

## อาหารปลุกโรคร้าย

นำเสนอเมื่อ : 26 พ.ย. 2552

ผู้คนส่วนใหญ่มักเลือกรับประทานอาหารที่ถูกปาก โดยไม่คำนึงถึงอันตรายจากอาหารที่รับประทานเข้าไป เช่นเดียวกับดร.ทอม อู ชาวจีนวัย 72 ปี ผู้ที่เคยป่วยด้วยโรคมะเร็งปอด เมื่อ 30 ปีก่อน ซึ่งแพทย์ตรวจพบขณะที่มะเร็งลุกลามเขาขึ้นที่ 3 ทั้งยังแนะนำให้รักษาด้วยเคมีบำบัดเพื่อต่ออายุไปอีก 6 ปี

อาหาร, สุขภาพ, ร่างกาย, โรคร้าย, โภชนาการ, ดร.ทอม อู แม่ ดร.อู จะเลือกรักษาตามที่แพทย์บอก เขาก็ไม่ลืมนึกที่จะชวนช่วยหาทางรักษาด้วยวิธีทางธรรมชาติ และก็ประสบผลสำเร็จจนทำให้ตัวเองมีชีวิตอยู่อย่างแข็งแรงมาจนถึงทุกวันนี้ แถมยังกลายเป็นผู้เชี่ยวชาญการรักษาโรคด้วยผักและผลไม้ และได้เป็นดร.दानโภชนาการและการรักษาด้วยวิธีธรรมชาติจากสหรัฐอเมริกา โดยเมื่อไม่นานมานี้ ดร.อู ได้เดินทางมาถ่ายทอดประสบการณ์ที่เมืองไทยตามคำเชิญของสำนักพิมพ์นานมีบุ๊ค

แนวทางการรักษาโรคตามแบบดร.อู จะแนะนำให้ผู้ที่พบว่าตนเองป่วยเป็นโรคต่าง ๆ ให้อาบน้ำร้อนไปโรงพยาบาลเพื่อพบแพทย์แต่เพียงอย่างเดียว แต่ควรนึกย้อนหาสาเหตุด้วยตัวเองเสียด้วย และสาเหตุของการเกิดโรค นั้นก็มาจากอาหารที่เคยรับประทานเข้าไป พร้อมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการกิน ห้ามรับประทานอาหารที่ปราศจากสารเคมี หรือเรียกว่าอาหารอินทรีย์

การลด ละ เลิก อาหารบางชนิด เพื่อเลี่ยงการเติมสารพิษที่เจือปนกับอาหารเข้าสู่ร่างกาย ด้วยการดูดซับเขาสู่กระแสเลือดเพื่อหล่อเลี้ยงเซลล์ทั่วร่างกาย ดังนั้นการรับประทานของไม่ดีจะยิ่งทำให้เซลล์ในร่างกายสะสมพิษ ออกล่า ส่งผลให้ภูมิคุ้มกันบกพร่อง ร่างกายอ่อนแอและป่วย

อาหารที่ควรหลีกเลี่ยงเป็นอย่างยิ่งนั่นคือ อาหารที่ผ่านกรรมวิธีการปรุงด้วยการทอด ผัด ปิ้ง ย่าง โดยเฉพาะอาหารทอดที่ใช้น้ำมัน เมื่อน้ำมันถูกความร้อนจะแตกตัวเป็นสารหลายชนิด และหนึ่งในนั้นคือสารก่อมะเร็งชื่อฟามีโก รวมทั้งลดการรับประทานเนื้อสัตว์ เลี่ยงการดื่มหมักที่ปัจจุบันมักได้จากวัวที่ถูกฉีดสารเร่งการเจริญเติบโต ถูหากบริโภคหมักที่มาจากลักษณะดังกล่าวอาจทำให้ป่วยเป็นมะเร็งเต้านมได้ รวมทั้งอาหารรสชาติหวาน ทั้งนี้การรับประทานน้ำตาลเกิน 4 ช้อนชาต่อวันนำมาซึ่งภูมิคุ้มกันบกพร่อง ริวรอยแห่งความชรามาเร็วก่อนวัยอันควร

สำหรับสัดส่วน อาหารที่ควรรับประทานคือ อาหารจากธรรมชาติที่ไม่ผ่านการปรุงการปรุงสุก ร้อยละ 90 ส่วนที่เหลืออีกร้อยละ 10 เป็นอาหารที่ผ่านการปรุงสุกแล้ว รวมทั้งการดื่มน้ำผักผลไม้ที่ผ่านการสกัดอย่างถูกวิธี เพื่อให้ร่างกายได้ดูดซับสารอาหารที่มีประโยชน์เข้าไปซ่อมแซมส่วนที่สึก ความผิดปกติ ทั้งยังเสริมพลังระบบเมตาบอลิซึมของร่างกาย มีระบบภูมิคุ้มกันที่แข็งแรงพอจะเยียวยาตัวเอง ชะลอความแก่ เขาทำนอง ‘ธรรมชาติช่วยชีวิต’ อย่างที่ดร.อู เคยปฏิบัติจนสามารถพิชิตโรคมะเร็งมาแล้ว

พุงนี้ 'ภาษาหมอ' ตามอ่านอาหารอันตราย 'แป้งแปรูปซับซ้อน' ผู้ก่อการร้ายแก่ร่างกาย

ที่มา : <http://forward.atcomink.com/show.php?ID=3864>