

www.siamca.com ชมรมฟื้นฟูสุขภาพผู้ป่วยโรคมะเร็ง

SiamCA

Vol. 19

E B O O K

วารสารสยามซีเอ
เพื่อผู้ป่วยโรค มะเร็ง และผู้รักสุขภาพ



วิธีการรักษาสุขภาพ
ให้แข็งแรงและมีอายุยืนยาว

เคล็ดลับการมีอายุยืนยาว
ของชุมชนผู้มีอายุยืน

อาหารแบบไหน
เสี่ยงต่อการเกิดโรค มะเร็ง ร้าย

E - MAGAZINE



**วิธีการรักษาสุขภาพให้แข็งแรง
และมีอายุยืนยาว**
**เคล็ดลับการมีอายุยืนยาว
ของชุมชนผู้มีอายุยืน**

หมู่บ้านที่มีอายุเฉลี่ยประชากรมากที่สุด 7 แห่งของโลก ผู้สูงอายุในหมู่บ้านเหล่านั้นเขา ดูแลสุขภาพกันอย่างไร คำตอบง่ายมาก เพียงแต่ปฏิบัติตามหลัก 5 ประการ คือ บริโภค ธัญพืชที่มีเส้นใยสูงให้มาก ไม่รับประทานให้อิ่มจนเกินไป เน้นรสชาติของอาหารให้จืด หมั่นรับประทานผัก ผลไม้ ดื่มนมเปรี้ยว ใช้ชีวิตให้มีความสุข

ปฏิบัติได้เท่านี้ก็มีความสุขอยู่กับชีวิตที่ยืนยาว กล่าวสรุปโดยย่อก็คือ เส้นใยอาหารมาก แคลอรีต่ำ ไขมันสัตว์น้อย โปรตีนจากเนื้อสัตว์น้อย ถือเป็นพื้นฐานของการมีสุขภาพที่ดี ดังนั้น วิธีรับประทานอาหาร ถ้าหากปฏิบัติได้ตามวิธี “3 น้อย 1 มาก” ก็มีชีวิตที่ยืนยาว



ในโลกนี้มีสถานที่อยู่ 7 แห่งที่มีชื่อเสียง เนื่องจากมีผู้สูงอายุรวมตัวกันอยู่มาก สถานที่ ๆ มีชื่อเสียงเหล่านี้ ได้แก่ เมืองฮานจาในประเทศปากีสถาน, เมืองเวลคาวังปาในประเทศเอควาดอร์, เขตฮองจาซึ่งมีชื่อเดิมว่าเขตเซงการีล่าในประเทศจีน, หมู่บ้านโกจอร์ซึ่งอยู่ทางทิศตะวันตกเฉียงใต้ของเทือกเขาคอเคซัส, เมืองฮานูฮาเจียในประเทศจอร์เจีย, หมู่บ้านฮาเคอซุและเขตเหอเถียนในมณฑลซินเจียง ประเทศจีน และหมู่บ้านปาหม่าในมณฑลกวางซี ประเทศจีน

จากการสำรวจพบว่า ผู้มีอายุยืนในประเทศปากีสถานนั้น อัตราเฉลี่ยต่อคนต่อวัน เขารับพลังงานจากอาหารประมาณ 1,600 แคลอรีเท่านั้น โดยรับประทานแป้งสาลีชนิดไม่ขัดสีกับผลิตภัณฑ์นม ตามด้วยผลไม้ ผักสีเขียว และมันชนิดต่าง ๆ

พฤติกรรมการบริโภคของผู้มีอายุยืนทั่วโลกมีลักษณะใกล้เคียงกัน

ผู้มีอายุยืนในเมืองเวลคาวังปา ประเทศเอควาดอร์ ต้องการพลังงานจากอาหารคนละ 1,200 แคลอรีต่อวัน เท่านั้น อาหารหลัก ได้แก่ ข้าวโพด มันฝรั่ง นมวัว นมแพะ เนยแข็ง มะเขือเทศ ผลไม้ และแป้งสาลีไม่ขัดสี เป็นต้น

ผู้มีอายุยืนเขตฮองจา ต้องการพลังงานจากอาหารคนละ 1,900 แคลอรีต่อวัน อาหารหลัก ได้แก่ ขนมปังโฮลวีท ข้าวบาเลย์ ลูกพรุน นมวัว นมแพะ เนยเล็กน้อย เนื้อสัตว์เล็กน้อย รับประทานหน่อไม้ น้ำต้นหอม ผักสด และแครอท มาก

หมู่บ้านโกจอร์ ผู้มีอายุยืนบริโภคอาหารที่มีแคลอรีเท่ากับเขตฮองจา อาหารหลัก ได้แก่ ข้าวฟ่าง แป้งสาลี มันฝรั่ง ขนมปังโฮลวีท ประเภทผักจะเป็นกระเทียม ต้นหอม มะเขือเทศ ผลไม้ส่วนใหญ่ คือ แอปเปิล องุ่น เนื้อสัตว์บริโภคแต่น้อย แต่บริโภคนมเปรี้ยว นมวัว และเนย มาก

ผู้มีอายุยืนแห่งจอร์เจีย ต้องการพลังงานจากอาหารคนละ 2,000 แคลอรีต่อวัน บริโภคผลิตภัณฑ์จากนมวัว ผลไม้ ข้าวโพด และแป้งสาลีจำนวนมาก

ผู้มีอายุ 100ปีขึ้นไปในมณฑลซินเจียง บริโภคเนื้อวัว เนื้อแกะ นม ไข่ เป็นหลัก ส่วนประเภทผักจะบริโภค มะเขือเทศ พริก และหอมใหญ่เป็นหลัก

ผู้สูงอายุที่หมู่บ้านปาหม่าในมณฑลกวางซี ต้องการพลังงานจากอาหารวันละ 1,500 แคลอรีต่อคน โดยรับประทานข้าวโพดเป็นอาหารหลัก



บริโภคอาหารสด หมั่นรับประทานผักผลไม้

โดยสรุปแล้ว การบริโภคอาหารของผู้มีอายุยืน มีลักษณะพิเศษร่วมกัน 5 ประการดังนี้

1. ไม่รับประทานให้อิ่มจนเกินไป โดยเฉลี่ยแล้วคนหนึ่งได้รับพลังงานจากอาหารประมาณ 1,600 แคลอรีต่อวัน เท่ากับ 77% ของปริมาณการบริโภคของคนทั่วไป
2. บริโภคธัญพืช ในท้องที่ทั้ง 7 แห่ง มีอยู่ 4 เขตที่พวกเขาบริโภคข้าวโพดเป็นอาหารหลัก มีอยู่ 6 เขตบริโภคธัญพืช ซึ่งเท่ากับเป็นการเพิ่มเติมอาหารประเภทโปรตีน
3. ปรุงอาหารที่มีไขมันน้อยและรสชาติจืด การบริโภคอาหารแบบนี้ ช่วยลดความเสี่ยงของโรคหลอดเลือดหัวใจอุดตัน อัมพาต และโรคมะเร็ง
4. บริโภคผักและผลไม้มาก ได้แก่ หน่อไม้ฝรั่ง หอมใหญ่ ผักสลัด แครอท กระเทียม ต้นหอม มะเขือเทศ พืชผักเหล่านี้ล้วนต้านมะเร็งได้
5. ดื่มนมเปรี้ยว ผู้สูงอายุในหมู่บ้านโกจอร์และในจอร์เจียดื่มนมเปรี้ยวเป็นประจำ ซึ่งเป็นผลดีต่อสุขภาพมาก



สรุปแล้วอาหารธรรมชาติที่มีเส้นใยอาหารสูง แคลอรีต่ำ ไขมันและโปรตีนจากเนื้อสัตว์ต่ำ ล้วนเป็นอาหารที่ทำให้อายุยืน ผู้สูงอายุในหมู่บ้านอายุยืน ไม่มีสภาพของคนที่อ้วนมากเกินไป และไม่มีคนที่ขาดสารอาหาร โดยปกติชีวิตประจำวันของพวกเขาใช้แรงงานเป็นส่วนใหญ่ ดังนั้น น้อยมากที่พวกเขาจะเป็นโรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ โรคเบาหวาน หรือมะเร็ง ซึ่งจัดอยู่ใน “โรคจากอารยะธรรมสมัยใหม่” ซึ่งสาเหตุมาจากแคลอรีสูง โปรตีนสูง และไขมันสูง

เพดานอายุสูงสุดของมนุษย์ควรจะมากกว่า 100 ปี

อันที่จริงจากการค้นคว้าด้านชีววิทยา อายุสูงสุดของมนุษย์นั้นควรจะเป็นดังบรรดาผู้สูงอายุบางส่วนที่มีอายุ 100 ปีดังกล่าวข้างต้น คือ มีอายุเกินกว่า 100 ปีขึ้นไป หากเราคิดคำนวณจากสถิติเฉลี่ยลูกด้วยนม อายุของมันควรจะเป็น 5-7 เท่าของวัยเจริญพันธุ์ เมื่ออายุในวัยเจริญพันธุ์ของคนเราอยู่ในระหว่าง 20-25 ปี ดังนั้น อายุสูงสุดของคนก็ควรจะอยู่ที่ 100-175 ปี

นอกจากนี้ หากคิดคำนวณจากการแตกตัวของเซลล์ อายุสูงสุดของคนเราน่าจะอยู่ที่ระดับ 120 ปี ถ้าคำนวณจากระยะตั้งครรภ์ของมนุษย์ เพดานอายุของคนเราจะสูงถึง 167 ปี แต่จากการสำรวจของนักสถิติและจากการสำรวจสำมะโนประชากรพบว่าอายุสูงสุดของคนเราน่าจะอยู่ที่ 110-115 ปี ที่มีอายุเกินขอบเขตนี้หาได้ยากมาก

สาเหตุที่ส่งผลกระทบต่อชีวิตธรรมชาติของคน

การที่คนเราไม่สามารถมีชีวิตที่ยืนยาวตามธรรมชาติได้ นอกจากมีสาเหตุมาจากภัยธรรมชาติ ภัยจากมนุษย์ด้วยกัน ภัยจากสงคราม และจากโรคภัยไข้เจ็บแล้ว ยังมีสาเหตุที่สำคัญอีก 5 ประการ ดังนี้

1. การเปลี่ยนแปลงรูปแบบการหายใจ นอกจากมนุษย์แล้ว สัตว์ทั้งหลายล้วนแต่หายใจโดยอาศัยช่องท้อง ข้อดีของการหายใจแบบนี้ คือ สามารถกระตุ้นสมรรถภาพของเซลล์ปอด ทำให้ปอดขยายปริมาตรในการรองรับมากขึ้น แต่มนุษย์จะมีการหายใจโดยอาศัยช่องท้องในขณะที่ยังอยู่ในครรภ์มารดาหรือในวัยทารกเท่านั้น พอเริ่มฝึกเดินก็เปลี่ยนเป็นหายใจโดยอาศัยทรวงอกแทน

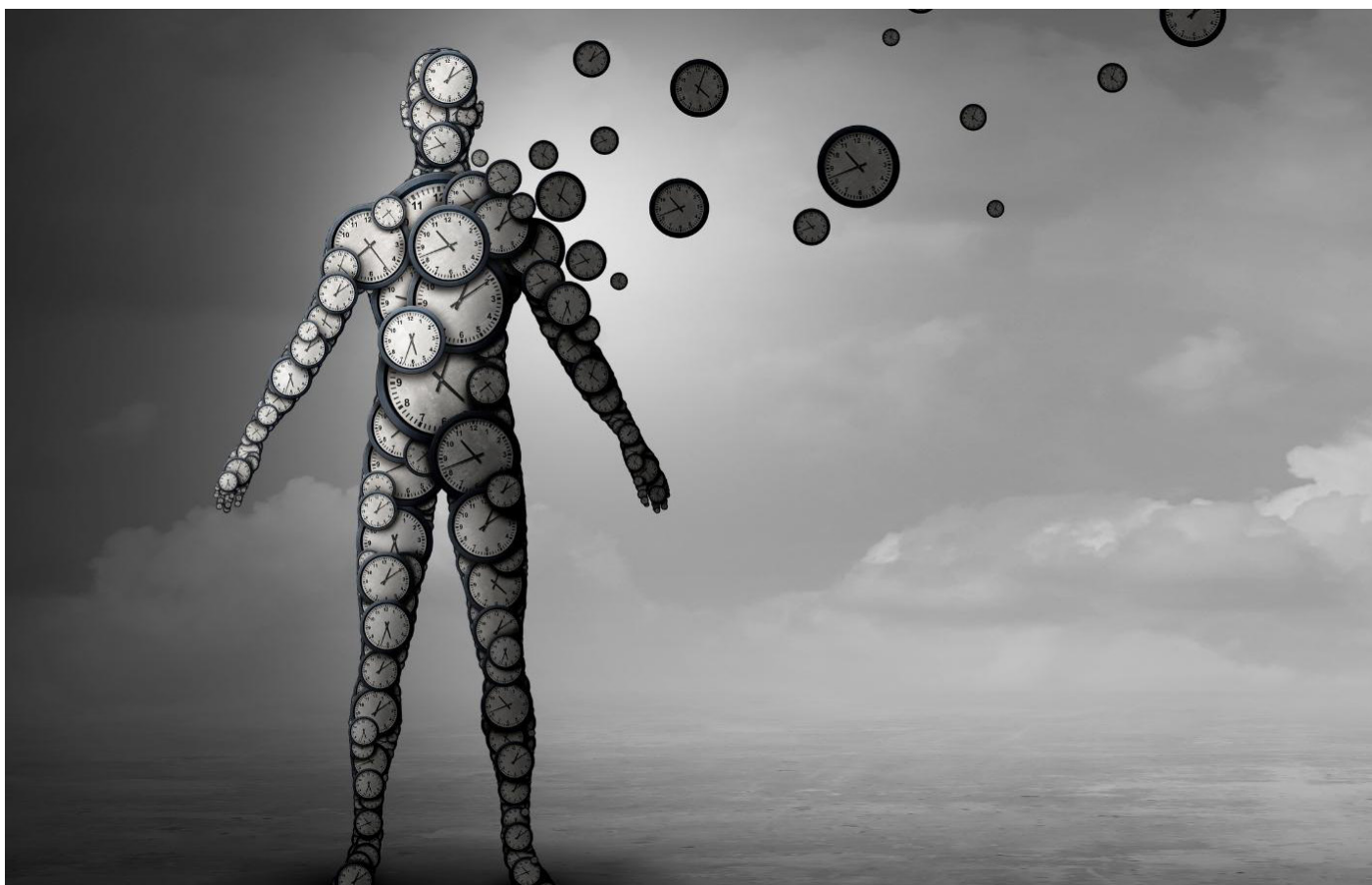


2. การเปลี่ยนแปลงท่วงท่าในการเคลื่อนไหว มนุษย์เรามากจะใช้วิธียืนตรง ใช้แรงขาทั้งสองข้างมายืน เคลื่อนไหว แทนการคลานสี่เท้าเหมือนสัตว์ แนนอนนี่เป็นการก้าวหน้าครั้งใหญ่ แต่ทว่าทำยืนนั้นได้หัด พื้นที่การเคลื่อนไหวของโครงกระดูก ไขข้อ กล้ามเนื้อ เส้นเอ็นต่าง ๆ ส่งผลให้การเคลื่อนไหวร่างกายทั้งระบบหดแคบลง และยังมีผลทำให้กระดูกสันหลังต้องรับน้ำหนักมากขึ้น ทำยืนตรงทำให้สมองขาดเลือด ขาดออกซิเจน เนื่องจากหัวใจทำการเคลื่อนไหวอย่างช้า ๆ เพื่อเป็นการลดความแรงบางอย่างทางกายภาพ ซึ่งทำให้สมรรถภาพในการปรับตัวของหัวใจถดถอยลงเช่นกัน

3. การเปลี่ยนแปลงประสิทธิภาพการย่อย เมื่อเปรียบเทียบกับสัตว์แล้ว ประสิทธิภาพในการย่อยอาหารของมนุษย์ถดถอยลงอย่างเห็นได้ชัด แรงเคี้ยวบดอาหารก็ลดน้อยลง สูญเสียประสิทธิภาพการกลืน เนื่องจากการก่อตัวของเชื้อโรคต่าง ๆ ในกระเพาะ ลำไส้ ทำให้มนุษย์เราเกิดโรคร้ายไข้เจ็บอันเนื่องมาจากการไหลเวียนเปลี่ยนถ่าย โรคจากอารยะธรรมสมัยใหม่ ได้ง่าย จนถึงขั้นเสียชีวิตไปก็มี

4. การเปลี่ยนแปลงสมรรถภาพการไหลเวียน สัตว์ที่ดำรงชีวิตอยู่ในธรรมชาติอันกว้างใหญ่ ต้องรักษาสมรรถภาพในการรักษาความอบอุ่นและกระจายความร้อนของผิวหนังไว้อย่างดี เพื่อปรับตัวให้เข้ากับการผันแปรของอากาศทั้งสี่ฤดู แต่มนุษย์เรามีชีวิตอยู่ท่ามกลางสภาพแวดล้อมที่สะดวกสบายยิ่งขึ้นทุกวัน ทำให้เส้นเลือดค่อย ๆ อุดตันและแข็งตัว บวกกับผลกระทบของวิถีชีวิตความเคยชินที่ไม่ดี ทำให้เส้นเลือดหัวใจและสมองของมนุษย์มักเกิดการแข็งตัว จึงทำให้อายุสั้น

5. การเปลี่ยนแปลงสมรรถภาพทางประสาท ระบบประสาทของมนุษย์มีการพัฒนาอย่างสูง ภาวะจิตใจแปรเปลี่ยนได้สารพัดรูปแบบ เนื่องจากมนุษย์มีภาวะอารมณ์ 7 รูปแบบ คือ ดีใจ โกรธ วิตกกังวล ครุ่นคิด เศร้าโศกเสียใจ เคียดแค้น ตระหนกตกใจ อารมณ์เหล่านี้เป็นปัจจัยสำคัญยิ่งในการนำมาซึ่งโรคร้ายไข้เจ็บ



6 วิธีทาง เพื่ออายุที่ยืนยาว

เพื่อการมีอายุยืนยาว มีวิธี 6 ประการ ดังต่อไปนี้

1. ใส่ใจเรื่องการบริโภค เชกเช่นผู้สูงอายุในหมู่บ้านอายุยืน
2. ทำให้ใจให้ปลอดโปร่ง เบิกบานอยู่เสมอ เมื่อเผชิญปัญหาที่ไม่เกิดโทษ ถ้าหากฝึกวิปัสสนาทำสมาธิได้จะเป็นการดี
3. หายใจเข้าท้องลึก ๆ ซึ่งนอกจากทำให้ทางเดินเลือดลมในบริเวณท้องทั้ง 9 เส้นไหลเวียน ทำให้พลังของร่างกายทั้งของเดิมและของที่เพิ่มมาใหม่ภายหลังได้รับการเพิ่มเติมอย่างเต็มที่ ขณะเดียวกัน ยังเพิ่มการไหลเวียนในการทำงานของต่อมหน้าเหลืองด้วย ส่งผลให้ปอดขยายรับอากาศได้อย่างเต็มที่ อีกทั้งทำให้อวัยวะภายในช่องท้องได้รับการบีบรัดโดยธรรมชาติ กระตุ้นให้เลือดลมของอวัยวะเหล่านี้มีการขับเคลื่อน เสริมสร้างสมรรถภาพให้เข้มแข็งยิ่งขึ้น
4. ไม่สูบบุหรี่ ไม่ดื่มเหล้า ไม่เคี้ยวหมาก จากการค้นคว้าพบว่าสูบบุหรี่ 1 มวน ทำให้อายุสั้นลง 5 นาที ดื่มเหล้าทำให้สมองเสื่อม ทำลายตับ การเคี้ยวหมากทำให้เกิดโรคมะเร็งในช่องปาก
5. ชีวิตความเป็นอยู่ควรมีระเบียบ ควรปฏิบัติตามหลักการที่ว่า “พระอาทิตย์ขึ้นก็เริ่มทำงาน พระอาทิตย์ตกก็หยุดพักผ่อน” อย่าทำตัวให้เหมือน “นกเค้าแมว” ไม่ยอมพักผ่อนในเวลากลางคืน

6. ออกกำลังกายอย่างพอเหมาะ โดยออกกำลังกายแบบเบา ๆ แบบกลาง ๆ เพื่อให้เลือดลมเดินสะดวก ทำให้ไขข้อยืดหยุ่น เสริมสมรรถภาพการทำงานของอวัยวะภายใน

ปฏิบัติได้ดังนี้ย่อมบรรลุผลในการชะลอความแก่ และยืดอายุขัยได้



อาหารแบบไหนเสี่ยงต่อการเกิดโรค มะเร็ง ร้าย



มะเร็ง มีสาเหตุมาจาก 2 ปัจจัย คือปัจจัยภายในอันได้แก่ พันธุกรรม และปัจจัยภายนอก นั่นก็คือวิถีการใช้ชีวิตที่ไปกระตุ้นการเกิดมะเร็ง ไม่ว่าจะเป็น สิ่งแวดล้อมที่เป็นสารพิษ อาหารการกินที่เราทานเข้าไปทุกวัน

- **อาหารแบบไหนเสี่ยงต่อการเกิดโรคมะเร็งร้าย** อาหารที่ทานเข้าไปแล้วทำให้มีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคมะเร็ง ส่วนใหญ่จะเป็นอาหารที่เรียกได้ว่าแทบจะไม่ก่อให้เกิดประโยชน์ต่อร่างกายแทบทั้งสิ้น แต่เป็นสิ่งที่มียุทธศาสตร์ถูกปาก เช่น อาหารฟาสต์ฟู้ด อาหารหมักดอง อาหารที่มีไขมันเป็นส่วนประกอบในปริมาณที่สูง เป็นต้น
- **กินอาหารตามใจปากอาจเสี่ยงก่อให้เกิดโรคมะเร็ง** การทานอาหารตามใจปากอย่างเดียวโดยไม่สนใจเรื่องสุขภาพอย่างเช่น น้ำอัดลม ที่มีทั้งน้ำตาลและก๊าซที่เพิ่มเข้าไปในน้ำอัดลมที่เห็นเป็นฟอง และมีความซ่าทุกครั้งที่เปิดนั้น หากเราทานในปริมาณที่สูงในแต่ละวัน จะเป็นตัวการอย่างดีที่กระตุ้นให้เซลล์ในร่างกายเกิดการแบ่งตัวอย่างผิดปกติ และถ้าหากร่างกายไม่สามารถควบคุมการเจริญเติบโตของเซลล์เหล่านั้นได้ก็อาจทำให้เกิดเป็นโรค มะเร็ง ได้
- **ระวังอาหารประเภทเนื้อแดงและเนื้อสัตว์แปรรูป** อาหารจำพวกเนื้อแดงจะมีสารกระตุ้นการเจริญเติบโตตั้งแต่กระบวนการเลี้ยงก่อนนำมาทำอาหารที่ตกค้างอยู่ในเนื้อแดง นอกจากนี้ยังมีเนื้อสัตว์แปรรูป เช่น แฮม ไส้กรอก เบคอน หมูยอ ที่มีส่วนผสมของสารกันบูด เมื่อทานมาก ๆ สารเหล่านั้นจะสะสมในร่างกายก่อให้เกิดเป็นโรค มะเร็ง ได้

หากเราใส่ใจเรื่องอาหารที่ทานอยู่ทุกวันจะช่วยลดความเสี่ยงการเกิดโรคมะเร็งได้

มะเร็ง!!! ยังมีทางออก

TIAN XIAN LIQUID 6 คุณสมบัติสำคัญของยาน้ำเทียนเซียน

ปรับสมดุลภูมิคุ้มกัน

- กระตุ้นภูมิคุ้มกันตามธรรมชาติ
- เพิ่มระดับเซลล์เม็ดเลือดขาว
- เพิ่มการทำงานของเซลล์ภูมิคุ้มกันให้ดีขึ้น

เพิ่มผลการรักษา

- ลดการต้านเคมีบำบัดของเซลล์มะเร็ง
- ช่วยทำให้เซลล์มะเร็งที่ถูกทำลายด้วยรังสีรักษา ไม่สามารถซ่อมแซมตัวเองกลับมาใหม่ได้

ทำลายเซลล์ต้นกำเนิดมะเร็ง

- ช่วยควบคุมยีนของเซลล์ต้นกำเนิดมะเร็ง
- ควบคุมการสืบสายพันธุ์ของเซลล์ต้นกำเนิดมะเร็ง
- ยับยั้งการเจริญเติบโตของเซลล์ต้นกำเนิดไปเป็นเซลล์มะเร็ง

ยับยั้งการเจริญเติบโตของเซลล์มะเร็ง

- หยุดวงจรชีวิตของเซลล์มะเร็งก่อนการแบ่งตัว
- ทำลายโครงสร้างเยื่อหุ้มเซลล์ทำให้เซลล์มะเร็งฝ่อตาย

ลดผลข้างเคียงการรักษา

- ลดการอักเสบ ช่วยสมานแผลหลังผ่าตัด
- เพิ่มคุณภาพชีวิตของผู้ได้รับเคมีบำบัดและฉายรังสี
- ช่วยลดผลข้างเคียง อาทิ อาการปวดเพื่อย อ่อนล้า เหนื่อยง่าย ผอมร่วง ฟันฟู ระดับเม็ดเลือด

ปรับสมดุลระบบการเผาผลาญ

- ทำให้เซลล์ปกติเผาผลาญได้ดีขึ้น ช่วยเพิ่มผลต้านมะเร็ง
- ชัดขวางกระบวนการเผาผลาญของเซลล์มะเร็ง ส่งผลให้เซลล์มะเร็งเสื่อมสภาพไป



ยาน้ำเทียนเซียน

กระตุ้นภูมิคุ้มกัน ควบคุมเซลล์มะเร็ง



02-264-2217-9

