

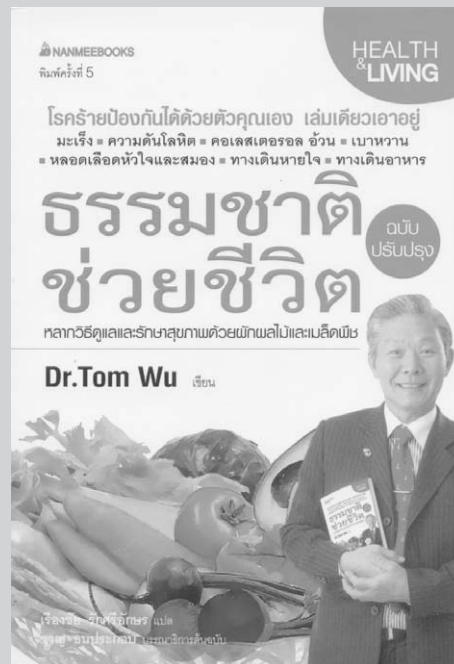
[You are what you read]

รวีวรรณ ขำพล

บรรณารักษ์ชำนาญการพิเศษ หอสมุดจอห์น เอฟ. เคนเนดี

สำนักวิทยบริการ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี

ธรรมชาติช่วยชีวิต



ผู้แต่ง

ชื่อเรื่อง

ผู้แปล

ฉบับพิมพ์

ข้อมูลการพิมพ์

จำนวนหน้า

ISBN

ราคา

ทอม อู๋

ธรรมชาติช่วยชีวิต

เรื่องชัย รักศรีอักษร

พิมพ์ครั้งที่ 5

กรุงเทพมหานคร : นานมีบุ๊คส์พับลิเคชั่น, 2552.

248 หน้า : ภาพประกอบ.

978-611-04-0164-7

195 บาท

ดร.ทอม ู๋ (Dr. Tom Wu) เกิดที่ประเทศจีน และสำเร็จการศึกษาด้านโภชนาการและการรักษาด้วยวิถีธรรมชาติจากสหรัฐอเมริกา เมื่ออายุ 30 ปี ป่วยเป็นโรคมะเร็งปอดระยะที่สาม รักษาด้วยการแพทย์แผนปัจจุบันแต่อาการไม่ดีขึ้น และได้รับคำแนะนำให้หยุดการรักษา จึงเปลี่ยนมากินอาหารอินทรีย์และรักษาด้วยวิถีธรรมชาติ ทำให้หายขาดจากโรคมะเร็ง จึงตัดสินใจจะทิ้งการแพทย์แบบเดิม หันมาศึกษาการแพทย์แนวธรรมชาติและโภชนาการ จนได้ปริญญาตรีบัณฑิตที่สหรัฐอเมริกา เคยได้รับเชิญให้ไปบรรยายที่ประเทศต่างๆ มีลูกศิษย์ที่เรียนด้านการรักษาด้วยวิถีธรรมชาติและการกินอาหารอินทรีย์กระจายอยู่ทั่วโลก เขาได้สร้างบุคลากรทางด้านนี้ไว้นับไม่ถ้วน

ดร.ู๋ มักได้รับเชิญจากบุคคลสำคัญของประเทศต่างๆ ให้ช่วยกำหนดเมนูอาหารบำบัดอาการป่วยเรื้อรังเกี่ยวกับภาวะอาหาร สำไส้ คอเลสเทอรอลสูง โรคอ้วน โรคหัวใจ โรคเบาหวาน โรคเกาต์ และโรคมะเร็ง ส่งผลให้อาการดีขึ้นอย่างเห็นได้ชัด จนกระทั่งได้รับการยอมรับและยกย่องทั้งในสหรัฐอเมริกาและทั่วโลก

ดร.ู๋ ได้รับรางวัลและการยอมรับจากองค์กรต่างๆ ดังนี้

- รางวัลการดูแลสุขภาพทั้งกายและใจของมูลนิธิสันติภาพโลกของลามะกังเซน โดยการสนับสนุนขององค์การสหประชาชาติ (Lama Gangchen World Peace Foundation in Support of the United Nations)
- รางวัลผู้อุทิศตนเพื่อโรคอัลไซเมอร์จากโรงพยาบาลเมโย สหรัฐอเมริกา
- รางวัลสาขาการแพทย์จากมูลนิธิอัลเบิร์ต ชไวท์เซอร์
- รางวัลผู้อุทิศตนของมหาวิทยาลัยเปิดนานาชาติเพื่อการแพทย์ทางเลือก (The Open International University for

Alternative Medicines) ในประเทศอินเดีย

- รางวัลผู้อุทิศตนเพื่อมวลมนุษยชนของสมาคมการแพทย์ที่รักษาด้วยการฝังเข็มแห่งปากีสถาน (Pakistan Association of Medical Acupuncture)
- รางวัลผู้อุทิศตนของสมาคมการแพทย์แนวธรรมชาติแห่งอเมริกา (American Naturopathic Medical Association)

หนังสือเล่มนี้จัดพิมพ์ขึ้นด้วยจุดมุ่งหมายที่จะแบ่งประสบการณ์การดูแลสุขภาพเป็นเวลาหลายปีของผู้เขียนให้แก่ผู้อ่านเพื่อให้นำไปใช้ในการปรับเปลี่ยนความเคยชินด้านอาหารการกินและการใช้ชีวิตอย่างสิ้นเชิง เป็นการให้ข้อมูลประกอบในการดูแลสุขภาพ ป้องกันโรค และป้องกันมะเร็ง แต่ไม่ได้หมายความว่า จะทดแทนการรักษาทางการแพทย์ได้ทั้งหมด

หนังสือเล่มนี้ แบ่งเนื้อหาออกเป็น 4 บท

บทที่ 1 พื้นฐานการมีสุขภาพดี กล่าวถึงระบบภูมิคุ้มกันร่างกายและระบบรักษาตัวเองเป็นแพทย์ที่ดีที่สุดในโลก และช่วยจัดโรคมะเร็งได้ การต้านมะเร็งและการดูแลสุขภาพต้องเริ่ม

จากการประสานกับนาฬิกาชีวภาพ การกินอาหารให้เหมาะกับกรุปเลือดจะเป็นผลดีต่อสุขภาพมากที่สุด การอาบน้ำในเวลาที่เหมาะสมทำให้ภูมิคุ้มกันแข็งแรง การอาบน้ำร้อนสลับกับน้ำเย็นช่วยเพิ่มภูมิคุ้มกันและกระตุ้นการไหลเวียนโลหิต และกล่าวถึงการรักษาโรคของต่อมไทรอยด์ช่วยเพิ่มความแข็งแรงให้ระบบภูมิคุ้มกันร่างกาย

บทที่ 2 อาหารช่วยชีวิต กล่าวถึง อินทรีย์สารจากพืชคือผู้เชี่ยวชาญในการต้านมะเร็งและรักษาโรคมะเร็งไข้เจ็บ เพื่อสุขภาพขอให้ทำความเข้าใจกับอินทรีย์สารจากพืช สรรพคุณในการต้านมะเร็งที่เหลือเชื่อของอินทรีย์สารจากพืช อินทรีย์สารจากพืชมีอยู่ในเปลือก เม็ดในผลไม้ และเมล็ดพืช สารประกอบไซยาไนด์ปริมาณน้อยเป็นอินทรีย์สารจากพืชที่มีประสิทธิภาพสูง และกล่าวถึง อาหารช่วยชีวิต 15 ชนิดที่มีอินทรีย์สารจากพืช

บทที่ 3 ตำรับการมีสุขภาพดีของหมออุ๋ กล่าวถึง ร่างกายจะแข็งแรงต้องเริ่มจากการกินอาหารเพื่อสุขภาพ การปรับเปลี่ยนการกินอาหารเพื่อให้ห่างไกลจากโรค 4 ขั้นตอน หนึ่ง ต้ม ลวก และทำสลัด เป็นวิธีปรุงอาหารเพื่อสุขภาพที่ดี ต้ม น้ำให้มาก แต่ถ้าต้มผิดวิธีก็ไม่ใช่ผลดีต่อสุขภาพ นมอัลมอนด์ น้ำเต้าหู้ และนมถั่วเหลือง กระตุกดีกว่านมวัว น้ำผักผลไม้ 6 แก้ว ช่วยกระตุ้นกระบวนการเมแทบอลิซึมและลดความอ้วน งดกินหอยเพื่อแก้ปัญหาสิวและโรคเรื้อรัง ขับถ่ายวันละ 3 ครั้ง ช่วยลดคอเลสเตอรอล และกล่าวถึง กินให้ถูกวิธี บรรเทาโรคเบาหวาน

บทที่ 4 ตำรับต้านมะเร็งต้านโรคของหมออุ๋ กล่าวถึง สุขภาพดีเริ่มจากน้ำผักผลไม้เพื่อสุขภาพ เกร็ดความรู้ 16 ข้อในการทำน้ำผัก

ผลไม้ น้ำผักผลไม้บำรุงร่างกาย ลดความอ้วน ช่วยให้รูปร่างเพรียว ป้องกันและต้านมะเร็ง บำรุงหลอดเลือด หัวใจ และสมอง บำรุงทางเดินหายใจ บำรุงทางเดินอาหาร และน้ำผักผลไม้บรรเทาโรคเบาหวาน

หมออุ๋ได้ให้เคล็ดลับ 4 ประการในการดูแลสุขภาพ ไว้ดังนี้

1. ถ่ายอุจจาระวันละ 3 ครั้ง (ถ่ายเพียงครั้งเดียวถือว่าท้องผูก) จึงจะขับของเสียในร่างกายออกไปได้หมด
2. ดื่มน้ำผักผลไม้อย่างน้อยวันละ 3 แก้ว (สำหรับผู้ป่วยต้องดื่มน้ำวันละ 4-6 แก้วขึ้นไป ทั้งนี้ขึ้นกับสภาพโรค)
3. พักผ่อนอย่างพอเหมาะ ออกกำลังกายตามเวลา อาบแดดวันละ 30 นาที ดื่มน้ำสะอาด
4. มีความรักในหัวใจ สร้างความดี ทำให้จิตใจสบาย ถ้ามีความเกลียดชังในหัวใจ โรคมะเร็งจะมาเยือน

หากทุกคนปฏิบัติตามนี้ย่อมจะมีสุขภาพแข็งแรง แม้ว่าตอนเริ่มต้นจะรู้สึกว่ายาก แต่ขอให้คิดว่าร่างกายเป็นเสาหลักที่ทำให้เราประสบความสำเร็จและได้รับทุกอย่างมา หากไม่มีร่างกายที่แข็งแรง เราก็จะสูญเสียทุกอย่างไป สุขภาพที่ดีจึงเป็นทุกสิ่งทุกอย่างสำหรับเรา จึงต้องดูแลรักษาร่างกายซึ่งเปรียบเสมือนสิ่งล้ำค่าไว้ตลอดกาล

การดูแลสุขภาพด้วยการกินอาหารอย่างถูกต้อง การปรับเปลี่ยนรูปแบบการใช้ชีวิต และการดูแลตัวเองอย่างใส่ใจนับเป็นสิ่งสำคัญ ผู้เขียนได้แนะนำว่าการปรับเปลี่ยนการกินอาหารนั้นต้องทำแบบค่อยเป็นค่อยไป มี 4 ขั้นตอน คือ

ขั้นตอนที่ 1 ค่อยๆ ลดปริมาณเนื้อหรือปลาที่แต่เดิมขาดไม่ได้ พร้อมเพิ่มการกินผักและผลไม้

ขั้นตอนที่ 2 ลดปริมาณเนื้อและปลาลงอีก รวมทั้งเลี่ยงการปรุงอาหารด้วยวิธีทอด ผัด หรือย่าง เพิ่มปริมาณผักผลไม้สด ควรกินผักลวกให้มากๆ (ลวกเพียงหนึ่งนาที)

ขั้นตอนที่ 3 ลดปริมาณเนื้อและปลาลงอีก พร้อมกับกินผักผลไม้มากๆ ควรกินผักสดครึ่งหนึ่ง (อาจทำเป็นน้ำผักผลไม้ดื่ม) อีกครึ่งทำให้สุก (ลวกผักเพียงหนึ่งนาที)

ขั้นตอนที่ 4 ไม่กินเนื้อสัตว์และปลาเลย หรือจำกัดการกินเนื้อสัตว์และปลาให้เหลือเล็กน้อย เพียงสัปดาห์ละสองครั้ง เริ่มต้นกินผักผลไม้สดปริมาณมากและดื่มน้ำผักผลไม้

หากปฏิบัติได้ตามนี้ร่างกายจะมีสุขภาพแข็งแรงขึ้นเรื่อยๆ โดยทั่วไปเมื่อเริ่มต้นปรับเปลี่ยนการกินอาหาร ควรปฏิบัติให้ได้ 6 วัน ในแต่ละสัปดาห์ โดยพักวันอาทิตย์ด้วยการกินอาหารอร่อยๆ กับคนในครอบครัวหรือกับเพื่อน เพื่อผ่อนคลาย

อินทรียสารจากพืชนั้นมีสรรพคุณในการต้านมะเร็งที่เหนือเชื้อ ผู้เชี่ยวชาญด้านโภชนาการและการแพทย์จึงทำนายอย่างอาจหาญว่า อินทรียสารจากพืชน่าจะเป็น **“วิตามินชนิดใหม่แห่งศตวรรษที่ 21”** เนื่องจากอินทรียสารจากพืชมีบทบาทสำคัญในการป้องกันและต่อต้านมะเร็งและป้องกันโรคเรื้อรังหลายชนิด

ผักผลไม้ต่างชนิดกันมีอินทรียสารจากพืชต่างกัน จึงจำเป็นต้องกินผักผลไม้ให้หลากหลาย ซึ่งจะทำให้ได้รับสารอาหารเพียงพอ เพื่อให้ระบบภูมิคุ้มกันและระบบรักษาตัวเองดูแลสุขภาพของเราให้แข็งแรงได้

ผู้เขียนยังได้แนะนำให้ใช้เครื่องปั่นที่ทนความร้อนสูง และมีเทคโนโลยีที่ทันสมัย ปัจจุบันสามารถผลิตเครื่องปั่นขนาด 3.5 แรงม้า

(ความเร็วในการปั่นเท่ากับ 45,000 รอบ/นาที) หากในอนาคตมีเครื่องปั่นที่เทคโนโลยีล้ำหน้ากว่านี้ก็ควรเลือกซื้อ เพราะยิ่งปั่นเส้นใยอาหารของพืชละเอียดมากเท่าไร ก็เท่ากับพืชได้ปล่อยอินทรียสารออกมาเต็มที่ ช่วยให้เซลล์ดูดซึมได้ทันที ไม่ใช่พอกินเข้าไปแล้วก็ถูกขับออกจากร่างกายโดยยังไม่ได้ดูดซึมเข้าไป

วิธีการและระยะเวลาในการปั่นน้ำผักผลไม้ นั้นควรทำดังนี้คือ ใส่ส่วนผสมลงในเครื่องแล้วปั่นรอบเร็ว 30 วินาทีก่อน แล้วปั่นด้วยรอบช้า 10 วินาที จากนั้นจึงกลับมาปั่นด้วยความเร็วสูง 60 วินาที แล้วเปลี่ยนมาเป็นรอบช้า 10 วินาที ก็ดื่มได้ หากเพิ่มส่วนผสมลงไปอีกก็ให้ใช้วิธีปั่นรอบช้า 10 วินาที เปลี่ยนเป็นรอบความเร็วสูง 60 วินาที แล้วกลับมาใช้รอบช้า 10 วินาที ก็พอ

สำหรับผู้ป่วยโรคมะเร็งที่อยู่ระหว่างการทำเคมีบำบัดหรือระหว่างฟื้นฟู ควรดื่มน้ำผักผลไม้ให้มากๆ จึงจะฟื้นฟูสมรรถภาพของระบบภูมิคุ้มกันและระบบรักษาตัวเองได้ จะช่วยย่นเวลาการหายจากโรค นอกจากนี้ควรดื่มน้ำผักผลไม้ที่ใช้ทั้งเปลือกและเมล็ดด้วย จึงจะได้รับอินทรียสารจากพืชอย่างเต็มที่ เพื่อช่วยขับสารพิษออกจากร่างกาย ในระหว่างทำเคมีบำบัด ควรค่อยๆ จิบน้ำผักผลไม้ช้าๆ ½ แก้ว ทุกครั้งถึงหนึ่งชั่วโมง วันละ 10-12 ครั้ง (รวมเป็น 6 แก้ว) ในระยะฟื้นฟูให้ดื่มน้ำผักผลไม้ 1 แก้วทุกๆ สองชั่วโมง ในหนึ่งวันมากกว่า 6 แก้ว (ในผู้สูงวัย หากดื่มในฤดูที่หนาวจัด ควรเติมน้ำอุ่นเพื่อให้ น้ำผักผลไม้อุ่นขึ้น)

วิธีการปฏิบัติตนตามแนวทางในหนังสือเล่มนี้ใช้ได้ทั้งในชีวิตประจำวัน และใช้ควบคู่ไปกับการรักษาแบบแพทย์แผนปัจจุบันได้ด้วย (๕)