คิวเทนปั่นเป็นน้ำผักผลไม้มาดื่ม (ทุกอย่างที่เป็นแคปซูลให้แกะเอาแต่เนื้อผง) การดื่มน้ำผักผลไม้ปั่นก็เพื่อจะได้อินทรียสารจากพืชอย่างครบถ้วน ย่อยง่ายกว่า และลดภาระของกระเพาะอาหาร



เกลือทะเล + น้ำแอ็กทีฟอุ่น ๆ ▶
จะช่วยเสริมสารอาหารที่ให้พลังงานแก่ร่างกาย

แม้จะเป็นอาหารปั่นละเอียดแล้วหรือเป็นน้ำผักผลไม้ปั่น การกินหรือดื่มยังคงต้องเคี้ยวช้าๆ อย่างน้อย 10 ครั้งหรือมากกว่าจึงค่อยกลืนลงไป เพื่อให้น้ำลายมีเวลาคลุกเคล้ากับอาหารปั่นและน้ำปั่นอย่างเต็มที่เพื่อช่วยการย่อยสลาย

ทุกเช้า กลางวัน เย็น ตอนท้องว่างหรือก่อนมื้ออาหารครึ่งชั่วโมง อมซิลเวอร์ไฮโดรซอล 30 ซีซี แล้วกลั้วปาก 1 นาที ขณะกลั้วปากค่อย ๆ กลืนลงไปให้หมด หลังจากนั้น 10-15 นาที กินโพรไบโอติกที่ช่วยสมดุลลำไส้ ช่วยย่อย และกระตุ้นการขับถ่ายพร้อมน้ำอุ่น กินสารเสริมอาหารที่ช่วยลดการอักเสบ ต้านเชื้อโรค และเสริมภูมิคุ้มกัน



▲ *ใช้หลอดดูดน้ำผักผลไม้ปั่นช้า ๆ เพื่อให้เข้ากับน้ำลาย จะช่วยการย่อยและการดูดซึมสารอาหาร*

มะเร็งโพรงจมูก

Q ถาม : ทำไมจึงได้กลิ่นแปลก ๆ จากแม่ แม่เจ็บคอ แน่นหน้าอกบ่อย ขอเรียนถามว่าถ้าเป็นโรคมะเร็งโพรงจมูกจะปฏิบัติตัวตามแนวทางธรรมชาติช่วยชีวิตอย่างไร

A ตอบ : มีกลิ่นแปลก ๆ มาจากเซลล์ที่อักเสบและเน่าแล้วในลำคอและโพรงจมูก นี่เป็นอาการเริ่มของมะเร็งโพรงจมูกที่ทราบล่วงหน้าได้ 5-10 ปี

ถ้าไม่รีบจัดการอาจเป็นโรคมะเร็งโพรงจมูกหรือมะเร็งที่คอภายใน 5-10 ปี เพื่อป้องกันควรรีบปฏิบัติตามวิธีการดื่มกินแบบธรรมชาติบำบัดอย่างน้อย 9 เดือนเพื่อขจัดอาการเหล่านี้ ให้มะเร็งลำคอหรือมะเร็งโพรงจมูกไม่เกิดขึ้นตลอดไป

พึงเข้าใจว่า โรคมะเร็งทุกชนิดล้วนเกิดขึ้นเพราะในร่างกายมีสารพิษมากเกินไป ระบบการขับพิษของร่างกายจัดการไม่ไหวแล้ว เมื่อสะสมจนถึงระดับหนึ่งก็จะเริ่มทำลายเยื่อหุ้มเซลล์และยีนของเซลล์จนกลายเป็นเซลล์มะเร็ง และพัฒนาต่อเป็นก้อนมะเร็ง

ร่างกายขาดสารอาหารระยะยาวทำให้ระบบภูมิคุ้มกันไม่มีเสบียงที่เพียงพอที่จะต้านการทำลายของอนุมูลอิสระ ระบบการรักษาตนเองก็ไม่มีวัตถุดิบมาซ่อมแซมสิ่งที่สึกหรอ เมื่อเป็นเช่นนี้นานเข้า อนุมูลอิสระจึงทำลายร่างกายไปเรื่อย ๆ จนเกิดการอักเสบ เป็นไข้ ทำให้เนื้องอกเติบโตและแพร่กระจาย

สาเหตุอีกประการหนึ่งคือสูบบุหรี่หรือดื่มเหล้ามาเป็นเวลานาน ซึ่งเป็นอันตรายต่อโพรงจมูก รวมถึงการดื่มกินอาหารที่ร้อนเกินไป เผ็ดเกินไป หรือลำคอถูกกระตุ้นระยะยาว การป้องกันโรคมะเร็งโพรงจมูกจึงต้องเริ่มด้วยการปฏิบัติดังนี้

☒ ห้ามกินหรือดื่มของร้อนเกินไป เช่น สุกี้หม้อไฟ เครื่องดื่มร้อนจัด น้ำแกงและอาหารที่มีฤทธิ์กระตุ้นหรือเผ็ดเกินไป ให้กินและดื่มเฉพาะอาหารที่อุ่นเล็กน้อยก็พอ



☒ ห้ามสูบบุหรี่และงดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ทุกชนิด น้ำอัดลม และน้ำเติมแก๊สทุกชนิด ชา หรือน้ำผลไม้บรรจุขวดหรือกระป๋องทุกชนิด

☒ ห้ามกินอาหารปิ้ง ย่าง ทอด ผัด เผาทุกชนิด

☒ ภายใน 9 เดือนแรก งดเนื้อสัตว์ น้ำแกงเนื้อสัตว์ที่เลี้ยงด้วยอาหารสัตว์ทุกชนิด และอาหาร

หมักดอง ผลิตภัณฑ์นมวัว และอาหารทะเลเพาะเลี้ยงชั่วคราว เพราะสิ่งเหล่านี้ปนเปื้อนด้วยฮอร์โมน ซึ่งจะทำให้เซลล์กลายพันธุ์เป็นเซลล์มะเร็งเร็วยิ่งขึ้น

✗ งดอาหารประเภทแป้งแปรรูป ข้าว หรือธัญพืชแปรรูปชั่วคราว 9 เดือน

✗ งดอาหารประเภทแป้งแปรรูปทุกชนิดและของหวาน กล้วย สาลี่ แตงโม เมลอน แตงหวาน มะละกอ น้ำเต้าหู้ และถั่วทุกชนิด



◎ การแก้ไขมะเร็งโพรงจมูกควรปฏิบัติดังนี้

✓ **ดื่มน้ำผักผลไม้ปั่นขับพิษเสริมสารอาหาร** ดื่ม “น้ำผักผลไม้ปั่นตำรับฟอกเลือด (ดูภาคผนวกหน้า 287) เติมขิงแก่และเมล็ดพริกไทยดำมาก ๆ (ค่อย ๆ เพิ่มจนรู้สึกมือเท้าอุ่น) เติมชาเจียวกู้หลาน 1 ซอง (ใช้เฉพาะใบชา) กระเจี๊ยบเขียว 6 ผล และซิลเวอร์ไฮโดรซอล 60 ซีซี จากนั้นปั่นเป็นน้ำผักผลไม้ 6-7 แก้วสำหรับ 1 วัน ดื่มจนกว่าค่า CEA AFP HCG CRP TSH LDH ALP AST ALT CGT SCC NSE CyFra21-1 อยู่ในเกณฑ์ปกติตามแพทย์แผนธรรมชาติบำบัด จึงค่อยเปลี่ยนเป็นดื่มวันละ 4 แก้วเพื่อรักษาสุขภาพระยะยาว

✓ **บ้วนปาก + พ่นจมูกฆ่าเชื้อ + สารอาหารเสริมพลังงาน** ทุกเช้าและค่ำใช้ซิลเวอร์ไฮโดรซอลพ่นจมูก หลังล้างจมูกและคอแล้ว อมซิลเวอร์ไฮโดรซอล 30 ซีซี กลั้วปากยิ่งนานยิ่งดี ขณะกลั้วอยู่ก็ค่อย ๆ กลืนลงไปทีละน้อย หลังจากนั้น 10-15 นาที ให้นำสารเสริมอาหารที่ช่วยลดการ

อักเสบ ฆ่าเชื้อ และเสริมภูมิคุ้มกัน และโพรไบโอติกไว้บนลิ้นให้คลุกเคล้ากับน้ำลายแล้วกลืนลงไป พยายามรักษาความสะอาดในลำคอ ป้องกันการอักเสบคันคอจนไอ

☑ **คำแนะนำสำหรับมื้อกลางวันและมื้อค่ำ** กินได้เฉพาะสลัดผักสด หรือนำไปนึ่งหรือต้ม ต้องเติมเครื่องเทศ เช่น ขิงบด กระเทียมบด ผงขมิ้น ผักชี ผงยี่หร่า น้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์ น้ำมันมะพร้าวสกัด MCT น้ำมะนาว สตรอว์เบอร์รีรสเปรี้ยว เสาวรส สับปะรด และกีวีเป็นอาหารมื้อกลางวันและมื้อเย็น หลังกินสลัดผักสดแล้ว กินข้าวธัญพืช 5 ชนิดได้เฉพาะมื้อค่ำ (ดูภาคผนวกหน้า 291) เวลากินต้องเพิ่มผักชี น้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์ ขิงบด กระเทียมบด และผงขมิ้น สลับดื่มได้เฉพาะน้ำบริสุทธิ์ น้ำแอ็กทีฟชนิดดี ชาโสมคน ชาเจียวกู้หลานอุ่น ๆ หรือชาเขียวแก่ ๆ และอุ่น ๆ เท่านั้น

☑ **ฝึกหายใจเพื่อเพิ่มพลังงาน** ตื่นนอนตอนเช้าและก่อนเข้านอนให้ฝึกออกกำลังกาย (ดูหนังสือ *ธรรมชาติช่วยชีวิต ฉบับโรคภัยหายได้จริง* หน้า 312) 1 เซต ทุก 1-2 ชั่วโมง ฝึกกำหนดลมหายใจแบบ 3-5-7 (ดูภาคผนวกหน้า 294) อย่างน้อยรอบละ 10 ครั้ง

☑ **การนวดตามอาการ** ใช้น้ำมันนวดคุณภาพดีทาบริเวณด้านนอกนิ้วหัวแม่เท้าและแนวร่องระหว่างนิ้วหัวแม่เท้ากับนิ้วที่ 2 ราว 1 เซนติเมตร (จุดสะท้อนลำคอ) แล้วใช้นิ้วโป้งถูนวดแรง ๆ 2 นาที วันละ 2-3 ครั้ง



▲ *แนะนำให้กินผลไม้รสเปรี้ยวในมื้อกลางวันและมื้อค่ำ วิตามินซีมีผลยับยั้งการเจริญเติบโตของเชื้อบูดเน่า ลดการเกิดสารพิษ และช่วยต้านเซลล์มะเร็ง*

มะเร็งช่องปาก

Q ถาม : เป็นมะเร็งช่องปากระยะแรก ผ่าตัดแล้ว ควรปรับการดื่มกินอย่างไร

A ตอบ : อย่ากินอาหารร้อนเกินไป เผ็ดเกินไป และมีฤทธิ์กระตุ้นเกินไป โดยเฉพาะอาหารหม้อไฟหรือน้ำแกงที่ร้อนเกินไป งดชา บุหรี่ เหล้า และน้ำอัดลม

☑ **บ้วนปากฆ่าเชื้อ** รักษาความสะอาดของช่องปากเสมอ หลังกินอาหารทุกครั้งต้องบ้วนปากและแปรงฟันทุกเช้า กลางวัน เย็น อมซิลเวอร์ไฮโดรซอล 30 ซีซี แล้วกลั้วปาก 3-4 นาที แหงนหน้าขึ้นกลั้วคอแล้วค่อย ๆ กลืนทีละน้อย วันละ 3 ครั้ง

☑ **ดื่มน้ำผักผลไม้ปั่นขับพิษเสริมสารอาหาร** ดื่ม “น้ำผักผลไม้ปั่นตำรับฟอกเลือด (ดูภาคผนวกหน้า 287) เพิ่มกระเจี๊ยบเขียว 3-4 ผล และซิลเวอร์ไฮโดรซอล 60 ซีซี แล้วปั่นเป็นน้ำผักผลไม้ 6 แก้วสำหรับ 1 วัน พยายามดื่มเช่นนี้ 9 เดือน



▲ ก่อนมื้อกลางวันและมื้อค่ำ 1 ชั่วโมงให้ดื่มน้ำผักผลไม้ปั่น 1 แก้ว เพื่อให้เซลล์ได้รับพลังงานที่ดี ทำให้สดชื่นทุกวัน

☑ **คำแนะนำสำหรับมื้อกลางวันและมื้อค่ำ** มื้อกลางวันพยายามกินสลัดผักสด 1 จานกับถั่วเพิ่งงอก ตามด้วยผักต้มและน้ำแกงผัก อาหารทุกอย่างต้องเติมขิงแก่ ผงขมิ้น ผงยี่หรา ผงอบเชย ผักชี น้ำมะนาว และน้ำมันมะพร้าว ทุกสัปดาห์เพิ่มปลาซาร์ดีนในน้ำมันมะกอกกระป๋องได้ 2 ครั้ง มื้อค่ำก็ต้องกินสลัดผักสด 1 จาน ตามด้วยข้าวธัญพืช 5 ชนิด ต้องเติมเครื่องเทศและน้ำมันมะพร้าวเช่นกัน

☑ **เสริมสารอาหารให้พลังงานแก่ร่างกาย** เมื่อกินมื้อกลางวันและมื้อค่ำไปครึ่งหนึ่งให้กินสารที่ช่วยเพิ่มกรดน้ำย่อยในกระเพาะอาหารและเอนไซม์ช่วยย่อย

มะเร็งเต้านม

Q ถาม : เป็นมะเร็งเต้านมระยะที่ 2 ผ่าตัดและทำเคมีบำบัดแล้ว ควรรักษาสุขภาพอย่างไร

A ตอบ : แนะนำว่าหลังทำการรักษาครบถ้วนแล้ว ให้รีบไปตรวจเลือดหาค่าสารบ่งชี้มะเร็งที่เกี่ยวข้องทันที (ดูภาคผนวกหน้า 295) ก็จะทราบว่ายังมีเซลล์มะเร็งในร่างกายหรือไม่ ถ้าพบว่ายังมีมะเร็งอยู่ให้ดื่ม “น้ำผักผลไม้ปั่นตำรับฟอกเลือด (ดูภาคผนวกหน้า 287) เติมซิลเวอร์ไฮโดรซอล 60 ซีซี ปั่นเป็นน้ำผักผลไม้ 6 แก้วสำหรับ 1 วัน มื้อกลางวันกับมื้อค่ำกินถั่วเพิ่งงอกและสลัดผักสด ทำเช่นนี้ให้ได้ 9 เดือน

ใน 9 เดือนนี้ ดื่มน้ำผักผลไม้ปั่นตำรับฟอกเลือดและตำรับบำรุงรังไข่และต่อมลูกหมาก (ป้องกันมะเร็งเต้านม) สลับกันทุก 2 เดือน (โปรดดู *ธรรมชาติช่วยชีวิต* หน้า 207) หลังทำเช่นนี้ไป 9 เดือน ให้ตรวจเลือดหาค่าสารบ่งชี้มะเร็งอีกครั้ง ถ้ายังไม่อยู่ในเกณฑ์ของแพทย์ธรรมชาติบำบัดก็ต้องดื่มต่อไปจนกว่าค่าดัชนีทั้งหลายจะอยู่ในเกณฑ์ปกติจึงจะถือว่ารบชนะจริง

นอกจากนี้ยังต้องพยายามปฏิบัติดังต่อไปนี้

✗ งดเนื้อสัตว์และน้ำแกงเนื้อสัตว์ที่เลี้ยงด้วยอาหารปนเปื้อนฮอร์โมนทุกชนิด

✗ งดอาหารประเภทแป้งแปรรูปทุกชนิดที่จะทำให้เกิดเนื้องอก เช่น แป้งหมี่ขาว เส้นหมี่ หมั่นโถว

✗ งดอาหารปิ้ง ย่าง ทอด ผัด เผาทุกชนิด

✓ **ถ่ายอุจจาระทุกวัน รักษาสุขภาพของลำไส้** พยายามถ่ายอุจจาระให้ได้วันละ 4 ครั้ง ถ้าทำไม่ได้ให้หาซื้อผงเส้นใยอาหารชนิดไม่เจือน้ำตาล ไม่แต่งรสมาช่วย โดยใช้ผงเส้นใยอาหาร 2 ช้อนโต๊ะ (ค่อย ๆ เพิ่มปริมาณจนกว่าจะถ่ายได้วันละ 4 ครั้ง) น้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์ 1 ช้อนโต๊ะ (ถ้าวันรุ่งขึ้นอุจจาระเหลวเกินไปให้ลดน้ำมันมะพร้าว ถ้าแข็งเกินไปก็เพิ่ม) เติมลงในน้ำเต้าหู้หรือนมข้าวโอ๊ต คนเล็กน้อยแล้วดื่มทันที ต้องดื่มน้ำแอ็กทีฟชนิดดีช้า ๆ วันละ 6-8 แก้ว เพื่อช่วยให้ลำไส้บีบตัวจะขับถ่ายได้สะดวก

✓ **เสริมสารอาหารให้พลังงานแก่ร่างกาย** ดื่มน้ำแอ็กทีฟชนิดดีอุ่น ๆ พร้อมสารเสริมอาหารที่ช่วยฟอกตับ สลายพิษตับ และลดภาระการขับพิษของตับ เสริมซิงก์ซัลเฟตที่ช่วยขับสารพิษในน้ำและน้ำมันของร่างกาย (ปริมาณการใช้ให้ปรึกษาแพทย์ธรรมชาติบำบัดหรือโภชนากร) กินโคเอนไซม์คิวเทนที่ช่วยการไหลเวียนของเลือด บำรุงหัวใจ และให้พลังงานแก่เซลล์ ถ้าผลการตรวจแสดงว่ายังมีเซลล์มะเร็งอยู่ให้เพิ่มสารเสริมอาหารที่ช่วยเสริมภูมิคุ้มกัน เพื่อเพิ่มพลังการขับพิษของร่างกาย



เกร็ดสุขภาพจากหมออู๋

ผงเส้นใยอาหาร

ผงเส้นใยอาหารกินได้ทุกวัน ไม่ว่าจะเป็นผู้กำลังลดความอ้วนหรือไม่ ใช้ผงเส้นใยอาหาร 2 ช้อนโต๊ะ เติมลงในน้ำกลั่นหรือเครื่องดื่ม คนให้เข้ากัน แล้วดื่ม จะช่วยรักษาสุขภาพลำไส้ ทำให้ขับถ่ายสะดวก และช่วยลดคอเลสเตอรอล



☑ **บ้วนปากฆ่าเชื้อ + สารอาหารเสริมพลังงาน** เช้า กลางวัน เย็นทุกวันขณะท้องว่าง อมซิลเวอร์ไฮโดรซอล 30 ซีซี แล้วกลั้วปาก 2 นาที จึงกลืนลงไปช้า ๆ หลังจากนั้น 10-20 นาที กินโพรไบโอติกพร้อมน้ำอุ่น ช่วยสมดุลลำไส้ใหญ่ ช่วยย่อย และกระตุ้นการขับถ่าย กินสารเสริมที่ช่วยลดการอักเสบ ต้านเชื้อโรค และเสริมภูมิต้านทาน

☑ **แสงแดดและการออกกำลังกายคือปัจจัยสำคัญของสุขภาพ** ทุกวันตอน 11 โมงเช้า และบ่าย 2 โมง ให้เดินเร็วใต้แสงแดดจัด 30 นาที รังสีอัลตราไวโอเลตในแสงแดดจะช่วยให้สมองสร้างเซโรโทนินมากขึ้น เซโรโทนินคือสารตั้งต้นของโดพามีนและเมลาโทนิน โดพามีนจะช่วยขจัดความเครียด ความซึมเศร้า และอาการจิตตก ส่วนเมลาโทนินช่วยให้นอนหลับดีและป้องกันผมร่วง



▲ *จุดสะท้อนเต้านม*

☑ **การนวดตามอาการ** ใช้น้ำมันนวดคุณภาพดีทาที่จุดสะท้อนเต้านม มดลูก และรังไข่แล้วใช้ข้อนิ้วมือถูนวดจุดละ 1 นาที วันละ 2 ครั้ง (ดูหนังสือ *ธรรมชาติช่วยชีวิต ฉบับโรคภัยหายได้จริง* หน้า 134-135)

Q ถาม : ผู้ป่วยมะเร็งเต้านมไม่ควรกินผลิตภัณฑ์จากถั่วปริมาณมากจริงหรือไม่ โปรดแนะนำว่าควรกินผักผลไม้ชนิดใดจึงจะดีกว่า

A ตอบ : ผลิตภัณฑ์จากถั่วไม่ใช่ถั่ว อาหาร 2 อย่างนี้ไม่เหมือนกัน



◎ ผลิตภัณฑ์ถั่วแปรรูป

ผลิตภัณฑ์จากถั่ว เช่น เต้าหู้ น้ำเต้าหู้ เต้าหู้แข็ง เต้าฮวย เต้าหู้ที่ทำแทนเนื้อเป็ด เนื้อไก่ หรือเนื้อหมู ล้วนมีสารแต่งสี แต่งกลิ่น สารทำให้คงรูปและสารกันบูดมากมาย ล้วนเป็นสารเคมีที่เป็นภัยต่อสุขภาพ กินมากจะเป็นอันตรายกับร่างกาย ถ้ากินสัปดาห์ละครั้งยังไม่เป็นไร เพราะระบบขับพิษยังมีเวลา 6 วันค่อย ๆ กำจัดออกไป ถ้าเกิน 2 ครั้งก็มากเกินไปแล้ว และเกินกว่าที่ระบบขับพิษจะรับได้ สารพิษที่ตกค้างจะสะสมในร่างกายและเป็นอันตรายต่อเซลล์ ทำให้เซลล์อักเสบและกลายพันธุ์เป็นเซลล์เนื้องอก สะสมนานเข้าก็ค่อย ๆ กลายเป็นก้อนเนื้องอก ถ้ายังชอบกินอาหารประเภทปิ้ง ย่าง ทอด ผัด เผา ด้วยก็จะเป็นมะเร็ง ดังนั้นผลิตภัณฑ์จากถั่วจึงไม่ควรกินเด็ดขาด

◎ ถั่วธรรมชาติ 2 ชนิด

❶ ถั่วจีเอ็มโอรวมทั้งถั่วเหลืองล้วนมีสารอันตรายที่ร่างกายเผาผลาญไม่ได้ หากกินเป็นประจำจะเกิดปัญหาสุขภาพหรืออาจก่อให้เกิดโรคมะเร็ง จึงต้องระมัดระวังให้ดี

❷ ถั่วธรรมชาติมีสารอาหารครบถ้วนและโกรทฮอร์โมน ซึ่งมีโครงสร้างใกล้เคียงกับฮอร์โมนที่ร่างกายหลั่งออกมา ร่างกายจึงดูดซึมได้ง่ายและเผาผลาญได้ง่าย

เซลล์ทุกเซลล์ของร่างกายรวมทั้งเซลล์เต้านมล้วนมีตัวรับฮอร์โมน (hormone receptor) มากมายคอยดูดซึมฮอร์โมนตามที่ร่างกายต้องการ ขณะเรายังอยู่ในวัยหนุ่มสาว ระบบต่อมไร้ท่อที่คอยสร้างฮอร์โมนจะตื่นตัวมาก ร่างกายเราจึงสูงง่าย แต่พออายุเกิน 24 ปีแล้ว ต่อมฮอร์โมนในระบบต่อมไร้ท่อจะเริ่มเสื่อมและผลิตฮอร์โมนได้น้อย เราจึงหยุดสูง เมื่ออายุมากขึ้น ฮอร์โมนก็จะลดลง เริ่มมีรอยย่น และชรา

ถ้าจะชะลอความแก่ ยืดเวลาความเป็นหนุ่มสาวให้ยาวขึ้น ต้องกินอาหารที่มีฮอร์โมนจากพืชเล็กน้อยเป็นประจำ เช่น ถั่วออร์แกนิก บร็อกโคลี สาหร่ายทะเล และเกสรผึ้ง เป็นต้น เพื่อมาช่วยเสริมระบบต่อมไร้ท่อที่ผลิตฮอร์โมนไม่เพียงพอ

แต่ที่ต้องระมัดระวังคือ มีเพียงพืชที่เติบโตตามธรรมชาติเท่านั้นจึงจะมีโกรทฮอร์โมนที่ปลอดภัยที่สุด ฮอร์โมนเทียม รวมทั้งฮอร์โมนที่กินในวัยทองและฮอร์โมนที่ใช้เลี้ยงสัตว์หรือเพาะเลี้ยงสัตว์ทะเล ล้วนจะก่อให้เกิดมะเร็ง เพราะโครงสร้างมีขนาดโตและต่างจากที่ร่างกายผลิตได้เอง การกินฮอร์โมนประเภทนี้หรืออาหารประเภทนี้จึงทำให้ฮอร์โมนที่ร่างกายนำไปใช้ไม่ได้สะสมมากขึ้น มันจะยึดครองตัวรับฮอร์โมนของทุกเซลล์ โดยเฉพาะเต้านมและต่อมลูกหมาก เราจึงเป็นโรคมะเร็ง ดังนั้นการรักษาสุขภาพนอกจากต้องกินอาหารตามที่กรุ๊ปเลือดต้องการแล้ว ยังต้องอำนวยน้ำชนิดดีแก่เซลล์ทุกเซลล์ด้วย



◀ *การกินอาหารที่มีฮอร์โมนพืชจะช่วยเสริมฮอร์โมนธรรมชาติของร่างกายและชะลอความแก่*

มะเร็งไต

Q ถาม : เป็นมะเร็งไตระยะแรก ผ่าตัดไตแล้วควรปรับการดื่มกินอย่างไร

A ตอบ : โปรดอ่าน “กรณีศึกษาโรคเกาต์” ใน *ธรรมชาติช่วยชีวิต ฉบับโรคภัยหายได้จริง* หน้า 300 ก่อน แล้วลองปฏิบัติตาม นอกจากกินและดื่ม “น้ำผักผลไม้ปั่นบำรุงไต” แล้วยังควรดื่ม “น้ำผักผลไม้ปั่นตำรับพิเศษสำหรับผู้ป่วยโรคไต” ในหน้า 309 สัปดาห์ละ 3 ครั้งด้วย

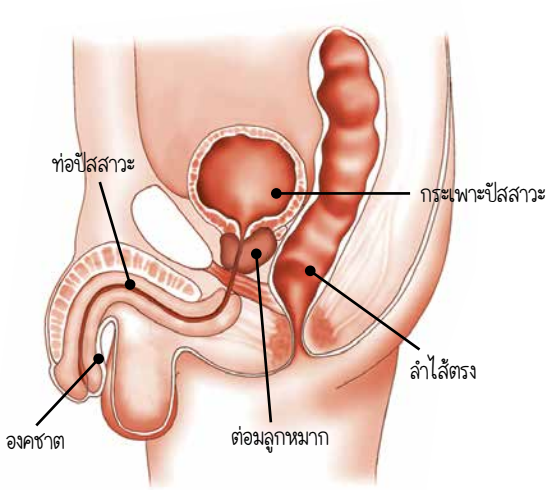
อาหารที่ผู้ผ่าตัดไตห้ามกินเพราะจะทำให้เลือดเป็นกรด

ผลิตภัณฑ์แป้งแปรรูป 	อาหารปิ้ง ย่าง ทอด ผัด 
เนื้อสัตว์ 	ผลิตภัณฑ์นมวัว 
ถั่ว 	เต้าหู้ 

มะเร็งต่อมลูกหมาก

Q ถาม : อายุมากแล้วและเป็นมะเร็งต่อมลูกหมาก ผ่าตัดมาแล้ว 3 ปี มีอาการสมองเสื่อมเล็กน้อย การปฏิบัติตัวตามแนวธรรมชาติบำบัดช่วยได้หรือไม่

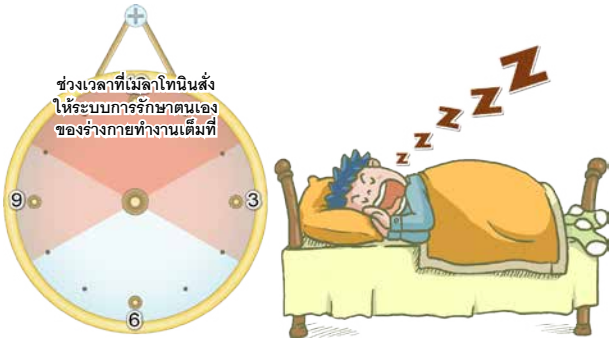
A ตอบ : ถ้าผ่าตัดต่อมลูกหมากและฉายรังสีร่วมกับทำเคมีบำบัดแล้ว การที่มะเร็งจะไปสู่อวัยวะส่วนอื่นเป็นปัญหาด้านเวลาเท่านั้น ถ้าจะให้รู้ว่าเซลล์มะเร็งหมดไปแล้วหรือไม่ก็ต้องไปตรวจเลือดหาค่าสารบ่งชี้มะเร็งจึงจะแน่ใจได้ ค่าดัชนีที่ต้องตรวจคือ CEA AFP HCG CRP TSH LDH ALP AST ALT GGT และ PSAN ถ้าผลตรวจมีค่าสูงกว่าเกณฑ์ของแพทย์ธรรมชาติบำบัดแนะนำว่าต้องทำดังนี้ทันที



☑ **ดื่มน้ำผักผลไม้ปั่นขับพิษเสริมสารอาหาร** ดื่ม “ผักผลไม้ปั่นตำรับฟอกเลือด” (ดูภาคผนวกหน้า 287) และ “ตำรับรักษาต่อมลูกหมาก” (ดู *ธรรมชาติช่วยชีวิต* หน้า 207) ทุกวัน วันละ 6 แก้ว สลับกันทุก 2 เดือน เมื่อครบ 9 เดือนแล้วให้ไปตรวจเลือดอีกครั้ง ถ้าผลตรวจทุกรายการอยู่ในเกณฑ์ของแพทย์ธรรมชาติบำบัดก็ให้ลดเหลือดื่มวันละ 4 แก้ว เพื่อรักษาสุขภาพ ถ้ายังไม่อยู่ในเกณฑ์ปกติก็ต้องดื่มต่อไปดังที่แนะนำข้างต้นจนกว่าจะหายดี

☑ **คำแนะนำการดื่มกิน 3 มื้อ** นอกจากดื่มน้ำผักผลไม้ปั่นแล้ว ผู้สูงอายุควรกินผักหลากชนิดและถั่วเพิ่งงอกต้ม เติมขิงแก่ กระเทียม ผงยี่หร่า ใบเสจให้มาก ๆ แต่ละมื้อต้องเติมน้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์ 3 ช้อนชา และน้ำมันมะพร้าวสกัด MCT 4 ช้อนชา เกสรผึ้ง เก๋ากี้ และอะโวคาโด 1 ผล

☑ **เสริมสารอาหารให้พลังงานแก่ร่างกาย** ขณะเดียวกันมื้อเช้า กลางวัน เย็น ต้องใช้น้ำแอ็กทีฟชนิดดี 1 แก้วใหญ่เติมเกลือทะเลเล็กน้อย ดื่มพร้อมวิตามินบี 3 เพื่อรักษาระบบประสาท สมอง และกระตุ้นการไหลเวียนของเลือด เสริมสารสกัดจากเมล็ดหมามุ่ยอินเดียที่มีโดพามีนสูง ช่วยเสริมระบบประสาทส่วนกลาง เสริมโคเอนไซม์คิวเทนบำรุงสมอง ช่วยเรื่องการไหลเวียนของเลือด บำรุงหัวใจ และให้พลังงานแก่เซลล์



▲ *เวลาทองของการนอนหลับ (4 ทุ่ม-ตี 2) เมลาโทนินบัญชาการให้ระบบภูมิคุ้มกันและระบบรักษาตนเองซ่อมแซมเซลล์ที่สึกหรอ*

☑ **แสงแดดและการออกกำลังกายคือปัจจัยสำคัญของสุขภาพ** พยายามเดินเร็วใต้แสงแดดจัด 30 นาทีทุกวัน เพื่อให้สมองสร้างเซโรโทนินมากยิ่งขึ้น เวลาที่ดีที่สุดคือ 11 โมงเช้า และบ่าย 2 โมง (เป็นเวลาที่แดดจัดที่สุดและเป็นเวลาการสร้างเซโรโทนินระดับสูงสุด)

☑ **การนวดตามอาการ** ใช้น้ำมันนวดชนิดดีทานิ้วเท้าทุกนิ้วและจุดสะท้อนต่อมลูกหมาก ใช้นิ้วหัวแม่มือถูนวดนิ้วหัวแม่เท้าและจุดสะท้อนต่อมลูกหมาก 2 นาที นวดนิ้วอื่นๆ นิ้วละ 30 วินาที วันละ 3 ครั้ง หลังนวดแล้วให้ดื่มชาโสมจี๋หลิน 1 แก้วใหญ่ช้าๆ

หมายเหตุ: มีผู้สูงอายุจำนวนมากกินยาลดความดันโลหิตและยาลดคอเลสเตอรอลเป็นเวลานานจนทำให้จิตตกและสมองเสื่อม ถ้าในบ้านของท่านมีผู้สูงอายุที่กินยา 2 ประเภทนี้อย่างใดอย่างหนึ่งหรือทั้ง 2 อย่าง ท่านต้องรีบใช้อาหารที่ดีต่อสุขภาพมาแทนที่ยา เพราะเมื่อผู้สูงอายุหันมาดื่มกินอาหารธรรมชาติสักหลายเดือน ระดับความดันโลหิตและคอเลสเตอรอลก็ควรเป็นปกติ นั่นจึงจะเป็นสิ่งที่ถูกต้อง ฉะนั้นจะกินยาทุกวันทำไม เราควรใช้อาหารเรียกสุขภาพกลับคืนมา



มะเร็งเม็ดเลือดขาว

Q ถาม : ผู้ป่วยโรคมะเร็งเม็ดเลือดขาวจะใช้ธรรมชาติบำบัดมาฟื้นฟูร่างกายได้อย่างไร

A ตอบ : การแพทย์ทุกวันนี้รักษาโรคมะเร็งได้ทุกชนิด แต่แพทย์รับประกันไม่ได้ว่าโรคมะเร็งจะไม่กลับมาเป็นอีก ดังนั้นสิ่งที่ต้องทำคือไปตรวจหาค่าสารบ่งชี้มะเร็งเหล่านี้ CEA AFP HCG CRP TSH LDH ALP AST ALT GGT WBC RBC Platelet HbA1c และ eGFR

ถ้ายังไม่ได้ไปตรวจเลือด ผมก็หวังว่าเมนูอาหารที่ผมคิดมาหลายสิบปีจะช่วยท่านได้บ้าง โปรดจำไว้ว่า ท่านต้องปฏิบัติอย่างเคร่งครัด ดื่มกินแบบธรรมชาติบำบัดติดต่อกัน 9 เดือน-1 ปี สาเหตุของมะเร็งเม็ดเลือดขาวเกิดจากมีสารพิษและสารก่อมะเร็งในร่างกายมากเกินไป ดังนั้นการแก้ไขอย่างค่อยเป็นค่อยไปจึงต้องทำดังนี้

✗ งดเข้าใกล้เครื่องใช้ไฟฟ้าทุกชนิด เช่น คอมพิวเตอร์ โทรทัศน์ โทรศัพท์มือถือ เตาไมโครเวฟ สายไฟฟ้าแรงสูง เสาส่งสัญญาณโทรศัพท์ จอมอนิเตอร์ หลอดไฟ แสงจ้าจากหลอดไฟ



▲ *เครื่องใช้ไฟฟ้า คอมพิวเตอร์ อุปกรณ์สื่อสาร และของใช้ที่มีส่วนผสมของสารเคมีเป็นปัจจัยก่อให้เกิดโรคมะเร็ง ควรงดใช้*

☒ งดสูบบุหรี่ เหล้า เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ น้ำอัดลม ชา และน้ำผลไม้บรรจุขวดทุกชนิด

☒ งดอาหารปิ้ง ย่าง ทอด ผัด เผาทุกชนิด

☒ งดเนื้อสัตว์ น้ำแกงเนื้อสัตว์ที่เลี้ยงด้วยอาหารสัตว์ปนเปื้อนสารเคมี อาหารหมักดอง และผลิตภัณฑ์นมวัว

☒ งดอาหารประเภทแป้งแปรรูปและของหวานทุกชนิด

หลังหยุดการดื่มกินสิ่งเหล่านี้ ยังต้องรีบขับสารพิษออกจากร่างกายด้วย

◎ การแก้ไขมะเร็งเม็ดเลือดขาวควรปฏิบัติดังนี้

☑ **ดื่มน้ำผักผลไม้ปั่นขับพิษเสริมสารอาหาร** ดื่ม “น้ำผักผลไม้ปั่นตำรับฟอกเลือด” (ดูภาคผนวกหน้า 287) เติมถั่วแขกหั่นละเอียด $^{1}/_{3}$ ถ้วย ปวยเล้ง 1 กำมือ งาดำ 1 ช้อนโต๊ะ และซิลเวอร์ไฮโดรซอล 60 ซีซีแล้วปั่นเป็นน้ำผักผลไม้ 7 แก้วสำหรับดื่ม 1 วัน หลังตื่นนอนจนถึง 11 โมงเช้า พยายามดื่มให้ได้ 3-4 แก้ว จากนั้นกินน้ำแกงผักหลากชนิด ก่อนกินต้องเพิ่มขิงบด ผงขมิ้น งาดำป่นมากหน่อย และผักชี น้ำปั่นที่เหลือดื่มให้หมดก่อน 6 โมงเย็น

☑ **เปรียบเทียบค่าดัชนีผลตรวจเลือดทั้ง 2 ครั้ง** หลังจากดื่มน้ำผักผลไม้ปั่นทุกวันเป็นเวลา 9 เดือน ให้ไปตรวจเลือดอีกครั้งตามรายการเดิม ถ้าผลเลือดอยู่ในเกณฑ์ของแพทย์ธรรมชาติบำบัด (ไม่ใช่เกณฑ์ของแพทย์แผนตะวันตก) ก็แสดงว่าพิษเลือดถูกฟอกออกหมดแล้ว และหายจากมะเร็งเม็ดเลือดขาวแล้ว แต่ถ้าค่าสารบ่งชี้มะเร็งยังไม่อยู่ในเกณฑ์ของแพทย์ธรรมชาติบำบัดก็ต้องดื่ม “น้ำผักผลไม้ปั่นตำรับฟอกเลือด” ต่อไป

☑ **คำแนะนำสำหรับมื้อกลางวันและมื้อค่ำ** ก่อนมื้อกลางวันและมื้อค่ำให้กินสลัดผักหลากชนิดจานใหญ่ก่อน (ถ้าเกรงว่าสลัดผักเย็นเกินไปอาจลวก 30 วินาที-1 นาทีก่อนก็ได้) ในสลัดต้องมีถั่วแขก ปวยเล้ง บีตรูต และหน่อไม้ฝรั่ง ซึ่งผู้ป่วยโรคมะเร็งเม็ดเลือดขาวต้องการมาก เติมเครื่องเทศ

เช่น ขิงบด ผงขมิ้น ผงพริกไทยดำ ผงอบเชย ผักชี น้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์ ถั่วพิสตาชิโอ บราซิลนัต และเบอร์รีชนิดใดก็ได้โดยเฉพาะราสป์เบอร์รีและแบล็กเบอร์รี มื้อเที่ยงให้กินปลาซาร์ดีนในน้ำมันมะกอกกระป๋องได้วันเว้นวัน (ก่อนกินต้องเติมเครื่องเทศด้วย) และน้ำแกงผัก ส่วนมื้อเย็นกินข้าวธัญพืช 5 ชนิดได้โดยเคี้ยวช้า ๆ (ดูภาคผนวกหน้า 291) ก่อนกินให้เติมน้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์และเครื่องเทศดังข้างต้น



▲ *สลัดผักสดลวก 1 นาทีจะไม่ทำให้สูญเสียสารอาหาร กลับจะช่วยกระตุ้นเอนไซม์ช่วยการเผาผลาญและการกำจัดพิษในร่างกาย*

☑ **เสริมสารอาหารให้พลังงานแก่ร่างกาย** ทุกมื้อ เมื่อกินไปได้ครึ่งหนึ่ง ดื่มน้ำอุ่นพร้อมกินสารเสริมอาหารที่ช่วยเพิ่มกรดน้ำย่อยในกระเพาะอาหาร ช่วยเรื่องการย่อยและการดูดซึม กินเอนไซม์ช่วยย่อย กินโคเอนไซม์คิวเทนบำรุงหัวใจและให้พลังงานแก่เซลล์ เสริมสารอาหารที่ช่วยฟอกตับสลายพิษและกินสารเสริมอาหารที่ช่วยเสริมภูมิคุ้มกันด้วย

☑ **กลั้วปากฆ่าเชื้อ + เสริมพลังงาน** เช้า กลางวัน เย็นตอนท้องว่างหรือก่อนมื้ออาหารครึ่งชั่วโมง ใช้ซิลเวอร์ไฮโดรซอลกลั้วปาก 1-2 นาที แล้วจึงกลืนลงไปช้า ๆ หลังจากนั้น 10-15 นาทีใช้น้ำบริสุทธิ์หรือน้ำแอ็กทีฟชนิดดี 1 แก้ว เติมเกลือทะเลเล็กน้อยดื่มพร้อมกับโพรไบโอติกซึ่งช่วย

สมดุลลำไส้ ช่วยย่อย และกระตุ้นการขับถ่าย แล้วเสริมด้วยสารอาหารที่ช่วยเสริมระบบภูมิคุ้มกัน

☑ **ขับอุจจาระตกค้างทุกวัน รักษาสุขภาพลำไส้** พยายามถ่ายให้ได้วันละ 4 ครั้ง ถ้าทำไม่ได้ให้ใช้ผงเส้นใยอาหารและน้ำมันมะพร้าวเป็นตัวช่วย ตอนแรกเริ่มใช้ผงเส้นใยอาหาร 1 ช้อนโต๊ะ น้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์ครึ่งช้อนโต๊ะ (หรือ 1 ช้อนโต๊ะ) (ค่อย ๆ เพิ่มผงเส้นใยอาหารและน้ำมันมะพร้าวทุกสัปดาห์จนกว่าจะถ่ายได้วันละ 4 ครั้ง) เติมลงในน้ำแอ็กทีฟชนิดดีอุ่น ๆ หรือนมอัลมอนด์หรือกะทิ คนให้เข้ากันแล้วดื่มทันที เช้า 1 ครั้ง เย็น 1 ครั้ง และต้องดื่มน้ำบริสุทธิ์หรือน้ำแอ็กทีฟชนิดดีวันละ 6-8 แก้วเพื่อช่วยให้ลำไส้ใหญ่บีบตัวจะได้ขับถ่ายง่าย

☑ **การนวดตามอาการ** ใช้น้ำมันนวดคุณภาพดีทาที่เท้าทั้งสองข้าง ตรงจุดสะท้อนกระดูกสันหลัง ใช้ข้อนิ้วถูนวดแรง ๆ ครั้งละ 2 นาที วันละ 2-3 รอบ เช้า-เย็นหมั่นฝึกออกกำลังกายแบบธรรมชาติช่วยชีวิต (ดู *ธรรมชาติช่วยชีวิต ฉบับโรคภัยหายได้จริง* หน้า 312)



▲ *ถั่วแขก บีตรูต ปวยเล้ง และหน่อไม้ฝรั่ง ล้วนมีอินทรียสารเฉพาะตัวที่ช่วยรักษามะเร็งเม็ดเลือดขาว รวมถึงธาตุเหล็กตามธรรมชาติ*



เกร็ดสุขภาพจากหมออู๋

น้ำมันมะพร้าวดีต่อร่างกายอย่างไร

น้ำมันมะพร้าวที่ใช้ในหนังสือนี้คือน้ำมันมะพร้าวสกัด (MCT oil) ซึ่งเป็นกรดไขมันไตรกลีเซอไรด์ขนาดกลาง ในขณะที่กรดไขมันในน้ำมันอื่น ๆ เป็นขนาดยาว จึงไม่เพียงช่วยเสริมภูมิคุ้มกันให้แข็งแรงเท่านั้น แต่ยังช่วยลดน้ำหนักได้อีกด้วย ควรผสมในสลัดผักสดหรือเจือน้ำแล้วกินผสมกับผงเส้นใยอาหาร 1 ช้อนโต๊ะตอนเช้าหรือตอนท้องว่างวันละ 3 ครั้ง แต่ไม่ควรกินเกินวันละ 3 ช้อนโต๊ะเพราะอาจทำให้คอเลสเตอรอลสูงได้

น้ำมันมะพร้าวสกัดที่ผมพูดถึงนี้จะไม่จับเป็นไขไม่ว่าอยู่ในอุณหภูมิปกติหรือในตู้เย็น ส่วนน้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์จะจับตัวเป็นไขสีขาวที่อุณหภูมิต่ำกว่า 24°C จึงควรอ่านฉลากให้ดีก่อนซื้อว่าเป็นน้ำมันไตรกลีเซอไรด์ (MCT oil) หรือมีคำว่าควบคุมน้ำหนัก (weight management) ด้วยหรือไม่



ความดันโลหิตสูง

Q ถาม : ตอนนี้กินยาลดความดันโลหิตอยู่ จะหยุดกินยาแล้วหันมาคุมความดันด้วยธรรมชาติบำบัดแทนได้อย่างไร

A ตอบ : ปกติแล้วคนอ้วนมักมีปัญหาเรื่องความดันโลหิต หัวใจ และหลอดเลือด โปรดอ่าน *ธรรมชาติช่วยชีวิต ฉบับโรคภัยหายได้จริง* หน้า 173 เรื่องการดื่มกิน การใช้ชีวิต การออกกำลังกาย และเมนูอาหารสำหรับผู้เป็นโรคความดันโลหิตสูง จะช่วยให้หลุดพ้นจากวังวนของการใช้ยาได้ เพราะการกินยาทำได้เพียงแค่ควบคุมแต่ไม่ช่วยรักษาให้หายจากโรค นอกจากนี้ หากกินยาลดความดันโลหิตต่อเนื่องกัน 3-4 ปี อาจส่งผลให้เสื่อมสมรรถภาพทางเพศ ถ้ากินเกิน 10 ปีอาจทำให้ประสิทธิภาพการทำงานของตับและไตลดลงซึ่งเป็นสาเหตุทางอ้อมของโรคหัวใจเฉียบพลันหรือหลอดเลือดสมองอุดตัน จึงควรหันมาใช้ธรรมชาติบำบัดแทนการกินยาจะดีที่สุดครับ

ทั้งนี้ หากมีปัญหาเรื่องคอเลสเตอรอลร่วมด้วย โปรดอ่าน *ธรรมชาติช่วยชีวิต* หน้า 157 ซึ่งผมได้อธิบายไว้อย่างละเอียดแล้ว หากทำตามคำแนะนำจะเห็นผลน่าพอใจภายในเวลาไม่กี่เดือน



▲ *การคุมความดันโลหิตให้อยู่หมัด ต้องหาสาเหตุให้พบ เปลี่ยนนิสัยการกิน และปรับวิถีชีวิตให้เหมาะสม*



เกร็ดสุขภาพจากหมออู๋

ทำไมขณะกินยาลดความดันโลหิตและคอเลสเตอรอลจึงห้ามกินผลไม้ประเภทส้ม

เพราะส้มเช้ง ส้มโอ และส้มล้วนมีอินทรียสารจากพืชซึ่งมีฤทธิ์ทำให้เลือดเจือจาง ส่งผลให้ความดันโลหิตและคอเลสเตอรอลลดลง หากกินยาลดความดันเข้าไปอีก จากเดิมที่ความดันต่ำอยู่แล้วก็จะยิ่งลดลงอีก อาจส่งผลให้หัวใจทำงานผิดปกติหรือหัวใจวายได้

ดังนั้น ขณะกินยา 2 ชนิดนี้จึงไม่ควรกินผลไม้ประเภทส้มเพื่อไม่ให้ความดันโลหิตลดต่ำเกินไป ต่อเมื่อควบคุมความดันได้ดีและหยุดยาแล้วจึงค่อยเลือกกินผลไม้ที่ช่วยลดความดันโลหิตและคอเลสเตอรอล



▲ *ควรเลี่ยงผลไม้ประเภทส้มขณะกินยาลดความดันโลหิตและคอเลสเตอรอล*

ผลไม้ที่เหมาะกับโรคความดันโลหิตสูง

กล้วย



สาลี่



แตงโม



แตงหวาน



สับปะรด



เมลอน



Q ถาม : เป็นคนเลือดกรุ๊ปเอ ปกติมักตื่นเต้นง่าย วิตกกังวล และนอนไม่หลับ จะใช้ธรรมชาติบำบัดมาช่วยได้อย่างไร

A ตอบ : เนื่องจากเป็นคนเลือดกรุ๊ปเอ จึงห้ามกินเนื้อสัตว์ น้ำแกงเนื้อสัตว์ และเนื้อสัตว์หมักดองทุกชนิดที่เลี้ยงด้วยอาหารสัตว์ ผลิตภัณฑ์นมวัว อาหารทะเลเพาะเลี้ยง เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ น้ำอัดลม ชา น้ำผลไม้บรรจุขวด และอาหารปิ้ง ย่าง ทอด ผัด เผาทุกชนิด

☑ **กินอาหารที่เหมาะกับกรุ๊ปเลือด** เมนูหลักสำหรับคนเลือดกรุ๊ปเอคือ ผักผลไม้รสเปรี้ยว ถั่วเพิ่งงอก ข้าวธัญพืช 5 ชนิด และเมล็ดพืชเปลือกแข็ง มื้อกลางวันให้กินปลาซาร์ดีนในน้ำมันมะกอกได้ 1 กระป๋องเล็กทุก 3 วัน (เติมผักชี ขิง พริกไทยดำก่อนกิน) และกินได้เฉพาะอาหารต้ม นึ่ง หรือสลัดผักสด ควรดื่มน้ำบริสุทธิ์ น้ำแอ็กทีฟ ชาโสมคน (ดูภาคผนวกหน้า 292) หรือชาโสมจิ๋วหลินสลับกันทุกวัน ถ้ากินเช่นนี้ได้เป็นประจำร่างกายจะปรับสมดุลให้ดีขึ้นภายในเวลาไม่กี่เดือน และขับถ่ายอย่างน้อยวันละ 3 ครั้ง

☑ **ดื่มน้ำผักผลไม้ปั่นขับพิษเสริมสารอาหาร** ถ้ารู้สึกไม่มีแรง แสดงว่ามีสารพิษในร่างกายมากเกินไป ควรดื่ม “น้ำผักผลไม้ปั่นตำรับเพิ่มกำลังวังชา” โปรดอ่าน *ธรรมชาติช่วยชีวิต* หน้า 189 โดยเติมเมล็ดข้าวโพดขาวและซิลเวอร์ไฮโดรซอล 30-60 ซีซี แล้วปั่นเป็นน้ำผักผลไม้ 6 แก้วสำหรับ 1 วัน โดยดื่มตอนเช้า 2 แก้วแทนมื้อเช้า แล้วดื่มอีก 1-2 แก้วก่อนมื้อกลางวัน และดื่มให้หมดก่อนเลิกงาน 1 ชั่วโมง



▲ *น้ำผักผลไม้ปั่นตำรับเพิ่มกำลังวังชา*

☑ **คำแนะนำอาหารมื้อกลางวันและมื้อค่ำ** มื้อกลางวันให้กินสลัดผักสด 1 จาน โดยค่อย ๆ เคี้ยว เติมขิง ผงพริกไทยดำ ผักชี เบอร์รีชนิดต่าง ๆ ผงกีวีหรือเสาวรส น้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์ วอลนัต เมล็ดฟักทอง น้ำมะนาว และเกลือทะเลเล็กน้อย มื้อค่ำราว 6 โมงครึ่งกินข้าวธัญพืช 5 ชนิด โดยเติมน้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์ ผักชี และผงพริกไทยดำก่อนกิน

☑ **เสริมสารอาหารเพิ่มพลังงานแก่ร่างกาย** ทุกมื้อขณะกินไปครึ่งหนึ่งให้กินสารเสริมอาหารประเภทช่วยย่อยกับน้ำอุ่นเพื่อเพิ่มกรดน้ำย่อยในกระเพาะอาหารและเอนไซม์ ช่วยให้ดูดซึมแร่ธาตุหรือสารอาหาร และกินโคเอนไซม์คิวเทนซึ่งช่วยให้เลือดไหลเวียนดี บำรุงหัวใจ ให้พลังงานแก่เซลล์ จากนั้นจึงกินต่อจนอิ่ม

☑ **การนวดตามอาการ** ถ้ารู้สึกเครียดให้นวดศีรษะด้วยน้ำมันนวดคุณภาพดีเพื่อผ่อนคลาย



▲ผลไม้ประเภทเบอร์รีมีคุณค่าทางอาหารสูง ช่วยชะลอวัย ป้องกันมะเร็ง ลดความเสี่ยงจากโรคหลอดเลือดหัวใจ

หลอดเลือดแดงที่คอตีบ

Q ถาม : ผู้ป่วยที่มีอาการหลอดเลือดแดงที่คอตีบ จะใช้ธรรมชาติบำบัดมาดูแลสุขภาพได้อย่างไร

A ตอบ : ผู้ที่มีอาการหลอดเลือดแดงที่คอตีบล้วนเกิดจากการกินอาหารปิ้ง ย่าง ทอด ผัด เผา ผลิตภัณฑ์นมวัว เนื้อสัตว์ และแป้งแปรรูปมากเกินไป ถ้าไม่จัดการให้ดีอาจเสี่ยงเป็นโรคหลอดเลือดสมองตีบ หัวใจเต้นผิดจังหวะ โรคหัวใจเฉียบพลัน และนอนไม่หลับได้ จึงควรปฏิบัติดังนี้

☒ งดอาหารปิ้ง ย่าง ทอด ผัด เผาทุกชนิด

☒ งดเนื้อสัตว์ น้ำแกงเนื้อสัตว์ และเนื้อสัตว์หมักดองทุกชนิดที่เลี้ยงด้วยอาหารสัตว์

☒ งดผลิตภัณฑ์นมวัวทุกชนิด โดยเฉพาะโยเกิร์ต ไอศกรีม และนมเปรี้ยว

☒ งดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ น้ำอัดลม และอาหารประเภทแป้งแปรรูป ของหวาน ขนมเปี๊ยะทุกชนิด

☑ **คำแนะนำอาหารมื้อกลางวันและมื้อค่ำ** มื้อกลางวันให้กินสลัดผักสด 1 จานก่อน (ถ้าไม่ชอบสลัดเย็นให้ลวกด้วยน้ำเดือด 1 นาที) โดยเติมขิงซอย ผงขมิ้น ผงยี่หร่า ผงเฟนูกรีก พริกชี้ฟ้าสด น้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์ น้ำมันมะกอก และน้ำมันเมล็ดเชีย (chia oil) เล็กน้อย ถ้ายังไม่อิ่มจึงค่อยกินผักต้มและข้าวธัญพืช 5 ชนิด (ดูภาคผนวกหน้า 291) ก่อนกินให้เติมน้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์ ผักชี และผงพริกไทยดำด้วย



◀ *หยุดกินผลิตภัณฑ์นมวัว ลดกินเนื้อสัตว์และงดอาหารปิ้ง ย่าง ทอด ผัด เผาทุกชนิด*

☑ **เสริมสารอาหารเพิ่มพลังงานแก่ร่างกาย** ทุกมื้อขณะกินไปครึ่งหนึ่งให้กินสารเสริมอาหารประเภทช่วยย่อยกับน้ำอุ่นเพื่อเพิ่มกรดน้ำย่อยในกระเพาะอาหารและเอนไซม์ ช่วยให้ดูดซึมแร่ธาตุหรือสารอาหาร และกินโคเอนไซม์คิวเทนซึ่งช่วยให้เลือดไหลเวียนดี บำรุงหัวใจ ให้พลังงานแก่เซลล์ จากนั้นจึงกินต่อจนอิ่ม

☑ **ดื่มน้ำผักผลไม้ปั่นขับพิษเสริมสารอาหาร** ผู้ที่มีอาการหลอดเลือดแดงที่คอตีบควรดื่ม “น้ำผักผลไม้ปั่นตำรับฟอกเลือด” (ดูภาคผนวกหน้า 287) แล้วเพิ่มพริกชี้ฟ้า 1 เมล็ดเล็ก ผงเฟนูกรีกครึ่งช้อนชา ชาเจียวกู้หลาน 1 ซอง (ใช้แต่ใบชา) และซิลเวอร์ไฮโดรซอล 60 ซีซี ปั่นเป็นน้ำผักผลไม้ 6 แก้ว สำหรับ 1 วัน ดื่มจนกว่าอาการจะดีขึ้นจึงค่อยลดเหลือวันละ 3 แก้ว โดยดื่มตอนเช้า 2 แก้วแทนมื้อเช้า จากนั้นดื่มอีก 1-2 แก้วก่อนมื้อกลางวันและมื้อค่ำ 1 ชั่วโมง



▲ *สลัดผักสด*



▲ *ผักต้ม*

หรือ



▲ *ข้าวธัญพืช 5 ชนิด*

Q ถาม : ทำอย่างไรจึงจะลดไตรกลีเซอไรด์ได้อย่างรวดเร็ว

A ตอบ : การลดไตรกลีเซอไรด์อย่างรวดเร็วมี 2 วิธี ดังนี้

☑ **วิธีที่ 1** หยุดกินอาหารประเภทแป้งแปรรูป ของหวาน และผลไม้หวานจัดทุกชนิด

☑ **วิธีที่ 2** ออกกำลังกายด้วยการเดินเร็วใต้แสงแดดจัดทุกวัน วันละ 20-30 นาที ในช่วงเวลา 11 โมงเช้า-บ่าย 2 โมง และออกกำลังกายแบบธรรมชาติช่วยชีวิต โปรดอ่าน *ธรรมชาติช่วยชีวิต ฉบับโรคภัยหายได้จริง* หน้า 312



▲ *การออกกำลังกายแบบธรรมชาติช่วยชีวิตท่าที่ 5*
กระตุ้นกระดูกก้นกบ ปรับระบบภูมิคุ้มกัน

นอนไม่หลับ

Q ถาม : สาเหตุของการนอนไม่หลับมีอะไรบ้าง จะใช้ธรรมชาติบำบัดมาช่วยได้อย่างไร

A ตอบ : สาเหตุของการนอนไม่หลับมี 3 ประการ

☑ **สาเหตุที่ 1 กินมื้อค่ำหลัง 1 ทุ่มหรือชอบกินมื้อดึก** การกินมื้อเย็นช้าเกินไปหรือการกินมื้อดึกจะส่งผลต่อประสิทธิภาพการนอนหลับ

☑ **สาเหตุที่ 2 ไม่ขับถ่ายวันละ 3-4 ครั้ง** ลำไส้ของเรามีเซลล์ประสาทกว่า 100-200 ล้านเซลล์ซึ่งแลกเปลี่ยนข่าวสารกับเซลล์สมองใหญ่อยู่ตลอดเวลา เมื่อไม่ได้ขับถ่ายจะทำให้ลำไส้ใหญ่สกปรก มันจึงส่งข่าวไปต่อว่าเซลล์สมองใหญ่ เมื่อเซลล์ต่าง ๆ มีการส่งข่าวไปมาเช่นนี้แล้วคุณจะหลับลงได้อย่างไร

☑ **สาเหตุที่ 3 สารพิษในเลือดมากเกินไป** สมองใหญ่มีหน้าที่สกัดสารพิษในเลือดไม่ให้รุกรานเข้าไปจนเป็นอันตรายต่อสมอง แต่การสกัดเช่นนี้ทำให้เซลล์สมองไม่ได้รับสารอาหาร จึงส่งสัญญาณขอความช่วยเหลือทำให้นอนไม่หลับ

◎ เคล็ดลับแก้อาการนอนไม่หลับ

☑ **กินมื้อค่ำก่อน 1 ทุ่มและไม่กินมื้อดึก** ตอนแรกอาจรู้สึกหิวบ้าง ให้จิบน้ำแอ็กทีฟอุ่น ๆ 1 แก้ว เติมเกลือทะเลเล็กน้อยเพื่อเจือจางน้ำย่อย จะช่วยให้หายหิวได้

☑ **ขับถ่ายทุกวัน รักษาสุขภาพลำไส้** เพื่อให้ขับถ่ายได้วันละ 3-4 ครั้ง ควรเสริมผงเส้นใยอาหาร 1 ช้อนโต๊ะกับน้ำมันมะพร้าวครึ่งช้อน (หรือ 1 ช้อนโต๊ะ) ใส่ลงไปในกะทิ (นมอัลมอนด์หรือนมเมล็ดพืชเปลือกแข็ง) คนให้เข้ากันแล้วดื่มทันทีวันละ 2 ครั้งเช้า-เย็น ทั้งนี้ ควรดื่มน้ำบริสุทธิ์หรือน้ำแอ็กทีฟวันละ 8-10 แก้วร่วมด้วยเพื่อช่วยให้ลำไส้ใหญ่บีบตัวได้ดี ทำเช่นนี้ 1 สัปดาห์ หากยังไม่เห็นผลให้ค่อย ๆ เพิ่มปริมาณผงเส้นใยอาหารและน้ำมันมะพร้าวทุกสัปดาห์จนกว่าจะขับถ่ายได้วันละ 3-4 ครั้ง

☑ **ดื่มน้ำผักผลไม้ปั่นขับพิษเสริมสารอาหาร** ผู้ที่นอนไม่หลับควรดื่ม “น้ำผักผลไม้ปั่นตำรับฟอกเลือด” (ดูภาคผนวกหน้า 287) และเติมซิลเวอร์ไฮโดรซอล 60 ซีซี แล้วปั่นเป็นน้ำผักผลไม้ 6 แก้วสำหรับ 1 วัน ดื่มจนกว่าจะนอนหลับได้ดีจึงลดเหลือวันละ 4 แก้วเพื่อรักษาสุขภาพ

น้ำผักผลไม้ปั่นช่วยให้นอนหลับ



▲ *ดื่มน้ำผักผลไม้ช่วยให้หลับสนิทจนถึงเช้า*

☑ **คำแนะนำอาหารมื้อกลางวันและมื้อค่ำ** มื้อกลางวันและมื้อค่ำควรกินสลัดผักสดหลากชนิด 1 จานก่อน โดยต้องเติมเครื่องเทศ เช่น ขิงซอย ผงขมิ้น ผงยี่หร่า ใบเสจ ผักชี น้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์ น้ำมะนาว กีวี เสาวรส เบอร์รีชนิดต่าง ๆ และเมล็ดพืชเปลือกแข็ง ถ้ายังไม่อิ่มให้กินผักต้มผสมเครื่องเทศได้ มื้อกลางวันให้กินปลาซาร์ดีนได้ 1 กระป๋องวันเว้นวัน โดยเติมผักชี ขิงซอย และพริกไทยดำก่อนกิน ส่วนมื้อค่ำควรกินข้าวธัญพืช 5 ชนิด (ดูภาคผนวกหน้า 291) อย่าลืมเติมขิงซอย น้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์ และผักชีด้วย



เกร็ดสุขภาพจากหมออู๋

ผู้ที่มีอาการนอนไม่หลับควรกินอาหารที่มีวิตามินบีสูง เช่น ข้าวกล้อง ข้าวแดง ข้าวนิล ลูกเดือย และกินเนื้อสัตว์กับไข่แต่น้อย

✓



▲ *ข้าวกล้อง*



▲ *ลูกเดือย*

✗



▲ *เนื้อสัตว์*



▲ *ไข่*

☑ **เสริมสารอาหารเพิ่มพลังงานแก่ร่างกาย** ทุกมื้อขณะกินไปครึ่งหนึ่งให้กินสารเสริมอาหารประเภทช่วยย่อยกับน้ำอุ่นเพื่อเพิ่มกรดน้ำย่อยในกระเพาะอาหารและเอนไซม์ ช่วยให้ดูดซึมแร่ธาตุหรือสารอาหาร และกินโคเอนไซม์คิวเทนซึ่งช่วยให้เลือดไหลเวียนดี บำรุงหัวใจ ให้พลังงานแก่เซลล์ จากนั้นจึงกินต่อจนอิ่ม



▲ *ก่อนกินข้าวธัญพืช 5 ชนิด ต้องเติมขิงซอย น้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์ และผักชีด้วย*

☑ **กลั้วปากฆ่าเชื้อ + สารอาหารเพิ่มพลังงาน** ทุกมื้อขณะท้องว่างหรือก่อนกินอาหารครึ่งชั่วโมง ให้อมซิลเวอร์ไฮโดรซอล 30 ซีซี แล้วกลั้วปาก 1 นาทีก่อนกลืนลงไป หลังจากนั้น 10-15 นาทีให้กินโพรไบโอติกกับน้ำอุ่น เพื่อปรับสมดุลลำไส้ใหญ่ ช่วยย่อย และกระตุ้นการขับถ่าย กินสารเสริมอาหารที่ช่วยลดการอักเสบ ต้านเชื้อโรค หรือเสริมภูมิคุ้มกัน

☑ **ปรับนาฬิกาชีวภาพให้หลับสนิททุกคืน** ก่อนเข้านอนครึ่งชั่วโมงให้กินเมลาโทนิน 5 เม็ด (เม็ดละ 3 มิลลิกรัม) กิน 5 วันหยุด 2 วัน ทุกสัปดาห์เพื่อช่วยปรับนาฬิกาชีวภาพในร่างกาย เมื่อนอนหลับได้ดีเป็นปกติค่อยหยุดกิน



▲ *ควรนอนปิดไฟเพื่อให้หลับสนิท ร่างกายจะได้ซ่อมแซมส่วนที่สึกหรออย่างเต็มที่*

☑ **การนวดตามอาการ** ใช้น้ำมันนวดคุณภาพดีทาที่นิ้วหัวแม่เท้าทั้ง 2 ข้าง ใช้ปลายนิ้วหัวแม่มือกดนวดนิ้วหัวแม่เท้าทั้งนิ้วแรงๆ ตรงไหนรู้สึกเจ็บให้กดย้ำหลายๆ ที ทำซ้ำวันละ 2 ครั้ง

Q ถาม : วิธีธรรมชาติบำบัดช่วยเพิ่มความจำได้อย่างไร

A ตอบ : ถ้าต้องการเพิ่มความจำ ป้องกันอัลไซเมอร์ พาร์คินสัน และโรคซึมเศร้า ต้องงดสิ่งเหล่านี้

◎ ปัจจัยเสี่ยงบั่นทอนความจำ

● **น้ำมันและไขมันชนิดไม่ดี** น้ำมันและไขมันชนิดดีช่วยให้เยื่อหุ้มสมองอ่อนนุ่ม ดูดซึมสารอาหารได้ง่าย และขับของเสีย แต่เมื่อนำมาผ่านความร้อนอย่างการปรุงอาหาร น้ำมันและไขมันเหล่านั้นก็จะเปลี่ยนเป็นชนิดไม่ดีซึ่งมีอนุมูลอิสระจำนวนมากที่ส่งผลต่อประสิทธิภาพการทำงานของเซลล์สมอง

● **อาหารที่มีแคลเซียมสูง** เช่น นมวัว นมเปรี้ยว เนย ครีม โยเกิร์ต พิซซ่า ไอศกรีม ช็อกโกแลต เต้าหู้ เม็ดแคลเซียม ยาลดกรด

● **อาหารที่มีสารอะลูมิเนียม** เช่น เส้นหมี่ ก๋วยเตี๋ยว วุ้นเส้น โยเกิร์ต ยาธาตุ

● **อาหารที่มีน้ำตาลสูงและแป้งแปรรูป** เช่น บะหมี่ ขนมปัง ซาลาเปา หมั่นโถว เค้ก ขนมเปี๊ยะ คุกกี้ ลูกกวาด น้ำผึ้ง น้ำตาลทุกชนิด น้ำอัดลม ชาบรรจุขวด เครื่องดื่มน้ำผลไม้ และเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ (ยกเว้นเบียร์บรรจุขวดแก้ว เพราะดอกเบียร์จะดูดอะลูมิเนียมไป โดยดื่มได้สัปดาห์ละครั้ง ครั้งละไม่เกิน 1 ขวด)

หลังงดอาหารที่ทำลายประสิทธิภาพของเซลล์สมองแล้ว ก็ต้องขับสารพิษในร่างกายที่เกิดจากการกินอาหารผิด ๆ ดังนี้

◎ เคล็ดลับการเพิ่มความจำ

☑ **ดื่มน้ำผักผลไม้ปั่นขับพิษเสริมสารอาหาร** ผู้ที่อยากบำรุงสมองเสริมความจำควรดื่ม “น้ำผักผลไม้ปั่นตำรับฟอกเลือด” (ดูภาคผนวก หน้า 287) โดยเพิ่มใบเสจ 5-6 ใบ เนื้อมะพร้าวห้าวสับครึ่งถ้วย (ใช้กะทิแทนได้) ชาเจียวกู้หลาน 2 ซอง (ใช้แต่ใบชา) และซิลเวอร์ไฮโดรซอล 60 ซีซี จากนั้นปั่นเป็นน้ำผักผลไม้ 7 แก้วสำหรับ 1 วัน ดื่มวันเว้นวัน โดยดื่มต่อเนื่อง 9 เดือนแล้วลดเหลือ 4 แก้วเพื่อรักษาสุขภาพ ทั้งนี้ ควรดื่ม “น้ำผักผลไม้ปั่นตำรับบำรุงสมอง” ร่วมด้วย โดยดื่มวันเว้นวัน





น้ำผักผลไม้ปั่นตำรับบำรุงสมอง

ส่วนผสม



ผัก ฟักทองนึ่งสุก (พร้อมเปลือกและเมล็ด) ¼ ผล เนื้อมะพร้าวห้าว 1 ถ้วย (ถ้าหาไม่ได้ให้ใช้กะทิแทน แต่สรรพคุณจะลดลง) ชาเจียวกู้หลาน 1 ซอง (ใช้แต่ใบชา)



เครื่องเทศ ใบเสจ 6 ใบ ผักชี 3 ก้าน ขิงแก่ 2-4 นิ้ว ผงขมิ้น 1 ช้อนชา



เมล็ดพืชเปลือกแข็ง ถั่วพิสตาชิโอและวอลนัตกะเทาะเปลือกอย่างละสิบกว่าเมล็ด



ผลไม้ อะโวคาโด 1 ผลใหญ่ บลูเบอร์รี ½ ถ้วย



น้ำมัน น้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์ 3 ช้อนโต๊ะ น้ำมันมะพร้าวสกัด 4 ช้อนโต๊ะ น้ำแอ็กทีฟ 2-3 แก้ว

วิธีทำและวิธีดื่ม



ใส่ส่วนผสมทั้งหมดลงในโถปั่น ปั่น 2 นาที จากนั้นแบ่งน้ำผักผลไม้ปั่นเป็น 3 ส่วน ดื่มเช้า กลางวัน เย็น ครั้งละส่วน

☑ **คำแนะนำอาหารมื้อกลางวันและมื้อค่ำ** ก่อนมื้อกลางวันและมื้อค่ำครึ่งชั่วโมงให้กินสลัดผักสด 1 จาน (จะลวกด้วยน้ำเดือด 30 วินาที-1 นาทีก็ได้) ผักหลากชนิดแต่ต้องมีมันฝรั่งสีม่วงต้มครึ่งสุกครึ่งดิบ ผักชี ใบเสจ โรสแมรี ขิงแก่ซอย ผงขมิ้น บีตรูต และปลาซาร์ดีน (คนเลือดกรุ๊ปเอกินเนื้อสัตว์ได้สัปดาห์ละครั้ง กรุ๊ปเอบี 2 ครั้ง กรุ๊ปบี 2 ครั้ง และกรุ๊ปโอกินได้ 3-4 ครั้ง) เนื้อมะพร้าวห้าว อะโวคาโด ถั่วพิสตาชิโอดิบ วอลนัต เติมน้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์ 3 ช้อนชา น้ำมันมะพร้าวสกัด 4 ช้อนชา และน้ำมะนาวเล็กน้อย

☑ **ขับถ่ายทุกวัน รักษาสุขภาพลำไส้** ต้องขับถ่ายวันละ 3-4 ครั้ง ทุกวันเพื่อให้ลำไส้ใหญ่สะอาด เพราะในลำไส้ใหญ่มีเซลล์ประสาทที่สื่อสารกับเซลล์สมองใหญ่อยู่ตลอดเวลา จึงกล่าวได้ว่าลำไส้ใหญ่คือสมองที่ 2 ของร่างกาย ถ้าลำไส้ใหญ่สะอาด สมองก็จะสดชื่นกระปรี้กระเปร่า

☑ **เสริมสารอาหารเพิ่มพลังงานแก่ร่างกาย** ทุกมื้อขณะท้องว่างหรือก่อนมื้ออาหารครึ่งชั่วโมง ให้อมซิลเวอร์ไฮโดรซอล 30 ซีซี แล้วกลั้วปาก 2-3 นาทีก่อนกลืนลงไป หลังจากนั้น 10-15 นาที ให้กินโพรไบโอติกกับน้ำอุ่นเพื่อช่วยปรับสมดุลลำไส้ใหญ่และกระตุ้นการขับถ่าย กินสารเสริมอาหารที่ช่วยลดการอักเสบ ต้านเชื้อโรค หรือเสริมภูมิคุ้มกัน กินสารเสริมอาหารที่ช่วยรักษาระบบประสาทและสมองให้เป็นปกติ กระตุ้นการไหลเวียนเลือดอย่างนิโคตินาไมด์กับถั่วเวลเวต (velvet bean) ที่อุดมด้วยโดพามีนธรรมชาติ

☑ **การนวดตามอาการ** ใช้น้ำมันนวดคุณภาพดีทาที่นิ้วหัวแม่เท้าทั้ง 2 ข้างแล้วใช้ปลายนิ้วหัวแม่มือกดนวดข้างละ 2 นาที จากนั้นใช้ปลายนิ้วหัวแม่มือและนิ้วชี้คลึงที่ติ่งหูทั้ง 2 ข้างนาน 1 นาที วันละ 2-3 ครั้ง

☑ **แสงแดดและการออกกำลังกายคือปัจจัยสำคัญของสุขภาพ** ออกกำลังกายด้วยการเดินเร็วใต้แสงแดดจัดทุกวัน วันละ 20-30 นาที ในช่วงเวลา 11 โมงเช้า-บ่าย 2 โมง รังสีอัลตราไวโอเลตในแสงแดดจะช่วยให้สมองหลั่งสารเซโรโทนินมากขึ้นเพื่อสร้างโดพามีน (ช่วยคลายกังวลและซึมเศร้า) และเมลาโทนิน (ช่วยให้หลับสบายและป้องกันผมร่วง) โดยโดพามีนที่ได้จากธรรมชาติย่อมดีกว่ายาแอล-โดปา (L-Dopa) ซึ่งมีผลข้างเคียง

ช่วงเวลาการอาบแดดที่เหมาะสมในแต่ละฤดู

ฤดูใบไม้ร่วง

เวลาที่เหมาะสม

11 โมงเช้าหรือเที่ยง-บ่าย 2 โมง

ควรอาบแดดวันละ 1 ชั่วโมงทุกวัน จึงจะได้รับวิตามินดี 3 ประมาณ 2,000 IU



ฤดูใบไม้ผลิ

เวลาที่เหมาะสม

เที่ยง-บ่าย 2 โมง

ควรอาบแดดวันละ 45 นาทีทุกวัน จึงจะได้รับวิตามินดี 3 ประมาณ 2,000 IU



ฤดูหนาว

เวลาที่เหมาะสม

เที่ยงตรง

ถ้าไม่มีแดดให้กินวิตามินดี 3 วันละ 5,000-10,000 IU ถ้ามีแดด ควรอาบแดด ครั้งละ 2 ชั่วโมง



ฤดูร้อน

เวลาที่เหมาะสม

11 โมงเช้า-บ่าย 4 โมง

ควรอาบแดดวันละ 20 นาทีทุกวัน จึงจะได้รับวิตามินดี 3 ประมาณ 2,000 IU



Q ถาม : กลัวว่าคนในครอบครัวจะป่วยเป็นโรคอัลไซเมอร์ จะใช้ธรรมชาติบำบัดมาช่วยป้องกันได้อย่างไร

A ตอบ : หากกังวลว่าผู้สูงอายุในครอบครัวหรือญาติจะป่วยเป็นโรคอัลไซเมอร์ในอนาคต ก็ควรเริ่มป้องกันตั้งแต่ตอนนี้โดยงดการดื่มกินสิ่งต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

☒ อาหารประเภทแป้งแปรรูปทุกชนิด เช่น บะหมี่ ขนมปัง เส้นหมี่ สปาเกตตี มะกะโรนี ก๋วยเตี๋ยว วุ้นเส้น ก๋วยเตี๋ยวหลอด โดยเฉพาะขนมเค้ก ขนมเปี๊ยะ คุกกี้ ซาลาเปา หมั่นโถว ลูกกวาด น้ำเชื่อม น้ำผึ้ง และข้าวขาว

☒ เนื้อสัตว์ทุกชนิด น้ำแกงเนื้อสัตว์ และเนื้อสัตว์หมักดองที่เลี้ยงด้วยอาหารสัตว์

☒ ผลิตภัณฑ์นมวัวทุกชนิด เช่น นมวัว เนย โยเกิร์ต ไอศกรีม พิซซ่า นมเปรี้ยว ช็อกโกแลต

☒ อาหารปิ้ง ย่าง ทอด ผัด เผาทุกชนิด โดยเฉพาะถั่วลิสงคั่วและถั่วลิสงทอด

☒ เครื่องดื่มแอลกอฮอล์และน้ำอัดลมทุกชนิด เครื่องดื่มเจือน้ำตาลและน้ำผลไม้บรรจุขวดทุกชนิด

ขณะงดอาหารและเครื่องดื่มเหล่านี้ให้เริ่มดื่มกินแบบธรรมชาติบำบัดทันทีโดยหวังว่าจะช่วยปรับปัจจัยต่าง ๆ ที่ส่งผลกระทบต่อสมองโดยเร็วที่สุด เพื่อฟื้นฟูความจำที่มีอยู่และยับยั้งไม่ให้ลุกลามจนกลายเป็นโรคอัลไซเมอร์



◀ *อาหารประเภทแป้งแปรรูปวายร้ายทำลายสมอง*

☑ **ดื่มน้ำผักผลไม้ปั่นขับพิษเสริมสารอาหาร** เพื่อป้องกันอาการอัลไซเมอร์แต่เนิ่น ๆ ควรดื่ม “น้ำผักผลไม้ปั่นตำรับบำรุงหัวใจ สมอง และหลอดเลือด” โปรดอ่าน *ธรรมชาติช่วยชีวิต* หน้า 211 และ “น้ำผักผลไม้ปั่นตำรับฟอกเลือด” (ดูภาคผนวกหน้า 287) ทุกวันโดยสลับตำรับละ 1 เดือน ทางที่ดีควรดื่มให้ได้วันละ 6 แก้วหรือ 4 แก้วเป็นอย่างน้อย โดยตอนเช้าถึง 10 โมงดื่มได้เฉพาะน้ำผักผลไม้ที่เพิ่งปั่นเสร็จอุ่น ๆ 2 แก้ว ที่สำคัญต้องเติมน้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์ 3 ช้อนชา (1 ช้อนโต๊ะ) และน้ำมันมะพร้าวสกัด 4 ช้อนชาลงไปและคนให้เข้ากันก่อนดื่มด้วย เคล็ดลับคือค่อย ๆ ดื่มโดยใช้หลอดดูด

☑ **คำแนะนำอาหารมื้อกลางวันและมื้อค่ำ** ขณะกินสลัดผักสดหรือถั่วเพิ่งงอกลวกสุกตอนมื้อกลางวัน (ควรเปลี่ยนชนิดถั่วทุก 3 วัน และสังเกตว่าใน 3 วันนี้สุขภาพเป็นอย่างไร เพื่อจะได้รู้ว่าถั่วชนิดใดเหมาะกับตนที่สุด) และขณะกินข้าวธัญพืช 5 ชนิดในมื้อค่ำ (ดูภาคผนวกหน้า 291) ต้องเติมผงเครื่องเทศ เช่น ใบเสจ (หรือผง) ขิงแก่ ผงขมิ้น ผงยี่หร่า น้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์ 1 ช้อนโต๊ะ น้ำมันมะพร้าวสกัด 4 ช้อนชา และอะโวคาโดทั้งผลลงไปด้วย

☑ **ขับถ่ายทุกวัน รักษาสุขภาพลำไส้** เพื่อให้ขับถ่ายได้วันละ 3-4 ครั้ง ควรเสริมผงเส้นใยอาหารไม่เจือน้ำตาล ไม่แต่งกลิ่นแต่งรสทุกวัน ตอนแรกให้ใช้ผงเส้นใยอาหาร 1 ช้อนโต๊ะ (ค่อย ๆ เพิ่มจนเป็น 2-4 ช้อนโต๊ะเพื่อให้ขับถ่ายได้วันละ 3-4 ครั้ง) และน้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์ 1 ช้อนโต๊ะ (ช่วยให้อุจจาระอ่อน) เติมลงในน้ำแอ็กทีฟชนิดดีอุ่น ๆ และเติมเกลือทะเลเล็กน้อย (นมอัลมอนด์หรือนมข้าวโอ๊ต) คนให้เข้ากันแล้วดื่มให้หมดทันที โดยดื่มตอนเช้า 1 ครั้ง จากนั้นดื่มอีก 1 ครั้งเวลาใดก็ได้ และดื่มตอนบ่ายอีก 1 ครั้ง

☑ **เสริมสารอาหารเพิ่มการบีบตัวและทำความสะอาดลำไส้** ผู้ป่วยโรคอัลไซเมอร์ต้องดื่มน้ำแอ็กทีฟชนิดดี 1 แก้วใหญ่ เหยาะเกลือทะเลเล็กน้อยทุกวันเพื่อช่วยให้ลำไส้บีบตัวและขับอุจจาระ เพราะลำไส้ใหญ่มีเซลล์ประสาทกว่า 200 ล้านเซลล์ที่สื่อสารกับเซลล์สมองใหญ่ตลอดเวลา

ดังนั้น ลำไส้ใหญ่ที่สะอาดจึงมีส่วนช่วยป้องกันอาการอัลไซเมอร์

☑ **เสริมสารอาหารเพิ่มพลังงานแก่ร่างกาย** ควรกินนิโคตินาไมด์กับน้ำแอ็กทีฟชนิดดี เหยาะเกลือทะเลเล็กน้อยทุกวัน เพื่อช่วยรักษาระบบประสาท สมรรถภาพของสมอง และกระตุ้นการไหลเวียนเลือด กินถั่วเวลเวตที่มีโดพามีนธรรมชาติ ช่วยเสริมระบบประสาทส่วนกลาง กินโคเอนไซม์คิวเทนที่ช่วยเรื่องการไหลเวียนเลือด บำรุงหัวใจ และให้พลังงานแก่เซลล์ ทั้งนี้ นิโคตินาไมด์กับถั่วเวลเวตยังช่วยกำจัดสารบีตา-อะไมลอยด์เพปไทด์ (ß-amyloid peptide) ในสมองและซ่อมแซมการอุดตันของเส้นประสาทสมองด้วย ผู้ที่กลัวว่าจะป่วยเป็นโรคอัลไซเมอร์ควรกินวันละ 2 ครั้งเพื่อรักษาสุขภาพ



เกร็ดสุขภาพจากหมออู๋

ผู้ที่มีอาการอัลไซเมอร์ควรกินข้าวธัญพืช 5 ชนิด แต่กินในปริมาณเพียงเล็กน้อย (ส่วนผสมของข้าวธัญพืช 5 ชนิด ได้แก่ ข้าวฟ่าง ข้าวโอ๊ต ข้าวบาร์เลย์ ข้าวสาลี ลูกเดือย ลูกบัว ขิงแก่ ผงขมิ้น ผงยี่หร่า ถั่วเพิ่งงอก + น้ำแอ็กทีฟชนิดดี ดูวิธีทำในภาคผนวกหน้า 291)



ห้ามกินข้าวขาวและอาหารประเภทแป้งแปรรูปเด็ดขาด เพราะผู้ป่วยอัลไซเมอร์ต้องจำกัดคาร์โบไฮเดรต เช่น ขนมปัง หมั่นโถว เบเกิล อุดง เป็นต้น

โรคพาร์คินสัน

Q ถาม : ป่วยเป็นโรคพาร์คินสัน ตัวแข็งเกร็ง เดินช้าลง พอกินยาก็ดีขึ้นแค่ไม่กี่ชั่วโมง หากปรับมาดื่มกินแบบธรรมชาติบำบัดจะช่วยได้หรือไม่

A โรคพาร์คินสันเกิดจากสมองน้อยฝ่อตัวเพราะมีสารพิษมากเกินไปและต่อมหมวกไตตื่นตัวเกินไปจากความเครียดสะสม

การดื่มกินแบบธรรมชาติบำบัดอาจช่วยได้ถ้าเริ่มกินยาใหม่ ๆ เพราะต่อมหมวกไตยังไม่ได้รับพิษภัยจากยามากนัก แต่ถึงจะกินยามาหลายปีแล้ว ผมก็ยังแนะนำให้ดื่มกินแบบธรรมชาติบำบัด และต้องปรับเปลี่ยนนิสัยการกินแล้วหันมาดื่มกินอาหารที่เป็นประโยชน์ต่อโรคและอาการแทน โดยปฏิบัติต่อเนื่องอย่างน้อย 1 ปี ดังนี้

☒ ห้ามดื่มเหล้าและสูบบุหรี่ งดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ทุกชนิด น้ำอัดลม ชา และน้ำผลไม้บรรจุขวดหรือบรรจุกระป๋องทุกชนิด

☒ งดเนื้อสัตว์ น้ำแกงเนื้อสัตว์ และเนื้อสัตว์หมักดองทุกชนิดที่เลี้ยงด้วยอาหารสัตว์ รวมถึงผลิตภัณฑ์นมวัวทุกชนิด เช่น นมวัว นมเปรี้ยว เนยครีม โยเกิร์ต พิซซ่า ไอศกรีม ช็อกโกแลต อาหารทะเลเพาะเลี้ยง และไข่

☒ งดอาหารประเภทแป้งแปรรูปทุกชนิดและธัญพืชขัดขาว เช่น บะหมี่ ขนมปัง หมั่นโถว ซาลาเปา เกี๊ยว ขนมเค้ก ขนมเปี๊ยะ เส้นหมี่ ก๋วยเตี๋ยวหลอด ก๋วยเตี๋ยว วุ้นเส้น คุกกี้ ลูกกวาด ขนมแช่อิ่ม และข้าวขาว

☒ งดอาหารปิ้ง ย่าง ทอด ผัด เผาทุกชนิด

☑ **เสริมน้ำชนิดดีให้พลังงานที่ดีแก่เซลล์** ควรดื่มน้ำบริสุทธิ์และน้ำแอ็กทีฟชนิดดีสลับกันทุกวัน วันละ 6-10 แก้ว ชาโสมคน (ดูภาคผนวก หน้า 292) ชาเจียวกู้หลาน และชาเขียวเข้มข้นเล็กน้อย

☑ **คำแนะนำอาหารมื้อกลางวันและมื้อค่ำ** มื้อกลางวันให้กินปลาซาร์ดีนในน้ำมันมะกอกบรรจุกระป๋องได้สัปดาห์ละไม่เกิน 3 ครั้ง ก่อนกินต้องเติมผักซีสับละเอียด ขิงบด กระเทียมบด และผงชะเอมจีน กินได้เฉพาะข้าวธัญพืช 5 ชนิด (ดูภาคผนวกหน้า 291) ก่อนกินต้องเติมน้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์ น้ำมันมะพร้าวสกัด ผักชี ขิงบด กระเทียมบด (กินข้าวธัญพืช 5 ชนิดเฉพาะมื้อค่ำหลังกินสลัดผักสดไปแล้วและกินเพียงเล็กน้อย) และต่อไปกินได้เฉพาะสลัดผักต้มหรือนึ่งและสลัดผักสดเท่านั้น (ลวกผักสลัดด้วยน้ำเดือด 30 วินาที-1 นาที) โดยต้องเติมเครื่องเทศ เช่น ขิงบด กระเทียมบด ผงขมิ้น ผงอบเชย ยี่หร่า ใบเสจ น้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์ น้ำมันมะพร้าวสกัด ถั่วพิสตาชิโอ วอลนัต และบราซิลนัต

☑ **แสงแดดและการออกกำลังกายคือปัจจัยสำคัญของสุขภาพ** ออกกำลังกายด้วยการเดินเร็วใต้แสงแดดจัดทุกวัน วันละ 20-30 นาที ในช่วงเวลา 11 โมงเช้า-บ่าย 2 โมง และออกกำลังกายแบบธรรมชาติช่วยชีวิต โปรดอ่าน *ธรรมชาติช่วยชีวิต ฉบับโรคภัยหายได้จริง* หน้า 312

☑ **ดื่มน้ำผักผลไม้ปั่นขับพิษเสริมสารอาหาร** เพื่อป้องกันโรคพาร์คินสันควรดื่ม “น้ำผักผลไม้ปั่นตำรับบำรุงไตและต่อมหมวกไต” เป็นประจำ หลังจากนั้นครึ่งชั่วโมงจึงตามด้วย “น้ำผักผลไม้ปั่นตำรับบำรุงสมอง”



น้ำผักผลไม้ปั่นตำรับบำรุงไตและต่อมหมวกไต

ส่วนผสม



ผลไม้ มะนาว 2 ผล (ปอกเปลือกสีเขียวให้เหลือเยื่อใต้เปลือกสีขาวได้)

เก๋ากี้ 2 ช้อนโต๊ะ (สลับกันกับบลูเบอร์รี ½ ถ้วย)



เครื่องเทศ หอมหัวใหญ่สับละเอียด 1 ถ้วย ผักชีสับละเอียด ½ ถ้วย ขิงแก่ 1 นิ้ว ผงขมิ้น 1 ช้อนชา



สารเสริมอาหาร ถั่วเวลเวต 6 เม็ด (แกะแคปซูลออกใช้แต่เนื้อผง ถ้ากินไป 3 เดือนแล้วดีขึ้นแม้เพียงเล็กน้อยให้เพิ่มเป็น 9 เม็ด)

สารเสริมอาหารบำรุงไต 6-9 เม็ด

โคเอนไซม์คิวเทน 20 เม็ด (เม็ดละ 30 มิลลิกรัม แกะแคปซูลออกใช้แต่เนื้อผง)



น้ำซนิดดี น้ำมะพร้าว 2 แก้ว สลับกับน้ำแอ็กทีฟซนิดดี 2 แก้ว (สลับทุกวัน)

วิธีทำและวิธีดื่ม



ใส่ส่วนผสมทั้งหมดลงในโถปั่น ปั่น 2 นาที จากนั้นแบ่งน้ำผักผลไม้ปั่นเป็น 3 ส่วน ดื่มเช้า กลางวัน เย็น ครั้งละส่วน



▲ *การนวดกระตุ้นนิ้วหัวแม่เท้าช่วยให้สมองตื่นตัว เสริมการทำงานของร่างกาย*

☑ **การนวดตามอาการ** ใช้น้ำมันนวดคุณภาพดีทาบริเวณต้นคอแล้วใช้ฝ่ามือนวดแรง ๆ ที่กระดูกสันหลังส่วนคอ 1-2 นาที จากนั้นทาน้ำมันนวดที่ใต้กระดูกสันหลังส่วนคอ ถูนวดกระดูกสันหลังแรง ๆ 2 นาที สุดท้ายทาน้ำมันนวดที่นิ้วหัวแม่เท้าทั้ง 2 ข้าง ใช้ปลายหัวแม่มือกดกระตุ้นและนวดข้างละ 2 นาที ทำซ้ำวันละ 2 ครั้ง

☑ **ขับถ่ายทุกวัน รักษาสุขภาพลำไส้** ต้องขับถ่ายให้ได้วันละ 3-4 ครั้ง ถ้าทำไม่ได้ให้ใช้ผงเส้นใยอาหารและน้ำมันมะพร้าวเป็นตัวช่วย โดยเสริมผงเส้นใยอาหาร 1 ช้อนโต๊ะผสมกับน้ำมันมะพร้าวครึ่งช้อนโต๊ะ (หรือ 1 ช้อนโต๊ะ) ค่อย ๆ เพิ่มปริมาณทุกสัปดาห์จนกว่าจะถ่ายได้วันละ 4 ครั้ง

☑ **กลั้วปากฆ่าเชื้อ + สารอาหารเพิ่มพลังงาน** ทุกมื้อขณะท้องว่างหรือก่อนกินอาหารครึ่งชั่วโมง ให้อมซิลเวอร์ไฮโดรซอล 30 ซีซี แล้วกลั้วปาก 1-2 นาทีก่อนกลืนลงไป หลังจากนั้น 10-15 นาทีให้กินโพรไบโอติกกับน้ำอุ่นเพื่อช่วยปรับสมดุลลำไส้ ช่วยย่อย และกระตุ้นการขับถ่าย กินสารเสริมอาหารที่ช่วยลดการอักเสบ ต้านเชื้อโรค หรือเสริมภูมิคุ้มกัน

☑ **เสริมสารอาหารเพิ่มพลังงานแก่ร่างกาย** ทุกมื้อขณะกินไปครึ่งหนึ่งให้กินสารเสริมอาหารประเภทช่วยย่อยกับน้ำอุ่นเพื่อเพิ่มกรดน้ำย่อยในกระเพาะอาหารและเอนไซม์ ช่วยให้ดูดซึมแร่ธาตุหรือสารอาหาร กินสารเสริมอาหารที่ช่วยฟอกตับเพื่อขับพิษลดภาระของตับ และโคเอนไซม์คิวเทนซึ่งช่วยให้เลือดไหลเวียนดี บำรุงหัวใจ ให้พลังงานแก่เซลล์ จากนั้นจึงกินต่อจนอิ่ม

☑ **เสริมน้ำมันและไขมันชนิดดีเพื่อบรรเทาอาการ** ผู้ที่มีอาการของโรคพาร์คินสัน อัลไซเมอร์ และโรคซึมเศร้า ควรกินน้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์ น้ำมันมะพร้าวสกัด อะโวคาโด วอลนัตดิบ ถั่วพิสตาชิโอดิบ เมล็ดฟักทองดิบ บราซิลนัตดิบ สาหร่ายทะเล สาหร่าย ผักสดหลากชนิด โดยเฉพาะถั่วปากอ้าและถั่วฝักยาว ทั้งนี้ ต้องเติมน้ำมะนาวมาก ๆ หากดูภาพรวมแล้วต้องมีปริมาณไขมัน ²/₃ ของอาหารต่อวัน ที่เหลืออีก ¹/₃ เป็นโปรตีน (กินปลาซาร์ดีนกระป๋องได้สัปดาห์ละไม่เกิน 3 ครั้ง) และคาร์โบไฮเดรต (คือข้าวธัญพืช 5 ชนิด ปริมาณเล็กน้อยเท่านั้น) จึงจะบรรเทาอาการอย่างได้ผล

☑ **ผ่อนคลายจิตใจ เพิ่มพลังการรักษาตนเอง** สิ่งสุดท้ายที่ผมอยากเตือนทุกท่านคือต้องผ่อนคลายจิตใจให้สบาย ชีวิตคนเรานั้นสั้นนัก อย่าหาเรื่องเครียดให้กับตนเอง จงฝึกการปล่อยวาง โดยเฉพาะคู่สามีภรรยาไม่ควรตำหนิซึ่งกันและกัน ต้องเปลี่ยนแปลงตนเอง เรียนรู้ที่จะอดกลั้นต่อกัน รักและถนอมซึ่งกันและกัน เพราะหากฝ่ายหนึ่งฝ่ายใดเจ็บป่วย อีกฝ่ายก็ต้องพลอยเดือดร้อนไปด้วย พึงจำใส่ใจว่าจิตใจที่เบิกบานเป็นสุขคือยาวิเศษของสุขภาพ



เกร็ดสุขภาพจากหมออู๋

ผู้ป่วยโรคพาร์คินสันต้องการโคเอนไซม์คิวเทน (ช่วยให้เลือดไหลเวียนดี บำรุงหัวใจ ให้พลังงานแก่เซลล์) วันละ 1,800-2,000 มิลลิกรัม จึงจะช่วยให้กล้ามเนื้อไม่แข็งเกร็ง



ภูมิแพ้

Q ถาม : เด็กมีอาการภูมิแพ้ทางจมูกควรแก้ไขอย่างไร และถ้าไม่ชอบกินผักผลไม้จะทำอย่างไร

A ตอบ : ถ้ามีปัญหาภูมิแพ้ทางจมูก ต้องสอนให้เด็กเคี้ยวอาหารให้ละเอียดคำละ 30-40 ครั้งค่อยกลืนลงไป เพราะการเคี้ยวอาหารไม่ละเอียดทำให้กระเพาะอาหารต้องเร่งขับน้ำย่อยเป็นเท่าตัวเพื่อย่อยสลายอาหารให้เป็นโมเลกุลเดี่ยวจึงจะส่งเข้าสู่กระแสเลือดได้ แต่ถ้ากระเพาะอาหารมีน้ำย่อยและเอนไซม์ไม่เพียงพอมาย่อยอาหาร เมื่ออาหารที่เคี้ยวไม่ละเอียดเหล่านี้เข้าสู่กระแสเลือด กองทัพภูมิคุ้มกันจะเข้าใจผิดว่าเป็นข้าศึก (เชื้อโรค) จึงหลั่งสารฮิสทามีนออกมามากเกินไป เพื่อสั่งให้เซลล์น้ำเหลืองที่เยื่อโพรงจมูกเร่งระดมพลป้องกันข้าศึกจึงเกิดอาการภูมิแพ้

ส่วนนมวัว ผลิตภัณฑ์นมวัว ถั่วลิสง แยมถั่วลิสง เมล็ดมะม่วงหิมพานต์ อาหารประเภทแป้งแปรรูป คุกกี้ ของหวาน กล้วย สาลี่ แตงโม แตงหวาน มะละกอ เมลอน น้ำอัดลม น้ำแข็ง และของเย็นที่นำออกมาจากตู้เย็น ล้วนทำให้อาการภูมิแพ้หนักขึ้น จึงควรงดกินสิ่งเหล่านี้

◎วิธีแก้อาการภูมิแพ้ให้ปฏิบัติดังนี้

☑ **ดื่มน้ำผักผลไม้ปั่นขับพิษเสริมสารอาหาร** ผู้ที่มีอาการภูมิแพ้ควรดื่ม “น้ำผักผลไม้ปั่นตำรับฟอกเลือด” (ดูภาคผนวกหน้า 287) เติมขิงแก่ให้มากๆ (ค่อยๆ เพิ่ม) และเมล็ดพริกไทยดำมากๆ (จาก 5 เมล็ดแล้วค่อยๆ เพิ่มจนรู้สึกว่ามือเท้าอุ่นจึงหยุดที่ปริมาณนั้น) สารเสริมอาหารซิงก์ซัลเฟตที่ช่วยทำความสะอาดสารพิษในน้ำและน้ำมันของร่างกาย (ควรปรึกษาปริมาณการใช้กับแพทย์หรือโภชนากร) สารเสริมอาหารที่ช่วยฟื้นฟูสมรรถภาพต่อมไทรอยด์ สร้างสมดุลฮอร์โมนต่อมหมวกไตและเสริมสมรรถภาพไตโคเอนไซม์คิวเทนที่ช่วยให้เลือดไหลเวียนดี บำรุงหัวใจ และให้พลังงานแก่เซลล์ รวมทั้งซิลเวอร์ไฮโดรซอล 60 ซีซี แล้วปั่นเป็นน้ำผักผลไม้ 6 แก้ว สำหรับ 1 วัน ดื่มทุกวันจนกว่าจะหายดีจึงลดเหลือวันละ 3 แก้วเพื่อรักษาสุขภาพ

☑ **เสริมสารอาหารเพิ่มพลังงานแก่ร่างกาย** 1 ทุกมื้อขณะท้องว่างหรือก่อนมื้ออาหารครึ่งชั่วโมง ให้อมซิลเวอร์ไฮโดรซอล 30 ซีซี แล้วกลั้วปาก 1 นาทีก่อนกลืนลงไป หลังจากนั้นราว 10 นาทีให้กินโพรไบโอติกกับน้ำอุ่นเพื่อปรับสมดุลลำไส้ใหญ่ ช่วยย่อยและกระตุ้นการขับถ่าย กินสารเสริมอาหารที่ช่วยลดการอักเสบต้านเชื้อโรค หรือเสริมภูมิคุ้มกัน



☑ **ฝึกกำหนดลมหายใจเพิ่มพลังปอด** ฝึกกำหนดลมหายใจแบบ 3-5-7 ทุกชั่วโมง (ดูภาคผนวกหน้า 294) และก่อนนอนให้ใส่ซิลเวอร์ไฮโดรซอลลงในอุปกรณ์พ่นจมูกจนเต็ม จากนั้นพ่นที่รูจมูกแรง ๆ ข้างละ 4-5 ครั้ง

☑ **เสริมสารอาหารเพิ่มพลังงานแก่ร่างกาย 2** ทุกมื้อขณะกินไปครึ่งหนึ่งให้กินสารเสริมอาหารประเภทช่วยย่อยกับน้ำอุ่นเพื่อเพิ่มกรดน้ำย่อยในกระเพาะอาหารและเอนไซม์ ช่วยให้ดูดซึมแร่ธาตุหรือสารอาหาร กินสารเสริมอาหารที่ช่วยฟอกตับเพื่อขับพิษและลดภาระของตับ กินสารเสริมอาหารที่ช่วยปรับระบบประสาทและเสริมสมรรถภาพไต จึงค่อยกินต่อจนอิ่ม

☑ **วิธีทำน้ำผักผลไม้ปั่นสำหรับเด็ก** ถ้าเด็กไม่ยอมกินผักให้ใช้น้ำผักผลไม้ปั่นเข้าล่อ ตอนแรกควรใช้ผลไม้มากหน่อยเพื่อให้เด็กชอบ ต่อเมื่อดื่มไปหลายเดือนจนชินแล้วจึงค่อย ๆ ลดผลไม้แล้วเพิ่มผักและเครื่องเทศที่ช่วยแก้อาการภูมิแพ้ตามวิธีดังต่อไปนี้

แต่ละครั้งหายใจ 9 รอบ ทำวันละ 6–7 ครั้ง
ถ้าทำได้ทุกชั่วโมงยิ่งดี



▲ *ฝึกกำหนดลมหายใจแบบ 3-5-7 ทุกวัน*

น้ำผักผลไม้ปั่นตำรับ แก้ภูมิแพ้ทางจมูกในเด็ก

ส่วนผสม



ผัก มะเขือเทศสีแดงใหญ่ 1 ผล แครอต 1 หัว



ผลไม้ แอปเปิลแดง 1 ผล องุ่นแดงแบบมีเมล็ดสิบกว่าผล



เครื่องเทศ ขิงแก่ 1 แว่นเล็ก ผงชะเอมจีน 1 ช้อนชา



สารเสริมอาหาร โคเอนไซม์คิวเทน 3 แคปซูล โพรไบโอติก (ช่วยปรับสมดุลลำไส้ ช่วยย่อย และขับอุจจาระ) สารเสริมอาหารที่ช่วยลดการอักเสบ ต้านเชื้อโรค หรือเสริมภูมิคุ้มกัน (ทุกอย่างแกะแคปซูลออกใช้แต่เนื้อผง)



น้ำชนิดดี น้ำแอ็กทีฟชนิดดี 2 แก้ว + ซิลเวอร์ไฮโดรซอล 30 ซีซี

วิธีทำ

ใส่ส่วนผสมทั้งหมดลงในโถปั่น ปั่น 2 นาที เปิดฝาออก เติมเลซิทิน 2 ช้อนชาแล้วปั่นต่ออีก 10 วินาทีเป็นใช้ได้



วิธีดื่ม

ดื่ม 1 แก้วก่อนมื้ออาหารครึ่งชั่วโมง

Q ถาม : เป็นภูมิแพ้ทางจมูกมานานกว่า 20 ปียังไม่หาย มือเท้าก็เย็น ควรบำรุงอย่างไร

A ตอบ : คนที่เป็นภูมิแพ้ทางจมูกส่วนมากไม่ได้แพ้เกสรดอกไม้ แต่อาจเป็นเพราะเคี้ยวอาหารไม่ละเอียดทำให้กระเพาะอาหารต้องเร่งขับน้ำย่อยเป็นเท่าตัวเพื่อย่อยสลายอาหารให้เป็นโมเลกุลเดี่ยวจึงจะส่งเข้าสู่กระแสเลือด และอาศัยการไหลเวียนของเลือดส่งสารอาหารไปให้เซลล์ต่าง ๆ ตามต้องการ โดยเฉพาะความต้องการของเซลล์ภูมิคุ้มกันที่หิวเจียนตายจึงไม่มีกำลังแยกแยะสิ่งแปลกปลอม เลยเข้าใจผิดว่าโมเลกุลขนาดใหญ่ของอาหารคือเชื้อโรค จึงหลั่งสารฮิสทามีนออกมาโจมตีศัตรู ส่งผลให้กระเพาะอาหารระคายเคือง จมูกและผิวหนังเกิดภูมิแพ้ ดังนั้น จึงต้องเคี้ยวอาหารให้ละเอียดคำละ 30-40 ครั้งก่อนกลืน และควรงดอาหารดังต่อไปนี้

✗ งดอาหารทุกชนิดที่นำออกมาจากตู้เย็น น้ำแข็ง เครื่องดื่มเย็นจัด โดยเฉพาะนมวัวและผลิตภัณฑ์นมวัว

✗ งดกล้วยทุกชนิด แตงโม เมลอน แตงหวาน มะละกอ ฟักแม้ว มังคุด น้ำเต้าหู้ เต้าหู้ และแยมถั่วลิสง

◎วิธีแก้อาการภูมิแพ้ทางจมูกให้ปฏิบัติดังนี้

✓ **เคี้ยวอาหารให้ละเอียด** ก่อนอื่นต้องฝึกเคี้ยวอาหารให้ละเอียดและกลืนช้า ๆ ให้เป็นนิสัย ไม่ว่าจะเร่งรีบหรือยุ่งแค่ไหนก็ต้องเคี้ยว 30-40 ครั้งก่อนกลืน

✓ **ดื่มน้ำผักผลไม้ปั่นขับพิษเสริมสารอาหาร** ผู้ที่มีอาการภูมิแพ้ทางจมูกควรดื่ม “น้ำผักผลไม้ปั่นตำรับฟอกเลือด” (ดูภาคผนวกหน้า 287) เติมขิงแก่ให้มาก ๆ (ค่อย ๆ เพิ่ม) และผงอบเชย ¼ ช้อนชา เมล็ดพริกไทยดำมาก ๆ (ค่อย ๆ เพิ่มจาก 5 เมล็ดจนรู้สึกว่ามือเท้าอุ่นจึงหยุดที่ปริมาณนั้น) ชาเจียวกู้หลาน 1 ซอง (ใช้แต่ใบชา) และซิลเวอร์ไฮโดรซอล 60 ซีซี ปั่นเป็น

น้ำผักผลไม้ 6 แก้วสำหรับ 1 วัน ดื่มไปเรื่อย ๆ จนกว่าอาการภูมิแพ้จะหายดี จึงลดเหลือวันละ 3 แก้วเพื่อรักษาสุขภาพ

☑ **คำแนะนำอาหารมื้อกลางวันและมื้อค่ำ** ก่อนมื้อกลางวันและมื้อเย็นควรกินสลัดผักสด 1 จาน ลวกผักด้วยน้ำชนิดดีต้มเดือด 1 นาที โดยเติมเครื่องเทศทุกชนิดเหมือนตำรับน้ำปั่นข้างต้น เติมน้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์ น้ำมันแมกคาเดเมีย น้ำมะนาว และเบอร์รีต่าง ๆ คลุกกับผักสลัด มื้อกลางวันหลังกินสลัดแล้วให้กินผักลวกหรือน้ำแกงผักได้ และกินปลาซาร์ดีนในน้ำมันมะกอกได้ 1 กระป๋องเล็กวันเว้นวัน ก่อนกินต้องเติมขิงแก่ ผงอบเชย ผงพริกไทยดำ และผักชีด้วย มื้อค่ำควรกินข้าวธัญพืช 5 ชนิด (ดูภาคผนวก หน้า 291) อย่าลืมเติมน้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์หรือกะทิ น้ำมันแมกคาเดเมีย และผักชีก่อนกิน

☑ **เสริมสารอาหารเพิ่มพลังงานแก่ร่างกาย** ทุกมื้อขณะกินไปครึ่งหนึ่งให้กินสารเสริมอาหารประเภทช่วยย่อยกับน้ำอุ่นเพื่อเพิ่มกรดน้ำย่อยในกระเพาะอาหารและเอนไซม์ ช่วยให้ดูดซึมแร่ธาตุหรือสารอาหาร (ใช้ครั้งละ 3-5 เม็ดตามความต้องการของร่างกาย) กินสารเสริมอาหารที่ช่วยปรับระบบประสาทและเสริมสมรรถภาพไต (เพราะภูมิแพ้ระยะยาวทำให้ต่อมหมวกไตทำงานหนัก หลั่งฮอร์โมนคอร์ติซอล (cortisol) ที่ทำให้ตื่นเต้นมากเกินไป) จึงค่อยกินต่อจนอิ่ม

☑ **กลั้วปากฆ่าเชื้อ + สารอาหารเพิ่มพลังงาน** มื้อเช้าตอนท้องว่างหรือก่อนกินอาหารครึ่งชั่วโมง ให้อมซิลเวอร์ไฮโดรซอล 30 ซีซีแล้วกลั้วปาก 1 นาทีก่อนกลืนลงไป หลังจากนั้นราว 10 นาที ให้กินโพรไบโอติกกับน้ำอุ่นเพื่อปรับสมดุลลำไส้ใหญ่ ช่วยย่อย และกระตุ้นการขับถ่าย กินสารเสริมอาหารที่ช่วยลดการอักเสบ ต้านเชื้อโรค หรือเสริมภูมิคุ้มกัน (เมื่อหายดีแล้วค่อยลดปริมาณลงเพื่อรักษาสุขภาพ)

เมื่อปรับสภาพร่างกายได้เช่นนี้ ประมาณ 6 เดือนก็จะหายดีเป็นปกติและไม่เป็นภูมิแพ้อีกเลย

Q ถาม : เป็นคนขี้ตื่นเต้น วิตกง่าย และผมร่วง ไม่ทราบว่าเกี่ยวกับภูมิแพ้หรือไม่ และควรทำอย่างไร

A ตอบ : ตามทฤษฎีแพทย์แผนจีน “ปอดดูแลเส้นผมและผิวหนัง” ถ้าจะป้องกันผิวหนังเป็นภูมิแพ้และแก้ผมร่วงก็ต้องเริ่มจากการเสริมสุขภาพปอดครับ ปกติอากาศที่เราหายใจเข้าไป แก๊สออกซิเจน 25% จะถูกส่งไปเลี้ยงเซลล์สมอง เมื่อปอดอ่อนแอจึงได้รับออกซิเจนไม่เพียงพอและส่งผลกระทบต่อสมองทำให้ขาดออกซิเจน เมื่อสมองได้รับสารอาหารไม่เพียงพอจึงส่งผลให้เซลล์สมองค่อย ๆ ตาย ผลคือทำให้ผมร่วง

เมื่อปอดอ่อนแอและระบายสารพิษออกทางลมหายใจไม่ได้ สารพิษเหล่านี้ก็จะไหลไปตามกระแสเลือดส่งให้ตับช่วยขจัดพิษ นอกจากนี้ อาการภูมิแพ้อาจเกิดจากการกินอาหารเร็วเกินไป เคี้ยวไม่ละเอียด ทำให้โมเลกุลขนาดใหญ่ของอาหารเข้าสู่กระแสเลือด ระบบภูมิคุ้มกันจึงผลิตสารฮิสทามีนออกมามากเกินไปทำให้จมูกและผิวหนังเกิดภูมิแพ้ เมื่อทราบสาเหตุแล้วจึงควรปฏิบัติดังนี้

- ออกกำลังกายแบบธรรมชาติช่วยชีวิตเพื่อเพิ่มพลังปอด
- แก้ไขประสิทธิภาพการขับพิษของปอด
- ปรับเปลี่ยนนิสัยการกิน

◎ การออกกำลังกายเพิ่มพลังปอดทำได้ดังนี้



☑ **ฝึกกำหนดลมหายใจทุกเช้า-เย็น เพิ่มพลังชะลอวัย** หลังตื่นนอนตอนเช้าและก่อนนอน ให้ฝึกกำหนดลมหายใจ โปรดอ่าน *ธรรมชาติช่วยชีวิต ฉบับโรคภัยหายได้จริง* หน้า 312

☑ **ฝึกกำหนดลมหายใจเพื่อเพิ่มพลังปอด** ฝึกกำหนดลมหายใจแบบ 3-5-7 ทุก 1-2 ชั่วโมง รอบละ 10 กว่าครั้ง (ดูภาคผนวกหน้า 294)

☑ **แสงแดดและการออกกำลังกายคือปัจจัยสำคัญของสุขภาพ** ออกกำลังกายด้วยการเดินเร็วใต้แสงแดดจัดทุกวัน วันละ 20-30 นาที ในช่วงเวลา 11 โมงเช้า-บ่าย 2 โมง รังสีอัลตราไวโอเลตจะช่วยให้สมองหลั่งสารเซโรโทนินมากขึ้นเพื่อสร้างโดพามีน (ช่วยคลายกังวลและซึมเศร้า) และเมลาโทนิน (ช่วยให้หลับสบายและป้องกันผมร่วง)

◎วิธีเสริมการขับสารพิษสะสมในร่างกายทำได้ดังนี้

☑ **ขับนิ่วในถุงน้ำดีและสารพิษสะสมในตับ คอร์ส 4 วัน** ทำประมาณ 1-2 ครั้ง (ต้องเว้น 1 เดือน จึงจะทำครั้งที่ 2 ได้) (ดูภาคผนวกหน้า 299)

☑ **ใช้อาร์ติโชก (artichoke) ฟอกตับต้านภูมิแพ้** ควรดื่มน้ำแกงอาร์ติโชกทุกวัน ตอนต้มต้องใส่ขิงแก่ให้มาก ๆ

☑ **เสริมสารอาหารเพิ่มพลังงานแก่ร่างกาย** กินสารเสริมอาหารที่ช่วยฟอกตับเพื่อขับพิษและลดภาระของตับกับน้ำแอ็กทีฟชนิดดีอุ่น ๆ แก้วใหญ่หรือน้ำอุ่น เติมเกลือทะเลเล็กน้อย กินสารเสริมอาหารที่ช่วยปรับระบบประสาทและเสริมสมรรถภาพไต และกินโคเอนไซม์คิวเทนซึ่งช่วยให้เลือดไหลเวียนดี บำรุงหัวใจ ให้พลังงานแก่เซลล์

☑ **การนวดตามอาการ** ใช้น้ำมันนวดคุณภาพดีทาบริเวณจุดสะท้อนตับที่ฝ่าเท้าทั้ง 2 ข้าง แล้วใช้นิ้วหัวแม่มือถูนวดแรง ๆ 1 นาที วันละ 2 ครั้ง ขณะเดียวกันให้ทาน้ำมันนวดที่ด้านในของน่องข้างขวา ใช้ข้อนิ้วถูนวดแรง ๆ ขึ้นลง 1 นาที วันละ 2 ครั้ง



อาร์ติโชกมีสรรพคุณสลายพิษในตับ ▶

◎ ปรับเปลี่ยนนิสัยการกินให้ถูกต้อง

☑ **เคี้ยวให้ละเอียดเพื่อช่วยย่อย** อาหารที่เคี้ยวไม่ละเอียดเมื่อลงสู่กระเพาะอาหารจะทำให้กระเพาะอาหารและตับอ่อนต้องหลั่งกรดในกระเพาะอาหารและเอนไซม์ออกมามากยิ่งขึ้นเพื่อย่อยอาหารให้เป็นโมเลกุลเล็ก ๆ จึงจะดูดซึมได้ ถ้ากระเพาะอาหารและตับอ่อนหลั่งกรดในกระเพาะและเอนไซม์ออกมาได้ไม่เพียงพอ เมื่อโมเลกุลขนาดใหญ่ของอาหารเข้าสู่กระแสเลือดจะไปกระตุ้นระบบภูมิคุ้มกันให้หลั่งสารฮิสทามีนออกมามากเกินไปจึงเกิดอาการภูมิแพ้ ดังนั้น จึงต้องเคี้ยวอาหารให้ละเอียดคำละ 30-40 ครั้งแล้วจึงค่อย ๆ กลืนลงไป และเมื่อกินไปได้ครึ่งหนึ่งให้กินสารเสริมอาหารประเภทช่วยย่อยกับน้ำแอ็กทีฟชนิดดีอุ่น ๆ หรือน้ำบริสุทธิ์อุ่น ๆ เพื่อเพิ่มกรดน้ำย่อยในกระเพาะอาหารและเอนไซม์ ช่วยให้ดูดซึมแร่ธาตุหรือสารอาหารได้ดีขึ้น

หอบหืด

Q ถาม : เด็กเป็นภูมิแพ้และหอบหืด ไม่ทราบว่าอาหารประเภทไหนกินได้และกินไม่ได้

A ตอบ : ภูมิแพ้และหอบหืดเกิดขึ้นเพราะระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายทำงานได้ไม่ดีพอ เป็นปฏิกิริยาที่ระบบภูมิคุ้มกันแยกแยะสิ่งแปลกปลอมในร่างกายบกพร่อง จึงหลั่งสารฮิสทามีนออกมามากเกินไป ทำให้จมูกและผิวหนังเกิดภูมิแพ้

◎ สาเหตุของภูมิแพ้และหอบหืด

- กินอาหารนิ่มเกินไปจึงไม่ได้เคี้ยวและกลืนลงไปเลย

● มีกรดในกระเพาะอาหารและเอนไซม์เพื่อย่อยอาหารไม่เพียงพอ จึงย่อยสลายอาหารให้เป็นโมเลกุลขนาดเล็กก่อนส่งเข้าสู่กระแสเลือดไม่ได้ ทำให้เซลล์ภูมิคุ้มกันหลงคิดว่าเป็นศัตรู (เชื้อโรค) จึงผลิตสารฮิสทามีนออกมาเป็นการใหญ่เพื่อทำลาย

● กินอาหารฤทธิ์เย็นและนิ่มเกินไป เช่น กล้วยหอม สาลี่ แตงโม แตงหวาน เมลอน มะละกอ เต้าหู้ เต้าฮวย โจ๊ก ข้าวปั้น และอาหารประเภทแป้งแปรรูปทุกชนิด เช่น ขนมปัง หมั่นโถว ขนมเปี๊ยะ ขนมโก๋น้ำตาลทรายขาว ขนมเค้ก และของหวาน เป็นต้น

● ดื่มกินอาหารที่ไม่ตรงกับกรุ๊ปเลือด โดยเฉพาะผลิตภัณฑ์นมวัวทุกชนิด เช่น นมวัว นมเปรี้ยว เนย ครีม พิซซ่า โยเกิร์ต ช็อกโกแลต ไอศกรีม น้ำอัดลม น้ำเชื่อม เครื่องดื่มแช่เย็น เมล็ดมะม่วงหิมพานต์ ถั่วลิสง และแยมถั่วลิสง

◎วิธีแก้อาการภูมิแพ้และหอบหืดให้ปฏิบัติดังนี้

☑ **เคี้ยวให้ละเอียดเพื่อช่วยย่อย** ก่อนอื่นต้องเคี้ยวอาหารให้ละเอียดคำละ 30-40 ครั้งแล้วจึงค่อย ๆ กลืนลงไป และหยุดกินทุกอย่างที่กล่าวมาข้างต้น

☑ **ดื่มน้ำผักผลไม้ปั่นขับพิษเสริมสารอาหาร** เพื่อเสริมสมรรถภาพของไตควรดื่ม “น้ำผักผลไม้ปั่นตำรับพิเศษสำหรับผู้ป่วยโรคไต” โปรดอ่าน *ธรรมชาติช่วยชีวิต ฉบับโรคภัยหายได้จริง* ตอนท้ายหน้า 309 เพิ่มขิงแก่กับเมล็ดพริกไทยดำมาก ๆ (เริ่มจากน้อย ๆ ก่อนแล้วค่อย ๆ เพิ่มจนกว่าจะรู้สึกว่ามือเท้าอุ่นจึงหยุดไว้ที่ปริมาณนั้น) พุทราแดงไร้เมล็ด 9 ผล เก๋ากี้ 2 ช้อนโต๊ะ และซิลเวอร์



พาร์สลีย์ ผักชี น้ำมะพร้าว และน้ำแร่สกัด ▶
ปั่นเป็นน้ำผักผลไม้ ช่วยเสริมสมรรถภาพไต

ไฮโดรซอล 60 ซีซี จากนั้นปั่น 2 นาที แล้วแบ่งเป็น 3 ส่วน ดื่มเช้า กลางวัน บ่าย มื้อละ 1 แก้ว

☑ **เสริมสารอาหารเพิ่มพลังงานแก่ร่างกาย 1** ทุกมื้อขณะท้องว่าง หรือก่อนมื้ออาหารครึ่งชั่วโมง ให้อมซิลเวอร์ไฮโดรซอล 30 ซีซี แล้วกลั้วปาก 1-2 นาทีก่อนกลืนลงไป หลังจากนั้น 10-15 นาทีให้กินโพรไบโอติกกับน้ำอุ่น เพื่อช่วยปรับสมดุลลำไส้ ช่วยย่อย และกระตุ้นการขับถ่าย กินสารเสริมอาหารที่ช่วยปรับระบบประสาทและเสริมสมรรถภาพไต กินสารเสริมอาหารที่ช่วยฟอกตับเพื่อขับพิษและลดภาระของตับ กินสารเสริมอาหารที่ช่วยลดการอักเสบ ต้านเชื้อโรค หรือเสริมภูมิคุ้มกัน

☑ **เสริมสารอาหารเพิ่มพลังงานแก่ร่างกาย 2** ทุกมื้อขณะกินไปครึ่งหนึ่งให้กินสารเสริมอาหารประเภทช่วยย่อยกับน้ำอุ่นแก้วใหญ่เพื่อเพิ่มกรดน้ำย่อยในกระเพาะอาหารและเอนไซม์ ช่วยให้อาหารดูดซึมแร่ธาตุหรือสารอาหาร กินสารเสริมอาหารที่ช่วยเพิ่มกรดในกระเพาะอาหาร และกินโคเอนไซม์คิวเทน

☑ **ฝึกกำหนดลมหายใจเพิ่มพลังปอด** ฝึกกำหนดลมหายใจแบบ 3-5-7 ทุก 1-2 ชั่วโมง รอบละสิบกว่าครั้ง วันละ 5-7 รอบ (ดูภาคผนวกหน้า 294)

☑ **พ่นจมูกฆ่าเชื้อโรค** ก่อนนอนให้ใส่ซิลเวอร์ไฮโดรซอลลงในอุปกรณ์พ่นจมูกจนเต็ม จากนั้นพ่นที่รูจมูกแรง ๆ ข้างละ 4-5 ครั้งจนรู้สึกว่าไหลเข้าสู่คอ

☑ **คำแนะนำอาหาร 3 มื้อ** นำฟักทองนึ่งสุก ⅓ ผล ใส่ลงในโถปั่นพร้อมเปลือกและเมล็ด ใส่อะโวคาโดผลใหญ่ที่ปอกเปลือกและทิ้งเมล็ดแล้ว (ถ้าผลเล็กให้ใช้ 2-3 ผล) ถั่วพิสตาชิโอดิบสิบกว่าเมล็ด วอลนัตดิบสิบกว่าเมล็ดเนื้อมะพร้าวห้าวสับละเอียดครึ่งถ้วย (หรือกะทิสำเร็จรูปก็ได้) ขิงแก่ 1 นิ้ว เมล็ดพริกไทยดำสิบกว่าเมล็ด น้ำบริสุทธิ์ 2-3 แก้ว (หรือน้ำแอ็กทีฟชนิดดี) ปั่น 2 นาที แล้วแบ่งเป็น 3 ส่วน ดื่มเช้า กลางวัน เย็น ครั้งละ 1 ส่วน

☑ **จมูกโล่ง หายใจสะดวกด้วยการนวด** หยดน้ำมันนวดคุณภาพดีที่ฝ่ามือแล้วถูแรง ๆ 5-6 ครั้ง จากนั้นรีบใช้ฝ่ามือปิดจมูกแล้วหายใจแรง ๆ 5-6 ครั้งเพื่อให้จมูกโล่งและหายใจสะดวก ทำวันละ 5-6 ครั้ง ทาน้ำมันนวดที่ฝ่ามือ นวดบริเวณอก ทาน้ำมันนวดที่จุดสะท้อนปอดที่ฝ่าเท้าและหลังเท้าทั้ง 2 ข้าง กดนวดแรง ๆ จุดละ 2 นาที ทำซ้ำวันละ 2 ครั้ง

☑ **ขับถ่ายทุกวัน รักษาสุขภาพลำไส้** ต้องขับถ่ายให้ได้วันละ 3 ครั้งเป็นอย่างน้อย ถ้าทำไม่ได้ให้หาซื้อผงเส้นใยอาหารและน้ำมันมะพร้าวเป็นตัวช่วย เริ่มจากใส่ผงเส้นใยอาหาร 1 ช้อนโต๊ะกับน้ำมันมะพร้าวครึ่งช้อนโต๊ะ (หรือ 1 ช้อนโต๊ะ) ลงในนมอัลมอนด์อุ่น คนให้เข้ากันแล้วดื่มทันที เช้า 1 ครั้ง บ่าย 1 ครั้ง และใน 1 วันให้ค่อย ๆ ดื่มน้ำหรือน้ำแอ็กทีฟชนิดดีโดยเติมเกลือทะเลเล็กน้อย 6-8 แก้ว ถ้าทำเช่นนี้ไป 1 สัปดาห์ยังถ่ายไม่ถึง 3 ครั้งต่อวัน ให้ค่อย ๆ เพิ่มผงเส้นใยอาหารและน้ำมันมะพร้าวทุกสัปดาห์จนกว่าจะถ่ายได้วันละ 3-4 ครั้ง เพื่อช่วยให้ลำไส้ใหญ่สะอาด ภูมิคุ้มกันก็จะทำงานได้ดี

Q ถาม : เด็กอายุ 7 ขวบป่วยเป็นหอบหืด จะใช้ธรรมชาติบำบัดมาช่วยได้อย่างไร

A ตอบ : ต้องงดกินสิ่งดังต่อไปนี้ครับ

☒ ผลิตภัณฑ์นมวัวทุกชนิด เช่น นมวัว เนย ครีม โยเกิร์ต นมเปรี้ยว พิซซ่า ไอศกรีม ช็อกโกแลต

☒ กล้วยทุกชนิด สาลี่ แตงโม เมลอน แตงหวาน มะละกอ เต้าหู้ น้ำเต้าหู้ และแยมถั่วลิสง

☒ อาหารประเภทแป้งแปรรูปทุกชนิด ของหวาน ขนมเค้ก ขนมโก๋ ขนมเปี๊ยะ คุกกี้

☒ น้ำอัดลมทุกชนิด เครื่องดื่มน้ำผลไม้บรรจุขวด อาหารเย็นจัด และเครื่องดื่มที่ใส่น้ำแข็ง

☒ เนื้อสัตว์ น้ำแกงเนื้อสัตว์ทุกชนิดที่เลี้ยงด้วยอาหารสัตว์ที่มีฮอร์โมนและสารปฏิชีวนะ

ต้องดื่มกินและปฏิบัติดังต่อไปนี้

☑ **เสริมสารอาหารเพิ่มพลังงานแก่ร่างกาย** ให้อมซิลเวอร์ไฮโดรซอล 30 ซีซี แล้วกลั้วปาก 2 นาทีก่อนกลืนลงไป วันละ 3 ครั้ง (เช้า บ่าย ค่ำ) หลังจากนั้น 20-30 นาทีให้กินโพรไบโอติกกับน้ำอุ่นเพื่อช่วยปรับสมดุลลำไส้ใหญ่และกระตุ้นการขับถ่าย กินสารเสริมอาหารที่ช่วยลดการอักเสบ ต้านเชื้อโรค หรือเสริมภูมิคุ้มกัน (แกะแคปซูลออก เทแต่เนื้อผงไว้บนลิ้นและตามด้วยน้ำ) วันละ 3 ครั้ง

☑ **การกินเนื้อสัตว์** การบริโภคเนื้อสัตว์ต่อสัปดาห์ คนเลือดกรุ๊ปเอให้กินได้ครั้งเดียว กรุ๊ปเอบี 2 ครั้ง กรุ๊ปบี 2 ครั้ง และกรุ๊ปโอกินได้ 3-4 ครั้ง แต่ต้องกินเฉพาะปลาซาร์ดีนในน้ำมันมะกอกชนิดกระป๋อง ก่อนกินต้องเติมผักชี ผงพริกไทยดำ และผงขมิ้นลงไปด้วย

☑ **น้ำแกงละลายเสมหะ** ส่วนผสมประกอบด้วยผักสลัดน้ำ ผักชี บร็อกโคลี ขิงแก่ ผงขมิ้น กระเทียม โรสแมรี ผงไทม์ (สมุนไพร) และน้ำแอ็กทีฟชนิดดี ต้มเป็นน้ำแกงผักมาดื่ม และต้องดื่มตอนอุ่นๆ จึงจะช่วยละลายเสมหะ

☑ **ประคบร้อนที่ปอด** ใช้ถุงน้ำร้อน 2 ใบวางไว้ที่หลังของเด็กตรงบริเวณปอด แล้วห่มผ้าไว้ 20-30 นาที วันละ 2 ครั้งเช้า-เย็น

☑ **การนวดตามอาการ** ทาน้ำมันนวดคุณภาพดีที่ฝ่ามือ ถูมือให้ร้อนแล้ววางไว้ตำแหน่งปอดด้านหน้าของเด็ก นวดขึ้นลง 5 นาทีแล้วห่มผ้าไว้ 20-30 นาที ทาน้ำมันนวดที่จุดสะท้อนปอดที่เท้าทั้ง 2 ข้าง ใช้นิ้วหัวแม่มือกดนวด 2-3 นาที วันละ 2 ครั้ง

☑ **โจ๊กแก้หอบหืด** ส่วนผสมประกอบด้วยข้าวกล้อง ข้าวแดง ข้าวนิล ข้าวฟ่าง (หรือลูกเดือย) เมล็ดบัว เติมขิงแก่หลายๆ แว่น ผงขมิ้น กระเทียม 5 กลีบ ผักชี ชาเจียวกู้หลาน 1 ซอง (ใช้แต่ใบชาแล้วโรยลงบนข้าว) และ

เติมน้ำแอ็กทีฟชนิดดีหุงเป็นข้าวสวยหรือโจ๊ก ก่อนกินให้เติมน้ำมันเมล็ดเชีย น้ำมันงา และเก๋ากี้ด้วย

Q ถาม : ป่วยเป็นหอบหืดจึงกินยาต่อเนื่องมาหลายปีจนกระดูกพรุนและส่งผลต่อกระดูกสันหลัง จะใช้ธรรมชาติบำบัดมาช่วยได้อย่างไร

A ตอบ : ถ้าเป็นหอบหืดและกินยาต่อเนื่องระยะยาว นี่เป็นทางเลือกที่ผิดเพราะไม่มียาใด ๆ รักษาหอบหืดได้ ทำได้เพียงแต่ควบคุมอาการไว้เท่านั้น นอกจากนี้ การใช้ยาพ่นจมูกระยะยาวยังเป็นอันตรายต่อดวงตา ไต ปอด และกระดูกด้วย ผมขอแนะนำวิธีแก้ไขดังต่อไปนี้

☒ หยุดกินกล้วยทุกชนิด สาลี่ แตงโม แตงหวาน เมลอน มะละกอ บวบ ฟัก ฟักแม้ว มังคุด ถั่วลิสง เมล็ดมะม่วงหิมพานต์ แยมถั่วลิสง และแยมเมล็ดพืชเปลือกแข็งทุกชนิดทันที

☒ หยุดกินผลิตภัณฑ์นมวัวและนมวัวทันที

☒ หยุดกินอาหารเย็นจัดที่นำออกมาจากตู้เย็น น้ำแข็ง ไอศกรีม น้ำอัดลมทุกชนิด ชาและน้ำผลไม้บรรจุขวดทุกชนิดทันที

☒ งดบุหรี่ เหล้า และเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ อาหารประเภทแป้งแปรรูป และของหวานทุกชนิด

☒ หยุดกินเนื้อสัตว์ น้ำแกงเนื้อสัตว์ เนื้อสัตว์หมักดองที่เลี้ยงด้วยอาหารสัตว์ และอาหารทะเลเพาะเลี้ยง



กินยาระยะยาวมีแต่ผลเสีย เปลี่ยนมากินอาหารและออกกำลังกายแบบธรรมชาติช่วยชีวิตดีกว่า

◎วิธีแก้หอบหืดระยะยาวและกระดูกพรุนจนกระทบกระดูกสันหลังให้ปฏิบัติดังนี้

☑ **ดื่มน้ำผักผลไม้ปั่นขับพิษเสริมสารอาหาร** ควรดื่ม “น้ำผักผลไม้ปั่นตำรับฟอกเลือด” (ดูภาคผนวกหน้า 287) เติมเกสรผึ้ง (จากปริมาณน้อย 1/8 ช้อนชา และค่อย ๆ เพิ่มเป็น 3 ช้อนชา เพื่อไม่ให้เป็นภูมิแพ้เฉียบพลัน) เพิ่มขิงแก่มาก ๆ (ค่อย ๆ เพิ่มเช่นเดียวกัน) และเมล็ดพริกไทยดำ (เริ่มจาก 5 เมล็ดก่อนแล้วค่อย ๆ เพิ่มจนหายหอบหืด) หล่อฮั้งก้วยแห้งครึ่งผล ชาเจียวกู้หลาน 1 ซอง (ใช้แต่ใบชา) และซิลเวอร์ไฮโดรซอล 60 ซีซี ปั่นเป็นน้ำผักผลไม้ 6 แก้วสำหรับ 1 วัน

☑ **วิธีดื่มน้ำผักผลไม้ปั่น** น้ำผักผลไม้ที่เพิ่งปั่นเสร็จจะอุ่นเล็กน้อย จึงควรดื่ม 2 แก้วตอนเช้าแทนมื้อเช้า ที่เหลืออย่านำเข้าตู้เย็นให้ทิ้งไว้ที่อุณหภูมิปกติ ก่อนดื่มให้เติมน้ำร้อนเล็กน้อย คนจนพออุ่นแล้วดื่ม

☑ **ตำรับโภชนบำบัดแก้หอบหืดและเสริมกระดูก** ใช้อะโวคาโด 1 ผล (ปอกเปลือกและแกะเมล็ดออก) ฟักทองนึ่งสุก ¼ ผล (ทั้งเปลือกและเมล็ด) ขิงแก่ 5 แว่น พริกไทยดำ 10 เมล็ด ถั่วพิสตาชิโอดิบ (กะเทาะเปลือก) 10-20 เมล็ด น้ำแอ็กทีฟชนิดดีครึ่งแก้ว ซิลเวอร์ไฮโดรซอล 30 ซีซี เลซิทิน 1 ช้อนโต๊ะ ใส่ลงในโถเครื่องปั่นกำลังสูง 2 นาที แล้วแบ่งเป็น 3 ส่วน กินเช้า กลางวัน เย็น ครั้งละ 1 ส่วน ห้ามเก็บไว้ในตู้เย็น!



☑ **เสริมสารอาหารเพิ่มพลังงานแก่ร่างกาย** ก่อนมื้อกลางวันและมื้อเย็น 1 ชั่วโมงให้ดื่มน้ำผักผลไม้ปั่นอุ่น ๆ 1 แก้ว จากนั้นมื้อกลางวันจึงกินผักต้มกึ่งสุกที่เติมขิงแก่หลายแว่นและเมล็ดพริกไทยดำ ก่อนกินต้องเติมน้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์ น้ำมันอัลมอนด์ อาจเติมปลาซาร์ดีนกระป๋องได้ 2 ชิ้น มื้อค่ำกินข้าวธัญพืช 5 ชนิด (ดูภาคผนวกหน้า 291) แต่ประเภทถั่วต้องเลือกถั่วแดงเพิ่งงอกและถั่วเลนทิลเพิ่งงอก ก่อนกินต้องเติมน้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์ น้ำมันมะพร้าว ผงพริกไทยดำ และกินช้า ๆ จนหมด

☑ **แสงแดดและการออกกำลังกายคือปัจจัยสำคัญของสุขภาพ**

ออกกำลังกายด้วยการเดินเร็วใต้แสงแดดจัดทุกวันและฝึกกำหนดลมหายใจแบบ 3-5-7 (ดูภาคผนวกหน้า 294) รังสีอัลตราไวโอเลตจะช่วยให้สมองหลั่งสารเซโรโทนินมากขึ้นเพื่อสร้างโดพามีน (ช่วยคลายกังวลและซึมเศร้า) และเมลาโทนิน (ช่วยให้หลับสบายและป้องกันผมร่วง) ขณะเดียวกันควรฝึกกำหนดลมหายใจวันละ 2 ครั้งเช้า-เย็น โปรดอ่าน *ธรรมชาติช่วยชีวิต ฉบับโรคภัยหายได้จริง* หน้า 312

ไอ

Q ถาม : มีอาการไอระยะยาว ควรใช้โภชนบำบัดมาแก้ไขและรักษาสุขภาพอย่างไร

A ตอบ : ภาวะปอดชื้นหรือมีน้ำในปอดล้วนเกิดจากการไอระยะยาว การกินยาแก้ไอ และกินอาหารเผ็ด จึงต้องรีบปฏิบัติดังนี้

☒ งดกินกล้วยทุกชนิด แตงโม เมลอน แตงหวาน มะละกอ ฟักบวบ และฟักแม้ว

☒ เลิกกินอาหารที่นำออกมาจากตู้เย็น เช่น น้ำแข็ง เครื่องดื่มแช่เย็น

☒ หยุดกินผลิตภัณฑ์นมวัวทุกชนิด เต้าหู้ทุกชนิด เต้าหู้แห้ง น้ำเต้าหู้ ถั่วเขียว วุ้นเส้น เห็ดทุกชนิด (ยกเว้นเห็ดขาว แต่เวลากินต้องเติมขิงแก่และผงพริกไทยดำมาก ๆ)

☒ งดอาหารประเภทแป้งแปรรูปทุกชนิด ของหวาน คุกกี้ และข้าวขาว

☒ งดเนื้อสัตว์ น้ำแกงเนื้อสัตว์ทุกชนิดที่เลี้ยงด้วยอาหารสัตว์ และอาหารทะเลเพาะเลี้ยง

☒ งดอาหารปิ้ง ย่าง ทอด ผัด เผาทุกชนิด

◎วิธีแก้อาการไอระยะยาวต้องปฏิบัติดังนี้



▲ *หล่อฮั้งก้วย*

☑ **ดื่มชาหล่อฮั้งก้วย** ใช้หล่อฮั้งก้วย 1 ผล ปักคี้ (หรืออิ้งคี้) 7 แผ่น พุทราแดง 7 ผล ขิงแก่ (พร้อมเปลือก) 10 แว่น อัลมอนด์ 10 เมล็ด โสมตั่งเซิน 6 เส้นหั่นเป็นแผ่น ผงขมิ้น และเมล็ดพริกไทยดำพอประมาณ น้ำแอ็กทีฟชนิดดี 6 แก้ว (โปรดอ่าน *ธรรมชาติช่วยชีวิต ฉบับโรคภัยหายได้จริง* หน้า 93-94) แต่ขิงแก่ ผงขมิ้น และเมล็ดพริกไทยดำต้องค่อย ๆ เพิ่มปริมาณจนกว่าจะรู้สึกว่ามือเท้าอุ่น

☑ **ประคบร้อนที่ปอด** ทุกเช้า-เย็นให้ใช้กระเป๋าน้ำร้อน 2 ใบใส่น้ำร้อนจนเต็ม วางตรงบริเวณปอดด้านหลังแล้วห่มผ้าเพื่อช่วยประคบร้อนประมาณ 20 นาที

☑ **การนวดตามอาการ** ใช้น้ำมันนวดคุณภาพดีทาที่จุดสะท้อนปอดที่เท้า แล้วใช้นิ้วหัวแม่มือกดนวดแรง ๆ ข้างละ 2 นาที ตรงไหนเจ็บให้นวดตรงนั้นมากหน่อย ทำเป็นประจำวันละ 2-3 ครั้งเช้า-เย็น

☑ **เพิ่มความอบอุ่นที่คอ** ใช้ผ้าพันคอชนิดหนาพันที่คอเพื่อเพิ่มความอบอุ่น

☑ **ถ้ามีน้ำขังในปอดมากต้องดูดน้ำออก** ถ้ามีน้ำขังในปอดมากนอนลงก็ไอ ต้องไปโรงพยาบาลให้แพทย์ช่วยดูดน้ำออก

☑ **กลั้วปากฆ่าเชื้อ** ทุกครึ่งชั่วโมงให้อมซิลเวอร์ไฮโดรซอล 30 ซีซี แล้วกลั้วปาก 1 นาทีก่อนค่อย ๆ กลืนลงไป ทำวันละ 12 ครั้งติดต่อกัน 15 วัน จากนั้นเปลี่ยนเป็นชั่วโมงละครั้ง ทำวันละ 8 ครั้งติดต่อกัน 15 วัน หลังจากนั้นเปลี่ยนเป็นวันละ 3 ครั้ง เช้า กลางวัน เย็น จนกว่าจะหายดี

☑ **เสริมสารอาหารเพิ่มพลังงานแก่ร่างกาย 1** ทุกมื้อขณะท้องว่างหรือก่อนมื้ออาหารครึ่งชั่วโมง ให้กินโพรไบโอติกกับน้ำอุ่นเพื่อช่วยปรับสมดุลลำไส้ ช่วยย่อย และกระตุ้นการขับถ่าย กินสารเสริมอาหารที่ช่วยลดการอักเสบ ต้านเชื้อโรค หรือเสริมภูมิคุ้มกัน และกินโคเอนไซม์คิวเทนซึ่งช่วยให้เลือดไหลเวียนดี บำรุงหัวใจ ให้พลังงานแก่เซลล์

☑ **เสริมสารอาหารเพิ่มพลังงานแก่ร่างกาย 2** ทุกมื้อขณะกินไปครึ่งหนึ่งให้กินสารเสริมอาหารประเภทช่วยย่อยกับน้ำอุ่นเพื่อเพิ่มกรดน้ำย่อยในกระเพาะอาหารและเอนไซม์ ช่วยให้ดูดซึมแร่ธาตุหรือสารอาหาร กินสารเสริมอาหารที่ช่วยฟอกตับเพื่อขับพิษของตับและไต กินสารเสริมอาหารที่ช่วยปรับระบบประสาทและเสริมสมรรถภาพไต จากนั้นจึงกินต่อจนอิ่ม

☑ **ขับถ่ายทุกวัน รักษาสุขภาพลำไส้** ต้องขับถ่ายให้ได้วันละ 3-4 ครั้ง แม้จะท้องเสียบ้างก็ไม่เป็นไร เพราะถ้าลำไส้โล่ง ปอดก็จะโล่ง ถ้าทำไม่ได้ให้ใช้ผงเส้นใยอาหารไม่เจือน้ำตาล ไม่แต่งกลิ่นแต่งรสกับน้ำมันมะพร้าวเป็นตัวช่วย

☑ **เสริมสารน้ำ** ต้องจิบน้ำแอ็กทีฟชนิดดีชงกับชาโสมคนวันละ 6-8 แก้ว (ดูภาคผนวกหน้า 292 ไม่รวมชาหล่อฮั้งก้วย)

☑ **ตำรับโภชนบำบัดแก้ไอ** เคี้ยวถั่วพิสตาชิโอดิบและวอลนัตดิบครั้งละสิบกว่าเมล็ดโดยต้องเคี้ยวช้า ๆ ให้ละเอียดวันละ 2 ครั้ง หรือนำถั่วพิสตาชิโอดิบ 20 กว่าเมล็ด วอลนัตดิบสิบกว่าเมล็ด น้ำแอ็กทีฟชนิดดี 1 แก้ว ขิงแก่หลาย ๆ แว่น และพริกไทยดำสิบกว่าเมล็ดปั่นเป็นนมอุ่น ๆ แล้วดื่มเช้าครึ่งหนึ่ง เย็นครึ่งหนึ่ง โดยต้องดื่มขณะยังอุ่นอยู่จึงจะได้ผล

☑ **ดื่มน้ำผักผลไม้ปั่นขับพิษเสริมสารอาหาร** ผู้ที่มีอาการไอควรดื่ม “น้ำผักผลไม้ปั่นตำรับฟอกเลือด” (ดูภาคผนวกหน้า 287) เพิ่มขิงแก่มาก ๆ ผงขมิ้น พริกไทยดำมาก ๆ (ค่อย ๆ เพิ่มจนกว่ามือและเท้าจะอุ่น) ชาเจียวกู้หลาน 1 ซอง (ใช้แต่ใบชา) และซิลเวอร์ไฮโดรซอล 60 ซีซี ปั่นเป็นน้ำผักผลไม้ 6 แก้วสำหรับ 1 วัน

☑ **ฝึกกำหนดลมหายใจเพิ่มพลังปอด** ฝึกกำหนดลมหายใจแบบ 3-5-7 ทุกชั่วโมง (ดูภาคผนวกหน้า 294) ทำซ้ำรอบละสิบกว่าครั้ง



◀ *พริกไทยดำ*



◀ *ชาโสมคน*

Q ถาม : ผลตรวจสุขภาพพบว่าค่ามะเร็งปอดสูงกว่าปกติเล็กน้อย ควรทำอย่างไร

A ตอบ : การที่ปอดมีค่าดัชนีมะเร็งสูงเล็กน้อยควรเร่งใส่ใจเรื่องการดื่มกิน ผมขอแนะนำดังนี้

✗ เลี่ยงการสูบบุหรี่ งดกินกล้วยทุกชนิด สาลี่ แตงโม แตงหวาน เมลอน มะละกอ น้ำเต้าหู้ และเต้าหู้

✗ ห้ามดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ทุกชนิด น้ำอัดลม ชาและน้ำผลไม้บรรจุขวดทุกชนิด เครื่องดื่มและอาหารแช่เย็นทุกชนิด

✗ ห้ามกินเนื้อสัตว์ น้ำแกงเนื้อสัตว์ที่เลี้ยงด้วยอาหารสัตว์ทุกชนิด อาหารหมักดอง โดยเฉพาะผลิตภัณฑ์นมวัวทุกชนิด และอาหารทะเลเพาะเลี้ยง

✗ ห้ามกินอาหารประเภทแป้งแปรรูปทุกชนิดและของหวาน

✓ **ดื่มน้ำผักผลไม้ปั่นขับพิษเสริมสารอาหาร** ควรดื่ม “น้ำผักผลไม้ปั่นตำรับฟอกเลือด” (ดูภาคผนวกหน้า 287) โดยเพิ่มขิงแก่ให้มาก ๆ ผงขมิ้น และเมล็ดพริกไทยดำ (ค่อย ๆ เพิ่มปริมาณ) ชาเจียวกู้หลาน 2 ซอง (ใช้แต่ใบชา) และซิลเวอร์ไฮโดรซอล 60 ซีซี ปั่นเป็นน้ำผักผลไม้ 6 แก้ว สำหรับ 1 วัน ดื่มติดต่อกัน 6 เดือนจะช่วยให้ค่าดัชนีมะเร็งลดลง

หวัด

Q ถาม : การดื่มน้ำผักผลไม้ปั่นหรือการออกกำลังกายช่วยป้องกันเชื้อโรคและไวรัสได้หรือไม่

A ตอบ : ปัจจุบันวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีเจริญก้าวหน้าถึงขนาดไปท่องอวกาศได้ แต่ด้านการวิจัยทางการแพทย์นั้นไม่ทราบว่าทุ่มเทแรงงาน

เงินทอง และเวลาไปเท่าใดถึงยังแก้ปัญหาเชื้อไวรัสยุคใหม่ไม่ได้ รวมทั้งโรคมะเร็งและโรคเรื้อรังต่าง ๆ มีเพียงยาปฏิชีวนะเท่านั้นที่จัดว่ามีผลงานจัดการกับเชื้อโรค โรคระบาดจากไวรัส และโรคเฉียบพลันต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในศตวรรษที่ 20

แต่สำหรับศตวรรษที่ 21 นี้ มีเชื้อดื้อยาระดับซูเปอร์ต่าง ๆ มากมายที่แม้แต่ยาปฏิชีวนะหรือยาต้านไวรัสที่วิจัยออกมาใหม่ก็ยังใช้ไม่ได้ผล เช่น เชื้อไวรัสอีโบลา หรือเชื้อ MRSA ในทางตรงข้ามกลับยิ่งทำให้พวกมันรุนแรงกว่าเดิมและมีแนวโน้มว่าจะแพร่ระบาดด้วย

นักวิทยาศาสตร์เริ่มด้วยแนวคิดว่า “ทำไมเสียงจึงมีความเร็วเช่นนี้” “ทำไมแสงจึงมีความเร็วเช่นนี้” “ทำไมแอปเปิลจึงตกสู่พื้น” หรือ “ทำไมจึงติดต่อกับญาติซึ่งอยู่ห่างไกลไม่ได้” จากนั้นจึงหาคำตอบและค้นพบกฎแรงโน้มถ่วงของโลก คิดค้นเครื่องบินที่เร็วกว่าคลื่นเสียง สร้างยานอวกาศและโทรศัพท์มือถือ



ขณะที่ผู้เชี่ยวชาญด้านวิทยาศาสตร์การแพทย์กลับทุ่มเทเวลา เงินทอง และความสนใจไปที่ “จะใช้ยาหรือวิธีการอะไรมารักษามะเร็งได้” “จะใช้ยาอะไรจึงรักษาโรคอีโบลาได้” แต่กลับไม่กระตือรือร้นที่จะตั้งคำถามก่อนว่า “ทำไมจึงมีโรคเรื้อรัง” “ทำไมจึงมีโรคมะเร็ง” “ทำไมจึงมีไวรัสอีโบลา” หรือ “ทำไมจึงมีโรคชนิดนี้” กล่าวอีกนัยหนึ่งคือไม่หาสมมติฐานของโรคก่อนจึงย่อมยับยั้งต้นตอของโรคไม่ได้ ดังนั้น การใช้ยาจึงเป็นการรักษาที่ปลายเหตุ ทำได้เพียงควบคุมอาการไว้ชั่วคราวเท่านั้น ต้องรักษาและกินยาระยะยาวจึงจะไม่กำเริบ! แม้รู้ว่ายาเหล่านี้มีผลข้างเคียงและสารพิษตกค้างในร่างกาย แต่ผู้ป่วยก็ทำได้เพียงเชื่อฟังอย่างจำยอมและก้มหน้ากินยาต่อไป

◎ มลพิษในสิ่งแวดล้อมคือต้นตอของการแพร่กระจายเชื้อโรคและไวรัส

ร่างกายของคนเราไม่ใช่เพราะขาดยาจึงเกิดโรคภัย แต่เป็นเพราะขาดสารอาหารที่สะอาดและเพียงพอ ระบบภูมิคุ้มกันอ่อนแอ มีมลพิษ ทั้งจากภายในร่างกายและภายนอกต่างหาก ผมขอยกตัวอย่างให้ทุกท่านเข้าใจง่ายดังนี้

ในอดีตคนเลี้ยงไก่จะให้ฝูงไก่กินรำข้าวผสมข้าวเปลือกและปล่อยให้วิ่งอย่างอิสระเพื่อหาหนอนกิน รำข้าวอุดมด้วยอินทรียสารจากพืช ช่วยเพิ่มภูมิคุ้มกัน ส่วนข้าวเปลือกมีคาร์โบไฮเดรต ไขมัน จุลินทรีย์ แร่ธาตุ โปรตีน และเอนไซม์อย่างครบถ้วน มีสารอาหารที่สะอาดให้อวัยวะทุกส่วนทำงานเป็นปกติ ฝูงไก่ได้วิ่งเล่นกลางแดดจัดจึงได้รับวิตามินดี 3 ที่ช่วยต้านเชื้อโรคและบำรุงกระดูก เสริมชีวิตชีวา ทำให้กล้ามเนื้อยืดหยุ่น วิธีเลี้ยงไก่เช่นนี้ฝูงไก่จึงมีสุขภาพดีและเนื้อแน่น สมัยก่อนจึงไม่เคยได้ยินว่าไก่เป็นโรคหรือมีไข้หวัดนกเลย

ถ้าอยากกินเนื้อสัตว์ก็ต้องกินเนื้อไก่ที่เลี้ยงด้วยอาหารธรรมชาติและ

มีสารอาหารมากมายจากการเลี้ยงเช่นนี้ รสชาติจะหวานหอมอร่อย เคี้ยวแล้วหยุ่นกรอบจึงจะเป็นประโยชน์ต่อร่างกาย **แต่ไม่ว่าจะเป็นเนื้อสัตว์ที่สะอาดและมีสารอาหารเพียงใดก็ไม่ควรกินบ่อย เพราะเนื้อสัตว์ทุกชนิดจัดเป็นกรดจะทำให้เลือดเป็นกรดมากเกินไป เป็นอันตรายต่ออวัยวะตันทั้งห้า (ตับ หัวใจ ม้าม ปอด ไต) และอวัยวะกลวงทั้งหก (ถุงน้ำดี กระเพาะอาหาร ลำไส้ใหญ่ ลำไส้เล็ก กระเพาะปัสสาวะ และซานเจียว) ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ ทำลายระบบประสาท นำไปสู่โรคเรื้อรัง มะเร็ง และการรุกรานจากเชื้อโรค**

ที่นี้ลองมาดูวิธีเลี้ยงไก่ในปัจจุบัน คือการขังฝูงไก่เบียดเสียดกันในกรงขนาดใหญ่หรือกั้นเป็นช่อง ให้ไก่กินอาหารสัตว์ที่มียาฆ่าแมลง สารปฏิชีวนะและฮอร์โมนสังเคราะห์ทุกวัน อยู่ในสภาพแวดล้อมที่คับแคบและเหม็นกลิ่นมูลสัตว์ตลอดเวลา ไม่มีแม้แต่ที่ว่างให้ขยับตัว บวกกับขณะฝูงไก่ยังไม่เป็นโรคก็ให้ยาปฏิชีวนะซึ่งมีผลไปลดภูมิคุ้มกัน พอเป็นโรคจริงๆ เชื้อโรคก็กลายเป็นเชื้อซูเปอร์ดื้อยา ทำให้กองทัพภูมิคุ้มกันที่อ่อนล้าต้านทานการรุกรานของเชื้อโรคไม่ไหว แล้วจะไม่ให้ไก่เป็นโรคได้อย่างไร ทำไมโรคไข้หวัดนกจะไม่ระบาดเล่า

ที่น่าเวทนาคือ เมื่อไก่ตัวหนึ่งเป็นโรคก็เสร็จทั้งฝูง! คนเลี้ยงขาดทุนย่อยยับ แต่ยังคงไม่หาสาเหตุ กลับเพิ่มสารปฏิชีวนะและฮอร์โมนเร่งการเติบโตลงในอาหารสัตว์ที่ใช้เลี้ยงไก่เข้าไปอีก

สำหรับสุภาพสตรี เมื่อกินเนื้อไก่ประเภทนี้ (โดยเฉพาะหนังไก่) อาจทำให้หลั่งฮอร์โมนเพศชายมากขึ้น ส่งผลให้ประจำเดือนผิดปกติ ขนดก หรือมีหนวดอ่อนๆ ขึ้นเหนือริมฝีปาก ทั้งยังกระทบต่อการเจริญเติบโตของเต้านมและผมร่วง เป็นต้น ส่วนเพศชายอาจทำให้ลูกกระเดือกและอัณฑะโตขึ้น ถ่ายปัสสาวะลำบาก ความดันโลหิตพุ่งสูง เสื่อมสมรรถภาพทางเพศ ศีรษะล้าน รู้อย่างนี้แล้วจึงควรห้ามปากระงับความอยากไว้จะดีกว่า!

นอกจากนี้ ถ้าผู้เลี้ยงใช้หัวก๊อกฉีดทำความสะอาดกรงไก่ ของเสียพร้อมอาหารสัตว์ที่ตกอยู่ในมูลไก่ก็จะไหลลงสู่แม่น้ำลำธาร ไม่เพียงทำให้

แม่น้ำสกปรก ยังทำให้ฝูงปลา นก และสัตว์น้ำที่ต่างมาแย่งกันกินอาหารสัตว์พากันเป็นโรคและล้มตายเป็นจำนวนมาก

เมื่อมนุษย์สัมผัสกับสัตว์ปีกพวกนี้ก็มีโอกาสติดโรคได้ บวกกับกินเนื้อสัตว์ที่มีสารปฏิชีวนะและฮอร์โมนเร่งการเติบโตเป็นประจำ ยิ่งส่งผลให้ภูมิคุ้มกันลดลง ซ้ำร้ายยังเสี่ยงเป็นโรคมะเร็งปอดและมะเร็งลำไส้ด้วย สาเหตุสำคัญที่เชื้อไวรัสอีโบลาระบาดในแอฟริกาก็เพราะกินเนื้อสัตว์เป็นอาหารหลักทั้ง 3 มื้อ และสัตว์เหล่านี้น่าสงสัยว่าคงเลี้ยงด้วยอาหารสัตว์ที่ปนเปื้อนเช่นกัน



▲ *การเลี้ยงไก่ในปัจจุบันต่างจากสมัยก่อน สารอาหารในเนื้อไก่จึงน้อยลง*

◎ ลดกินเนื้อสัตว์เพื่อสุขภาพ

ถ้ามนุษย์เลิกกินเนื้อสัตว์ปริมาณมาก กิจการเลี้ยงสัตว์ก็จะไม่เลี้ยงสัตว์ไว้มากมาย และจะไม่มีมูลสัตว์ปริมาณมหาศาลมาทำให้น้ำสกปรก เชื้อโรคและไวรัสก็จะแพร่พันธุ์ได้ยาก

เราทุกคนล้วนกินอาหาร ดื่มน้ำ และหายใจนำอากาศปนเปื้อนเข้าสู่ร่างกายทุกวัน ผมหวังว่าทุกท่านจะหันมาดื่มกินอาหารแบบธรรมชาติบำบัดมากขึ้น ทั้งข้าวธัญพืช 5 ชนิด ผลไม้ เมล็ดพืชเปลือกแข็งซึ่งเป็นอาหารธรรมชาติที่พระเจ้าประทานให้

ตำราแพทย์แผนจีนกล่าวไว้ว่า ปอดกับลำไส้ใหญ่จัดอยู่ในธาตุทอง ลำไส้ใหญ่ที่สะอาดช่วยแก้ไขปัญหาของปอด การจัดการกับปอดให้ดีก็มีผลต่อความราบรื่นของลำไส้ใหญ่และโรคที่เกี่ยวข้องกับลำไส้ใหญ่เช่นกัน กล่าวอีกนัยหนึ่งคือต้องดูแลตนเองให้ดีก่อนจึงจะมีกำลังไปส่งผลต่อคนอื่น



▲ *พระเจ้าประทานผักผลไม้ให้แก่มนุษย์*
นี่คือแหล่งสารอาหารธรรมชาติที่ดีที่สุด

การดูแลตนเองให้ดีก็ต้องเริ่มด้วยการป้องกันไม่ให้เชื้อโรคและไวรัสรุกราน สิ่งแรกที่ต้องทำคือหยุดการดื่มกินสิ่งที่จะเป็นอันตรายต่อปอดและลำไส้ดังต่อไปนี้

☒ งดเนื้อสัตว์หรือโปรตีนสัตว์ทุกชนิด ที่เลี้ยงด้วยอาหารที่มีสารเร่ง เช่น ผลิตภัณฑ์นมวัว อาหารทะเล ไก่ หมู วัว และแพะ เป็นต้น

☒ งดอาหารปิ้ง ย่าง ทอด ผัด เผาทุกชนิด และอาหารหมักดอง

☒ งดอาหารแปรรูปและอาหารประเภทแป้งแปรรูปทุกชนิด

☒ งดกินกล้วย สาลี่ ลูกพลับ และผลไม้ประเภทแตงทุกชนิด

☒ งดเต้าหู้ เต้าฮวย น้ำเต้าหู้ ต้นหอม ผักงอก และถั่วงอกทุกชนิด ที่ใช้ฮอร์โมนเร่งการเติบโต

☒ งดเครื่องดื่มบรรจุขวดทุกชนิด ของหวาน และลูกกวาด ชาที่ชงด้วยใบชาซึ่งฉีดพ่นยาปราบศัตรูพืชทุกชนิด บุหรี่ และเหล้า

☒ งดนอนดึกและการทำงานหักโหม อยู่ให้ห่างจากรังสีของจอคอมพิวเตอร์ โทรศัพท์มือถือ ไมโครเวฟ และโทรทัศน์

☒ ห้ามอารมณ์แปรปรวนเกินไป เศร้าง่าย โมโหง่าย ยึดมั่นถือมั่นจนเกินไป



อาหารประเภทแป้ง *อาหารปิ้ง ย่าง ทอด ผัด เผา*

◎วิธีขจัดสารพิษในร่างกายให้ปฏิบัติดังนี้

☑ **ดื่มน้ำผักผลไม้ปั่นขับพิษเสริมสารอาหาร** ควรดื่ม “น้ำผักผลไม้ปั่นตำรับฟอกเลือด” ทุกวัน วันละ 6 แก้ว (ดูภาคผนวกหน้า 287) หลังดื่มไป 1 สัปดาห์ให้เปลี่ยนเป็นดื่ม “น้ำผักผลไม้ปั่นตำรับเสริมปอดและลำไส้” ทุกวัน วันละ 6 แก้ว (โปรดอ่าน *ธรรมชาติช่วยชีวิต* หน้า 221) หลังดื่มไป 1 สัปดาห์ให้ดื่ม “น้ำผักผลไม้ปั่นตำรับฟอกเลือด” และ “น้ำผักผลไม้ปั่นตำรับเสริมปอดและลำไส้” สลับกันอย่างละสัปดาห์ วันละ 6 แก้วติดต่อกัน 4 เดือน จากนั้นจึงเปลี่ยนมาดื่ม “น้ำผักผลไม้ปั่นตำรับเสริมปอดและลำไส้” วันละ 4 แก้ว 3 สัปดาห์และ “น้ำผักผลไม้ปั่นตำรับฟอกเลือด” 1 สัปดาห์ทุกเดือน

☑ **คำแนะนำการดื่มกินต้านไวรัส 1** ทุกมื้อต้องดื่มน้ำแอ็กทีฟชนิดดีหรือน้ำกลั่นเติมเกลือทะเลเล็กน้อย น้ำแกงผักต้องใส่ขิงแก่ให้มาก ๆ พริกไทยดำหรือพริกและกระเทียมเล็กน้อย อาจกินผักต้มได้ตามชอบ และต้องกินเห็ดให้มาก ๆ สาหร่ายทะเล สาหร่ายจือซ่าย (จีฉ่าย)

☑ **คำแนะนำการดื่มกินต้านไวรัส 2** ใช้ข้าวฟ่างหรือข้าวเหนียวสีม่วง เติมถั่วหรือถั่วแดงเมล็ดเล็ก (ถั่วเพิ่งงอกยิ่งดี) บวกสาหร่ายทะเล กระเทียมเล็กน้อย ขิงแก่มาก ๆ พริกไทยดำ และน้ำแอ็กทีฟชนิดดีหรือน้ำกลั่นต้มเป็นข้าวหรือโจ๊ก ก่อนกินให้ใส่ผักชีสับ โหระพา และน้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์ (หรือน้ำมันมะกอกคุณภาพดี) คลุกให้เข้ากันแล้วกิน

☑ **ขับถ่ายทุกวัน รักษาสุขภาพลำไส้** ต้องขับถ่ายให้ได้วันละ 3 ครั้งเป็นอย่างน้อย ถ้าทำไม่ได้ให้ซื้อผงเส้นใยอาหารไร้น้ำตาล ไร้สารแต่งกลิ่นแต่งรส 1 ช้อนโต๊ะ (ค่อย ๆ เพิ่มเป็น 2 ช้อนโต๊ะหรือ 3 ช้อนโต๊ะจนกว่าจะถ่ายได้วันละ 3-4 ครั้ง) ผสมกับน้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์ครึ่งช้อนโต๊ะหรือ 1 ช้อนโต๊ะ (ปริมาณที่ใช้ขึ้นอยู่กับอุจจาระแข็งเกินไปหรือท้องเสียให้ปรับตามเหมาะสม) ใส่ลงในนมอัลมอนด์ (นมข้าวโอ๊ตหรือนมเมล็ดพืชเปลือกแข็ง) แก้วใหญ่ (ราว 400-500 ซีซี) คนให้เข้ากันแล้วดื่มทันที ดื่มตอนเช้า 1 ครั้ง บ่าย 1 ครั้ง และดื่มน้ำแอ็กทีฟชนิดดีหรือน้ำกลั่นที่เติมเกลือทะเลเล็กน้อย วันละ 8 แก้ว (ดื่มสลับกันอย่างละ 4 แก้ว)



▲ *น้ำแกงผักที่ต้มสุกเล็กน้อยจะไม่ทำลายสารอาหาร*

☑ **บริหารร่างกายทุกเช้า-เย็นเพิ่มความกระปรี้กระเปร่า** พักผ่อนให้มาก นอนแต่หัวค่ำ เดินเร็วใต้แสงแดดจัดวันละ 20 นาที พร้อมฝึกกำหนดลมหายใจแบบ 3-5-7 และฝึกกายบริหารที่บ้าน ผมแนะนำว่าให้หมั่นออกกำลังกายแบบธรรมชาติช่วยชีวิตท่าที่ 9 โปรดอ่าน *ธรรมชาติช่วยชีวิต ฉบับโรคภัยหายได้จริง* หน้า 331 จะช่วยเสริมการไหลเวียนของเลือดและปรับเลือดลม ทำให้ขับถ่ายสะดวกและเสริมการเผาผลาญของร่างกาย

☑ **แช่และนวดเท้า + ดื่มชาร้อน** หลังอาหารค่ำ 1 ชั่วโมง ให้ผสมน้ำอุ่นใส่กะละมัง ใส่ดีเกลือและขิงแก่หลาย ๆ แว่นลงไป แล้วแช่เท้าทั้ง 2 ข้าง (ต้องแช่ให้ท่วมจุดซานอินเจียวซึ่งอยู่เหนือตาตุ่มด้านในขึ้นมา 3 นิ้ว) และใช้ผ้าขนหนูถูหลังเท้าขึ้นลงจนกว่าจะรู้สึกร้อนไปทั้งตัวและเหงื่อออก จึงค่อยใช้ผ้าขนหนูซับเท้าให้แห้ง (กระตุ้นการไหลเวียนเลือด) จากนั้นใช้น้ำมันนวดคุณภาพดีทาบริเวณจุดสะท้อนปอด มดลูก (ต่อมลูกหมาก) รังไข่ (อัณฑะ) กระเพาะปัสสาวะ และลำไส้ใหญ่ ตลอดจนจุดซานอินเจียว แล้วใช้นิ้วหัวแม่มือนวดจุดสะท้อนทุกจุด จุดละ 1 นาที ทำเสร็จแล้วให้ดื่มน้ำแอ็กทีฟชนิดดีอุ่น ๆ เติมเกลือทะเลเล็กน้อย เก๋ากี้ และโสมคน หรือดื่มชาที่เติมปักคี้ (หรืออึ้งคี้) ขิงแก่ และหล่อฮั้งก้วยก็ได้ ทางที่ดีควรดื่มทั้ง 2 อย่างสลับกันวันเว้นวัน



การแช่เท้าช่วยให้เลือดไหลเวียนดี ▶ เสริมกระบวนการเมแทบอลิซึม

◎ ผักทะเล อาวุธธรรมชาติป้องกันเชื้อไวรัส

ในหนังสือ *ธรรมชาติช่วยชีวิต* หน้า 71-77 ผมได้อธิบายอย่างละเอียดให้ทราบแล้วว่าจะกินวิตามินดี 3 เพื่อช่วยรักษาสุขภาพกระดูกอย่างไร และกินวิตามินดี 3 เข้มข้นเพื่อเสริมภูมิคุ้มกันอย่างไร เล่มนี้ผมขอแนะนำอาวุธธรรมชาติที่ทรงพลังอีกอย่างหนึ่งให้ทุกท่านรู้จัก นั่นก็คือผักทะเล

ผักทะเลทุกประเภทมีสารอาหารมากกว่าพืชผักใด ๆ บนบกชนิดเทียบกันไม่ติด ตัวอย่างเช่น ผักทะเลมีธาตุเหล็กราว 30 มิลลิกรัมตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบันโดยไม่เปลี่ยนแปลง แต่จากการวิจัยของนักวิทยาศาสตร์ชาวอังกฤษพบว่า ปวยเล้งที่ปลูกบนบกในปี ค.ศ. 1950 มีธาตุเหล็ก 15 มิลลิกรัม ขณะที่ปวยเล้งซึ่งปลูกในปัจจุบันกลับเหลือธาตุเหล็กไม่ถึง 3 มิลลิกรัม

ผักทะเลมีสารอาหารที่สมบูรณ์ที่สุดและมีคุณประโยชน์ต่อร่างกายดังนี้

- ซ่อมแซมเซลล์ที่สึกหรอและฟื้นฟูความเยาว์วัยของยีนในเซลล์ที่เสียหายเพราะอนุมูลอิสระ
- ปรับสมดุลฮอร์โมนของระบบต่อมไร้ท่อ
- เสริมความแข็งแรงของเยื่อบุระบบทางเดินหายใจ ป้องกันการอักเสบและติดเชื้อ

ผักทะเล อาวุธธรรมชาติป้องกันเชื้อโรค

ผักทะเลหมายถึงสาหร่ายน้ำเค็มในทะเลและสาหร่ายตามคลองบึงน้ำจืด (เช่น สาหร่ายคมบุ สาหร่ายจือช่าย (จีฉ่าย) สาหร่ายวะกะเมะ สาหร่ายสีเขียว สาหร่ายสีน้ำตาล สาหร่ายสีแดง สาหร่ายสีน้ำเงิน สาหร่ายสไปรูลินา) เป็นพืชไร้รากหลายสิบชนิด



สาหร่ายวะกะเมะ



หน่อสาหร่าย



สาหร่ายจือช่าย (จีฉ่าย)



สาหร่ายคมบุ

ผักทะเลมีแร่ธาตุแอ็กทีฟที่ร่างกายต้องการ คาร์โบไฮเดรต โปรตีน กรดอะมิโนทั้ง 22 ชนิด วิตามิน แร่ธาตุรอง กรดโอเลอิก อินทรียสารจากพืช เอนไซม์ และสารต้านอนุมูลอิสระ

- ปรับกระบวนการเมแทบอลิซึมของต่อมไทรอยด์ ช่วยขับพิษและฟื้นฟูสมรรถภาพตับ
- เสริมภูมิคุ้มกัน ช่วยฆ่าเชื้อโรค ไวรัส เชื้อรา และพยาธิ ดูดซับและขับโลหะหนัก สารพิษ หรือรังสีออกจากร่างกาย



- ลดคอเลสเตอรอล ไตรกลีเซอไรด์ ความดันโลหิต และน้ำตาลในเลือด ป้องกันโรคหัวใจ โรคพาร์คินสัน และโรคอัลไซเมอร์
- ป้องกันมะเร็งและเพิ่มโอกาสการตั้งครรภ์
- มีอินทรียสารจากพืชที่ช่วยให้เซลล์แอ็กทีฟ

การรักษาสุขภาพนั้นควรกินผักทะเลต่างชนิดกันทุกวัน แต่ผักทะเลมีฤทธิ์เย็น จึงต้องเติมผงพริกไทยดำให้มากๆ ขิงแก่ซอย พริก และผงขมิ้นเพื่อปรับสมดุล ไม่เช่นนั้นอาจทำให้มือเท้าเย็น ไอ หอบหืด เวียนศีรษะ หรือไม่มีแรง เป็นต้น

Q ถาม : ตอนเป็นหวัดจะรักษาด้วยโภชนบำบัดได้อย่างไร หรือมีอาหารอะไรไม่ควรกิน

A ตอบ : ปัจจุบันอากาศมีมลพิษมาก ปริมาณคาร์บอนไดออกไซด์ในอากาศมากเกินไปและออกซิเจนน้อยลงเรื่อย ๆ ทำให้ปอดได้รับออกซิเจนไม่เพียงพอต่อความต้องการ ขับสารพิษ ป้องกันเชื้อโรคและไวรัสจากภายนอกไม่ได้ เชื้อโรค เชื้อรา และไวรัสต่าง ๆ ที่ล่องลอยอยู่ในอากาศจึงหาจังหวะเหมาะที่จะเข้าสู่ร่างกาย

ยิ่งถ้าเราทำงานหักโหม นอนดึก กินอาหารที่ผิด และพักผ่อนไม่เป็นเวลา ภูมิคุ้มกันก็จะลดลง เชื้อโรคจึงฉวยโอกาสนี้เข้าโจมตีทำให้เป็นหวัดหรือโรคระบาดต่าง ๆ เช่น โรคเมอร์ส (MERS)



▲ *การนอนดึกทำให้ร่างกายไม่ได้ซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอและภูมิคุ้มกันลดลง*

เมื่อป่วยเป็นโรคดังกล่าวข้างต้นและไปรักษาที่โรงพยาบาล ยาที่ได้รับก็ใช่ว่าจะเห็นผลทันตาหรืออาจไม่ได้ผลด้วยซ้ำ เพราะไวรัสมักกลายพันธุ์ตลอดเวลาและดื้อยา ดังนั้น การป้องกันโรคหวัดและฆ่าเชื้อไวรัสที่นำสู่ร่างกายไปแล้ว (คือเป็นหวัดแล้ว) จึงมีเพียงวิธีเดียวคือต้องเสริมพลังปอดและภูมิคุ้มกันให้แข็งแรง จึงต้องหยุดดื่มกินสิ่งต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

✗ หยุดกินกล้วยทุกชนิด สาลี่ แตงโม แตงหวาน มะละกอ เมลอน ฟัก ฟักแม้ว มังคุด เต้าหู้ น้ำเต้าหู้ เต้าฮวย และชาชงทุกชนิด (รวมทั้งชาเขียว)

✗ หยุดกินของที่นำออกมาจากตู้เย็น น้ำแข็ง น้ำอัดลม เครื่องดื่มน้ำผลไม้เจือน้ำตาลบรรจุขวดทุกชนิด โดยเฉพาะนมวัว นมเปรี้ยว ไอศกรีม โยเกิร์ต แยมถั่วลิสง และแยมทุกชนิด

✗ หยุดกินอาหารปิ้ง ย่าง ทอด ผัด เผาทุกชนิดที่ใช้น้ำมันเมล็ดชา น้ำมันมะกอก และน้ำมันถั่วลิสงมาทอดหรือปรุง

✗ หยุดกินเนื้อสัตว์และน้ำแกงเนื้อสัตว์ทุกชนิดที่เลี้ยงด้วยอาหารสัตว์

✗ หยุดกินอาหารประเภทแป้งแปรรูปทุกชนิดและของหวาน

✗ หยุดสูบบุหรี่และดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ทุกชนิด

ต้องขับสารพิษออกจากร่างกายโดยเร็ว ดังนี้



✓ **ดื่มน้ำผักผลไม้ปั่นขับพิษเสริมสารอาหาร** ควรดื่ม “น้ำผักผลไม้ปั่นตำรับฟอกเลือด” (ดูภาคผนวกหน้า 287) เพิ่มขิงแก่ เมล็ดพริกไทยดำ และผงขมิ้นให้มาก ๆ ชาเจียวกู้หลาน 2 ซอง (ใช้แต่ใบชา) ผีผา (หรือบี่แป้) พร้อมเมล็ด 5 ผล (สำคัญมาก ถ้าหาซื้อไม่ได้ก็ไม่เป็นไร) ซิลเวอร์ไฮโดรซอล 90 ซีซี จากนั้น

ปั่นเป็นน้ำผักผลไม้ 7 แก้วสำหรับ 1 วัน น้ำผักผลไม้ที่เพิ่งปั่นเสร็จจะอุ่น ๆ ดื่ม 2-3 แก้วแทนมื้อเช้า ที่เหลืออย่านำเข้าตู้เย็นเด็ดขาด ดื่มอีก 2 แก้วตอนมื้อกลางวัน เติมน้ำร้อนเล็กน้อยเพื่อให้อุ่นแล้วค่อยดื่ม มื้อเย็นก็ต้องเติมน้ำร้อนเช่นกัน วันแรกที่เป็นหวัดให้ดื่มแต่น้ำผักผลไม้ปั่นอุ่น ๆ 7 แก้ว และดื่มน้ำบริสุทธิ์อุ่น ๆ สลับกับน้ำแอ็กทีฟชนิดดีอุ่น ๆ เติมเกลือทะเลเล็กน้อย โดยจิบช้า ๆ

☑ **พ่นจมูกฆ่าเชื้อโรค** เมื่อเป็นหวัดหรือไข้หวัดใหญ่ต้องพักผ่อนให้มาก ๆ และเติมซิลเวอร์ไฮโดรซอลลงในอุปกรณ์พ่นจมูกจนเต็ม แล้วพ่นที่รูจมูกแรง ๆ ข้างละ 5-6 ครั้งจนรู้สึกว่าไหลเข้าสู่คอเพื่อฆ่าเชื้อโรคที่ทำให้ไอและไวรัสที่ทำให้น้ำมูกไหล จากนั้นพ่น 1 ครั้งทุกชั่วโมง ตลอดวันพ่นอย่างน้อย 5-6 ครั้งและอีก 1 ครั้งก่อนนอน ขณะเดียวกันทุกครั้งที่พ่นจมูกแล้ว ให้อมซิลเวอร์ไฮโดรซอล 30 ซีซี แล้วกลั้วปาก 1-2 นาทีก่อนค่อย ๆ กลืนลงไป

☑ **เสริมสารอาหารเพิ่มพลังงานแก่ร่างกาย** ทุกมื้อขณะท้องว่างให้กินโพรไบโอติกกับน้ำอุ่นเพื่อปรับสมดุลลำไส้ใหญ่ ช่วยย่อย และกระตุ้นการขับถ่าย กินสารเสริมอาหารที่ช่วยลดการอักเสบ ต้านเชื้อโรค หรือเสริมภูมิคุ้มกัน

☑ **จมูกโล่ง หายใจสะดวกด้วยการแช่เท้า** เทน้ำมันนวดคุณภาพดีลงในฝ่ามือเล็กน้อยแล้วถูฝ่ามือเร็ว ๆ 5-6 ครั้ง จากนั้นรีบใช้ฝ่ามือปิดจมูกและหายใจลึก ๆ 5-6 ครั้ง ก่อนนอน 1 ชั่วโมงให้ผสมน้ำอุ่นใส่กะละมัง เติมขิงสับละเอียดเล็กน้อยลงไป แล้วแช่เท้าทั้ง 2 ข้างพร้อมกับนวดเท้าไปด้วยจนเหงื่อออกทั้งตัว ดื่มน้ำและพักผ่อนให้มาก ๆ



▲ *ใช้ฝ่ามือถูน้ำมันนวดคุณภาพดี แล้วรีบปิดจมูก หายใจลึก ๆ เพื่อให้จมูกโล่งและหายใจสะดวก*

กรดไหลย้อน

Q ถาม : คนที่มีอาการกรดไหลย้อนกินผลไม้เปรี้ยวจัดได้หรือไม่ กินพริกและเมล็ดพริกไทยได้ไหม

A ตอบ : อาการกรดไหลย้อนเกิดจากกระเพาะอาหารผลิตกรดน้ำย่อยได้ไม่เพียงพอจึงย่อยอาหารที่มีมากเกินไปไม่ได้ ดังนั้น การกินผลไม้รสเปรี้ยวจัด เช่น น้ำมะนาว กีวี หรือสับปะรดล้วนมีส่วนช่วยการย่อยทั้งสิ้น ขณะเดียวกันทุกมื้อเมื่อกินไปครึ่งหนึ่งให้กินสารเสริมอาหารประเภทช่วยย่อยกับน้ำอุ่นเพื่อเพิ่มกรดน้ำย่อยในกระเพาะอาหารและเอนไซม์ช่วยย่อย ทั้งนี้ควรเติมผงพริกไทยดำและขิงแก่บดในอาหารด้วย แต่ไม่ควรกินพริกมากเกินไป

ท้องอืด ท้องเฟ้อ

Q ถาม : มีอาการท้องอืด ท้องเฟ้อเป็นประจำ จะใช้โภชนบำบัดมาแก้ไขได้อย่างไร

A ตอบ : อาการท้องอืด ท้องเฟ้อ คือสัญญาณเตือนอย่างหนึ่งของร่างกายเพื่อบอกว่าอย่ากินอาหารที่ระบบการย่อยไม่ชอบอีก ได้แก่

☒ เค้กทุกชนิด ขนมโก๋ ขนมเปี๊ยะ ของหวาน น้ำเชื่อม ลูกกวาด ของแช่อิ่ม น้ำผึ้ง ช็อกโกแลต และขนมโก๋น้ำตาลทรายขาว

☒ อาหารประเภทแป้งแปรรูป (แป้งหมี่ขาว) ทุกชนิด บะหมี่ ขนมปัง

สปาเกตตี มะกะโรนี เส้นหมี่ ก๋วยเตี๋ยว ก๋วยเตี๋ยวหลอด หมั่นโถว ซาลาเปา เป็นต้น

☒ น้ำอัดลมทุกชนิด เบียร์ เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เครื่องดื่มบรรจุกระป๋อง

อาหารและเครื่องดื่มข้างต้นคือสิ่งที่จุลินทรีย์ชนิดไม่ดีชอบที่สุด หลังพวกมันกินอาหารเหล่านี้เข้าไปแล้วก็จะปล่อยแก๊สออกมาในลำไส้ใหญ่เป็นจำนวนมาก ทำให้รู้สึกแน่นท้องและผายลม ซึ่งหมายความว่าระบบการย่อยส่วนล่างมีปัญหา โดยเฉพาะถ้ากินอาหารดังต่อไปนี้มากเกินไป

☒ เนื้อสัตว์ที่ผ่านการปิ้ง ย่าง ทอด ผัด เผา อาหารประเภทถั่ว ก๋วยเตี๋ยวผัด บาร์บีคิว โรตี เป็นต้น

☒ ผลิตภัณฑ์นมวัว เช่น นมวัว เนย โยเกิร์ต ไอศกรีม นมเปรี้ยว พิซซ่า และช็อกโกแลตซึ่งมีส่วนผสมของนมวัว

จะรู้สึกแน่นท้องและท้องอืดเพราะมีแก๊สในกระเพาะอาหาร เป็นปัญหาของระบบย่อยส่วนบน ถ้าจะแก้ไขอาการเหล่านี้จึงต้องงดอาหารและเครื่องดื่มดังกล่าว จากนั้นต้องรีบขับถ่ายของเสียที่สะสมในลำไส้ใหญ่ออกมา

◎ วิธีแก้อาการท้องอืด ท้องเฟ้อ ให้ปฏิบัติดังนี้

☑ **ขับถ่ายทุกวัน รักษาสุขภาพลำไส้** ต้องขับถ่ายให้ได้วันละ 3-4 ครั้ง ถ้าทำไม่ได้ให้หาซื้อผงเส้นใยอาหารไร้น้ำตาลและสารแต่งกลิ่นแต่งรสเป็นตัวช่วย เริ่มแรกใช้ผงเส้นใยอาหาร 2 ช้อนโต๊ะแล้วค่อย ๆ เพิ่มเป็น 3 ช้อนโต๊ะหรือ 4 ช้อนโต๊ะจนกว่าจะถ่ายได้วันละ 4 ครั้ง และเติมน้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์หรือน้ำมันมะพร้าวสกัด 1 ช้อนโต๊ะ เพื่อช่วยให้อุจจาระอ่อนลง ถ้าเติม 1 ช้อนโต๊ะแล้วอุจจาระเหลวเกินไปให้ลดปริมาณลง ถ้าแข็ง



เกินไปให้เพิ่มปริมาณน้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์ และต้องดื่มน้ำแอ็กทีฟชนิดดีกับน้ำบริสุทธิ์วันละ 8 แก้ว (ดื่มสลับกันอย่างละ 4 แก้ว) เพื่อช่วยให้ลำไส้บีบตัวจะได้ขับถ่ายง่าย

☑ **กลั้วปากฆ่าเชื้อ** ทุกมื้อขณะท้องว่างหรือก่อนมื้ออาหาร 30-40 นาที ให้อมซิลเวอร์ไฮโดรซอล 30 ซีซี แล้วกลั้วปากราว 2 นาทีก่อนกลืนลงไป ซิลเวอร์ไฮโดรซอลคือสารปฏิชีวนะธรรมชาติที่ไม่มีผลข้างเคียงใด ๆ ใช้ฆ่าจุลินทรีย์ชนิดไม่ดี เชื้อโรคต่าง ๆ ในลำไส้ และพยาธิปากขอในระบบย่อยอาหาร

☑ **เสริมสารอาหารเพิ่มพลังงานแก่ร่างกาย** หลังกลั้วปากประมาณ 10-20 นาที ให้กินโพรไบโอติกกับน้ำแอ็กทีฟชนิดดีอุ่น ๆ แก้วใหญ่ เติมเกลือทะเลเล็กน้อย เพื่อปรับสมดุลลำไส้ใหญ่ ช่วยย่อย และกระตุ้นการขับถ่าย กินสารเสริมอาหารที่ช่วยลดการอักเสบ ต้านเชื้อโรค หรือเสริมภูมิคุ้มกัน เพื่อทำความสะอาดของเสียที่ตกค้างในระบบย่อยอาหาร ขณะเดียวกันก็ช่วยเติมจุลินทรีย์ชนิดดีให้แก่ลำไส้ใหญ่ด้วย

ผนังกระเพาะอาหารบาง

Q ถาม : สำหรับผู้ป่วยผนังกระเพาะอาหารบาง การกินอาหารดิบ ๆ จะเป็นอันตรายต่อกระเพาะหรือไม่ และถ้าท้องไส้ไม่ดี การดื่มน้ำผักผลไม้อย่างต่อเนื่องจะส่งผลเสียหรือไม่

A ตอบ : คนที่ผนังกระเพาะอาหารบางต้องงดปริมาณอาหารที่กินตามปกติให้น้อยลง ส่วนคนที่ท้องไส้ไม่ดี การดื่มน้ำผักผลไม้ที่มีฤทธิ์เย็นอย่างต่อเนื่องย่อมไม่มีปัญหาหากเติมเครื่องเทศตามปริมาณที่แนะนำในหนังสือ ทั้งนี้ เครื่องเทศทุกชนิดล้วนมีสรรพคุณเฉพาะ หากดื่มกินอาหารที่มีฤทธิ์เย็น

อย่างผักผลไม้ ก็ควรเติมขิงแก่และเมล็ดพริกไทยดำซึ่งมีฤทธิ์ร้อนเพื่อปรับสมดุล ทั้งยังช่วยป้องกันและรักษาโรคได้อีกด้วย

ถ้าเติมแล้วยังรู้สึกหนาวเย็นให้เพิ่มปริมาณขิงแก่และเมล็ดพริกไทยดำ เช่น ขิงแก่อาจเพิ่มจาก 1 นิ้วเป็น 3-4 นิ้ว เมล็ดพริกไทยดำอาจเพิ่มจาก 5 เมล็ดเป็น 30-40 เมล็ด จนรู้สึกว่ามือเท้าอุ่นจึงหยุดที่ปริมาณนั้น สำหรับผู้ที่ระบบย่อยไม่ดีต้องเคี้ยวอาหารให้ละเอียดคำละ 30-40 ครั้งก่อนกลืน และปรับการดื่มกินดังนี้

☑ **กลั้วปากฆ่าเชื้อ** ทุกมื้อขณะท้องว่างหรือก่อนมื้ออาหารครึ่งชั่วโมง ให้อมซิลเวอร์ไฮโดรซอล 30 ซีซี แล้วกลั้วปาก 1-2 นาทีก่อนกลืนลงไป

☑ **เสริมสารอาหารเพิ่มพลังงานแก่ร่างกาย 1** หลังกลั้วปากประมาณ 5-10 นาที ให้กินโพรไบโอติกกับน้ำอุ่นเพื่อปรับสมดุลลำไส้ใหญ่ ช่วยย่อย และกระตุ้นการขับถ่าย กินสารเสริมอาหารที่ช่วยลดการอักเสบ ต้านเชื้อโรค หรือเสริมภูมิคุ้มกัน เมื่ออาการดีขึ้นมากแล้วให้ลดปริมาณสารเสริมอาหารลงเพื่อรักษาสุขภาพ

☑ **เสริมสารอาหารเพิ่มพลังงานแก่ร่างกาย 2** ทุกมื้อเมื่อกินไปได้ครึ่งหนึ่ง ให้กินสารเสริมอาหารประเภทช่วยย่อยกับน้ำอุ่นเพื่อเพิ่มกรดน้ำย่อยในกระเพาะอาหารและเอนไซม์ช่วยให้ดูดซึมแร่ธาตุหรือสารอาหาร

☑ **ใช้เมือกจากเผือกมาช่วยรักษา** ทุกมื้อให้กินเผือกหัวเล็กนึ่งสุก 2 หัวก่อน (ขนาดประมาณผลมะนาวราว 60 กรัม) แม้จะเป็นอาหารเนื้อนิ่ม แต่ก็ต้องเคี้ยวช้า ๆ ให้คลุกเคล้ากับน้ำลาย จากนั้นจึงค่อยกลืนลงไป เมือกของเผือกจะช่วยเคลือบผนังกระเพาะอาหาร

แผลในกระเพาะอาหารมีเลือดออก

Q ถาม : แผลในกระเพาะอาหารมีเลือดออกควรปรับการดื่มกินอย่างไร กินข้าวต้มได้หรือไม่

A ตอบ : กระเพาะอาหารเป็นแผลมีเลือดออกต้องงดอาหารประเภทโปรตีนสัตว์และผลิตภัณฑ์นมวัวทุกชนิด อาหารปิ้ง ย่าง ทอด ผัดทุกชนิด อาหารประเภทแป้งแปรรูป และเครื่องดื่มที่มีสารเคมีทุกชนิด จากนั้นให้ดื่มกินและปฏิบัติตามคำถามข้อที่แล้ว พร้อมปฏิบัติเพิ่มเติมดังนี้

☑ **นวดท้องช่วยย่อย** วางฝ่ามือทั้ง 2 ข้างซ้อนกันไว้ที่บริเวณกระเพาะอาหาร จากนั้นนวดวนตามเข็มนาฬิกาช้า ๆ 40 รอบ ทำวันละหลาย ๆ ครั้ง เวลาใดก็ได้

☑ **ดื่มน้ำผักผลไม้ปั่นขับพิษเสริมสารอาหาร** ควรดื่ม “น้ำผักผลไม้ปั่นตำรับฟอกเลือด” (ดูภาคผนวกหน้า 287) ปั่นเป็นน้ำผักผลไม้ 6 แก้ว สำหรับ 1 วัน ดื่มต่อเนื่องทุกวันเป็นเวลา 9 เดือน จะช่วยขับพิษในร่างกาย ฟื้นฟูสุขภาพเซลล์ให้เป็นปกติ

☑ **ต้านไวรัสด้วยโกฐน้ำเต้า (หรือต้าหวง)** เริ่มด้วยการดื่มซิลเวอร์ไฮโดรซอลทุกครึ่งชั่วโมง จากนั้นอมผงรากโกฐน้ำเต้า 1 ช้อนชา (หาซื้อได้ตามร้านขายยาจีน) ให้คลุกเคล้ากับน้ำลายก่อนจึงค่อย ๆ กลืนลงไป ช่วยต้านไวรัส บำรุงกระเพาะอาหารและลำไส้

☑ **กลั้วปากฆ่าเชื้อ** อมซิลเวอร์ไฮโดรซอล 30 ซีซี ทุกครึ่งชั่วโมง



▲ *การนวดท้องช่วยย่อยได้*

แล้วกลั้วปาก 1-2 นาทีก่อนค่อย ๆ กลืนลงไป ทำต่อเนื่องตลอดวัน วันละ 12 ครั้งเป็นเวลา 15 วัน หลังจากนั้นเปลี่ยนเป็นชั่วโมงละครั้ง วันละ 8 ครั้ง ทำติดต่อกันอีก 15 วัน

☑ **เสริมสารอาหารเพิ่มพลังงานแก่ร่างกาย** ทุกมื้อขณะท้องว่างหรือก่อนมื้ออาหารครึ่งชั่วโมง ให้กลั้วปากด้วยซิลเวอร์ไฮโดรซอล (ดังขั้นตอนข้างต้น) หลังจากนั้น 10-15 นาทีให้กินโพรไบโอติกกับน้ำแอ็กทีฟซนิดดีอุ่น ๆ เพื่อปรับสมดุลลำไส้ใหญ่ ช่วยย่อย และกระตุ้นการขับถ่าย กินสารเสริมอาหารที่ช่วยลดการอักเสบ ต้านเชื้อโรค หรือเสริมภูมิคุ้มกัน (แกะแคปซูลออกเทผงยาไว้บนลิ้นแล้วดื่มน้ำแอ็กทีฟซนิดดีอุ่น ๆ) วันละ 3 ครั้ง

☑ **ใช้เมือกจากเผือกมาช่วยรักษา** หลังกินสารเสริมอาหารไปแล้ว 15 นาที ให้กินเผือกหัวเล็กนึ่งสุกทุกมื้อ (ขนาดประมาณผลมะนาวราว 60 กรัม) โดยต้องเคี้ยวให้ละเอียด ให้น้ำลายคลุกเคล้ากับเผือกแล้วค่อย ๆ กลืนลงไป จากนั้นจึงดื่มน้ำผักผลไม้ปั่นอุ่น ๆ ของมื้อเช้าโดยใช้หลอดดูด

☑ **คำแนะนำอาหารมื้อกลางวันและมื้อค่ำ** ควรเคี้ยวอาหารให้ละเอียดคำละ 30-40 ครั้งแล้วค่อย ๆ กลืนลงไป ถ้าเป็นข้าวต้มให้ใช้ข้าวฟ่างหุงพร้อมโหระพาและผักชี ก่อนกินให้เติมน้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์ลงในข้าวต้มด้วย

ผ่าตัดถุงน้ำดี

Q ถาม : ผ่าตัดถุงน้ำดีมาหลายปีแล้วยังต้องระวังการดื่มกินหรือไม่ หรือทำได้เหมือนคนปกติทั่วไป

A ตอบ : ถุงน้ำดีมีหน้าที่กักเก็บน้ำดีที่ตับสร้างขึ้น เมื่อกินอาหารเข้าไปจะกระตุ้นให้เกิดการบีบตัวของถุงน้ำดี ทำให้น้ำดีที่พักไว้ในถุงไหลลงสู่ลำไส้เล็กส่วนต้นเพื่อย่อยสลายไขมันและน้ำมันในอาหาร สำหรับผู้ที่ผ่าตัด

นำถุงน้ำดีออกควรงดอาหารปิ้ง ย่าง ทอด ผัด เผาทุกชนิด (กินได้เฉพาะอาหารต้ม นึ่ง และผักผลไม้สด) เพราะน้ำมันจากอาหารประเภทนี้ต้องผ่านความร้อนสูงจึงเกิดอนุมูลอิสระมากมาย

เมื่อไม่มีน้ำดีมาย่อยสลายน้ำมันที่มีอนุมูลอิสระเหล่านี้ พอเข้าสู่ลำไส้ใหญ่ก็จะทำให้ท้องเสีย บางส่วนถูกส่งไปแยกสลายสารพิษที่ตับและส่งส่วนที่เป็นประโยชน์ไปให้เซลล์ต่าง ๆ สำหรับส่วนที่ไม่มีประโยชน์ก็จะถูกส่งเข้าถุงน้ำดีไปสร้างน้ำดี แต่เมื่อตัดถุงน้ำดีไปแล้ว สารพิษเหล่านี้จึงส่งตรงเข้าสู่กระแสเลือด ทำให้เลือดปนเปื้อนกลายเป็นความดันโลหิตสูง คอเลสเตอรอลสูง โรคหัวใจ โรคไต และอาหารไม่ย่อย ซ้ำร้ายอาจสะสมในร่างกายจนกลายเป็นโรคมะเร็งและโรคอื่น ๆ

☑ **เสริมน้ำมันชนิดดีให้เซลล์ได้รับพลังงานที่ดี** ถ้าร่างกายขาดน้ำมันจะแก่เร็วและป่วยง่าย จึงจำเป็นต้องเสริมน้ำมันชนิดดีให้แก่ร่างกาย เช่น น้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์ น้ำมันปาล์มบริสุทธิ์ เมล็ดพืชเปลือกแข็งดิบ อะโวคาโด โดยกินพร้อมกับอาหารทุกมื้อ



▲ *ผลอะโวคาโดมีไขมันชนิดดี*

☑ **เสริมสารอาหารเพิ่มพลังงานแก่ร่างกาย** ทุกมื้อขณะกินไปครึ่งหนึ่งให้กินสารเสริมอาหารประเภทช่วยย่อยกับน้ำอุ่นเพื่อเพิ่มกรดน้ำย่อยในกระเพาะอาหารและเอนไซม์ ช่วยให้ดูดซึมแร่ธาตุหรือสารอาหาร และกินสารเสริมอาหารที่ช่วยฟอกตับเพื่อขับพิษของตับและไตหรือเสริมภูมิคุ้มกัน

☑ **ดื่มน้ำผักผลไม้ปั่นขับพิษเสริมสารอาหาร** ขณะเดียวกันควรดื่ม “น้ำผักผลไม้ปั่นตำรับฟอกเลือด” (ดูภาคผนวกหน้า 287) ปั่นเป็นน้ำผักผลไม้ 6 แก้วสำหรับ 1 วัน เพื่อขับสารพิษที่ตกค้างในร่างกาย หลังดื่มติดต่อกัน 4-6 เดือนให้ลดเหลือวันละ 4 แก้วเพื่อรักษาสุขภาพ โดยดื่มตอนเช้า 2 แก้วแทนมื้อเช้า และดื่มก่อนมื้อกลางวันและมื้อค่ำอีกมื้อละ 1 แก้ว

☑ **ขับนิ่วในถุงน้ำดีและสารพิษสะสมในตับ คอร์ส 4 วัน** ทุกปี ระหว่างฤดูใบไม้ผลิถึงก่อนฤดูใบไม้ร่วง 7 วัน ให้ใช้กรดฟอสฟอริกขับนิ่วในถุงน้ำดี ตามคอร์ส 4 วัน 1 ครั้ง (ดูภาคผนวกหน้า 299) เพราะการขับนิ่วคอร์ส 4 วันเป็นวิธีฟอกตับที่ดีที่สุด



▲ *อุปกรณ์ที่ใช้ขับนิ่ว*

ขับถ่ายไม่ปกติ

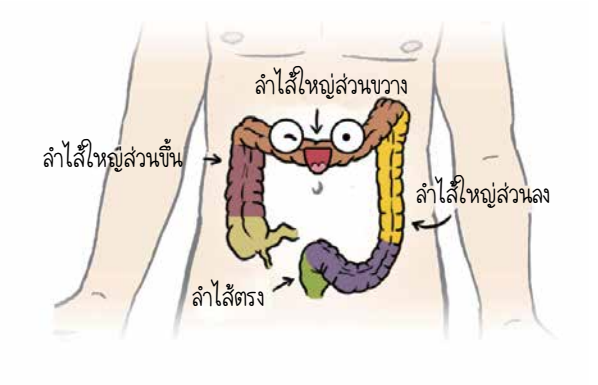
Q ถาม : แพทย์โรคระบบทางเดินอาหารและตับบอกว่า “การถ่ายอุจจาระมากกว่า 4 ครั้งต่อวันผิดปกติ” ดังนั้น การขับถ่ายวันละ 5-6 ครั้งก็ยิ่งไม่ดีไม่ใช่หรือ

A ตอบ : ถูกต้องครับ การถ่ายอุจจาระเกิน 4 ครั้งต่อวันนั้นผิดปกติ เพราะลำไส้ใหญ่มี 4 ส่วน (คือลำไส้ใหญ่ส่วนขึ้น ลำไส้ใหญ่ส่วนขวาง ลำไส้ใหญ่ส่วนลง และลำไส้ตรง) แต่ละส่วนคืออุจจาระ 1 ครั้ง มี 4 ส่วน ก็ต้องถ่าย 4 ครั้ง ดังนั้น ผมจึงย้ำในหนังสือบ่อย ๆ ว่า “ต้องขับถ่ายให้ได้อย่างน้อยวันละ 3-4 ครั้ง” แต่ถ้าถ่ายมากกว่า 4 ครั้งต่อวัน อาจเกิดจากระบบการย่อยติดเชื้อจุลินทรีย์ชนิดไม่ดี

☑ **กลั้วปากฆ่าเชื้อ** ถ้าลำไส้อักเสบให้อมซิลเวอร์ไฮโดรซอล 30 ซีซี แล้วกลั้วปากหลาย ๆ นาทีก่อนค่อย ๆ กลืนลงไป ทำเช่นนี้ทุกครึ่งชั่วโมงติดต่อกัน 1 สัปดาห์ จากนั้นเปลี่ยนเป็นทำทุกเช้า กลางวัน เย็น ตอนท้องว่างหรือก่อนมื้ออาหาร 30-40 นาที ก็จะช่วยแก้ปัญหาได้

☑ **เสริมสารอาหารเพิ่มพลังงานแก่ร่างกาย 1** ทุกมื้อขณะกินไปครึ่งหนึ่งให้กินสารเสริมอาหารประเภทช่วยย่อยกับน้ำอุ่นเพื่อเพิ่มกรดน้ำย่อยในกระเพาะอาหารและเอนไซม์ ช่วยให้ดูดซึมแร่ธาตุหรือสารอาหารและฆ่าเชื้อโรค

☑ **เสริมสารอาหารเพิ่มพลังงานแก่ร่างกาย 2** ทุกมื้อตอนท้องว่างหลังดื่มซิลเวอร์ไฮโดรซอล 30 ซีซีแล้ว 10-15 นาทีหรือขณะกินไปครึ่งหนึ่งให้กินโพรไบโอติกกับน้ำอุ่นเพื่อช่วยปรับสมดุลลำไส้ ช่วยย่อย และกระตุ้นการขับถ่าย กินสารเสริมอาหารที่ช่วยลดการอักเสบ ต้านเชื้อโรค หรือเสริมภูมิคุ้มกัน ใช้จุลินทรีย์ชนิดดีมาทำลายจุลินทรีย์ชนิดเลวและซ่อมแซมเซลล์ที่สึกหรอ



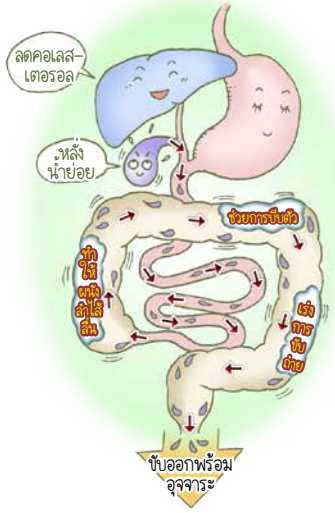
▲ *ลำไส้ใหญ่มี 4 ส่วนจึงต้องขับถ่ายวันละ 3-4 ครั้ง เพื่อไม่ให้ของเสียตกค้าง*

Q ถาม : ดื่มน้ำผักผลไม้วันละ 1,000 ซีซีและกินผักผลไม้เป็นประจำ แต่ยังถ่ายไม่ได้วันละ 3-4 ครั้ง ควรแก้ไขอย่างไร

A ตอบ : การรักษาสุขภาพให้แข็งแรงจะต้องขับถ่ายอย่างน้อยวันละ 3 ครั้ง ถ้า 4 ครั้งได้จะดีที่สุด หากทำไม่ได้ให้ใช้ผงเส้นใยอาหารและน้ำมันมะพร้าวเป็นตัวช่วย โดยใช้ผงเส้นใยอาหาร 1 ช้อนโต๊ะกับน้ำมันมะพร้าวครึ่งช้อนโต๊ะหรือ 1 ช้อนโต๊ะ ใส่ลงในกะทิหรือนมอัลมอนด์แก้วใหญ่ คนให้เข้ากันแล้วดื่มทันที เช้า 1 ครั้ง เย็น 1 ครั้ง

นอกจากนี้ ให้ดื่มน้ำบริสุทธิ์กับน้ำแอ็กทีฟชนิดดีวันละ 6-8 แก้ว เพื่อช่วยให้ลำไส้บีบตัว ถ้าทำเช่นนี้ 1 สัปดาห์ยังไม่เห็นผลให้ค่อย ๆ เพิ่มผงเส้นใยอาหารและน้ำมันมะพร้าวจนกว่าจะถ่ายได้วันละ 4 ครั้ง

แรก ๆ คงยากที่จะบังคับให้ขับถ่ายได้วันละ 3-4 ครั้งทันที เพราะลำไส้ของเราถูกฝึกมาระยะยาวให้ขับถ่ายเพียงวันละครั้ง ดังนั้น การฝึกลำไส้ให้ขับถ่ายวันละ 3-4 ครั้งจึงต้องใช้เวลาระยะหนึ่ง ให้ใช้ผงเส้นใยอาหารและน้ำมันมะพร้าวเป็นตัวช่วย การขับถ่ายไม่ได้วันละ 3-4 ครั้งไม่เกี่ยวกับสภาพร่างกายแต่อย่างใด เป็นเพียงนิสัยและความเคยชินเท่านั้น



▲ *ถ้ามีอุจจาระตกค้างน้ำย่อยจะค้างในลำไส้นานเกินไป เมื่อดูดกลับไปที่ตับจึงส่งผลให้คอเลสเตอรอลสูงขึ้น*

ท้องผูก

Q ถาม : กินมังสวิรัติแต่ทำไมท้องผูก เป็นเพราะกินไม่ถูกวิธี หรือเพราะลำไส้ต่างจากคนอื่น

A ตอบ : คนกินมังสวิรัติจำนวนไม่น้อยที่มีอาการท้องผูก สาเหตุเพราะไม่ได้กินอาหารที่ตรงกับกรุ๊ปเลือด ขณะเดียวกันก็ได้รับข้อมูลผิด ๆ เกี่ยวกับสุขภาพ คิดว่าน้ำมันทุกชนิดเป็นสาเหตุของโรคเรื้อรัง จึงไม่กล้าใช้น้ำมันหรือใช้แต่น้อย

ไม่ว่าจะเป็นน้ำมันมะกอก น้ำมันเมล็ดชา น้ำมันถั่วลิสง หรือน้ำมันเมล็ดพันธุ์ผัก เมื่อนำมาผ่านความร้อนอย่างการปรุงอาหารประเภทปิ้ง ย่าง ทอด ผัด เผา ล้วนเกิดอนุมูลอิสระทำให้เป็นโรคร้ายแรงต่าง ๆ แต่ถ้านำน้ำมันชนิดต่าง ๆ ดังกล่าวข้างต้นมาคลุกกับอาหาร สลัด หรือเติมลงในอาหารที่ต้มสุกแล้วล้วนเป็นประโยชน์ต่อร่างกาย

พึงทราบว่าการดื่มกินกับโรคภัยเกี่ยวพันกันอย่างแนบแน่น คาร์โบไฮเดรต โปรตีน และไขมัน ล้วนเป็นสารอาหารที่จำเป็นต่อร่างกายซึ่งจะขาดไม่ได้ แต่ละคนมีกรุ๊ปเลือดไม่เหมือนกัน สภาพร่างกายก็แตกต่างกัน จึงไม่ควรกินในปริมาณที่เท่ากันทั้งหมด เช่น

- **ผู้ป่วยโรคลมชัก** อาหารแต่ละวันคือไขมัน $^{2}/_{3}$ ต้องการคาร์โบไฮเดรตและโปรตีนเพียง $^{1}/_{3}$ (อย่างละครึ่ง)
- **ผู้ป่วยที่มีเนื้องอก** ต้องกินผักสดหลากชนิดให้มาก ต้องการโปรตีนพืชและไขมันคุณภาพดี แต่ห้ามกินโปรตีนสัตว์และอาหารหวานจัดแม้แต่น้อย

◎ วิธีแก้อาการท้องผูกให้ปฏิบัติดังนี้

☑ **กินอาหารให้เหมาะกับกรุ๊ปเลือด** ถ้ากรุ๊ปเลือดของคุณไม่เหมาะกับเต้าหู้ แต่คุณกลับกินเนื้อไก่เจ เนื้อเป็ดเจ เนื้อหมูเจ และเต้าหู้แข็งทุกวัน ย่อมท้องผูกแน่ ดังนั้น ไม่ใช่ลำไส้คุณต่างจากคนอื่น แต่เป็นเพราะกินอาหารไม่เหมาะกับกรุ๊ปเลือดต่างหาก

☑ **ดื่มน้ำผักผลไม้ปั่นขับพิษเสริมสารอาหาร** ควรดื่ม “น้ำผักผลไม้ปั่นตำรับฟอกเลือด” (ดูภาคผนวกหน้า 287) เติมกระเจี๊ยบเขียว 5-6 ผล เนื้อมะพร้าวห้าว และซิลเวอร์ไฮโดรซอล 60 ซีซี แล้วปั่นเป็นน้ำผักผลไม้ 7 แก้วสำหรับ 1 วัน

☑ **ขับถ่ายทุกวัน รักษาสุขภาพลำไส้** ทุกวันให้ใส่ผงเส้นใยอาหาร 1 ช้อนโต๊ะและน้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์ 1 ช้อนโต๊ะ เติมลงในกะทิแก้วใหญ่ (หรือนมอัลมอนด์) คนให้เข้ากันแล้วดื่มตอนเช้า 1 ครั้ง บ่าย 1 ครั้ง โดยต้องดื่มน้ำบริสุทธิ์และน้ำแอ็กทีฟชนิดดีวันละ 8 แก้วร่วมด้วยเพื่อช่วยให้ลำไส้บีบตัวและกระตุ้นการขับถ่าย ค่อย ๆ เพิ่มผงเส้นใยอาหารทุกสัปดาห์จาก 1 ช้อนโต๊ะเป็น 1 ช้อนครึ่ง สัปดาห์ถัดไปเพิ่มเป็น 2 ช้อนโต๊ะ ส่วนน้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์ก็เพิ่มตามความเหมาะสมจนกว่าจะขับถ่ายได้วันละ 4 ครั้ง



▲ *ตำรับนี้ต้องเติมกระเจี๊ยบเขียวและเนื้อมะพร้าวห้าว*

Q ถาม : เป็นคนเดี๋ยวหนาวเดี๋ยวร้อน กินไม่ได้ นอนไม่หลับ และท้องผูกเป็นประจำ ควรปรับการดื่มกินอย่างไร

A ตอบ : คนที่เดี๋ยวหนาวเดี๋ยวร้อนส่วนมากเพราะเลือดข้นเกินไป มีสารพิษสะสมในเลือดมาก และการไหลเวียนของเลือดไม่ดี สาเหตุเพราะกินอาหารไม่ตรงกับกรุ๊ปเลือด ลองสังเกตว่ากินหรือดื่มอะไรผิดบ้างไหมและรีบแก้ไขเสีย ขณะเดียวกันให้รีบขับสารพิษที่เกิดจากการดื่มกินแบบผิด ๆ ออกจากร่างกายโดยเร็ว เพราะโรคภัยกับการดื่มกินเกี่ยวพันกันอย่างแนบแน่น จึงต้องแก้ไขดังนี้

☒ งดอาหารประเภทแป้งแปรรูปทุกชนิด ของหวาน และข้าวขาว

☒ งดเนื้อสัตว์ น้ำแกงเนื้อสัตว์ที่เลี้ยงด้วยอาหารสัตว์ทุกชนิด อาหารทะเลเพาะเลี้ยง และห้ามกินผลิตภัณฑ์นมวัวเด็ดขาด

☒ งดอาหารปิ้ง ย่าง ทอด ผัด เผาทุกชนิด

☒ งดน้ำอัดลมทุกชนิด เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ชา กาแฟ และน้ำผลไม้บรรจุขวดทุกชนิด

◎ วิธีแก้อาการเดี๋ยวหนาวเดี๋ยวร้อนและท้องผูกให้ปฏิบัติดังนี้

☑ **คำแนะนำอาหาร 3 มื้อ** ต้องกินข้าวธัญพืช 5 ชนิดเต็มเมล็ด ถั่วเพิ่งงอกชนิดต่าง ๆ เมล็ดพืชเปลือกแข็งดิบ (งดเมล็ดมะม่วงหิมพานต์และถั่วลิสง) ส่วนเนื้อสัตว์กินได้เฉพาะเนื้อไก่งวง เนื้อวัว เนื้อแพะ อาหารทะเล และไข่ที่ไม่ได้เลี้ยงด้วยอาหารสัตว์ ระหว่างมื้อให้กินเมล็ดพืชเปลือกแข็งดิบได้ และใน 1 สัปดาห์กินโปรตีนสัตว์ที่ไม่ปนเปื้อนได้ไม่เกิน 2 ครั้ง แต่ละครั้งไม่เกิน 60 กรัม ทางที่ดีควรกินพร้อมสลัดผักสดมื้อกลางวัน

☑ **เสริมน้ำชนิดดี น้ำมันชนิดดีให้พลังงานที่ดีแก่เซลล์** ต้องดื่มน้ำบริสุทธิ์ น้ำแอ็กทีฟชนิดดี ชาโสมคน (ดูภาคผนวกหน้า 292) นมเมล็ดพืช

เปลือกแข็ง กะทิ น้ำเต้าหู้ และนมข้าวโอ๊ตที่ไม่ได้ตัดต่อพันธุกรรม กินอาหารที่มีไขมันพืชสูง เช่น อะโวคาโด น้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์ เมล็ดพืช เปลือกแข็งดิบ และน้ำมันเมล็ดเชียที่ไม่ผ่านการปิ้ง ย่าง ทอด ผัด เผา น้ำมันปาล์ม น้ำมันมะกอก น้ำมันแมกคาเดเมีย และน้ำมันเมล็ดแฟลกซ์

☑ **ดื่มน้ำผักผลไม้ปั่นขับพิษเสริมสารอาหาร** ควรดื่ม “น้ำผักผลไม้ปั่นตำรับฟอกเลือด” (ดูภาคผนวกหน้า 287) เพิ่มขิงแก่มาก ๆ และเมล็ดพริกไทยดำ 20-30 เมล็ด หล่อฮั้งก้วย 1 ผล ชาเจียวกู้หลาน 3 ซอง (ใช้แต่ใบชา) ซิงก์ 1 เม็ด (50-60 มิลลิกรัม) สารเสริมอาหารซิงก์ซัลเฟตที่ช่วยทำความสะอาดสารพิษในน้ำและน้ำมันของร่างกาย (ควรปรึกษาปริมาณการใช้กับแพทย์หรือนักโภชนาการ) สารเสริมอาหารที่ช่วยฟื้นฟูสมรรถภาพต่อมไทรอยด์ สร้างสมดุลฮอร์โมนต่อมหมวกไต และเสริมสมรรถภาพไตกินโคเอนไซม์คิวเทนที่ช่วยให้เลือดไหลเวียนดี บำรุงหัวใจ และให้พลังงานแก่เซลล์ (แกะแคปซูลออกใช้แต่เนื้อผง) รวมทั้งซิลเวอร์ไฮโดรซอล 60 ซีซี แล้วปั่นเป็นน้ำผักผลไม้ 7 แก้วสำหรับ 1 วัน (ถ้าอุจจาระเหลวเกินไปให้ใช้หล่อฮั้งก้วยครึ่งผล)

☑ **คำแนะนำอาหารมื้อเช้า** มื้อเช้าดื่มแต่น้ำผักผลไม้ปั่น 2 แก้ว ถ้าไม่อิ่มก่อนออกจากบ้านให้ดื่มอีก 1 แก้ว ที่เหลือเก็บใส่ขวดติดไปที่ทำงาน ค่อย ๆ ดื่มให้หมดก่อนเลิกงาน เมื่อดื่มมื้อเช้าไปครึ่งหนึ่งให้กินสารเสริมอาหารประเภทช่วยย่อยเพื่อเพิ่มกรดน้ำย่อยในกระเพาะอาหารและเอนไซม์ ช่วยให้ดูดซึมแร่ธาตุหรือสารอาหารได้ดี

☑ **คำแนะนำอาหารมื้อกลางวันและมื้อค่ำ** มื้อกลางวันและมื้อค่ำต้องกินสลัดผักสดและถั่วเพิ่งงอก 1 จานก่อน (อาจลวก 1 นาทีก็ได้) จากนั้นจึงกินผักต้มหรือน้ำแกงผัก มื้อกลางวันให้กินโปรตีนสัตว์สะอาด 60 กรัมได้ทุก 3 วัน และมื้อเย็นให้กินข้าวธัญพืช 5 ชนิด (วิธีทำดูภาคผนวกหน้า 291) ต้องเพิ่มเครื่องเทศ เช่น ขิงแก่ ผงขมิ้น ผงอบเชย ผักชี และกระเทียมกลีบเล็ก 5 กลีบลงไปหุงด้วย ก่อนกินให้เติมน้ำมันมะพร้าว น้ำมันแมกคาเดเมีย และผักชีแล้วค่อยกิน

☑ **อาบน้ำอุ่นสลับน้ำเย็นเพิ่มภูมิคุ้มกัน** ควรอาบน้ำอุ่นสลับน้ำเย็นทุกวัน โปรดอ่าน *ธรรมชาติช่วยชีวิต* หน้า 77 จะช่วยกระตุ้นการไหลเวียนเลือด สร้างความอบอุ่น เพิ่มภูมิคุ้มกัน และชะลอวัย

☑ **แสงแดดและการออกกำลังกายคือปัจจัยสำคัญของสุขภาพ** ออกกำลังกายด้วยการเดินเร็วใต้แสงแดดจัดทุกวัน วันละ 20 นาที ในช่วงเวลา 11 โมงเช้า-บ่าย 2 โมง ช่วยให้เหงื่อออก ขับพิษ ซ่อมแซมเซลล์ที่สึกหรอ และเพิ่มภูมิคุ้มกัน รังสีอัลตราไวโอเลตจะช่วยให้สมองหลั่งสารเซโรโทนินมากขึ้นเพื่อสร้างโดพามีน (ช่วยคลายกังวลและซึมเศร้า) และเมลาโทนิน (ช่วยให้หลับสบายและป้องกันผมร่วง)

ริดสีดวงทวาร

Q ถาม : เป็นริดสีดวงภายนอกและรักษาแล้วแต่ยังบังคับการขับถ่ายไม่ได้ จะแก้ด้วยธรรมชาติบำบัดได้อย่างไร

A ตอบ : เนื่องจากเคยผ่านการรักษาริดสีดวงทวารจากแพทย์แผนตะวันตกแล้ว จึงทำให้กล้ามเนื้อบริเวณที่เป็นริดสีดวงมีแผลเป็นและเกิดอาการเช่นนี้ ตอนนี้ขอเพียงรักษาลำไส้ให้สะอาด ให้แผลเป็นนั้นฟื้นฟูความยืดหยุ่นตามปกติ



▲ *เมื่อถูกของเหลว ผงเส้นใยอาหารจะพองตัว คนให้เข้ากันแล้วรีบดื่มทันที*

วิธีแก้คือต้องขับถ่ายให้ได้วันละ 4 ครั้ง ถ้าทำไม่ได้ให้ใช้ผงเส้นใยอาหารและน้ำมันมะพร้าวเป็นตัวช่วย เริ่มจากใช้ผงเส้นใยอาหาร 1 ช้อนโต๊ะและน้ำมันมะพร้าวครึ่งช้อนโต๊ะ (หรือ 1 ช้อนโต๊ะ) (ค่อย ๆ เพิ่มทีละสัปดาห์จนกว่าจะถ่ายได้วันละ 4 ครั้ง) เติมลงในนม

ถั่วเหลืองหรือนมอัลมอนด์แก้วใหญ่ คนให้เข้ากันแล้วดื่มทันที เช้า 1 ครั้ง บ่าย 1 ครั้ง และทุกวันต้องดื่มน้ำบริสุทธิ์หรือน้ำแอ็กทีฟชนิดดี 6-8 แก้ว เพื่อหล่อลื่นลำไส้ เพิ่มการบีบตัวของลำไส้ และช่วยให้ขับถ่ายง่าย

จากประสบการณ์ทางคลินิกหลายสิบปีของผม ริดสีดวงทวารทั้งภายในและภายนอกคือสัญญาณเตือนล่วงหน้าว่าอีก 5-15 ปีอาจมีโอกาสเป็นมะเร็งลำไส้หรือมะเร็งปอด จึงควรปรับเปลี่ยนนิสัยการดื่มกินเสียแต่วันนี้

เพื่อความปลอดภัยควรไปตรวจตามรายการที่แนะนำในหนังสือ *ธรรมชาติช่วยชีวิต ฉบับโรคภัยหายได้จริง* หน้า 374 (หรือภาคผนวกเล่มนี้ หน้า 298) บวกการตรวจค่าดัชนีมะเร็งลำไส้ CA 72-4 ค่าดัชนีมะเร็งปอด NSE และ Cyfra 21-1 ก็จะทราบล่วงหน้า 5-15 ปีว่าจะเป็นมะเร็งหรือไม่ ถ้าค่าดัชนีทุกตัวอยู่ในเกณฑ์ปกติของแพทย์ธรรมชาติบำบัด (ไม่ใช่เกณฑ์ของแพทย์แผนตะวันตก) ก็สบายใจได้ แต่ถ้าตรวจแล้วค่าดัชนีเกินเกณฑ์ปกติก็ไม่ต้องกลัว เพราะอย่างน้อยยังมีเวลา 5 ปีเพื่อป้องกันการเกิดโรคมะเร็ง

ดังนั้น ต้องรีบปฏิบัติตามหลักการดื่มกินแบบธรรมชาติบำบัดทันทีเพื่อกำจัดสารพิษมะเร็งทุกชนิดให้หมดไป ควรดื่ม “น้ำผักผลไม้ปั่นตำรับฟอกเลือด” (ดูภาคผนวกหน้า 287) เพิ่มกระเจี๊ยบเขียว 6 ผลและซิลเวอร์ไฮโดรซอล 60 ซีซี แล้วปั่นเป็นน้ำผักผลไม้ 6 แก้วสำหรับ 1 วัน ดื่มต่อเนื่องกัน 9 เดือน แล้วไปตรวจเลือดใหม่เพื่อให้แน่ใจว่าทุกอย่างปกติ และใน 9 เดือนนี้ต้องปฏิบัติดังต่อไปนี้เป็นการชั่วคราว

☒ งดเนื้อสัตว์ น้ำแกงเนื้อสัตว์ทุกชนิดที่เลี้ยงด้วยอาหารสัตว์ อาหารหมักดอง ผลิตภัณฑ์นมวัวทุกชนิด อาหารทะเลเพาะเลี้ยง

☒ งดอาหารประเภทแป้งแปรรูปและของหวานทุกชนิด

☒ ห้ามสูบบุหรี่ งดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ทุกชนิด น้ำอัดลมทุกชนิด ชาและน้ำผลไม้เจือน้ำตาลบรรจุขวดหรือกระป๋องทุกชนิด

☒ งดอาหารปิ้ง ย่าง ทอด ผัด เผาทุกชนิด

◎ วิธีแก้อาการขับถ่ายไม่สะดวกหลังผ่าตัดริดสีดวง ให้ปฏิบัติดังนี้

☑ **คำแนะนำอาหารมื้อกลางวันและมื้อค่ำ** มื้อกลางวันและมื้อค่ำต้องกินสลัดผักสด 1 จานใหญ่ก่อน (อาจนำไปลวก 30 วินาที-1 นาทีก็ได้) เติมเครื่องเทศชนิดต่าง ๆ เช่น ขิงบด กระเทียมบด ผงขมิ้น โรสแมรี น้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์ น้ำมะนาว เมล็ดพืชเปลือกแข็งดิบ ผลไม้รสเปรี้ยว และเบอร์รี หลังจากนั้นให้กินน้ำแกงผักที่ต้มกึ่งสุกและข้าวธัญพืช 5 ชนิด (ดูภาคผนวกหน้า 291)

☑ **เสริมสารอาหารเพิ่มพลังงานแก่ร่างกาย 1** ทุกมื้อขณะกินไปครึ่งหนึ่งให้กินสารเสริมอาหารประเภทช่วยย่อยกับน้ำอุ่นเพื่อเพิ่มกรดน้ำย่อยในกระเพาะอาหารและเอนไซม์ ช่วยให้ดูดซึมแร่ธาตุหรือสารอาหาร และกินโคเอนไซม์คิวเทนซึ่งช่วยให้เลือดไหลเวียนดี บำรุงหัวใจ ให้พลังงานแก่เซลล์ จากนั้นจึงกินต่อจนอิ่ม

☑ **เสริมสารอาหารเพิ่มพลังงานแก่ร่างกาย 2** ทุกมื้อตอนท้องว่างหรือก่อนมื้ออาหารครึ่งชั่วโมง ให้ดื่มซิลเวอร์ไฮโดรซอล 30 ซีซี หลังจากนั้น 10-15 นาทีให้กินโพรไบโอติก 3 เม็ดกับน้ำอุ่นเพื่อช่วยปรับสมดุลลำไส้ ช่วยย่อย และกระตุ้นการขับถ่าย กินสารเสริมอาหารที่ช่วยลดการอักเสบ ต้านเชื้อโรค หรือเสริมภูมิคุ้มกัน

☑ **แสงแดดและการออกกำลังกายคือปัจจัยสำคัญของสุขภาพ** ออกกำลังกายใต้แสงแดดจัดทุกวัน ในช่วงเวลา 11 โมงเช้า-บ่าย 2 โมงและฝึกกำหนดลมหายใจทุกเช้า-เย็น โปรดอ่าน *ธรรมชาติช่วยชีวิต ฉบับโรคภัยหายได้จริง* หน้า 312

สุขภาพระบบต่อมไร้ท่อ

Q ถาม : เคยอ่อนเพลียระยะยาว ปัจจุบันหลับได้ตามปกติแต่ยังรู้สึกเพลีย จะฟื้นฟูความสดชื่นได้อย่างไร

A ตอบ : ขณะที่สารพิษสะสมในร่างกายเกินมาตรฐาน ความกระปรี้กระเปร่าและกำลังวังชาจะถดถอย ส่งผลต่อประสิทธิภาพการนอนหลับ ดังนั้นการจะให้เซลล์ฟื้นฟูเป็นปกติจึงต้องงดอาหารที่จะนำสารพิษเข้าสู่ร่างกาย ดังต่อไปนี้

☒ งดอาหารปิ้ง ย่าง ทอด ผัด เผาทุกชนิด

☒ งดอาหารประเภทแป้งแปรรูปทุกชนิด เช่น บะหมี่ ขนมปัง หมั่นโถว ขนมเค้ก และคุกกี้

☒ งดของหวานทุกชนิด น้ำอัดลม เครื่องดื่มบรรจุขวด ลูกกวาด ช็อกโกแลต โดยเฉพาะต้องเลิกสูบบุหรี่และดื่มเหล้า

☒ งดผลิตภัณฑ์นมวัวทุกชนิด เนื้อสัตว์ และน้ำแกงเนื้อสัตว์ทุกชนิดที่เลี้ยงด้วยอาหารสัตว์

เมื่องดอาหารและเครื่องดื่มที่นำสารพิษเข้าสู่ร่างกายได้แล้ว ก็ให้ตามด้วยการขับสารพิษที่สะสมจากการดื่มกินมานานปีออกจากร่างกาย

◎ วิธีแก้อาการอ่อนเพลียให้ปฏิบัติดังนี้

☑ **ดื่มน้ำผักผลไม้ปั่นขับพิษเสริมสารอาหาร** ควรดื่ม “น้ำผักผลไม้ปั่นตำรับฟอกเลือด” (ดูภาคผนวกหน้า 287) เติมชาเจียวกู้หลาน 2 ซอง (ใช้แต่ใบชา) และซิลเวอร์ไฮโดรซอล 60 ซีซี แล้วปั่นเป็นน้ำผักผลไม้ 6 แก้ว สำหรับ 1 วัน ดื่มต่อเนื่องให้ครบ 9 เดือน พร้อมทั้งดื่มน้ำบริสุทธิ์และน้ำแอ็กทีฟชนิดดีสลับกันวันละ 6-8 แก้ว และขับถ่ายให้ได้วันละ 4 ครั้ง ก็จะขับสารพิษออกจากร่างกายได้หมด ช่วยให้เซลล์แข็งแรงมีชีวิตชีวา

สุขภาพระบบกล้ามเนื้อและกระดูก

มือเท้าเย็น

Q ถาม : มีอาการมือเท้าเย็นจะใช้ธรรมชาติบำบัดมาช่วยได้หรือไม่

A ตอบ : อาหารคือหัวใจสำคัญที่สุดของการดื่มกินแบบธรรมชาติบำบัด อาหารชนิดใดที่กินดิบได้ก็ควรกินดิบจึงเลี่ยงฤทธิ์เย็นจากอาหารไม่ได้ แต่บางครั้งการกินอาหารที่ไม่ตรงกับกรุ๊ปเลือดก็ทำให้มือเท้าเย็นเช่นกัน เช่น คนเลือดกรุ๊ปเอห้ามกินเนื้อสัตว์แต่กลับชอบกินเนื้อสัตว์ ทำให้ร่างกายดูดซึมสารอาหารไม่ได้ จึงมีอาการเลือดพร่อง ท้องผูก เวียนศีรษะ และมือเท้าเย็น ควรปฏิบัติดังต่อไปนี้

✗ งดกล้วยทุกชนิด สาลี่ แตงโม แตงหวาน เมลอน มะละกอ มังคุด มะไฟจีน น้ำเต้าหู้ เต้าหู้ ถั่วเขียว ซานเย่า ถั่วงอก เห็ดทุกชนิด และหัวผักกาด

✗ อาหารทุกชนิดที่นำออกจากตู้เย็น น้ำแข็ง น้ำชา และเครื่องดื่มเย็นทุกชนิด

✗ ผลิตภัณฑ์นมวัวทุกชนิด เช่น นมวัว เนย โยเกิร์ต ไอศกรีม นมเปรี้ยว ชานม น้ำอัดลม

ควรกินอาหารประเภทแป้งแปรรูปแต่น้อย เช่น บะหมี่ ขนมปัง หมั่นโถว ก๋วยเตี๋ยว เส้นหมี่ ขนมเค้ก และขนมเปี๊ยะ

◎ วิธีแก้อาการมือเท้าเย็นให้ปฏิบัติดังนี้

✓ **ดื่มน้ำผักผลไม้ปั่นขับพิษเสริมสารอาหาร** ควรดื่ม “น้ำผักผลไม้ปั่นตำรับฟอกเลือด” (ดูภาคผนวกหน้า 287) เติมขิงแก่มาก ๆ ผงขมิ้น

เมล็ดพริกไทยดำมาก ๆ และซิลเวอร์ไฮโดรซอล 60 ซีซี แล้วปั่นเป็นน้ำผักผลไม้ 6 แก้ว

☑ **อาบน้ำอุ่นสลับน้ำเย็นเพิ่มภูมิคุ้มกัน** ควรอาบน้ำอุ่นสลับน้ำเย็นทุกวัน โปรดอ่าน *ธรรมชาติช่วยชีวิต* หน้า 77 จะช่วยกระตุ้นการไหลเวียนเลือด สร้างความอบอุ่น เพิ่มภูมิคุ้มกัน และชะลอวัย

☑ **เสริมสารอาหารเพิ่มกำลังวังชา** กินชิงก์ชนิดเม็ด 1 เม็ด (50-60 มิลลิกรัม) วันละ 3 ครั้ง ทุกวัน กินติดต่อกัน 1 สัปดาห์ จากนั้นเปลี่ยนเป็นกินวันเว้นวัน วันละ 1 เม็ด (50 มิลลิกรัม) เพื่อรักษาสุขภาพ

☑ **แช่เท้าและนวดเท้า** ทุกวันหลังมื้อค่ำ 2 ชั่วโมง ให้ผสมน้ำอุ่นใส่กะละมัง เติมขิงแก่ให้มาก ๆ แล้วแช่เท้าทั้ง 2 ข้างลงไป

☑ **เสริมสารอาหารเพิ่มพลังงานแก่ร่างกาย 1** ทุกมื้อหลังกินอิ่มแล้วให้กินสารเสริมอาหารประเภทช่วยย่อยกับน้ำแอ็กทีฟชนิดดีอุ่น ๆ เติมเกลือทะเลเล็กน้อย เพื่อเพิ่มกรดน้ำย่อยในกระเพาะอาหาร และเอนไซม์ ช่วยให้ดูดซึมแร่ธาตุ

ผลไม้ที่เหมาะกับคนมือเท้าเย็น

แก้วมังกร



ส้มเช้ง



เกรปฟรุต



องุ่น



แอปเปิล



ทับทิม



หรือสารอาหาร กินโคเอนไซม์คิวเทนซึ่งช่วยให้เลือดไหลเวียนดี บำรุงหัวใจให้พลังงานแก่เซลล์

☑ **เสริมสารอาหารเพิ่มพลังงานแก่ร่างกาย 2** ทุกมื้อตอนท้องว่างหรือก่อนมื้ออาหารครึ่งชั่วโมง ให้กินโพรไบโอติกกับน้ำแอ็กทีฟชนิดดี เติมเกลือทะเลเล็กน้อย เพื่อช่วยปรับสมดุลลำไส้ ช่วยย่อย และกระตุ้นการขับถ่าย กินสารเสริมอาหารที่ช่วยปรับระบบประสาทและเสริมสมรรถภาพไต เพื่อเสริมเม็ดเลือดแดงและลมปราณ (ชี่)

☑ **แสงแดดและการออกกำลังกายคือปัจจัยสำคัญของสุขภาพ** ออกกำลังกายด้วยการเดินเร็วใต้แสงแดดจัดทุกวัน วันละ 30 นาที ในช่วงเวลา 11 โมงเช้า-บ่าย 2 โมง รังสีอัลตราไวโอเลตจะช่วยให้สมองหลั่งสารเซโรโทนินมากขึ้นเพื่อสร้างโดพามีน (ช่วยคลายกังวลและซึมเศร้า) และเมลาโทนิน (ช่วยให้หลับสบายและป้องกันผมร่วง)

มือเท้าชา

Q ถาม : เป็นคนมือเท้าชาเป็นประจำ จะแก้ไขด้วยธรรมชาติบำบัดได้หรือไม่

A ตอบ : สาเหตุของอาการมือเท้าชามีมากมาย เช่น

- ค่าน้ำตาลในเลือดสูงกว่ามาตรฐาน (ไม่จำเป็นต้องเป็นเบาหวาน)
- กินแอสไพรินระยะยาว
- เกล็ดเลือดมากเกินไป
- เลือดไหลเวียนไม่ดี
- ไตรกลีเซอไรด์สูง
- เลือดข้นเกินไป
- กินยาแก้เบาหวาน ยาลดความดันโลหิต และยาลดคอเลสเตอรอล
- สมรรถภาพระบบประสาทไม่ดี

◎ หยุดการดื่มกินที่ทำให้เป็นโรค

☒ ถ้าเป็นไปได้ควรหยุดยาทุกชนิดโดยเฉพาะแอสไพริน เพราะทำให้เกล็ดเลือดสูงขึ้น ส่งผลให้การไหลเวียนของเลือดช้าลงและเลือดข้นเกินไป ทำให้มือเท้าชา

☒ หยุดกินอาหารหวานจัดทุกชนิด เช่น อาหารประเภทแป้งแปรรูป ของหวาน ขนมเปี๊ยะ น้ำอัดลม น้ำเชื่อม และเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ทุกชนิด

☒ หยุดอาหารปิ้ง ย่าง ทอด ผัด เผาทุกชนิด

☒ หยุดกินเนื้อสัตว์ น้ำแกงเนื้อสัตว์ เนื้อสัตว์หมักดองที่เลี้ยงด้วยอาหารสัตว์ทุกชนิด และผลิตภัณฑ์นมวัวทุกชนิด

◎ วิธีแก้มือเท้าชาให้ปฏิบัติดังนี้

☑ **ดื่มน้ำผักผลไม้ปั่นขับพิษเสริมสารอาหาร** ผู้ที่มีอาการมือเท้าชาควรดื่ม “น้ำผักผลไม้ปั่นตำรับฟอกเลือด” (ดูภาคผนวกหน้า 287) เพิ่มเห็ดหูหนูดำที่แช่แล้ว 2 ดอก กระเทียม 1 กลีบเล็ก พริกชี้ฟ้า 1 เมล็ด และซิลเวอร์ไฮโดรซอล 60 ซีซี แล้วปั่นเป็นน้ำผักผลไม้ 6 แก้วสำหรับ 1 วัน พร้อมดื่มน้ำบริสุทธิ์และน้ำแอ็กทีฟชนิดดีสลับกันอย่างน้อยวันละ 8 แก้ว

☑ **เสริมสารอาหารเพิ่มพลังงานแก่ร่างกาย 1** ทุกมื้อขณะกินไปครึ่งหนึ่งให้กินสารเสริมอาหารประเภทช่วยย่อยกับน้ำอุ่นเพื่อเพิ่มกรดน้ำย่อยในกระเพาะอาหารและเอนไซม์ ช่วยให้ดูดซึมแร่ธาตุหรือสารอาหาร กินโคเอนไซม์คิวเทนที่ช่วยให้เลือดไหลเวียนดี บำรุงหัวใจ และให้พลังงานแก่เซลล์ และกินสารเสริมอาหารที่ช่วยฟอกตับเพื่อปรับสมรรถภาพตับและไตเสริมภูมิคุ้มกัน

☑ **เสริมสารอาหารเพิ่มพลังงานแก่ร่างกาย 2** ตอนท้องว่างหรือก่อนมื้ออาหารครึ่งชั่วโมง ให้กินโพรไบโอติกกับน้ำอุ่นที่ช่วยปรับสมดุลลำไส้ใหญ่ ช่วยย่อย และกระตุ้นการขับถ่าย กินสารเสริมอาหารที่ช่วยลดการ

อักเสบ ต้านเชื้อโรค หรือเสริมภูมิคุ้มกัน กินนิโคตินาไมด์ที่ช่วยบำรุงประสาทสมองและกระตุ้นการไหลเวียนเลือด และถั่วเวลเวตที่อุดมด้วยโดพามีนธรรมชาติ ช่วยเสริมระบบประสาทส่วนกลาง

☑ **แสงแดดและการออกกำลังกายคือปัจจัยสำคัญของสุขภาพ** ออกกำลังกายด้วยการเดินเร็วใต้แสงแดดจัดทุกวัน วันละ 20 นาที ในช่วงเวลา 11 โมงเช้า-บ่าย 2 โมง ถ้ามีเวลาว่างให้ตบมือตบเท้า 100-200 ครั้ง หรือมากกว่านี้

กระดูกสันหลังคด

Q ถาม : มีปัญหากระดูกสันหลังคดต้องระวังการดื่มกินอย่างไรบ้าง และการออกกำลังกายจะช่วยได้หรือไม่

A ตอบ : ถ้ากระดูกสันหลังคดต้องพบแพทย์ผู้เชี่ยวชาญโรคกระดูกช่วยรักษา การดัดโดยมืออาชีพจะปลอดภัยกว่า แต่การทำกายภาพบำบัดใช่จะเห็นผลใน 1-2 ครั้ง ต้องทำสัปดาห์ละ 2-3 ครั้ง ติดต่อกันหลายเดือนหรืออาจเป็นปีจึงจะหาย ระหว่างทำกายภาพบำบัดควรปฏิบัติดังต่อไปนี้ควบคู่กันไป



▲ *ท่าที่ 14 ช่วยปรับระบบภูมิคุ้มกัน กระตุ้นการไหลเวียนของน้ำเหลือง*

☑ **แสงแดดและการออกกำลังกายคือปัจจัยสำคัญของสุขภาพ** ขณะอยู่บ้านต้อง “ออกกำลังกายแบบธรรมชาติช่วยชีวิต” ทั้งชุด โปรดอ่าน *ธรรมชาติช่วยชีวิต ฉบับโรคภัยหายได้จริง* หน้า 315-343 วันละ 2 ครั้ง และเดินเร็วใต้แสงแดดจัด

ทุกวัน วันละ 20-30 นาที เวลาที่ดีที่สุดคือ 11 โมงเช้า-บ่าย 2 โมง

☑ **ระวังท่านั่ง เท้าต้องแนบพื้น** เวลานั่งต้องวางฝ่าเท้าทั้ง 2 ข้าง แนบกับพื้น ไม่ควรนั่งไขว่ห้างหรือพิงพนักเก้าอี้

◎ หยุดการดื่มกินที่ทำให้เป็นโรค

☒ งดเนื้อสัตว์ น้ำแกงเนื้อสัตว์ และเนื้อสัตว์หมักดองทุกชนิดที่เลี้ยงด้วยอาหารสัตว์ และอาหารทะเลเพาะเลี้ยง

☒ งดนมวัวและผลิตภัณฑ์นมวัว

☒ ห้ามใช้น้ำส้มสายชู ให้ใช้น้ำมะนาวแทน

☒ กินอาหารประเภทแป้งแปรรูปและของหวานแต่น้อย

☒ กินอาหารปิ้ง ย่าง ทอด ผัด เผาแต่น้อย

☒ งดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ทุกชนิด น้ำอัดลม และเครื่องดื่มบรรจุกระป๋องทุกชนิด

◎ วิธีแก้อาการกระดูกสันหลังคดให้ปฏิบัติดังนี้

ควรดื่ม “น้ำผักผลไม้ปั่นตำรับเสริมสร้างเส้นเอ็นและกระดูก” โปรดอ่าน *ธรรมชาติช่วยชีวิต* หน้า 191 เพื่อบำรุงสุขภาพ หรือดื่ม “น้ำผักผลไม้ปั่นตำรับบำรุงสุขภาพกระดูกสันหลังคด” ทุกวันจนกว่ากระดูกสันหลังจะกลับเป็นปกติ จึงค่อยลดเหลือวันละ 3 แก้วเพื่อรักษาสุขภาพ



▲ *น้ำผักผลไม้ปั่นตำรับเสริมสร้างเส้นเอ็นและกระดูก*

น้ำผักผลไม้ปั่นตำรับบำรุงสุขภาพกระดูกสันหลังคด

ส่วนผสม



ผัก มะเขือเทศ 1 ผล บีตรูตขนาดกลาง 1 หัว เซเลอรี 2 ก้าน หน่อไม้ฝรั่งขนาดใหญ่ 2 ต้น ปวยเล้งใบเล็ก 1 กำมือ



เครื่องเทศ ขิงแก่ 6 แว่น ผงขมิ้น ¼ ช้อนชา ผักชี 3 ก้าน พาร์สลีย์ 3 ก้าน พริกชี้ฟ้า ½ เม็ด เมล็ดพริกไทยดำ 10 เมล็ด

เมล็ดพืช เมล็ดแฟลกซ์ 1 ช้อนโต๊ะ งาขาว 1 ช้อนโต๊ะ



ผลไม้ กีวี (เขียว) สตรอว์เบอร์รี (หรือแบล็กเบอร์รี) 6 ผล เก๋ากี้ 2 ช้อนโต๊ะ

สารเสริมอาหาร เลซิทิน 1 ช้อนโต๊ะ เกสรผึ้ง 2 ช้อนชา สารเสริมอาหารซิงก์ซัลเฟตที่ช่วยทำความสะอาดสารพิษในน้ำและน้ำมันของร่างกาย (ควรปรึกษาปริมาณการใช้กับแพทย์หรือโภชนากร) สารเสริมอาหารที่ช่วยฟื้นฟูสมรรถภาพต่อมไทรอยด์ 2 เม็ด เพื่อสร้างสมดุลฮอร์โมนต่อมหมวกไตและเสริมสมรรถภาพไต โคเอนไซม์คิวเทนที่ช่วยให้เลือดไหลเวียนดี บำรุงหัวใจ และให้พลังงานแก่เซลล์ (แกะแคปซูลออกใช้แต่เนื้อผง)

น้ำชนิดดี น้ำบริสุทธิ์ 1 แก้ว น้ำแอ็กทีฟชนิดดี 1 แก้ว ซิลเวอร์ไฮโดรซอล 60 ซีซี

วิธีทำและดื่ม

ใส่ส่วนผสมทั้งหมด (ยกเว้นเลซิทิน) ลงในโถปั่น ปั่นนาน 2 นาทีครึ่ง เปิดฝาออก เติมเลซิทินลงไปแล้วปั่นรอบช้าอีก 10 วินาที ก็จะได้น้ำผักผลไม้ 6 แก้ว แบ่งเป็น 3 ส่วน ดื่มเช้า กลางวัน และบ่าย ครั้งละ 1 ส่วน

โรคเกาต์

Q ถาม : จะใช้โภชนบำบัดช่วยลดกรดยูริกที่สะสมในร่างกายมากเกินไปได้อย่างไร

A ตอบ : การจะลดกรดยูริกต้องหยุดดื่มกินอาหารที่ทำให้เกิดโรค เช่น ✗ กินเนื้อสัตว์ อาหารประเภทแป้งแปรรูป อาหารทะเล ไข่ และของหวานแต่น้อย งดอาหารปิ้ง ย่าง ทอด ผัด เผาทุกชนิด และต้องลดกินอาหารประเภทเต้าหู้ เนื้อไก่เจ เนื้อเป็ดเจ และอาหารโปรตีนสูง เพราะทำให้ไตรับภาระหนัก กรดยูริกสูงขึ้น ซึ่งเป็นสาเหตุสำคัญของโรคเกาต์

◎ วิธีลดกรดยูริกในร่างกายให้ปฏิบัติดังนี้

☑ **ดื่มน้ำผักผลไม้ปั่นขับพิษเสริมสารอาหาร** เติมพาร์สลีย์และผักชีสับอย่างละครึ่งถ้วยลงในโถปั่น ใส่น้ำมะนาว 1-2 ผล ขิงแก่หลาย ๆ แว่น และน้ำบริสุทธิ์ 2 แก้ว (หรือน้ำแอ็กทีฟชนิดดี) แล้วปั่นเป็นน้ำผักผลไม้แบ่งดื่มเช้าครึ่งหนึ่ง บ่ายครึ่งหนึ่ง ขณะเดียวกันให้กินสารเสริมอาหารที่ช่วยปรับระบบประสาทและเสริมสมรรถภาพไตกับน้ำอุ่น

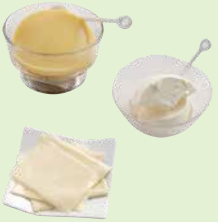
อาหารต้องห้ามของโรคเกาต์



อาหารปิ้ง ย่าง ทอด ผัด เผา



ผลิตภัณฑ์แป้ง



ผลิตภัณฑ์นมวัว

ปวดประสาทกระดูกเชิงกราน

Q ถาม : ปวดประสาทกระดูกเชิงกรานด้านซ้าย กล้ามเนื้อสะโพกอักเสบเล็กน้อย เวลายืนหรือเดินนาน ๆ จะปวดชาที่น่องและต้นขา จะใช้ธรรมชาติบำบัดช่วยแก้ไขได้อย่างไร

A ตอบ : การปวดประสาทกระดูกเชิงกรานด้านซ้ายคือผลสะท้อนจากไตและรังไข่ด้านซ้าย ถ้าเป็นผู้ชายแสดงว่าต่อมลูกหมากมีปัญหา ให้ปฏิบัติเพื่อแก้ไขดังต่อไปนี้

☒ งดอาหารประเภทเนื้อสัตว์และน้ำแกงเนื้อสัตว์ทุกชนิดที่เลี้ยงด้วยอาหารสัตว์

☒ งดอาหารประเภทแป้งแปรรูปทุกชนิด

☒ งดอาหารปิ้ง ย่าง ทอด ผัด เผา และผลิตภัณฑ์นมวัวทุกชนิด

◎ วิธีแก้อาการปวดประสาทกระดูกเชิงกรานให้ปฏิบัติดังนี้

☑ **ดื่มน้ำผักผลไม้ปั่นขับพิษเสริมสารอาหาร** ควรดื่ม “น้ำผักผลไม้ปั่นตำรับพิเศษสำหรับผู้ป่วยโรคไต” โปรดอ่าน *ธรรมชาติช่วยชีวิต ฉบับโรคภัยหายได้จริง* ตอนท้ายหน้า 309 และหัวข้อโรคเกาต์ หน้า 300 เรื่องการดื่มกิน การใช้ชีวิต การออกกำลังกาย และแผนการกิน



◀ *พาร์สลีย์ ผักชี น้ำมะพร้าว และน้ำแร่สกัดปั่นเป็นน้ำผักผลไม้ช่วยเสริมสมรรถภาพไต*

☑ **การนวดตามอาการ** ใช้น้ำมันนวดคุณภาพดีทาที่จุดสะท้อนรังไข่หลังข้อเท้า แล้วใช้ข้อนิ้วกดนวด 2 นาที วันละ 2 ครั้ง

☑ **เสริมสารอาหารเพิ่มพลังงานแก่ร่างกาย** กินนิโคตินาไมด์กับน้ำแอ็กทีฟชนิดดีอุ่น ๆ แก้วใหญ่ เติมเกลือทะเลเล็กน้อย เพื่อช่วยรักษาระบบประสาท สมอง และกระตุ้นการไหลเวียนเลือด กินถั่วเวลเวตที่อุดมด้วยโดพามีนธรรมชาติ ช่วยบำรุงระบบประสาทส่วนกลาง และสารเสริมอาหารที่ช่วยเสริมสมรรถภาพไต

☑ **ท่าบริหารเอวและกระดูกเชิงกรานให้แข็งแรง**

1. เท้ามือทั้ง 2 ข้างลงบนโต๊ะ (ทางที่ดีโต๊ะควรต่ำกว่าเข่า)
2. ยืดเท้าออกไปด้านหลัง ตัวตรงตั้งฉาก (ก้มหน้ามองพื้น) คล้ายท่าหมอบ
3. กดส่วนเอวลงแล้วค่อยโก่งขึ้น
4. บริหารเอวขึ้นลงติดต่อกัน 15-20 ครั้ง และกลับสู่ท่าเตรียม
5. ขาขวายืดตรงและยกขึ้น เขย่าแรง ๆ 10-20 ครั้ง ทำต่อเนื่องกัน 4-5 รอบ
6. สลับเป็นขาซ้าย ทำวันละหลาย ๆ รอบ ถ้ารู้สึกไม่ค่อยสบายก็ทำได้ จะเห็นผลอย่างน่าอัศจรรย์

เส้นเอ็นฝ่าเท้าอักเสบ

Q ถาม : อะไรคือสาเหตุที่ทำให้เส้นเอ็นฝ่าเท้าอักเสบ ธรรมชาติบำบัดช่วยแก้ไขได้หรือไม่

A ตอบ : เมื่อเส้นเอ็นฝ่าเท้าอักเสบจะทำให้ปวดส้นเท้า โดยเฉพาะตอนตื่นนอนตอนเช้า วินาทีที่เท้าสัมผัสพื้นจะเจ็บแปลบ จากนั้นจะค่อย ๆ หายไป แพทย์แผนตะวันตกกับแพทย์ธรรมชาติบำบัดมีข้อวินิจฉัยดังนี้

- **แพทย์แผนตะวันตก** ให้ความเห็นว่าเกิดจากการเคลื่อนไหวทำให้เอ็นยืดตัวอย่างรุนแรง ยืนอยู่กับที่เป็นเวลานาน หรือนั่งนานจนทับเส้นประสาทขา จึงทำให้กล้ามเนื้อหรือเส้นเอ็นบาดเจ็บ หรือขาดเลือดมาหล่อเลี้ยงจึงทำให้เจ็บปวดมาก

- **แพทย์ธรรมชาติบำบัด** ให้ความเห็นว่าใต้ส้นเท้าคือจุดสะท้อนอวัยวะสืบพันธุ์ ระดับความเจ็บปวดบ่งบอกความร้ายแรงของโรคอวัยวะสืบพันธุ์ ถ้าเป็นสตรีจะสะท้อนที่มดลูกและรังไข่ แสดงว่ามีการเปลี่ยนแปลงในระดับตามความเจ็บปวด ถ้าเป็นชายจะสะท้อนที่ต่อมลูกหมาก อัณฑะ และสมรรถภาพของไตว่ามีปัญหา

◎ วิธีแก้อาการเส้นเอ็นฝ่าเท้าอักเสบให้ปฏิบัติดังนี้

ให้ใช้การบริหารหมุนข้อเท้ามาบรรเทาอาการปวด โดยหมุนทางซ้าย 10 ครั้ง จากนั้นหมุนทางขวา 10 ครั้งแล้วขยับขึ้นลง 10 ครั้ง ทำวันละหลาย ๆ ครั้ง ทั้งนี้ ควรไปพบแพทย์ธรรมชาติบำบัดที่มีประสบการณ์มาช่วยวินิจฉัยสาเหตุที่แท้จริงว่าเกิดจากส่วนใดของอวัยวะเพศที่ผิดปกติจึงจะเป็นการรักษาที่ต้นเหตุ การวินิจฉัยของแพทย์แผนตะวันตกคือให้ยาแก้ปวดทันทีหรือไม่ก็ฉีดสเตอรอยด์เพื่อระงับอาการปวดชั่วคราว ไม่มีผลให้หายจากโรค

ผื่นภูมิแพ้ ผิวหนังอักเสบ

Q ถาม : เป็นโรคผื่นภูมิแพ้และผิวหนังอักเสบ จะแก้ไขด้วยธรรมชาติบำบัดได้อย่างไร

A ตอบ : ผิวหนังมีปัญหาหรือจมูกเป็นภูมิแพ้แสดงว่าปอดอ่อนแอและประสิทธิภาพการขับพิษของตับไม่ค่อยดี ต้องเลิกกินอาหารที่ผิด ๆ เพื่อลดปริมาณสารพิษที่เป็นภาระต่อร่างกายดังนี้

☒ งดกล้วย สาลี่ แตงโม แตงหวาน เมลอน มะละกอ มังคุด ลูกพลับ น้ำเต้าหู้ เต้าหู้ และของทุกอย่างที่นำออกจากตู้เย็น

☒ งดบุหรี่ เหล้า น้ำอัดลม เครื่องดื่มเจือน้ำตาลและน้ำผลไม้บรรจุขวดทุกชนิด ชาทุกชนิดยกเว้นชาโสมคน

☒ งดผลิตภัณฑ์นมวัวทุกชนิด รวมทั้งนมวัว เนย โยเกิร์ต นมเปรี้ยว พิซซ่า ไอศกรีม ช็อกโกแลต ชานม และกาแฟ

☒ งดอาหารประเภทแป้งแปรรูปทุกชนิด รวมทั้งขนมปัง บะหมี่ สปาเกตตี มะกะโรนี เส้นหมี่ ก๋วยเตี๋ยว วุ้นเส้น ก๋วยเตี๋ยวหลอด ขนมเค้ก ขนมเปี๊ยะ คุกกี้ หมั่นโถว เต้าซาไส้ถั่วเขียวผสมน้ำเชื่อม

☒ งดอาหารปิ้ง ย่าง ทอด ผัด เผาทุกชนิด โดยเฉพาะผลิตภัณฑ์ถั่วลิสงทุกชนิด เช่น แยมถั่วลิสงและผลิตภัณฑ์ที่มีส่วนผสมของถั่วลิสง

☒ งดเนื้อสัตว์ น้ำแกงเนื้อสัตว์ อาหารทะเลทุกชนิดที่เลี้ยงด้วยอาหารสัตว์ เช่น เนื้อไก่ เนื้อเป็ด เนื้อวัว เนื้อแพะ เนื้อหมู ปลาแซลมอน กุ้ง ปู และอาหารกระป๋องทุกชนิดยกเว้นปลาซาร์ดีนกระป๋อง

หลังงดสิ่งเหล่านี้แล้วให้ปฏิบัติดังต่อไปนี้เพื่อขับพิษและเสริมสารอาหาร

◎ วิธีแก้อาการผื่นภูมิแพ้และผิวหนังอักเสบให้ปฏิบัติดังนี้

☑ **ดื่มน้ำผักผลไม้ปั่นขับพิษเสริมสารอาหาร** ควรดื่ม “น้ำผักผลไม้ปั่นตำรับฟอกเลือด” (ดูภาคผนวกหน้า 287) ปั่นเป็นน้ำผักผลไม้ 6 แก้วสำหรับ 1 วัน เพื่อขับสารพิษสะสมออกจากร่างกาย เสริมสารอาหารให้ร่างกายใช้ซ่อมแซมเซลล์ที่สึกหรอและฟื้นฟูสุขภาพเป็นปกติ

☑ **ขับถ่ายทุกวัน รักษาสุขภาพลำไส้** ต้องขับถ่ายให้ได้วันละ 4 ครั้ง ถ้าทำไม่ได้ให้ซื้อผงเส้นใยอาหารไร้น้ำตาลและสารแต่งกลิ่นแต่งรสเป็นตัวช่วย เริ่มจากใส่ผงเส้นใยอาหาร 1 ช้อนโต๊ะแล้วค่อย ๆ เพิ่มเป็น 2-4 ช้อนโต๊ะจนกว่าจะขับถ่ายได้วันละ 4 ครั้งแล้วหยุดที่ปริมาณนั้น และน้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์ 1 ช้อนโต๊ะ (หรือมากกว่านี้) ถ้าอุจจาระแข็งหรือแห้งเกินไปให้เพิ่มน้ำมันมะพร้าว ถ้าอุจจาระเหลวหรือท้องเสียให้ใช้ผงเส้นใยอาหารและน้ำมันมะพร้าวเติมลงในน้ำแอ็กทีฟชนิดดีอุ่น ๆ หรือน้ำบริสุทธิ์ นมข้าวโอ๊ต (นมอัลมอนด์หรือนมเมล็ดพืชเปลือกแข็ง) คนให้เข้ากันแล้วดื่มให้หมดทันทีเช้า 1 ครั้ง เย็น 1 ครั้ง และดื่มน้ำแอ็กทีฟชนิดดีกับน้ำบริสุทธิ์สลับกันวันละ 6-8 แก้ว เพื่อช่วยให้ลำไส้บีบตัว ขับถ่ายได้ง่าย

☑ **ขับนิ่วในถุงน้ำดีและสารพิษสะสมในตับ คอร์ส 4 วัน** ในฤดูใบไม้ผลิจนถึงก่อนเข้าฤดูใบไม้ร่วง 5 วัน เวลาใดก็ได้ ให้ใช้กรดฟอสฟอริกขับนิ่วในถุงน้ำดีตามคอร์ส 4 วัน ช่วยขับนิ่วในถุงน้ำดี ตับ และท่อน้ำดี (ผู้ที่ตัดถุงน้ำดีไปแล้วก็ต้องขับนิ่วในตับและท่อน้ำดีในตับเช่นกัน) ตลอดปีทำได้ 1-3 ครั้งเดือนเว้นเดือน สังเกตความเปลี่ยนแปลงของผิวหนังและจมูก จึงตัดสินใจว่าจะทำครั้งเดียวหรือหลายครั้ง

☑ **เสริมสารอาหารเพิ่มพลังงานแก่ร่างกาย** ทุกมื้อขณะท้องว่างหรือก่อนมื้ออาหาร 20 นาที ให้กินสารเสริมอาหารที่ช่วยฟอกตับกับน้ำแอ็กทีฟชนิดดี 1 แก้วใหญ่ เติมเกลือทะเลเล็กน้อย เพื่อช่วยปรับการขับพิษของตับและไต เสริมภูมิคุ้มกัน กินสารเสริมอาหารซิงก์ซัลเฟตที่ช่วยทำความ

สะอาดสารพิษในน้ำและน้ำมันของร่างกาย (ควรปรึกษาปริมาณการใช้กับแพทย์หรือโภชนากร) กินโคเอนไซม์คิวเทนที่ช่วยให้เลือดไหลเวียนดี บำรุงหัวใจ และให้พลังงานแก่เซลล์ กินโพรไบโอติกเพื่อปรับสมดุลลำไส้ใหญ่ ช่วยย่อย และกระตุ้นการขับถ่าย และสารเสริมอาหารที่ช่วยลดการอักเสบ ต้านเชื้อโรค หรือเสริมภูมิคุ้มกัน

☑ **แสงแดดและการออกกำลังกายคือปัจจัยสำคัญของสุขภาพ** ออกกำลังกายด้วยการเดินเร็วใต้แสงแดดจัดทุกวัน ในช่วงเวลา 11 โมงเช้า-บ่าย 2 โมง และฝึกกำหนดลมหายใจแบบ 3-5-7 (ดูภาคผนวกหน้า 294)

☑ **การนวดตามอาการช่วยให้แผลหายเร็ว** ใช้น้ำมันนวดคุณภาพดีทาที่จุดสะท้อนตับที่ฝ่าเท้าทั้ง 2 ข้าง แล้วใช้นิ้วหัวแม่มือนวดจุดละ 2 นาที วันละ 2 ครั้ง ขณะเดียวกันให้ใช้ซิลเวอร์ไฮโดรซอลทาผิวหนังที่อักเสบเป็นแผล วันละหลาย ๆ ครั้ง จะช่วยให้ตกสะเก็ดและไม่เกิดแผลเป็น



▲ *นวดจุดสะท้อนตับ*

โรคเชื้อราที่เล็บ

Q ถาม : โรคเชื้อราที่เล็บมีสาเหตุมาจากอะไร ธรรมชาติบำบัดช่วยแก้ได้หรือไม่

A ตอบ : โรคเชื้อราที่เล็บเกิดจากการกินเนื้อสัตว์ปิ้ง ย่าง ทอด ผัด เผามากเกินไป กินถั่วลิสงคั่ว เมล็ดมะม่วงหิมพานต์คั่ว และผลิตภัณฑ์นมวัวมากเกินไป โดยเฉพาะโยเกิร์ต ทำให้เลือดสกปรก มีกลิ่นตัว เท้าเหม็น จึงดึงดูดเชื้อโรคมาสะสมที่เล็บ ในทัศนะของแพทย์ธรรมชาติบำบัดโรคเชื้อราที่เล็บคือหลอดเลือดเกิดการอุดตัน อาจทำให้หัวใจวาย หลอดเลือดสมองตีบและสมองฝ่อ

ดังนั้น จึงต้องงดกินสิ่งต่าง ๆ ที่กล่าวมาข้างต้น (แม้เพียงเล็กน้อยก็ไม่ได้) อย่างน้อย 2 ปี เพื่อให้ร่างกายมีเวลาขับของเสียและสารพิษสะสม ขณะเดียวกันก็ต้องเริ่มดื่มกินแบบธรรมชาติบำบัดและดื่มน้ำผักผลไม้ปั่นเสริมสารอาหารทันที เพื่อให้เล็บกลับมาแข็งแรง

◎ วิธีแก้โรคเชื้อราที่เล็บให้ปฏิบัติดังนี้

☑ **ดื่มน้ำผักผลไม้ปั่นขับพิษเสริมสารอาหาร** ควรดื่ม “น้ำผักผลไม้ปั่นตำรับฟอกเลือดและลดความดันโลหิต” โปรดอ่าน *ธรรมชาติช่วยชีวิต* หน้า 211 วันละ 4 แก้วเพื่อรักษาสุขภาพ หรือวันละ 6 แก้วเพื่อขับสารพิษออกจากร่างกายและเสริมพลังงานแก่เซลล์

☑ **ฆ่าเชื้อราด้วยยาฆ่าเชื้อ** ใช้ตะไบขัดเล็บขัดบริเวณที่เป็นเชื้อราให้เล็บบางลง แล้วใช้สำลีชุบซิลเวอร์ไฮโดรซอลปิดบริเวณที่เป็นเชื้อราทิ้งไว้ครึ่งชั่วโมง วันละ 2 ครั้งเพื่อฆ่าเชื้อ ทำเช่นนี้ทุกสัปดาห์

โรคปากแห้ง ตาแห้ง

Q ถาม : เป็นโรคปากแห้ง ตาแห้ง จะแก้ไขด้วยธรรมชาติบำบัดได้อย่างไร

A ตอบ : นี่เป็นโรคที่รักษายากมาก การดื่มกินแบบธรรมชาติบำบัดต้องใช้เวลาค่อนข้างนานจึงจะเริ่มเห็นผล ดังนั้น จึงต้องมีความเพียรและมุ่งมั่นโดยต้องไม่ดื่มกินอาหารดังต่อไปนี้

☒ งดอาหารปิ้ง ย่าง ทอด ผัด เผาทุกชนิด กินแต่ผักต้มและผักสด

☒ งดอาหารประเภทแป้งแปรรูปทุกชนิด เช่น บะหมี่ ขนมปัง หมั่นโถว ขนมเค้ก ขนมเปี๊ยะ คุกกี้ และข้าวขาว กินแต่ข้าวธัญพืช 5 ชนิดเต็มเมล็ด (ดูภาคผนวกหน้า 291)

☒ งดเนื้อสัตว์ น้ำแกงเนื้อสัตว์ทุกชนิด รวมทั้งเนื้อไก่ เนื้อเป็ด เนื้อวัว เนื้อแพะ เนื้อหมู ผลิตภัณฑ์นมวัว เนย โยเกิร์ต นมเปรี้ยว ไอศกรีม ช็อกโกแลต ลูกกวาด และของหวานทุกชนิด

☒ งดบุหรี่ เหล้า น้ำอัดลมและน้ำผลไม้บรรจุขวดทุกชนิด

◎ วิธีแก้โรคปากแห้ง ตาแห้ง ให้ปฏิบัติดังนี้

☑ **ขับถ่ายทุกวัน รักษาสุขภาพลำไส้** ต้องขับถ่ายให้ได้วันละ 4 ครั้ง ถ้าทำไม่ได้ให้ใช้ผงเส้นใยอาหารไร้น้ำตาล ไร้สารแต่งกลิ่นแต่งรสและน้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์เป็นตัวช่วย เริ่มจากใส่ผงเส้นใยอาหาร 1 ช้อนโต๊ะก่อนหลังดื่มไป 3 วันจึงค่อย ๆ เพิ่มปริมาณเป็น 1 ช้อนครึ่ง 2 ช้อน และ 2 ช้อนครึ่ง จนกว่าอุจจาระจะอ่อนลงจึงหยุดที่ปริมาณนั้น และเติมน้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์ลงในนมข้าวโอ๊ตแก้วใหญ่หรือกะทิ คนให้เข้ากันแล้วดื่มทันที เช้า 1 ครั้ง บ่าย 1 ครั้งทุกวัน พร้อมกับดื่มน้ำแอ็กทีฟชนิดดี เติมเกลือทะเลเล็กน้อยและกะทิ (นมข้าวโอ๊ตหรือนมอัลมอนด์) 8-12 แก้ว

☑ **เสริมสารอาหารเพิ่มพลังงานแก่ร่างกาย 1** กินสารเสริมอาหารที่ช่วยฟอกตับกับน้ำแอ็กทีฟชนิดดีอุ่น ๆ 1 แก้วใหญ่ เติมเกลือทะเลเล็กน้อย เพื่อช่วยปรับการขับพิษของตับและไต เสริมภูมิคุ้มกัน กินโคเอนไซม์คิวเทนที่ช่วยให้เลือดไหลเวียนดี บำรุงหัวใจ และให้พลังงานแก่เซลล์ กินสารเสริมอาหารที่ช่วยรักษาระบบประสาทและสมองให้เป็นปกติ กระตุ้นการไหลเวียนเลือดอย่างนิโคตินาไมด์กับถั่วเวลเวตที่อุดมด้วยโดพามีนธรรมชาติ และกินโพรไบโอติกที่ช่วยปรับสมดุลลำไส้ใหญ่ ช่วยย่อย และกระตุ้นการขับถ่าย

☑ **เสริมสารอาหารเพิ่มพลังงานแก่ร่างกาย 2** ทุกมื้อให้กินสลัดผักสดเติมน้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์มาก ๆ อะโวคาโด ฟักทองนึ่ง น้ำมันมะพร้าว และกะทิ มื้อกลางวันและมื้อค่ำขณะกินไปครึ่งหนึ่งให้กินสารเสริมอาหารประเภทช่วยย่อยกับน้ำแอ็กทีฟชนิดดีอุ่น ๆ เติมเกลือทะเลเล็กน้อย เพื่อเพิ่มกรดน้ำย่อยในกระเพาะอาหารและเอนไซม์ ช่วยให้ดูดซึมแร่ธาตุหรือสารอาหารและโคเอนไซม์คิวเทน

☑ **ดื่มน้ำผักผลไม้ปั่นขับพิษเสริมสารอาหาร** ควรดื่ม “น้ำผักผลไม้ปั่นตำรับฟอกเลือด” (ดูภาคผนวกหน้า 287) เติมสารเสริมอาหารซิงก์ซัลเฟตที่ช่วยทำความสะอาดสารพิษในน้ำและน้ำมันของร่างกาย (ควรปรึกษาปริมาณการใช้กับแพทย์หรือโภชนากร) กินโคเอนไซม์คิวเทนที่ช่วยให้เลือดไหลเวียนดี บำรุงหัวใจ และให้พลังงานแก่เซลล์ กินสารเสริมอาหารที่ช่วยฟื้นฟูสมรรถภาพต่อมไทรอยด์ สร้างสมดุลฮอร์โมนต่อมหมวกไตและเสริมสมรรถภาพไต ชาเจียวกู้หลาน 3 ซอง (ใช้แต่ใบชา) และซิลเวอร์ไฮโดรซอล 90 ซีซี ปั่นเป็นน้ำผักผลไม้ 6 แก้วสำหรับ 1 วัน (แกะแคปซูลออกใช้แต่เนื้อผง) เมื่อดื่มไป 2 เดือนแล้วให้เปลี่ยนเป็น “น้ำผักผลไม้ปั่นตำรับบำรุงไตและขับพิษ” โปรดอ่าน *ธรรมชาติช่วยชีวิต ฉบับโรคภัยหายได้จริง* หน้า 305 มื้อกลางวันและมื้อค่ำให้ดื่มน้ำผักผลไม้ปั่นล้างไตตามธรรมชาติ โปรดอ่าน *ธรรมชาติช่วยชีวิต ฉบับโรคภัยหายได้จริง* ตอนท้ายหน้า 309

☑ **การนวดตามอาการ** ใช้น้ำมันคุณภาพดีทาที่นิ้วหัวแม่เท้าทั้ง 2 ข้าง จุดสะท้อนไตและกระเพาะปัสสาวะ ใช้นิ้วหัวแม่มือทั้ง 2 ข้างกดนวด

แรง ๆ ที่ละ 2 นาที วันละ 2 ครั้ง ตรงไหนปวดให้กดนวดนานหน่อย หลังนวดเสร็จให้ดื่มชาโสมคนที่ชงด้วยน้ำอุ่น 1 แก้วใหญ่ (ดูภาคผนวกหน้า 292)

โรครูมาทอยด์

Q ถาม : ผู้ป่วยโรครูมาทอยด์จะแก้ไขด้วยธรรมชาติบำบัดได้อย่างไร

A ตอบ : ถ้าอยากให้สุขภาพแข็งแรงต้องเสริมอินทรียสารจากพืชและสารอาหารที่ดีแก่เซลล์เพื่อเพิ่มพลังงานและขับพิษออกจากร่างกาย โดยปฏิบัติดังต่อไปนี้

☒ งดอาหารปิ้ง ย่าง ทอด ผัด เผาทุกชนิด อาหารประเภทแป้งแปรรูปทุกชนิด ของหวาน ขนมเปี๊ยะ และข้าวขาว

☒ งดเนื้อสัตว์และน้ำแกงเนื้อสัตว์ทุกชนิดที่เลี้ยงด้วยอาหารสัตว์

☒ งดอาหารทะเลเพาะเลี้ยงและผลิตภัณฑ์นมวัวทุกชนิด

☒ ห้ามสูบบุหรี่และดื่มเหล้า เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ทุกชนิด น้ำอัดลม และเครื่องดื่มบรรจุขวดทุกชนิด

◎ วิธีแก้อาการของโรครูมาทอยด์ให้ปฏิบัติดังนี้

☑ **คำแนะนำอาหาร 3 มื้อ** กินได้เฉพาะข้าวธัญพืช 5 ชนิดเต็มเมล็ด (เพิ่มได้เฉพาะถั่วเพิ่งงอก) ก่อนกินต้องเติมน้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์ก่อนทุกวันกินได้แต่ผักผลไม้นึ่งหรือต้ม และดื่มน้ำแอ็กทีฟชนิดดี 3 แก้วกับน้ำบริสุทธิ์ 8 แก้วร่วมด้วยทุกวัน แต่ละสัปดาห์ให้กินปลาซาร์ดีนในน้ำมันมะกอกกระป๋องเล็กได้ไม่เกิน 2 ครั้ง

☑ **ขับถ่ายทุกวัน รักษาสุขภาพลำไส้** ต้องขับถ่ายให้ได้วันละ 3-4 ครั้ง ถ้าทำไม่ได้ให้หาซื้อผงเส้นใยอาหารที่ไร้น้ำตาล ไร้สารแต่งกลิ่นแต่งรส เติมลงในนมพืช (น้ำเต้าหู้)

☑ **ขับนิ่วในถุงน้ำดีและสารพิษสะสมในตับ คอร์ส 4 วัน** ทุกปีระหว่างฤดูใบไม้ผลิถึงก่อนฤดูใบไม้ร่วง ให้ใช้กรดฟอสฟอริกขับนิ่วในถุงน้ำดีตามคอร์ส 4 วัน (ดูภาคผนวกหน้า 299) โดยทำเดือนเว้นเดือนต่อเนื่องกัน 3 ครั้ง

☑ **ดื่มน้ำผักผลไม้ปั่นขับพิษเสริมสารอาหาร** ควรดื่ม “น้ำผักผลไม้ปั่นตำรับฟอกเลือด” (ดูภาคผนวกหน้า 287) เติมขิงแก่มาก ๆ ผงขมิ้น เมล็ดพริกไทยดำ (เริ่มจาก 5 เมล็ดก่อนแล้วค่อย ๆ เพิ่มเป็น 20 เมล็ด) ชาเจียวกู้หลาน 1 ซอง (ใช้แต่ใบชา) สารเสริมอาหารซิงก์ซัลเฟตที่ช่วยทำความสะอาดสารพิษในน้ำและน้ำมันของร่างกาย (ควรปรึกษาปริมาณการใช้กับแพทย์หรือโภชนากร แกะแคปซูลออกใช้แต่เนื้อผง) และซิลเวอร์ไฮโดรซอล 60 ซีซี จากนั้นปั่นเป็นน้ำผักผลไม้ 6 แก้วสำหรับ 1 วัน ดื่มติดต่อกัน 4 เดือน จึงเปลี่ยนมาดื่ม “น้ำผักผลไม้ปั่นตำรับเสริมสร้างเส้นเอ็นและกระดูก” โปรดอ่าน *ธรรมชาติช่วยชีวิต* หน้า 191

นมจากพืชเพื่อสุขภาพ



นมถั่ว



นมอัลมอนด์



กะทิ



นมข้าวธัญพืช 5 ชนิด

โรคเอสแอลอี (SLE)

Q ถาม : ผู้ป่วยโรคเอสแอลอี (SLE) จะแก้ไขด้วยธรรมชาติบำบัดได้อย่างไร

A ตอบ : โรคนี้จัดอยู่ในกลุ่มโรคแพ้ภูมิตนเอง สาเหตุเพราะมีสารพิษในร่างกายมากเกินไป ทำให้ระบบภูมิคุ้มกันอ่อนล้าจนเข้าใจผิดว่าร่างกายของตนคือข้าศึก จึงเรียกอีกชื่อหนึ่งว่า “โรคภูมิคุ้มกันตนเองผิดปกติ” ผู้ป่วยจำเป็นต้องงดกินอาหารที่ไม่ควรดื่มกินทุกชนิดอย่างเด็ดขาดจึงจะเอาชนะโรคร้ายได้ ดังต่อไปนี้

✗ ห้ามกินเนื้อสัตว์ น้ำแกงเนื้อสัตว์เด็ดขาด รวมทั้งไข่ทุกชนิด อาหารทะเล ไก่ เป็ด วัว แพะ หมู และผลิตภัณฑ์นมวัวทุกชนิด เช่น นมวัว เนย โยเกิร์ต นมเปรี้ยว ไอศกรีม ช็อกโกแลต เป็นต้น

✗ ห้ามกินอาหารประเภทแป้งแปรรูปและของหวานทุกชนิด

✗ ห้ามดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ทุกชนิดเด็ดขาด รวมทั้งน้ำอัดลมและน้ำผลไม้บรรจุขวด

✗ ห้ามกินอาหารปิ้ง ย่าง ทอด ผัด เผาเด็ดขาด ทางที่ดีควรกินสลัดผักสดและถั่วเพิ่งงอก รองลงมาคือน้ำแกงผักและข้าวธัญพืช 5 ชนิด (ดูภาคผนวกหน้า 291)

✗ ห้ามกินสิ่งต่อไปนี้เด็ดขาด เต้าหู้ กล้วย สาลี่ แตงโม แตงหวาน เมลอน มะละกอ และมังคุด

ห้ามกินถั่วอัลฟัลฟาเด็ดขาดและห้ามถูกแสงแดด จึงต้องกินวิตามินดี 3 ปริมาณ 5,000 IU ทุกวัน และเพิ่มปริมาณเป็น 10,000 IU ในฤดูหนาวเพื่อป้องกันการขาดวิตามินดี 3

◎ วิธีแก้อาการของโรคเอสแอลอี (SLE) ให้ปฏิบัติดังนี้

☑ **ดื่มน้ำผักผลไม้ปั่นขับพิษเสริมสารอาหาร 1** ควรดื่ม “น้ำผักผลไม้ปั่นตำรับฟอกเลือด” ทันที (ดูภาคผนวกหน้า 287) เติมผงขมิ้นมาก ๆ เมล็ดพริกไทยดำมาก ๆ สารเสริมอาหารซิงก์ซัลเฟตที่ช่วยทำความสะอาดสารพิษในน้ำและน้ำมันของร่างกาย (ควรปรึกษาปริมาณการใช้กับแพทย์หรือโภชนากร) กินโคเอนไซม์คิวเทนที่ช่วยให้เลือดไหลเวียนดี บำรุงหัวใจ และให้พลังงานแก่เซลล์ สารเสริมอาหารที่ช่วยฟื้นฟูสมรรถภาพต่อมไทรอยด์ สร้างสมดุลฮอร์โมนต่อมหมวกไตและเสริมสมรรถภาพไต สารเสริมอาหารที่ช่วยลดการอักเสบ ต้านเชื้อโรค หรือเสริมภูมิคุ้มกัน สารเสริมอาหารที่ช่วยปรับระบบประสาทและเสริมสมรรถภาพไต ชาเจียวกู้หลาน 3 ซอง (ใช้แต่ใบชา) และซิลเวอร์ไฮโดรซอล 90 ซีซี แล้วปั่นเป็นน้ำผักผลไม้ 6 แก้วสำหรับ 1 วัน (ทุกอย่างให้แกะแคปซูลออกใช้แต่เนื้อผง)

☑ **ดื่มน้ำผักผลไม้ปั่นขับพิษเสริมสารอาหาร 2** ควรดื่ม “น้ำผักผลไม้ปั่นตำรับพิเศษสำหรับผู้ป่วยโรคไต” โปรดอ่าน *ธรรมชาติช่วยชีวิต ฉบับโรคภัยหายได้จริง* ตอนท้ายหน้า 309 เติมสารเสริมอาหารที่ช่วยปรับระบบประสาทและเสริมสมรรถภาพไต และมะนาว 1 ผล แล้วปั่นเป็นน้ำผักผลไม้

☑ **ดื่มชาสุขภาพ** หาซื้อสมุนไพรจีนเน็กฉ่งย้ง (หรือโร่วฉงหรง มีขายตามร้านขายยาจีน) และหลินจือ นำหลินจือ 10 ส่วน (ตามน้ำหนัก) กับเน็กฉ่งย้ง 1 ส่วน (ตามน้ำหนัก) ใส่ลงในหม้อ เติมน้ำแอ็กทีฟชนิดดีลงไป 8 แก้ว ต้มไฟแรงจนเดือด แล้วหรี่ไฟต้มต่อ 2 ชั่วโมง เสร็จแล้วเทลงในกระบอกเก็บความร้อน ดื่มเช้า-เย็นครั้งละครึ่งแก้ว ทุกครั้งหลังดื่มให้อมวิตามินบี 12 ไว้ที่โคนลิ้น 1 เม็ด ให้ค่อย ๆ ละลายไปเอง

☑ **การนวดตามอาการ** ใช้น้ำมันนวดคุณภาพดีทาที่นิ้วหัวแม่เท้าทั้ง 2 ข้าง จุดสะท้อนต่อมไทรอยด์และไต ใช้นิ้วหัวแม่มือทั้ง 2 ข้างกดนวดแรง ๆ จุดละ 2 นาที วันละ 2 ครั้ง หลังนวดเสร็จให้จิบน้ำแอ็กทีฟชนิดดี 1 แก้วใหญ่ผสมชาโสมจี๋หลินที่เพิ่มเก๋ากี้

☑ **ฝึกกำหนดลมหายใจทุกเช้า-เย็น เพิ่มพลังชะลอวัย** ให้ฝึกกำหนดลมหายใจที่บ้านวันละ 2 ครั้ง โปรดอ่าน *ธรรมชาติช่วยชีวิต ฉบับโรคภัยหายได้จริง* หน้า 312

☑ **คำแนะนำอาหารมื้อกลางวันและมื้อค่ำ** มื้อกลางวันและมื้อค่ำต้องกินสลัดผักสด 1 จานก่อน ในสลัดต้องมีสาหร่ายทะเล ถั่วดำและถั่วแดงเพิ่งงอก เติมขิงแก่มากๆ ผงขมิ้น เลซิทิน ผงพริกไทยดำ ผงอบเชย กะทิ ข้าวธัญพืช 5 ชนิด (ดูภาคผนวกหน้า 291) ก่อนกินให้เติมเครื่องเทศข้างต้นและน้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์

☑ **แนะนำให้กินผลไม้ 3 ชนิดเป็นประจำ** ถ้ามีทับทิม เสาวรส และราสป์เบอร์รี ให้กินทุกวัน จะช่วยบำรุงต่อมหมวกไต เพราะโรคเอสแอลอี (SLE) เกิดจากต่อมไทรอยด์และต่อมหมวกไตผิดปกติ



▲ *กินทับทิม เสาวรส และราสป์เบอร์รีทุกวัน ช่วยให้ต่อมหมวกไตสร้างฮอร์โมนเป็นปกติ*

สายตาพร่ามัว

Q ถาม : อายุมากแล้วรู้สึกสายตาพร่ามัว จะใช้ธรรมชาติบำบัดมาช่วยชะลออาการได้อย่างไร

A ตอบ : ทฤษฎีแพทย์แผนจีนถือว่า “ตาเป็นหน้าต่างของตับ” สายตาพร่ามัวหมายความว่าตับเสื่อมประสิทธิภาพ การกินยาลดคอเลสเตอรอล ยาลดความดันโลหิต และยาลดเบาหวานคือตัวทำร้ายตับที่สาหัสที่สุด ดังนั้น เพื่อป้องกันไม่ให้สายตาเสื่อมถอยจึงต้องหยุดยาและอาหารทุกชนิดที่ทำร้ายตับทันที

◎ หยุดการคื่มกินแบบผิด ๆ

☒ หยุดสูบบุหรี่และดื่มเหล้า เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ทุกชนิด น้ำอัดลมทุกชนิด

☒ งดชาและน้ำผลไม้เจือน้ำตาลบรรจุขวดทุกชนิด

☒ หยุดกินมะเขือ หากกินเป็นประจำจะทำให้สายตาพร่ามัว

☒ หยุดกินเนื้อสัตว์ น้ำแกงเนื้อสัตว์ เนื้อสัตว์หมักดองทุกชนิดที่เลี้ยงด้วยอาหารสัตว์ อาหารทะเลเพาะเลี้ยง นมวัว ผลิตภัณฑ์นมวัว ให้กินปลาซาร์ดีนในน้ำมันมะกอกชนิดกระป๋องได้วันเว้นวัน ครั้งละ 1 มื้อ

☒ หยุดกินอาหารประเภทแป้งแปรรูปทุกชนิดและของหวาน ทางที่ดีควรกินข้าวฟ่างทุกวัน ข้าวกล้อง ลูกเดือย ข้าวโอ๊ต และข้าวฟ่างเมล็ดเล็กเติมกระเทียม (แต่ห้ามเติมหัวหอม) ขิง ยี่หร่า ผักชี เติมน้ำบริสุทธิ์หรือน้ำแอ็กทีฟชนิดดีต้มเป็นโจ๊ก ก่อนกินต้องเติมน้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์ ผักชี และเก๋ากี้ด้วย

◎ วิธีแก้อาการสายตาพร่ามัวให้ปฏิบัติดังนี้

☑ **ดื่มชาสุขภาพปรับสภาพร่างกาย** หลังดื่มกินอาหารแบบธรรมชาติบำบัดได้หลายเดือน ภาวะน้ำตาลในเลือดสูง ความดันโลหิตสูง และคอเลสเตอรอลกลับคืนเป็นปกติแล้วก็ไม่ต้องกินยาอีก ขณะเดียวกันให้ดื่มชาเขียว ชาโสมอเมริกา และชาเจียวกู้หลานทุกวัน

☑ **ดื่มน้ำผักผลไม้ปั่นขับพิษเสริมสารอาหาร** ควรดื่ม "น้ำผักผลไม้ปั่นตำรับฟอกเลือด" (ดูภาคผนวกหน้า 287) เพิ่มข้าวโพด ปวยเล้ง ใบเล็ก และซิลเวอร์ไฮโดรซอล 60 ซีซี แล้วปั่นเป็นน้ำผักผลไม้ 6-7 แก้ว สำหรับ 1 วัน ต้องดื่มน้ำผักผลไม้ปั่นให้ได้วันละ 6-7 แก้วจนกว่าจะดีขึ้น จึงลดเหลือวันละ 4 แก้วเพื่อรักษาสุขภาพ

☑ **เสริมสารอาหารเพิ่มพลังงานแก่ร่างกาย** ทุกมื้อขณะกินไปครึ่งหนึ่ง ให้กินสารเสริมอาหารที่ช่วยบำรุงสายตากับน้ำอุ่น กินโคเอนไซม์คิวเทนที่ช่วยให้เลือดไหลเวียนดี บำรุงหัวใจ และให้พลังงานแก่เซลล์ สารเสริมอาหารประเภทช่วยย่อยเพื่อเพิ่มกรดน้ำย่อยในกระเพาะอาหารและเอนไซม์ ช่วยให้ดูดซึมแร่ธาตุหรือสารอาหาร และสารเสริมอาหารที่ช่วยฟอกตับเพื่อปรับสมรรถภาพของตับและไต เสริมภูมิคุ้มกัน



☑ **บริหารดวงตาเป็นประจำ** ทุกวันเมื่อมีเวลาว่างให้บริหารดวงตา โดยกลอกตาไปทางซ้ายและขวา 10 ครั้ง จากนั้นมองขึ้นและลง 10 ครั้ง ทำวันละหลาย ๆ ครั้ง ช่วยผ่อนคลายกล้ามเนื้อตา

สุขภาพนรีเวช

ปวดประจำเดือน

Q ถาม : ปวดประจำเดือนเป็นประจำ โภชนบำบัดช่วยได้หรือไม่

A ตอบ : สตรีจำนวนมากมักปวดประจำเดือน บางรายเป็นหนักจนยืนไม่ไหว จึงแนะนำให้เลี่ยงการดื่มกินดังต่อไปนี้

☒ อาหารประเภทแป้งแปรรูปทุกชนิด ของหวาน ลูกกวาด น้ำผึ้ง ข้าวขาว ขนมเค้ก ขนมโก๋ คุกกี้

☒ กล้วยทุกชนิด สาลี่ แตงโม แตงหวาน เมลอน มะละกอ น้ำเต้าหู้ เต้าหู้ เต้าหู้แข็ง เต้าฮวย

☒ เนื้อสัตว์ น้ำแกงเนื้อสัตว์ และเนื้อสัตว์หมักดองทุกชนิดที่เลี้ยงด้วยอาหารสัตว์ โดยเฉพาะผลิตภัณฑ์นมวัวทุกชนิด

☒ อาหารปิ้ง ย่าง ทอด ผัด เผาทุกชนิด

☒ เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ทุกชนิด น้ำอัดลม น้ำแข็ง ชา และเครื่องดื่มบรรจุขวดทุกชนิด

◎ วิธีแก้อาการปวดประจำเดือนให้ปฏิบัติดังนี้

☑ **ดื่มน้ำผักผลไม้ปั่นขับพิษเสริมสารอาหาร** ผู้ที่มักปวดประจำเดือนควรดื่ม “น้ำผักผลไม้ปั่นตำรับฟอกเลือด” (ดูภาคผนวกหน้า 287) เติมขิงแก่มาก ๆ ผงขมิ้น เมล็ดพริกไทยดำ และซิลเวอร์ไฮโดรซอล 60 ซีซี จากนั้นปั่นเป็นน้ำผักผลไม้ 6 แก้วสำหรับ 1 วัน

☑ **การนวดตามอาการ + ชาโสมคน** ใช้น้ำมันนวดคุณภาพดีทาที่จุดสะท้อนมดลูก รังไข่ และเต้านมที่เท้าทั้ง 2 ข้าง โปรดอ่าน *ธรรมชาติช่วยชีวิต ฉบับโรคภัยหายได้จริง* หน้า 376 แล้วใช้ข้อนิ้วกดนวดแรง ๆ จุดละ 1 นาที วันละ 2-3 ครั้ง ทุกครั้งหลังนวดเสร็จให้จิบชาโสมคนอุ่น ๆ 1 แก้ว (โสมจี๋หลินหรือชาโสมเกาหลี)



▲*ชาโสมคน*

☑ **แช่เท้าและนวด** ทุกวันหลังอาหารค่ำ 2 ชั่วโมง ให้ผสมน้ำอุ่นใส่กะละมัง เติมขิงแก่หลาย ๆ แว่นแล้วแช่เท้าทั้ง 2 ข้างลงไป พร้อมกับใช้มือนวดไปด้วย

☑ **นวดท้อง** ก่อนนอนขณะนอนลงบนเตียงแล้ว ให้วางมือทั้ง 2 ข้างทาบไว้ที่จุดตันเถียน (อยู่ใต้สะดือเล็กน้อย) นวดวนตามเข็มนาฬิกา เริ่มจากหมุนเป็นวงเล็กก่อนจึงขยายเป็นวงใหญ่ แล้วจากวงใหญ่จึงค่อย ๆ กลับสู่วงเล็ก ทำเช่นนี้ 50 ครั้งทุกวันจนท้องน้อยอุ่นจึงค่อยหยุด

☑ **เสริมสารอาหารเพิ่มพลังงานแก่ร่างกาย** ดื่มน้ำแอ็กทีฟซินิดดี 1 แก้วใหญ่ เติมเกลือทะเลเล็กน้อยกับสารเสริมอาหารที่ช่วยปรับการไหลเวียนเลือดและระบบประสาท กินสารเสริมอาหารที่ช่วยรักษาระบบประสาทและสมองให้เป็นปกติ กระตุ้นการไหลเวียนเลือดอย่างนิโคตินาไมด์กับถั่วเวลเวตที่อุดมด้วยโดพามีนธรรมชาติ และโคเอนไซม์คิวเทนที่ช่วยให้เลือดไหลเวียนดี บำรุงหัวใจ และให้พลังงานแก่เซลล์

☑ **แสงแดดและการออกกำลังกายคือปัจจัยสำคัญของสุขภาพ**

ออกกำลังกายด้วยการเดินเร็วใต้แสงแดดจัดทุกวัน วันละ 20-30 นาที ในช่วงเวลา 11 โมงเช้า-บ่าย 2 โมง รังสีอัลตราไวโอเลตจะช่วยให้สมองหลั่งสารเซโรโทนินมากขึ้นเพื่อสร้างโดพามีน (ช่วยคลายกังวลและซึมเศร้า) และเมลาโทนิน (ช่วยให้หลับสบายและป้องกันผมร่วง) หลังออกกำลังกายแล้วควรจิบชาโสมคน 1 แก้ว (ดูภาคผนวกหน้า 292)

วัยทอง

Q ถาม : ปัจจุบันอายุ 42 ปี ประจำเดือนขาดไป 8 เดือน เป็นไปได้ไหมว่าเข้าสู่วัยทองก่อนเวลาอันควร จะใช้ธรรมชาติบำบัดมาช่วยได้อย่างไร

A ตอบ : ก่อนอื่นอยากให้ลองนึกดูว่าเริ่มมีประจำเดือนตั้งแต่อายุ 11-12 ปีใช่หรือไม่ ถ้าใช่ก็จะหมดประจำเดือนก่อนเวลา ยิ่งถ้าชอบกินอาหารที่นำออกมาจากตู้เย็น ดื่มเครื่องดื่มและชาแช่เย็น ไอศกรีม นมเปรี้ยว กล้วยสาลี่ แตงโม เมลอน แตงหวาน มะละกอ น้ำเต้าหู้ และเต้าหู้ จะทำให้มดลูกเย็นเกินไป (ลองใช้ฝ่ามือทาบที่ใต้สะดือดูว่าเย็นหรือไม่) และจะหมดประจำเดือนก่อนเวลาอันควร หรือถ้าชอบกินเนื้อสัตว์ น้ำแกงเนื้อสัตว์ และผลิตภัณฑ์นมวัวที่เลี้ยงด้วยอาหารสัตว์ซึ่งมีสารฮอร์โมนก็จะรบกวนมดลูกทำให้ประจำเดือนหมดก่อนเวลา ดังนั้น การจะรักษาการขาดประจำเดือนก่อนเวลาจึงต้องหยุดกินสิ่งต่าง ๆ ที่กล่าวมาข้างต้น และต้องปฏิบัติดังต่อไปนี้

◎ วิธีแก้อาการหมดประจำเดือนก่อนเวลาให้ปฏิบัติดังนี้

☑ **การนวดตามอาการ + ดื่มชาร้อน** ใช้น้ำมันนวดคุณภาพดีทาที่จุดสะท้อนมดลูก รังไข่ และเต้านมที่เท้าทั้ง 2 ข้าง โปรดอ่าน *ธรรมชาติช่วยชีวิต ฉบับโรคภัยหายได้จริง* หน้า 376 แล้วใช้ข้อนิ้วกดนวดแรง ๆ จุดละ 2 นาทีวันละ 2-3 ครั้ง ทุกครั้งหลังนวดเสร็จให้จิบชาโสมจี๋หลิน (หรือชาโสมเกาหลี) ชงด้วยน้ำแอ็กทีฟชนิดดีอุ่น ๆ 1 แก้วใหญ่

☑ **ดื่มน้ำผักผลไม้ปั่นขับพิษเสริมสารอาหาร** ควรดื่ม "น้ำผักผลไม้ปั่นตำรับฟอกเลือด" (ดูภาคผนวกหน้า 287) เติมขิงแก่มาก ๆ เมล็ดพริกไทยดำ (เริ่มจาก 5 เมล็ดก่อนแล้วค่อย ๆ เพิ่มจนรู้สึกมือเท้าอุ่น) และซิลเวอร์ไฮโดรซอล 60 ซีซี แล้วปั่นเป็นน้ำผักผลไม้ 6 แก้วสำหรับ 1 วัน ดื่มให้หมด 6 แก้วทุกวัน

☑ **นวดท้อง** ก่อนนอนขณะนอนลงบนเตียงแล้ว ให้วางมือทั้ง 2 ข้างทาบไว้ที่จุดตันเถียน (อยู่ใต้สะดือเล็กน้อย) นวดวนตามเข็มนาฬิกา เริ่มจากหมุนเป็นวงเล็กก่อนจึงขยายเป็นวงใหญ่ แล้วจากวงใหญ่จึงค่อย ๆ กลับสู่วงเล็ก ทำเช่นนี้ 50 ครั้งทุกวัน

☑ **เสริมเมลาโทนินช่วยการนอนหลับ** ทุกคืนก่อนนอน 30 นาที ให้กินเมลาโทนิน 5 เม็ด (เม็ดละ 5 มิลลิกรัม) ทุกสัปดาห์ โดยกิน 5 วันหยุด 2 วัน จนกว่าประจำเดือนจะมาเป็นปกติจึงหยุดกิน



▲ *เมลาโทนินธรรมชาติช่วยให้นอนหลับ*

☑ **แสงแดดและการออกกำลังกายคือปัจจัยสำคัญของสุขภาพ** ออกกำลังกายด้วยการเดินเร็วใต้แสงแดดจัดทุกวัน วันละ 30 นาที เพื่อรับวิตามินดี 3 และเซโรโทนิน ขณะเดินเร็วให้คิดไปด้วยว่าเลือดกำลังไหลเวียนสู่มดลูกและรังไข่ ถ้าทำเช่นนี้ครบ 4 เดือนแล้วประจำเดือนยังไม่มา แสดงว่าเข้าสู่วัยทองอย่างแท้จริง

Q ถาม : ขณะนี้อายุย่างเข้า 60 ปี ควรรักษาสุขภาพด้วยธรรมชาติบำบัดอย่างไร

A ตอบ : การรักษาสุขภาพไม่มีคำว่าสายเกินไป เริ่มจากเลือกกินอาหารให้ตรงกับกรุ๊ปเลือด โปรดอ่าน *ธรรมชาติช่วยชีวิต* หน้า 52 และขับสารพิษสะสมจากการดื่มกินแบบผิด ๆ ในอดีต ตามคำแนะนำดังต่อไปนี้

☑ **ดื่มน้ำผักผลไม้ปั่นขับพิษเสริมสารอาหาร** ควรดื่ม “น้ำผักผลไม้ปั่นตำรับฟอกเลือด” (ดูภาคผนวกหน้า 287) เพิ่มเห็ดหูหนูดำหลังขาว 2 ดอก (ซื้อแบบแห้งแล้วมาแช่น้ำไว้ครึ่งชั่วโมง) และซิลเวอร์ไฮโดรซอล 60 ซีซีกับน้ำแอ็กทีฟชนิดดี 2 แก้ว แล้วปั่นเป็นน้ำผักผลไม้ 6 แก้วสำหรับ 1 วัน ดื่มทุกวัน

☑ **คำแนะนำอาหาร 3 มื้อ** ดื่มน้ำผักผลไม้ปั่น 2 แก้วแทนมื้อเช้า ถ้าไม่อิ่มเว้นไป 1-2 ชั่วโมงดื่มอีก 1 แก้ว แล้วดื่มอีก 1-2 แก้วก่อนมื้อกลางวัน 1 ชั่วโมง มื้อกลางวันต้องกินสลัดผักสดเติมถั่วเพิ่งงอก 1 จานก่อน หลังจากนั้นจึงกินอาหารต้มสุกและเนื้อสัตว์เล็กน้อย ก่อนมื้อค่ำให้ดื่มน้ำผักผลไม้ปั่นที่เหลือให้หมดแล้วจึงกินข้าวธัญพืช 5 ชนิด (ดูภาคผนวกหน้า 291) ต้องกินมื้อค่ำให้เสร็จก่อน 1 ทุ่ม

☑ **เสริมสารอาหารเพิ่มพลังงานแก่ร่างกาย** ทุกมื้อขณะกินไปครึ่งหนึ่งให้กินสารเสริมอาหารประเภทช่วยย่อยกับน้ำอุ่นเพื่อเพิ่มกรดน้ำย่อยในกระเพาะอาหารและเอนไซม์ ช่วยให้ดูดซึมแร่ธาตุหรือสารอาหาร และโคเอนไซม์คิวเทนที่ช่วยให้เลือดไหลเวียนดี บำรุงหัวใจ และให้พลังงานแก่เซลล์

☑ **แสงแดดและการออกกำลังกายคือปัจจัยสำคัญของสุขภาพ** ออกกำลังกายด้วยการเดินเร็วใต้แสงแดดจัดทุกวัน วันละ 30 นาที หลังทำไป 9 เดือน ไม่เพียงรูปร่างผอมลง สีหน้าสดใส ระดับคอเลสเตอรอลยังอยู่ในเกณฑ์ปกติด้วย โปรดพิสูจน์ด้วยตัวคุณเอง

☑ **กินอาหารให้ตรงกับกรุ๊ปเลือด + ขับนิ่วในถุงน้ำดี คอร์ส 4 วัน** คำกล่าวที่ว่า “คอเลสเตอรอลสูงตามกรรมพันธุ์” เป็นทัศนะที่ไม่ถูกต้อง

(โปรดอ่านเรื่องคอเลสเตอรอลในหนังสือ *ธรรมชาติช่วยชีวิต* หน้า 157) แต่เกิดจากการที่คนครอบครัวเดียวกันดื่มกินอาหารแบบเดียวกันเป็นเวลานานต่างหาก ขอเพียงกินให้ตรงกับกรุ๊ปเลือดของคุณ ขับถ่ายให้ได้วันละ 4 ครั้ง และขับนิ่วในถุงน้ำดีตามคอร์ส 4 วันปีละ 1-2 ครั้ง (ดูภาคผนวกหน้า 299) ก็จะทำให้ระดับคอเลสเตอรอลอยู่ในเกณฑ์ปกติ

(เกณฑ์ปกติในที่นี้ไม่ได้หมายถึงค่าดัชนีคอเลสเตอรอลไม่เกิน 200 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร แต่หมายถึงค่าคอเลสเตอรอลรวม (total cholesterol: TC) หารด้วยคอเลสเตอรอลชนิดดี (HDL) แล้วผลลัพธ์ไม่เกิน 4)

ตารางค่าดัชนีคอเลสเตอรอล

คอเลสเตอรอล	ค่าปกติ (mg/dl)	ค่าช่วง (mg/dl)	ค่าผิดปกติ (mg/dl)
คอเลสเตอรอลรวม (TC)	ต่ำกว่า 200	200-240	สูงกว่า 240
คอเลสเตอรอลชนิดดี (HDL-C)	สูงกว่า 45	35-45	ต่ำกว่า 35
คอเลสเตอรอลชนิดไม่ดี (LDL-C)	ต่ำกว่า 130	130-160	สูงกว่า 160
ไตรกลีเซอไรด์ (TG)	ต่ำกว่า 200	200-400	สูงกว่า 400

หมายเหตุ: ถ้ามีประวัติโรคหัวใจ LDL-C ควรมีค่าต่ำกว่า 100 mg/dl (มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร)

โรคนรีเวช

Q ถาม : แพทย์แผนจีนวินิจฉัยว่าเป็นคนสภาพร่างกายพร่องและเย็น มีตกขาวมาก จะดื่มน้ำผักผลไม้ปั่นได้หรือไม่

A ตอบ : ถ้าแพทย์แผนจีนวินิจฉัยว่าสภาพร่างกายพร่องและเย็น ทั้งยังมีตกขาวมาก ยิ่งต้องดื่มน้ำผักผลไม้ปั่นตำรับที่เหมาะกับสภาพร่างกายของตนและดื่มกินแบบธรรมชาติบำบัด ขณะเดียวกันควรปรับสภาพร่างกายไปพร้อมกันด้วย

◎ วิธีปรับสภาพร่างกายพร่องและเย็นให้ปฏิบัติดังนี้

✗ งดกินของที่นำออกมาจากตู้เย็น เครื่องดื่มแช่เย็น นมวัวแช่เย็น ผลิตภัณฑ์นมวัว เช่น ไอศกรีม นมเปรี้ยว โยเกิร์ต และน้ำอัดลมทุกชนิด เครื่องดื่มใส่น้ำแข็ง เครื่องดื่มชาและเครื่องดื่มน้ำผลไม้ที่แช่เย็นทุกชนิด

✗ ห้ามกินถั่วงอกทุกชนิด (ต้องกินถั่วเพิ่งงอก) ผลิตภัณฑ์ถั่วเหลืองทุกชนิด เช่น น้ำเต้าหู้ เต้าหู้ เต้าฮวย เต้าหู้แข็ง (แต่ต้องกินเลซิทิน) และเห็ดทุกชนิด (แม้อาหารประเภทนี้จะมีสารอาหารสูงแต่คนสภาพร่างกายพร่องและเย็นกินไม่ได้ การดื่มกินแบบธรรมชาติบำบัดต้องรอให้ปรับร่างกายให้ดีก่อนค่อยเริ่มจากปริมาณน้อยสัปดาห์ละ 1-2 ครั้ง แต่ตอนนี้ห้ามกิน)

✗ ห้ามกินกล้วยทุกชนิด แตงโม แตงหวาน เมลอน มะละกอ มังคุด มะเฟือง ฝรั่ง ฟัก บวบ และฟักแม้ว

✗ ห้ามกินอาหารประเภทแป้งแปรรูปทุกชนิด เช่น บะหมี่ ขนมปังหมั่นโถว ขนมเค้ก ขนมโก๋ ขนมเปี๊ยะ คุกกี้ ขนมโก๋น้ำตาลทรายขาว ก๋วยเตี๋ยว วุ้นเส้น เต้าซาไส้ถั่วเขียวผสมน้ำเชื่อม

หลังงดอาหารข้างต้นแล้วต้องขับสารพิษสะสมในร่างกายจากการดื่มกินแบบผิด ๆ ดังนี้

☑ **ดื่มน้ำผักผลไม้ปั่นขับพิษเสริมสารอาหาร** ควรดื่ม “น้ำผักผลไม้ปั่นตำรับฟอกเลือด” (ดูภาคผนวกหน้า 287) เติมขิงแก่มาก ๆ (ค่อย ๆ เพิ่ม) เมล็ดพริกไทยดำมาก ๆ (เริ่มจาก 5 เมล็ดก่อนแล้วค่อย ๆ เพิ่มจนรู้สึกว่ามือเท้าอุ่นจึงหยุดที่ปริมาณนั้น ถ้าเพิ่มอีกจะทำให้เลือดกำเดาไหล) เติมสารเสริมอาหารที่ช่วยฟื้นฟูสมรรถภาพต่อมไทรอยด์ สร้างสมดุลฮอร์โมนต่อมหมวกไตและเสริมสมรรถภาพไต สารเสริมอาหารซิงก์ซัลเฟตที่ช่วยทำความสะอาดสารพิษในน้ำและน้ำมันของร่างกาย (ควรปรึกษาปริมาณการใช้กับแพทย์หรือโภชนากร) โดยแกะแคปซูลออกใช้แต่เนื้อผง เติมซิลเวอร์ไฮโดรซอล 60 ซีซี แล้วปั่นเป็นน้ำผักผลไม้ 6 แก้วสำหรับ 1 วัน

☑ **เสริมสารอาหารเพิ่มพลังงานแก่ร่างกาย** ทุกมื้อขณะกินไปครึ่งหนึ่งให้กินสารเสริมอาหารประเภทช่วยย่อยกับน้ำแอ็กทีฟชนิดดีอุ่น ๆ 1 แก้วใหญ่ เติมเกลือทะเลเล็กน้อย เพื่อเพิ่มกรดน้ำย่อยในกระเพาะอาหารและเอนไซม์ ช่วยให้ดูดซึมแร่ธาตุหรือสารอาหาร และโคเอนไซม์คิวเทนที่ช่วยให้เลือดไหลเวียนดี บำรุงหัวใจ และให้พลังงานแก่เซลล์

☑ **เสริมซิงก์ชนิดเม็ดเพื่อเพิ่มความกระปรี้กระเปร่า** กินซิงก์ชนิดเม็ดเช้า-บ่ายครั้งละ 1 เม็ด (50-60 มิลลิกรัม) หลังกินติดต่อกัน 10 วัน ให้ลดเป็นวันละ 1 เม็ดหรือ 3 วันครั้ง หลังกินแล้วให้อมวิตามินบี 12 ไว้ที่โคนลิ้น 1 เม็ด ปล่อยให้ค่อย ๆ ละลายไปเอง

☑ **การนวดตามอาการ** ใช้น้ำมันนวดคุณภาพดีทาที่จุดสะท้อนต่อมไทรอยด์ แล้วใช้นิ้วหัวแม่มือกดนวดเท้าข้างละ 2 นาที วันละ 2 ครั้ง

หลังปฏิบัติตามหลักการดื่มกินแบบธรรมชาติบำบัดดังกล่าวข้างต้นเป็นเวลา 9 เดือน-1 ปี ก็จะช่วยปรับสมดุลให้สภาพร่างกายกลับคืนเป็นปกติ

◎ วิธีแก้อาการตกขาวให้ปฏิบัติดังนี้

อาการตกขาวเป็นเพราะร่างกายพร่องจึงถูกเชื้อโรครุกรานได้ง่าย ต้องเลี่ยงการดื่มกินและปฏิบัติดังต่อไปนี้

✗ งดอาหารประเภทแป้งแปรรูปทุกชนิด

✗ งดของหวานทุกชนิดรวมทั้งขนมเค้ก ขนมโก๋ ขนมเปี๊ยะ คุกกี้ เครื่องดื่มชาหรือน้ำผลไม้เจือน้ำตาลบรรจุขวดทุกชนิด

✗ งดเนื้อสัตว์ น้ำแกงเนื้อสัตว์ทุกชนิดที่เลี้ยงด้วยอาหารสัตว์เจือฮอร์โมน และผลิตภัณฑ์นมวัวทุกชนิด

✗ ห้ามสวมกางเกงที่รัดหรือคับเกินไป ควรเปลี่ยนเป็นกระโปรงและกางเกงในผ้าฝ้ายจะช่วยระบายอากาศได้ดี และหมั่นรักษาให้แห้งอยู่เสมอ เพื่อเชื้อโรคจะได้ไม่ขยายตัว

✓ **ฆ่าเชื้อโรคด้วยยาฆ่าเชื้อ** ให้กินซิลเวอร์ไฮโดรซอล 30 ซีซี ทุกชั่วโมง วันละ 10 ครั้ง หลังกินติดต่อกัน 10 วันให้เปลี่ยนเป็นกิน 30 ซีซี ทุกเช้า กลางวัน บ่าย และเย็น ถ้าหายดีแล้วจึงหยุดได้ และจะใช้ซิลเวอร์ไฮโดรซอลใส่ภาชนะสำหรับล้างช่องคลอดด้วยก็ได้ ให้ทำ 3 วันครั้ง

✓ **เสริมสารอาหารเพิ่มพลังงานแก่ร่างกาย** ทุกเช้า กลางวัน เย็น ตอนท้องว่างหรือก่อนมื้ออาหารครึ่งชั่วโมง ให้กินโพรไบโอติกกับน้ำแอ็กทีฟชนิดดี เติมเกลือทะเลเล็กน้อย เพื่อช่วยปรับสมดุลลำไส้ ช่วยย่อย และกระตุ้นการขับถ่าย และสารเสริมอาหารที่ช่วยลดการอักเสบ ต้านเชื้อโรค หรือเสริมภูมิคุ้มกัน

✓ **การนวดตามอาการ** ใช้น้ำมันนวดคุณภาพดีทาที่จุดสะท้อนกระเพาะปัสสาวะและมดลูกที่เท้าทั้ง 2 ข้าง โปรดอ่าน *ธรรมชาติช่วยชีวิต ฉบับโรคภัยหายได้จริง* หน้า 376 แล้วใช้นิ้วหัวแม่มือกดนวดจุดละ 2 นาที วันละ 2 ครั้ง

✓ **ดื่มน้ำผักผลไม้ปั่นขับพิษเสริมสารอาหาร** ควรดื่ม “น้ำผักผลไม้ปั่นตำรับฟอกเลือด” (ดูภาคผนวกหน้า 287) ปั่นเป็นน้ำผักผลไม้

ดื่มทุกวันวันละ 6 แก้ว จะช่วยขับสารพิษออกจากร่างกายจนหมด ทำให้เซลล์ฟื้นฟูเป็นปกติ

Q ถาม : เป็นเนื้องอกมดลูก จะใช้ธรรมชาติบำบัดมาช่วยได้อย่างไร

A ตอบ : โดยหลักการแล้วเนื้องอกมดลูกส่วนมากจะไม่ใช่เนื้อร้าย แต่ไม่ว่าจะเป็นเนื้อร้ายหรือไม่ ตอนที่เป็นเนื้องอกมันจะปล่อยสารพิษและเชื้อพันธุ์ของเนื้องอกเข้าสู่กระแสเลือดและไหลเวียนไปทั่วเพื่อหาจุดที่เหมาะสมแก่การพักพิงแล้วลงหลักปักฐาน จากเดิมที่เนื้องอกมดลูกไม่ใช่ชนิดร้าย แต่ด้วยสภาพแวดล้อมที่เหมาะกับการอยู่รอดของมัน (คือได้รับสารพิษมากหน่อย) จึงอาจกลายเป็นเนื้องอกชนิดร้ายได้

สาเหตุของเนื้องอกมดลูกเกิดจากการกินอาหารประเภทแป้งแปรรูปเป็นประจำ (เช่น บะหมี่ ขนมปัง สปาเกตตี มะกะโรนี เส้นหมี่ ก๋วยเตี๋ยว ก๋วยเตี๋ยวหลอด วุ้นเส้น หมั่นโถว ซาลาเปา และข้าวขาว) กินของหวานเป็นประจำ (เช่น ขนมเค้ก ขนมโก๋ ขนมเปี๊ยะ คุกกี้ ซาลาเปาไส้ครีม ขนมปังไม่มีไส้ ขนมโก๋น้ำตาลทรายขาว และช็อกโกแลต) ดังนั้น ถ้าจะให้เนื้องอกมดลูกหยุดการเติบโตและไม่งอกใหม่ ต้องเร่งปฏิบัติดังต่อไปนี้

☒ หยุดกินอาหารและของหวานดังกล่าวมาข้างต้น

☒ หยุดกินเนื้อสัตว์ น้ำแกงเนื้อสัตว์ที่เลี้ยงด้วยอาหารสัตว์ อาหารทะเลเพาะเลี้ยง นมวัว และผลิตภัณฑ์นมวัว เพราะอาหารเหล่านี้มีฮอร์โมนเร่งการเติบโต ทำให้เนื้องอกโตขึ้นอย่างรวดเร็ว

☒ หยุดกินอาหารปิ้ง ย่าง ทอด ผัด เผาทุกชนิด เพราะอาหารจำพวกนี้จะทำให้เนื้องอกที่ไม่ร้ายแรงเปลี่ยนเป็นเนื้อร้ายและก้อนมะเร็ง

☒ หยุดดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ทุกชนิด เครื่องดื่มชาและน้ำผลไม้ตลอดจนน้ำอัดลมเจือน้ำตาลบรรจุขวดทุกชนิด เพราะเครื่องดื่มเหล่านี้คืออาหารของเซลล์เนื้องอก

◎ วิธีแก้อาการเนื้องอกมดลูกให้ปฏิบัติดังนี้

☑ **ดื่มน้ำผักผลไม้ปั่นขับพิษเสริมสารอาหาร** ควรดื่ม “น้ำผักผลไม้ปั่นตำรับฟอกเลือด” (ดูภาคผนวกหน้า 287) เติมขิงแก่มาก ๆ (ค่อย ๆ เพิ่ม) เมล็ดพริกไทยดำมาก ๆ (เริ่มจาก 5 เมล็ดก่อนแล้วค่อย ๆ เพิ่มปริมาณจนรู้สึกว่ามือเท้าอุ่นจึงหยุดที่ปริมาณนั้น) ชาเจียวกู้หลาน 2 ซอง (ใช้แต่ใบชา) สารเสริมอาหารซิงก์ซัลเฟตที่ช่วยทำความสะอาดสารพิษในน้ำและน้ำมันของร่างกาย (ควรปรึกษาปริมาณการใช้กับแพทย์หรือโภชนากร) สารเสริมอาหารที่ช่วยเสริมภูมิคุ้มกันและสลายก้อนเนื้องอก สารเสริมอาหารที่ช่วยฟื้นฟูสมรรถภาพต่อมไทรอยด์ สร้างสมดุลฮอร์โมนต่อมหมวกไตและเสริมสมรรถภาพไต โคเอนไซม์คิวเทนที่ช่วยให้เลือดไหลเวียนดี บำรุงหัวใจ และให้พลังงานแก่เซลล์ (แคปซูลทุกชนิดให้แกะออกใช้แต่เนื้อผง) และซิลเวอร์ไฮโดรซอล 60 ซีซี แล้วปั่นเป็นน้ำผักผลไม้ 7 แก้วสำหรับ 1 วัน ดื่มติดต่อกัน 9 เดือน จากนั้นลดเหลือวันละ 4 แก้วเพื่อรักษาสุขภาพ มื้อเช้า-11 โมงเช้าให้ดื่มแต่น้ำผักผลไม้ปั่น ถ้าดื่มแล้วยังอยากกินน้ำแกงผักร้อน ๆ ก็กินได้

☑ **คำแนะนำอาหารมื้อกลางวันและมื้อค่ำ** มื้อกลางวันและมื้อค่ำต้องกินสลัดผักที่ลวกด้วยน้ำเดือด 1 นาทีก่อน 1 จาน ในสลัดต้องมีสาหร่ายทะเล กะหล่ำปลีม่วง มะเขือเทศ และเติมเครื่องเทศ เช่น ขิงแก่ ผงขมิ้น ผงอบเชย ผักชี น้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์ น้ำมันแมกคาเดเมีย (ถ้าหาซื้อได้จะดีมาก) และน้ำมะนาว ถ้ายังไม่อิ่มให้กินผักต้มหรือน้ำแกงผักได้ และต้องเติมเครื่องเทศเช่นกัน ทุกสัปดาห์ให้กินปลาซาร์ดีนกระป๋องตอนมื้อกลางวันได้ 2 ครั้ง ส่วนมื้อค่ำถ้ากินสลัดแล้วยังไม่อิ่มจะกินข้าวธัญพืช 5 ชนิดเล็กน้อยก็ได้ (ดูภาคผนวกหน้า 291) ก่อนกินต้องเติมน้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์และผักชีด้วย (มื้อค่ำต้องกินให้เสร็จราว 6 โมงครึ่ง)

☑ **เสริมสารอาหารเพิ่มพลังงานแก่ร่างกาย** ทุกมื้อขณะกินไปครึ่งหนึ่งให้กินสารเสริมอาหารประเภทช่วยย่อยกับน้ำอุ่นเพื่อเพิ่มกรดน้ำย่อย

ในกระเพาะอาหารและเอนไซม์ ช่วยให้ดูดซึมแร่ธาตุหรือสารอาหาร และโคเอนไซม์คิวเทน (ช่วยบำรุงหัวใจ) จากนั้นกินต่อจนอิ่ม

☑ **การนวดตามอาการ** ใช้น้ำมันนวดคุณภาพดีทาที่จุดสะท้อนมดลูก รังไข่ และเต้านมที่เท้าทั้ง 2 ข้าง โปรดอ่าน *ธรรมชาติช่วยชีวิต ฉบับโรคภัยหายได้จริง* หน้า 376 ใช้ข้อนิ้วถูนวดแรง ๆ จุดละ 2 นาที วันละ 2 ครั้ง ตอนกลางคืนหลังนอนราบบนเตียงแล้วให้วางมือทั้ง 2 ข้างทาบไว้ที่จุดตันเถียน (อยู่ใต้สะดือเล็กน้อย) นวดวนตามเข็มนาฬิกา เริ่มจากวงเล็กก่อนจึงขยายเป็นวงใหญ่ แล้วจากวงใหญ่จึงค่อย ๆ กลับสู่วงเล็ก ทำซ้ำเช่นนี้ 50 ครั้งทุกวัน ขณะนวดให้นึกตลอดเวลาว่า “เนื้องอกของฉันเล็กลงและหายไปแล้ว!”

☑ **แสงแดดและการออกกำลังกายคือปัจจัยสำคัญของสุขภาพ** ออกกำลังกายด้วยการเดินเร็วใต้แสงแดดจัดทุกวัน วันละ 20 นาที ในช่วงเวลา 11 โมงเช้า-บ่าย 2 โมง รังสีอัลตราไวโอเลตจะช่วยให้สมองหลั่งสารเซโรโทนินมากขึ้นเพื่อสร้างโดพามีน (ช่วยคลายกังวลและซึมเศร้า) และเมลาโทนิน (ช่วยให้หลับสบายและป้องกันผมร่วง)

Q ถาม : ผลตรวจพบว่ามีผลึกหินปูนเกาะเต้านม จะใช้ธรรมชาติบำบัดมาช่วยได้อย่างไร

A ตอบ : สาเหตุที่ร่างกายมีเนื้องอกคือผลจากการดื่มกินอาหารที่มีสารพิษสะสมเป็นเวลานาน เมื่อเป็นเนื้องอกแพทย์แผนตะวันตกต้องตัดชิ้นเนื้อไปตรวจจึงจะรู้ว่าเป็นเนื้อร้ายหรือไม่ การทำเช่นนี้เท่ากับทำให้ก้อนเนื้องอกบาดเจ็บและอาจทำให้เนื้องอกที่ไม่ใช่เนื้อร้ายกลายเป็นเนื้อร้ายได้ หรือถ้าเป็นเนื้อร้ายอยู่แล้วก็อาจแพร่กระจายไปสู่จุดอื่นได้ง่าย

ในความเป็นจริงไม่จำเป็นต้องใช้เข็มแทงหรือตัดชิ้นเนื้อก็รู้ได้ เพียงแค่ไปตรวจเลือดหาค่ามะเร็งตามที่ระบุไว้ในหนังสือ *ธรรมชาติช่วยชีวิต ฉบับโรคภัยหายได้จริง* หน้า 368-369 (หรือดูภาคผนวกเล่มนี้หน้า 296) ตรวจหาค่าดัชนีมะเร็ง CEA, AFP, HCG, CRP, TSH, LDH, ALP, AST, ALT, GGT,

CA 15-3, CA 125 และ SCC ก็จะทราบว่าเป็นเนื้อร้ายหรือเนื้อดี หลังตรวจเลือดแล้วไม่ต้องรอฟังผลก่อน ให้เริ่มดื่มกินแบบธรรมชาติบำบัดทันที

✗ งดนมวัวและผลิตภัณฑ์นมวัวทุกชนิดและไม่ต้องเสริมแคลเซียม เพราะนี่คือสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เกิดผลึกหินปูนในเต้านม

✗ งดอาหารประเภทแป้งแปรรูปทุกชนิด ของหวาน ขนมโก๋ ขนมเปี๊ยะ คุกกี้ เพราะอาหารเหล่านี้กินแล้วทำให้เป็นเนื้องอก

✗ งดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ทุกชนิด น้ำอัดลม และเครื่องดื่มเจือน้ำตาลบรรจุขวดทุกชนิด เพราะนี่คืออาหารของเซลล์มะเร็ง

✗ งดเนื้อสัตว์ น้ำแกงเนื้อสัตว์ทุกชนิดที่เลี้ยงด้วยอาหารสัตว์ และอาหารทะเลเพาะเลี้ยง เพราะจะทำให้เนื้องอกโตเร็วยิ่งขึ้น

✗ งดอาหารปิ้ง ย่าง ทอด ผัด เผาทุกชนิด เพราะจะทำให้เนื้องอกชนิดดีกลายเป็นเนื้อร้าย

เมื่อหยุดนำสารพิษเข้าสู่ร่างกายแล้ว ให้รีบขับสารพิษที่สะสมมานานปีออกจากร่างกายดังนี้

◎ วิธีแก้อาการผลึกหินปูนเกาะเต้านมให้ปฏิบัติดังนี้

✓ **ดื่มน้ำผักผลไม้ปั่นขับพิษเสริมสารอาหาร** ควรดื่ม “น้ำผักผลไม้ปั่นตำรับฟอกเลือด” (ดูภาคผนวกหน้า 287) เติมขิงแก่มาก ๆ (ค่อย ๆ เพิ่ม) เมล็ดพริกไทยดำมาก ๆ (เริ่มจาก 5 เมล็ดก่อนแล้วค่อย ๆ เพิ่มจนรู้สึกว่ามือเท้าอุ่นจึงหยุดที่ปริมาณนั้น) ปวยเล้งใบเล็ก 1 กำมือ และซิลเวอร์ไฮโดรซอล 60 ซีซี จากนั้นปั่นเป็นน้ำผักผลไม้ 7 แก้วสำหรับ 1 วัน ดื่มติดต่อกัน 9 เดือนแล้วไปตรวจเลือดอีกครั้ง (หาค่าดัชนีมะเร็งดังรายการข้างต้น) นำผลตรวจมาเปรียบเทียบกันว่าแตกต่างกันอย่างไร ถ้าทุกอย่างเป็นปกติแล้วให้ลดเหลือวันละ 3 แก้วเพื่อรักษาสุขภาพ ถ้าผลตรวจเลือดดีขึ้น แต่ยังไม่ได้เกณฑ์มาตรฐานของแพทย์ธรรมชาติบำบัด ให้ดื่มต่อไปจนกว่าทุกอย่างจะเป็นปกติ

☑ **คำแนะนำอาหาร 3 มื้อ** มื้อเช้า-11 โมงเช้าให้ดื่มแต่น้ำผักผลไม้ปั่น มื้อกลางวันและมื้อค่ำต้องกินสลัดผักสด 1 จานก่อน (ต้องมีบร็อกโคลีและสาหร่ายทะเล) ถ้ากลัวว่าสลัดผักสดเย็นเกินไปจะลวกในน้ำเดือดก่อน 1 นาทีก็ได้ ก่อนกินต้องเติมขิงแก่ ผงขมิ้น ผงอบเชย น้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์ เสาวรส สตรอว์เบอร์รี น้ำมะนาว แล้วคลุกให้เข้ากัน โดยเคี้ยวให้ละเอียดคำละ 30-40 ครั้งก่อนกลืนลงไป

☑ **คำแนะนำอาหารมื้อกลางวันและมื้อค่ำ** หลังกินสลัดแล้ว มื้อกลางวันให้กินผักต้มเพิ่มได้และต้องมีบร็อกโคลี สาหร่ายทะเล เครื่องเทศและน้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์เช่นกัน ทุกสัปดาห์ให้กินปลาซาร์ดีนในน้ำมันมะกอกชนิดกระป๋องตอนมื้อกลางวันได้ 2 ครั้ง ส่วนมื้อเย็นให้กินข้าวธัญพืช 5 ชนิดเพิ่มได้ (ดูภาคผนวกหน้า 291) ก่อนกินต้องเติมเครื่องเทศและน้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์ด้วย

☑ **เสริมสารอาหารเพิ่มพลังงานแก่ร่างกาย** ทุกมื้อขณะกินไปครึ่งหนึ่งให้กินสารเสริมอาหารประเภทช่วยย่อยกับน้ำอุ่นเพื่อเพิ่มกรดน้ำย่อยในกระเพาะอาหารและเอนไซม์ ช่วยให้ดูดซึมแร่ธาตุหรือสารอาหาร และโคเอนไซม์คิวเทนที่ช่วยให้เลือดไหลเวียนดี บำรุงหัวใจ และให้พลังงานแก่เซลล์ จากนั้นจึงกินต่อจนอิ่ม

☑ **ขับถ่ายทุกวัน รักษาสุขภาพลำไส้** ต้องขับถ่ายให้ได้วันละ 3-4 ครั้ง ถ้าทำไม่ได้ให้หาซื้อผงเส้นใยอาหารไร้น้ำตาล ไร้สารแต่งกลิ่นแต่งรสและน้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์เป็นตัวช่วย



☑ **แสงแดดและการออกกำลังกายคือปัจจัยสำคัญของสุขภาพ** ออกกำลังกายด้วยการเดินเร็วใต้แสงแดดจัดทุกวัน วันละ 20 นาที ในช่วงเวลา 11 โมงเช้า-บ่าย 2 โมง รังสีอัลตราไวโอเลตจะช่วยให้สมองหลั่งสารเซโรโทนินมากขึ้นเพื่อสร้างโดพามีน (ช่วยคลายกังวลและ

ซึมเศร้า) และเมลาโทนิน (ช่วยให้หลับสบายและป้องกันผมร่วง)

☑ **การนวดตามอาการ** ใช้น้ำมันนวดคุณภาพดีทาที่จุดสะท้อนเต้านม มดลูก และรังไข่ที่เท้าทั้ง 2 ข้าง โปรดอ่าน *ธรรมชาติช่วยชีวิต ฉบับโรคภัยหายได้จริง* หน้า 376 แล้วใช้ข้อนิ้วถูนวดแรง ๆ จุดละ 2 นาที วันละ 2-3 ครั้ง

☑ **อาบน้ำอุ่นสลับน้ำเย็นเพิ่มภูมิคุ้มกัน** ทางที่ดีควรหยุดใส่ยกทรงชั่วคราวและอาบน้ำอุ่นสลับน้ำเย็นทุกวัน โปรดอ่าน *ธรรมชาติช่วยชีวิต* หน้า 77 จะช่วยกระตุ้นการไหลเวียนเลือด ขณะเดียวกันก็เพิ่มภูมิคุ้มกันและชะลอวัยด้วย

หลังปฏิบัติต่อเนื่องกัน 9 เดือนแล้วจะเห็นผลอย่างชัดเจนหรืออาจหายเป็นปกติ

ภาวะมีบุตรยาก

Q ถาม : ธรรมชาติบำบัดจะช่วยปรับสภาพร่างกายและช่วยเพิ่มโอกาสการมีบุตรได้หรือไม่

A ตอบ : การแต่งงานเป็นเรื่องใหญ่ในชีวิต ดังนั้น ทั้งหญิงและชายขณะเลือกคู่ครองจึงไม่ควรดูจากรูปลักษณ์ภายนอก แต่ต้องใช้สติพิจารณาว่าอีกฝ่ายมีภาวะสมดุลทางจิตใจหรือไม่ เช่น โมโหง่าย สูบบุหรี่ ดื่มเหล้าหรือเล่นการพนัน เป็นต้น

เพราะภาวะจิตใจที่ไม่สมดุลจะทำให้สามีภรรยาทะเลาะกันง่าย ครอบครัวที่ไม่กลมเกลียวจะกระทบต่อพัฒนาการทางจิตใจของเด็ก นอกจากนี้ ก่อนเข้าสู่พิธีวิวาห์ควรไปตรวจสุขภาพก่อน อย่าได้รอให้หลังแต่งงานแล้วพบว่าร่างกายผิดปกติจึงค่อยไปรักษา เช่นนี้จะได้ไม่ทำให้มีปัญหาคาใจจนอาจพัฒนาไปสู่ความร้าวฉานในครอบครัว

◎ ภาวะจิตใจ การดื่มกิน และนิสัยการใช้ชีวิตที่ดีเป็นเรื่องสำคัญ

การดื่มกินที่ไม่ถูกต้อง นิสัยที่ไม่ดี และภาวะจิตใจที่ไม่สมดุล ไม่เพียงแต่จะทำให้เป็นโรคเรื้อรัง เช่น ความดันโลหิตสูง คอเลสเตอรอลสูง ไตรกลีเซอไรด์สูง โรคเบาหวาน โรคหัวใจ โรคเอสแอลอี (SLE) โรคพาร์คินสัน โรคมะเร็ง โรคซึมเศร้า โรคไต ภาวะมีบุตรยาก ยังอาจทำลายเซลล์ทำให้ยีนของเซลล์เปลี่ยนแปลงและโอกาสการมีบุตรน้อยลง

โปรดอย่าเชื่ออย่างงมงายว่าเพราะชาติก่อนเคยทำกรรมไม่ดีไว้ หรือเพราะพันธุกรรมจึงมีลูกที่ไม่สมบูรณ์ สาเหตุเป็นเพราะการดื่มกินและการใช้ชีวิตที่ไม่ถูกต้องต่างหาก จึงควรปฏิบัติตามหลักสำคัญของธรรมชาติบำบัดเพื่อเพิ่มโอกาสการมีบุตรที่มีสุขภาพแข็งแรงดังต่อไปนี้

❶ ต้องกินอาหารให้ตรงกับกรุ๊ปเลือดและนาฬิกาชีวภาพของแต่ละบุคคล โปรดอ่าน *ธรรมชาติช่วยชีวิต* หน้า 52

❷ งดอาหารปิ้ง ย่าง ทอด ผัด เผาทุกชนิด กินอาหารแปรรูปและของหมักดองทุกชนิดแต่น้อย งดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ กาเฟอีน และสารเคมี งดเนื้อสัตว์และน้ำแกงเนื้อสัตว์ทุกชนิดที่เลี้ยงด้วยอาหารสัตว์

❸ งดบุหรี่ เหล้า และเลิกเล่นการพนันซึ่งเป็นนิสัยที่ไม่ดี เข้านอนแต่หัวค่ำ ตื่นแต่เช้า ออกกำลังกายด้วยการเดินเร็วใต้แสงแดดจัดวันละ 20 นาที และฝึกกำหนดลมหายใจทุกเช้า-เย็น โปรดอ่าน *ธรรมชาติช่วยชีวิต ฉบับโรคภัยหายได้จริง* หน้า 312

❹ ต้องดื่ม “น้ำผักผลไม้ปั่นตำรับฟอกเลือด” (ดูภาคผนวกหน้า 287) และกินสลัดผักสดเพื่อขับสารพิษจากการดื่มกินแบบผิด ๆ ในอดีตออกจากร่างกาย

❺ พึงตระหนักว่ามนุษย์ทุกคนคือบุตรธิดาของพระเจ้า เปี่ยมด้วยปัญญาญาณ มีสมองที่สร้างสรรค์กายและจิตวิญญาณเป็นหนึ่งเดียว รักและชมชอบการมุ่งแสวงสิ่งที่ดีงาม รู้จักช่วยเหลือผู้อื่น

6 พึงเบิกบานอยู่เสมอและปฏิบัติต่อทุกคนด้วยความยิ้มแย้มแจ่มใส พร้อมสำนึกคุณต่อทุกสิ่ง

ถ้าปฏิบัติตามที่กล่าวมาข้างต้นอย่างครบถ้วน เชื่อว่าไม่เพียงจะห่างไกลจากโรคร้ายต่าง ๆ เท่านั้น เมื่อวางแผนจะมีบุตรก็ย่อมได้บุตรที่มีสุขภาพดีด้วย

ดังนั้น คู่สามีภรรยาที่เตรียมตัวจะเป็นพ่อแม่จึงควรเริ่มดื่มน้ำผักผลไม้ปั่นตั้งแต่ 6 เดือนก่อนตั้งครรภ์ เพื่อขับสารพิษที่เกิดจากการดื่มกินแบบผิด ๆ ออกจากร่างกายให้หมดและซ่อมแซมยีนที่เสียหาย

ถ้าตั้งครรภ์แล้วค่อยดื่มน้ำผักผลไม้ปั่นจะแก้ไขข้อบกพร่องเหล่านี้ไม่ได้ แต่จะป้องกันโรคสมาธิสั้นในเด็กและโรคออทิสติกได้ (โปรดอย่าฉีดวัคซีนให้ทารกเด็ดขาด ไว้โตหน่อยเข้าโรงเรียนแล้วค่อยฉีดจึงจะปลอดภัย) ดังนั้น ถ้าไม่อยากให้ลูกที่คลอดออกมาเป็นเด็กไฮเปอร์ สมาธิสั้น หรือเป็นออทิสติก ทั้งสามีภรรยาจึงต้องช่วยกันเสริมสร้างความแข็งแรงของร่างกายเพื่อเตรียมยีนที่ดีสำหรับทายาทรุ่นต่อไป

◎ การดื่มกินที่ต้องห้ามระหว่างตั้งครรภ์

✗ เลี่ยงอาหารปิ้ง ย่าง ทอด ผัด เผา และของกรุบกรอบทุกชนิด

✗ ใช้ไมโครเวฟให้น้อย เล่นโทรศัพท์มือถือ คอมพิวเตอร์ และดูโทรทัศน์ให้น้อยลง

✗ ขับถ่ายให้ได้วันละ 4 ครั้ง

✗ กินอาหารแป้งออร์แกนิกทุกวัน ของหวานสุขภาพ น้ำผึ้ง นมผึ้ง และถั่วแดงต้ม เป็นต้น

✗ ทุกมื้อควรกินเนื้อสัตว์ออร์แกนิกที่ผ่านการรับรองครั้งละเล็กน้อย

✓ **ดื่มน้ำผักผลไม้ปั่นขับพิษเสริมสารอาหาร** ทุกเช้าถึงเที่ยงต้องดื่ม “น้ำผักผลไม้ปั่นตำรับฟอกเลือด” 6 แก้ว (ดูภาคผนวกหน้า 287) มื้อกลางวันและมื้อค่ำต้องกินข้าวธัญพืช 5 ชนิด (ดูภาคผนวกหน้า 291)

☑ **เลือกอาหารที่ดีและกินอย่างสบายใจ** เลือกกินผักที่งอกจากพื้นดินธรรมชาติและไม่ใช่พันธุ์ที่ตัดแต่งยีน ข้าวธัญพืช 5 ชนิดเต็มเมล็ด และถั่วเพิ่งงอกชนิดต่างๆ (ยกเว้นถั่วเหลือง) เป็นหลัก โปรตีนสัตว์ต้องเลือกเนื้อสัตว์ที่สะอาดไม่ฉีดยา (ยากที่จะประกันได้ว่าเป็นออร์แกนิก) ปัจจุบันมีแต่ปลาซาร์ดีนกระป๋องที่ปลอดภัยที่สุด ให้เลือกปลาซาร์ดีนในน้ำมันมะกอกหรือในน้ำเกลือ (อย่าซื้อปลาซาร์ดีนชนิดไม่มีหนังและก้าง)

☑ **การปรุงอาหารสุขภาพรสอร่อย** การปรุงอาหารทุกชนิดให้ใช้วิธีนึ่งหรือต้มและกินสลัดผักสดเป็นหลัก ถ้าไม่ชอบผักสลัดเย็นๆ ให้ลวกด้วยน้ำเดือด 1 นาที อาหารทุกชนิดก่อนกินต้องเติมเครื่องเทศ น้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์ น้ำมันงา น้ำมันแมกคาเดเมียหรือน้ำมันเมล็ดเชีย น้ำมันมะกอกและน้ำมะนาว

☑ **เสริมสารอาหารเพิ่มพลังงานแก่ร่างกาย 1** ทุกมื้อขณะกินไปครึ่งหนึ่งให้กินสารเสริมอาหารประเภทช่วยย่อยกับน้ำอุ่นเพื่อเพิ่มกรดน้ำย่อยในกระเพาะอาหารและเอนไซม์ ช่วยให้ดูดซึมแร่ธาตุหรือสารอาหาร กินโคเอนไซม์คิวเทนที่ช่วยให้เลือดไหลเวียนดี บำรุงหัวใจ และให้พลังงานแก่เซลล์ จากนั้นจึงกินต่อจนอิ่ม เพื่อเป็นหลักประกันว่าทั้งแม่และทารกในครรภ์จะได้รับสารอาหารอย่างเพียงพอ

☑ **เสริมสารอาหารเพิ่มพลังงานแก่ร่างกาย 2** ทุกมื้อตอนท้องว่างหรือก่อนมื้ออาหารครึ่งชั่วโมง ให้กินโพรไบโอติกกับน้ำอุ่นเพื่อช่วยปรับสมดุลลำไส้ ช่วยย่อย และกระตุ้นการขับถ่าย กินสารเสริมอาหารที่ช่วยลดการอักเสบ ต้านเชื้อโรค หรือเสริมภูมิคุ้มกัน

ทุกครั้งเมื่อกินอาหารเสร็จแล้ว ควรออกไปเดินเล่นครึ่งชั่วโมง



การวางแผนให้ได้ “บุตรชายสุขภาพดี”

ถ้าอยากได้ลูกชายต้องเตรียมตัวล่วงหน้าก่อนตั้งครรภ์ โดย 6 เดือนก่อนตั้งครรภ์และตลอด 6 เดือนนี้ห้ามมีเพศสัมพันธ์ (เพราะร่างกายต้องการเวลา 3-4 เดือนเป็นอย่างน้อยจึงจะขับสารพิษที่เกิดจากการดื่มกินแบบผิด ๆ ในอดีตออกจากร่างกายได้หมด เมื่อรอจนขับสารพิษออกหมดแล้วในเดือนที่ 5 ร่างกายจึงจะซ่อมแซมเซลล์ที่สึกหรอ ถ้ามีเพศสัมพันธ์ใน 6 เดือนนี้ซึ่งร่างกายยังขับพิษและซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอไม่เสร็จ สารพิษจะตกค้างในร่างกายและอาจถ่ายทอดถึงบุตรได้)

1 เลี่ยงอาหารปิ้ง ย่าง ทอด ผัด เผาทุกชนิด และของกรุบกรอบ



2 เลี่ยงอาหารประเภทแป้งแปรรูปทุกชนิด ของหวานทุกชนิด เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ เครื่องดื่มเจือน้ำตาลและสารเคมี



3 เลี่ยงการกินเนื้อสัตว์ น้ำแกงเนื้อสัตว์ทุกชนิดที่เลี้ยงด้วยอาหารสัตว์ ผลิตภัณฑ์นมวัวทุกชนิด และอาหารหมักดอง (ทุกสัปดาห์กินเนื้อสัตว์ออร์แกนิกเล็กน้อยได้ 2-3 ครั้ง และปลาซาร์ดีนในน้ำมันมะกอกชนิดกระป๋อง โดยก่อนกินต้องเติมผักชีสับละเอียดให้มาก ๆ น้ำมะนาวสด กระเทียมบด ขิงบดเล็กน้อย และผงพริกไทยดำ)

4 ลดการใช้ไมโครเวฟ เล่นโทรศัพท์มือถือ คอมพิวเตอร์ และดูโทรทัศน์



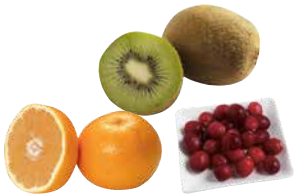
5 ต้องขับถ่ายให้ได้วันละ 4 ครั้ง



6 ดื่ม “น้ำผักผลไม้ปั่นตำรับฟอกเลือด” ทุกวันวันละ 6 แก้ว (ดูภาคผนวก หน้า 287) เพื่อขับสารพิษที่เกิดจากการดื่มกินแบบผิด ๆ ในอดีต สารพิษที่เกิดจากความเครียดและแรงกดดันในการทำงาน ขณะเดียวกันร่างกายก็จะซ่อมแซมยีนของเซลล์ที่สึกหรอ

หลังตื่นนอนตอนเช้าจนถึงก่อนเที่ยงให้ดื่มแต่น้ำผักผลไม้ปั่นกี่แก้วก็ได้แทนมื้อเช้า น้ำปั่นที่เหลือต้องดื่มให้หมดก่อน 6 โมงเย็น มื้อกลางวันและมื้อค่ำต้องกินสลัดผักสด 1 จานใหญ่ก่อน จากนั้นจึงเสริมด้วยข้าวธัญพืช 5 ชนิด (ดูภาคผนวกหน้า 291) และผักต้ม

หลังคู่สามีภรรยาดื่ม “น้ำผักผลไม้ปั่นตำรับฟอกเลือด” ไปได้ 3 เดือน ก็ให้เปลี่ยนมาดื่ม “น้ำผักผลไม้ปั่นตำรับเพิ่มอัตราการเกิดบุตรชาย” อีก 3-4 เดือน และยังต้องดื่มกินดังต่อไปนี้



1. กินผลไม้รสเปรี้ยวมาก ๆ เช่น กีวีเขียว ผลอัลมอนด์สดที่เปลือกเหลืองแข็ง แบล็กเบอร์รี มะนาว แอปเปิลเขียว แครนเบอร์รี องุ่นเขียวชนิดมีเมล็ด และส้มเช้งเปรี้ยวจัด

2. ดื่มน้ำชนิดดี + เสริมสารอาหารเพิ่มพลังงาน ต้องดื่มน้ำแอ็กทีฟชนิดดีเติมเกลือทะเลเล็กน้อยวันละ 6-8 แก้ว หลังดื่มน้ำผักผลไม้ปั่นแทนมื้อเช้าและหลังมื้อกลางวันกับมื้อเย็น ทั้งชายและหญิงให้กินสารเสริมอาหารที่ช่วยเพิ่มกรดน้ำย่อยในกระเพาะอาหาร 3 เม็ดกับน้ำแอ็กทีฟชนิดดี เติมเกลือทะเลเล็กน้อย สารเสริมอาหารที่ช่วยเพิ่มเอนไซม์ช่วยย่อย 3 เม็ด และสารเสริมอาหารบำรุงไต 3 เม็ด ฝ่ายชายยังต้องกินสารเสริมอาหารที่ช่วยบำรุงต่อมลูกหมาก 3 เม็ด ส่วนฝ่ายหญิงให้กินโคเอนไซม์คิวเทน 3 เม็ด

3. นวดเท้าช่วยการตั้งครรภ์ ทุกคืนให้ฝ่ายหญิงใช้น้ำมันนวดคุณภาพดีนวดจุดสะท้อนมดลูก รังไข่ และเต้านมที่เท้า จุดละ 2 นาที ส่วนฝ่ายชายให้นวดจุดสะท้อนต่อมลูกหมากและไตที่เท้าจุดละ 2 นาที โปรดอ่าน *ธรรมชาติช่วยชีวิต ฉบับโรคภัยหายได้จริง* หน้า 375-376 หลังนวดเสร็จให้ดื่มชาโสมคนและเพิ่มเก๋ากี้ที่ชงด้วยน้ำเดือด 1 แก้วใหญ่ **เมื่อตั้งครรภ์แล้วต้องหยุดนวดทันที!**



▲ *จุดสะท้อนเต้านม*

หมั่นนวดจุดสะท้อนต่อมลูกหมากที่เท้าทุกวัน



1. หาจุดสะท้อนต่อมลูกหมากให้เจอ อยู่บริเวณหลังข้อเท้าด้านใน



2. ทาน้ำมันนวดคุณภาพดีลงไป



3. ใช้ข้อนิ้วถูขึ้นลงแรงๆ 30 วินาที-1 นาที ต้องนวดทั้ง 2 ข้าง วันละ 2-3 ครั้ง

4. **ขณะนวดให้อธิษฐาน** ขอให้ได้บุตรชายที่สุขภาพดีและเฉลียวฉลาด

ปฏิบัติอย่างจริงจังและดื่ม “น้ำผักผลไม้ปั่นตำรับเพิ่มอัตราการเกิดบุตรชาย” ต่อเนื่องกัน 3 เดือนและดื่มกินอาหารตามที่แนะนำทุกมื้ออย่างเคร่งครัด แล้วจะต้องมีเพศสัมพันธ์ก่อนประจำเดือนมา 1 สัปดาห์ เพราะเป็นช่วงการตกไข่และตั้งครรภ์ได้ง่ายที่สุด

หลังตั้งครรภ์

ว่าที่คุณพ่อไม่ต้องปฏิบัติดังข้างต้นอย่างเคร่งครัดอีกต่อไป เว้นแต่อยากทำเพื่อสุขภาพของตนเองหรือทำเป็นเพื่อนภรรยา แต่ว่าที่คุณแม่ยังคงต้องปฏิบัติต่อไปตามวิธีข้างต้น (หยุดการนวด) และดื่มนมเมล็ดพืชเปลือกแข็งวันละ 2 แก้ว กินเมล็ดพืชเปลือกแข็ง และดื่มน้ำแอ็กทีฟชนิดดีมากๆ

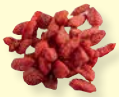
หลังคลอด	คุณแม่มือใหม่ยังคงต้องปฏิบัติต่อไปและให้ทารกกินนมแม่อย่างน้อย 6 เดือนขึ้นไปแต่ไม่เกิน 9 เดือน (เพราะเดือนที่ 6 ฟันจะขึ้น เดือนที่ 9 ฟันจะแข็งแล้ว จึงไม่จำเป็นต้องกินแต่น้ำนมอย่างเดียว และมีโอกาสที่ทารกจะกัดหัวนมขาด)
หลังหย่านม	ให้ทารกดื่มน้ำผักผลไม้ปั่นที่ใช้ผักชนิดเดียวและผลไม้ชนิดเดียว ทุก 3-4 วันจึงค่อย ๆ เพิ่มเป็น 4-5 ชนิด และต้องดื่มนมเมล็ดพืชเปลือกแข็ง ¼ แก้ว (หรือครึ่งแก้ว) วันละ 2 ครั้ง และน้ำแอ็กทีฟชนิดดีครึ่งแก้ววันละ 4-6 ครั้ง
หลังหย่านม 2 เดือน	ถ้าหย่านมหลังคลอด 6 เดือนก็คือเดือนที่ 8 ถ้าหย่านมเดือนที่ 9 ก็คือเดือนที่ 11 นอกจากให้ดื่มน้ำผักผลไม้ต่อไปแล้ว ทุก 3-4 วัน ควรเริ่มให้อาหารชนิดเดียวบดละเอียดได้ เช่น เผือกบดหรือซุปข้นเผือก แครอตบดหรือซุปข้นแครอต มะเขือเทศบดหรือซุปข้นมะเขือเทศ แล้วค่อย ๆ ผสมอาหาร 2 ชนิดจนถึง 5 ชนิดคือโจ๊กข้าวธัญพืช 5 ชนิด สุดท้ายจึงให้กินอาหารแบบเดียวกับผู้ใหญ่ แต่ทุกมื้อยังคงต้องดื่มน้ำผักผลไม้ปั่นครึ่งแก้ว-1 แก้ว
การเติบโต	เมื่อเด็กเริ่มหัดคลาน ควรปล่อยให้คลานอย่างเต็มที่ ยิ่งคลานนานจะยิ่งเติบโตได้ดี จงอย่ารีบร้อนพยุงขึ้นมาหัดเดินเด็ดขาด เว้นแต่ไม่อยากให้เด็กโตเร็วหรือสูงเกินไป

น้ำผักผลไม้ปั่นตำรับเพิ่มอัตราการเกิดบุตรชาย

ส่วนผสม



ผัก มะเขือเทศสีแดงใหญ่ 2 ผล แครอต 1 หัว บีตรูตขนาดกลาง 1 หัว (ขนาดประมาณผลส้ม) เซเลอรี 1 ก้าน หน่อไม้ฝรั่ง 3 ก้าน สาหร่ายทะเล ½ ถ้วย ปวยเล้งใบเล็ก 1 กำมือ



ผลไม้ กีวีเขียว 1 ผล แบล็กเบอร์รี (หรือบลูเบอร์รี) 1 ถ้วย เก๋ากี้แห้ง ½ ถ้วย แอปเปิลเขียว 1 ผล (หรือองุ่นมีเมล็ด) 15 ผล



เครื่องเทศ ขิงแก่พร้อมเปลือก 6 แว่น ผงขมิ้น ¼ ช้อนชา ผงยี่หร่า ¼ ช้อนชา ผักชี 5 ก้านเล็ก พาร์สลีย์ 3 ก้านเล็ก เมล็ดพริกไทยดำ 5-15 เมล็ด



เมล็ดพืช เมล็ดแฟลกซ์ 3 ช้อนชา งาดำ 4 ช้อนชา เมล็ดเชีย 2 ช้อนชา เมล็ดฟักทอง 3 ช้อนชา บราซิลนัต 5 เมล็ด



สารเสริมอาหาร เกสรผึ้ง 4-6 ช้อนชา สาหร่ายสีเขียว 20-30 เม็ด ซิงก์ซัลเฟต 3 เม็ด สารเสริมอาหารไทรอยด์ 2 เม็ด โคเอนไซม์คิวเทนบริสุทธิ์ 4 เม็ด เลซิทิน 5-6 ช้อนชา

น้ำซนิดดี น้ำแอ็กทีฟซนิดดี 2-3 แก้ว และซิลเวอร์ไฮโดรซอล 20 ซีซี

วิธีทำ

ใส่ส่วนผสมทุกอย่าง (ยกเว้นเลซิทิน) ลงในโถเครื่องปั่นขนาด 3.5 แรงม้า ปั่นนาน 2-2 นาทีครึ่ง เปิดฝาออก เติมเลซิทิน 5-6 ช้อนชาลงไปแล้วปั่นอีก 10-15 วินาที จะได้น้ำผักผลไม้ปั่น 6-7 แก้ว



การวางแผนให้ได้ “บุตรสาวสุขภาพดี”

ถ้าอยากได้ลูกสาวต้องเตรียมตัวล่วงหน้าก่อนตั้งครรภ์ โดย 6 เดือนก่อนตั้งครรภ์และตลอด 6 เดือนนี้ห้ามมีเพศสัมพันธ์ (เพราะร่างกายต้องการเวลา 3-4 เดือนเป็นอย่างน้อยจึงจะขับสารพิษที่เกิดจากการดื่มกินแบบผิด ๆ ในอดีตออกจากร่างกายได้หมด เมื่อรอจนขับสารพิษออกหมดแล้วในเดือนที่ 5 ร่างกายจึงจะซ่อมแซมเซลล์ที่สึกหรอ ถ้ามีเพศสัมพันธ์ใน 6 เดือนนี้ ซึ่งร่างกายยังขับพิษและซ่อมแซมเซลล์ที่สึกหรอไม่เสร็จ สารพิษจะตกค้างในร่างกายและอาจถ่ายทอดถึงบุตรได้)

หลังคู่สามีภรรยาดื่ม “น้ำผักผลไม้ปั่นตำรับฟอกเลือด” ไปได้ 3 เดือน ก็ให้เปลี่ยนมาดื่ม “น้ำผักผลไม้ปั่นตำรับเพิ่มอัตราการเกิดบุตรสาว” ต่อไป และยังต้องดื่มกินดังต่อไปนี้



1. **กินผลไม้รสหวานให้มาก** เช่น ทุเรียน สาลี่ ทับทิม พลัม ราสป์เบอร์รี พุทราแช่อิ่ม องุ่น แอปเปิล แต่ห้ามกินกล้วยหอมและแตงรสหวานทุกชนิด



2. **ดื่มไวน์แดง เหล้าหวาน หรือน้ำเต้าหู้เล็กน้อย** ดื่มไวน์แดงหรือเหล้าหวานได้บ้างเล็กน้อย และน้ำเต้าหู้ที่ไม่ตัดต่อยีนพอประมาณ (ก่อนดื่มทุกครั้งต้องเติมผงขมิ้นและผงพริกไทยดำบ้าง)

3. **นวดเท้าช่วยการตั้งครรภ์** ทุกคืนให้ฝ่ายหญิงใช้น้ำมันนวดคุณภาพดีนวดจุดสะท้อนมดลูก รังไข่ เต้านม และซานอินเจียว (อยู่เหนือตาตุ่มด้านในขึ้นมา 3 นิ้ว) ของเท้าซ้ายโปรดอ่าน *ธรรมชาติช่วยชีวิต ฉบับโรคภัยหายได้จริง* หน้า 376 นวดจุดละ 2 นาที ฝ่ายชายก็ต้องนวดจุดสะท้อนต่อมลูกหมาก ไต และซานอินเจียวของเท้าทั้ง 2 ข้างจุดละ 2 นาที หลังนวดเสร็จให้จิบชาตังกุยพุทราแดงที่ต้มด้วยน้ำแอ็กทีฟชนิดดี 1 แก้วใหญ่ **เมื่อตั้งครรภ์แล้วต้องหยุดนวดทันที!**



▲ *นวดจุดสะท้อนเต้านม*



▲ *นวดจุดสะท้อนต่อมลูกหมาก*

4. ขณะนวดให้อธิษฐาน ขอให้ได้บุตรสาวที่สุขภาพดีและเฉลียวฉลาด ปฏิบัติอย่างจริงจังและดื่ม “น้ำผักผลไม้ปั่นตำรับเพิ่มอัตราการเกิดบุตรสาว” ต่อเนื่องกัน 3 เดือนและดื่มกินอาหารตามที่แนะนำทุกมื้ออย่างเคร่งครัดแล้วต้องมีเพศสัมพันธ์ในเดือนที่ 7 ก่อนมีประจำเดือน 3 วัน เพราะเป็นช่วงการตกไข่และตั้งครรภ์ได้ง่ายที่สุด

หลังตั้งครรภ์	ว่าที่คุณแม่ยังคงต้องปฏิบัติต่อไปตามวิธีข้างต้น (หยุดการนวด) และดื่มนมเมล็ดพืชเปลือกแข็งทุกวัน กินเมล็ดทานตะวัน เมล็ดฟักทองพอประมาณ และบราซิลนัต 5 เมล็ด การดื่มกินเช่นนี้จะช่วยให้ทารกในครรภ์แข็งแรง
หลังคลอด	คุณแม่มือใหม่ยังคงต้องปฏิบัติต่อไปและให้ทารกกินนมแม่อย่างน้อย 6 เดือนขึ้นไปแต่ไม่เกิน 9 เดือน (เพราะเดือนที่ 6 ฟันจะขึ้น เดือนที่ 9 ฟันจะแข็งแล้ว จึงไม่จำเป็นต้องกินแต่น้ำนมอย่างเดียวและมีโอกาสที่ทารกจะกัดหัวนมขาด)
หลังหย่านม	ให้ทารกดื่มน้ำผักผลไม้ปั่นที่ใช้ผักชนิดเดียวและผลไม้ชนิดเดียว ทุก 3-4 วันจึงค่อย ๆ เพิ่มเป็น 4-5 ชนิด และต้องดื่มนมเมล็ดพืชเปลือกแข็ง ¼ แก้ว (หรือครึ่งแก้ว) วันละ 2 ครั้ง และน้ำแอ็กทีฟชนิดดีครึ่งแก้ววันละ 4-6 ครั้ง
หลังหย่านม 2 เดือน	ถ้าหย่านมหลังคลอด 6 เดือนก็คือเดือนที่ 8 ถ้าหย่านมเดือนที่ 9 ก็คือเดือนที่ 11 นอกจากให้ดื่มน้ำผักผลไม้ต่อไปแล้ว ทุก 3-4 วัน ควรเริ่มให้อาหารชนิดเดียวบดละเอียดได้ เช่น เผือกบดหรือซุปข้นเผือก แครอตบดหรือซุปข้นแครอต มะเขือเทศบดหรือซุปข้นมะเขือเทศ แล้วค่อย ๆ ผสมอาหาร 2 ชนิดจนถึง 5 ชนิดคือโจ๊กข้าวธัญพืช 5 ชนิด สุดท้ายจึงให้กินอาหารแบบเดียวกับผู้ใหญ่ แต่ทุกมื้อยังคงต้องดื่มน้ำผักผลไม้ปั่นครึ่งแก้ว-1 แก้ว
การเติบโต	เมื่อเด็กเริ่มหัดคลาน ควรปล่อยให้คลานอย่างเต็มที่ ยิ่งคลานนานจะยิ่งเติบโตได้ดี จงอย่ารีบร้อนพยุงขึ้นมาหัดเดินเด็ดขาด เว้นแต่ไม่อยากให้เด็กโตเร็วหรือสูงเกินไป



เกร็ดสุขภาพจากหมออู๋

หลังดื่มน้ำผักผลไม้ปั่นมื้อเช้าและกินมื้อกลางวันกับมื้อค่ำเสร็จแล้ว ทั้งหญิงและชายนอกจากต้องกินสารเสริมอาหารที่ช่วยเพิ่มกรดน้ำย่อยในกระเพาะอาหาร 3 เม็ด เอนไซม์ช่วยย่อย 3 เม็ด (เพื่อเพิ่มเอนไซม์ ช่วยย่อยและการดูดซึม) และสารเสริมอาหารบำรุงไต 3 เม็ดแล้ว ฝ่ายชายควรเพิ่มสารเสริมอาหารบำรุงต่อมลูกหมาก 3 เม็ดทุกมื้อ ส่วนฝ่ายหญิงให้เพิ่มโคเอนไซม์คิวเทน 3 เม็ด (ช่วยให้เลือดไหลเวียนดี บำรุงหัวใจ และให้พลังงานแก่เซลล์)

หมายเหตุ การเสริมสารอาหารบำรุงต่อมลูกหมากจะช่วยให้ต่อมลูกหมากผลิตน้ำอสุจิมากขึ้น เพราะเชื้ออสุจิต้องการน้ำอสุจิที่เพียงพอจึงจะว่ายไปผสมกับไข่ได้ ส่วนฝ่ายหญิงต้องเพิ่มโคเอนไซม์คิวเทน เพราะไมโทคอนเดรียในเซลล์รังไข่ต้องการโคเอนไซม์คิวเทนปริมาณมาก จึงจะมีพลังงานเพียงพอทำให้ไข่สุก

Q ถาม : อยากตั้งครรภ์แต่ประจำเดือนมาไม่แน่นอนควรทำอย่างไร

A ตอบ : สตรีบางท่านประจำเดือนมาไม่ตรงตามกำหนด บางครั้งช้าไป 1-2 วัน บ้างก็ 2-3 วัน หรือ 4-5 วันด้วยซ้ำ แล้วทำอย่างไรจึงจะตั้งครรภ์ได้

ไม่เป็นไรครับ ขอเพียงเป็น 10 วันก่อนประจำเดือนคลาดเคลื่อน ก่อนนอนเตรียมปรอทวัดอุณหภูมิ ปากกา และกระดาษไว้ที่โต๊ะหัวเตียง ทุกวันตื่นนอนตอนเช้าขณะยังนอนอยู่บนเตียง ให้ใช้ปรอทวัดไข้วัดอุณหภูมิในปากหรือใต้รักแร้ แล้วจดอุณหภูมิที่วัดได้ไว้

ถ้าวันไหนพบว่าอุณหภูมิที่วัดได้ต่ำกว่าเมื่อก่อน ครึ่งองศา-1 องศา ก็แสดงว่าวันนั้นไข่ของคุณตกสู่ท่อรังไข่แล้ว ให้มีเพศสัมพันธ์ในวันนั้นหรือวันรุ่งขึ้น ก็จะตั้งครรภ์สำเร็จ

น้ำผักผลไม้ปั่นตำรับเพิ่มอัตราการเกิดบุตรสาว

ส่วนผสม



ผัก มะเขือเทศสีแดงผลใหญ่ 2 ผล แครอต 1 หัว บีตรูตขนาดกลาง 1 หัว เซเลอรี 1 ก้าน หน่อไม้ฝรั่ง 3 ก้าน สาหร่ายทะเล ½ ถ้วย ปวยเล้งใบเล็ก 1 กำมือ



ผลไม้ กีวีเหลือง 2 ผลหรือทับทิม 1 ผล ราสป์เบอร์รี 1 ถ้วย เก๋ากี้แห้ง ½ ถ้วย แอปเปิลแดง 1 ผลหรือองุ่นแดง (มีเมล็ด) 15 ผล



เครื่องเทศ ขิงแก่พร้อมเปลือก 6 แว่น ผงขมิ้น ¼ ช้อนชา ผงยี่หร่า ¼ ช้อนชา ผักชี 5 ก้านเล็ก พาร์สลีย์ 3 ก้านเล็ก เมล็ดพริกไทยดำ 5-15 เมล็ด



เมล็ดพืช เมล็ดแฟลกซ์ 4 ช้อนชา งาขาว 4 ช้อนชา เมล็ดทานตะวัน 3 ช้อนชา บราซิลนัต 5 เมล็ด

สารเสริมอาหาร เกสรผึ้ง 1 ช้อนชา สาหร่ายเขียว 20-30 เม็ด ซิงก์ซัลเฟต 3 เม็ด สารเสริมอาหารไทรอยด์ 2 เม็ด โคเอนไซม์คิวเทนบริสุทธิ์ 4 เม็ด สารเสริมอาหารบำรุงไต 4 เม็ด เลซิทิน 5-6 ช้อนชา

น้ำซนิดดี น้ำแอ็กทีฟซนิดดี 2-3 แก้ว และซิลเวอร์ไฮโดรซอล 20 ซีซี

วิธีทำ

ใส่ส่วนผสมทั้งหมด (ยกเว้นเลซิทิน) ลงในโถเครื่องปั่นขนาด 3.5 แรงม้า ปั่นนาน 2-2 นาทีครึ่ง เปิดฝาออก เติมเลซิทิน 5-6 ช้อนชาลงไปแล้วปั่นอีก 10-15 วินาที จะได้น้ำผักผลไม้ปั่น 6-7 แก้ว

Q ถาม : จะใช้ธรรมชาติบำบัดมาเพิ่มโอกาสการตั้งครรภ์ได้อย่างไร

A ตอบ : ถ้าฝ่ายชายมีเพศสัมพันธ์ได้ตามปกติ เพียงแต่ปริมาณเชื้ออสุจิน้อยและฝ่ายหญิงยังมีประจำเดือนตามปกติครั้งละ 4-5 วัน และไม่ได้คุมกำเนิดแต่ไม่ตั้งครรภ์ ให้พิจารณาวิธีการและเมนูอาหารดังต่อไปนี้ จะช่วยเพิ่มโอกาสการตั้งครรภ์ได้

◎ จงอย่าดื่มกินอาหารที่ลดอัตราการตั้งครรภ์

☒ อาหารที่นำออกจากตู้เย็นและเครื่องดื่มแช่เย็นทุกชนิด (ต้องรอจนกว่าอุณหภูมิเท่ากับอุณหภูมิปกติจึงจะกินได้) และเครื่องดื่มทุกชนิดที่ใส่น้ำแข็ง

☒ กล้วยทุกชนิด สาลี่ แตงโม เมลอน แตงหวาน แตงหอม มะละกอ บวบ มะระ แตงกวา แตงร้าน

☒ เต้าหู้ทุกชนิด เต้าฮวย น้ำเต้าหู้ ถั่วเหลืองตัดต่อยีน ถั่วเขียว (ยกเว้นถั่วดำ เพราะถั่วดำช่วยเสริมพลังปราณและเพิ่มโอกาสการตั้งครรภ์) ถั่วงอก หอมใหญ่ และเห็ดทุกชนิด

☒ เนื้อสัตว์ทุกชนิดที่เลี้ยงด้วยอาหารสัตว์ อาหารทะเล และเนื้อสัตว์หมักดองหรือรมควัน

☒ อาหารประเภทแป้งแปรรูปทุกชนิดและของหวาน

☒ บุหรี่ เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ทุกชนิด น้ำอัดลม เครื่องดื่มบรรจุขวดที่มีกาเฟอีนหรือสารเคมี และชาทุกชนิดทั้งชาเขียว ชาแดง ชาดำ ชาขาว

☒ อาหารปิ้ง ย่าง ทอด ผัด เผาทุกชนิดและของกรุบกรอบ

◎ ต้องออกกำลังกายและนวดทุกวัน

☑ **แสงแดดและการออกกำลังกายคือปัจจัยสำคัญของสุขภาพ** ออกกำลังกายด้วยการเดินเร็วใต้แสงแดดจัดทุกวัน วันละ 20 นาที ในช่วงเวลา 11 โมงเช้า-บ่าย 2 โมงและฝึกกำหนดลมหายใจทุกเช้า-เย็น โปรดอ่าน *ธรรมชาติช่วยชีวิต ฉบับโรคภัยหายได้จริง* หน้า 312

☑ **นวดเท้าช่วยการตั้งครรภ์ 1** ทุกวันให้ฝ่ายหญิงใช้น้ำมันนวดคุณภาพดีทาที่จุดสะท้อนมดลูก รังไข่ เต้านม และนิ้วหัวแม่เท้า ส่วนฝ่ายชายทาที่จุดสะท้อนต่อมลูกหมาก อัณฑะ และนิ้วหัวแม่เท้า แล้วใช้ข้อนิ้วถูนวดแรง ๆ จุดละ 2 นาที โปรดอ่าน *ธรรมชาติช่วยชีวิต ฉบับโรคภัยหายได้จริง* หน้า 376

☑ **นวดเท้าช่วยการตั้งครรภ์ 2** ทุกวันให้ใช้แมกนีเซียมซัลเฟต (ดีเกลือ) ผสมกับน้ำอุ่นแช่เท้าทั้ง 2 ข้าง และใช้ผ้าขนหนูผืนเล็กถูนวดหลังเท้าและหลังข้อเท้าทั้ง 2 ข้าง จนเหงื่อออกจึงเช็ดให้แห้งแล้วทาน้ำมันนวดเท้าทั้ง 2 ข้างเหมือนตอนเช้า



เกร็ดสุขภาพจากหมออู๋

ผู้ที่อยากตั้งครรภ์ต้องการคอเลสเตอรอลมาช่วยสร้างฮอร์โมน จึงไม่แนะนำให้ดื่มเครื่องดื่มประเภทชาดำ ชาขาว ซึ่งล้วนเป็นเครื่องดื่มตระกูลเดียวกับชาเขียวและชาแดงซึ่งมีฤทธิ์เย็นจัด รวมถึงชาผูเอ่อร์ซึ่งช่วยลดคอเลสเตอรอล **แนะนำให้ดื่มชาโสมคน (ดูภาคผนวกหน้า 292) และชาถั่งเช่าเท่านั้นเพื่อช่วยบำรุงปราณ (ชี่) เป็นประโยชน์ต่อการตั้งครรภ์มากที่สุด**

☑ **ดื่มชาร้อนปรับสภาพร่างกาย** หลังนวดเสร็จให้จิบชาโสมคนและเพิ่มเก๋ากี้ที่ชงด้วยน้ำแอ็กทีฟชนิดดี 1 แก้วใหญ่ (ปรับสภาพร่างกายให้เกิดบุตรชาย) หรือชาตังกุยพุทราแดง (ปรับสภาพร่างกายให้เกิดบุตรสาว) แต่โปรดจำไว้ว่าเมื่อตั้งครรภ์แล้วต้องหยุดการแช่เท้าและนวดเท้าทันที

☑ **การนวดท้องกระตุ้นการขับถ่าย** ทุกคืนก่อนนอนขณะนอนราบบนเตียง ทั้งฝ่ายชายและฝ่ายหญิงให้วางมือทั้ง 2 ข้างทาบไว้ที่จุดตันเถียน (อยู่ใต้สะดือเล็กน้อย) นวดวนตามเข็มนาฬิกา เริ่มจากวงเล็กก่อนจึงขยายเป็นวงใหญ่ แล้วจากวงใหญ่จึงค่อย ๆ กลับสู่วงเล็ก ทำซ้ำเช่นนี้จนรู้สึกว่าท้องร้อนเพื่อให้ขับถ่ายได้ วันละ 4 ครั้ง หลังตั้งครรภ์แล้วฝ่ายหญิงยังคงต้องนวดเช่นนี้เบา ๆ ต่อไป



▲ *นวดท้องกระตุ้นการขับถ่าย*

◎ ขับสารพิษสะสมที่เกิดจากการดื่มกินแบบผิดๆ และความเครียดสะสมออกจากร่างกาย

☑ **ดื่มชาร้อนปรับสภาพร่างกาย** ดื่มน้ำแอ็กทีฟชนิดดีและชาโสมคนที่เพิ่มเก๋ากี้สลับกันวันละ 10 แก้ว (ช่วยปรับสภาพร่างกายให้เกิดบุตรชาย) หรือชาตังกุยพุทราแดง (ปรับสภาพร่างกายให้เกิดบุตรสาว)

☑ **ดื่มน้ำผักผลไม้ปั่นขับพิษเสริมสารอาหาร** ควรดื่ม “น้ำผักผลไม้ปั่นตำรับฟอกเลือด” (ดูภาคผนวกหน้า 287) วันละ 6 แก้ว และก่อนมื้อกลางวันกับมื้อค่ำต้องกินสลัดผักสดจานใหญ่ก่อน จากนั้นจึงกินข้าวธัญพืช 5 ชนิดต้มสุก (ดูภาคผนวกหน้า 291) และผัก (ช่วยปรับสภาพร่างกายให้เกิดบุตรชาย) หรือกินแต่ข้าวธัญพืช 5 ชนิด (ปรับสภาพร่างกายให้เกิดบุตรสาว)

☑ **เสริมสารอาหารเพิ่มพลังงานแก่ร่างกาย** ขณะเดียวกันหลังดื่มน้ำผักผลไม้ปั่นมื้อเช้าและหลังมื้อกลางวันกับมื้อค่ำ ฝ่ายชายและหญิงต้องกินสารเสริมอาหารประเภทช่วยย่อยกับน้ำแอ็กทีฟชนิดดีอุ่น ๆ เติมเกลือทะเลเล็กน้อย เพื่อเพิ่มกรดน้ำย่อยในกระเพาะอาหารและเอนไซม์ ช่วยให้ดูดซึมแร่ธาตุหรือสารอาหาร กินสารเสริมอาหารบำรุงไต 3 เม็ด โดยฝ่ายชายยังต้องกินสารเสริมอาหารบำรุงต่อมลูกหมากอีก 3 เม็ดทุกมื้อด้วย (เป็นสารเสริมอาหารที่ช่วยลดการอักเสบและช่วยให้ต่อมลูกหมากทำงานเป็นปกติ) ส่วนฝ่ายหญิงต้องกินโคเอนไซม์คิวเทน (ช่วยให้เลือดไหลเวียนดี บำรุงหัวใจและให้พลังงานแก่เซลล์) อีก 3 เม็ด

หลังขับพิษได้ 3-6 เดือน ให้เปลี่ยนมาดื่ม “น้ำผักผลไม้ปั่นตำรับเพิ่มอัตราการเกิดบุตรชายหรือบุตรสาว” ตามที่กล่าวมา และควรกินอาหารตามที่ระบุไว้ หลังดื่มน้ำผักผลไม้ปั่นดังกล่าวแล้ว 3 เดือน และดื่มกินอาหารตามที่แนะนำทุกมื้ออย่างเคร่งครัดแล้ว จะต้องมีเพศสัมพันธ์ก่อนประจำเดือนมา 1 สัปดาห์ เพราะเป็นช่วงการตกไข่และตั้งครรภ์ได้ง่ายที่สุด



สุขภาพเด็ก

Q ถาม : จะปรุงน้ำผักผลไม้ปั่นที่เหมาะสำหรับทารกได้อย่างไร

A ตอบ : ทารกก็ต้องดื่มน้ำผักผลไม้ปั่นเช่นกัน และเริ่มได้หลังกินนมแม่ไปแล้ว 6 เดือน โดยเริ่มจากการใช้อาหารชนิดเดียว เช่น ใส่แครอตในเครื่องปั่นขนาด 3.5 แรงม้าจนได้น้ำแครอตเนื้อละเอียดที่อุดมด้วยอินทรียสารจากพืช ใช้ช้อนชาหยดเข้าปากทารกให้ค่อย ๆ กลืนลงไป (อย่าใจร้อนเด็ดขาด!)

1. หลังผ่านไป 5-6 วันถึง 1 สัปดาห์ ให้เติมเลซิทินที่ช่วยบำรุงสมองลงในน้ำแครอตปั่น (ช่วยบำรุงสายตาและปอด) แล้วปั่นอีก 10-20 วินาที ให้ทารกดื่ม
2. หลังจากนั้น 1 สัปดาห์เพิ่มอาหารเป็น 2 ชนิด เติมมะเขือเทศสีแดงที่ช่วยบำรุงหัวใจ แล้วปั่นให้ทารกดื่ม
3. ผ่านไปอีกสัปดาห์เพิ่มอาหารเป็น 3 ชนิด เติมกีวีที่ช่วยบำรุงไต แล้วปั่นให้ทารกดื่ม
4. ผ่านไปอีก 1 สัปดาห์ เพิ่มอาหารเป็น 4 ชนิด เติมปวยเล้งใบเล็กที่ช่วยบำรุงตับ บำรุงเลือด และกระตุ้นการขับถ่าย แล้วปั่นให้ทารกดื่ม



5 ผ่านไปอีก 1 สัปดาห์ เพิ่มอาหารเป็น 5 ชนิด เติมกะหล่ำปลีม่วงที่ช่วยบำรุงกระเพาะอาหาร แล้วปั่นให้ทารกดื่ม

หลังดื่มไปได้ 2-3 เดือน ให้ลดปริมาณอาหารลง 1 ชนิด แล้วเปลี่ยนเป็นอาหารชนิดใหม่แทน เช่น เพิ่มหน่อไม้ฝรั่งเพื่อบำรุงกระเพาะปัสสาวะ เซเลอรีเพื่อเสริมกระดูก หรือแอปเปิลแทนกีวีเพื่อบำรุงทั่วร่างกาย

ทางที่ดีควรเปลี่ยนอาหารเดือนละ 1 ชนิดทุกเดือน จนเห็นว่าพอประมาณแล้วเพราะใช้ผักผลไม้ที่กินบ่อยครบถ้วนแล้ว จะทำให้ระบบภูมิคุ้มกันของทารกซึ่งยังเจริญไม่เต็มที่ค่อย ๆ แยกแยะได้ว่าอะไรคืออาหารหรือเชื้อโรค เช่นนี้จึงจะป้องกันไม่ให้ทารกเป็นภูมิแพ้ เป็นหวัด เป็นไข้ หรืออักเสบ และควรเติมซิลเวอร์ไฮโดรซอล 10 ซีซีลงในน้ำผักผลไม้ปั่นทุกครั้งด้วย



เกร็ดสุขภาพจากหมออู๋

กะหล่ำปลีม่วงมีสรรพคุณช่วยรักษาโรคกระเพาะอาหาร เนื่องจากก้านและใบแข็งมากจึงต้องปั่นให้ละเอียด ไม่เช่นนั้นจะทำให้ท้องอืด แนะนำว่าควรนำมาปั่นเป็นน้ำผักผลไม้จะช่วยรักษาโรคแผลในกระเพาะอาหาร กรดในกระเพาะอาหารมากเกินไป ช่วยขจัดพิษในตับ ทำให้ท่อน้ำดีไหลเวียนดีขึ้น ลดค่าดัชนีตับ เหมาะอย่างยิ่งสำหรับผู้ป่วยโรคตับอักเสบและมะเร็งตับ



ข้อพึงระวังคือการปั่นน้ำผักผลไม้ให้ทารกควรปั่นผลไม้ชนิดเดียวต่อครั้ง ทางที่ดีควรปรับเปลี่ยนทุก 2 วัน จะเป็นผลไม้ตามฤดูกาลหรือไม่ก็ได้ เมื่อทารกโตขึ้นจะได้ไม่ไฮเปอร์หรือสมาธิสั้นเพราะน้ำตาลสูงเกินไป

ขณะเดียวกันอาจเพิ่มขิงแก่เล็กน้อยสลับกับผงขมิ้น ผงยี่หร่า ผงโรสแมรี ไทม์ ผงอบเชย ผักชี เมล็ดพริกไทยดำ ใบเสจ จนสุดท้ายค่อยให้การปั่นแต่ละครั้งมีเครื่องเทศผสมด้วย 2-3 ชนิด

เครื่องเทศเหล่านี้ล้วนมีสารอาหารที่สำคัญมากสำหรับทารกและการเติบโตของเด็ก ช่วยป้องกันและรักษาโรค ฆ่าเชื้อและทำลายไวรัส แต่มีข้อควรระวังคืออย่าให้เด็กกินกล้วย สาลี่ แตงโม แตงหวาน เมลอนมากเกินไป เพราะผลไม้รสหวานเหล่านี้จะทำให้เชื้อโรคและไวรัสเข้ารุกรานตัวเด็ก



▲*การเติมเครื่องเทศในน้ำผักผลไม้ปั่น ช่วยปรับสมดุลอาหารฤทธิ์เย็นและป้องกันไวรัส*

Q ถาม : ดื่มนมแพะดีกว่านมวัวจริงหรือ ทารกดื่มได้หรือไม่

A ตอบ : สารอาหารจากนมแพะใกล้เคียงกับนมแม่มากกว่าจึงดีกว่านมวัว แต่มีข้อควรระวังคือ ถ้านมแพะที่ซื้อมาเป็นแพะที่เลี้ยงด้วยอาหารสัตว์หรือเจือฮอร์โมน นมแพะชนิดนี้ย่อมไม่ดีต่อสุขภาพ

ถ้าไม่แน่ใจแหล่งที่มาของนมแพะ ผมขอแนะนำให้คุณแม่ทุกท่านเลี้ยงทารกด้วยนมแม่อย่างน้อย 6 เดือนจึงจะปลอดภัยที่สุด และเป็นหลักประกันของการเจริญเติบโตของลูก เพราะนมแม่มีสารอาหารมากมายที่นมวัวหรือนมแพะไม่อาจทดแทนได้



▲*นมแพะมีสารอาหารใกล้เคียงกับนมแม่ แต่นมแม่ดีต่อสุขภาพของทารกมากที่สุด*

ภาค ผนวก



ภาคผนวก 1 คำแนะนำการดื่มกินอาหารของคนแต่ละกรุ๊ปเลือด

ภาคผนวก 2 เคล็ดลับการเตรียมส่วนผสมน้ำผักผลไม้ปั่น

ภาคผนวก 3 ลงมือทำ “น้ำผักผลไม้ปั่นตำรับฟอกเลือด”

ภาคผนวก 4 ลงมือทำ “สลัดผักสด + ข้าวธัญพืช 5 ชนิด + ซาโสมคน”

ภาคผนวก 5 การออกกำลังกายด้วยการเดินเร็ว + การฝึกกำหนดลมหายใจแบบ 3-5-7

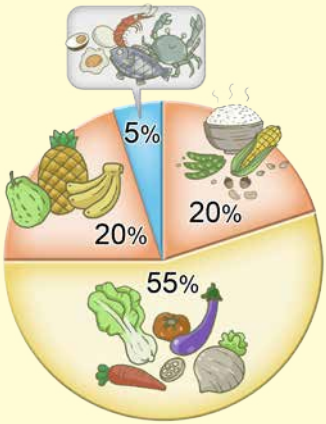
ภาคผนวก 6 การตรวจเลือดขั้นพื้นฐานก็ทราบแล้วว่ามีเซลล์มะเร็งหรือไม่

ภาคผนวก 7 วิธีขับนิ่วในถุงน้ำดี คอร์ส 4 วัน

คำแนะนำการดื่มกินอาหารสำหรับคนเลือดกรุ๊ปเอ

สัดส่วนการดื่มกินที่ดีที่สุด

55% ผัก
+
20% ธัญพืช ถั่ว เมล็ดพืช เปลือกแข็ง
+
20% ผลไม้
+
5% ไข่ อาหารทะเล



ข้อควรระวังในการกินอาหาร

คนเลือดกรุ๊ปเอควรเลี่ยงผลิตภัณฑ์นมวัวและงดอาหารปิ้ง ย่าง ทอด ผัด เผา หากกินเนื้อสัตว์ปริมาณมากทุกวันจะทำให้อาหารไม่ย่อย รบกวนการทำงานของอวัยวะต่าง ๆ ในร่างกาย อาจทำให้เป็นโรคหลอดเลือดอุดตัน โรคหัวใจ เนื้องอกในสมอง อัมพาต ท้องผูก โรคผิวหนัง และโรคมะเร็ง

ดังนั้น สัดส่วนของอาหารที่ดีต่อคนเลือดกรุ๊ปเอคือ ผักหลากชนิด 55% ผลไม้ 20% ธัญพืช ถั่ว และเมล็ดพืชเปลือกแข็ง 20% (ประเภทถั่วกินตอนเพิ่งงอกจะดีกว่า) ไข่และอาหารทะเล 5% (ถ้าวันไหนกินไข่ควรงดกินอาหารทะเล)

ข้อควรระวังในการออกกำลังกาย

คนเลือดกรุ๊ปเอไม่เหมาะกับการออกกำลังกายหักโหม แนะนำว่าควรออกกำลังกายด้วยการฝึกโยคะ ชี่กง หรือไท้เก๊ก เป็นต้น ทั้งนี้ ควรฝึกนั่งสมาธิเป็นประจำเพื่อให้จิตใจสงบ อารมณ์ผ่องใส

❊ โปรดอ่าน *ธรรมชาติช่วยชีวิต* หน้า 55-61

คำแนะนำการดื่มกินอาหารสำหรับคนเลือดกรุ๊ปโอ

สัดส่วนการดื่มกินที่ดีที่สุด

75% ผัก

+

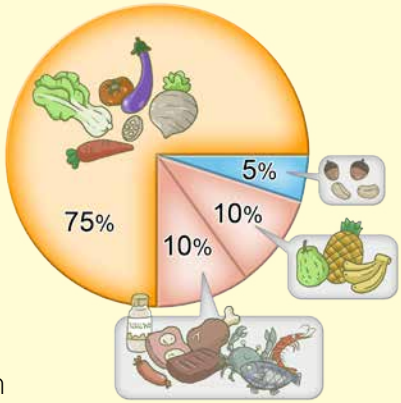
10% ผลไม้

+

10% เนื้อสัตว์ อาหารทะเล นมแพะ

+

5% ธัญพืช เมล็ดพืชเปลือกแข็ง



ข้อควรระวังในการกินอาหาร

คนเลือดกรุ๊ปโอควรกินเนื้อสัตว์แต่น้อย ถ้ากินมังสวิรัติระยะยาว ร่างกายจะได้รับสารอาหารไม่เพียงพอต่อความต้องการของระบบภูมิคุ้มกัน ทำให้เจ็บป่วยได้ง่าย

ดังนั้น สัดส่วนของอาหารที่ดีต่อคนเลือดกรุ๊ปโอคือ ผักหลากชนิด 75% ผลไม้ 10% เนื้อสัตว์ อาหารทะเล และนมแพะเล็กน้อยรวม 10% (ไม่ใช่นมวัว) อีก 5% เป็นธัญพืชและเมล็ดพืชเปลือกแข็ง

ข้อควรระวังในการออกกำลังกาย

แนะนำว่าควรเลือกเล่นกีฬาหักโหมได้ตามชอบ เพื่อจะได้รับออกซิเจนอย่างเพียงพอ เช่น ฟุตบอล เดินเร็ว หรือวิ่งระยะสั้น เป็นต้น

❋ โปรดอ่าน *ธรรมชาติช่วยชีวิต* หน้า 62-64

คำแนะนำการดื่มกินอาหารสำหรับคนเลือดกรุ๊ปบี

สัดส่วนการดื่มกินที่ดีที่สุด

55% ผัก

+

10% ผลไม้

+

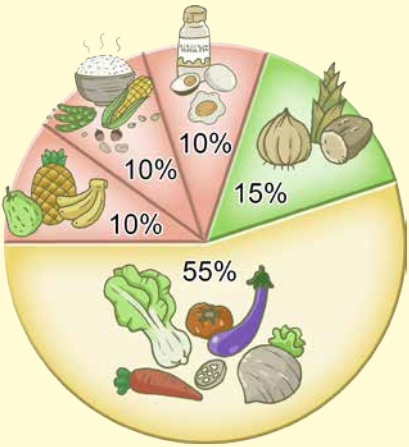
15% พืชชนิดกินหัวและราก

+

10% ธัญพืช เมล็ดพืช เปลือกแข็ง

+

10% ไข่ นมแพะ



ข้อควรระวังในการกินอาหาร

คนเลือดกรุ๊ปบีแนะนำว่าควรกินผักหลากชนิด 55% ผลไม้ 10% พืชชนิดกินหัวและราก 15% ธัญพืชและเมล็ดพืชเปลือกแข็ง 10% ไข่ นมแพะ และผลิตภัณฑ์นมแพะ 10%

ข้อควรระวังในการออกกำลังกาย

แนะนำว่าควรออกกำลังกายในระดับปานกลาง เช่น เดินเร็ววันละ 30 นาที

❋ โปรดอ่าน *ธรรมชาติช่วยชีวิต* หน้า 65-68

คำแนะนำการดื่มกินอาหารสำหรับคนเลือดกรุ๊ปเอบี

สัดส่วนการดื่มกินที่ดีที่สุด

55% ผัก

+

5% ผลไม้

+

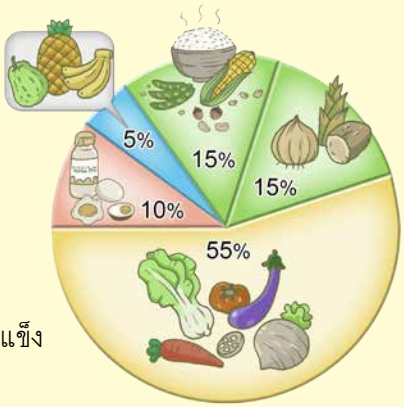
15% พืชชนิดกินหัวและราก

+

15% ธัญพืช เมล็ดพืชเปลือกแข็ง

+

10% ไข่ นมแพะ



ข้อควรระวังในการกินอาหาร

ตามสถิติทางการแพทย์ คนเลือดกรุ๊ปเอบีมักป่วยเป็นโรคฝีหนอง โรคทางเดินหายใจแบบเฉียบพลัน โรคตับอักเสบจากไวรัส และโรคเบาหวาน นอกจากนี้ ยังมีโอกาสป่วยเป็นโรคจิตเภทสูงกว่าคนเลือดกรุ๊ปอื่นถึง 3 เท่า แต่มีอัตราการป่วยเป็นวัณโรคและโรคโลหิตจางขณะตั้งครรภ์น้อยกว่าคนเลือดกรุ๊ปอื่นมาก

ข้อควรระวังในการกินอาหาร

คนเลือดกรุ๊ปเอบีจำเป็นต้องจัดอาหารเป็นพิเศษ โดยยึดตามอัตราส่วนของอาหารสำหรับคนเลือดกรุ๊ปบี แนะนำให้กินผักหลากชนิด 55% พืชชนิดกินหัวและราก 15% ผลไม้ 5% ธัญพืชและเมล็ดพืชเปลือกแข็ง 15% ไข่ นมแพะ และผลิตภัณฑ์นมแพะ 10%

※ โปรดอ่าน *ธรรมชาติช่วยชีวิต* หน้า 69-70

เคล็ดลับการเตรียมส่วนผสมน้ำผักผลไม้ปั่น

ส่วนผสม	การเตรียม
บีตรูตสีแดง	ฝานเฉพาะเปลือก ที่สกปรกหรือช้ำออก ก็พอ
แครอต 	ไม่ปอกเปลือก หั่นเป็นชิ้น
หัวไช้เท้า	ไม่ปอกเปลือก หั่นเป็นชิ้น
ข้าวโพดดิบ	ฝานเอาแต่เมล็ด
มันเทศ	ไม่ปอกเปลือก หั่นเป็นชิ้น
เซเลอรี 	ไม่ปอกเปลือก หั่นเป็นชิ้น
หน่อไม้ฝรั่ง	หั่นเป็นท่อน
มะเขือเทศ	คว้านขั้วออก หั่นเป็นชิ้น
มะระ 	ติดเมล็ดไว้บ้าง หั่นเป็นชิ้น
แตงร้าน	ไม่ปอกเปลือกหรือ คว้านไส้ออก หั่นเป็นชิ้น
แตงกวา	ไม่ปอกเปลือก หั่นเป็นชิ้น
บร็อกโคลี 	ไม่ตัดก้าน หั่นเป็นชิ้น
กะหล่ำปลีม่วง 	หั่นเป็นชิ้นเล็ก
ใบปวยเล้งอ่อน	หั่นเป็นท่อน
ใบบีตรูต 	หั่นเป็นท่อน
ผักชี 	หั่นเป็นท่อน
พาร์สลีย์	หั่นเป็นท่อน

ส่วนผสม	การเตรียม
เก๋ากี้ 	ล้างให้สะอาด
ถั่วเพิ่งงอก	ล้างให้สะอาด
สาลี่	หั่นเป็นชิ้นทั้งเปลือก
สับปะรด 	ปอกเปลือก ใช้ทั้งแกน หั่นเป็นชิ้น
มะนาว 	ล้างให้สะอาด ปอกเปลือกสีเขียว ออก เก็บเยื่อสีขาว ใต้เปลือกและเนื้อไว้ หั่นเป็นชิ้นโดยไม่ต้อง แกะเมล็ด
อะโวคาโด 	ปอกเปลือก เก็บเมล็ด หั่นเป็นชิ้น
มะละกอ	ล้างให้สะอาด หั่นเป็นชิ้นทั้งเปลือก เก็บเมล็ดบางส่วนไว้
กีวี	ปอกเปลือก หั่นเป็นชิ้น
แก้วมังกร 	ปอกเปลือก หั่นเป็นชิ้น
แอปเปิล	ไม่ปอกเปลือก ใช้ทั้งผล หั่นเป็นชิ้น
องุ่นแดง	ไม่ปอกเปลือก หั่นเป็นชิ้น
เกรปฟรุต	ไม่ปอกเปลือก ไม่ทิ้งเมล็ด
ทับทิม 	ใช้เมล็ดและเยื่อหุ้มสีขาว
มะเขือเทศผลเล็ก	ต้องแดงทั้งลูก ถ้ามีสีเขียวแซมไม่ใช้

ขั้นตอนการทำน้ำผักผลไม้ปั่นตำรับธรรมชาติช่วยชีวิต

ขั้นตอนที่ 1

ล้างส่วนผสมให้สะอาด หั่นเป็นชิ้นเล็กๆ



ขั้นตอนที่ 2

ใส่ผักผลไม้เนื้อนิ่มไว้ข้างล่าง ส่วนเนื้อแข็งไว้ข้างบน เทน้ำชนิดดีลงไป 2 แก้ว ปิดฝาให้แน่น



ขั้นตอนที่ 3

ใช้มือขวากดฝาไว้เบาๆ มือซ้ายกดปุ่มเริ่มปั่น



ขั้นตอนที่ 4

หลังปั่นรอบเร็วไป 40 วินาที ให้เปลี่ยนเป็นปั่นรอบช้า 10 วินาที



ขั้นตอนที่ 5

เปลี่ยนเป็นปุ่มปั่นรอบเร็วราว 60 วินาที แล้วปั่นรอบช้าอีก 10 วินาที กดปุ่มหยุด



ขั้นตอนที่ 6

เปิดฝาออก เติมเลซิทิน เกสรผึ้ง และเกลือทะเล ปิดฝาอีกครั้ง



ขั้นตอนที่ 7

กดปั่นรอบช้า 10 วินาที แล้วปั่นรอบเร็ว 10 วินาที



ขั้นตอนที่ 8

กดปุ่มหยุด เปิดฝาออก เทน้ำผักผลไม้ปั่นดื่มได้



น้ำผักผลไม้ปั่นตำรับฟอกเลือด

- **ปริมาณ** วันละ 6-7 แก้ว
- **รสชาติ** หวานอมเปรี้ยว

ส่วนผสม



ผัก มะเขือเทศสีแดงใหญ่ 2 ผล แครอต 2 หัว บีตรูตขนาดกลางหรือใหญ่ 1 หัว เซเลอรี 1 ก้าน หน่อไม้ฝรั่ง 5 ก้าน สาหร่ายทะเล ½ ถ้วย (มัดเป็นเงื่อน) กะหล่ำปลีม่วง 1 กาบใหญ่ (หรือปวยเล้ง 7-8 ใบ)



ผลไม้ กีวี 2 ผล องุ่นแดงมีเมล็ด 10-15 ผล บลูเบอร์รี ½ ถ้วย (หรือราสป์เบอร์รี ½ ถ้วย)



เครื่องเทศ ผักชี 3-5 ก้านเล็ก พาร์สลีย์ 3 ก้านเล็ก ขิงแก่ทั้งเปลือก 5 แว่น ผงขมิ้น 1 ช้อนชา ผงยี่หร่า ½ ช้อนชา โหระพา 3 ใบ โรสแมรีแห้งเล็กน้อย ตะไคร้เล็กน้อย (ถ้าไม่มีไม่ใช้ก็ได้)



เมล็ดพืช เมล็ดแฟลกซ์ 2 ช้อนชา งาดำหรืองาขาว 4 ช้อนชา (ถ้ามีอาการไอ เป็นมะเร็ง เม็ดเลือด ความดันโลหิตต่ำ ต้องเพิ่มเมล็ดพริกไทยดำอย่างน้อย 5 เมล็ดแล้วค่อย ๆ เพิ่มจนถึง 20 เมล็ดหรือมากกว่านั้น)

น้ำซนิดดี น้ำแอ็กทีฟซนิดดี 2-2 แก้วครึ่ง

สารเสริมอาหาร เลซิทิน 2 ช้อนชา เกสรผึ้ง 2 ช้อนชา สาหร่ายสีเขียว (คลอเรลลา) 20 เม็ด

วิธีทำ

1. นำส่วนผสมที่ต้องล้างไปล้างให้สะอาดแล้วผึ่งไว้

2. มะเขือเทศกับแครอตหั่นเป็นชิ้น เซเลอรีกับหน่อไม้ฝรั่งหั่นเป็นท่อน กะหล่ำปลีม่วงหั่นฝอย บีตรูตกับกีวีปอกเปลือกแล้วหั่นเป็นชิ้นเล็กๆ

3. นำผัก ผลไม้ เครื่องเทศ และสาหร่ายสีเขียว 20 เม็ดใส่ลงในโถปั่น (ยกเว้นเลซิทินกับเกสรผึ้ง) เติมน้ำแอ็กทีฟชนิดดี แล้วปั่นด้วยความเร็วสูง 2 นาที เปิดฝาออก เติมเลซิทินและเกสรผึ้งอย่างละ 2 ช้อนชา แล้วปั่นด้วยความเร็วสูง 30 วินาทีก็ดื่มได้



เกร็ดสุขภาพจากหมออู๋

- การปั่นน้ำผักผลไม้ต้องหั่นผักและผลไม้ให้เป็นชิ้นเล็กก่อน และใส่ส่วนผสมเนื้อนิ่มลงในโถปั่นก่อน ค่อยตามด้วยส่วนผสมเนื้อแข็ง จะทำให้ปั่นได้ดีกว่าและถนอมเครื่องปั่นด้วย
- ดื่มน้ำปั่นตอนเช้า 2-3 แก้ว (แก้วละ 240 ซีซี) แทนมื้อเช้า และดื่มอีก 1-2 แก้วก่อนมื้อกลางวันและมื้อเย็น 1 ชั่วโมง ที่เหลือจะดื่มเวลาใดก็ได้ สรุปแล้วควรดื่มน้ำผักผลไม้ปั่นวันละ 6-7 แก้ว
- โปรดจำไว้ว่าการดื่มน้ำผักผลไม้ปั่นที่ดีที่สุดควรใช้หลอดดูดแล้วเคี้ยวช้าๆ คำละ 10 ครั้งก่อนกลืนลงไป แม้ว่าน้ำผักผลไม้ปั่นจะปั่นละเอียดแล้วก็ตาม แต่การเคี้ยวในปากจะทำให้คลุกเคล้ากับน้ำลาย (ซึ่งมีเอนไซม์ย่อยแป้งจำนวนมาก) จึงค่อยกลืนลงไป จะช่วยให้ดูดซึมสารอาหารและย่อยได้ดี



- น้ำผักผลไม้ปั่นทั้ง 7 แก้วนี้อุดมด้วยอินทรียสารจากพืช

ช่วยเสริมสารอาหารแก่ระบบภูมิคุ้มกันและระบบรักษาตนเอง ช่วยขจัดพิษในเลือด ขับสู่ไต และออกจากร่างกาย ขับสู่ปอดแล้วระบายสารพิษออกทางลมหายใจ หรือขับสู่ลำไส้ใหญ่ออกทางอุจจาระ

- ถ้าดื่มแล้วมีอาการคลื่นไส้ แสดงว่าปริมาณเมล็ดพืชและเลซิทินมากเกินไป ถ้าเป็นเช่นนี้ยังไม่ต้องใส่เมล็ดพืชและเลซิทินในระยะแรก หลังดื่มไปได้ 1 สัปดาห์ จึงค่อยเริ่มใส่ ¼ ช้อนชา และค่อย ๆ เพิ่มจนถึงปริมาณที่เหมาะสม อาการเช่นนี้บ่งบอกว่าจำเป็นต้องขับนิ่วในถุงน้ำดีตามคอร์ส 4 วันแล้ว (ดูภาคผนวกหน้า 299) เพราะไม่มีน้ำดีมาย่อยไขมันจากเมล็ดพืช จึงมีอาการพะอืดพะอม
- ทุกวันต้องดื่มน้ำแอ็กทีฟชนิดดีอย่างน้อย 5 แก้ว (น้ำแร่สกัด) และน้ำชนิดดี 3 แก้วสลับกัน เพื่อให้สารพิษที่สะสมในร่างกายถูกขับออกทางปัสสาวะ

สลัดผักสด



ส่วนผสม

ผัก มะเขือเทศ 1 ผลฝานเป็นชิ้น แครอต 1 หัว บีตรูตสีแดงขนาดเล็กหั่นฝอย 1 ผล ถั่วอัลฟัลฟาเขียว (หรือแดง) 1 กำเล็ก ถั่วเพิ่งงอกหลากชนิด ข้าวโพด และปวยเล้งใบอ่อนปริมาณพอควร บร็อกโคลี (หรือผักสดต่าง ๆ) ปริมาณพอควร



เครื่องเทศ ขิงซอย กระเทียมสด โหระพา ผักชีและสะระแหน่สับ ปริมาณพอควร



เมล็ดพืชและสารเสริมอาหาร งาป่น 1 ช้อนชา เมล็ดแฟลกซ์ป่น 1 ช้อนชา เลซิทิน 2 ช้อนชา เกสรผึ้ง 2 ช้อนชา น้ำเกลือทะเล ¼ ช้อนชา (หรือซีอิ๊วออร์แกนิก) เก๋ากี้ 3 ช้อนโต๊ะ



เครื่องปรุงรส น้ำมะนาว 2 ผล (หรือจะใช้น้ำส้มสายชูแอปเปิลอินทรีย์แทนก็ได้) ราดบนสลัด จากนั้นราดด้วยน้ำมันมะกอก 2-3 ช้อนชา และน้ำมันมะพร้าวสกัด 2 ช้อนโต๊ะ



ข้าวธัญพืช 5 ชนิด

ส่วนผสม 1

ข้าวธัญพืช 5 ชนิด (หรือข้าวธัญพืช 10 ชนิด) 1 ถ้วย ถั่วเพิ่งงอก ½ ถ้วย ขิงซอยยิ่งมากยิ่งดี กระเทียม 6-7 หัว สาหร่ายทะเลสับละเอียดปริมาณพอควร ผงขมิ้น 1-2 ช้อนชา น้ำแอ็กทีฟชนิดดีราว 1 ถ้วยครึ่ง-2 ถ้วย

ส่วนผสม 2

ผักชี พาร์สลีย์ เก๋ากี้ งาปน เมล็ดแฟลกซ์ปน โหระพา สะระแหน่ น้ำมันมะพร้าวสกัดและน้ำมันทับทิมอย่างละเล็กน้อย

วิธีทำ

1. ใส่ข้าวธัญพืช 5 ชนิดลงในหม้อ ซาวน้ำล้างให้สะอาด เทน้ำแอ็กทีฟชนิดดีลงไป

2. ใส่กระเทียมปอกเปลือกทั้งกลีบ ผักชีและพาร์สลีย์สับละเอียดลงไป

3. ใส่ขิงซอย สาหร่ายทะเลสับละเอียด ผงขมิ้น และถั่วเพิ่งงอกลงในหม้อ คลุกให้เข้ากันแล้วหุงด้วยหม้อหุงข้าวไฟฟ้า เมื่อข้าวสุกแล้วเปิดฝาออก คนให้เข้ากัน ปิดฝาทิ้งไว้ 10 นาทีก็กินได้

4. ก่อนกินให้เติมส่วนผสม 2 ลงไปด้วย จะช่วยเพิ่มรสชาติให้อร่อยขึ้น





ชาโสมคน

ส่วนผสม

ผงโสมจี๋หลิน (ผงโสมเกาหลีหรือผงโสมอเมริกาก็ได้) 1 ช้อนโต๊ะ เก๋ากี้ 2 ช้อนโต๊ะ กำเช่า (ชะเอมเทศ) 5 แผ่น น้ำแอ็กทีฟชนิดดี 3 แก้ว (750 ซีซี)

วิธีทำ



เทน้ำแอ็กทีฟชนิดดีที่ต้มเดือดลงในกระบอกเก็บความร้อน ใส่โสมจี๋หลินลงไป ตามด้วยเก๋ากี้และกำเช่า ปิดฝาทิ้งไว้ครึ่งชั่วโมงก็ดื่มได้ ดื่มครั้งละครึ่งแก้ว รวม 3 แก้ว ดื่มให้หมดในวันเดียว

การออกกำลังกายด้วยการเดินเร็ว

ควรออกกำลังกายให้ได้วันละ 20-30 นาที จะเป็นการออกกำลังกายชนิดใดก็ได้ แต่การเดินเร็วเป็นการออกกำลังกายที่ปลอดภัยและประหยัดที่สุด ช่วยให้เลือดไหลเวียนสะดวก ทำให้สารพิษถูกขับออกทางผิวหนัง และควรเดินเล่นสบาย ๆ ใต้แสงแดดจัด

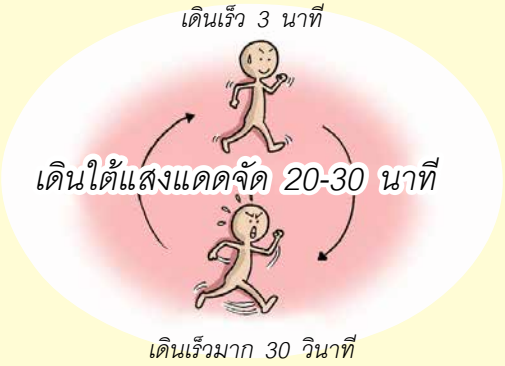
แสงแดดคือแหล่งชีวิตของมนุษย์ สัตว์ และพืชทั้งปวง และเป็นที่มาของรังสีอัลตราไวโอเลต ดังนั้น จึงควรออกกำลังกายในช่วงเวลา 11 โมงเช้า-บ่าย 2 โมงด้วยการเดินเล่นหรือออกกำลังกายเบา ๆ สัก 30 นาที เพื่อช่วยกระตุ้นระบบรักษาตนเองให้ซ่อมแซมเซลล์ที่สึกหรอและระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายให้ฆ่าเชื้อและโจมตีไวรัสต่าง ๆ

ขณะเดินเร็วให้เดินอย่างเบิกบาน 5 นาที นั่ง 5 นาที ขณะ

เดินเร็ว 5 นาทีจะทำให้ภูมิคุ้มกันของร่างกายดีขึ้น การนั่งลงพัก 5 นาทีจะช่วยเพิ่มสมรรถภาพของระบบรักษาตนเอง

วิธีที่ดีที่สุดในการเดินเร็วคือ เริ่มด้วยการเดินเร็ว 3 นาที ต่อด้วยเดินเร็วแบบเร่งรีบอีก 30 วินาที แล้วกลับมาเดินเร็ว 3 นาที ตามด้วยการเดินเร็วแบบเร่งรีบอีก 30 วินาที สลับกันเช่นนี้ใต้แสงแดดจัด 20-30 นาที ไม่เพียงจะช่วยให้เลือดไหลเวียนดีขึ้น หัวใจและกล้ามเนื้อยังมีเวลาบีบตัวและผ่อนคลาย ทำให้ต่อมหมวกไตผลิตฮอร์โมนที่ช่วยผ่อนคลายความตื่นเต้น ร่างกายและจิตใจเกิดสมดุล กระตุ้นระบบภูมิคุ้มกันและระบบรักษาตนเองให้เข้มแข็งยิ่งขึ้น

สำหรับผู้ป่วยโรคมะเร็งควรออกกำลังกายด้วยการเดินเร็วเช่นกัน โดยเดิน 5 นาทีเพื่อเสริมระบบภูมิคุ้มกัน และนั่ง 5 นาทีเพื่อเสริมระบบรักษาตนเองของร่างกาย เดินและนั่งสลับกันแบบนี้ใต้แสงแดดจัด 20 นาที (ไม่นับเวลานั่ง) วันละ 2 ครั้ง



การออกกำลังกายด้วยการฝึกกำหนดลมหายใจแบบ 3-5-7

การออกกำลังกายแบบนี้จะยืนหรือนั่งก็ได้ วิธีคือสูดลมหายใจเข้าปอดช้า ๆ 3 วินาที กลั้นหายใจไว้ 5 วินาที แล้วผ่อนลมหายใจออก 7 วินาที เพื่อให้ปอดมีเวลารับออกซิเจนอย่างเต็มที่และขับสารพิษออกจากปอด ทำซ้ำ 9 รอบ และทำให้ได้วันละหลาย ๆ ครั้ง ถ้าทำได้ทุก 1-2 ชั่วโมงยิ่งดี

ขณะสูดลมหายใจเข้าและกลั้นไว้ให้คิดไปด้วยว่าออกซิเจนกำลังเข้าสู่ปอดและอวัยวะที่มีปัญหา สารพิษกำลังถูกขับออกมา ขณะเดียวกันจงยิ้มแย้มให้เซลล์ที่มีปัญหา ยินดีต้อนรับที่พวกมันกลับคืนมาเป็นเซลล์ปกติ

หลังจิตใจสงบดีแล้ว ให้หัวเราะเสียงดังด้วยความเบิกบาน 50-60 ครั้ง ทางที่ดีควรออกกำลังกายในที่ที่อากาศบริสุทธิ์ เช่น ดาดฟ้า สวนสาธารณะ หรือชายหาด เป็นต้น

ผู้ป่วยโรคปอดควร “ออกกำลังกายด้วยการฝึกกำหนดลมหายใจแบบ 3-5-7” โดยขณะเดินให้สูดหายใจเข้าปอด 3 วินาที แล้วกลั้นไว้ 5 วินาที จากนั้นผ่อนลมหายใจออก 7 วินาที ทำเช่นนี้ใต้แสงแดดจัดวันละ 20 นาที ในช่วงเวลา 11 โมงเช้า-บ่าย 2 โมง

แต่ละครั้งหายใจ 9 รอบ ทำวันละ 6–7 ครั้ง
ถ้าทำได้ทุกชั่วโมงยิ่งดี



การตรวจเลือดขั้นพื้นฐานก็ทราบแล้วว่ามีเซลล์มะเร็งหรือไม่

ความจริงแล้ว แพทย์จะทราบว่าผู้ป่วยมีเซลล์มะเร็งหรือไม่ก็จากผลการตรวจเลือด แม้จะระบุตำแหน่งที่แน่ชัดไม่ได้ก็ตาม สำหรับผู้ป่วยที่เคยเป็นมะเร็งอยู่แล้ว การตรวจเลือดจะทำให้ทราบว่าส่วนที่เคยเป็นมะเร็งยังมีเซลล์มะเร็งอยู่หรือไม่ หรือแพร่กระจายไปสู่ส่วนอื่นหรือไม่

ก่อนการดื่มกินแบบธรรมชาติบำบัด ผู้ป่วยควรไปตรวจเลือดเพื่อขอให้แพทย์ตรวจหาค่าดัชนีมะเร็ง หลังจากปรับเปลี่ยนนิสัยการดื่มกินและการใช้ชีวิตประจำวันเป็นเวลา 9 เดือนแล้ว ลองไปตรวจอีกครั้งเพื่อเปรียบเทียบค่าอ้างอิงต่าง ๆ ถ้าตัวเลขที่อ้างอิง (เช่น 0-35) อยู่ภายในเกณฑ์ที่ยอมรับได้ ก็ต้องดื่มน้ำผักผลไม้ปั่นและกินสลัดผักสดต่อไปจนกว่าค่าที่ได้จะต่ำสุดของเกณฑ์ (เช่น 0 หรือต่ำกว่า 0.5) ถ้าค่าดัชนีมะเร็งที่วัดได้คือ 10 อยู่ในเกณฑ์ปกติ (สมมติว่าเป็น 0-35) นั่นเพียงหมายความว่าเซลล์มะเร็งถูกควบคุมไว้ แต่ยังคงมีการเคลื่อนไหว ต้องให้ได้ค่าดัชนีต่ำกว่า 0.5 หรือ 0 เท่านั้น จึงจะหมายความว่าหลุดพ้นจากโรคมะเร็งและไม่มีเซลล์มะเร็งแล้ว ดังนั้น จงอย่าชะล่าใจว่า “ค่าดัชนีมะเร็งอยู่ในเกณฑ์ที่รับได้ก็คือเป็นปกติ ไม่มีปัญหา” ต้องรอจนกว่าค่าที่วัดได้เป็นตัวเลขต่ำสุดของเกณฑ์ที่ยอมรับได้เท่านั้นจึงจะวางใจได้

นี่คือวิธีป้องกันการกำเริบของมะเร็งที่ดีที่สุด เพราะขณะทำซีทีสแกน (CT scan) ยังไม่พบก้อนเนื้อนั้น การวัดค่าดัชนีมะเร็งก็จะทราบตัวเลขแล้วว่าสูงหรือต่ำ แม้จะเป็นตัวเลขที่ยอมรับได้ก็ควรรีบป้องกันโดยด่วนจึงจะยับยั้งได้อย่างแท้จริง

ขณะเดียวกันเวลาตรวจสุขภาพประจำปีต้องขอให้แพทย์ช่วยตรวจหาค่าดัชนีมะเร็งตับและค่า TSH ของต่อมไทรอยด์ด้วย จึงจะเป็นวิธีป้องกันโรคมะเร็งอย่างแท้จริง

ค่าดัชนีมะเร็งที่พบบ่อยจากการตรวจเลือด

รายการ	โรคที่เกี่ยวข้อง
ค่าดัชนีมะเร็งทั่วร่างกาย	
CEA (carcinoembryonic antigen)	มีเซลล์มะเร็งแอ็กทีฟในร่างกาย รวมทั้งมะเร็งลำไส้ตรง มะเร็งเต้านม มะเร็งตับ มะเร็งปอด มะเร็งตับอ่อน และมีการกลายพันธุ์ของเซลล์มะเร็ง
AFP (alpha fetoprotein)	มะเร็งตับ มะเร็งลูกอัณฑะ มะเร็งเต้านม มะเร็งปอด และมีการกลายพันธุ์ของเซลล์มะเร็ง
HCG (human chorionic gonadotropin)	มะเร็งลูกอัณฑะ มะเร็งต่อมลูกหมาก มะเร็งรังไข่ มะเร็งปอด มะเร็งมดลูก และมีการกลายพันธุ์ของเซลล์มะเร็ง
CRP (c-reactive protein)	เซลล์อักเสบ โรคหัวใจ โรคข้อ โรคมะเร็ง
TSH (thyroid stimulating hormone)	การทำงานของต่อมไทรอยด์ สมรรถภาพภูมิคุ้มกัน ความสูงต่ำของพิษในร่างกาย
LDH (lactate dehydrogenase)	ตับไม่ปกติ มีเซลล์มะเร็งในร่างกาย
ALP (alkaline phosphatase)	ตับไม่ปกติ ไขกระดูกไม่ปกติ มะเร็งกระดูก เลือดเป็นกรดสูงเกินไป
ตับ	
AST (S-GOT) (aspartate aminotransferase)	การทำงานของตับ
ALT (S-GPT) (alanine aminotransferase)	การทำงานของตับ
GGT (gamma glutamyl transferase)	โรคตับอักเสบจากแอลกอฮอล์ โรคตับอักเสบจากยา ความหนักเบาของตับเป็นพิษ
HBsAg (hepatitis B surface antigen)	ในร่างกายมีเชื้อไวรัสตับอักเสบชนิด B

ค่าดัชนีมะเร็งที่พบบ่อยจากการตรวจเลือด

รายการ	โรคที่เกี่ยวข้อง
ปอดและอวัยวะสืบพันธุ์	
CA 15-3 (cancer antigen 15-3)	มะเร็งเต้านม มะเร็งปอด มะเร็งกระเพาะอาหารและลำไส้
CA125 (cancer antigen 125)	มะเร็งรังไข่ มะเร็งมดลูก มะเร็งปอด
HE 4 (human epididymis protein 4)	มะเร็งรังไข่ มะเร็งมดลูก มะเร็งต่อมลูกหมาก มะเร็งลูกอัณฑะ หรือมะเร็งใด ๆ ของอวัยวะสืบพันธุ์
SCC (squamous cell carcinoma)	มะเร็งปากมดลูก มะเร็งหลอดอาหาร มะเร็งสมอง มะเร็งที่คอ
PSA (ชาย) (prostatie specific antigen)	มะเร็งต่อมลูกหมาก ต่อมลูกหมากโต
กระเพาะอาหารและลำไส้	
CA 19-9 (cancer antigen 19-9)	มะเร็งระบบย่อยอาหาร เช่น มะเร็งตับอ่อน มะเร็งถุงน้ำดี มะเร็งลำไส้ใหญ่ มะเร็งตับ มะเร็งกระเพาะอาหาร มะเร็งปอด
CA 72-4 (cancer antigen 72-4)	มะเร็งระบบย่อยอาหาร มะเร็งตับอ่อน มะเร็งกระเพาะอาหาร มะเร็งลำไส้ใหญ่
CA 50 (cancer antigen 50)	มะเร็งกระเพาะอาหาร
อวัยวะหายใจ	
NSE (neuron specific enolase)	มะเร็งปอด
Cyfra 21-1 (cytokeratin fragments 21-1)	มะเร็งปอด มะเร็งกระเพาะปัสสาวะ มะเร็งที่คอ มะเร็งต่อมน้ำนม
EB-lg A EB (EB virus lgA)	มะเร็งไซนัส มะเร็งโพรงจมูก

เปรียบเทียบผลการตรวจเลือดกับค่าดัชนีต่าง ๆ ในตาราง จะทราบถึงชนิดมะเร็งกับสาเหตุที่เกิดมะเร็งได้ล่วงหน้า 5-15 ปี

กลุ่มที่ 1 บอกให้ทราบล่วงหน้าถึงชนิดมะเร็ง: CEA, AFP, HCG
กลุ่มที่ 2 บอกให้ทราบล่วงหน้าถึงสาเหตุของมะเร็ง: TSH, CRP, LDH, GGT, ALP

	รายการ	ผลตรวจ	ค่าดัชนีเกณฑ์มาตรฐานแพทย์แผนตะวันตกกับแพทย์ธรรมชาติบำบัด
บอกให้ทราบล่วงหน้าถึงชนิดมะเร็ง	CEA (carcinoembryonic antigen)	บอกให้ทราบล่วงหน้าว่าในร่างกายมีเซลล์มะเร็งหรือไม่	มาตรฐานแพทย์แผนตะวันตกคือ 0-5 มาตรฐานแพทย์ธรรมชาติบำบัดคือ 0-0.5 สูงสุดไม่เกิน 0.5
	AFP (alpha fetoprotein)	บอกให้ทราบล่วงหน้าว่าในร่างกายมีเซลล์มะเร็งหรือไม่	มาตรฐานแพทย์แผนตะวันตกคือ 0-6.6 มาตรฐานแพทย์ธรรมชาติบำบัดคือ 0-0.5 สูงสุดไม่เกิน 0.5
	HCG (human chorionic gonadotropin)	ถ้าร่างกายมีเซลล์มะเร็งจะปรากฏ	มาตรฐานแพทย์แผนตะวันตกคือ < 5 มาตรฐานแพทย์ธรรมชาติบำบัดคือติดลบ สูงสุดคือ 0
บอกให้ทราบล่วงหน้าถึงสาเหตุของมะเร็ง	TSH (thyroid stimulating hormone)	บอกให้ทราบล่วงหน้าถึงประสิทธิภาพของระบบภูมิคุ้มกัน	มาตรฐานแพทย์แผนตะวันตกคือ 0.4-4.9 มาตรฐานแพทย์ธรรมชาติบำบัดคือ 1.2-1.8
	CRP (C-reactive protein)	บอกให้ทราบล่วงหน้าว่าเซลล์อักเสบหรือไม่	มาตรฐานแพทย์แผนตะวันตกคือ < 5 มาตรฐานแพทย์ธรรมชาติบำบัดคือ < 0 สูงสุดคือ 0
	LDH (lactate dehydrogenase)	บอกให้ทราบล่วงหน้าว่าเซลล์กลายพันธุ์แล้วหรือไม่	มาตรฐานแพทย์แผนตะวันตกคือ 120-235 มาตรฐานแพทย์ธรรมชาติบำบัดคือ 110-120
	GGT (gamma glutamyl transferase)	บอกให้ทราบล่วงหน้าว่าตับมีสารพิษมากหรือน้อย	มาตรฐานแพทย์แผนตะวันตกคือ 9-36 มาตรฐานแพทย์ธรรมชาติบำบัดคือ 3-7
	ALP (alkaline phosphatase)	บอกให้ทราบล่วงหน้าถึงความเป็นกรดของเลือด	มาตรฐานแพทย์แผนตะวันตกคือ 40-150 มาตรฐานแพทย์ธรรมชาติบำบัดคือ 30-40

วิธีขับนิ่วในถุงน้ำดี คอร์ส 4 วัน

วันที่ 1



ส่วนผสม

1. น้ำแอปเปิลอินทรีย์ 1 ขวด (1,000 ซีซี)
2. กรดฟอสฟอริก 10 ซีซี (ราว 90 หยด)

การเตรียม

★ ตอนเช้าหยดกรดฟอสฟอริก 10 ซีซี (ราว 90 หยด) ลงในขวดน้ำแอปเปิลอินทรีย์ แล้วเขย่าให้เข้ากัน

ขั้นตอนปฏิบัติ

★ ดื่มให้หมดใน 1 วัน แบ่งเป็น 4 ครั้ง ครั้งละ 250 ซีซี

การดื่มกิน

★ อาหารทั้ง 3 มื้อกินได้แต่สลัดผักสด สลัดผลไม้ ผักลวก หรือน้ำแกงผัก และต้องดื่มน้ำชนิดดีให้มาก ๆ

❊ น้ำแอปเปิลอินทรีย์ผสมกรดฟอสฟอริก 10 ซีซีนี้จะทำให้นิ่วในถุงน้ำดีอ่อนตัว แต่เราจะไม่รู้สึกว่ามีอาการใด ๆ จึงใช้ชีวิตประจำวันได้ตามปกติ

วันที่ 2

ส่วนผสม

1. น้ำแอปเปิลอินทรีย์ 1 ขวด (1,000 ซีซี)
2. กรดฟอสฟอริก 10 ซีซี (ราว 90 หยด)

การเตรียม

★ ตอนเช้าหยดกรดฟอสฟอริก 10 ซีซี (ราว 90 หยด) ลงในขวดน้ำแอปเปิลอินทรีย์ แล้วเขย่าให้เข้ากัน

ขั้นตอนปฏิบัติ

★ ดื่มให้หมดใน 1 วัน แบ่งเป็น 4 ครั้ง ครั้งละ 250 ซีซี

การดื่มกิน

★ อาหารทั้ง 3 มื้อกินได้แต่สลัดผักสด สลัดผลไม้ ผักลวก หรือน้ำแกงผัก และต้องดื่มน้ำชนิดดีให้มาก ๆ

❊ จะไม่รู้สึกว่ามีอาการใด ๆ จึงใช้ชีวิตประจำวันได้ตามปกติ

วันที่ 3

❶ น้ำแอปเปิลอินทรีย์ 1 ขวด (1,000 ซีซี)
❷ กรดฟอสฟอริก 10 ซีซี (ราว 90 หยด) ❸ แมกนีเซียมซัลเฟต (ดีเกลือ) 1 ช้อนโต๊ะ
❹ น้ำมันมะกอกสกัดเย็น 240 ซีซี ❺ มะนาว 3 ผลใหญ่ (หรือน้ำมะนาวออร์แกนิก)
❻ ผงเส้นใยอาหาร 2 ช้อนโต๊ะ ❼ งาป่น 3 ช้อนโต๊ะ ❽ เลซิทิน 1 ช้อนโต๊ะ

การเตรียม

09.00 น. หยดกรดฟอสฟอริก 10 ซีซี (ราว 90 หยด) ลงในขวดน้ำแอปเปิลอินทรีย์ เขย่าให้เข้ากัน

16.00-17.00 น. ใส่แมกนีเซียมซัลเฟตลงในน้ำอุ่น 1 แก้ว คนจนละลาย แล้วดื่มรวดเดียวให้หมด

21.00 น. คลึงมะนาว 3 ผลใหญ่ให้นิ่มแล้วบีบน้ำมะนาว (ทิ้งเมล็ด) ลงในน้ำแอปเปิลอินทรีย์ เติมน้ำมันมะกอกสกัดเย็น 240 ซีซี แล้วปั่นรอบช้าราว 30 วินาทีแล้วเทลงแก้ว ดื่มรวดเดียวให้หมด

หลัง 21.30 น. ใส่ผงเส้นใยอาหาร งาบด และเลซิทินผสมลงในน้ำสะอาด 1 แก้วใหญ่ (360 ซีซี) คนให้เข้ากันแล้วดื่มทันที

ขั้นตอนปฏิบัติ

เช้า-ก่อน 15.00 น. ดื่มน้ำแอปเปิลอินทรีย์ที่ผสมไว้ให้หมด

16.00-17.00 น. เทแมกนีเซียมซัลเฟตลงในน้ำอุ่น คนจนละลาย แล้วดื่มให้หมดทันที

21.00 น. เทน้ำมันมะกอกสกัดเย็นผสมกับน้ำมะนาวแล้วใช้หลอดดูดดื่มให้หมด อมเปลือกมะนาวที่คั้นไปเมื่อครู่นี้ครึ่งผลไว้ในปาก (ป้องกันคลื่นไส้) แล้วรีบนอนลงบนเตียงในท่าตะแคงขวา และงอขาขวาขึ้นเพื่อกดบริเวณตับ นอนค้างท่านี้ 30 นาที (ห้ามน้อยกว่า 30 นาที แต่ถ้านานกว่านั้นไม่เป็นไร)

หลัง 21.30 น. หลังนอนตะแคงขวา 30 นาทีแล้วให้ลุกขึ้น ขยับตัวเคลื่อนไหวเล็กน้อย แล้วใส่ผงเส้นใยอาหาร งาบด และเลซิทินผสมลงในน้ำสะอาด 1 แก้วใหญ่ (360 ซีซี) คนให้เข้ากันแล้วดื่มทันที

การดื่มกิน

★ อาหารทั้ง 3 มื้อกินได้แต่สลัดผักสด สลัดผลไม้ ผักลวก หรือน้ำแกงผักเท่านั้นและต้องดื่มน้ำสะอาดมาก ๆ อาหารค่ำในวันที่ 3 ต้องกินน้อยกว่าปกติมาก ๆ และต้องกินให้เสร็จก่อน 6 โมงเย็น

❋ วันนี้จะไม่รู้สึกว่ามีอาการใด ๆ จึงใช้ชีวิตประจำวันได้ตามปกติ แต่ต้องดื่มน้ำให้มาก ๆ

วันที่ 4

ส่วนผสม

ตื่นนอนตอนเช้า
1. แมกนีเซียมซัลเฟต (ดีเกลือ) 1 ช้อนโต๊ะ

เช้าและบ่าย
2. ผงเส้นใยอาหารพอประมาณ
3. งาบดพอประมาณ

การเตรียม

ตื่นนอนตอนเช้า — เทแมกนีเซียมซัลเฟตลงในน้ำสะอาดอุ่น ๆ 1 แก้ว คนจนละลาย แล้วดื่มรวดเดียวจนหมดขณะท้องว่าง

เช้าและบ่าย — เติมผงเส้นใยอาหารและงาบดลงในนมพืช (เช่น นมอัลมอนด์ นมถั่ว หรือนมเมล็ดพืชเปลือกแข็ง) คนให้เข้ากัน

ขั้นตอนปฏิบัติ

ตื่นนอนตอนเช้า — ขณะท้องว่างเทแมกนีเซียมซัลเฟตลงในน้ำสะอาดอุ่น ๆ คนจนละลาย แล้วดื่มให้หมดทันที

เช้าและบ่าย — เสริมเครื่องดื่มผสมผงเส้นใยอาหารกับงาบด 2 ครั้ง (ดื่มเวลาใดก็ได้) เพื่อกระตุ้นการขับถ่าย ไม่ให้นิ่วที่ถูกขับออกจากถุงน้ำดีค้างอยู่ที่ผนังลำไส้ ซึ่งจะทำให้ลำไส้ใหญ่และเลือดสกปรก

การดื่มกิน

❋ พึงจำไว้ว่า วันที่ 4 จะต้องดื่มน้ำสะอาดให้มาก ๆ (6-8 แก้ว)

❋ การขับถ่ายครั้งแรกในวันนี้อาจยังไม่เห็นเม็ดนิ่ว ครั้งที่ 2 และ 3 จะเห็นเม็ดนิ่วสีเขียวหรือสีน้ำตาลจำนวนมากลอยอยู่ในโถส้วม หรืออาจปะปนอยู่ในอุจจาระ บ้างเม็ดใหญ่เท่ารังไหม บ้างมีขนาดเท่าถั่วเขียวหรือเม็ดทราย

การขับนิ่วในถุงน้ำดีในวันแรก วันที่ 2 และวันที่ 3 ล้วนไม่มีอาการใด ๆ จึงใช้ชีวิตได้ตามปกติ มีเพียงวันที่ 4 เท่านั้นที่มีอาการท้องเสีย จึงควรพักอยู่กับบ้าน อย่าออกไปไหน เช่น ถ้าหยุดอยู่บ้านวันอาทิตย์ ก็ควรเริ่มคอร์สขับนิ่วในถุงน้ำดีตั้งแต่วันพฤหัสบดี เป็นต้น



สุขภาพแข็งแรง ห่างไกลโรคภัย
ด้วยการดื่มน้ำผักผลไม้ปั่นต้านโรคร้าย

น้ำผักผลไม้ปั่นตำรับบำรุงสุขภาพ

ปริมาณ วันละ 6 แก้ว รสชาติ: หวานเล็กน้อย

สรรพคุณ ช่วยให้สุขภาพแข็งแรงและป้องกันโรค ช่วยลดน้ำตาลในเลือด อาจเพิ่มผลไม้ให้มากหน่อยเพื่อเพิ่มรสชาติ ผู้เป็นโรคเบาหวานห้ามดื่ม

ส่วนผสม **ผัก** บีตรูตขนาดกลาง ½ หัว แครอต 1 หัว

ผลไม้ มะนาว ½ ผล มะเขือเทศขนาดกลาง 2 ผล สตรอว์เบอร์รี 6 ผล แอปเปิล ½ ผล สับปะรด ¼ ผล

เครื่องปรุง น้ำกลั่น 2 แก้วครึ่ง ขิงแก่ 5 แว่น เมล็ดแฟลกซ์ ½ ช้อนชา เกลือทะเล ¼ ช้อนชา งาขาว บด 1 ช้อนโต๊ะ



วิธีทำ

1. นำส่วนผสมที่ต้องล้างไปล้างให้สะอาดแล้วผึ่งไว้ บีตรูตตัดรากและเปลือกส่วนที่เปื้อนดินออกแล้วหั่นเป็นชิ้น แครอต มะเขือเทศ แอปเปิล และสับปะรดหั่นเป็นชิ้น
2. มะนาวปอกเปลือกสีเขียวออกใช้ส่วนที่เป็นเส้นใยสีขาว เนื้อ และเมล็ด
3. เทน้ำกลั่นลงในเครื่องปั่นขนาด 3.5 แรงม้า ใส่ส่วนผสมทั้งหมดลงไปปั่นจนละเอียดก็ดื่มได้

น้ำผักผลไม้ปั่นตำรับลำไส้สะอาดและรูปร่างเพรียว

ปริมาณ วันละ 6 แก้ว รสชาติ: เผ็ดเล็กน้อยเจือฝาด

สรรพคุณ เปลี่ยนผลไม้ที่ชอบได้ทุกวันเพื่อให้น้ำปั่นมีรสอร่อยขึ้น ถ้าไม่ชอบรสเผ็ดให้ลดปริมาณกระเทียมหรือไม่ใส่ก็ได้ ช่วยให้ลำไส้สะอาด ขับถ่ายคล่อง ลดน้ำตาลในเลือด

ส่วนผสม **ผัก** บีตรูตขนาดกลาง 1 หัว เซเลอรี 1 ก้าน แครอต 1 หัว

ผลไม้ สับปะรด 2 ชิ้น กีวี 2 ผล มะนาว 1 ผล

เครื่องปรุง น้ำกลั่น 2 แก้ว กระเทียม 1 กลีบเล็ก ผงเฟนูกรีก ½ ช้อนชา ยี่หร่า ½ ช้อนชา เมล็ดแฟลกซ์ 2 ช้อนโต๊ะ งาดำ 2 ช้อนโต๊ะ เกสรผึ้ง 2 ช้อนชา เกลือทะเล ½ ช้อนชา ผักชี 6 ก้านเล็ก ขิง 5 แว่น เก๋ากี้ 3 ช้อนโต๊ะ



วิธีทำ

1. นำส่วนผสมที่ต้องล้างไปล้างให้สะอาดแล้วผึ่งไว้ บีตรูตปอกเปลือกหั่นเป็นชิ้น แครอตหั่นเป็นชิ้น เซเลอรีหั่นเป็นท่อนเตรียมไว้
2. กีวีและสับปะรดปอกเปลือกแล้วหั่นเป็นชิ้น คั้นน้ำมะนาวเตรียมไว้
3. เทน้ำกลั่นลงในเครื่องปั่นขนาด 3.5 แรงม้า ใส่ส่วนผสมทั้งหมดลงไปปั่นจนละเอียดก็ดื่มได้

น้ำผักผลไม้ปั่นตำรับช่วยให้หลับสบาย

ปริมาณ วันละ 4-6 แก้ว **รสชาติ:** หวานปนเผ็ด

ส่วนผสม **ผัก** มะเขือเทศสีแดงใหญ่ 1 ผล แครอต 1 หัว บีตรูตขนาดเล็ก 1 หัวและใบ ข้าวโพด ½ ฝัก มันเทศแดง ½ หัว **ผลไม้** กีวี 1 ผล บลูเบอร์รีสด ½ ถ้วย (หรือเก๋ากี้ ½ ถ้วย) **เครื่องเทศ** ขิงแก่พร้อมเปลือก 5 แว่น ผักชี 3 ก้าน พริกชี้ฟ้า 1 เมล็ด ยี่หร่า ½ ช้อนชา **เมล็ดพืช** เมล็ดแฟลกซ์ 1 ช้อนชา งาขาว 1 ช้อนชา **น้ำซนิดดี** น้ำแอ็กทีฟชนิดดี 2 แก้ว **สารเสริมอาหาร** เลซิทิน 2 ช้อนชา

วิธีทำ

1. นำส่วนผสมที่ต้องล้างไปล้างให้สะอาดแล้วผึ่งไว้ มะเขือเทศและแครอตหั่นเป็นชิ้น บีตรูตปอกเปลือกหั่นเป็นชิ้น ใบบีตรูตสับละเอียด ข้าวโพดและเมล็ดทิ้งแกน มันเทศหั่นเป็นชิ้น
2. เทน้ำแอ็กทีฟชนิดดีลงในโถปั่น ใส่ส่วนผสมทั้งหมดลงไป (ยกเว้นเลซิทิน) ปั่น 2 นาที เปิดฝาออก เติมเลซิทินแล้วปั่นต่ออีก 30 วินาทีก็จะได้น้ำผักผลไม้ปั่น 5 แก้ว



การดื่มกินแบบธรรมชาติช่วยชีวิต

มื้อเช้า

1. ดื่มน้ำอุ่นผสมเกลือทะเล
2. ดื่มน้ำผักผลไม้ปั่น
3. ผู้ใหญ่เสริมน้ำแกงผักหรือข้าวธัญพืช 5 ชนิด
4. เด็กเสริมโจ๊กข้าวธัญพืช 5 ชนิดหรือข้าวโพดต้ม



มื้อค่ำ

1. ดื่มน้ำผักผลไม้ปั่นก่อนมื้ออาหาร 1 ชั่วโมง
2. กินสลัดผักสดก่อนแล้วตามด้วยข้าวธัญพืช 5 ชนิด
3. ถ้ายังไม่อิ่มให้กินน้ำแกงผักหรือซุปฟักทอง



มื้อกลางวัน

1. ดื่มน้ำผักผลไม้ปั่น
2. กินสลัดผักสด เสริมด้วยถั่วเพิ่งงอก เครื่องเทศ เมล็ดพืชเปลือกแข็ง ผลเบอร์รี น้ำมันสุขภาพ และน้ำส้มสายชูแอปเปิลอินทรีย์
3. ไข่ตุ๋นหรือน้ำแกงผัก



ระหว่างมื้อ

1. เสริมด้วยผลไม้รสเปรี้ยวอมหวาน
2. กินเมล็ดพืชเปลือกแข็งเล็กน้อยแทนของขบเคี้ยว



สุขภาพแข็งแรง โรคภัยไม่มาเยือนด้วยการดื่มน้ำผักผลไม้ปั่นต้านโรคร้าย ตำรับธรรมชาติช่วยชีวิต ที่อุดมด้วยอินทรียสารจากพืช



- มารู้จักกับอินทรียสารจากพืชกันเถอะ
- ถาม-ตอบข้อสงสัยเกี่ยวกับการดื่มกินแบบธรรมชาติช่วยชีวิต
- การรักษาสุขภาพด้วยน้ำผักผลไม้ปั่น • การทำน้ำผักผลไม้ปั่น • เครื่องปั่นกำลังสูง
- การดื่มกินให้ถูกวิธีแบบธรรมชาติช่วยชีวิตที่ตรงกับอาการของโรค

ป้องกันและต้านมะเร็ง

มะเร็งกระเพาะอาหาร • มะเร็งโพรงจมูก • มะเร็งตับ • มะเร็งช่องปาก • มะเร็งลำไส้ • มะเร็งเต้านม • มะเร็งเม็ดเลือด • มะเร็งต่อมลูกหมาก • มะเร็งไต

สุขภาพพระบบสมอง หัวใจ และหลอดเลือด

ความดันโลหิตสูง • ขี้ลืม • นอนไม่หลับ • พาร์คินสัน • หลอดเลือดแดงที่คอตีบ

สุขภาพพระบบต่อมไร้ท่อ

อ่อนเพลีย ไม่กระปรี้กระเปร่า

สุขภาพ ระบบทางเดินหายใจ

ภูมิแพ้ • หอบหืด • ไอ • หวัด

สุขภาพ ระบบทางเดินอาหาร

กรดไหลย้อน • ท้องอืด ท้องเฟ้อ • ผ่าตัดถุงน้ำดี • ขับถ่ายไม่ปกติ • ท้องผูก • ริดสีดวงทวาร

สุขภาพพระบบ กล้ามเนื้อและกระดูก

เส้นเอ็นฝ่าเท้าอักเสบ • กระดูกสันหลังคด • โรคเกาต์ • ปวดประสาทกระดูกเชิงกราน • มือเท้าชา • มือเท้าเย็น

สุขภาพผิวหนัง และระบบภูมิคุ้มกัน

ผื่นภูมิแพ้ • ผิวหนังอักเสบ • โรคเชื้อราที่เล็บ • โรคปากแห้ง ตาแห้ง • โรครูมาทอยด์ • โรคเอสแอลอี

สุขภาพตา

ตาพร่ามัว

สุขภาพนรีเวช

ประจำเดือนผิดปกติ • วัยทอง • โรคสตรี • ภาวะมีบุตรยาก

สุขภาพเด็ก

เสริมภูมิคุ้มกันของร่างกาย



Dr. Tom Wu

แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านธรรมชาติบำบัด โภชนศาสตร์ และเวชศาสตร์ทางเลือก ผู้เคยป่วยเป็นโรคมะเร็งและหายขาดแล้วด้วยวิธีธรรมชาติบำบัด เดินทางเผยแพร่วิธีการรักษาสุขภาพและช่วยเหลือผู้คนมาแล้วกว่า 20 ประเทศทั่วโลก

ผลงานของ ดร.ทอม อู๋



NANMEEBOOKS www.nanmeebooks.com
หมวดชีวิตและสุขภาพ
ราคา 275 บาท
ISBN 978-616-04-3330-8
9 786160 433308