# สารอาหารที่เซลล์มะเร็ง ต้องการ ก่อนฯทานทุกครั้งควรยับยั้งใจ

นำเสนอเมื่อ : 22 เม.ย. 2552

อาหาร ทุกอย่างมีประโยชน์ แต่โทษก็ใช่ว่าจะไม่มี ควรถูใคร่ให้ดีก่อนรับประทาน

## สารอาหารที่เซลล์มะเร็งต้องการ

## ใครที่ไม่อยากเป็นมะเร็ง
## สารอาหารที่เซลล์มะเร็งต้องการมีอะไรบ้าง ...

1. น้ำตาล เช่น น้ำตาลทรายขาว โดยใช้น้ำตาลจากธรรมชาติแทน เช่น น้ำผึ้ง แต่ต้องใช้ในปริมาณที่น้อยมาก เกลือ
มีสารจำเป็นที่เซลล์มะเร็งนำไปใช้ ควรงด หรือในปริมาณน้อย

2. นม ควรดื่ม นำนมถั่วเหลืองทดแทน

3. เซลล์มะเร็ง เจริญเติบโตในสภาพที่เป็นกรด
การบริโภคเนื้อสัตว์ทำให้เกิดสภาพเป็นกรด
ควรรับประทานอาหารประเภทปลา ดีกว่าหมู เนื้อ และเนื้อสัตว์
มีแบคทีเรีย ใช้โฮโมนในการเจริญเติบโตปนเปื้อน
ที่เป็นอันตรายต่อคนไข้ที่เป็นมะเร็ง

4. 80% ของผักและนำผลไม้สด ถั่วเมล็ดแห้ง ธัญพืช
จะช่วยให้ร่างกายมีสภาพเป็นด่าง 20% จากอาหารที่ปรุงแล้ว
น้ำผักและผลไม้สด จะให้เอนไซม์ที่ง่ายต่อการดูดซึมเข้าสู่ร่างกาย
เพื่อไปเสริมสร้างความแข็งแรงให้เซลล์ที่ดี ดังนั้นควรดื่มน้ำผักสด
และกินผักดิบ 2-3 ครั้งต่อวัน

5. หลีกเลี่ยงชา กาแฟ ช็อกโกแลต ที่มีคาเฟอีนที่สูง
เป็นดื่มชาเขียวที่มี สารต้านมะเร็ง

ดื่มน้ำสะอาด หรือน้ำกรองดีที่สุด หลีกเลี่ยงน้ำประปา และเครื่องดื่มแอลกอฮอลล์ที่มีสภาพเป็นกรด

6. เนื้อสัตว์ ย่อยยาก และต้องการเอนไซม์ในการย่อยเป็นจำนวนมาก
และเนื้อที่ย่อยไม่หมด จะคงตกค้างอยู่ในลำไส้
อันนำไปสูสารพิษตกค้าง

7. เซลล์มะเร็ง มีโปรตีนที่ยากแก่การทำลายเป็นเกราะป้องกัน
การบริโภคเนื้อสัตว์น้อยลง
จะทำให้ระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายไปทำลายเซลล์มะเร็งได้ง่ายขึ้น

8.
อาหารเสริม
บางอย่างช่วยเสริมสร้างความแข็งแกร่งให้กับระบบภูมิคุ้มกัน
เพื่อไปทำลายเซลล์มะเร็ง เช่น วิตามินอี วิตามินซี

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

10. เซลล์มะเร็งไม่สามารถเจริญเติบโตในที่มีออกซิเจนได้
การออกกำลังกายทุกวัน และหายใจเข้าลึกลึก จะช่วยเพิ่มระดับ
ออกซิเจนในเซลล์
การบำบัดด้วยออกซิเจนก็เป็นอีกทางเลือกหนึ่งที่จะทำลายเซลล์มะเร็ง

**รู้อย่างนี้แล้ว มะเร็งคงไม่กล้ามาราวีเรา**
**หากเอาใจใส่ดูแลรักษาสุขภาพ.....ทราบแล้วเปลี่ยนพฤติกรรมที่ทำให้มะเร็งกลัวเรากันดีกว่านะครับ**

**ขอบคุณครับ .**