



ตอนที่ 1

วิถีบำรุงรักษาสุขภาพ

การกินอาหารจากธรรมชาติ

ช่วยต้านมะเร็งและโรคภัย

คุณรู้ไหมว่าคนจำนวนร้อยละ 70 ตกอยู่ในภาวะพร่องสุขภาพ

ร่างกายไม่ได้แข็งแรงอย่างแท้จริง

พอไปตรวจสุขภาพก็ดูเหมือนว่าไม่มีปัญหาอะไร

แต่ที่จริงแล้วกลับรู้สึกไม่สบายอยู่บ่อย ๆ

นอนไม่หลับ จมูกอักเสบจากภูมิแพ้ ท้องผูก

คันตามผิวหนัง ปวดศีรษะและปวดตามข้อ

อาการเหล่านี้ถือเป็นเรื่องธรรมดาที่เกิดขึ้นทุกวัน

หากอาการหนักกว่านี้

ร่างกายของคุณจะตกอยู่ในภาวะอักเสบระยะยาว

หรือที่เรียกกันว่าภาวะอาการก่อนเป็นมะเร็ง!

การกินอาหารเสริมสังเคราะห์ชนิดต่าง ๆ ที่มีประสิทธิภาพจำกัด

คงเทียบไม่ได้กับการเริ่มจากอาหาร 3 มื้อที่เรากินทุกวันหรอก!

เมล็ดของผลไม้หลายชนิดมีสารอะมิกดาลิน (amygdalin) ที่ฆ่าเซลล์มะเร็งได้
ผักและต้นอ่อนต่าง ๆ ก็มีสารพฤกษเคมีที่เรียกกันว่า "วิตามินแห่งศตวรรษที่ 21"

สารดังกล่าวมีสรรพคุณช่วยต้านโรคเรื้อรัง

ป้องกันมะเร็งและปลุกกลไกซ่อมแซมตนเองของร่างกาย

ฟังดูแล้วมหัศจรรย์มาก

เพียงแค่คุณเปลี่ยนแปลงอาหารการกินเพียงเล็กน้อย

มองเห็นความผิดปกติที่ซ่อนอยู่ในธัญพืช

และไม่มองข้ามชุมชนทรัพยากรแห่งการต้านโรคที่พระเจ้ามอบให้กับมนุษย์

เปลี่ยนอาหารจากธรรมชาติให้กลายเป็นสูตรลับอาหารเพื่อสุขภาพแสนอร่อย

นี่แหละคือ "วิถีการกิน" ที่ช่วยย่อยอาหารล่วงหน้าและไม่สร้างภาระให้ร่างกาย!



ร่างกายของเรา เราต้องช่วยตัวเอง: หายขาดจากมะเร็งตับราวปาฏิหาริย์!



สามีของฉันเคยผ่าตัดมะเร็งตับ 18 ปีให้หลังเขาทำ MRI (magnetic resonance imaging) หรือการตรวจโรคด้วยคลื่นแม่เหล็กไฟฟ้า หมอบอกว่าตับของเขาดูแข็งแรงมาก ฉันหวังว่าการทดลองและความรู้ของฉันจะช่วยให้หลายคนรอบครัวเปลี่ยนแปลงวิถีกินและใช้ชีวิตไปที่ละขั้นเพื่อสร้างปาฏิหาริย์และร่างกายที่แข็งแรงได้เหมือนสามีของฉัน



เดือนมีนาคม ค.ศ. 2018 หมอบอกฉันว่าตับของสามีเป็นปกติแล้ว ไม่มีปัญหาอะไร "แม้แต่พาหะไวรัสตับอักเสบบีก็หายไปด้วย ถือว่าเป็นกรณีที่น่าทึ่งมาก" ฉันทั้งดีใจทั้งตื่นตันจนพูดอะไรไม่ออกเลย

อันที่จริงก่อนหน้านี้ฉันไม่ใส่ใจที่จะไปตรวจตามนัดเลย เพราะงานยุ่งและเหนื่อยมาก ตอนไปตรวจสุขภาพเมื่อปีที่แล้วจึงทำให้รู้สึกกังวลใจตื่นตูมๆ ต่อมา แต่นึกไม่ถึงเลยว่าจะได้ยินข่าวดี คุณหมอบอกว่าการหายขาดจากโรคไวรัสตับอักเสบบีเป็นเรื่องยากมาก เพราะถ้าตรวจไม่พบแอนติเจนหรือโปรตีนจากเปลือกของเชื้อไวรัสตับอักเสบบี แสดงว่าหายจากโรคดังกล่าวแล้วและจะไม่มีอาการอักเสบบีจากไวรัสชนิดนี้ รวมถึงไม่มีความเสี่ยงของการกลับมาเป็นมะเร็งตับอีกครั้งด้วย

สามีของฉันก็เหมือนกับผู้เป็นพาหะของไวรัสตับอักเสบบีหลายคนในได้วันที่ติดเชื้อจากแม่ตั้งแต่เกิด ถ้าได้รับไวรัสชนิดนี้ตั้งแต่อายุน้อย ความเป็นไปได้ที่แอนติเจนจากเปลือกของเชื้อไวรัสตับอักเสบบีจะหายไปก็ยิ่งต่ำ การที่สามีของฉันหายดีจึงถือเป็นปาฏิหาริย์ที่แทบจะเป็นไปไม่ได้เลย นอกจากอยากจะบอกว่ารู้สึกซาบซึ้งและอยากขอบคุณฉันก็ไม่รู้จะพูดอะไรต่อได้จริงๆ

อาการของโรคไขมันพอกตับดีขึ้น ขนาดรอบเอวเหมือนย้อนไปตอนเป็นนักศึกษามหาวิทยาลัยเลย

คุณซูจีสามีของฉันเคยผ่าตัดเพื่อรักษามะเร็งตับ เขาต้องไปตรวจเพื่อติดตามอาการเป็นประจำ ช่วงแรกต้องตรวจทุกๆ 2 เดือน 2 ปีต่อมาก็เปลี่ยนเป็น 3 เดือนตรวจ 1 ครั้ง หลังจากผ่านไป 5 ปีก็ยืดเวลาออกไปอีกเป็น 4 เดือนตรวจ 1 ครั้ง พอผ่านไป 10 ปีก็ตัดสินใจตรวจทุกครึ่งปี เขาเป็นผู้ป่วยที่อ่านหนังสือง่าย ถ้าเป็นเรื่องการตรวจร่างกาย เขาจะตรงต่อเวลามาก ไม่เคยผัดวันประกันพรุ่ง

ทุกครั้งที่ไปตรวจเขาดูนิ่งและใจเย็นราวกับทำกิจวัตรประจำวัน พอตรวจเสร็จก็จะโทรศัพท์มารายงานผลให้ฉันฟัง เพียงเขาพูดมาประโยคเดียวว่า "หมอบอกว่าไม่เป็นอะไร" ฉันก็จะโล่งใจเหมือนยกภูเขาออกจากอก พอานเข้า จากที่เคยกระวนกระวายในช่วงแรกฉันก็เริ่มเคยชินจนคิดว่าเป็นเรื่องปกติจนบางครั้งก็ไม่ได้เก็บมาคิดใส่ใจ

กระทั่งวันหนึ่งเขาให้สัมภาษณ์และเล่าถึงความรู้สึกตอนที่นอนอยู่บนเตียงเพื่อรอตรวจตอนนั้นเขารู้สึกราวกับกำลังรอรับคำพิพากษาจากศาลเพื่อตัดสินว่ายังมีวันพรุ่งนี้อยู่หรือไม่หลายสิบปีผ่านไป พอผ่าน "การพิพากษา" มาหลายครั้ง เขาก็เริ่มชินชากับความเป็นความตาย ฉันเลยตระหนักได้ว่าภายนอกเขาอาจดูสงบนิ่ง แต่ในใจก็คงกังวลไม่น้อยเลย ที่แท้เงาของโรคและความตายที่พาดซ้อนทับกันก็ไม่เคยหายไปไหนเลยจริงๆ

เขาทำงานหนักและยุ่งมากในช่วง ค.ศ. 2008-2010 จากคนที่ใช้ชีวิตสบายๆ ก็ต้องกลับมาทำงานด้านการเมืองที่เต็มไปด้วยความยุ่งเหยิงและแรงกดดัน งานของเขาเป็นเรื่องที่ค่อนข้างอ่อนไหวเพราะต้องรักษาความลับทางราชการ พอกลับบ้านก็เลยเจ็บเป็นเปาสากร ไม่ว่าคำวิจารณ์ด้านลบหรือการเสนอข่าวที่บิดเบือนจะเป็นอย่างไร เขาก็ไม่ตอบได้แต่เก็บทุกอย่างไว้ในใจ เขากินข้าวนอกบ้านบ่อยขึ้น นอกจากข้าวเช้า ก็แทบไม่กลับมากินข้าวที่บ้านเลย ทำงานจนถึงดึกดื่นทุกวัน คนทั้งบ้านก็พลอยนอนดึกและตื่นเช้าตามไปด้วย ช่วงวันหยุดสุดสัปดาห์ก็ไม่ได้พักผ่อน ฉะนั้นเลยเป็นห่วงเขามาก กลัวว่าการดูแลและบำรุงสุขภาพที่ทำมาหลายปีจะสูญเปล่า

วันที่ 20 พฤษภาคม ค.ศ. 2009 ชูฉีดำรงตำแหน่งครบ 1 ปีและเป็นวันครบรอบ 18 ปีหลังการผ่าตัด เนื่องจากเขาไม่ได้รับการตรวจอย่างละเอียดมา 4 ปีแล้ว คุณหมอจึงนัดตรวจ MRI และนำผลครั้งนี้มาเปรียบเทียบกับเมื่อ 4 ปีก่อน สุดท้ายคุณหมอบอกว่าตับของเขาดูแข็งแรงกว่า 4 ปีก่อนเสียอีก ภาวะไขมันพอกตับก็ดีขึ้น เขาดีใจมาก

หลังตรวจเสร็จ ชูฉีก็รีบโทรศัพท์บอกข่าวดี แกมยังพูดติดตลกว่า "'ของเล่น' เธอชุดนั้นไม่เลวเลยแฮะ" ทำเอาฉันทั้งขำทั้งโมโห การกินสูตรลดอาหารเพื่อสุขภาพมากกว่าสิบปีก็นับว่าเป็นหลักฐานที่แน่นหนาพอแล้ว แต่เขาก็กังไม่กล้ายอมรับแบบเต็มปากเต็มคำอีก

หลังจากลาออกจากตำแหน่งใน ค.ศ. 2010 การใช้ชีวิตเรียบง่าย การออกกำลังกายและนอนหลับอย่างเหมาะสมทำให้อาการกรดไหลย้อนของเขาหายเป็นปกติโดยไม่ต้องกินยา รอบเอว และค่าดัชนีมวลกาย หรือ BMI (body mass index) ก็ลดลงเรื่อยๆ ปกติปริมาณกล้ามเนื้อของคนอายุ 60 ปีขึ้นไปจะลดลงอย่างต่อเนื่อง แต่กล้ามเนื้อของเขายังเพิ่มขึ้นแม้จะมีอายุ 65 ปีแล้วก็ตาม หมอหัวเราะพลางพูดว่า กล้ามเนื้อที่เพิ่มขึ้นบ่งบอกว่าปริมาณฮอร์โมนเทสโทสเตอโรน (testosterone) ของเขายังอยู่ในเกณฑ์ที่ได้ สมรรถภาพทางกายถือว่าอยู่ในเกณฑ์ของคนอายุ 40 ปี หลายคนทักว่าเขาดูเด็กลงเรื่อยๆ และยังมีคนแซวด้วยว่า "ดูจากข้างหลังแล้วเหมือนยังเป็นนักศึกษามหาวิทยาลัยอยู่เลย"

กินสูตรลับอาหารเพื่อสุขภาพกว่า 8,000 มื้อจนเกิดปาฏิหาริย์

หลายปีก่อนมีคุณหมอท่านหนึ่งโทรศัพท์ถามฉันว่าดูแลสามีอย่างไร เพราะตอนนั้นคุณหมอกำลังดูแลผู้ป่วยโรคมะเร็งตับที่มีอาการคล้ายคลึงกับสามีของฉัน พวกเขาโชคดีมาก เพราะแม้ขนาดเนื้องอกจะใหญ่มากแต่ก็มีเยื่อหุ้มอยู่ 1 ชั้น เนื้องอกจึงไม่แพร่กระจายและลุกลาม นอกจากนี้ เนื้องอกยังไม่ได้อยู่ในตำแหน่งที่อันตราย จึงง่ายต่อการผ่าตัด แต่ 2 ปีต่อมาผู้ป่วยคนนี้ก็กลับมาเป็นมะเร็งตับอีกครั้ง

จากนั้น คุณหมอลามถึงขนาดเส้นผ่านศูนย์กลางของก้อนเนื้อ คำถามนี้สร้างความลำบากใจมาก เพราะฉันเก็บตัวเลขนี้ไว้เป็นความลับ ไม่บอกแม้แต่สามี แต่พอคิดดูอีกที่หมอมักใช้ขนาดเส้นผ่านศูนย์กลางของก้อนเนื้อในการคำนวณอัตราการรอดชีพหลังผ่าตัด ตัวเลขนี้น่าจะเป็นข้อมูลสำคัญ ฉันจึงจำใจบอกออกไป เขาฟังแล้วสุดลมหายใจ พร้อมบอกว่า เป็นหมอม่า 20 กว่าปี ต้องยอมรับเลยว่าการที่สามีของคุณกลับมาสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงอีกครั้งเป็น "ปาฏิหาริย์" จริงๆ

ฉันเชื่อว่าปาฏิหาริย์ที่ว่านี้เกิดจากทีมแพทย์ของโรงพยาบาลทหารผ่านศึกกรุงไทเป ระดับความฉลาดทางอารมณ์ (emotional quotient: EQ) ที่สูงของสามีฉัน รวมถึงการเปลี่ยนแปลงอาหารการกินและวิถีใช้ชีวิตอย่างกระตือรือร้น เขาเคยเป็นนักดื่มตัวยง จากคนที่ไม่ปฏิเสธเมื่อใครยื่นให้ ก็กลายมาเป็นคนที่ไม่แตะเครื่องดื่มแอลกอฮอล์สักหยดเดียว จากคนที่เคยสูบบุหรี่มา 20 กว่าปี เคยลองเลิกครั้งหนึ่งและกลับมาสูบบุหรี่มากกว่าเดิม แต่ตอนนี้ก็ลาขาดจากบุหรี่ได้แล้ว จากที่เคยเป็นพนักงานทำงานตอนกลางคืน เดียวนี้เข้านอนก่อนเที่ยงคืน จากที่กินแต่เนื้อสัตว์ ก็เปลี่ยนมาเน้นผักผลไม้ และสิ่งที่ขาดไม่ได้เลยก็คือการกินสูตรลับอาหารเพื่อสุขภาพวันละมื้อเป็นประจำ

จนถึงตอนนี้เป็นเวลา 20 กว่าปีแล้ว ซูฉีกินสูตรลับอาหารเพื่อสุขภาพมากกว่า 8,000 มื้อ ทุกสูตรอาหารในแต่ละมื้อช่วยเสริมสร้างสุขภาพร่างกายของเขาให้แข็งแรง

เรื่องราวของสามีคือแรงผลักดันในการเผยแพร่วิถีกินอาหารจากธรรมชาติ หวังว่าประสบการณ์ของพวกเราจะช่วยให้ครอบครัวที่ต้องการความช่วยเหลือ เปลี่ยนอาหารการกินและค่อยๆ เปลี่ยนแปลงวิถีชีวิต พร้อมทั้งสร้างปฎิหาริย์และสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงเหมือนสามีของฉันได้ ยิ่งไปกว่านั้น ฉันคาดหวังไว้ว่าหลายๆ คนจะนำวิถีของฉันไปใช้และมีสุขภาพดีขึ้นกว่าเดิม เปลี่ยน "ภาวะพร่องสุขภาพ" ให้กลายเป็นร่างกายที่แข็งแรงอย่างแท้จริง สิ่งที่สำคัญที่สุดคือการสอนให้เด็กคุ้นต่อไปเคยชินกับการกินอาหารเพื่อสุขภาพตั้งแต่เด็ก เสริมสร้างการเรียนรู้และร่างกายของพวกเขาให้แข็งแรง รวมถึงสร้างประเทศที่เต็มไปด้วยความสุขและการแข่งขันให้มากกว่าเดิม





กฎการกิน 6 ประการ

ที่ช่วยเปลี่ยนจาก “ภาวะพร่องสุขภาพ”

ให้กลายเป็นร่างกายที่แข็งแรงอย่างแท้จริง

บาดแผลทางร่างกายที่เกิดจากโรคบางชนิดฟื้นฟูไม่ได้ โรคตับแข็งเองก็คือนั่นในนั้น แต่สถานการณ์ของฉันเหมือนกับรถไฟที่แล่นถอยหลัง เพราะภาวะพังผืดในตับหายไปแล้ว! ฉันจึงอดรำพึงกับตัวเองไม่ได้ว่าสารอาหารและพลังในการซ่อมแซมตัวเองของร่างกายช่างน่าอัศจรรย์จริง ๆ



รู้สึกไม่สบายอยู่เรื่อย หมอก็อธิบายไม่ได้ว่าเป็นโรคอะไร

หากพูดถึง "ภาวะพร่องสุขภาพ" ฉันรู้จักมันดียิ่งกว่าใคร ตั้งแต่เด็กแม่มักพูดว่าฉัน "ไม่ได้เป็นโรคร้ายแรงอะไร แต่เจ็บกระโดดกระแฉูดมาตลอด" ตอนไปฮันนีมูน สามีก็ตั่งชื่อเล่นให้ว่า "คนไข้โรค" แถมยังบอกว่าเขาคิดหนักมากกว่าจะขอฉันแต่งงาน เพราะเขาเคยสาบานว่าจะไม่แต่งกับคนไข้โรค ตอนนั้นฉันทำงานด้านข่าวสารและโทรทัศน์เกือบ 10 ปี ความเครียด ความกดดัน และการกินข้าวไม่ตรงเวลาทำให้ปวดท้องทุกครั้งทีกินข้าว ทุกเช้าพอลุกจากเตียง ถ้าไม่ปวดหัวก็ปวดหลังหรือปวดไหล่ยังไม่ทันถึงเที่ยงก็รู้สึกเพลียแล้ว นอกจากนี้ ยังเป็นหวัดง่าย ภาวะอาหารและลำไส้อักเสบเป็นประจำ หยูกยาที่พกติดตัวจึงมีไม่น้อยทีเดียว

เนื่องจากโรคเหล่านี้น่ารำคาญแต่ก็ไม่ร้ายแรง ตัวฉันจึงไม่ใส่ใจเท่าไร ทว่าพอโดนสามีว่าเข้าก็เลยรีบไปตรวจสุขภาพ ปรากฏว่าหมอกลับแสดงความยินดีกับฉันและบอกว่าฉันแข็งแรงมากเสียอย่างนั้น

หมอบอกว่าค่าดัชนีระดับและปอดก็ไม่มีปัญหาอะไร ฉันไม่เข้าใจจริงๆ ก็เห็นอยู่ว่าไม่สบายทุกวัน ไม่เจ็บตรงนั้นก็ปวดตรงนี้ เหนื่อยล้า และไม่มีสติ อาการเหล่านี้เรียกว่า "แข็งแรงมาก" หรือ

หมอบอกว่า "ค่าดัชนีระดับและปอดของคุณอยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน หากอ้างอิงตามทฤษฎีแล้ว ร่างกายของคุณแข็งแรงนะ"

ถ้าดูตามทฤษฎีถือว่าแข็งแรง แต่จริงๆ แล้วป่วยหนักมาก เพราะว่าฉันไม่ได้เป็นโรคอะไร แพทย์เลยไม่รู้จะต้องทำอะไรต่อ จึงได้แต่ช่วยเหลือตัวเอง ในเวลาเดียวกันजू สามีก็ตรวจพบเนื้องอกก้อนใหญ่ในตับ จึงรักษาด้วยการผ่าตัด ตั้งแต่นั้นมา ฉันก็เริ่มแสวงหาวิธีรักษาร่างกายให้แข็งแรงเพื่อรักษาตัวเองและสามี

หลังจากที่วิจัยและค้นคว้ามาหลายปี ฉันถึงรู้ว่าอาการของฉันตอนนั้นเรียกว่า "ภาวะพร่องสุขภาพ" และคนประมาณร้อยละ 70 มี "ภาวะพร่องสุขภาพ" คนที่สุขภาพแข็งแรงจริงๆ มีไม่มากนัก ถ้าคนที่มีภาวะพร่องสุขภาพไปพบแพทย์ก็อาจไม่เจอทางออก เพื่อนของฉันน่าสงสารยิ่งกว่า เปลี่ยนโรงพยาบาลมาหลายครั้ง พบแพทย์มาแล้วหลายคน แต่ก็ยังหาสาเหตุของโรคไม่เจอ แพทย์ทนเสียงรบกวนของเพื่อนไม่ไหว ในที่สุดเลยจ่ายยาให้เพื่อนไป พอสามีของเพื่อนไปค้นตำรายาาก็พบว่ามันคือยาระงับประสาท! ที่แท้แพทย์คิดว่าเพื่อนของฉันป่วยเป็นโรคทางกายที่เกิดจากความเครียด (psychosomatic disease) หรืออาการทางจิตที่ส่งผลต่อร่างกายนั่นเอง

โรงพยาบาลช่วยได้แค่ชีวิตของคุณเท่านั้น แต่การเปลี่ยนแปลงอาหาร-การกินต้องพึ่งตัวเอง

ฉันเชื่อในคำกล่าวที่ว่า “หมอรักษาโรคภัยแรงได้ แต่ทำให้คุณแข็งแรงไม่ได้” คนเรามาก่อนแอเพราะอาหารการกิน เพราะฉะนั้น ฉันจึงเริ่มจากการเปลี่ยนแปลงอาหารการกินและทำตามกฎ 6 ข้อด้านล่างเพื่อรักษาสุขภาพที่แข็งแรงของตนเองและคนในครอบครัว

กฎการกิน 6 ข้อ

1. กินอาหารจากธรรมชาติ ไม่กินอาหารแปรรูป
2. บริโภคน้ำมัน เกลือ น้ำตาล และของปิ้งย่างแต่น้อย
3. กินผักให้มากขึ้น กินเนื้อสัตว์ให้น้อยลง และลดอัตราส่วนของเนื้อสัตว์ในแต่ละมื้อให้ต่ำกว่าร้อยละ 20
4. สัดส่วนของอาหารออร์แกนิกที่ไม่ผ่านการแปรรูป (raw food) ในอาหารทุกมื้อคือร้อยละ 30
5. พยายามกินอาหารจากธรรมชาติให้ได้มากที่สุด
6. ให้ความสำคัญกับมื้อเช้า กินเยอะๆ และกินให้หลากหลาย

ถ้าค่อยๆ ทำตามกฎการกิน 6 ข้อนี้ไปเรื่อยๆ คนทั้งครอบครัวจะต้องแข็งแรงขึ้นอย่างแน่นอน

ในบรรดากฎที่กล่าวมา สิ่งที่ทำให้ฉันประหลาดใจมากที่สุดคือสูตรลับอาหารเพื่อสุขภาพจากธรรมชาติ คือ ชุป น้ำปั่น และนม ที่ใส่พืช ผัก ต้มอ่อน เมล็ดพืช ถั่ว ธัญพืช และผลไม้เปลือกแข็ง โดยวัตถุดิบเหล่านี้ต้องมีสัดส่วนที่พอเหมาะ ฉันพบว่าการกินสูตรลับอาหารเพื่อสุขภาพนอกจากทำให้ได้รับผักผลไม้และธัญพืชอย่างเพียงพอแล้ว ยังได้รับสารอาหารมากมายจากสิ่งที่ไม่เคี้ยวไม่ได้ เช่น เปลือกและเมล็ดผลไม้ วิธีทำไม่สิ้นเปลือง

แถมยังช่วยรักษาสีผิวแลดูอ่อนเยาว์ด้วย สิ่งที่สำคัญคือร่างกายย่อยและดูดซึมสารอาหารจาก
สูตรอาหารดังกล่าวได้ง่าย จึงช่วยลดภาระและฟื้นฟูระบบทางเดินอาหารในเวลาเดียวกัน

ผ่นั้กระเพาะที่ฉีกขาดได้รับการซ่อมแซม ภาวะพังผืดในตับหายไป อย่างน่าอัศจรรย์

ฉันจำได้ว่าหลายปีก่อนเคยรู้สึกปวดท้องมาก ๆ จึงไปพบแพทย์เพื่อใช้กล้องส่องตรวจ
กระเพาะ หมอบอกว่ากระเพาะของฉันบวมแดง แถมผ่นั้กระเพาะยังฉีกขาด แต่ยังไม่ถึงขั้น
เป็นแผลในกระเพาะอาหาร เป็นแค่โรคกระเพาะอาหารอักเสบเรื้อรังซึ่งเกิดจากวิถีชีวิตและ
ความเครียดจากการทำงาน แก้ไขให้ดีขึ้นได้ยาก หลังจากที่ฉันเริ่มกินสูตรลับอาหารเพื่อ
สุขภาพได้ไม่นานก็รู้สึกปวดท้องน้อยลง ผ่านไปไม่นานก็แทบจะลืมเรื่องนี้ไปเสียสนิท
ไม่กี่ปีก่อนหน้านี้จู่ ๆ ก็นึกขึ้นได้ว่าตอนไปตรวจสุขภาพประจำปี ฉันส่องกล้องตรวจกระเพาะ
แค่ไม่กี่ครั้ง เลยควรไปตรวจดูว่าตอนนี้อาการเป็นอย่างไรบ้าง ไม่คิดเลยว่าแค่ส่องเข้าไปถึง
หลอดอาหาร หมอจะตกใจและพูดว่า "ว้าว! หลอดอาหารของคุณสะอาดเหมือนของเด็กเลย"
และยังพูดต่ออีกว่า "กระเพาะอาหารของคุณก็เหมือนกัน สะอาดและดูแข็งแรงมาก"

ฉันนึกในใจ "เป็นไปได้อย่างไรกัน ก่อนหน้านี้กระเพาะยังบวมแดงและฉีกขาดอยู่เลย
มันจะไม่ทิ้งร่องรอยไว้บ้างเลยหรือ" พอเห็นแผ่นฟิล์มเอกซเรย์ ตัวเองก็ยังต้องตกใจ
เพราะมันสะอาดและแข็งแรงราวกับกลีบดอกไม้อีสซัมพูไม่มีผืด

ฉันเป็นพาหะของไวรัสตับอักเสบบีเหมือนกับสามี คนประเภทนี้มักไม่มีอาการ แต่
มีความเสี่ยงจะเป็นมะเร็งตับและโรคตับแข็งสูงกว่าคนทั่วไปหลายสิบเท่าจึงต้องตรวจสุขภาพ
เป็นประจำทุกครึ่งปี จำได้ว่าเมื่อหลายปีก่อน หมอเคยเตือนให้ระมัดระวังเรื่องสุขภาพ
เพราะตับของฉัน "หายาบเหมือนกระดาดทราย" ภายหลังจึงรู้ว่าสิ่งนี้เรียกว่าภาวะพังผืดในตับ
หรือสัญญาณเตือนของโรคตับแข็ง ตอนนั้นฉันไม่มีความรู้ทางการแพทย์มากนักจึงไม่รู้สึกร
กั้ว แต่พอรู้ถึงความร้ายแรงของภาวะนี้จึงเริ่มกังวลขึ้นมา

ตั้งแต่นั้นมา เวลาอัลตราซาวด์ตับ ฉันมักถามหมอว่า "ตับเป็นอย่างไรบ้าง ยังหายาบ
อยู่ไหม" ทุกครั้งหมอก็จะตอบว่า "ไม่นะ! ดูดีมาก ปกติมาก"

บทความบางบทความว่าบาดแผลทางร่างกายที่เกิดจากโรคหลายชนิดฟื้นฟูไม่ได้ เหมือนกับรถไฟที่แล่นไปข้างหน้าได้อย่างเดียว แล่นถอยหลังไม่ได้ โรคตับแข็งก็เป็นหนึ่งในนั้น แต่ภาวะพังผืดในตับของฉันทายไปแล้วรวกับรถไฟที่แล่นถอยหลังไม่มีผืด จึงได้แต่รำพึงว่า "สารอาหารและพลังในการซ่อมแซมตัวเองของร่างกายช่างน่าอัศจรรย์จริงๆ"

ฉันดีใจมากที่ตัวเองเปลี่ยนไป ดูเปล่งประกาย และมีชีวิตชีวาตลอดทั้งวัน สามีไม่กล้าเรียกฉันว่า "คนไข้โรค" อีกแล้ว เขาเปลี่ยนมาเรียกว่า "แบดเดอรีที่ใช้งานได้นาน" เพื่อนหลายคนสงสัยว่ากาลเวลาลืมนฉันหรือว่าฉันหมั่นเข้มนาฬิกาย้อนกลับกันแน่

ฉันเรียนรู้ถึงความสำคัญของอาหารที่มีต่อสุขภาพที่แข็งแรงและความอยู่ดีมีสุข ดังนั้นหลังจากลาออกจากสถานีโทรทัศน์ ฉันจึงหันมาทุ่มเทกับการวิจัยและเผยแพร่วิถีกินอาหารจากธรรมชาติ ทั้งรู้สึกตื่นเต้นและกระตือรือร้นไม่ต่างจากตอนทำงานข่าวเลย ความคิดของฉันเหมือนเดิมคือต้อง "ค้นหาความจริง" และ "เสนอวิธีแก้ปัญหา" เพียงแต่หวังว่าจะช่วยให้ใครหลายคนหลุดพ้นจากภาวะพร่องสุขภาพและกลับมา มีร่างกายที่แข็งแรง



หลักเลี่ยงการมีสภาพร่างกายและ พฤติกรรมเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็ง: ยกระดับหน้าที่ทางชีวเคมีของภูมิคุ้มกัน

“ภูมิคุ้มกัน” คือพลังที่ป้องกันไม่ให้เชื้อโรคทั้งหลายรุกเข้าเข้ามาและทำลายร่างกายเรา วิธีเสริมสร้างภูมิคุ้มกันที่ดีที่สุดคือการกินอาหารให้สมดุล เติมสารอาหารให้กับระบบภูมิคุ้มกันให้ครบถ้วน ระบบภูมิคุ้มกันจะได้ทำหน้าที่ต่างๆ ทางชีวภาพตามที่ร่างกายต้องการ



ไม่ว่าจะเป็นโรคหวัดหรือมะเร็ง ล้วนเกิดจากภูมิคุ้มกันเสียสมดุล!

การกินอาหารอย่างถูกต้องและให้สารอาหารแก่เซลล์อย่างเพียงพอ นอกจากเสริมสร้างพลังในการซ่อมแซมตัวเองของร่างกายแล้ว ยังเป็นวิธีเดียวที่จะเสริมภูมิคุ้มกันได้ หากจะให้อธิบายคำว่า “ภูมิคุ้มกัน” อย่างง่าย มันคือพลังที่ป้องกันไม่ให้เชื้อโรครุกเข้าเข้ามาและทำลายร่างกายมนุษย์ โรคราวร้อยละ 80-90 นับตั้งแต่โรคหวัดไปจนถึงมะเร็ง ล้วนสัมพันธ์กับการที่ภูมิคุ้มกันเสียสมดุล

คุณมีอาการเหมือนฉันเมื่อสมัยก่อนหรือเปล่า มักรู้สึกอ่อนเพลีย เป็นหวัดเสมอ รื้อแรงไม่ค่อยมี เอะอะก็ปวดกระเพาะหรือท้องเสีย ติดเชื้อง่ายหรือแผลหายช้า อาการเหล่านี้บ่งบอกว่าภูมิคุ้มกันของคุณต่ำและตกอยู่ในภาวะพร่องสุขภาพ นี่แหละคือ “คนที่มีสภาพร่างกายและพฤติกรรมเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็ง” เพราะถึงแม้ว่าจะไม่มี

สารก่อมะเร็งหรือสิ่งต่างๆ จากสภาพแวดล้อมด้านนอกมากระตุ้น แต่ร่างกายคนเรามีการสร้างเซลล์มะเร็งนับพันเซลล์ทุกวัน ส่วนภูมิคุ้มกันก็คือกลไกป้องกันอันตรายของร่างกายซึ่งทำหน้าที่ควบคุมและยับยั้งการเจริญเติบโตของเซลล์มะเร็ง

เมื่อภูมิคุ้มกันต่ำลงและร่างกายอ่อนแอ กลไกป้องกันจึงไม่อาจยับยั้งการเพิ่มจำนวนของเซลล์มะเร็ง ไม่ว่าจะช้าหรือเร็วก็ต้องเป็นมะเร็ง คุณแค่ลืมนว่ามีสิ่งเร้าที่กระตุ้นให้เป็นมะเร็งหรือไม่เท่านั้นเอง

เพราะฉะนั้น สาเหตุที่ฉันเป็นคนไข้โรคหรือสามีเป็นมะเร็งเกิดจากระบบการทำงานของภูมิคุ้มกันเสียสมดุลนั่นเอง อาการหลายอย่างที่ทำให้เรารู้สึกไม่สบายเกิดจากภูมิคุ้มกันกำลังปกป้องร่างกายของเรา เช่น การเป็นโรคหวัดหรือเป็นไข้บ่งบอกว่าร่างกายกำลังต่อสู้กับไวรัสอยู่จึงต้องเพิ่มอุณหภูมิร่างกายเพื่อเพิ่มจำนวนเซลล์ลิมโฟไซต์ (lymphocyte) และการมีผื่นขึ้นแสดงว่าเซลล์ภูมิคุ้มกันกำลังพยายามขับสิ่งที่เป็นอันตรายออกจากร่างกาย ส่วนอาการปวดเมื่อย ปวดเอว และปวดหลังโดยไม่ทราบสาเหตุแปลว่าร่างกายกำลังซ่อมแซมตัวเองโดยการปล่อยสารที่ทำให้หลอดเลือดขยายตัวเพื่อปรับระบบการหมุนเวียนเลือด ผลข้างเคียงของกระบวนการทำงานทั้งหมดคือตัวร้อนและปวดเมื่อย

ด้วยปัจจัยต่าง ๆ ที่กล่าวมา การใช้ยาจึงไม่ได้ทำให้ร่างกายแข็งแรงอย่างแท้จริง เราต้องเสริมสร้างภูมิคุ้มกันและเพิ่มพลังการซ่อมแซมตัวเอง เพราะพลัง 2 อย่างนี้มีประสิทธิภาพ ทรงพลังยิ่งกว่ายาทุกชนิดและเป็นการรักษาที่ต้นเหตุ งานวิจัยมากมายระบุว่าวิธีเสริมสร้างภูมิคุ้มกันที่ดีที่สุดคือการกินอาหารให้สมดุลและเติมสารอาหารให้กับระบบภูมิคุ้มกันให้ครบถ้วน ระบบภูมิคุ้มกันจึงจะทำหน้าที่ต่างๆ ทางชีวภาพตามที่ร่างกายต้องการ

อาหารที่ “มีชีวิต” ดีกว่าผลิตภัณฑ์เสริมอาหารสังเคราะห์

อาหารที่เรากินทุกวันคือสิ่งที่ทำให้ร่างกายแข็งแรง ไม่จำเป็นต้องกินผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเพื่อยกระดับภูมิคุ้มกัน

1. กินอาหารออร์แกนิกให้มาก

อาหารจากธรรมชาติที่ไม่ผ่านการแปรรูป ได้แก่ ผักผลไม้ ข้าวกล้อง ถั่ว และผลไม้เปลือกแข็ง อาหารเหล่านี้มีสารอาหารครบถ้วนตามที่ร่างกายต้องการ เช่น โปรตีนที่ช่วยสร้างเซลล์ ลิพิด (lipid) ที่เป็นส่วนประกอบของเยื่อหุ้มเซลล์ แร่ธาตุ และเส้นใยอาหารที่ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกัน วิตามินที่ช่วยกระตุ้นเมแทบอลิซึม รวมทั้งสารพฤกษเคมีที่ได้ชื่อว่าเป็น "ยาจากธรรมชาติ" เช่น แอนโทไซยานิน (anthocyanin) ไลโคปีน (lycopene) และแคโรทีน (carotene) เป็นต้น สารต้านอนุมูลอิสระเหล่านี้มีส่วนช่วยในการเสริมสร้างการทำงานของระบบภูมิคุ้มกัน รู้หรือไม่ว่าอาหารเหล่านี้มีชีวิตรอดในแวดวงการบำรุงรักษาสุขภาพมักพูดกันว่า “ต้องใช้อาหารที่มีชีวิตรอด ถึงจะบำรุงร่างกายได้”



2. กินเนื้อสัตว์และผลิตภัณฑ์จากนมในปริมาณที่เหมาะสม

หลีกเลี่ยงการบริโภคไขมันและโปรตีนจากสัตว์มากเกินไป การกินอาหารมันและเลี่ยนเกินไป โดยเฉพาะไขมันชนิดเลว อาจทำให้เซลล์ภูมิคุ้มกันในร่างกายอักเสบและทำหน้าที่ของตัวเองไม่ได้ ดังนั้น จึงควรกินของทอดและเนื้อติดมันแต่น้อย อย่าแตะไขมันทรานส์ (trans fat) โดยเด็ดขาด การรับโปรตีนมากเกินไปหรือน้อยเกินไปล้วนมีส่วนในการทำลายระบบภูมิคุ้มกัน ปัญหาของคนสมัยก่อนคือร่างกายได้รับโปรตีนไม่เพียงพอจนส่งผลให้ขาดสารอาหาร แต่ปัญหาในปัจจุบันกลับตรงกันข้าม ตอนนี้เราได้รับโปรตีนในปริมาณมากเกินไปกว่าที่ร่างกายต้องการโดยเฉพาะโปรตีนจากสัตว์ ซึ่งไม่เพียงทำลายภูมิคุ้มกันเท่านั้น แต่ยังเพิ่มภาระให้กับตับและไต ทั้งยังกระตุ้นให้เกิดการอักเสบอีกด้วย

ผู้หญิงหลายคนไม่ยอมแตะอาหารมัน ๆ เลย ฉันทว่าเราต้องทำความเข้าใจกันใหม่ เพราะร่างกายคนเราขาดไขมันไม่ได้ ไขมันที่ดีที่สุดได้จากปลาทะเลน้ำลึก ผลไม้เปลือกแข็ง เมล็ดพืช อะโวคาโด และน้ำมันชนิดที่ดีต่อสุขภาพ (เช่น น้ำมันมะกอก น้ำมันเมล็ดแฟลกซ์ และน้ำมันเมล็ดชาที่ไม่ผ่านการแปรรูป) แหล่งอาหารดังกล่าวมีกรดไขมันที่ร่างกายสร้างเองไม่ได้จึงไม่ทำให้อ้วนหรือสร้างปัญหาไขมันในเลือดสูงเหมือนกรดไขมันอิ่มตัว

3. ปั่นอาหารจากธรรมชาติให้กลายเป็นสูตรลับอาหารเพื่อสุขภาพ

ฉันมักนำผักผลไม้ ผลไม้เปลือกแข็ง ธัญพืช 5 ชนิด (ข้าวเจ้า ข้าวโพด ข้าวสาลี ถั่ว และข้าวฟ่าง) และเห็ดชนิดต่าง ๆ มาผสมกันในอัตราส่วนที่พอเหมาะ เติมน้ำและปั่นรวมกันให้กลายเป็นสูตรลับอาหารเพื่อสุขภาพที่บำรุงและเสริมสร้างภูมิคุ้มกันได้ดีที่สุด เมนูมหัศจรรย์นี้มีส่วนผสมของสารอาหารต่างๆ เช่น สารพฤกษเคมียับยั้งพันชนิด วิตามินแร่ธาตุ สารอาหารรอง เอนไซม์ที่สำคัญ ไขมันไม่อิ่มตัว โปรตีน และคาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อน การทำเคมีบำบัดด้วยเมนูเหล่านี้ช่วยเสริมสร้างความแข็งแกร่งของภูมิคุ้มกันได้จริงๆ

เมื่อภูมิคุ้มกันแข็งแรงขึ้น โรคหวัด โรคกระเพาะอาหารอักเสบ และโรคลำไส้อักเสบที่เคยตามรังความก็ค่อยๆหายไป ตอนโรคซาร์ส (SARS) ระบาดใน ค.ศ. 2003 อยู่มาวันหนึ่งฉันรู้สึกเป็นหวัดเล็กน้อย แต่ก็ไม่ได้ประมาท รีบไปตรวจที่โรงพยาบาลใกล้บ้านทันที เลยได้รู้ว่าตลอด 7 ปีที่ผ่านมาตัวเองไม่เคยใช้บัตรประกันสุขภาพเลย แสดงว่าพอเริ่มกินสูตรลับอาหารเพื่อสุขภาพได้ 2 ปีฉันก็แทบจะไม่เป็นหวัดเลย แม้บางครั้งจะไม่ระวังและติดหวัดมาบ้าง แต่พอดื่มน้ำอุ่น พักผ่อนเยอะๆ หรือกินสูตรลับอาหารเพื่อสุขภาพสูตรพิเศษก็จะหายตัวอย่างรวดเร็ว

การเสริมสร้างภูมิคุ้มกันไม่เพียงทำให้ฉันห่างไกลจากโรคหวัด โรคกระเพาะอาหาร-อักเสบ และโรคลำไส้อักเสบ ความรู้สึกอ่อนเพลีย ปวดศีรษะ อาการปวดหลังและไหล่ที่น่ารำคาญก็พลอยหายเป็นปลิดทิ้ง เหมือนกลายเป็นคนใหม่ที่เปี่ยมด้วยพลังตลอดเวลา หลังจากสามีผ่าตัดมะเร็งไม่ถึง 2 ปี เขาก็มีแว่นอยู่บนโต๊ะทำงานการเมือง เวลาทำงานยาวนานและแรงกดดันสูง ถึงอย่างนั้นผลตรวจร่างกายก็ออกมาดีทุกครั้ง ดัชนีของเขาแข็งแรงขึ้นเรื่อยๆ ลูกน้อย 2 คนที่เพิ่งลืมตาดูโลกกินธัญพืชและสูตรลับอาหารเพื่อสุขภาพตั้งแต่เล็กจนแทบไม่เคยไปหาหมอ การป็นเขา วัยรุ่นกระแะไกลหรือปั่นจักรยานรอบเมืองไม่ใช่เรื่องยากสำหรับพวกเขาเลย เรื่องเหล่านี้ยิ่งทำให้ฉันเชื่อมั่นว่าอาหารจากธรรมชาติช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันได้จริง