

## ไลฟ์สไตล์มรณะ

นำเสนอเมื่อ : 4 มี.ค. 2552

โดย นพ.กฤษดา ศิรามพุช, พบ.(จุฬาฯ)

ผู้อำนวยการสถาบันเวชศาสตร์อายุรวัฒน์นานาชาติ

แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านเวชศาสตร์อายุรวัฒน์ (American Board of Anti-aging medicine)

[drkrisda@gmail.com](mailto:drkrisda@gmail.com)

มะเร็งร้ายคอยแทรกตัวเข้าไปในหลอดเลือดเพื่อเกาะไปกับกระแสเลือดให้พามันไปฝังตัวตามอวัยวะสำคัญของร่างกายทุกที่ที่เลือดไปเลี้ยงถึงเซลล์ มะเร็งเป็นคล้ายสัตว์กินเนื้อที่ดำรงชีพอยู่ได้ด้วยการแตกรากออกไปดูดกินสาร

อาหารจากในร่างกายจนทำให้ผ่ายผอมและกลายเป็นรังมะเร็งในที่สุด

แต่ ถ้าท่านยังไม่อยากสร้างสิ่งมหัศจรรย์ในกายประเภทสว่นลอยแห่งมะเร็งไว้แข่งกับ

บาบิโลน ก็ขอให้เลี่ยงวิถีที่จะเปลี่ยนกายให้เป็นแม่เหล็กดูดมะเร็งชั้นดี

ขอให้เลี่ยงพฤติกรรมที่มะเร็งโปรดทั้งหลายต่อไปนี้ครับ

### 1) นอนดึก

ทำให้ไม่มีฮอร์โมนต้านมะเร็งหลั่งออกมา

นอกจากนั้นยังจะทำให้เกิดโรคร้ายอื่นได้ เช่น ความดันโลหิตสูง ไขมันสูงและโรคอ้วน

ด้วยว่าเมื่อนอนดึกแล้วมักจะหิวและต้องการของขบเคี้ยวมากินแก้ปากว่างกัน

### 2) ดึกสูบบุหรี่และซีเหล้า

ทั้งสองสิ่งนี้ทำให้ปอดและตับทำงานหนัก

แม้จะสูบบุหรี่ซึ่งมีนิโคตินต่ำกว่าบุหรี่ก็ตามที่

หรือดื่มเหล้าแบบกลั่นอย่างดีของฝรั่ง แต่ตัวมันเองก็สร้าง "สนิมมะเร็ง"

ออกมาไม่น้อย ทำให้คนที่เสพทั้งแก่เร็วและตายไวได้จากโรคมะเร็งครับ

### 3) เอาแต่ไขมันเข้าปากและอยากแต่เนื้อแดง

ไขมันอิ่มตัวและโปรตีนจากเนื้อนั้นเป็นแหล่งอาหารชั้นหนึ่งของมะเร็งที่จะใช้เจริญเติบโตได้ไม่แพ้ทารกเกิดใหม่

มันจะสร้างหลอดเลือดยื่นไปดูดกินเลือดเนื้อของเราจนแทบไม่เหลือเลือดอันสมบูรณ์ไปเลี้ยงอวัยวะอื่น ตัวเราจึงผอมเอางๆ  
ตรงข้ามกับมะเร็งกาฝากที่โตไวไม่มีลิมิตชีวิตหดหู่แน่

### 4) แผลงด้วยเครียดจัด

จนมีสารพิษหลังออกมาหล่อเลี้ยงมะเร็งให้โตขึ้นเร็วราวกับน้ำมันราดบนกองไฟให้คุโชนขึ้น

### 5) ไวรัสตับอักเสบบีและมีภูมิแพ้มักรักษาไม่หาย

ดังที่กล่าวไปว่าถ้าภูมิคุ้มกันมีพลังต้านมะเร็งได้ตั้งแต่ในเซลล์แรกที่สุดริเกิดขึ้นมา ด้วยตามปกติในกายเราก็มีเซลล์แบบมะเร็งนี้เกิดขึ้นมาอยู่เรื่อยๆทุกวัน

### 6) ปล่อยกยให้อ้วน

สร้างให้เกิดธาตุแก่ออกมาเชื้ออ้วนอวัยวะภายในร่างกาย  
และไขมันตามตัวยังสร้างให้เกิดฮอร์โมนกระตุ้นให้มะเร็งแบ่งตัวดีขึ้นด้วย

### 7) ล้วนขาดวิตามิน

ด้วยวิตามินทำหน้าที่ต้านเชื้อมะเร็งให้ดับเป็นจุนไป  
ก่อนที่จะเผยอหน้าขึ้นมาแบ่งตัวปนเปไปในร่างกายเรา

### 8) กินของร้อนจัดไป

เช่น ซดชาร้อนหรือกาแฟร้อนจัดประเภทควินดูย  
จะไปลวกให้เซลล์หลอดอาหารอักเสบอยู่ทุกบ่อย  
เมื่ออักเสบเป็นอาฉิมก็จะมีโอกาสเปลี่ยนไปเป็นเซลล์มะเร็งง่ายขึ้น

### 9) ทำให้คอเลสเทอรอลลดต่ำ

พบว่าถ้าต่ำเกินไปก็ไม่ดีครับ มีผลกับภูมิคุ้มกันที่แย่งลง  
เมื่อภูมิต่ำแล้วก็จะหมดปัญญาต้านเซลล์มะเร็งที่จะเข้ามาหา

#### 10) ทำกลิ่นปัสสาวะ ❌

น้ำปัสสาวะเป็นของเสียยิ่งอยู่นิ่งเป็นเวลานานจากการอั้นมันก็ไม่ต่างอะไร  
กับน้ำนิ่งในคลองแสนแสบ ซึ่งทิ้งไว้ไม่นานจะกลายเป็นน้ำเน่า  
แต่ถ้าเน่าในกระเพาะฉี่เราก็มีผลให้เกิดเซลล์มะเร็งงอกขึ้นมาได้

#### 11) ปะทะเค็มจัด ❌

พบว่าสิ่งมีชีวิตที่ทานอาหารเค็มมีอัตราการเกิดมะเร็งสูงกว่า  
โดยเฉพาะในอาหารจำพวกเนื้อเค็ม เนื้อแห้ง หมูแดง  
ที่นอกจากเค็มแล้วยังมีสีแดงดีจากดินประสีอีกด้วย

#### 12) ประวัติมะเร็งในครอบครัว ❌

มะเร็งร้ายในครอบครัวบางอย่างสามารถถ่ายทอดมาทางพันธุกรรมได้  
แม้จะไม่ใช่อสังหาริมทรัพย์แต่ต้องรับไว้ด้วยความไม่เต็มใจ เช่น  
มะเร็งเต้านม, มะเร็งลำไส้ใหญ่ แต่ถ้าป้องกันไว้ดี ๆ  
แล้วบางทีก็ไม่เกิดขึ้นมาครับ

#### 13) ตัวตลกแดดบ่อย ❌

แสงแดดเป็นรังสีที่กระตุ้นอนุมูลเซลล์ของคุณให้สะดุ้งตกใจจนเครื่องในรวนหมด  
ครับ เมื่อเครื่องในรวนแล้วก็ไม่สามารที่จะคุมการแบ่งตัวได้  
ทำให้แบ่งต่อไปอย่างไม่หยุดยั้งกลายเป็นก้อนใหญ่ขึ้นเรื่อยๆ

#### 14) ไม่ค่อยช่วยใคร ❌

ถ้าพูดให้ง่ายเข้าคือ เห็นแก่ตัวและไม่ค่อยได้ทำบุญนั่นเอง  
เพราะเมื่อใดก็ตามที่ได้หมั่นช่วยเหลือผู้อื่นจนชินแล้วเรามักไม่ค่อยได้นึก  
ถึงตัวเองนัก และเมื่อไม่หมกมุ่นกับตัวเองแล้วก็ไม่ค่อยเกิดความ "อยาก"  
อันนำไปสู่ความเครียดรอนอกรอนใจ

หรือถ้าไม่มีเวลาก็แค่อนุมัติโมนากับบุญที่เราได้พานพบก็ทำให้มี "สารสุข"

หลังออกมาเสริมภูมิรัฐสู่มะเร็งแล้วครับ

ด้วยวิธีแห่งการมี "ไลฟ์สไตล์มรณะ" ทั้ง 14 ประการดังที่ได้กล่าวไป

ก็จะทำให้ได้มะเร็งมาเป็นเจ้าของอย่างง่ายดาย