

การรักษา มะเร็ง โดยวิถีธรรมชาติ

กองบรรณาธิการวารสารโรงเรียนนายเรือ

มะเร็ง (Cancer) เป็นโรคร้ายชนิดหนึ่งซึ่งสาเหตุของการเกิดมีมากมาย แต่ต้นเหตุการเกิดที่สำคัญคือร่างกายของเราเอง

ดังนั้นสิ่งที่กล่าวต่อไปนี้จะบอกถึงการรักษาโดยวิถีธรรมชาติ ซึ่งจะแบ่งเป็น ๒ ส่วนหลักคือ

- สิ่งที่ควรหลีกเลี่ยง งดรับประทาน สิ่งที่ไม่ควรพบและสิ่งที่ควรปฏิบัติ
- การรับประทานสมุนไพรในการขจัดสารพิษที่เป็นต้นเหตุของโรคมะเร็ง และเพิ่มภูมิคุ้มกันของร่างกาย

คนเราตั้งแต่เกิด ร่างกายจะแข็งแรงขึ้นเรื่อย ๆ จนถึงจุดที่แข็งแรงที่สุดของร่างกาย (จุด Peak) ซึ่งแต่ละบุคคลจะไม่เท่ากันขึ้นอยู่กับ

- การใช้ชีวิตประจำวัน
- การรับประทานอาหาร
- การพักผ่อน
- การออกกำลังกาย

เมื่อเราทราบเช่นนี้แล้ว เราควรปฏิบัติตัวดังนี้

สิ่งที่ห้าม , งด

- งด รับประทานโปรตีนจากเนื้อสัตว์, ไข่ เนื้อปลา น้ำจืด ต้มสุก
- งด รับประทานของทอดจากน้ำมัน, ของปิ้ง – ย่างจนเกรียมไหม้ (ให้รับประทานของสุกจากการ ึ่ง, ต้ม, ตุ่น)
- งด รับประทาน ผงชูรส, ของหมักดองด้วยดินประสิว, เนย, ไขมัน, เนื้อดิบ, เกลือ, เหล้า (เครื่องดื่มแอลกอฮอล์), งด สูบบุหรี่
- งด รับประทานข้าวขาวหรือพวกแป้ง ให้รับประทานข้าวกล้องหรือน้ำข้าวกล้องแทน (ต้มเป็นน้ำข้าวยึ่งดี)



สิ่งที่ควรรับประทาน

๑. ผักใบ สีเขียวสด เช่น ใบยวบง, ใบยอ มะระขี้นก, น้ำผัก, น้ำผลไม้, ซุปผัก น้ำมะนาว ก่อนอาหารเช้า น้ำข้าวกล้อง แทนน้ำ
๒. ผลไม้สีเหลือง, สีส้มจะมีเบต้าแคโรทีนสูงเป็นสารกำจัดอนุมูลอิสระ เช่น มะละกอสุก, ส้ม, ฟักทอง, ผลิตผลจากถั่วเหลือง (น้ำเต้าหู้ + น้ำตาลทรายแดง)
กล้วยน้ำว้า ๑ - ๒ ผล ก่อนนอน + น้ำผึ้ง (กล้วยน้ำว้า จะดูดซึมของเสียระบบอาหาร)
- *๓. วิตามินบำรุงร่างกาย - Vitamin C ๑๐๐๐ mg. ๑ เม็ด ก่อนนอน ขมิ้นชันหรือทานมะรุม (ถ้า ลมหายใจ มีกลิ่นเหม็นมาก *ให้ทาน เช้า - ก่อนนอน อย่างละ ๑ เม็ด)
- Vitamin รวม ๑ เม็ด ก่อนนอน-ยาบำรุงตับ Essential ๒ วัน/๑ เม็ด

การปฏิบัติ

๑. ทำ Detox สัปดาห์ละ ๑ ครั้ง (โดยใช้ น้ำสะอาด เท่านั้น - ไม่ควรใช้ กาแฟ , น้ำเกลือ - nss.) (ยาขับถ่ายริดไขมัน / ส้มแขก มะขามแขก ชาเขียว คำฝอย มะระขี้นก แอ้ม = ลดน้ำหนัก , ขับถ่ายง่าย)
 ๒. ออกกำลังกายให้เหงื่อออก พอประมาณ (โดยให้ถูกแดดน้อยที่สุด) และอยู่ในที่มีอากาศบริสุทธิ์ สดชื่น
 - *๓. ทำจิตใจให้ร่าเริง มี กำลังใจ ที่เข้มแข็ง
- ทั้ง ๑๐ วิธี (ที่อาจ) พืชตมะเร็งได้หากมีการปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง และในโอกาสนี้ผู้เขียนขอแนะนำเรื่องราวเดียวกับเรื่องที่น่าสนใจอีก ๒ เรื่อง คือ

DETOX

คือ การทำความสะอาดลำไส้ใหญ่ ล้างสารพิษในผนังลำไส้ คุมน้ำหนัก ท้องแฟบ เบาสบาย ช่วยลดคลอเลสเทอรอล ขับกลิ่นออกจากร่างกาย แก้อาการท้องผูก

อาการ ที่พบว่าลำไส้ใหญ่เป็นพิษจากเชื้อแบคทีเรีย, กล้ามเนื้อกระตุกเพราะลำไส้หดตัว, เป็นภูมิแพ้ติดเชื้อโรคหืดและไซนัส, ท้องผูก ขับถ่ายไม่เป็นปกติ, ปวดศีรษะ, มีกลิ่นปาก และลมหายใจมีกลิ่น, ฟอง บวม รู้สึกอึดอัดร่างกาย, เหนื่อยล้า, ผิวหนังไม่ดี สีผิวไม่เปล่งปลั่ง

การหลงเหลือเศษอาหารไว้ในลำไส้ใหญ่ อาจนานถึง ๓ - ๔ วันเลยทีเดียว ปกติ ตับ ของคนเราจะทำหน้าที่ผลิตน้ำดี น้ำดี คือการรวมตัวกันทางเคมีโดยจะมีกรดน้ำดีหลายกรดด้วยกัน เช่น กรดโคคลิก และกรดดีออกซีโคคลิก กรดน้ำดี เหล่านี้มีอยู่ทั่วไปในลำไส้ใหญ่และจะทำ

ปฏิกริยากับแบคทีเรียต่าง ๆ ที่อยู่ในลำไส้ ปฏิกริยาที่เกิดขึ้นก็จะแตกต่างกันขึ้นอยู่กับชนิดของแบคทีเรีย กรดโคลิค และกรดดีออกซีโคลิค สามารถหยุดยั้ง และทำลายพวกแบคทีเรียที่ตกค้างอยู่ได้ แต่กรดโคลิคก็ทำปฏิกริยากับแบคทีเรียบางชนิดที่อาศัยอยู่กับเศษอาหารตกค้างในลำไส้ทำให้เกิดเป็นกรด แอฟโคลิค ซึ่งเป็นสารเคมีที่ก่อมะเร็ง ลำไส้ใหญ่เป็นส่วนสุดท้ายในกระบวนการขับถ่าย และมีแบคทีเรียที่จะก่อให้เกิดสารพิษสะสมอยู่มากมายให้เรารับกำจัดความเร็วเป็นสิ่งสำคัญ ยิ่งสารเคมีสัมผัสส่วนเนื้อเยื่อในทางเดินอาหารก็จะเกิดผลเสียต่อร่างกายมากเท่านั้น โดยเฉลี่ยร่างกายคนเราจะมีอุจจาระอยู่ในลำไส้เล็กน้อย ๑๒ - ๑๕ ปอนด์ และไม่ควรรออยู่นานเกิน ๑ - ๒ วัน

การอดอาหารเพื่อสุขภาพและขจัดสารพิษที่ตกค้างในร่างกาย ป้องกันโรคหัวใจขาดเลือดกะทันหัน

“การอดอาหาร” เป็นวิธีรักษาสุขภาพที่โบราณที่สุด หากเราอดอาหารอย่างถูกวิธีเราจะสามารถป้องกันโรคได้หลายโรค จะทำให้เม็ดเลือดขาว มีพลังในการทำลายเชื้อโรค และทำให้ระบบโลหิตไหลเวียนดีขึ้น สารพิษจะถูกขับจากร่างกาย ทางระบบย่อยอาหาร

“จุดประสงค์” ของการอดอาหารก็คือ ให้ร่างกายได้พักและปลอดจากอาหารสักระยะ เพื่อเสริมสุขภาพและเพิ่มความกระชุ่มกระชวย ช่วยฟอกล้างสารพิษที่ตกค้างในร่างกาย การอดอาหารที่ดีที่สุดคือไม่กินอะไรเลยแม้กระทั่งน้ำ วิธีนี้ร่างกายจะขจัดสารพิษได้รวดเร็วที่สุด ระหว่างการอดอาหารควรออกกำลังกายด้วยอย่างเบาๆ อย่าเอาแต่นอน แต่ควรพักผ่อนให้มาก ๆ ไม่ควรอดอาหาร ๑. ขณะทำงานหนัก ๒. ขณะขับรถ การอดอาหารจะทำให้คนส่วนใหญ่รู้สึกดีขึ้นและช่วยให้
ความดันเลือดลดลง

ตัวอย่างวันหยุด การอดอาหารครั้งละ ๒๔ - ๓๖ ชั่วโมง “สำหรับกลางวันวันเสาร์ให้รับประทานอาหารอ่อน ต้มน้ำผลไม้ เช่น น้ำใบบัวบก น้ำเต้าหู้ เป็นอาหารเย็น แล้วอดอาหารตลอดวันอาทิตย์ เริ่มรับประทานอีกครั้งในเย็นวันอาทิตย์ หรือเช้าวันจันทร์ ให้ต้มน้ำมะนาว น้ำข้าวกล้อง ผลไม้ ซุปผัก และรับประทาน **Vitamin C 1,000 mg. ๑ เม็ด** ก่อนนอน” สำหรับเด็กเล็ก หญิงตั้งครรภ์ หรือระหว่างให้นมไม่ควรอด

ความรู้สึกในระหว่างการอด คนส่วนมากจะรู้สึกสมองปลอดโปร่ง มีพลังงานเพิ่ม เนื่องจากร่างกายสะสมพิษเอาไว้มากขณะอดจึงรู้สึกเพลีย ไม่ต้องตกใจ เพราะเป็นสิ่งที่บอกว่าการอดเริ่มมีประสิทธิผล สารพิษ และมลภาวะต่าง ๆ ที่อัดอยู่ในเซลล์ต่าง ๆ มาแรมปีกำลังถูกขจัดออกจากเซลล์เข้า



สู่กระแสเลือดพร้อมที่จะถูกขับออกจากร่างกาย บางคนอาจสังเกตเห็น ๑. ฝ่าที่ลื่น - ลื่นสาก ๒. ลมหายใจมีกลิ่น ๓. สีปัสสาวะเปลี่ยนหรือสีจัดขึ้น ๔. อุจจาระ มีปริมาณมาก แสดงว่ากระบวนการขจัดสารพิษและแบคทีเรียกำลังทำงานกันขนาดใหญ่จากปลายลิ้นไปจรดทวาร

ควรรับวันใหม่ด้วยน้ำมะนาว ๑ แก้ว (เจือน้ำมะนาว ๑/๔ แก้วด้วยน้ำเปล่าจนเต็ม) ใส่เกลือหรือน้ำผึ้งเล็กน้อยจะเป็นสารช่วยชะล้างร่างกายได้ดี ช่วยลดกรดและขับเมือกซึ่งถูกคัดหลั่งออกมาตลอดทางเดินอาหาร พร้อมถูกขับออกจากร่างกายหลังจากนั้นให้กินกล้วยสัก ๑/๒ - ๑ ใบ กัดทีละคำเล็ก ๆ แล้วกลืนโดยไม่ต้องเคี้ยว เหือกกล้วย ทำหน้าที่เหมือนก้อนฟองน้ำที่จะดูดซับและลดพิษที่ตกค้างในกระเพาะอาหารและลำไส้ให้ง่ายแก่การขับออก ทั้งยังช่วยหล่อลื่นทางเดินอาหาร จากนั้นรออีกสัก ๑/๒ ชั่วโมง แล้วจึงรับประทานอาหารเข้า

อาหารมื้อแรกหลังอดอาหารต้องเป็นอาหารเบา ๆ ควรเป็นผักสด ผลไม้เยอะ ๆ ผักใบเขียวหรือถั่วงอก เพราะช่วยขับถ่ายพิษออกไป กากใยจากผักทำตัวเหมือนไม้กวาดกวาดขยะจากลำไส้

ด้วยวิธีการต่าง ๆ ที่กล่าวมาแล้วข้างต้น ผู้เขียนหวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะเป็นแนวทางปฏิบัติให้แก่ผู้อ่านทุกท่านได้ไม่มากนักน้อย และหากมีโอกาสจะนำเสนอเรื่องราวที่เป็นประโยชน์ด้านสุขภาพต่อท่านผู้อ่านต่อไป.