

14 สไตลั่มรณะ ปัจจัยเสี่ยง "มะเร็ง"

นำเสนอเมื่อ : 22 มิ.ย. 2553

เซลล์ มะเร็งเป็น คล้ายสัตว์กินเนื้อที่ดำรงชีพอยู่ได้ด้วยการแตกร ากออกไปดูดกินสารอาหารจากในร่างกายจนทำให้ผายผอมและกลายเป็นรังมะเร็งในที่สุด แต่ถาหากยังไม่อยากสร้างสิ่งมหัศจรรย์ในกายประเภทส วนล่อยแห่งมะเร็งไว้แข่งกับ บาปิโณ ก็ขอให้เลี่ยงวิถีที่จะเปลี่ยนกายให้เป็นแม่เหล็กดูด มะเร็งชั้นดี ขอให้เลี่ยงพฤติกรรมที่มะเร็งโปรดทั้งหลายต่อไปนี้ครับ

1) นอนดึก ทำให้ไม่มีฮอร์โมนต้านมะเร็งหลั่งออกมา นอกจากนั้นยังจะทำให้เกิดโรคร้ายอื่นได้ เช่น ความดันโลหิตสูง ไชมันสูง และโรคอวน ด้วยวาเมื่อนอนดึกแล้วมักจะมีหิวและตองหาของขบเคี้ยว มากินแก้ปากวากัน

2) ดึกสูบบุหรี่และซีเหล้า ทั้ง สองสิ่งนี้ทำให้ปอดและตับทำงานหนัก แม้จะสูบซิการ์ซึ่งมีนิโคตินต่ำกว่าวบุหรี่ก็ตามที หรือดื่มเหล้าแบบกลั้นอย่างดีของฝรั่ง แต่ตัวมันเองก็สร้าง "สนิมมะเร็ง" ออกมาไม่น้อย ทำให้คนที่เสพทั้งแกเร็วและตายไวได้จากโรคมะเร็งครับ

3) เอาแต่ไชมันเข้าปากและอยากแต่เนื้อแดง ไชมัน อิมตัวและโปรตีนจากเนื้อนั้นเป็นแหล่งอาหารชั้นนหนึ่งของมะเร็งที่จะ ไชเจริญเติบโตได้ไม่แพพารกเกิดใหม่ มันจะสร้างหลอดเลือดยื่นไปดูดกินเลือดเนื้อของเราจนแทบไม่เหลือเลือดอัน สมบูรณ์ไปเลี้ยงอวัยวะอื่น ตัวเราจึงผอมเออๆ ตรงขามกับมะเร็งกาฝากที่โตไวไม่มีลิมิตชีวิตหดหุแน

4) แฝงด้วยเครียดจัด
จนมีสารทุกขหลังออกมาหลอเลี้ยงมะเร็งให้โตขึ้นเร้งราวกับน้ำมันราดบนกองไฟให้คุโชนขึ้น

5) ไวรัสตับอักเสบบีและมีภูมิแพที่รักษาไม่หาย ดังที่กล่าวไปว่าถ้าภูมิดีก็มีพลังต้านมะเร็งได้ตั้งแต่ในเซลล์แรกทีอูตรี เกิดขึ้นมา ด้วยตามปกติในกายเราก็มีเซลล์แบบมะเร็งนี้เกิดขึ้นมา อยู่เรื่อยๆ ทุกวัน

6) ปล่อยกายให้อ้วน สร้างให้เกิดธาตุแก่ออกมาเข้้อมอวัยวะภายในร่างกาย และไชมันตามตัวยังสร้างให้เกิดฮอร์โมนกระตุ้นให้มะเร็งแบ่งตัวดีขึ้นด้วย

7) ล้วนขาดวิตามิน ด้วยวิตามินทำหน้าที่ต้านเชื้อมะเร็งให้ดับเป็นจุดไปก่อนทีจะเผยอหน้าขึ้นมาแบ่งตัวปนเปไปในร่างกายเรา

8) กินของร้อนจัดไป เช่น ซดซาร้อนหรือกาแฟร้อนจัดประเภทวันฉุย จะไปลวกให้เซลล์หลอดอาหารอักเสบบ่อยทุกบอย เมื่ออักเสบเป็นอาฉินทีจะมีโอกาสเปลี่ยนไปเป็นเซลล์มะเร็งง่ายขึ้น

9) ทำให้คอเลสเตอรูลลดต่ำ พบว่าถ้าต่ำเกินไปก็ไม่ได้ดีครับ มีผลกับภูมิคุ้มกันทีแย่งเมื่อภูมิต่ำแล้วทีจะหมดปัญญาตานเซลล์มะเร็งทีจะเข มาหา

10) ทำกลั้นปัสสาวะ น้ำ ปัสสาวะเป็นของเสียอยู่หนึ่งเป็นเวลานานจากการ อันมันก็ไม่ต่างอะไรกับน้ำนึ่งในคลองแสนสแบ ซึ่งทิ้งไว้นานจะกลายเป็นน้ำเนา แต่ถาเนาในกระเพาะฉิเราก็มีผลให้เกิดเซลล์มะเร็งอกขึ้นมาได้

11) ปะทะเค็มจัด พบว่าสิ่งมีชีวิตที่ทานอาหารเค็มมีอัตราการเกิดมะเร็งสูงกว่า โดยเฉพาะในอาหารจำพวกเนื้อเค็ม เนื้อแห้ง หมูแดง ที่นอกจากเค็มแล้วยังมีสีแดงดีจากดินประสีอีกด้วย

12) ประวัติมะเร็งในครอบครัว มะเร็งร้ายในครอบครัวบางอย่างสามารถถ่ายทอดมาทางพันธุกรรมได้ แม้จะไม่ใช่อะไรที่ร้ายแรงแต่ต้องระวังด้วยความไม่ เต็มใจ เช่น มะเร็งเต้านม, มะเร็งลำไส้ใหญ่ แต่ถาป้องกันไว้ตั้งๆ แลวบางทีก็ไมเกิดขึ้นมาครับ

13) ตัวตากแดดบ่อย แสง แดดเป็นรังสีที่กระตุ้นอนุมูลเซลล์ของคุณให้สะดุ้งตกใจจนเครื่องในรวนหมดครับ เมื่อเครื่องในรวนแลวก็ไม่สามารถที่จะคุมการแบ่งตัว ได้ ทำให้แบ่งต่อไปอย่างไม่หยุดยั้งกลายเป็นก้อนใหญ่ขึ้นเรื่อยๆ

14) ไม่ค่อยช่วยใคร ถ้า พุดูให้ง่ายเข้าคือ เห็นแก่ตัวและไม่ค่อยได้ทำบุญนั่นเอง เพราะเมื่อใดก็ตามที่ใดหมั้นช่วยเหลือผู้อื่นจนชินแล้วเรามากไม่ค่อยได้นึก ถึงตัวเองนัก และเมื่อไม่หมกมุ่นกับตัวเองแลวก็ไม่ค่อยเกิดความ "อยาก" อันนำไปสู่ความเครียดนอนกรนใจ หรือถ้าไม่มีเวลาก็แค่อนุโมนากับบุญที่เราได้พานพบก็ ทำให้มี "สารสุข" หลังออกมาเสริมภูมิคุ้มมะเร็งแลวครับ

ด้วยวิถีแห่งการมี "ไลฟ์สไตล์มรณะ" ทั้ง 14 ประการ ดังที่ได้กล่าวไปก็จะทำให้ได้มะเร็งมาเป็นเจ้าของอย่างง่ายดาย

นพ.กฤษดา ศีรามพุช, พบ.(จุฬาฯ)

ผู้อำนวยการสถาบันเวชศาสตร์อายุรวัฒนนานาชาติ

แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านเวชศาสตร์อายุรวัฒน(American Board of Anti-aging medicine)

ขอบคุณ ข้อมูลดี ๆ จาก :: FW