

Tian Xian Family

ครอบครัวเทียนเซียน

www.feidathai.com

“ You get the best out of others when you give the best of yourself.”

“คุณจะได้รับสิ่งที่ดีที่สุดของคนอื่น เมื่อคุณได้ให้สิ่งที่ดีที่สุดของคุณไป”

-- Harvey Firestone --



หัวใจสำคัญในการรักษา-เรื้อรังของแพทย์แผนจีน

การรักษาโรคมะเร็ง ไม่ใช่แค่กำจัดเซลล์ให้หมดสิ้นไปเท่านั้น



แพทย์จีน มาลิน ปิยะชินวรรณ

แพทย์จีน ยึดมั่นทฤษฎีที่ว่า ถ้าต้องการกำจัดเซลล์มะเร็ง ก็ไม่ควรทำลายพลังภายในร่างกายของผู้ป่วยที่มีไว้เพื่อรักษาโดยธรรมชาติ แพทย์จีนจึงไม่ได้มุ่งรักษาที่อาการโดยตรง แต่ให้ความสำคัญกับสภาพร่างกายโดยรวม ด้วยการใช้สมุนไพรธรรมชาติ เพื่อให้ร่างกายสามารถทำงานได้ตามปกติ

แพทย์จีนใช้วิธีการเสริมสร้างฐาน ทำให้โลหิตหมุนเวียน ขับร้อนถอนพิษ ระวังปวดด้วยการทะลุทะลวงถึงจุดตัน และการเสริมพลังบำรุงโลหิตมาบำบัดรักษาโรคมะเร็ง นอกจากนี้กรรมวิธีอื่นอีกมากมายของการแพทย์แผนจีน ล้วนมีผลในการเสริมภูมิคุ้มกันแก่ร่างกายได้โดยตรง เมื่อเข้าสู่กระบวนการรักษาแผนปัจจุบัน ร่างกายผู้ป่วยจะได้รับการฟื้นฟูอย่างรวดเร็ว สามารถต่อสู้กับผลข้างเคียง และต่อสู้โรคมะเร็งได้ดี

ปัจจุบันสมุนไพรจีนได้ถูกพัฒนา ให้สามารถนำมาใช้ร่วมกับการแพทย์ปัจจุบันได้อย่างปลอดภัย โดยเฉพาะบทบาทในการฟื้นฟูระบบภูมิคุ้มกันของผู้ป่วยโรคมะเร็งทั้งก่อนและหลังการรักษา และเป็นที่ยอมรับแล้วว่าวิธีการรักษาโรคมะเร็งที่ดีที่สุด คือ การมีระบบภูมิคุ้มกันที่ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ

อาหารที่ผู้ป่วยมะเร็งไม่ควรรับประทาน

- 1.อาหารกลุ่มที่จะทำให้ท้องอืด แน่นท้อง ย่อยยาก
 - 2.อาหารเผ็ดจัด เพราะระคายเคืองระบบทางเดินอาหาร และยังทำให้พื้นที่ดูดซึมอาหารในลำไส้ลดลง
 - 3.อาหารไขมันสูง เพราะไขมันจะไปเกาะที่ตับ ทำให้ตับทำงานได้ไม่เต็มที่
 - 4.อาหารเค็มจัด กรณีผู้ป่วยที่มีระบบปัสสาวะไม่ดี การรับประทานเค็มมากเกินไป อาจทำให้เกิดอาการบวมได้
 - 5.อาหารที่มีส่วนผสมของน้ำตาลมาก เพราะไปก่อให้เกิดระดับแรงดันสูงที่ลำไส้ อันจะนำไปสู่อาการท้องเสีย
- ผู้ป่วยมะเร็ง ควรเน้นอาหารที่ช่วยเพิ่มภูมิคุ้มกัน เสริมโปรตีน และให้พลังงานสูง



วิธีการล้างพิษผลไม้เพื่อลดปริมาณสารพิษตกค้าง



- 1.ล้างด้วยน้ำยาล้างผัก จะลดสารพิษได้ร้อยละ 25
- 2.แช่น้ำเกลือ (ผสมเกลือป่น 1 ช้อนโต๊ะกับน้ำ 1 กระละมัง) นาน 10 นาที แล้วล้างออกด้วยน้ำสะอาดอีกที ลดสารพิษได้ร้อยละ 29-38
- 3.ลอกหรือปอกเปลือกชั้นนอกของผักผลไม้ ออกทิ้ง เด็ดผักเป็นใบๆ แล้วแช่น้ำสะอาดนาน 10-15 นาที ลดสารพิษได้ร้อยละ 27-72
- 4.แช่น้ำด่างทับทิมนาน 15 นาที ลดสารพิษได้ร้อยละ 40

- 5.ต้มหรือลวกผักด้วยน้ำร้อน ลดสารพิษได้ร้อยละ 48-50
- 6.ปล่อยน้ำไหลผ่าน พร้อมทั้งถูผักผลไม้ 3-5 นาที ลดสารพิษได้ ร้อยละ 60
- 7.แช่น้ำโซเดียมไบคาร์บอเนตหรือผงฟู (ผงฟู 1 ช้อนโต๊ะ ผสมน้ำอุ่น 1 กระละมัง (20 ลิตร)) แช่นาน 15 นาที ลดสารพิษได้ร้อยละ 90-95
- 8.แช่น้ำส้มสายชู (ผสมน้ำส้มสายชู 250 ซีซี กับน้ำ 2 ลิตร) นาน 5 นาที จะลดสารพิษได้เกือบหมด

ติดต่อครอบครัวเทียนเซียน :

เลขที่ 213/5 อาคารอโศกทาวเวอร์ ชั้น 6 ถ.สุขุมวิท 21 แขวงคลองเตยเหนือ เขตวัฒนา กรุงเทพมหานคร 10110

(02-264-2217-9

www.feidathai.com

info@feidathai.com

www.facebook.com/ThailandAntiCancer

Tian Xian Family
ครอบครัวเทียนเซียน
www.feidathai.com

Welcome...



ยินดีต้อนรับทุกท่านสู่ครอบครัวเทียนเซียนค่ะ

ทุกท่านรู้สึกไหมคะ กาลเวลาช่างผ่านไปไวเหลือเกิน ตั้งแต่ปี 2541 ที่ครอบครัวเทียนเซียนเริ่มให้บริการดูแลสุขภาพสำหรับผู้ป่วยโรคมะเร็ง จนบัดนี้ผ่านไป 13 ปีแล้ว ตลอดระยะเวลาที่ผ่านมา มีประสบการณ์มากมายที่สร้างความซาบซึ้งประทับใจให้กับเรา เป็นความผูกพันเสมือนหนึ่งคนในครอบครัว และเป็นแรงผลักดันให้เราวันนี้ และการก้าวเดินต่อไปในวันข้างหน้า

ขึ้นปีที่ 14 นี้ เราเริ่มด้วยการมี จดหมายข่าว “Tian Xian Family” เพื่อเป็นสื่อกลางในการมอบสิ่งดีๆ สำหรับทุกท่าน

ขอขอบพระคุณทุกท่านอีกครั้ง ที่มอบความไว้วางใจให้เราดูแลท่านอย่างใกล้ชิดตลอดมา และหวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้ดูแลท่านอย่างใกล้ชิดตลอดไป...เพราะท่านคือ หนึ่งในครอบครัวเทียนเซียนของเราค่ะ

ขอให้สุขภาพที่ดีจงมีแด่ทุกท่าน


ภาวนา จู

ติดต่อขอรับ “Tian Xian Family” ฟรี ได้ที่
02-264-2217-9 หรือ info@feidathai.com
...มาเป็นครอบครัวเดียวกันกับเราสิคะ...

คุณรู้อะไรมั๊ย ?

ใยอาหาร (fiber) ดีต่อสุขภาพ แต่ในผู้มีภาวะเม็ดเลือดแดงต่ำ ใยอาหารสูงกลับเป็นผลเสีย เพราะธาตุเหล็กจะเข้าไปจับกับใยอาหารประเภทละลายน้ำได้ และถูกขับออกไปกับอุจจาระ ดังนั้นควรลดปริมาณอาหารเส้นใยเมื่อเม็ดเลือดแดงต่ำ แต่ในภาวะปกติ การบริโภคใยอาหารช่วยในการขับถ่าย และช่วยป้องกันการดูดซึมของสารก่อมะเร็ง



เรื่องจริงของภูมิคุ้มกัน

เมื่อภูมิคุ้มกันต่ำทำให้เกิดมะเร็ง เมื่อมะเร็งบวกร่วมกับการรักษา ภูมิคุ้มกันยิ่งถูกทำลาย นี่เป็นปัญหาสำคัญที่ทำให้รักษามะเร็งไม่สำเร็จ

วิธีหนึ่งที่จะทำให้การรักษามะเร็งได้ผลดีขึ้น คือ การเพิ่มภูมิคุ้มกันของร่างกายต่อเซลล์มะเร็ง โดยเฉพาะทีเซลล์ (T-lymphocyte) ซึ่งสามารถแบ่งแยกเซลล์มะเร็ง และสามารถทำลายเซลล์มะเร็งได้ระดับหนึ่ง



หัวเราะมีประโยชน์



การหัวเราะ เป็นยาที่ดีที่สุด ช่วยกระตุ้นภูมิคุ้มกัน กระตุ้นฮอร์โมนคลายความปวด หายใจสะดวก ปอดโล่ง...เรามาหัวเราะกันเถอะค่ะ !

เส้นทางสุขภาพ เอชเนมะเร็ง ปี 2541-2554

บนเส้นทางสุขภาพ ครอบครัวเทียนเซียน มุ่งมั่น 3 ภารกิจสำคัญ ได้แก่ แบ่งปันความรู้เกี่ยวกับมะเร็งสู่ประชาชน, ผลักดันแนวคิดด้านสมุนไพรจีนกับการรักษามะเร็งสู่ระดับนานาชาติ และ ส่งเสริมการดูแลฟื้นฟูกายและใจแก่ผู้ป่วยและครอบครัว ทั้งนี้เพื่อการเอชเนมะเร็งอย่างได้ผล

แบ่งปันความรู้เกี่ยวกับมะเร็งสู่ประชาชน

SHARE...



...Support

ผลักดันแนวคิดด้านสมุนไพรจีนกับการรักษามะเร็งสู่ระดับนานาชาติ



ส่งเสริมการดูแลฟื้นฟูกายและใจแก่ผู้ป่วยและครอบครัว

CARE...



Congratulation

ขอแสดงความยินดี กับสมาชิกครอบครัวเทียนเซียน

นฤทัย พิริยะเกียรติสกุล ผู้รับรางวัลชนะเลิศการประกวดเรียงความ ห่วงใย ใส่ใจ พืชมะเร็ง



โครงการประกวดเรียงความ หัวข้อ “ห่วงใย ใส่ใจ พืชมะเร็ง” (Cure Cancer with Care) เป็นโครงการที่ บริษัท เพยดา จำกัด สนับสนุนให้ชมรมฟื้นฟูสุขภาพผู้ป่วยโรคมะเร็งจัดขึ้น เพื่อเปิดโอกาสให้ผู้ป่วย ครอบครัวและผู้ใกล้ชิด ได้ร่วมถ่ายทอดประสบการณ์การดูแลเอาใจใส่ การสร้างกำลังใจ ความรู้ ความเข้าใจเพื่อให้ผู้ป่วยเอาชนะโรคมะเร็งไปได้ โดยมีผู้สนใจส่งผลงานเข้าร่วมเป็นจำนวนมาก เริ่มโครงการตั้งแต่ปลายปี 2552 แต่ด้วยปัญหาบ้านเมืองหลายด้าน ทำให้ผู้จัดงานเลื่อนการประกาศผลเรื่อยมา จนมีงานประกาศผลขึ้นในวันที่ 27 กุมภาพันธ์ 2554

เป็นที่น่ายินดีที่ผู้ได้รับรางวัลชนะเลิศครั้งนี้ คือ น้องอิม-นฤทัย พิริยะเกียรติสกุล

ซึ่งป่วยด้วยโรคมะเร็งต่อมน้ำเหลือง ในวัยเพียง 18 ปี หนึ่งในครอบครัวเทียนเซียนของเรา ที่ผ่านมาน้องอิมฝ่าฟันและเอาชนะโรคภัยได้ด้วยความสามารถ การคิดบวก ความรักที่เธอมีต่อครอบครัว และความรักที่ครอบครัวมีต่อเธอ จนได้รับชัยชนะอันยิ่งใหญ่ในการต่อสู้กับโรคร้ายจนสำเร็จ

น้องอิม - นฤทัย เล่าให้ฟังว่า “หนูเป็นมะเร็งต่อมน้ำเหลือง ขนาดใหญ่ ประมาณ 7x10x11 cm” ตอนแรกที่ได้ยินก็อึ้ง สมองตื้อทำอะไรไม่ถูก ทำได้แค่เพียงยิ้ม เพราะไม่อยากให้แม่เป็นห่วง พร้อมบอกแม่ว่าหนูไม่เป็นไร.. พอกลับบ้านทุกคนในบ้านบอกเพียงประโยคเดียวว่า... “ไม่ต้องกลัวเดี๋ยวก็หาย”

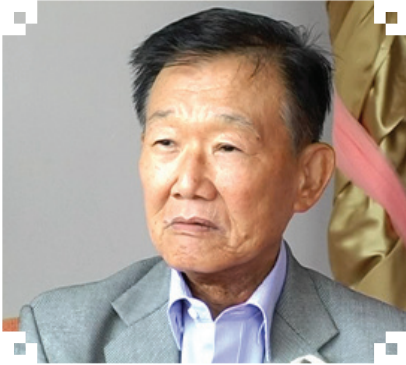


“ช่วงแรกของการรักษาด้วยเคมีบำบัดและฉายรังสี สำหรับหนูมันคือช่วงเวลาที่ยากเกินบรรยาย ผลข้างเคียงที่ตามมา ทุกข์ทรมานแสนสาหัส แต่ขณะเดียวกัน หนูก็พบว่าแม่ พ่อ และคนรอบข้างรักหนูแค่ไหน หนูก็รักทุกคน ไม่อยากให้ทุกคนทุกข์ใจ หนูจึงพยายามดูแลตัวเอง รักษาตัวเองให้ดีที่สุด ตอนนี้อย่างไรก็ได้ผ่านไปแล้ว พร้อมกับก้อนเนื้อที่อันตรายหายไปแล้ว ชีวิตหนูกลับมาเริ่มต้นใหม่ได้อีกครั้ง”

งานนี้ได้รับเกียรติจาก รศ.พญ.สุพัตรา แสงรุจิ พร้อมด้วย รศ.นพ.นรินทร์ วรวิทย์, แพทย์จีน มอลิน ปิยะชินวรรณ และ ภาวนา จู มาร่วมแสดงความยินดีกับทุกคนที่ได้รับรางวัลด้วย



กำลังใจ... จากครอบครัวเทียนเซียน



คุณเจียร รติธรรมกุล

ผู้พิชิตมะเร็งต่อมน้ำเหลือง

“ต้องรักษาด้วยสติและปัญญา เว้นแะไม่รู้ตลอด แล้วก็ปฏิบัติตนให้เคร่งครัด”



คุณมารณิรัตน์ ผดุงวรศาสตร์

ผู้พิชิตมะเร็งเต้านม

“ต้องมีหัวใจที่เข้มแข็ง มีสติ รู้จักเปลี่ยนแปลงการดำเนินชีวิตดูแลใส่ใจสุขภาพตัวเอง”



คุณวลี เลิศวิเศษกุล

ผู้พิชิตมะเร็งหลังโพรงจมูก

“เราจะมาไม่ร้องไห้ทำไม ต้องผลัดออกไป และรักษาคุณหมอว่าต้องทำอย่างไร”



คุณบำรุง กฤชภากร

ผู้พิชิตมะเร็งลำไส้ใหญ่

“หมอที่เก่งที่สุดในการรักษาผมเรื่องคือ ตัวของผู้ป่วยเองนั่นแหละ”



คุณประทุม วงษ์วันทนี

ผู้พิชิตมะเร็งปากมดลูก

“ตั้งสติ...เป็นคำที่ผู้ป่วยมะเร็งควรจะมีถึง การร้องไห้ดีโพยดี พายและความกลัวตาย จะยังทำให้ได้หายสมใจเร็วขึ้น”



คุณกิตติ ดันทนงศักดิ์กุล

ผู้พิชิตมะเร็งปอด

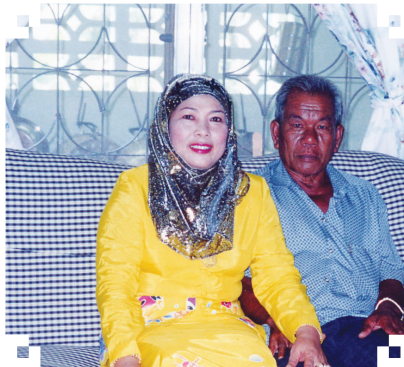
“ต้องทำใจสบายๆ ทำไม่รู้สึกเสียบ้าง คนที่หัวใจไม่ได้ก็ต้องฝึก ต้องทำสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจ”



คุณสุรีย์ แซ่กอ

ผู้พิชิตมะเร็งเต้านม

“มะเร็งรักษาหายได้ รักษาอย่างไร ยึดดี และรักษาให้ถูกวิธี ทำใจให้สบาย”



คุณดำ หลาวหล้า

ผู้พิชิตมะเร็งกล่องเสียง

“ผมไม่สนใจพูดถึงมะเร็ง ไม่ยอมให้ใครบอกข้า มอองว่าเป็นผู้ป่วย ทุกคนในเ้ากแพทยามสร้างบวรจากศแห่งความซุช”



คุณกาญจนา จันทรังษี

ผู้พิชิตมะเร็งลำไส้ใหญ่

“ตัวผู้ป่วยเองนั่นแหละ สำคัญที่สุด ต้องดูแลเอาใจใส่และใส่ใจตนเองให้มาก”

“อาการไม่สบาย ที่พบบ่อยของผู้ป่วย มะเร็งและวิธีแก้ไข”

กลืนลำบาก

เมื่อมีปัญหาเรื่องการกลืน จะทำให้ผู้ป่วยรับประทานอาหารไม่ได้ ก่อให้เกิดปัญหาน้ำหนักลดตามมา เมื่อรับประทานอาหารได้น้อย อาหารในช่วงนี้ควรมีคุณค่าและให้พลังงานสูง เช่น ไข่ นมและเนื้อสัตว์ โดยปรุงแต่งให้อ่อนนุ่มและกลืนได้ง่าย แต่ถ้าเป็นมากไม่สามารถกลืนได้เลย เช่น ผู้ป่วยที่ฉายรังสีบริเวณใบหน้าและลำคอ แพทย์จะแก้ไขโดยผ่าตัดใส่ท่อเพื่อให้อาหารเข้าทางกระเพาะ หรือให้อาหารทางเส้นเลือดดำแทน

เบื่ออาหาร

อาการเบื่ออาหารมีสาเหตุมาจากโรคที่ส่งผลต่อร่างกายและจิตใจ หรือเกิดจากผลข้างเคียงของยาบางชนิด ช่วงนี้ให้เลือกเอาอาหารที่ผู้ป่วยชอบรับประทาน เพิ่มจำนวนมื้อให้บ่อยขึ้น จัดอาหารให้น่ารับประทาน มีคนร่วมโต๊ะอาหารเพื่อเพิ่มความรู้สึกเพลิดเพลิน อาจเพิ่มการรับประทานอาหารทางการแพทย์หากผู้ป่วยรับประทานปกติได้น้อยเกินไป

คลื่นไส้อาเจียน

อาการคลื่นไส้อาเจียนส่วนใหญ่เป็นสาเหตุจากผลข้างเคียงของยาเคมีบำบัด หรือยาบางชนิด และยังมีสาเหตุมาจากความวิตกกังวลทางจิตใจ โดยปกติหากแพทย์ให้ยาที่มีผลข้างเคียงทำให้อาเจียน จะมีการจ่ายยาแก้อาเจียนให้แก่ผู้ป่วยอยู่แล้ว แต่อาการคลื่นไส้เกิดจากภาวะทางจิตใจ ผู้ดูแลควรหาสาเหตุความกังวล และพูดคุยให้กำลังใจ เพื่อให้ผู้ป่วยคลายความกังวลนั้น

ซิด

อาการซิดหากเกิดกะทันหัน อาจเกิดจากการเสียเลือดมาก ผู้ป่วยควรอยู่ในความดูแลของแพทย์ แต่ถ้าเป็นอาการซิดเรื้อรัง ซึ่งอาจเกิดจากการที่ผู้ป่วยเคยเสียเลือดจากการผ่าตัดเป็นต้น หลังจากนั้นยังไม่สามารถฟื้นฟูการสร้างเลือดของร่างกายได้ ยังมีภาวะซิดอยู่ ควรเพิ่มการรับประทานอาหารที่มีโปรตีนสูง โดยเฉพาะโปรตีนจากเนื้อสัตว์เพราะจะมีธาตุเหล็กที่ร่างกายสามารถนำไปใช้ได้ง่าย อาหารจำพวกตับ ผักสีเขียวเข้ม หากยังซิดมากแพทย์อาจให้ยาบำรุงเลือดร่วมด้วย

อาการทางจิตใจ

ผู้ป่วยมักมีความวิตกกังวล ท้อแท้ จนถึงซึมเศร้า ซึ่งอาการเหล่านี้จะส่งผลเสียต่อร่างกายต่อไป เช่น นอนไม่หลับ เบื่ออาหาร หงุดหงิด อารมณ์แปรปรวน

ผู้ดูแลควรต้องใกล้ชิดผู้ป่วยตลอดเวลา ให้กำลังใจ เตือนสติ เพื่อให้ผู้ป่วยค่อยๆ ยอมรับความจริง รวมถึงหาสาเหตุที่แท้จริงของปัญหาจิตใจ สร้างความมั่นใจแก่ผู้ป่วยว่าจะช่วยแก้ไข



นอนไม่หลับ

ส่วนใหญ่มักมีสาเหตุจากปัญหาทางจิตใจ อาจมีการออกกำลังกายเล็กน้อย ดื่มเครื่องดื่มอุ่นๆ ก่อนนอน จัดห้องนอนให้มีความเหมาะสมสบาย ไม่อึดอัด ให้มีเตียงที่กว้าง ครอบคลุมเสื้อผ้าสบายๆ หลีกเลี่ยงการใช้ยานอนหลับยกเว้นกรณีจำเป็นจริงๆ

ท้องผูก

เกิดจากหลายสาเหตุ อาทิ ผู้ป่วยนอนเตียงมีการเคลื่อนไหวน้อย รับประทานอาหารที่มีกากน้อย ดื่มน้ำน้อย ผลข้างเคียงจากยาระงับประสาทหรือยาระงับปวดบางชนิด ควรรับประทานอาหารที่มีกากใยสูง ฝึกให้ดื่มน้ำมากขึ้นเรื่อยๆ ออกกำลังกายบ้างเท่าที่ทำได้ อาทิ เดินเล่น การใช้อายระบายควรใช้เท่าที่จำเป็นเท่านั้น และควรปรึกษาแพทย์ก่อน

ท้องเสีย

อาจเกิดจากการรักษา ผลของยา หรือการติดเชื้อ การดูแลรักษาต้องแก้ไขไปตามสาเหตุ ช่วงที่ท้องเสียสามารถบรรเทาได้โดยการลดอาหารมีกากใยสูง ลดผลิตภัณฑ์จากนม ลดการอ่อนเพลียโดยการดื่มเกลือแร่ หากท้องเสียเกินวันละ 4 ครั้ง ต้องรีบไปพบแพทย์

ไอ

มักเกิดในผู้ป่วยโรคมะเร็งของระบบทางเดินหายใจ ควรดื่มน้ำอุ่นให้มาก ๆ หรือการอยู่ในบรรยากาศที่มีความชื้นสูงจะช่วยให้เสมหะไม่เหนียวและหลุดออกมาได้ง่าย การใช้ยาขับหรือละลายเสมหะอาจไม่ได้ผลในผู้ป่วยบางราย ดังนั้นควรปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์เท่านั้น

ปวด

มักเกิดในผู้ป่วยมะเร็งระยะลุกลาม อาจแก้ไขด้วยยาแก้ปวดซึ่งใช้ตามระดับของอาการปวด ต้องรับประทานยาตามเวลาที่แพทย์สั่งอย่างเคร่งครัด บางกรณีที่มีเม็แรงแพร่กระจายอาจแก้ไขปัญหาการปวดได้โดยการฉายรังสี

การดูแลสุขภาพของผู้ป่วยจำเป็นอย่างยิ่งที่ต้องทำกันทั้งครอบครัว ผู้ที่มีบทบาทที่สุด คือ ตัวผู้ป่วยเอง เพราะหลายสาเหตุของอาการไม่สบายเกิดจากจิตใจ ผู้ป่วยต้องค่อยๆ ปลดปล่อยปัญหา ซึ่งอาจต้องใช้เวลาระหว่างนี้ญาติควรต้องให้กำลังใจอย่างใกล้ชิด...



ต้านมะเร็ง...ด้วยอาหาร

แครอทคลุกซอสเต้าหู้

สำหรับผู้ป่วยมะเร็งระหว่างเคมีบำบัดหรือฉายรังสี มักมีปัญหาเบื่ออาหาร คลื่นไส้ มีปัญหาภายในช่องปาก มีความไม่สบายท้อง หรือท้องเสีย ขอนแนะนำอาหารจานนี้เป็นทางเลือกหนึ่ง ตามสูตรข้างล่างสำหรับ 1 ที่ ให้พลังงาน 139 กิโลแคลอรี มีโปรตีน 6.2 กรัม มีไขมัน 1 กรัม ทั้งยังให้วิตามินเอและบี

ส่วนผสม (สำหรับ 1 ที่)

แครอท	60	กรัม
น้ำซุปล	2-3	ทัพพี
เต้าหู้ก้อนแบบนิ่ม	40	กรัม
ซอสถั่วลิสง (แบบจีน)	2	ช้อนชา
มิโซะขาว (Saikyo Miso)	2	ช้อนชา

วิธีทำ

1. หั่นแครอทเป็นเส้น นำลงต้มในน้ำซุปลจนนิ่ม แล้วแยกแครอทออกพักไว้
2. เต้าหู้ก้อนนำออกจากกล่องวางให้สะเด็ดน้ำ ใช้กระดาษหรือผ้าซับให้แห้ง
3. นำเต้าหู้ใส่ภาชนะ ใช้ไม้ตีไข่ตีเบาให้ละเอียด เติมซอสถั่วลิสง และมิโซะลงไป เมื่อผสมได้ที่ ให้เติมแครอทที่เตรียมไว้ใส่ลงไป คลุกเคล้าให้เข้ากัน ดูให้ได้ น้ำซอสขลุกขลิกก็ใช้ได้



Tips :

- หากต้องการเปลี่ยนรสชาติ สามารถเปลี่ยนจากแครอทเป็น ถั่วแขกก็ได้
- หากผู้ป่วยมีปัญหาการรับรสเปลี่ยนไปอาจรู้สึกไม่ชอบซอสถั่วลิสง ให้เปลี่ยนเป็นงาขาวปั่นแทนซอสถั่วลิสง โดยเติมน้ำตาลและเกลือเล็กน้อยเพื่อปรุงรส
- ในสูตรนี้ใช้มิโซะขาว (Saikyo Miso) ซึ่งเป็นมิโซะขาวหมักจากข้าวให้รสชาติค่อนข้างหวานตามธรรมชาติ หากใช้ชินชูมิโซะ (Shinshu Miso) ซึ่งเป็นมิโซะขาวหมักจากข้าวเช่นกัน แต่จะให้รสเค็ม ดังนั้นควรใช้ปริมาณน้อย



พุดกึ่งขนมปังฝรั่งเศส



ผู้ป่วยมะเร็งส่วนใหญ่รับประทานได้น้อย เพื่อให้ได้รับสารอาหารและพลังงานเพียงพอ จำเป็นต้องให้เพิ่มจำนวนมื้อมากขึ้นในแต่ละวัน โดยให้มีอาหารว่างแทรกระหว่างมื้อหลัก สูตรนี้เป็นอีกทางเลือกเมื่อต้องเตรียมอาหารว่างสำหรับผู้ป่วย โดย 1 ที่ ให้พลังงาน 175 กิโลแคลอรี, คาร์โบไฮเดรต 29 กรัม, โปรตีน 9.4 กรัม, ไขมัน 4.6 กรัม

ส่วนผสม (สำหรับ 1 ที่)

ขนมปังฝรั่งเศส	25	กรัม
นมไขมันต่ำ	80	มิลลิลิตร
ไข่ไก่	1	ฟอง
น้ำผึ้ง	10	กรัม

วิธีทำ

1. นำขนมปังใส่ภาชนะทนความร้อนเตรียมไว้ ตีไข่ แล้วเทนม น้ำผึ้ง คนให้เข้ากัน แล้วเทราดลงบนขนมปัง
2. นำไปอบที่อุณหภูมิ 170 องศาเซลเซียส เป็นเวลา 8-10 นาที จากนั้นเพิ่มอุณหภูมิเป็น 200 องศาเซลเซียส อบต่ออีก 4-5 นาที จนกระทั่งผิวหน้าเริ่มกรอบก็ใช้ได้

Tip : ไข่กับคอเลสเตอรอล

ความเข้าใจไม่ถูกต้องเกี่ยวกับคอเลสเตอรอลเป็นปัจจัยหนึ่งที่ทำให้ผู้ป่วยลดการบริโภคไข่ แต่จากการศึกษาพบว่า ไข่ 1 ฟอง (60 กรัม) ให้พลังงาน 7.2 กิโลแคลอรี มีโปรตีนคุณภาพสูงประมาณ 6.45 กรัม, เลซิติน 1.33 กรัม, คอเลสเตอรอลเพียง 0.23 กรัมเท่านั้น นอกจากนี้ยังจะได้รับแร่ธาตุแคลเซียม แมกนีเซียม และวิตามินต่างๆ ในปริมาณสูง

คอเลสเตอรอลมีบทบาทสำคัญในการสร้างน้ำดี วิตามินและฮอร์โมน กลุ่มสเตียรอยด์ต่างๆ นอกจากนี้ เลซิตินในไข่มีบทบาทในการทำงานของสมอง และการใช้ประโยชน์ของคอเลสเตอรอลในร่างกาย ป้องกันการเกิดนิ่วในถุงน้ำดี ดังนั้น “ไข่” ยังคงมีคุณค่าสูงที่ควรแก่การบริโภค

เปิดบ้านใหม่

เพื่อพัฒนาการบริการให้ดียิ่งขึ้น ตั้งแต่วันที่ 1 เมษายน 2554 เป็นต้นมา ครอบครัวเทียนเซียนได้ย้ายบ้านใหม่จาก อาคารคิวเฮ้าส์ อโศก มาอยู่ เลขที่ 213/5 อาคารอโศก ทาวเวอร์ ชั้น 6 ถ.สุขุมวิท 21 แขวงคลองเตยเหนือ เขตวัฒนา กรุงเทพมหานคร 10110 โดยเรายังคงใช้หมายเลขเดิมสำหรับช่องทางติดต่อทางโทรศัพท์ที่ 0-2264-2217-9 ท่านสามารถเข้าใช้บริการบ้านใหม่ของเรา ได้ทุกวันจันทร์ – ศุกร์ เวลา 8:30 – 17:00 น. นอกจากนี้ เรายังเปิดให้บริการปรึกษาปัญหาสุขภาพโดยแพทย์แผนจีน ทุกวันพฤหัสบดี และศุกร์ ตลอดเวลาทำการ



Update

เพื่อยืนยันคุณภาพต่อผู้บริโภค ครอบครัวเทียนเซียนให้ความสำคัญกับการศึกษาวิจัยผลิตภัณฑ์มาโดยตลอด จนมีผลการศึกษาใหม่ออกมาอย่างต่อเนื่อง



Tong Yao, Ph.D.
Chair Prof. and Director, School of Chinese medicine, The University of Hong Kong

Tian Xian Liquid (TXL) induces apoptosis in HT-29 colon cancer cell in vitro and inhibits tumor growth in vivo.

TXL เหนี่ยวนำให้เกิดภาวะกำหนดการตายของเซลล์มะเร็ง (Apoptosis) ในเซลล์มะเร็งลำไส้ (HT-29) ในหลอดทดลอง และยับยั้งการเจริญเติบโตของเซลล์มะเร็งในสัตว์ทดลอง

ทีมวิจัย : School of Chinese Medicine, University of Hong Kong

เผยแพร่ใน : Chinese Medical Journal 2010, 5:25 <http://www.cmjournal.org/content/5/1/25>

Inhibition of metastasis, angiogenesis, and tumor growth by Chinese herbal cocktail Tian Xian Liquid
ผลของ TXL ต่อการยับยั้งการแพร่กระจายของเซลล์มะเร็ง ยับยั้งหลอดเลือดเลี้ยงมะเร็ง และยับยั้งการเจริญเติบโตของเซลล์มะเร็ง

ทีมวิจัย : Graduate Institute of Microbiology, National Taiwan University

เผยแพร่ใน : BMC Cancer Journal 2010,10:175 <http://www.biomedcentral.com/1471-2407/10/175>



Won-Bo Wang, Ph.D.

ขอข้อมูลการศึกษาวิจัยสมุนไพรจีนได้ที่ 0-2264-2217-9