14 สไตล์มรณะ ปัจจัยเสี่ยง "มะเร็ง"

นำเสนอเมื่อ : 22 มิ.ย. 2553

เซลล์ มะเร็งเป็น คู่ล้ายสัตว์กินเนื้อที่ดำรงชีพอยู่ได้ด้วยการแตกร ากออกไปดูดกินสาร อาหารจากในร่างกายจนทำให้ผายผอมและกลายเป็นรังมะเร็งในที่สุด แต ถ้าท่านยังไม่อยากสร้างสิ่งมหัศจรรย์ในกายประเภทส วนลอยแห่งมะเร็งไว้แข่งกับ บาบิโลน ก็ขอให้เลี่ยงวิถีที่จะเปลี่ยนกายให้เป็นแม่เหล็กดูด มะเร็งชั้นดี ขอให้เลี่ยงพฤติกรรมที่มะเร็งโปรดทั้งหลายต่อไปนี้คร ับ

1) นอนดึก ทำ ให้ไม่มีฮอร์โมนต้านมะเร็งหลั่งออกมา นอกจากนั้นยังจะทำให้เกิดโรคร้ายอื่นได้ เช่น ความดันโลหิตสูง ไขมันสูง และโรคอ้วน ด้วยว่าเมื่อนอนดึกแล้วมักจะหิวและต้องหาของขบเคี้ยว มากินแกปากวางกัน

2) คึกสูบบุหรี่และขี้เหล้า ทั้ง สองสิ่งนี้ทำให้ปอดและตับทำงานหนัก แม้จะสูบซิการ์ซึ่งมีนิโคตินต่ำกว่าบุหรี่ก็ตามที หรือดื่มเหล้าแบบกลั่นอย่างดีของฝรั่ง แต่ตัวมันเองก็สร้าง "สนิมมะเร็ง" ออกมาไม่น้อย ทำให้คนที่เสพทั้งแก่เร็วและตายไวได้จากโรคมะเร็งครับ

3) เอาแต่ไขมันเข้าปากและอยากแต่เนื้อแดง ไขมัน อิ่มตัวและโปรตีนจากเนื้อนั้นเป็นแหล่งอาหารชั้ นหนึ่งของมะเร็งที่จะ ใช้เจริญเติบโตได้ไม่แพ้ทารกเกิดใหม่ มันจะสร้างหลอดเลือดยื่นไปดูดกินเลือดเนื้อของเราจนแ ทบไม่เหลือเลือดอัน สมบูรณ์ไปเลี้ยงอวัยวะอื่น ตัวเราจึงผอมเอาๆ ตรงข้ามกับมะเร็งกาฝากที่โตไวไม่มีลิมิตชีวิตหดหู่แน่

4) แฝงด้วยเครียดจัด จนมีสารทุกข์หลั่งออกมาหล่อเลี้ยงมะเร็งให้โตขึ้นเร็งราวกับน้ำมันราดบนกองไฟให้คุโชนขึ้น

5) ไวรัสตับอักเสบบีและมีภูมิแพ้ที่รักษาไม่หาย ดังที่กล่าวไปว่าถ้าภูมิดีก็มีพลังต้านมะเร็งได้ตั้ง แต่ในเซลล์แรกที่อุตริ เกิดขึ้นมา ด้วยตามปกติในกายเราก็มีเซลล์แบบมะเร็งนี้เกิดขึ้นมา อยู่เรื่อยๆ ทุกวัน

6) ปล่อยกายให้อ้วน สร้างให้เกิดธาตุแก่ออกมาแช่อิ่มอวัยวะภายในร่างกาย และไขมันตามตัวยังสร้างให้เกิดฮอร์โมนกระตุ้นให้มะเร ็งแบ่งตัวดีขึ้นด้วย

7) ล้วนขาดวิตามิน ด้วยวิตามินทำหน้าที่ต้านเชื้อมะเร็งให้ดับเป็นจุณไป ก่อนที่จะเผยอหน้าขึ้นมาแบ่งตัวปนเปไปในร่างกายเรา

8) กินของร้อนจัดไป เช่น ซดชาร้อนหรือกาแฟร้อนจัดประเภทควันฉุย จะไปลวกให้เซลล์หลอดอาหารอักเสบอยู่ทุกบ่อย เมื่ออักเสบเป็นอาจิณก็จะมีโอกาสเปลี่ยนไปเป็นเซลล์ม ะเร็งง่ายขึ้น

9) ทำให้คอเลสเตอรอลลดต่ำ พบว่าถ้าต่ำเกินไปก็ไม่ดีครับ มีผลกับภูมิคุ้มกันที่แย่ลง เมื่อภูมิต่ำแล้วก็จะหมดปัญญาต้านเซลล์มะเร็งที่จะเข ามาหา

10) ทำกลั้นปัสสาวะ น้ำ ปัสสาวะเป็นของเสียยิ่งอยู่นิ่งเป็นเวลานานจากการ อั้นมันก็ไม่ต่างอะไร กับน้ำนิ่งในคลองแสนแสบ ซึ่งทิ้งไว้ไม่นานจะกลายเป็นน้ำเนา แต่ถ้าเน่าในกระเพาะฉี่เราก็มีผลให้เกิดเซลล์มะเร็งง อกขึ้นมาได้

11) ปะทะเค็มจัด พบว่าสิ่งมีชีวิตที่ทานอาหารเค็มมีอัตราการเกิดมะเร็ งสูงกว่า โดยเฉพาะในอาหารจำพวกเนื้อเค็ม เนื้อแห้ง หมูแดง ที่นอกจากเค็มแล้วยังมีสีแดงดีจากดินประสิวอีกด้วย

12) ประวัติมะเร็งในครอบครัว มะเร็งร้ายในครอบครัวบางอย่างสามารถถ่ายทอดมาทางพันธ < /font>กรรมได แม้จะไม่ใช่อสังหาริมทรัพย์แต่ต้องรับไว้ด้วยความไม่ เต็มใจ เช่น มะเร็งเต้านม, มะเร็งลำไส้ใหญ่ แต่ถ้าป้องกันไว้ดีๆ แล้วบางทีก็ไม่เกิดขึ้นมาครับ

13) ตัวตากแดดบ่อย แสง แดดเป็นรังสีที่กระตุ้นอณูเซลล์ของคุณให้สะดุ้งตก ใจจนเครื่องในรวนหมดครับ เมื่อเครื่องในรวนแล้วก็ไม่สามารถที่จะคุมการแบ่งตัว ได ทำให้แบ่งต่อไปอย่างไม่หยุดยั้งกลายเป็นก้อนใหญ่ขึ้นเรื่อยๆ

14) ไม่ค่อยช่วยใคร ถ้า พูดให้ง่ายเข้าคือ เห็นแก่ตัวและไม่ค่อยได้ทำบุญนั่นเอง เพราะเมื่อใดก็ตามที่ได้หมั่นช่วยเหลือผู้อื่นจนชินแ ล้วเรามักไม่ค่อยได้นึก ถึงตัวเองนัก และเมื่อไม่หมกมุ่นกับตัวเองแล้วก็ไม่ค่อยเกิดความ "อยาก" อันนำไปสู่ความเครียดร้อนอกร้อนใจ หรือถ้าไม่มีเวลาก็แค่อนุโมทนากับบุญที่เราได้พานพบก็ ทำให้มี "สารสุข" หลั่งออกมาเสริมภูมิรู้สู้มะเร็งแล้วครับ

ด้วยวิถีแห่งการมี "ไลฟสไตล์มรณะ" ทั้ง 14 ประการ ดังที่ได้กล่าวไปก็จะทำให้ได้มะเร็งมาเป็นเจ้าของอย่างง่ายดาย

นพ.กฤษดา ศิรามพุช, พบ.(จุฬาฯ)

ผู้อำนวยการสถาบันเวชศาสตร์อายุรวัฒน์นานาชาติ

แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านเวชศาสตร์อายุรวัฒน์(American Board of Anti-aging medicine

ขอบคุณ ข้อมูลดี ๆ จาก :: FW