

SiamCA

E B O O K

วารสารสยามซีเอ
เพื่อผู้ป่วยโรค มะเร็ง และผู้รักสุขภาพ



13

บัญญัติ 4 ประการสำหรับผู้ป่วยมะเร็ง

โดย ดร.ไมค์ ชุน

- ผู้เชี่ยวชาญการดูแลสุขภาพผู้ป่วยมะเร็งด้วยการแพทย์แบบบูรณาการ และสมุนไพรจีน
- ผู้ช่วยผู้บริหารของ โรงพยาบาลมะเร็งเงินท้วม กรุงเทพมหานคร สาธารณรัฐประชาชนจีน

“เปลี่ยน ความกลัว เป็น ความกล้า เผชิญหน้ากับมะเร็ง”



บัญญัติ 4 ประการสำหรับผู้ป่วยมะเร็ง

โรคมะเร็งไม่ใช่แค่โรคของส่วนใดส่วนหนึ่งที่เกิดมะเร็ง แต่คือโรคของทุกส่วนในร่างกาย ผู้ป่วยส่วนใหญ่ มักจะกังวลแต่จุดที่เป็นมะเร็ง ซึ่งเป็นการกระทำที่ผิด เพราะแม้จะจัดมะเร็งออกไปจากจุดนั้นได้ แต่เนื่องจากการรักษาทำให้ร่างกายทั้งหมดแย่ลง อย่างนั้นจะมีประโยชน์อะไร

ดร.ไมค์ ชุน แพทย์ผู้เชี่ยวชาญพิเศษ การรักษา มะเร็งด้วยแพทย์จีนบูรณาการแพทย์ปัจจุบัน แนะนำ บัญญัติ 4 ประการสำหรับผู้ป่วยมะเร็ง ดังนี้



เจริญอาหาร

การเจริญอาหาร คือ หิวเมื่อถึงเวลาที่เราควรหิว รับประทานได้เพียงพอตามที่ร่างกายต้องการ ในแต่ละวัน ควรรับประทานอาหารจาก ธรรมชาติตามฤดูกาล ไม่มีสารพิษเจือปน มีสี ตามธรรมชาติ หลีกเลี่ยงการปรุงอาหารโดยการทอด ปิ้งย่าง ควรนั่งหรือดื่มน้ำ ไม่ควรปรุง

รสมากโดยเฉพาะน้ำตาล เพราะน้ำตาลเป็นอาหารที่ดีของเซลล์มะเร็ง

ปัจจุบันอาหารมีการเสริมฮอร์โมน (IGF1) กันมาก เช่น ในฟาร์มปศุสัตว์ เมื่อเรารับประทานอาหาร เหล่านี้ได้รับฮอร์โมนกระตุ้นมาก แม้แต่ผลิตภัณฑ์นมจากสัตว์ ดังนั้น หากอายุมากกว่า 18 ปี ควรเปลี่ยนการดื่มนมสดเป็นการรับประทานโยเกิร์ตธรรมชาติ

นักวิจัยด้านยีนพบว่า สาเหตุที่ทำให้คนเราแก่เร็วเนื่องจากน้ำตาล นอกจากนี้ น้ำตาลยัง เร่งการเจริญเติบโตของมะเร็ง ให้เปลี่ยนเป็นรับประทานน้ำตาลฟรุคโตสแทน เช่น น้ำผึ้ง น้ำตาลอ้อย อย่างไรก็ตาม ต้องทานน้อย และควรเลือกรับประทานผลไม้หวานน้อย รสเปรี้ยว นำ น้ำตาลมากเร่งให้มีไขมันพอกตับได้อีกด้วย สุขนิสัยการรับประทานเพื่อต้านมะเร็ง ควรจะ

- รับประทานอาหารหลากหลาย
- รักษาน้ำหนักให้คงที่ (น้ำหนักมากอันตราย / ผอมมากภูมิคุ้มกันต่ำ)
- รับประทานผักผลไม้ให้มาก
- รับประทานอาหารที่อุดมด้วย วิตามิน แร่ธาตุ
- รับประทานธัญพืชเปลือกแข็ง ข้าวโอ๊ต จมูกข้าว แป้งไม่ขัดขาว
- รับประทานอาหารไขมันต่ำ

ไม่รับประทานของหมักดอง ปลาเค็ม ไม่รับประทานอาหารที่อาจปนเปื้อนเชื้อรา งด เหล้า งดบุหรี่ ดื่มน้ำมากๆ



ขับถ่ายดี การขับถ่ายแบ่ง เป็น 7 ทาง ดังนี้

1. ผิวหนัง ขับเหงื่อ
2. ปาก ขับเสมหะ น้ำลาย อาเจียนสิ่งไม่ดี
ออก
3. กระเพาะอาหาร ย่อยอาหาร สารพิษ เพื่อ
ขับของเสียผ่านลงไปสู่ลำไส้ใหญ่
4. น้ำดี ขับออกมาช่วยย่อย และขับผ่านออก
สู่5. ลำไส้ใหญ่ไปกับอุจจาระ
5. ลำไส้ใหญ่ ขับอุจจาระ
6. ไต ขับปัสสาวะ
7. ตา, หู, จมูก ขับน้ำตา น้ำมูก ชี้นำ

การขับถ่ายอุจจาระที่ดี คือ

- ขับถ่ายช่วง 05:00น. – 07:00น. ควรตื่นนอน
1 แก้ว ตอนเช้าหลังตื่นนอน
- อุจจาระที่ขับออกมาเป็นก้อน (ลำ) น้ำหนักเบา
ลอยน้ำ กลิ่นไม่เหม็นมาก สีจางไม่เข้ม
- เช็ดก้นแล้วไม่มีเศษอุจจาระเหลือติดกระดาษ
เช็ด จึงถือว่าขับถ่ายหมด
- อุจจาระไม่เหนียวติดโถส้วม กดชักโครกทิ้งได้
ง่าย
- ใช้เวลาขับถ่ายประมาณ 3 นาที หลังขับถ่าย
ร่างกายรู้สึกโล่งเบา
- ควรขับถ่ายอย่างน้อยวันละ 1 ครั้ง แต่หากรับ
ประทานอาหารหลายมื้อ อาจขับถ่ายอาจ
มากกว่า 1 ครั้งได้ แต่ต้องเป็นลำไม่เหลว

การขับถ่ายสัมพันธ์กับโรคมะเร็งอย่างมาก
เพราะในลำไส้ของเรามีเซลล์ภูมิคุ้มกันมากกว่า
50% การขับถ่ายไม่ดีแสดงถึงระบบภูมิคุ้มกันที่ไม่
แข็งแรง และหากภูมิคุ้มกันไม่แข็งแรง คงเป็นไปได้ที่โรคมะเร็งจะดีขึ้น



การปัสสาวะที่ดี คือ

การขับปัสสาวะมีความสำคัญมาก คน
เราสามารถดำรงชีวิตอยู่ได้ถ้าขาดน้ำ 7-10
วัน แต่หากไม่ปัสสาวะเลยภายใน 3 วัน
ปัสสาวะก็เป็นพิษ ควรปัสสาวะ 6-7 ครั้งต่อ
วัน แต่เมื่อนอนแล้วไม่ควรลุกขึ้นมาปัสสาวะ
จึงไม่ควรตื่นน้ำก่อนนอน ควรตื่นน้ำเรื่อยๆ
ตลอดวัน

นอนหลับดี

การนอนหลับหมายถึงช่วงเวลานอนที่เหมาะสม ไม่ใช่จำนวนเวลาในการนอน โดยปกติแล้วผู้ป่วยมะเร็งควรนอนหลับช่วง 21:30น.- 05:00น.(ผู้ไม่ป่วยควรนอนก่อน 23:00น.) เพื่อให้สมองได้พักผ่อนอย่างเต็มที่ เวลากลางคืนช่วง 20:00น. – 07:00น. ร่างกายจะหลั่งสารเมลาโทนินซึ่งสำคัญมากต่อการกระตุ้นภูมิคุ้มกัน โดยจะหลั่งมากที่สุดเป็นเวลา 23:00น. – 03:00น. ดังนั้นจึงควรหลับสนิทในช่วงนี้ และไม่ควรเปิดไฟนอนเพราะจะรบกวนการหลั่งเมลาโทนิน

ควรหลับยาวนานติดต่อกัน หากตื่นมาในช่วงเวลาดังข้างล่างนี้ อาจหมายถึงปัญหาสุขภาพ

- มักตื่นช่วง 24.00 น. ต้องระวังเป็นนิ่วในถุงน้ำดี
- มักตื่นช่วง 01:00 – 03:00 ต้องระวังปัญหาเกี่ยวกับตับ
- ช่วง 03.00 – 04.30 น. นอนหลับไม่สนิท มีอาการไอ มักมีปัญหาระิดเกี่ยวกับปอด (ผู้ป่วยมะเร็งปอดก็มักไอช่วงนี้)
- ผู้หญิงที่มักนอนไม่หลับบวกกับมีอาการท้องผูกเป็นประจำ เสี่ยงต่อการเกิดมะเร็งเต้านม มะเร็งปากมดลูก

ผู้ที่นอนไม่หลับควรต้องปรึกษาแพทย์จีนหรือผู้เชี่ยวชาญธรรมชาติบำบัด เพื่อหาวิธีการแก้ไข ไม่ควรพึ่งพาแต่ยานอนหลับ เพราะการใช้ยาจะมีผลกระทบต่อตับ และยิ่งนอนไม่หลับเรื้อรังหากใช้เป็นเวลานาน

นอกจากนี้ ควรออกกำลังกายระหว่างวัน (ก่อน 5 โมงเย็น) จะช่วยให้การนอนหลับดีขึ้น แม้ผู้ป่วยที่ต้องนอนเตียง นิ่งรถเข็น ไม่สะดวกในการออกกำลังกาย ก็ควรช่วยกระตุ้นให้มีการเคลื่อนไหวเท่าที่จะทำได้ การนอนหลับน้อยเป็นสาเหตุเพิ่มความเสี่ยงโรคมะเร็ง ดังจะเห็นว่าปัจจุบันผู้ป่วยมะเร็งมีอายุน้อยลง สาเหตุหนึ่งก็มาจากคนกลุ่มนี้มักนอนดึก

มือ-เท้า อบอุ่น

ต้องมีความอุ่นตลอดทั้งมือและเท้า แม้เวลานอนไม่ได้ห่มผ้าที่ปลายเท้า ยังไม่รู้สึกระคายเท้าหรือกลัวหนาว จึงจะถือว่าสุขภาพดี แต่หากแม้ใส่ถุงเท้าแล้วยังกลัวหนาวหรือรู้สึกหนาวอยู่ หรือมีความอุ่นร้อนเฉพาะอุ้งมือหรืออุ้งเท้า ถือว่าผิดปกติ

สุขภาพสตรีที่มีมือเย็น มีตกขาวมาก ควรหลีกเลี่ยงผลไม้ประเภทแตง อาทิ แตงกวา แตงโม หรือหากรับประทานก็ควรเป็นตอนกลางวันอย่ารับประทานกลางคืน

ผู้ป่วยมะเร็งโปรดให้ความใส่ใจกับหลักการข้างต้น หากสุขภาพของเราสามารถบรรลุเป้าหมายเหล่านี้ ย่อมหมายถึงสุขภาพที่สมบูรณ์ และภูมิคุ้มกันที่แข็งแรง

“มีการศึกษาพบว่า การเปล่งเสียงหัวเราะ ฮ่า ฮ่า ฮ่า เพียง 30 นาที ช่วยเพิ่มภูมิคุ้มกันถึง 30% โปรดทำจิตใจให้มีความสุข หัวเราะทุกวัน เพราะนั่นหมายถึง คุณกำลังเพิ่มภูมิคุ้มกันโดยไม่ต้องเสียเงิน” ...จาก ดร.ไมค์ ชุน

ดร.ไมค์ ชุน

- ผู้เชี่ยวชาญการดูแลสุขภาพด้วยแพทย์แผนจีนและแพทย์ทางเลือก Tian Xian Family
- จบการศึกษาปริญญาเอกด้านแพทย์แผนจีน จากมหาวิทยาลัยแพทย์จีนกวางโจว
- ได้ใบประกอบวิชาชีพด้านธรรมชาติบำบัดจาก สมาคมแพทย์ธรรมชาติบำบัดแห่งสหรัฐอเมริกา

ปัจจุบันดำรงตำแหน่ง

- ผู้ช่วยผู้บริหารของ โรงพยาบาลมะเร็งเจิ้นกั๋ว กรุงปักกิ่ง สาธารณรัฐประชาชนจีน
- แพทย์ที่ปรึกษาด้านการรักษาโรคมะเร็งด้วยการแพทย์ทางเลือก ประจำโรงพยาบาลว่านฮั่ว กรุงไทเป ไต้หวัน
- CEO ของศูนย์วิจัยเพื่อต่อต้านโรคมะเร็ง ฮ่องกง
- คณะกรรมการผู้เชี่ยวชาญโรคตับ ของสมาพันธ์การแพทย์แผนจีนนานาชาติ
- คณะกรรมการแพทย์แผนจีนผู้เชี่ยวชาญจิตวิทยา ของสมาพันธ์การแพทย์แผนจีนนานาชาติ



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 อาการปวดเพสีย อ่อนล้า เหนื่อยง่าย ผอมร่าง ผื่นพุพอง ระดับเม็ดเลือด

ปรับสมดุลระบบการเผาผลาญ

- ทำให้เซลล์ปกติเผาผลาญได้ดีขึ้น ช่วยเพิ่มผลต้านมะเร็ง
- ขัดขวางกระบวนการเผาผลาญของเซลล์มะเร็ง ส่งผลให้เซลล์มะเร็งเสื่อมสภาพไป



ยาน้ำเทียนเซียน

กระตุ้นภูมิคุ้มกัน ควบคุมเซลล์มะเร็ง



02-264-2217-9

