www.siamca.com ชมรมฟื้นฟูสุขภาพผู้ป่วยโรคมะเร็ง

SiamCA

E B O O K

วารสารสยามซีเอ
เพื่อผู้ป่วยโรคมะเร็งและผู้รักสุขภาพ

การต่อต้านโรคจากอารยะธรรมสมัยใหม่

บำรุงกำลังเพิ่มพลังงาน ปรับภูมิคุ้มกัน
ต้านมะเร็งด้วยการออกกำลังกาย

Vol. 18

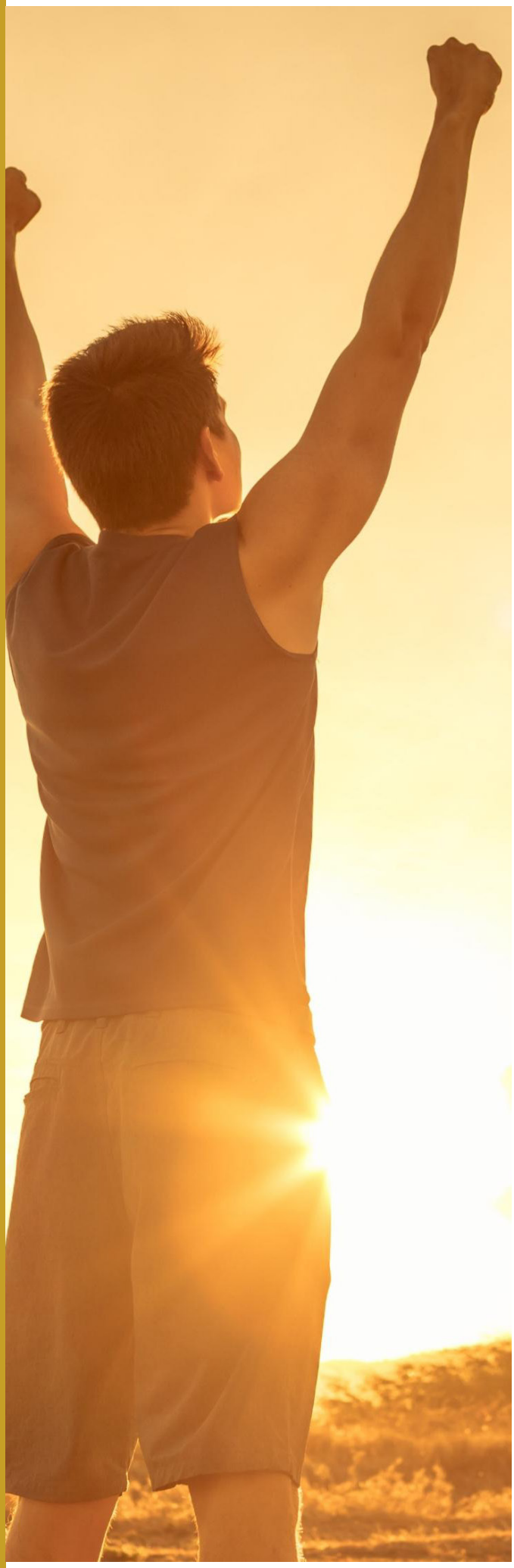
การต่อต้านโรคจากอารยะธรรมสมัยใหม่

บำรุงกำลังเพิ่มพลังงาน ปรับภูมิคุ้มกัน

มนุษย์ยุคปัจจุบันนั่งทำงานอยู่แต่ในสำนักงาน หายใจเอาแต่อากาศหมุนเวียนที่ปล่อยออกมาจากเครื่องปรับอากาศจากส่วนกลาง ทำให้โรคเลจิโอแนร์ (Legionare) มีมากขึ้นทุกที ภูมิคุ้มกันของมนุษย์นับวันยิ่งต่ำลง การจะต่อต้านโรคที่มาจากอารยธรรมสมัยใหม่นี้ได้ ต้องออกกำลังกายอย่างพอเหมาะควบคู่กับการฝึกชี่กงของจีน รับประทานสารอาหารให้เพียงพอ ใช้ยาสมุนไพรจีนปรับร่างกายบ้างเพื่อเพิ่มพูนกำลัง แลเป็นการเพิ่มประสิทธิภาพภูมิคุ้มกันทั่วทุกด้าน

จากสถิติของกรมการป้องกันโรค กระทรวงสาธารณสุขไต้หวันแสดงว่า พบจำนวนผู้ป่วยที่เป็นโรค เลจิโอแนร์, โรคไอกรน ในปี ค.ศ.1987 มากกว่าปี ค.ศ. 1986 ถึง 5 เท่า และโรคเยื่อหุ้มสมองอักเสบกับโรคหัดก็มีจำนวนผู้ป่วยเพิ่มมากขึ้นเช่นเดียวกัน นอกจากนี้เมื่อเริ่มฤดูใบไม้ร่วงจนถึงฤดูหนาว ผู้ป่วยที่เป็นโรคไข้หวัดหรือหลอดลมอักเสบก็ยิ่งเพิ่มทวีคูณ

จากสถิติของกรมการป้องกันโรค กระทรวงสาธารณสุขไต้หวันแสดงว่า พบจำนวนผู้ป่วยที่เป็นโรค เลจิโอแนร์, โรคไอกรน ในปี ค.ศ.1987 มากกว่าปี ค.ศ. 1986 ถึง 5 เท่า และโรคเยื่อหุ้มสมองอักเสบกับโรคหัดก็มีจำนวนผู้ป่วยเพิ่มมากขึ้นเช่นเดียวกัน นอกจากนี้เมื่อเริ่มฤดูใบไม้ร่วงจนถึงฤดูหนาว ผู้ป่วยที่เป็นโรคไข้หวัดหรือหลอดลมอักเสบก็ยิ่งเพิ่มทวีคูณ



การออกกำลังกายอย่างพอเหมาะเพิ่มชีวิตชีวาแก่ระบบภูมิคุ้มกัน

การที่ภูมิคุ้มกันถดถอย อนุมูลอิสระมีมากขึ้น จนทำให้เกิดโรคภัยไข้เจ็บมากขึ้น สุขภาพร่างกายเกิดปัญหาที่น่าวิตกเช่นนี้ จะหาทางป้องกันอย่างไร สำหรับตัวผู้เขียนมีความเห็นว่า หากสามารถผสมผสานระหว่างการแพทย์แผนปัจจุบันกับแพทย์แผนจีน และแพทย์ศาสตร์ว่าด้วยพลังงานแล้ว การที่จะเพิ่มระดับและปรับภูมิคุ้มกันทั่วทุกด้าน และการขจัดอนุมูลอิสระ จะเกิดประสิทธิผลอย่างกว้างขวางและแน่นอนมากขึ้น

ปัจจุบัน ผลการวิจัยพิสูจน์ให้เห็นว่า การออกกำลังกายมีบทบาทผลักดันและเสริมให้ระบบภูมิคุ้มกันมีพลังมากขึ้น การออกกำลังกายที่พอเหมาะ จะสามารถทำให้สารต้านพิษในร่างกายก่อตัวขึ้น แต่ทว่า การออกกำลังกายแบบเฉียบพลันและรุนแรงกลับจะมีผลตรงกันข้าม นักวิ่งมาราธอนที่วิ่งอยู่บนเครื่องวิ่งนานประมาณ 3 ชั่วโมง หลังจากนั้น 5 นาที ถึงหนึ่งชั่วโมงครึ่ง ก็ตรวจพบว่า เม็ดโลหิตขาวเพิ่มสูงอย่างเห็นได้ชัด

การทำชี่กง ช่วยป้องกันการติดเชื้อ

เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อให้มีสุขภาพดีนั้น ประเทศจีนตั้งแต่สมัยโบราณมาก็มีวิธีการทำชี่กง ซึ่งเป็นการออกกำลังกายโดยการประสานกันระหว่างการกำหนดจิตของตนเองเข้ากับท่วงท่าของการออกกำลังกายต่าง ๆ มาปรับภาวะร่างกายเพื่อบรรลุผลในการรักษาโรคที่ดีชนิดหนึ่ง

เมื่อไม่นานมานี้มีนักวิชาการจำนวนมากในจีนแผ่นดินใหญ่ได้ทำการวิจัยว่า การทำชี่กงจะทำให้เกิดสารอินเตอร์เฟอรอน และพวกเขาได้ค้นพบข้อมูลทางวิทยาศาสตร์ซึ่งยืนยันได้ว่า การทำชี่กงสามารถต้านการอักเสบติดเชื้อได้

สารอาหารช่วยเสริมระบบภูมิคุ้มกันให้เข้มแข็ง

นอกจากการออกกำลังกายแล้ว การบริโภคอาหารก็เป็นวิธีการที่ดีอีกอย่างหนึ่งในการเสริมภูมิคุ้มกัน ทั้งนี้เนื่องจากในอาหารการกินล้วนประกอบไปด้วยธาตุบำรุงต่าง ๆ ซึ่งสามารถเสริมสร้างและปรับสมรรถภาพภูมิคุ้มกัน เช่น วิตามินเอ, บี, ซี, ดี, แร่ธาตุจำพวกเซเลเนียม, สารไลโคพินจากมะเขือเทศ, สารเบต้าแคโรทีนจากแครอท ซึ่งล้วนเป็นสารต้านอนุมูลอิสระที่สำคัญ

ดังนั้นเมื่อเราคิดที่จะบำรุงสุขภาพให้แข็งแรง ก็ต้องบริโภคอาหารที่เสริมพลังเป็นประจำ เช่น พืชจำพวกเห็ด (เห็ดหอม, เห็ดฟาง), พืชผักผลไม้สีเขียว, แครอท, มะเขือเทศ, ต้นหอม, พืชประเภทหอม (กระเทียม หอมใหญ่ ต้นหอม), ใบชา (ใบชาสดไม่ผ่านกระบวนการบ่มและชาเขียว) นอกจากนี้ ควรพยายามบริโภคอาหารที่ปรุงผสมด้วยยาสมุนไพรจีนประเภทเพิ่มพลัง เช่น หวงฉี, เก๋ากี้, พุทราจีน, โสม, ฮว่ายซาน และลูกเดือย เป็นต้น

ยาสมุนไพรจีนมีประสิทธิภาพปรับระบบภูมิคุ้มกัน

ยาสมุนไพรจีนมีบทบาทในการปรับระบบภูมิคุ้มกันในระดับที่แตกต่างกัน โดยทำให้เกิดหรือกระตุ้นสารอินเตอร์เฟอรอน ดังนี้

1. สมุนไพรจีนที่มีบทบาทก่อให้เกิดสาร Interferon ได้แก่ ต่างเซิน, หลินจือ, เห็ดหอม, ไป๋ซู่, ฮว่ายซาน, สารโพลีแซคคาไรด์ในฝูหลิง, สารโพลีแซคคาไรด์จูหลิง เป็นต้น
2. สมุนไพรจีนที่มีบทบาทก่อให้เกิดสาร InterferonB ได้แก่ หวงฉี, โสม, ตำรับยาบำรุงธาตุหยาง และยาบำรุงธาตุยิน
3. สมุนไพรจีนที่ก่อให้เกิดสาร InterferonY ได้แก่ หวงฉี, เซิงตี้, หวู่เว่ยจื่อ, สาวเย่า, ทู่ซือจื่อ, เหอโส่วอู, ตงฉงเซี่ยฉ่าว, โสมคน, ชื่ออู่เจีย, หลินจือ, ชะเอม เป็นต้น

สรุปแล้ว การจะเสริมภูมิคุ้มกันให้เข้มแข็ง ขจัดอนุมูลอิสระ จะต้องลงมือจากการบำรุงด้วยอาหารการกิน การบำรุงด้วยยาสมุนไพรจีนและการเพิ่มพละกำลัง นอกจากนี้ ให้ถือเอาภูมิคุ้มกันเป็นใจกลางเพื่อต้านการติดเชื้อ แล้วจึงใช้พลังงานมาเพิ่มภูมิคุ้มกันให้เข้มแข็ง

แพทย์ศาสตร์ว่าด้วยพลังงาน

แพทยศาสตร์ว่าด้วยพลังงาน คือ วิธีการตรวจวินิจฉัยด้วยวิทยาศาสตร์เทคนิคทางฟิสิกส์ หมายถึงไม่ได้ใช้เครื่องมือการแพทย์แบบแผนโบราณมาทำการตรวจรักษานั้นเอง และไม่ใช้การตรวจรักษาด้วยกระแสไฟฟ้า เลเซอร์ หรือเครื่องอัลตราซาวด์ เป็นต้น แต่ใช้วิธีการใหม่ที่เรียกว่า วิธีสมดุลไฟฟ้าตำแหน่งที่มีความไว (มีบางคนเรียกว่า การตรวจรักษาด้วยพลังชีวภาพ) ซึ่งเป็นการรักษาควบคู่กับพลังงานรวม ซึ่งจะใช้เครื่องมือโดยเฉพาะหลายชนิด แต่ละหน่วยนำมาใช้ร่วมกัน ควบคุมด้วยคอมพิวเตอร์ เพื่อตรวจสอบประจุไฟฟ้าของอวัยวะต่าง ๆ ภายในร่างกาย เพื่อหาค่ามาตรฐานของสุขภาพ

ผลการตรวจถ้าหากมีค่าที่สูงกว่ามาตรฐานแสดงว่า ตื่นเต้น มีอาการอักเสบ ถ้าหากมีค่าต่ำกว่ามาตรฐานแสดงว่า สมรรถภาพของอวัยวะเริ่มเสื่อมถอย หดตัว การทำงานผิดปกติ ดังนั้น ไม่ว่าตัวเลขจะสูงกว่าหรือต่ำกว่ามาตรฐาน ล้วนแต่เป็นลางบอกโรคภัยไข้เจ็บ หรือโรคกำลังลุกลามขยายตัว

ต้านมะเร็งด้วยการออกกำลังกาย

การออกกำลังกายเป็นประจำนั้น เกิดผลดีสำหรับมนุษย์เรามาก เพราะทำให้ร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ สุขภาพดี ประการสำคัญก็คือ เชื่อไหมว่าโรคมะเร็งไม่ชอบการออกกำลังกายเป็นประจำของคนเราจริง ๆ

ผู้เชี่ยวชาญด้านโรคมะเร็งทั้งหลายได้ตั้งข้อสังเกตเอาไว้ว่า ผู้ที่อยู่ดีกินดีทั้งหลายจะเจ็บป่วยเป็นมะเร็งกันมาก เนื่องจากกิน ๆ นอน ๆ ไม่ได้ออกกำลังกายเป็นประจำ ส่วนผู้ที่ต้องใช้แรงงาน หรือจำเป็นจะต้องทำงานหนักเป็นประจำ จะสังเกตได้ว่าเป็นโรคมะเร็งน้อยกว่า

มีการวิเคราะห์ประวัติของผู้ป่วยมะเร็งและเสียชีวิตแล้วจำนวนมาก ผลที่ได้ออกมาก็เป็นไปดังข้างต้น ผู้ป่วยส่วนใหญ่ตามประวัติมีการดำรงชีวิตโดยอาศัยเครื่องทุ่นแรงมาก การออกกำลังกายมีน้อยมาก ปล่อยให้เครื่องทุนแรงจัดการทำหน้าที่แทนไป

“การออกกำลังกายช่วยลดอุบัติการณ์ของการเกิดโรคมะเร็งได้”

เสียหมด จนกลายเป็นผู้มีร่างกายที่อ่อนแอ ไม่แข็งแรงเท่าที่ควร สุดท้ายเลยตกเป็นเหยื่อของโรคมะเร็ง

มีการทดลองในหนูทดลองที่มีแนวโน้มจะเป็นมะเร็ง ผลปรากฏออกมาว่า เมื่อผ่านวิธีการจำกัดอาหารและการให้ออกกำลังกายสม่ำเสมอ พบว่ามีโอกาสเป็นมะเร็งเพียงร้อยละ 18 แตกต่างจากหนูในกลุ่มที่ไม่มีการจำกัดอาหารและไม่มีการออกกำลังกายเพียงพอ มีอัตราการเกิดโรคมะเร็งมากถึงร้อยละ 88

นอกจากนี้นักวิจัยหลายกลุ่มยังได้ศึกษาเกี่ยวกับเรื่องความเครียด จนได้ขอเสนอแนะว่าสิ่งที่เหมือนกันระหว่างการออกกำลังกายและการลดลงของอัตราการเป็นมะเร็ง อาจจะสัมพันธ์กับร่างกายที่จะมีโอกาสลดความเครียด

โดยผลการศึกษาในหนูทดลองเป็นจำนวนมากก็สรุปได้ว่า เมื่อหนูถูกทำให้เกิดอาการเครียดซ้ำแล้วซ้ำอีก แล้วไม่มีโอกาสปลดปล่อยความเครียดด้วยการออกกำลังกายเลย ทำให้ร่างกายของหนูนั้นอ่อนแอลงอย่างรวดเร็ว แต่หากหนูที่เคร่งเครียดมีโอกาสผ่อนคลายความเครียดด้วยการออกกำลังกายแล้ว จะพบทันทีว่าอัตราการอ่อนแอของร่างกายหนูนั้นลดลงได้ ในการศึกษาจากสัตว์ทดลองประเภทอื่น ๆ ที่ไม่ใช่หนูก็ได้ผลสรุปว่าการออกกำลังกายจะไปกระตุ้นระบบภูมิคุ้มกันให้ทำหน้าที่ได้ดีขึ้น

การออกกำลังกายเป็นประจำ ทำจิตใจให้ผ่อนคลายเป็นวิธีต้านเซลล์มะเร็งอย่างง่าย ๆ หากปฏิบัติเป็นประจำโอกาสที่มะเร็งจะคุกคามนั้นจะลดน้อยลง เพราะเมื่อมีการออกกำลังกายแล้วความเครียดที่มีอยู่ก็ลดน้อยลงและหายไปได้

มีการทดสอบต่อมาอีกว่า การออกกำลังกายเป็นประจำสำหรับผู้ที่กำลังป่วยเป็นมะเร็งอยู่นั้นทำให้มีชีวิตยืนยาว นั่นก็เป็นเพราะว่า เมื่อผู้ป่วยดูแลตัวเองอย่างจริงจัง ออกกำลังกายสม่ำเสมอ เมื่อออกกำลังกายแล้วความเครียดก็จะหายไปด้วย ภูมิคุ้มกันก็ดีขึ้น ช่วยยับยั้งให้เซลล์มะเร็งแพร่กระจายช้าลง ช่วงชีวิตจึงยาวนานขึ้น

ประโยชน์ของการออกกำลังกายมากมายขนาดนี้มาออกกำลังกายกันดีกว่า

มะเร็ง!!! ยังมีทางออก

TIAN XIAN LIQUID 6 คุณสมบัติสำคัญของยาน้ำเทียนเซียน

ปรับสมดุลภูมิคุ้มกัน

- กระตุ้นภูมิคุ้มกันตามธรรมชาติ
- เพิ่มระดับเซลล์เม็ดเลือดขาว
- เพิ่มการทำงานของเซลล์ภูมิคุ้มกันให้ดีขึ้น

ยับยั้งการเจริญเติบโตของเซลล์มะเร็ง

- หยุดวงจรชีวิตของเซลล์มะเร็งก่อนการแบ่งตัว
- ทำลายโครงสร้างเยื่อหุ้มเซลล์ทำให้เซลล์มะเร็งฝ่อตาย

เพิ่มผลการรักษา

- ลดการต้านเคมีบำบัดของเซลล์มะเร็ง
- ช่วยทำให้เซลล์มะเร็งที่ถูกทำลายด้วยรังสีรักษา ไม่สามารถซ่อมแซมตัวเองกลับมาใหม่ได้

ลดผลข้างเคียงการรักษา

- ลดการอักเสบ ช่วยสมานแผลหลังผ่าตัด
- เพิ่มคุณภาพชีวิตของผู้ได้รับเคมีบำบัดและฉายรังสี
- ช่วยลดผลข้างเคียง อาทิ อาการปวดเพลีย อ่อนล้า เหนื่อยง่าย ผมร่วง ฟื้นฟูระดับเม็ดเลือด

ทำลายเซลล์ต้นกำเนิดมะเร็ง

- ช่วยควบคุมยีนของเซลล์ต้นกำเนิดมะเร็ง
- ควบคุมการสืบสายพันธุ์ของเซลล์ต้นกำเนิดมะเร็ง
- ยับยั้งการเจริญเติบโตของเซลล์ต้นกำเนิดไปเป็นเซลล์มะเร็ง

ปรับสมดุลระบบการเผาผลาญ

- ทำให้เซลล์ปกติเผาผลาญได้ดีขึ้น ช่วยเพิ่มผลต้านมะเร็ง
- ขัดขวางกระบวนการเผาผลาญของเซลล์มะเร็ง ส่งผลให้เซลล์มะเร็งเสื่อมสภาพไป

ยาน้ำเทียนเซียน

กระตุ้นภูมิคุ้มกัน ควบคุมเซลล์มะเร็ง

02-264-2217-9

พื้นที่โฆษณา