

บทที่ 1

อาหารช่วยชีวิต

สารพฤกษเคมีคือพืชช่วยขยายการต้านมะเร็งและบำรุงสุขภาพ

มารู้จักอินทรียสารจากพืชกันเถอะ > 29

Q&A อาหารช่วยชีวิต > 30

Q ทำไมจึงต้องกินมะเขือเทศสีแดง แครอต บิตรูด หน่อไม้ฝรั่ง และสาหร่ายทะเลทุกวัน > 30

ผัก

Q ผักสดที่ขายตามท้องตลาดใช้แทนผักออร์แกนิกได้หรือไม่ > 31

Q กินผักสดเกรงว่าจะได้รับไขพยาธิ จะลวกก่อนได้หรือไม่ > 31

Q ต้มน้ำผักผลไม้ปั่นทุกวัน นานเข้าต้องกินยาถ่ายพยาธิหรือไม่ > 32

Q ผักชนิดใดบ้างกินดิบสดไม่ได้ และต้องต้มให้สุกหรือไม่ > 32

บิตรูด

Q ในบิตรูดมีสารฟอร์มาลดีไฮด์ ถ้ากินสดจะทำให้เวียนศีรษะ ร่างกายเป็นพิษจริงหรือไม่ > 33

แครอต

Q กินแครอตเป็นประจำจะทำให้ตัวเหลืองหรือไม่ > 36



- ๑ แครอทและมะเขือเทศต้องผ่านการปรุงสุก
จึงจะปลอดภัยไร้โคป็นจริงหรือไม่ >38

ผักสวิสชาร์ด

- ๑ ผักสวิสชาร์ดหาซื้อยาก ใช้อย่างอื่นทดแทนได้หรือไม่ >39

ถั่วเพ็งอก

- ๑ ระดับการงอกของถั่วมีผลต่อคุณค่าสารอาหารหรือไม่ >40

ข้าวโพด

- ๑ เมื่อบึ่งข้าวโพดแล้วต้องต้มให้สุกหรือไม่ >41
๑ ต้องต้มข้าวโพदनานแค่ไหนจึงจะพอดีและไม่สูญเสียสารอาหาร >42

มะเขือเทศ

- ๑ มะเขือเทศสีเขียวมีสารโซลานินจริงหรือ น้ำผักผลไม้ปั่นตำรับพอกเลือด
ใส่แอปเปิลเขียว 5 ผล จึงเป็นการใช้พิษข่มพิษไซหรือไม >42
๑ มะเขือเทศสีแดงที่บอกในหนังสือคือมะเขือเทศลูกใหญ่พันธุ์พิเศษ
ใช่หรือไม่ >43

พลัม

- ๑ ใน 1 วันกินผลไม้เท่าไรจึงจะไม่มากเกินไป >43
๑ ทำไมจึงต้องกินผลไม้รสเปรี้ยวให้มาก มีประโยชน์ต่อร่างกายอย่างไร >44

บลูเบอร์รี่

- ๑ การนำบลูเบอร์รี่มาปั่นเป็นน้ำจะทำลายสารแอนโทไซยานินหรือไม่ >47

อะโวคาโด

- ๑ เมล็ดอะโวคาโดปั่นเป็นน้ำแล้วดื่มได้หรือไม่ >47





เลซิทิน



งาดำ



พริกชี้ฟ้า



สตรอว์เบอร์รี



อะโวคาโด



บลูเบอร์รี

สตรอว์เบอร์รี

❶ ใช้ผลไม้อื่นแทนสตรอว์เบอร์รีหรือออร์แกนิกได้หรือไม่ >48

เครื่องเทศ

พริกชี้ฟ้า

❶ น้ำผักผลไม้ปั่นแก๊วงเวียนระบุว่าให้ใส่พริกชี้ฟ้า 1-3 เมล็ดปกติเมล็ดเดียวก็เผ็ดแล้ว ต้องใช้ถึง 3 เมล็ดเลยหรืออีกอย่างทำไมน้ำผักผลไม้ปั่นของฉันจึงไม่มีรสหวานอมเปรี้ยว >49

งาขาว งาดำ

❶ งาปนที่ใช้ซบอุจจาระตกค้างต้องคั่วก่อนหรือไม่ >50

อื่นๆ

เลซิทิน

❶ ทำไมกินเลซิทินแล้วจึงพะอืดพะอมอยากอาเจียน >51

น้ำมันมะพร้าว

❶ น้ำมันมะพร้าว น้ำมันเมล็ดชา และน้ำมันเมล็ดแฟลกซ์ ควรกินเป็นประจำทุกวันหรือกินอย่างใดอย่างหนึ่งก็พอ ควรกินปริมาณเท่าใดจึงจะเหมาะสม >52

อาหารประเภทแป้งแปรรูป

❶ สารประกอบโบรไมด์มาจากการเติมแต่งหรืออาหารประเภทแป้งแปรรูปมีสารนี้อยู่แล้ว >53



แป้ง



น้ำมันมะพร้าว

บทที่ 2

การดื่มกินให้ถูกวิธีแบบธรรมชาติช่วยชีวิตที่ตรงกับอาการของโรค
คืนสุขภาพดีด้วยน้ำผักผลไม้ปั่นแก้วนี้

น้ำผักผลไม้ปั่นเพื่อสุขภาพ

- ① ความพิเศษของน้ำผักผลไม้ตำรับธรรมชาติช่วยชีวิตคืออะไร > 55
- ① น้ำผักผลไม้ปั่นตำรับธรรมชาติช่วยชีวิตต่างจากน้ำปั่นที่ขายตามท้องตลาดทั่วไปอย่างไร > 55
- ① คนทำงานออฟฟิศ ก่อนไปทำงานดื่มน้ำผักผลไม้ปั่น 2 แก้ว หลังเลิกงานแล้วค่อยดื่มก่อนอาหารอีก 2 แก้ว เพื่อให้ครบ 4 แก้วต่อวันได้หรือไม่ > 56
- ① น้ำผักผลไม้ปั่นที่ทำไว้ตอนเช้าเก็บไว้ดื่มตอนเย็นได้หรือไม่ > 57
- ① ผงผักผลไม้ (ไร้สารปนเปื้อน) ชนิดชงกับน้ำผักผลไม้ปั่นสดๆ คุณค่าสารอาหารต่างกันอย่างไร > 58
- ① ถ้าไปนอกบ้านไม่สะดวกที่จะปั่นน้ำผักผลไม้ ควรเตรียมการดื่มกินอย่างไร > 60

การทำน้ำผักผลไม้ปั่น

- ① วัตถุดิบที่ใช้ทำน้ำผักผลไม้ปั่นต้องเปลี่ยนแปลงบ่อยๆ หรือไม่ > 62
- ① ต้องต้มน้ำผักผลไม้ปั่นวันละ 4 แก้ว ถ้าปั่นครั้งละ 1 แก้ว คงยุ่งยาก มีคำแนะนำอย่างไร > 62
- ① บั่นน้ำผักผลไม้กิน 1 นาที จะทำลายสารอาหารหรือไม่ > 63
- ① ทำไม่จึงปั่นผักผลไม้พร้อมกับเมล็ดพืชเปลือกแข็งไม่ได้ > 64

เครื่องปั่น

- ① ความเร็วของเครื่องปั่นน้ำผักผลไม้มีผลต่อน้ำปั่นที่ได้จริงหรือไม่ > 66



- ❶ ตามท้องตลาดจำหน่ายเครื่องบดผักผลไม้ความเร็วต่ำ เครื่องคั้น และเครื่องปั่น ที่ล้วนอ้างว่าใช้ปั่นน้ำผักผลไม้แล้ว ให้ประโยชน์ต่อสุขภาพ แต่มราคาถูกกว่าเครื่องปั่นแรงม้าสูง เราควรเลือกอย่างไร > 66
- ❷ ปัจจุบันตามท้องตลาดนิยมเครื่องคั้นผักผลไม้ความเร็วต่ำ มันใช้ดีหรือไม่ > 67
- ❸ การใช้เครื่องปั่นความเร็วสูงจะเกิดความร้อนสูง จะทำลายสารอาหารหรือไม่ ถ้าเติมน้ำแข็งลงไปปั่นด้วยจะได้หรือไม่ > 68

น้ำชนิดดี

- ❶ ร่างกายต้องรักษาสภาพความเป็นต่างอ่อนๆ ไว้จะได้ไม่ป่วยง่าย ใสหรือไม่ รักษาอย่างไร > 69
- ❷ น้ำที่ดีควรเป็นกลางหรือเป็นกรดกันแน่ > 72
- ❸ ตีมน้ำอย่างไรจึงจะดีต่อสุขภาพที่สุด > 73
- ❹ ตีมน้ำมากกว่าวันละ 10,000 ซีซีได้หรือไม่ > 74
- ❺ น้ำบรรจุขวดทั่วไปคือน้ำแอกทิฟชนิดดีใช่หรือไม่ จะหาน้ำแอกทิฟชนิดดีได้อย่างไร หรือทำเองได้อย่างไร > 75
- ❻ มีน้ำอะไรทดแทนน้ำแอกทิฟหรือไม่ > 75

ซิลเวอร์ไอโดรซอล

- ❶ องค์ประกอบของซิลเวอร์ไอโดรซอลคืออะไร มีประโยชน์อย่างไร > 76
- ❷ ซิลเวอร์ไอโดรซอลต่างจากสารปรอททั่วไปอย่างไร > 77
- ❸ ซิลเวอร์ไอโดรซอลกับน้ำยาล้างเครื่องเงินต่างกันอย่างไร > 78

- ❶ คุณสมบัติการฆ่าเชื้อของซิลเวอร์ไฮโดรซอล
จะฆ่าจุลินทรีย์ชนิดดีในร่างกายไปด้วยหรือไม่ > 78
- ❷ การใช้ซิลเวอร์ไฮโดรซอลอย่างถูกวิธีควรทำอย่างไร > 79
- ❸ ซิลเวอร์ไฮโดรซอลเก็บไว้ได้นานเท่าใด
วิธีเก็บรักษาที่ถูกต้องทำอย่างไร > 80
- ❹ การใช้ซิลเวอร์ไฮโดรซอลมีข้อควรระวังอย่างไรบ้าง > 80
- ❺ จะหาซื้อซิลเวอร์ไฮโดรซอลได้ที่ไหน และดูของจริงของปลอมอย่างไร > 80

การคัมกินแบบธรรมชาติช่วยชีวิตให้ตรงกับโรค

การควบคุมน้ำหนัก

- ❶ อยากผอมจึงกินมะเขือเทศผลใหญ่ 1 ผลทุกมื้อ มื้อเช้ากินขนมปังโฮลวีต ไม่กินอาหารประเภทแป้งแปรรูป หาร้อนกินสดผักสด
อยากทราบวิธีดูแลสุขภาพพร้อมกับรักษารูปร่าง > 81
- ❷ ต้มน้ำผักผลไม้ปั่นแล้วทำให้ผอมเท่านั้นหรือ ถ้าอยากเพิ่มน้ำหนัก
จะดื่มได้หรือไม่ ถ้าไม่ใช่คนอ้วน ขณะต้มน้ำผักผลไม้ปั่น
จะรักษาน้ำหนักให้คงที่ได้อย่างไร > 82
- ❸ รอบเอวเกินมาตรฐานจะลดไขมันในอวัยวะภายใน
และทำให้ทรวงทรวงดีได้อย่างไร > 84

ป้องกันและต้านมะเร็ง

- ❶ เนื่องจากน้ำมันปรุงอาหารมีปัญหาด้านความปลอดภัย เราจะต้มน้ำผักผลไม้ปั่นมาขจัดพิษจากน้ำมันชนิดไม่ดีในร่างกายได้หรือไม่ > 90
- ❷ คนที่ทำเคมีบำบัดไปแล้วกินอาหารดิบไม่ได้ การกินแบบธรรมชาติบำบัดเหมาะกับเขาหรือไม่ > 96
- ❸ ขณะทำเคมีบำบัดต้มน้ำผักผลไม้ปั่นได้หรือไม่
จะมีปัญหาการติดเชื้อหรือไม่ > 100
- ❹ ผู้ป่วยโรคมะเร็งกินถั่วและน้ำเต้าหู้ได้หรือไม่ กินเนื้อสัตว์ได้หรือไม่ > 104

- ④ การดื่มกินแบบธรรมชาติบำบัดเอาชนะโรคมะเร็งได้อย่างไร > 105
- ④ นอกจากการดื่มกินให้ถูกต้องแล้ว อารมณ์เชิงบวก ก็คือยาวิเศษต้านมะเร็งจริงหรือ > 107

มะเร็งลำไส้ใหญ่ มะเร็งลำไส้ตรง

- ④ เป็นมะเร็งลำไส้ตรง ผ่าตัดแล้วแต่ไม่ได้ทำเคมีบำบัด ค่าสารบ่งชี้มะเร็งไม่เกิน 2 สีหน้าหมองคล้ำ อูจจากระแข็ง ตกตึกปากแห้ง มีกลิ่นปาก ควรรับการดื่มกินอย่างไร > 108
- ④ เป็นมะเร็งลำไส้ใหญ่ระยะที่ 2 และผ่าตัดเกิน 5 ปีแล้ว เข้ารับการตรวจร่างกายติดตามผลเป็นประจำ ปัจจุบันเป็นเบาหวานด้วย ค่าน้ำตาลในเลือดสูงเล็กน้อย แนะนำวิธีดื่มกิน และออกกำลังกายอย่างไรได้บ้าง > 114
- ④ เป็นมะเร็งลำไส้ใหญ่ระยะที่ 3 ผ่าตัดแล้ว ระหว่างทำเคมีบำบัด ควรดื่มกินอย่างไร ถ้าต้องเดินทางควรดื่มกินอย่างไร > 115

มะเร็งตับ

- ④ มะเร็งตับแพร่กระจายถึงสมองแล้ว จะมีวิธีการดื่มกิน และการออกกำลังกายแบบธรรมชาติช่วยชีวิตอย่างไรบ้าง > 122
- ④ เป็นโรคมะเร็งตับระยะที่ 1 ผ่าตัดตับออกบางส่วน ปฏิบัติตามแนวธรรมชาติบำบัด ไปตรวจที่โรงพยาบาล เนื่องจากที่หลอดเลือดตับขนาด 2 เซนติเมตรหายไปแล้ว แต่ค่าบิลิรูบินอยู่ที่ 2.0 mg/dl ยังคงสูงกว่าค่ามาตรฐาน 0.1-1.2 mg/dl อยู่มาก ควรแก้ไขอย่างไร > 126

มะเร็งกระเพาะอาหาร

- ④ เป็นมะเร็งกระเพาะอาหาร ตัดกระเพาะอาหารออกทั้งหมดแล้ว จะใช้ธรรมชาติบำบัดรักษาสุขภาพได้หรือไม่ > 129

มะเร็งโพรงจมูก

- ❶ ทำไมจึงได้กลิ่นแปลกๆ จากแม่ แม่เจ็บคอ แน่นหน้าอกบ่อย
ขอเรียนถามว่าถ้าเป็นโรคมะเร็งโพรงจมูกจะปฏิบัติตัว
ตามแนวทางธรรมชาติช่วยชีวิตอย่างไร . > 130

มะเร็งช่องปาก

- ❶ เป็นมะเร็งช่องปากระยะแรก ผ่าตัดแล้ว
ควรปรับการดื่มกินอย่างไร > 134

มะเร็งเต้านม

- ❶ เป็นมะเร็งเต้านมระยะที่ 2 ผ่าตัดและทำเคมีบำบัดแล้ว
ควรรักษาสุขภาพอย่างไร > 135
- ❶ ผู้ป่วยมะเร็งเต้านมไม่ควรกินผลิตภัณฑ์จากถั่วปริมาณมาก
จริงหรือไม่ โปรดแนะนำว่าควรกินผักผลไม้ชนิดใดจึงจะดีกว่า > 138

มะเร็งไต

- ❶ เป็นมะเร็งไตระยะแรก ผ่าตัดไตแล้วควรปรับการดื่มกินอย่างไร > 140

มะเร็งต่อมลูกหมาก

- ❶ อายุมากแล้วและเป็นมะเร็งต่อมลูกหมาก
ผ่าตัดมาแล้ว 3 ปี มีอาการสมองเสื่อมเล็กน้อย
การปฏิบัติตัวตามแนวธรรมชาติบำบัดช่วยได้หรือไม่ > 141

มะเร็งเม็ดเลือดขาว

- ❶ ผู้ป่วยโรคมะเร็งเม็ดเลือดขาวจะใช้ธรรมชาติบำบัด
มาฟื้นฟูร่างกายได้อย่างไร > 144

สุขภาพแข็งแรง โรคภัยไม่มาเยือนด้วยการดื่มน้ำผักผลไม้ปั่นต้านโรคร้าย ดำริบรรณาธิช่วยชีวิตที่อุดมด้วยอินทรีสารจากพืช



- มารู้อีกกับอินทรีสารจากพืชกันเถอะ
- ถาม-ตอบข้อสงสัยเกี่ยวกับการดื่มน้ำแบบธรรมชาติช่วยชีวิต
- การรักษาสุขภาพด้วยน้ำผักผลไม้ปั่น ● การทำน้ำผักผลไม้ปั่น ● เครื่องปั่นกำลังสูง
- การดื่มน้ำให้ถูกวิธีแบบธรรมชาติช่วยชีวิตที่ตรงกับอาการของโรค

ป้องกันและต้านมะเร็ง

- มะเร็งกระเพาะอาหาร
- มะเร็งโพรงจมูก • มะเร็งตับ
- มะเร็งช่องปาก • มะเร็งลำไส้
- มะเร็งเต้านม • มะเร็งเม็ดเลือด
- มะเร็งต่อมลูกหมาก • มะเร็งไต

สุขภาพระบบสมอง หัวใจ และหลอดเลือด

- ความดันโลหิตสูง • ชีลัม
- นอนไม่หลับ • พาร์กินสัน
- หลอดเลือดแดงที่คอตีบ

สุขภาพระบบต่อมไร้ท่อ

- อ่อนเพลีย ไม่กระปรี้กระเปร่า

สุขภาพระบบทางเดินหายใจ

- ภูมิแพ้ • หอบหืด • ไอ • หวัด

สุขภาพระบบทางเดินอาหาร

- กรดไหลย้อน • ท้องอืด ท้องเฟ้อ
- ผ่าตัดถุงน้ำดี • ขับถ่ายไม่ปกติ
- ท้องผูก • วิดสีดวงทวาร

สุขภาพระบบกล้ามเนื้อและกระดูก

- เส้นเอ็นฝ่าเท้าอักเสบ
- กระดูกสันหลังคด • โรคเกาต์
- ปวดประสาทรกระดูกเชิงกราน
- มือเท้าชา • มือเท้าเย็น

สุขภาพผิวหนัง และระบบภูมิคุ้มกัน

- ผื่นภูมิแพ้ • ผื่นหนังอักเสบ
- โรคเชื้อราที่เล็บ
- โรคปากแห้ง ตาแห้ง
- โรครูมาตอยด์ • โรคเอสแอลอี

สุขภาพตา

- ตาพร่ามัว

สุขภาพนรีเวช

- ประจำเดือนผิดปกติ • วัยทอง
- โรคสตรี • ภาวะมีบุตรยาก

สุขภาพเด็ก

- เสริมภูมิคุ้มกันของร่างกาย



Dr. Tom Wu

แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านธรรมชาติบำบัด โภชนศาสตร์ และเวชศาสตร์ทางเลือก ผู้เคยป่วยเป็นโรคมะเร็งและหายขาดแล้วด้วยวิธีธรรมชาติบำบัด เดินทางเผยแพร่วิธีการรักษาสุขภาพและช่วยเหลือผู้คนมาแล้วกว่า 20 ประเทศทั่วโลก

ผลงานของ ดร.ทอม อู๋



NANMEEBOOKS www.nanmeebooks.com

หมวดชีวิตและสุขภาพ
ราคา 275 บาท

ISBN 978-616-04-3330-8



9 786160 433308