

## 14 สไตล်มะเร็ง ปัจจัยเสี่ยง "มะเร็ง"

● นำเสนอเมื่อ 22 มิ.ย. 2553

เซลล์ มะเร็งเป็น คล้ายสัตว์กินเนื้อที่ดำรงชีพอยู่ได้ด้วยการแตกกรากออกไปดูดกินสารอาหารจากในร่างกายจนทำให้ผ่ายผอมและกลายเป็นรังมะเร็งในที่สุด แต่  
ถ้าทานยังไม่อยากสร้างสิ่งมหัศจรรย์ในกายประเภทส วนล้อยแห่งมะเร็งไว้แข่งกับ บาบีโลน  
ก็ขอให้เลี้ยงวิถีที่จะเปลี่ยนกายให้เป็นแม่เหล็กดูด มะเร็งชนิดดี  
ขอให้เลี้ยงพฤติกรรมที่มะเร็งโปรดทั้งหลายต่อไปนี้ครับ

1) นอนดึก ทำให้ไม่มีฮอร์โมนต้านมะเร็งหลั่งออกมา นอกจากนั้นยังจะทำให้เกิดโรคร้ายอื่นได้ เช่น  
ความดันโลหิตสูง ไชมันสูง และโรคอ้วน ดวยวาเมื่อนอนดึกแล้วมักจะหิวและตองหาของขบเคี้ยว  
มากินแก้ปากวางกัน

2) ดื่กสูบบุหรี่และซีเหล้า ทั้ง สองสิ่งนี้ทำให้ปอดและตับทำงานหนัก  
แม้จะสูบชิการซึ่งมีนิโคตินต่ำกวาบุหรี่ก็ตามที หรือดื่มเหล้าแบบกลืน้อย่างดีของฝรั่ง แต่ตัวมันเองก็สร้าง  
"สนิมมะเร็ง" ออกมาไม่น้อย ทำให้คนที่เสพทั้งแกเร็วและตายไวได้จากโรคมะเร็งครับ

3) เอาแต่ไขมันเข้าปากและอยากแต่เนื้อแดง ไขมัน อิมตัวและโปรตีนจากเนื้อนั้นเป็นแหล่งอาหารชั้น  
นหนึ่งของมะเร็งที่จะ ไซเจริญเติบโตโตโตไม่แพทารกเกิดใหม่ มันจะสร้างหลอดเลือดยื่นไปดูดกินเลือดเนื้อของเราจนแ  
ทบไม่เหลือเลือดอัน สมบูรณ์ไปเลี้ยงอวัยวะอื่น ตัวเราจึงผอมเอาจ  
ตรงขามกับมะเร็งกาฝากที่โตไวไม่มีลิมิตชีวิตหดหู่แ

4) แฝงด้วยเครียดจัด  
จนมีสารทุกขหลังออกมาหลอเลี้ยงมะเร็งให้โตขึ้นเร็งราวกับน้ำมันราดบนกองไฟให้คุโชนขึ้น

5) ไวรัสตับอักเสบบีและมีภูมิแพ้ที่รักษาไม่หาย ดังที่กล่าวไปว่าถ้าภูมิดีก็มีพลังต้านมะเร็งได้ตั้ง  
แต่ในเซลล์แรกสุดที่ เกิดขึ้นมา ดวยตามปกติในกายเราก็มีเซลล์แบบมะเร็งนี้เกิดขึ้นมา อยู่เรื่อยๆ ทุกวัน

6) ปล่อยกายให้อ้วน สร้างให้เกิดธาตุแก่ออกมาแซ่อิมอวัยวะภายในร่างกาย  
และไขมันตามตัวยังสร้างให้เกิดฮอร์โมนกระตุ้นใหม่ะเร็ง แเบงตัวดีขึ้นดวย

7) ล้วนขาดวิตามิน ด้วยวิตามินทำหน้าที่ต้านเชื้อมะเร็งให้ดับเป็นจุนไป  
ก่อนที่จะเผยอหน้าขึ้นมาเบงตัวปนเปไปในร่างกายเรา

8) กินของร้อนจัดไป เช่น ซดซาร้อนหรือกาแฟร้อนจัดประเภทวันฉุย  
จะไปลวกให้เซลล์หลอดอาหารอักเสบบ่อยทุกบอย เมื่ออักเสบเป็นอาจิดนก็จะมีโอกาสเปลี่ยนไปเป็นเซลล์ม ะเร็งง่ายขึ้น

9) ทำให้คอเลสเตอรอลลดต่ำ พบว่าถ้าต่ำเกินไปก็ไม่ดีครับ มีผลกับภูมิคุ้มกันที่แยกลง  
เมื่อภูมิต่ำแล้วก็จะหมดปัญญาดานเซลล์มะเร็งที่จะเข ามาหา

10) ทำกลันปัสสาวะ น้ำ ปัสสาวะเป็นของเสียอยู่หนึ่งเป็นเวลานานจากการ อั้นมันก็ไม่ต่างอะไร  
กับน้ำนิ่งในคลองแสนแสบ ซึ่งทิ้งไว้นานจะกลายเป็นน้ำเน่า แต่ถาเนาในกระเพาะฉิเราก็มีผลให้เกิดเซลล์มะเร็ง  
อกขึ้นมาได้

11) ปะทะเค็มจัด พบว่าสิ่งมีชีวิตที่ทานอาหารเค็มมีอัตราการเกิดมะเร็งสูงกว่า โดยเฉพาะในอาหารจำพวกเนื้อเค็ม เนื้อแห้ง หมูแดง ที่นอกจากเค็มแล้วยังมีสีแดงดีจากดินประสีอีกด้วย

12) ประวัติมะเร็งในครอบครัว มะเร็งร้ายในครอบครัวบางอย่างสามารถถ่ายทอดมาทางพันธุกรรมได้ แม้จะไม่ใช่อะไรที่ร้ายแรงแต่ต้องระวังด้วยความไม่ เต็มใจ เช่น มะเร็งเต้านม, มะเร็งลำไส้ใหญ่ แต่ถาป้องกันไว้ตั้งๆ แลวบางทีก็ไมเกิดขึ้นมาครับ

13) ตัวตากแดดบ่อย แสง แดดเป็นรังสีที่กระตุ้นอนุมูลเซลล์ของคุณให้สะดุ้งตก ใจจนเครื่องในรวนหมด ครับ เมื่อเครื่องในรวนแลวก็ไม่สามารถที่จะคุมการแบ่งตัว ได้ ทำให้แบ่งต่อไปอย่างไม่หยุดยั้งกลายเป็นก้อนใหญ่ขึ้นเรื่อยๆ

14) ไม่ค่อยช่วยใคร ถ้า พุดูให้ง่ายเข้าคือ เห็นแก่ตัวและไม่ค่อยได้ทำบุญนั่นเอง เพราะเมื่อใดก็ตามที่ใดหมั้นช่วยเหลือผู้อื่นจนชิน แลวเรามากไม่คอยได้นึก ถึงตัวเองนัก และเมื่อไม่หมกมุ่นกับตัวเองแลวก็ไม่คอยเกิดความ "อยาก" อันนำไปสู่ความเครียดนอนกรนใจ หรือถ้าไม่มีเวลาก็แค่อนุโมนอกกับบุญที่เราได้พานพบก็ ทำให้มี "สารสุข" หลังออกมาเสริมภูมิคุ้มมะเร็งแลวครับ

ด้วยวิธีแห่งการมี "ไลฟ์สไตล์มรณะ" ทั้ง 14 ประการ ดังที่ได้กล่าวไปก็จะทำให้ได้มะเร็งมาเป็นเจ้าของอย่างง่ายดาย

นพ.กฤษดา ศิรามพุช, พบ.(จุฬาฯ)

ผู้อำนวยการสถาบันเวชศาสตร์อายุรวัฒนนานาชาติ

แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านเวชศาสตร์อายุรวัฒน(American Board of Anti-aging medicine)

ขอบคุณ ข้อมูลดี ๆ จาก :: FW