

“Never be afraid to do something new.”

“อย่างกลัวที่จะเริ่มต้น ทำสิ่งใหม่”



ครั้งแรกของยาจีนที่นำมาทดลอง ในร่างกายมนุษย์ “ผลมะเร็งฝ่อลง”

โรงพยาบาลมหาวิทยาลัยแห่งชาติไต้หวัน (National Taiwan University Hospital) ซึ่งเป็นโรงพยาบาลอันดับหนึ่งของไต้หวัน ทำการทดลองยาจีนชื่อ “ยาน้ำเทียนเซียน” ในผู้ป่วยมะเร็ง พบว่าให้ผลเพิ่มภูมิคุ้มกันและทำให้ขนาดก้อนมะเร็งลดลง เป็นการทดลองทางคลินิกในมนุษย์ของยาจีนเป็นครั้งแรกในรอบ 117 ปี นับตั้งแต่ก่อตั้งโรงพยาบาล

นพ.เหยา เจียน อัน ผู้อำนวยการหอผู้ป่วยทดลองทางคลินิกของโรงพยาบาล กล่าวว่า กลุ่มวิจัยเริ่มตั้งแต่ เดือนมิถุนายน 2009 เสร็จสิ้นเมื่อเดือนมิถุนายน 2011 รวมผู้ป่วยมะเร็งเต้านมระยะ 4 จำนวน 44 ราย ในนี้เป็นแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 30 ราย รับประทานยาน้ำเทียนเซียน ครั้งละ 20 ซีซี วันละ 3 ครั้ง รวม 60 ซีซี ต่อวัน ที่เหลือ 14 ราย รับประทานยาหลอก

ทีมวิจัยพบว่า ผลวัดคุณภาพชีวิตของกลุ่มที่ใช้ยา อาทิ สภาพร่างกาย ความเหนื่อยล้า ดีกว่ากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้ใช้ เซลล์ภูมิคุ้มกันในร่างกายเพิ่มจำนวนมากขึ้น นอกจากนี้ ในการทดลองมีผู้ป่วยคนหนึ่งก้อนมะเร็งฝ่อเล็กน้อย อีกคนหนึ่งเซลล์มะเร็งก็ไม่ได้โตขึ้นอีก แต่อย่างไรก็ตาม ยาน้ำเทียนเซียนมีผลยับยั้งมะเร็งได้แค่ไหน ยังต้องมีการศึกษาเพิ่มเติม

ผลการทดลองดังกล่าวสร้างกระแสฮือฮามากในไต้หวัน ต่อกรณีนี้ ดร.ไมค์ ชุน แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านรักษามะเร็งด้วยทางเลือกและแพทย์แผนจีนในหลายสถาบัน ได้ให้ความเห็นว่า “เหตุผลที่การทดลองได้รับความสนใจมากเพราะ **ข้อแรก** โรงพยาบาลดังกล่าวเป็นโรงพยาบาลอันดับหนึ่งของไต้หวัน เป็นโรงพยาบาลของรัฐ **ข้อสอง** ตลอด 117 ปี นับแต่ก่อตั้ง ที่ไม่เคยทดลองยาจีนมาก่อน ยาน้ำเทียนเซียนเหมือนไปทุบสถิติดังกล่าว และ**ข้อสาม** ตัวยาน้ำเทียนเซียนเองมีความโดดเด่นในไต้หวันอยู่แล้ว คนจำนวนมากทราบว่ามียารายงานที่เกี่ยวข้องกับโรคมะเร็งของยาตัวนี้”

ดร.ไมค์ ชุน อธิบายเพิ่มเติมเกี่ยวกับผลการทดลองว่า “การทดลองทางคลินิกในมนุษย์ครั้งนี้ ทำในผู้ป่วยมะเร็งเต้านมระยะแพร่กระจายระยะสุดท้าย เป็นหลัก ผู้ป่วยเหล่านี้ล้วนไม่สามารถรักษาตามวิธีหลักแล้ว ผ่านการรักษาตามระบบมาแล้ว ทั้งผ่าตัด เคมีบำบัด ฉายแสง การรักษามุ่งเป้า ฮอริโมนบำบัด แต่ผลตอบสนองไม่ดี อาการของผู้

โรงพยาบาลไต้หวัน



ป่วยแย่มาก การพยากรณ์โรคไม่ดีขึ้น ผู้ป่วยเหล่านี้จึงเข้าข่ายโครงการทดลองทางคลินิกของยาน้ำเทียนเซียน”

“การทดลองนี้ทำตามเกณฑ์การทดลองทางคลินิกอย่างถูกต้อง หลังจากใช้ยาไป 6 เดือน กลุ่มใช้ยา 30 คน มี 20 คนขึ้นไป พอใจมากกับคุณภาพชีวิตของตนเอง เซลล์ภูมิคุ้มกันดีกว่ากลุ่มที่ไม่ใช้ยามาก น้ำหนักตัวเพิ่มขึ้นโดยเฉลี่ย 0.5-2 กิโลกรัมขึ้นไป ซึ่งถือว่าเป็นเรื่องยากมากในผู้ป่วยมะเร็งระยะสุดท้าย สิ่งที่น่ายินดี คือ เมื่อวัดขนาดก้อนมะเร็งของผู้ป่วยกลุ่มทดลอง 2 คน ที่ยังไม่ได้ผ่าตัดเต้านม พบว่า 1 คน ก้อนฝ่อลง 50% อีก 1 คน ก้อนคงที่ไม่โตขึ้น อาจกล่าวได้ว่า ยาไม่เพียงแต่ปรับระดับภูมิคุ้มกัน และแก้ไขคุณภาพชีวิตเท่านั้น แต่ในการทดลองทางคลินิกยังมีผลยับยั้งการเจริญเติบโตของมะเร็งอย่างชัดเจน” ดร.ไมค์ ชุน กล่าว

หมายเหตุ : ผลการทดลองดังกล่าวข้างต้น ได้ถูกตีพิมพ์แล้วในวารสาร Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine, Volume 2012

ที่มาน สพ.ผิงกว๋อฮือเป่า ไทเป ไต้หวัน วันที่ 8 กันยายน 2012

ติดต่อครอบครัวเทียนเซียน :

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

☎ 02-264-2217-9

✉ info@feidathai.com

🌐 www.feidathai.com

📘 www.facebook.com/tianxianfamily

+คิดบวก+

ไม่ว่าคุณหรือคนที่คุณรัก กำลังได้รับ ความทุกข์ทรมานจากมะเร็ง **จงอย่ากลัว!** เพราะมะเร็งก็แค่สัญญาณเตือนจากร่างกาย เพื่อให้คุณหันมารักตัวเอง หรือดูแลคนใกล้ชิด และด้วยวิธีการที่ถูกต้อง **การมองทุกสิ่งด้วยความคิดที่เป็นบวก** คุณจะพบว่า มะเร็งกำลังเปิดหน้าต่างให้คุณได้เห็นความสวยงามอีกด้านหนึ่งของชีวิต



ด้วยความปรารถนาดี

Shu meine
ภาวนา จู๋

บัญญัติสุขภาพด้านมะเร็ง



- เดินวันละ 1 ชั่วโมง ช่วยลดความเสี่ยงมะเร็งลำไส้ลงครึ่งหนึ่ง
- หลังมื้ออาหารเดินเล่น 30 นาที ช่วยลดความเสี่ยงมะเร็งตับอ่อนลงครึ่งหนึ่ง
- เปิดหน้าต่างวันละครึ่งชั่วโมงทุกวัน เพื่อระบายสารพิษในอากาศ อาทิ ฟอร์มัลดีไฮด์ แร่เรดอน ซึ่งเป็นสาเหตุก่อมะเร็ง
- โดนแดดอ่อนๆ วันละ 15 นาที ช่วยลดความเสี่ยงมะเร็งลำไส้

มะเร็งรังไข่ มะเร็งกระเพาะอาหาร

- นอนหลับวันละ 7 ชั่วโมง ช่วยป้องกันมะเร็งเต้านม
- ใช้ผ้าขนหนูแห้งถูหลังวันละ 10 นาที ช่วยกระตุ้นภูมิคุ้มกัน

บริโภคเนื้อแดงวันละครึ่งเสี้ยวมะเร็งเพิ่มขึ้น 10%

Dr. Dean Ornish แห่ง Preventive Medicine Research Institute สหรัฐอเมริกา ศึกษาพบว่า การบริโภคเนื้อแดง (อาทิ เนื้อวัว เนื้อหมู เป็นต้น) วันละครึ่งเสี้ยว เพิ่มความเสี่ยงการเป็นมะเร็งขึ้น 10% โรคเกี่ยวกับหลอดเลือดประมาณ 16% โดยประมาณ 1 ใน 10 ของผู้ชายที่เสียชีวิต และ 8% ของผู้หญิงที่เสียชีวิต อาจป้องกันได้หากคนเราบริโภคเนื้อแดงแค่ครึ่งส่วนต่อวัน



15 นาทีเพื่อการขบถาย

ก่อนนอนนำกระเป๋าน้ำร้อนใส่น้ำร้อนประมาณ 2 ลิตร วางที่หน้าท้องบริเวณกระเพาะอาหาร และกดนวดประมาณ 15 นาที ความร้อนและการเคลื่อนไหวจะส่งผลกระทบต่อการทำงานของลำไส้ รวมทั้งน้ำหนักของน้ำจะกระตุ้นให้อุจจาระออกมา ช่วยทำให้ขบถายเป็นเวลาในตอนเช้า



ประโยชน์ 5 ประการของการนอนกลางวัน

1. ช่วยลดความดันโลหิต
2. ช่วยผ่อนคลายระบบหัวใจและหลอดเลือด ลดความตึงเครียดของร่างกาย
3. ช่วยให้สมาธิดีขึ้น สร้างความกระตือรือร้นและตื่นตัวของสมอง
4. กระตุ้นระบบภูมิคุ้มกันร่างกาย ระบบต่อมไร้ท่อเพิ่มภูมิคุ้มกัน
5. กระตุ้นอารมณ์ความรู้สึก ขจัดความซึมเศร้า ลดความเครียด

ทราบอย่างนี้แล้ว ลองหาเวลานอนกลางวันบ้างวันละนิด เพื่อจะได้สดชื่นแจ่มใสตลอดช่วงบ่าย



กรกฎาคม

Health Cuisine and Beauty Festival 2012

วันที่ 4-8 กรกฎาคม 2012 ครอบครัวเทียนเซียนร่วมงาน Health cuisine and beauty festival 2012 ที่ศูนย์ประชุมแห่งชาติสิริกิติ์ เพื่อเผยแพร่ความรู้เกี่ยวกับสมุนไพรจีนสำหรับผู้ป่วยโรคมะเร็ง รวมถึงการดูแลรักษาอย่างถูกวิธี



กันยายน

ใส่ใจดูแลมะเร็งในผู้หญิงสไตล์แพทย์จีน

แพทย์จีน มาลิน ปิยะชินวรรณ ร่วมให้มุมมองของแพทย์แผนจีนเกี่ยวกับเหตุปัจจัยของการเกิดโรคมะเร็งในรีเวช การวิเคราะห์แยกแยะอาการของโรค การปรับสมดุลของร่างกาย ตามหลักการของแพทย์แผนจีน และให้ 4 ขั้นตอนเพื่อดำเนินการได้แก่ ใจบำบัด ภาวบำบัด โภชนบำบัด และกายบำบัด ในกิจกรรมบรรยาย “ใส่ใจดูแลมะเร็งในผู้หญิงสไตล์แพทย์จีน”



ตุลาคม

คอร์สอาหารเรียบง่าย รักษาสมดุล “กรด-ด่าง” เพื่อสุขภาพ

ครอบครัวเทียนเซียน เปิดสอนทำอาหารในหัวข้อ “อาหารธรรมชาติ เรียบง่าย และสมดุล” เน้นหาเน้นให้รู้จักความเป็นกรด-ด่างของอาหาร และอันตรายที่จะเกิดขึ้นเมื่อร่างกายมีภาวะเป็นกรด โดยเพื่อสุขภาพ แต่ละวันเราควรรักษาสมดุลร่างกายด้วยการรับประทานอาหารที่เป็นกรด 20 ส่วน ด่าง 80 ส่วน



พฤศจิกายน

รายการ สอดไลน์สายสุขภาพ

แพทย์จีน มาลิน ปิยะชินวรรณ ร่วมพูดคุยในรายการสอดไลน์สายสุขภาพ ทางช่องเนชั่นชาแนล เผยข้อมูลล่าสุด โรงพยาบาลมหาวิทยาลัยแห่งชาติไต้หวัน (National Taiwan University Hospital) ทำการทดลองยาจีนในผู้ป่วยมะเร็งระยะแพร่กระจาย พบว่ายาจีนช่วยเพิ่มภูมิคุ้มกันและทำให้น้ำหนักก่อนมะเร็งฝ่อเล็กลง นับเป็นการทดลองยาจีนเป็นครั้งแรกในรอบ 117 ตั้งแต่ก่อตั้งโรงพยาบาลแห่งนี้



4 ขั้นตอนบำบัดต้านมะเร็ง



โดย แพทย์จีน มาลิน ปิยะชินวรรณ

ระหว่างการรักษาตลอดจน
หลังการรักษามะเร็งด้วยแผนหลัก
ขั้นตอนการดูแลและฟื้นฟูสุขภาพ
เพื่อควบคุมและต้านการเกิดซ้ำ
ของมะเร็ง ควรมีองค์ประกอบทั้ง
4 ดังนี้

1. ใจบำบัด

ตามทัศนะแพทย์จีนอารมณ์มีความสำคัญกับเส้นลมปราณในร่างกาย อาการต่าง ๆ ที่เกิดจากอารมณ์จะกระทบต่ออวัยวะที่เกี่ยวข้องและทำให้เกิดโรคได้ สิ่งที่ต้องทำ คือ ผู้ป่วยควรได้รับความรู้ความเข้าใจเรื่องมะเร็งเรียนรู้วิธีการบำบัดรักษา สร้างความเชื่อมั่น มีความหวังในการอยู่รอด การได้รับกำลังใจและการเอาใจใส่จากสมาชิกในครอบครัวก็มีส่วนสำคัญต่อผู้ป่วยในการเอาชนะโรคร้าย

2. เกสซ์บำบัด

เข้าใจถึงข้อดีของการรักษาด้วยแผนหลักควบคู่กับการรักษาด้วยยาจีน ควรเลือกใช้ยาตำรับที่ได้มาตรฐานในการรักษา แทนการใช้สมุนไพรเดี่ยวแต่เพียงตัวเดียว เป็นที่น่ายินดีที่ “ยาน้ำเทียนเซียน” ได้ผ่านการทดลองทั้งในเซลล์มะเร็ง สัตว์ทดลอง และทดลองทางคลินิกกับผู้ป่วยมะเร็ง จนในที่สุดได้รับการบันทึกในสารานุกรมยาของสถาบันมะเร็งแห่งชาติของสหรัฐอเมริกาว่า มีสรรพคุณด้านอนุมูลอิสระ ปรับสมดุลภูมิคุ้มกัน และต้านมะเร็ง

3. โภชนบำบัด

- **เลือกรับประทานผักผลไม้ที่มีสรรพคุณต้านมะเร็ง** ตามข้อมูลของสถาบันการวิจัยป้องกันมะเร็งในญี่ปุ่น พบว่ามีผัก 20 ชนิดช่วยต้านมะเร็ง ได้แก่ มันเทศแดงสุก ดอกไม้จีน มันเทศดิบ ผักโขม(ควรเลือกผักโขมแดง) หน่อไม้ฝรั่ง คะน้า บล๊อคเคอรี่ ผักกาดเขียว กะหล่ำปลี บัทรูด ดอกกะหล่ำ มะเขือเทศ คื่นช่ายฝรั่ง หอมใหญ่ เปลือกมะเขือม่วง กระเทียม พริกหวาน แดงกว่า แครอท ผักกาดขาวดั้นใหญ่

- **เลือกอาหารที่บำรุงร่างกาย** เพื่อเสริมเจ็งซี่และบำรุงส่วนที่ขาดพร่อง ซึ่งได้แก่ อาหารที่มีโปรตีน หากขาดสารโปรตีน จะมีอาการบวม น้ำ และก็ไม่เป็นผลดีต่อการสมานแผลต่างๆ โปรตีนได้จาก เนื้อปลา ไข่ไก่ ถั่วเปลือกแข็ง เป็นต้น

- **เลือกอาหารที่มีวิตามินและสารต้านอนุมูลอิสระสูง** อาจมาจากผักผลไม้ หรือเสริมด้วยวิตามินแบบเม็ดก็ได้

- **เลือกอาหารที่เหมาะสมกับธาตุของตนเอง** อาหารก็แบ่งตามรสและการออกฤทธิ์เช่นกัน มีรสเผ็ด หวาน ขม เปรี้ยว เค็ม รวม 5 รส ออกฤทธิ์ร้อนหนาวอุ่นเย็นต่างกัน และต่างก็มีส่วนสัมพันธ์กับเส้นลมปราณของร่างกาย ผู้ป่วยแต่ละรายมีสภาวะทางร่างกายแตกต่างกัน ดังนั้น ต้องเลือกให้เหมาะกับตน

- **เลือกอาหารหลากหลาย** อย่าเลือกทานแต่อย่างใดอย่างหนึ่งเป็นประจำ เพื่อสร้างความสมดุลของสารบำรุงในร่างกาย

4. กายบำบัด :

กายบำบัดเป็นส่วนประกอบที่ช่วยเสริมประสิทธิผลการรักษา โดยเฉพาะในระยะฟื้นฟูสุขภาพ เซลล์มะเร็งเป็นเซลล์ที่ไม่ชอบเซลล์ออกซิเจน การออกกำลังกายช่วยเพิ่มออกซิเจนในเลือด ยับยั้งความคึกคักของเซลล์มะเร็ง กระตุ้นให้ยืนต้านมะเร็งในร่างกายมีชีวิตชีวา การออกกำลังกายยังช่วยขับเหงื่อ ทำให้ระบบย่อยทำงานดีขึ้น และช่วยให้นอนหลับดี

“
มะเร็งมี...ทางรักษา
มะเร็งมี...ทางรอด”

“รอดและสุขกับมะเร็ง”

มะเร็งหายแล้ว 12 ปี

ผมหายป่วยจากมะเร็งโคนลิ้น ชนิดสแควมัสเซลล์คาร์ซิโนมา (Squamous cell carcinoma) มาได้ 12 ปีแล้ว ครั้งแรกที่ผมรู้ว่าเป็นมะเร็ง ต้องบอกตรงๆ ว่า “งงเป็นไก่ตาแตก” เนื่องจากผู้เขียนไม่ค่อยมีรู้จักเกี่ยวกับโรคนี้ จึงต้องเร่งหาความรู้ และคลำหาแนวทางในการรักษาให้ถูกทาง บางครั้งก็ล่าช้าและผิดพลาดบ้างจากความไม่รู้ แต่สุดท้ายถือว่าผมเป็นผู้โชคดี ที่ได้ค้นพบวิธีเพื่อวางแผนการรักษาและประพฤติดูแลปฏิบัติตน ในที่สุดรอดพ้นจากมะเร็งมาได้จนทุกวันนี้

ความรู้สึกต่อมะเร็ง

นอกจากงงเมื่อรู้ว่าเป็นมะเร็งแล้ว ผมยังรู้สึกตกใจและสับสนอยู่บ้างในระยะต้น แต่ก็ตั้งสติได้ เนื่องจากผมมีความเชื่อเรื่องกฎแห่งกรรม ดังนั้น การที่ตนเองเป็นมะเร็งครั้งนี้ เป็นโอกาสดีที่จะได้ใช้กรรม และการใช้กรรมครั้งนี้คงต้องใช้ด้วยสติและปัญญา เพราะความทุกข์ ความกังวลนั้นคงจะแก้ปัญหามาไม่ได้เลย

ผมนึกทบทวนว่าอนาคตจะเป็นอย่างไร สรุปตามความเป็นจริงว่ามี 2 ทาง นั่นคือ จะ “รอด” หรือ “ตาย” ด้วยมะเร็ง แล้วก็ถามตนเองว่าอยากเลือกข้างไหน คำตอบก็คงต้องเป็นว่า “อยากจะรอด” ก็มีคำถามต่อไปอีก 2 คำถาม คือ จะรอดได้อย่างไร และ จะรอดไปทำไม

เมื่ออยากจะรอด ก็เลยวางแผนเตรียมการหลายอย่าง ได้แก่ หาความรู้เกี่ยวกับโรค รับผิดชอบต่อจุดเริ่มต้นของมะเร็ง หาแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ หาอาหาร สมุนไพร อาหารเสริม ปฏิบัติธรรม ออกกำลังกาย ทำงานน้อยลง ไม่เครียด และขับพิษจากร่างกาย

ส่วนเรื่องจะอยู่รอดไปทำไมนั้น ผมก็มีคำตอบอยู่ในใจแล้วว่า ขอมีชีวิตอยู่เพื่อจะได้แก้ปัญหการงานที่ติดพันมา 30 กว่าปี จะฝึกจิตใจตนเองให้มีความสุขขึ้นเรื่อยๆ ไปทุกๆ วัน จะขอส่งเสริมบำรุงพระพุทธศาสนา ขอให้มีโอกาสเป็นที่พึ่งของครอบครัว ญาติมิตรและสังคม ตลอดจนขออยู่เพื่อตอบแทนผู้มีพระคุณต่างๆ

การเลือกทางเดิน

เมื่อเป็นมะเร็ง ผู้ป่วยควรรีบไปตรวจรักษากับแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ และถ้าเป็นไปได้ผู้ป่วยควรมีแพทย์อย่างน้อยอีกหนึ่งท่าน สำหรับให้คำแนะนำและข้อคิดเห็นเพิ่มเติม (Second Opinion) เพื่อให้มั่นใจว่าเดินถูกทางแล้ว ซึ่งผมก็ใช้วิธีการนี้มาโดยตลอด ทำให้การตัดสินใจของผมไม่พลาดและมีเหตุมีผลมากขึ้น

ผู้ป่วยมะเร็งควรรู้ว่าตนมีส่วนช่วยรักษามะเร็งได้ถึงกว่า 50% มีผู้กล่าวไว้ว่า ผู้ป่วยมะเร็งตายเพราะมะเร็ง 1 ใน 3 ตายเพราะขาดสารอาหาร 1 ใน 3 และที่เหลืออีก 1 ใน 3 ตายเพราะติดเชื้อช่วงภูมิคุ้มกันต่ำ ดังนั้น แสดงว่าผู้ป่วยสามารถช่วยเหลือตนเองได้ถึง 2 ใน 3 ส่วน ทั้งเรื่องของอาหารและการไม่ไปติดเชื้อ



การใช้วิถีทางธรรมชาติที่ไม่เป็นอันตราย และไม่ขัดต่อการรักษาของแพทย์แผนปัจจุบัน ย่อมจะนำมาใช้ได้ รวมทั้งแนวทางการแพทย์แบบผสมผสาน ผู้ป่วยต้องกำหนดแนวทางและตัดสินใจเองว่าจะปฏิบัติด้วยความมุ่งมั่น สม่าเสมอ หรือเข้มงวดแค่ไหน ในระยะเวลาเท่าไร และในระหว่างปฏิบัติก็ต้องมีสติรับรู้ตลอดเวลาว่าได้ผลอย่างไรหรือไม่

เมื่อพิจารณาดูว่าผมหายจากมะเร็งได้อย่างไร คำตอบคงสรุปสั้นๆ ได้ว่า ผมเริ่มจากการเป็นผู้ไม่รู้เรื่องเกี่ยวกับมะเร็ง แต่ได้หาความรู้และปรับตัวเข้ากับโรคโดยใช้ทั้งทางแพทย์แผนปัจจุบันและการแพทย์ผสมผสาน จนเอาตัวรอดจากวิกฤติมาได้ แต่สิ่งสำคัญยิ่งกว่านั้น ที่ทำให้หายจากโรคนี้นี้ คือ ความรัก ความอบอุ่น ความปรารถนาดี ความเมตตาที่ได้รับจากทั่วทุกทิศ

ในฐานะที่รอดจากมะเร็งมาและมีสุขภาพดีอยู่ในเกณฑ์ปกติ เล่นกอล์ฟได้สัปดาห์ละ 2-3 ครั้ง ออกกำลังกายเกือบทุกวัน ครอบครัวยุติธรรมและสังคมก็เป็นไปอย่างปกติสุข ถือได้ว่าเป็นผู้ที่ผ่านวิกฤติมาแล้ว เป็นผู้ที่มีจิตวิทยาแห่งผู้เคยสำเร็จ บวกกับประสบการณ์และความรู้ที่หาเพิ่มเติม ผมจึงได้รวบรวมเขียนเป็นหนังสือชื่อ “รอดและสุขกับมะเร็ง” ขึ้นมา เพื่อถ่ายทอดความรู้ที่ได้รับ แบบง่ายๆ ตรงไปตรงมา แก่ผู้เริ่มป่วยเป็นมะเร็งและญาติผู้ป่วย เพื่อให้พ้นจากสภาพ “งงเป็นไก่ตาแตก” อย่างน้อยในระดับหนึ่ง จะได้ตั้งสติเดินให้ถูกทาง เพื่อให้หายจากโรคร้ายนี้ เหมือนที่ผมเคยผ่านพ้นมา



รักษาสมดุล “กรด-ด่าง” เพื่อสุขภาพ

สภาวะความเป็นกรดคืออะไร

อาหารทุกชนิดสามารถแบ่งออกได้เป็น 2 กลุ่ม ตามคุณสมบัติทางเคมีของอาหารก็คือ อาหารที่มีความเป็นกรด (Acid-forming diets) และอาหารที่มีความเป็นด่าง (Alkaline or Base-forming diets) การวัดความเป็นกรดเป็นด่างนั้นไม่ได้สัมพันธ์กับรสชาติอาหาร เช่น รสเปรี้ยวต้องเป็นกรด แต่วัดกันที่หลังจากอาหารผ่านกระบวนการเผาผลาญของร่างกายแล้ว ถ้าหรือสิ่งสุดท้ายที่เหลือหลังจากที่อาหารถูกย่อยสลายจนหมด นั่นเป็นกรดหรือด่าง

ค่าความเป็นกรด-ด่าง (pH) ของเลือดในร่างกายปกติควรอยู่ระหว่าง 7.35-7.45 หาก pH อยู่ที่ 7.35 หรือน้อยกว่า ในทางการแพทย์เรียกว่า “สภาวะเป็นกรด” ที่ประเทศญี่ปุ่นมีการศึกษาในผู้ป่วยมะเร็งพบว่า 100% ของกลุ่มผู้ป่วยมะเร็งล้วนมีสภาวะเลือดเป็นกรด !!!

อันตรายที่เกิดจากสภาวะกรดในร่างกาย

1. เลือดมีสีเข้ม หนืด มีความข้น
2. น้ำในปอดที่มีมลพิษปลาก็ตาย เปรียบเหมือนของเหลวในร่างกายหากเป็นกรด เซลล์ต่างๆ ก็เสื่อมและตายไป
3. ระบบการเผาผลาญของร่างกายอ่อนแอลง ภูมิคุ้มกันร่างกายอ่อนแอ ก่อให้เกิดโรค ทำให้ผิวหนังหยาบกร้าน เกิดริ้วรอยมาก หน้าดำคล้ำ เป็นต้น
4. ทุก 0.1 ของ pH ร่างกายที่ลดลง จะทำให้ประสิทธิภาพการทำงานของเซลล์ตับอ่อนลดลง 30% ย่างต่อการเกิดโรคเบาหวาน
5. ค่า pH ของเซลล์มะเร็งอยู่ระหว่าง 6.85 - 6.95 ซึ่งเป็นสภาวะกรด โดยร่างกายที่เป็นกรดเอื้อประโยชน์ต่อการรอดชีวิตของเซลล์มะเร็ง รวมถึงการแพร่กระจาย
6. ร่างกายที่เป็นกรด ทำให้สสารที่เป็นกรดสะสมในเลือดและตับ ทำให้ยากต่อการเกิดไขมันในเลือดสูง ความดันโลหิตสูง ก่อให้เกิดโรคหลอดเลือดหัวใจ
7. ร่างกายที่เป็นกรด ทำให้เกิดอนุมูลอิสระเพิ่มขึ้น การดูดซึมแคลเซียมยากขึ้น

แก้ไขสภาวะเป็นกรดของร่างกายได้อย่างไร

1. ต้องอารมณ์ดีอยู่เสมอ เมื่อโกรธจัดลมหายใจก็เป็นกรด ดังนั้นการระงับอารมณ์มีผลต่อความเป็นกรดในร่างกายอย่างมาก

2. ต้องออกกำลังกาย เมื่อเหงื่อออกจะช่วยขับกรดออกจากร่างกาย

3. ต้องแก้ไขพฤติกรรมที่ไม่ดี ดำเนินชีวิตกินนอนตามวิถีธรรมชาติ เพื่อให้ระบบประสาทอัตโนมัติทำงานปกติ

4. ไม่รับประทานอาหารมอดึก (เวลาหลัง 2 ทุ่ม) เนื่องจากกลางคืนร่างกายทำงานน้อยทำให้อาหารตกค้างในลำไส้ เกิดกรดเกิดสารพิษ

5. ต้องตื่นเช้าและรับประทานอาหารเช้า เพื่อให้ร่างกายรับออกซิเจนเต็มที่

6. ต้องดื่มน้ำมากๆ

7. ต้องจัดระเบียบอาหาร แต่ละวันควรรับประทานอาหารที่เป็นกรดเทียบกับอาหารที่เป็นด่าง ในอัตราส่วน กรด 20 ส่วน ต่อ ด่าง 80 ส่วน ดังจะยกตัวอย่างอาหาร ได้แก่

- อาหารที่มี โพแทสเซียม โซเดียม แคลเซียม แมกนีเซียม เหล็ก เมื่อเข้าสู่ร่างกาย จะแสดงปฏิกิริยาเป็นด่าง
- อาหารที่มี ฟอสฟอรัส คลอรีน กำมะถัน เมื่อเข้าสู่ร่างกายจะแสดงปฏิกิริยาเป็นกรด
- เนื้อสัตว์ล้วนเป็นกรด โดยเนื้อแดง เช่น เนื้อวัว เป็นกรดมากกว่าเนื้อขาว เช่น ปลา
- กลุ่มของธัญพืชและข้าว ยิ่งขัดขาวมากยิ่งเป็นกรดมาก ดังนั้นเลือกที่ไม่ขัดขาว
- ผักผลไม้และถั่วที่เป็นผัก ส่วนใหญ่เป็นด่าง สามารถรับประทานได้อย่างวางใจ
- ไข่แดงเป็นกรด ไข่ขาวเป็นด่าง
- นมและผลิตภัณฑ์จากนมเป็นกรด ยกเว้น นมแพะ นมแม่
- ถั่วเมล็ดแห้ง (ถั่วเปลือกแข็ง) ส่วนใหญ่เป็นกรด ยกเว้น ถั่วลิสง อัลมอนด์
- น้ำตาลไม่ขัดขาวเป็นด่าง ขัดขาวแล้วเป็นกรด





ต้านมะเร็ง... ด้วยอาหาร

รักษาสมดุลง "กรด-ด่าง" เพื่อสุขภาพ

ก๋วยเตี๋ยวสุขภาพ

ส่วนประกอบ :

เส้นบักวีต / วุ้นเส้นไม่พอกสี (ตามชอบ)	1	ถ้วย
เนื้อไก่สับ	200	กรัม
เต้าหู้แข็ง	1	แผ่น
น้ำซุปลวก	6	ถ้วย
ตำลึง	2	ถ้วย
ถั่วแขกหั่นท่อน	1/2	ถ้วย
ไชย (ซีอิ๊วญี่ปุ่น)	1	ช้อนโต๊ะ
ซีอิ๊วขาว	3	ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลไม้ขัดขาว	1/2	ช้อนโต๊ะ
ต้นหอม+ผักชีซอย งาขาว-ดำคั่ว		
กระเทียม พริกไทย รากผักชี ไข่ลวกละเอียด		

วิธีทำ :

1. หั่นเต้าหู้เป็นก้อนสี่เหลี่ยมขนาดใหญ่ ผ่ากลางโดยไม่ให้ขาดออกจากกัน นำเนื้อไก่สับผสมกับ กระเทียม พริกไทย รากผักชีที่โขลกละเอียด ยัดใส่เต้าหู้แล้วนำไปนึ่งสุก เตรียมไว้
2. ตั้งกระทะใส่น้ำมันให้ร้อน นำรากผักชี กระเทียม พริกไทยโขลกละเอียด ลงผัดจนหอม นำเต้าหู้ ยัดไส้ที่เตรียมไว้ลงผัดจนเหลือง ปรงรสด้วยซีอิ๊วขาว ไชย น้ำตาล เติมน้ำซุปลวกไป 5 ถ้วย คนให้เข้ากัน แล้วโรยด้วยต้นหอมผักชี
3. ลวกเส้นบักวีตและผัก จัดใส่ชาม นำส่วนผสมข้อ 2 ใส่ชาม ตกแต่งให้สวยงาม
4. ตั้งน้ำซุปลวกให้ร้อน แล้วราดลงในชาม โรยหน้าด้วยต้นหอมผักชี งาขาว-ดำคั่ว



สลัดปวยเล้งขนมปังกรอบ

ส่วนประกอบสลัด :

ขนมปังกรอบ (แบบที่ใส่ชีสซาร์สลัด)	1	กำมือ
ไข่ต้มเฉพาะไข่ขาว	4	ฟอง
อัลมอนต์ พิตาชิโอ สับหยาบ	1	กำมือ
ปวยเล้งสด	200	กรัม

ส่วนผสมน้ำสลัด :

ไชย (ซีอิ๊วญี่ปุ่น)	1	ช้อนโต๊ะ
น้ำส้มสายชูหมัก	1 1/2	ช้อนโต๊ะ
น้ำมันงา	1	ช้อนชา
น้ำผึ้ง	1/2	ช้อนโต๊ะ
น้ำมันมะกอก	1	ช้อนโต๊ะ
งาขาวคั่วเล็กน้อย		

วิธีทำ :

1. เตรียมน้ำสลัดแบบง่ายๆ โดยผสมส่วนผสมทุกอย่างรวมกัน
2. ขนมปังกรอบ (หรือนำไปคั่วกับกระทะโดยไม่ต้องใช้น้ำมัน) หั่นไข่ขาวต้มเป็นชิ้นลูกเต๋า ใส่ในชามรวมกับขนมปังกรอบ อัลมอนต์ ถั่วพิคาชิโอ และปวยเล้ง คลุกเคล้าให้เข้ากัน ราดน้ำสลัดที่เตรียมไว้

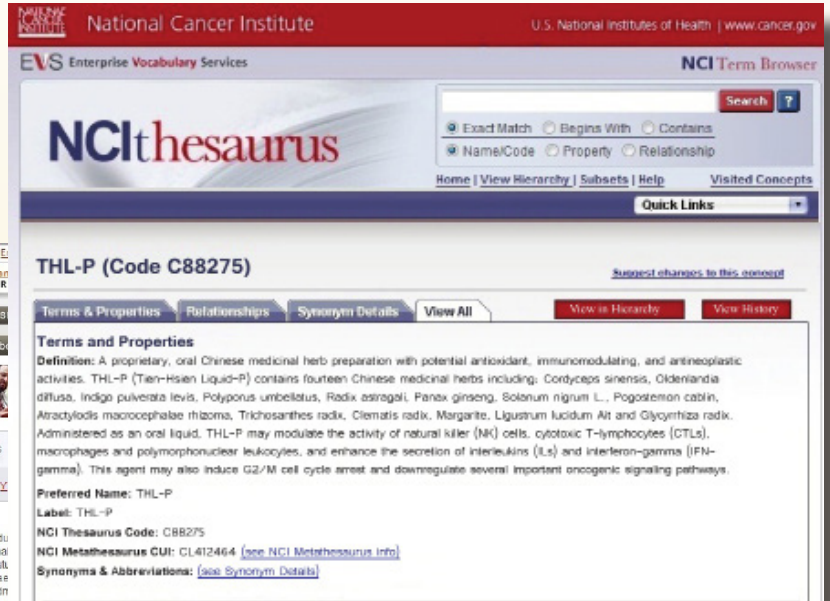
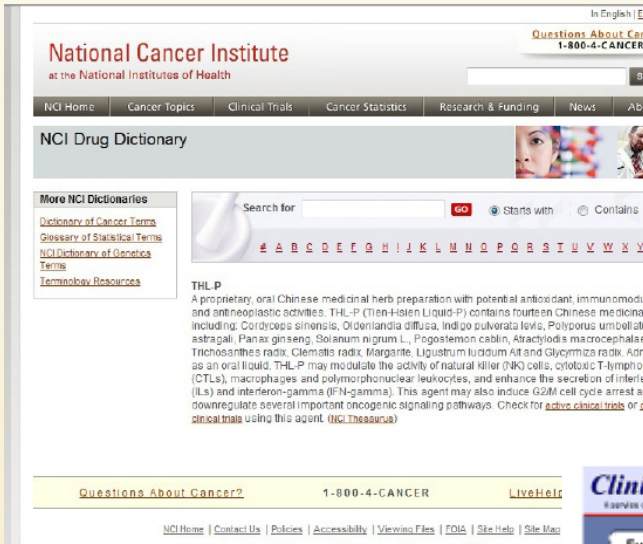


เกร็ดความรู้

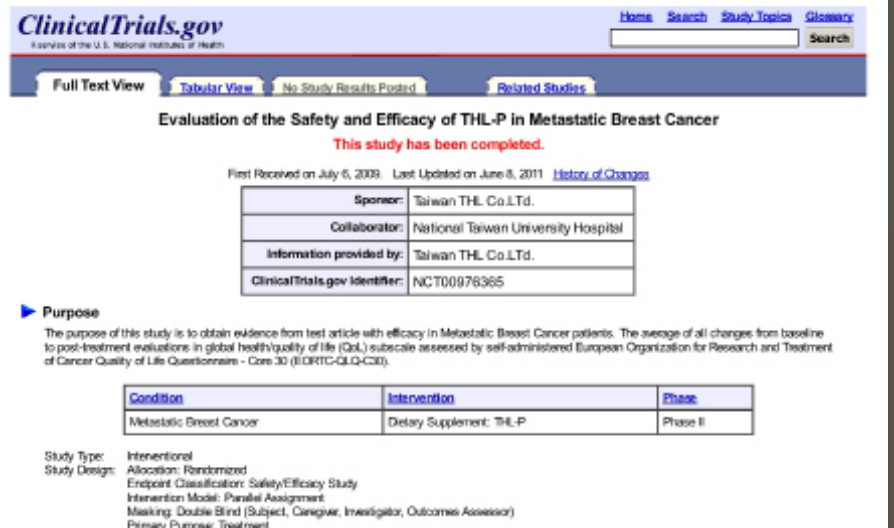
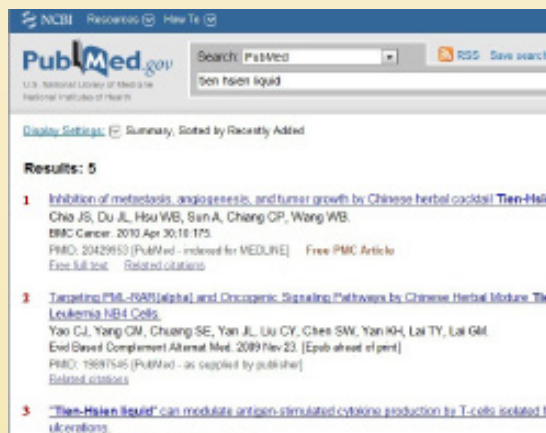
ไม่แนะนำให้ใช้น้ำส้มสายชูกลั่น แต่ควรใช้น้ำส้มสายชูหมักธรรมชาติ อาทิ น้ำส้มหมักจากแอปเปิ้ล (แอปเปิ้ลไซเดอร์)

ข้อมูลจริงของ...ยาจีนแผนโบราณ...สู่ยาต้านมะเร็งที่ทั่วโลกยอมรับ

พจนานุกรมยาและสารานุกรมยาของสถาบันมะเร็งแห่งชาติสหรัฐอเมริกา ได้บันทึกประสิทธิภาพทางยาของ THL-P (ยาน้ำเทียนเซียน) ไว้อย่างเป็นทางการ (Code C-88275)

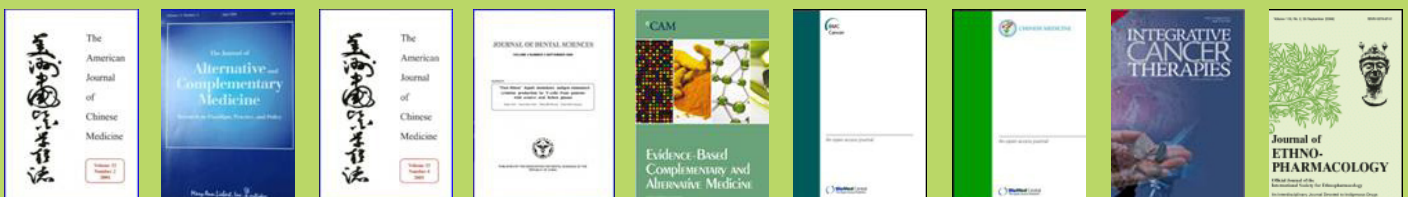


ในเว็บไซต์อย่างเป็นทางการของสถาบันสุขภาพแห่งชาติสหรัฐอเมริกา ได้ประกาศและรับรองอย่างเป็นทางการ เกี่ยวกับการทดลองยาน้ำเทียนเซียนทางคลินิกในมนุษย์



ในเว็บไซด์ของศูนย์ข้อมูลเทคโนโลยีชีวภาพแห่งชาติสหรัฐอเมริกา ได้บันทึกการศึกษาเกี่ยวกับยาน้ำเทียนเซียนไว้หลายรายการ

วารสารทางการแพทย์รวบรวมงานวิจัยเกี่ยวกับ “ยาน้ำเทียนเซียน”



ติดต่อรับข้อมูล ได้ที่ Tel.02-264-2217-9