

## สารอาหารที่เซลล์มะเร็ง ต้องการ ก่อนขทานทุกครั้งควรยับยั้งใจ

นำเสนอเมื่อ : 22 เม.ย. 2552

อาหาร ทุกอย่างมีประโยชน์ แต่โทษก็ใช่ว่าจะไม่มี ควรดูใครให้ดีก่อนรับประทาน

## สารอาหารที่เซลล์มะเร็งต้องการ

ใครที่ไม่อยากเป็นมะเร็ง

สารอาหารที่เซลล์มะเร็งต้องการมีอะไรบ้าง ...

- 1. น้ำตาล** เช่น น้ำตาลทรายขาว โดยใช้น้ำตาลจากธรรมชาติแทน เช่น น้ำผึ้ง แต่ต้องใช้ในปริมาณที่น้อยมาก เกลือ มีสารจำเป็นที่เซลล์มะเร็งนำไปใช้ ควรลด หรือในปริมาณน้อย
- 2. นม** ควรดื่ม นำนมถั่วเหลืองทดแทน
- 3. เซลล์มะเร็ง เจริญเติบโตในสภาพที่เป็นกรด**  
การบริโภคเนื้อสัตว์ทำให้เกิดสภาพเป็นกรด  
ควรรับประทานอาหารประเภทปลา ดีกว่าหมู เนื้อ และเนื้อสัตว์  
มีแบคทีเรีย ไซโตโมนในการเจริญเติบโตปนเปื้อน  
ที่เป็นอันตรายต่อคนไข้ที่เป็นมะเร็ง
- 4. 80% ของผักและผลไม้สด ถั่วเมล็ดแห้ง ธัญพืช**  
จะช่วยให้ร่างกายมีสภาพเป็นด่าง 20% จากอาหารที่ปรุงแล้ว  
นำผักและผลไม้สด จะให้เอ็นไซม์ที่ช่วยต่อการดูดซึมเข้าสู่ร่างกาย  
เพื่อไปเสริมสร้างความแข็งแรงให้เซลล์ที่ดี ดังนั้นควรดื่มน้ำผักสด  
และกินผักดิบ 2-3 ครั้งต่อวัน

## 5. หลีกเลี้ยงชา กาแฟ ช็อกโกแลต ที่มีคาเฟอีนที่สูง เป็นดื่มชาเขียวที่มี สารต้านมะเร็ง

ดื่มน้ำสะอาด หรือน้ำกรองดีที่สุด หลีกเลี้ยงน้ำประปา และเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ที่มีสภาพเป็นกรด

6. เนื้อสัตว์ ย่อยยาก และต้องการเอนไซม์ในการย่อยเป็นจำนวนมาก และเนื้อที่ย่อยไม่หมด จะคงตกค้างอยู่ในลำไส้  
อันนำไปสู่สารพิษตกค้าง

7. เซลล์มะเร็ง มีโปรตีนที่ยากแก่การทำลายเป็นเกราะป้องกัน  
การบริโภคเนื้อสัตว์น้อยลง  
จะทำให้ระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายไปทำลายเซลล์มะเร็งได้ง่ายขึ้น

## 8. อาหารเสริม

บางอย่างช่วยเสริมสร้างความแข็งแกร่งให้กับระบบภูมิคุ้มกัน  
เพื่อไปทำลายเซลล์มะเร็ง เช่น วิตามินอี วิตามินซี

9. เซลล์มะเร็ง เป็นเชื้อโรคของจิตใจ ร่างกาย และจิตวิญญาณ  
การควบคุมอารมณ์ และมองโลกในแง่ดีจะช่วยให้ระบบภูมิคุ้มกันดีขึ้น  
อารมณ์โกรธ หรือความเครียดจะสร้างสภาพความเป็นกรดให้ร่างกาย  
ควรเรียนรู้ที่จะรัก และให้อภัย พักผ่อนและสนุกกับการใช้ชีวิต

10. เซลล์มะเร็งไม่สามารถเจริญเติบโตในที่มีออกซิเจนได้  
การออกกำลังกายทุกวัน และหายใจเข้าลึกๆ จะช่วยเพิ่มระดับ  
ออกซิเจนในเซลล์  
การบำบัดด้วยออกซิเจนก็เป็นอีกทางเลือกหนึ่งที่จะทำลายเซลล์มะเร็ง

รู้อย่างนี้แล้ว มะเร็งคงไม่กล้ำมาราวิเรา

หากเอาใจใส่ดูแลรักษาสุขภาพ.....ทราบแล้วเปลี่ยนพฤติกรรมที่ทำให้มะเร็งกลัวเรากันดีกว่านะคะ

ขอบคุณครับ .