

บทปริทัศน์หนังสือ

ศิริณา จิตต์จรัส*

สุรัตน์ เพชรนิล**

ชื่อเรื่อง ธรรมชาติช่วยชีวิต (ฉบับปรับปรุง)

หลากหลายวิธีดูแลและรักษาสุขภาพด้วยผักผลไม้และเมล็ดพืช

ผู้แต่ง Dr. Tom Wu

ผู้แปล เรืองชัย รักศรีอักษร

ฉบับพิมพ์ พิมพ์ครั้งที่ 4 กรกฎาคม 2552

ข้อมูลการพิมพ์ กรุงเทพมหานคร : นานมีบุ๊คส์พับลิเคชั่น, 2552.

จำนวนหน้า 248 หน้า

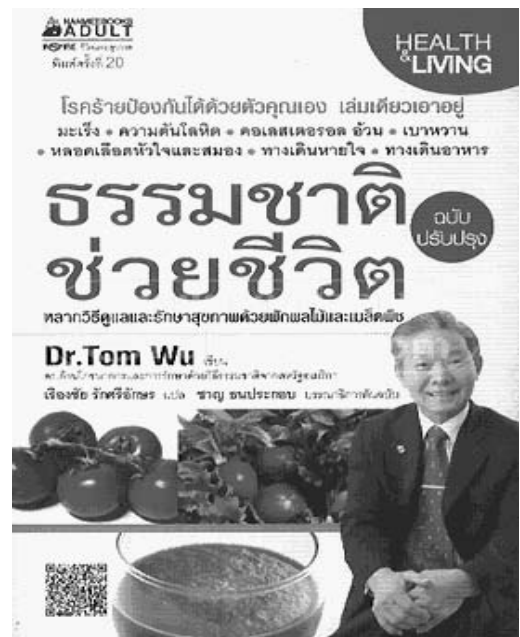
ISBN 978-611-04-0164-7

ราคา 195 บาท

ภาพรวม

ดร.ทอม ู (Dr.Tom Wu) เกิดที่ประเทศจีน และสำเร็จการศึกษาด้านโภชนาการและการรักษาด้วยวิธีธรรมชาติจากสหรัฐอเมริกา เมื่ออายุ 30 ปี ป่วยเป็นโรคมะเร็งปอดระยะที่สาม รักษาด้วยการแพทย์แผนปัจจุบันแต่อาการไม่ดีขึ้น และได้รับคำแนะนำให้หยุดการรักษา จึงเปลี่ยนมากินอาหารอินทรีย์และรักษาด้วยวิธีธรรมชาติ ทำให้หายขาดจากโรคมะเร็ง จึงตัดสินใจละทิ้งการแพทย์แบบเดิม หันมาศึกษาการแพทย์แนวธรรมชาติและโภชนาการ จนได้ ปริญญาดุษฎีบัณฑิตที่สหรัฐอเมริกา เคยได้รับเชิญให้ไปบรรยายที่ประเทศต่างๆ มีลูกศิษย์ที่เรียนด้านการรักษาด้วยวิธีธรรมชาติและการกินอาหารอินทรีย์กระจายอยู่ทั่วโลก เขาได้สร้างบุคลากรทางด้านนี้ไว้นับไม่ถ้วน

ดร.ู ได้รับเชิญจากบุคคลสำคัญของประเทศต่างๆ ให้ช่วยกำหนดเมนูอาหารบำบัดอาการป่วยเรื้อรังเกี่ยวกับกระเพาะอาหาร ลำไส้ คอเลสเทอรอลสูง โรคอ้วน โรคหัวใจ โรคเบาหวาน โรคเกาต์ และโรคมะเร็ง ส่งผลให้อาการดีขึ้นอย่างเห็นได้ชัด จนกระทั่งได้รับการ



ยอมรับและยกย่องทั้งในสหรัฐอเมริกาและทั่วโลก

ดร.ู ได้รับรางวัลและการยอมรับจากองค์กรต่าง ๆ เช่น

รางวัลการดูแลสุขภาพทั้งกายและใจของ

* รองศาสตราจารย์ ดร. ประจักษ์การศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร

** นักศึกษาดุษฎีบัณฑิต สาขาการศึกษาศาสตร์และการพัฒนามนุษย์ ภาควิชาการศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร

มูลนิธิสันติภาพโลกของลามะกังเชน โดยการสนับสนุน
ขององค์การสหประชาชาติ (Lama Gangchen World
Peace Foundation in Support of the United Nations)

รางวัลผู้อุทิศตนเพื่อโรคอัลไซเมอร์โรงพยาบาลเมโย
สหรัฐอเมริกา

รางวัลสาขาการแพทย์จากมูลนิธิอัลเบิร์ตไชลท์เซอร์

รางวัลผู้อุทิศตนของมหาวิทยาลัยเปิดนานาชาติเพื่อการ
แพทย์ทางเลือก (The Open International University
for Alternative Medicines) ในประเทศอินเดีย

รางวัลผู้อุทิศตนเพื่อมวลมนุษยชาติของสมาคมการแพทย์
ที่รักษาด้วยการฝังเข็มแห่งปากีสถาน (Pakistan
Association of Medical Acupuncture)

รางวัลผู้อุทิศตนของสมาคมการแพทย์แนวธรรมชาติ
แห่งอเมริกา (American Naturopathic Medical
Association)

จุดมุ่งหมายของหนังสือ

มีความประสงค์ที่จะแบ่งปันประสบการณ์
การดูแลสุขภาพเป็นเวลาหลายปีของผู้เขียนให้แก่ผู้อ่าน
เพื่อให้นำไปใช้ในการปรับเปลี่ยนความเคยชิน
ด้านอาหารการกินและการใช้ชีวิต เป็นการให้ข้อมูล
ประกอบในการดูแลสุขภาพ ป้องกันโรค และป้องกัน
มะเร็ง แต่ไม่ได้หมายความว่า จะทดแทนการรักษา
ทางการแพทย์ได้ทั้งหมด

บทนำ

ทหรสนะที่ผิดในเรื่องสุขภาพทำให้เจ็บป่วยใน
ปัจจุบันมีการผลิตอาหารอย่างประณีตมากขึ้นเรื่อยๆ
สิ่งแวดล้อมในการดำรงชีวิตทำให้เรามีความสะดวก
สบายมากยิ่งขึ้น การพัฒนามีความก้าวหน้าทาง

เทคโนโลยี แต่เมื่อเทียบกับอดีตแล้วสุขภาพกลับแย่ลง
ด้วยสภาพที่กินมากเกินไป ออกกำลังน้อยเกินไปและ
ตกอยู่ในสภาวะเครียดเป็นเวลานาน ทำให้เกิดโรค
ที่สำคัญ 3 โรค คือ โรคหัวใจ โรคเมรั้งและโรคเบาหวาน
โดยเฉพาะโรคเมรั้งมีอัตราส่วนเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ ความ
เครียด กินอาหารผิดๆ และขาดการออกกำลังกายเป็น
สาเหตุสำคัญของการเจ็บป่วย จิตใจที่ตึงเครียด
และการนอนหลับเป็นเวลานานทำให้ขาดการนอนหลับ
อย่างมีสุขภาพ การนอนหลับในเวลาสี่ทุ่มถึงตีสองเป็น
ช่วงเวลาที่มีค่าที่ระบบรักษาตัวเองจะทำหน้าที่รักษา
ซ่อมแซมร่างกายและหากระบวนการร่างกายไม่ได้ทำหน้าที่
จะเกิดปัญหาร้ายแรง 3 ประการ

- ระบบภูมิคุ้มกันร่างกายอ่อนแอ
- จะทำให้ร่างกายเผชิญกับความแก่เพราะ
การซ่อมแซมระบบต่อมไร้ท่อไม่สามารถหลังฮอร์โมน
สนองความต้องการของเซลล์ต่างๆได้

● จะทำให้ข้อต่อของร่างกายอักเสบและมี
อาการเจ็บปวดทั่วร่างกายเนื่องมาจากการซ่อมแซม
ระบบประสาทไม่สามารถทำได้อย่างเพียงพอในการ
ปรับการถ่ายทอดสัญญาณในระบบประสาท

สิ่งสำคัญที่สุดในการดูแลสุขภาพคือการ
สร้างแนวคิดเกี่ยวกับอาหารที่ถูกต้อง เสริมความเข้ม
แข็งของระบบภูมิคุ้มกันและระบบรักษาตนเอง เลี่ยงการ
พึ่งหมหรือยามากเกินไป ไม่แสวงหาทางลัดในการ
รักษาโรคโดยเด็ดขาดและให้คิดว่าการรักษาด้วยตัวเอง
ของร่างกายเท่านั้น จะทำให้สุขภาพแข็งแรงอย่างแท้จริง
เคล็ดลับ 4 ประการในการดูแลสุขภาพ

- ถ่ายอุจจาระวันละ 3 ครั้ง
- ดื่มน้ำผักผลไม้อย่างน้อยวันละ 3 แก้ว
- พักผ่อนอย่างเหมาะสม ออกกำลังกาย

ตามเวลาอาบแดดวันละ 30 นาที ดื่มน้ำสะอาด

● มีความรักในหัวใจ สร้างความดี ทำให้
จิตใจสบาย ถ้ามีความเกลียดชังในหัวใจ โรคภัยจะ
มาเยือน

บทที่ 1 พื้นฐานการมีสุขภาพดี

ระบบภูมิคุ้มกันร่างกายและระบบรักษาตัวเอง เป็นแพทย์ที่ดีที่สุดในโลก เซลล์พิเศษในระบบภูมิคุ้มกัน เป็นเสมือนกองทัพบกที่ผ่านการฝึกฝนจนชำนาญ ทำหน้าที่ลาดตระเวนทุกซอกทุกมุมของร่างกายตลอดเวลา ไม่เคยหยุด ตามล่าและทำลายล้างข้าศึกที่ก่อให้เกิดมะเร็ง กองทัพนี้ต้องการยุทธวิธีที่ชาญฉลาดอย่างเพียงพอ ซึ่งก็คืออินทรียัสสารจากพืชเพื่อให้สนองตอบต่อระบบภูมิคุ้มกันและระบบรักษาตัวเอง ทั้งต้องทำงานประสานกับนาฬิกาชีวภาพภายในร่างกาย นอกจากนี้ผู้ที่มีรูปร่างแตกต่างกันก็ต้องการสารอาหารต่างกัน เพื่อให้ระบบภูมิคุ้มกันและระบบรักษาตัวเองดำเนินไปตามปกติ ส่งผลให้มีสุขภาพแข็งแรงอย่างแท้จริง

ระบบภูมิคุ้มกันร่างกายและระบบรักษาตัวเองที่แข็งแรงช่วยขจัดโรคมะเร็งได้

มนุษย์เราทุกคนมียีนมะเร็งดั้งเดิม (Proto-Oncogene) อยู่จำนวนหนึ่ง ยีนเหล่านี้ทำหน้าที่ควบคุมการเพิ่มจำนวนและการแบ่งตัวของเซลล์โดยไม่ก่อให้เกิดเนื้องอก ทั้งเป็นยีนที่ร่างกายไม่อาจขาดได้ โดยเฉพาะในระยะเซลล์วัยอ่อน แต่เมื่อเกิดการกลายพันธุ์ขึ้นที่ยีนมะเร็งดั้งเดิม ส่งผลให้การทำหน้าที่ทางสรีรวิทยาตามปกติเกิดยุ่งเหยิง กลายเป็นยีนก่อมะเร็ง ซึ่งจะส่งผลกระทบต่อกระบวนการเกิดและพัฒนาของเนื้องอก

นอกจากยีนมะเร็งดั้งเดิมแล้วยังมียีนอีกประเภทหนึ่งที่มีบทบาทยับยั้งเนื้องอกไม่ให้เจริญกลายเป็นเนื้อร้าย เรียกว่า ยีนต้านมะเร็ง ในเวลาปกติยีนมะเร็งดั้งเดิมกับยีนต้านมะเร็งจะอยู่ในสภาพสมดุล แต่ผลจากการกระตุ้นของปัจจัยก่อมะเร็งหลายอย่าง ทำให้ยีนมะเร็งดั้งเดิมมีกำลังเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ ในขณะที่ยีนต้านมะเร็งจะอ่อนกำลังลง หรืออาจกล่าวได้ว่า ยีนต้านมะเร็งในเซลล์เนื้องอกร้ายหมดไปหรือสูญเสียสมรรถภาพในการต้านมะเร็งส่งผลให้เซลล์เจริญเติบโตอย่างไม่หยุดยั้ง กลายเป็นเซลล์มะเร็งจำนวนมากจนร่างกายไม่อาจควบคุมได้

เซลล์มะเร็งจะเพิ่มจำนวนขึ้นเรื่อยๆ ไม่มีวันตายเอง

เซลล์กลายพันธุ์สามารถกำหนดปริมาณการเพิ่มจำนวนเอง จนกระทั่งเมื่อมีจำนวนเพิ่มมากกว่าหนึ่งพันล้านเซลล์ จึงจะสามารถตรวจพบ การเพิ่มจำนวนเป็นแบบทวีคูณของเซลล์มะเร็งเป็นหน่วยพื้นฐานของพยาธิสภาพของโรคมะเร็ง เซลล์มะเร็งไม่ตายไปเองตามธรรมชาติแต่จะเพิ่มจำนวนขึ้นเรื่อยๆ ในคนปกติเมื่อเซลล์ในร่างกายเสื่อมและตายไป จะมีเซลล์เกิดใหม่มาทดแทนเพื่อให้งานของร่างกายดำเนินไปตามปกติ สรุปคือ เซลล์ทั้งหมดภายในร่างกายมีการเกิดใหม่เรื่อยๆ เพื่อทดแทนเซลล์เก่า แต่การเพิ่มของเซลล์มะเร็งเป็นไปไม่มีที่สิ้นสุด ซึ่งทำให้สารอาหารในร่างกายของผู้ป่วยโรคมะเร็งใช้หมดไปอย่างรวดเร็ว จนผู้ป่วยรู้สึกอ่อนเพลียไม่มีเรี่ยวแรง

การต้านมะเร็งและการดูแลสุขภาพต้องเริ่มจากการประสานกับนาฬิกาชีวภาพ



ในร่างกายของคนเรามีนาฬิกา ที่เรียกว่า นาฬิกาชีวภาพ (Biological Clock) ซึ่งควบคุมโดยฮอร์โมนที่หลั่งจากสมอง เมื่อร่างกายต้องการอาหาร สมองจะส่งสัญญาณความหิวออกมา ทำให้รู้สึกอยากกินอาหาร เมื่อร่างกายอ่อนเพลีย สมองจะหลั่งซีโรโทนิน (Serotonin) ทำให้รู้สึกง่วง พอฟ้าสาง จะปลุกให้เราตื่นนอน พอมีดคำก็ทำให้เราอยากนอนหลับพักผ่อน การทำงานของร่างกายล้วนถูกควบคุมโดยนาฬิกาชีวภาพอย่างแม่นยำ



เวลาขับถ่าย 04.00 น. – 12.00 น.

เวลาของการขับถ่ายของเสียและเวลาอาหารเช้า ควรกินผักและผลไม้สดให้มากๆและก่อนเที่ยงควรถ่ายท้องสองครั้ง



เวลาดูดซึมสารอาหาร 12.00 น. – 20.00 น.

เวลาที่ร่างกายดูดซึมสารอาหารและเวลาอาหารมือเที่ยงและมือเย็น มือเที่ยงควรกินผักผลไม้ มากๆ ผักชี เครื่องเทศ และเพิ่มอาหารทะเล ส่วนมือเย็น ควรกินอาหารในช่วงเวลา 18.00 น. กินสลัดผักสด ดกกินเนื้อสัตว์และอาหารประเภท ทอด ผัด อย่าง



เวลาแจกจ่ายสารอาหาร 20.00 น.– 04.00 น.

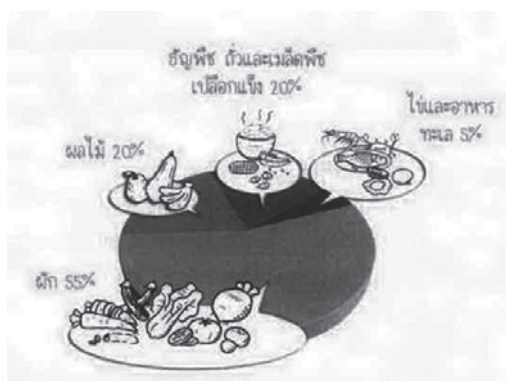
เป็นเวลาทีระบบภูมิคุ้มกันและระบบรักษาตัวเองทำงาน คือช่วงเวลาการนอนหลับ สิ่งสำคัญที่สุดคืออาหารที่เรากินทั้งสามมือมีอินทรียสารจากพืชเพียงพอ

จะสามารถส่งต่อสารอาหารให้แก่ระบบภูมิคุ้มกันอย่างเต็มที่ ข้อแนะนำคือควรปิดไฟในห้องขณะนอนหลับพักผ่อน

กรุปเลือดคือสิ่งที่ตัดสินว่ากินอะไร จึงจะเป็นผลดีต่อสุขภาพมากที่สุด

หมู่โลหิตหรือกรุปเลือดเกิดจากปัจจัยทางพันธุกรรมซึ่งมีความสัมพันธ์อย่างใกล้ชิดต่อระบบภูมิคุ้มกันและระบบการรักษาตัวเองของร่างกาย

คนเลือดกรุปเอ



สัดส่วนของอาหารที่ดีต่อสุขภาพสำหรับคนเลือดกรุปเอ

ควรเลี่ยงผลิตภัณฑ์นมและเนื้อสัตว์ งดการปรุงอาหารด้วยวิธี ทอด ผัด และย่าง

อัตราส่วนอาหาร ควรจะมี ผัก 55% ผลไม้ 20%

ธัญพืช ถั่วและเมล็ดพืชเปลือกแข็ง 20% ไข่และอาหารทะเล 5%

การออกกำลังกาย ไม่ควรออกกำลังกายหนัก ควรออกกำลังกายด้วยการฝึกโยคะ ชี่กง รำมวยไท้เก๋ นั่งสมาธิ สวดมนต์

คนเลือดกรุ๊ปโอ



สัดส่วนของอาหารที่ดีต่อสุขภาพสำหรับคนเลือดกรุ๊ปโอ

มีโอกาสเป็นโรคแผลในกระเพาะอาหารและลำไส้เล็กส่วนต้น ตับแข็ง ภูุน้ำดีอักเสบ ไส้ติ่งอักเสบ โรคหืด และแผลฝีหนอง

สัดส่วนการกินอาหาร

ผักชนิดต่างๆ 75% ผลไม้ 10% เนื้อสัตว์ อาหารทะเล นมแพะ 10% ธัญพืชและเมล็ดพืชเปลือกแข็ง 5% การออกกำลังกาย ควรเลือกออกกำลังกายหนักแบบแอโรบิก เช่น เล่นฟุตบอล วิ่งระยะสั้น

คนเลือดกรุ๊ปบี

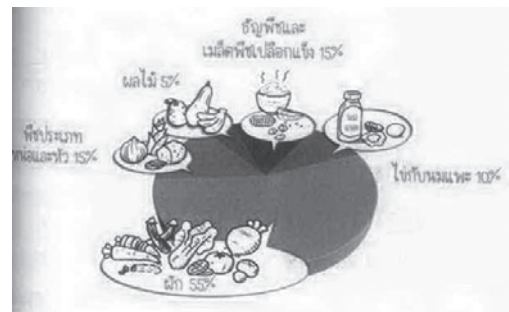


สัดส่วนของอาหารที่ดีต่อสุขภาพสำหรับคนเลือดกรุ๊ปบี

โรคที่มีโอกาสเป็นได้ง่าย ได้แก่ โรคบิด ไข้หวัดใหญ่ โรคปอดอักเสบสาเหตุน้ำแข็ง โรคเอสแอลอี โรคเกี่ยวกับกระดูก ทางเดินปัสสาวะ และ ระบบสืบพันธุ์ ข้อต่ออักเสบ วัยโรค มะเร็งช่องปาก มะเร็งเต้านม และมี

โอกาสเป็นโรคมะเร็งเม็ดเลือดขาวมากกว่าคนกรุ๊ปเลือดอื่นๆ
ข้อแนะนำและสัดส่วนในการกินอาหาร ผักชนิดต่างๆ 55% ผลไม้ 10% พืชประเภทหน่อและหัว 15% เมล็ดพืชเปลือกแข็ง 10% ไขมันนมแพะ 10%
การออกกำลังกาย ควรอยู่ในระดับปานกลาง เช่น เดินเร็ว วันละ 30 นาที

คนกรุ๊ปเลือด เอบี



สัดส่วนของอาหารที่ดีต่อสุขภาพสำหรับคนเลือดกรุ๊ปเอบี

โรคที่มีโอกาสเป็นง่าย คือ ติดเชื้อกลัดหนองทางเดินหายใจ ไวรัสตับอักเสบ โรคเบาหวาน และมีโอกาสป่วยเป็นโรคจิตสูงกว่าคนเลือดกรุ๊ปอื่นๆถึง 3 เท่า แต่อัตราการป่วยเป็นวัณโรคและโรคโลหิตจางขณะตั้งครรภ์น้อยกว่าคนกรุ๊ปเลือดอื่นๆ

ข้อแนะนำและสัดส่วนในการกินอาหาร ต้องจัดอาหารเป็นพิเศษ โดยพื้นฐานยึดตามคนกรุ๊ปเลือดบีคือ ผักชนิดต่างๆ 55% พืชประเภทหน่อและหัว 15% ผลไม้ 5% เมล็ดพืชเปลือกแข็ง 15% ไขมันนมแพะ 10%

นอกจากนี้ การอาบแดดในเวลาที่เหมาะสม ทำให้ภูมิคุ้มกันแข็งแรง วิตามินดี มีผลต่อระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายอย่างมาก ประโยชน์ของวิตามินดี ได้แก่ ป้องกันไข้หวัด ช่วยเรื่องการดูดซึมแคลเซียมของกระดูก ลดอัตราการเกิดโรคกระดูกพรุนได้ใหญ่ มะเร็งเต้านม การเกิดเนื้องอกที่ต่อมลูกหมาก และ ลดอาการเจ็บป่วย ในแต่ละฤดู ต้องอาบแดดจะได้วิตามินดีเพียงพอต่อการป้องกันไข้หวัด และช่วยให้กระดูกดูดแคลเซียมได้

ฤดูและช่วงเวลาในการอาบแดด

ในแต่ละฤดูต้องอาบแดดนานเท่าไรจึงจะได้วิตามินดีเพียงพอต่อการป้องกันไข้หวัดและช่วยให้กระดูกแข็งแรงขึ้นได้

ฤดูใบไม้ผลิ	ฤดูร้อน	ฤดูใบไม้ร่วง	ฤดูหนาว
อาบแดดวันละ 45 นาที จึงจะได้รับวิตามินดี 3 ในปริมาณ 2,000 IU	อาบแดดเพียงวันละ 20 นาที จะได้รับวิตามินดี 3 ในปริมาณ 20,000 IU	ต้องอาบแดดวันละ 1 ชั่วโมง จึงจะได้รับวิตามินดี 3 ในปริมาณ 2,000 IU	ถ้าไม่มีแดด ต้องใช้วิตามินดี 3 วันละ 10,000 IU แต่แดดออก ให้อาบแดด 2 ชั่วโมง
ช่วงเวลาที่เหมาะสม			
12.00 น.-14.00 น.	11.00 น.-16.00 น.	10.00 น. หรือ 12.00 น.-14.00 น.	12.00 น.

การอาบน้ำร้อนสลับน้ำเย็นช่วยเพิ่มภูมิคุ้มกันและกระตุ้นการไหลเวียนโลหิต

การอาบน้ำร้อนสลับน้ำเย็นเป็นวิธีหนึ่งในการต่อสู้กับความหนาว ทั้งยังช่วยเพิ่มการไหลเวียนเลือด เพิ่มภูมิคุ้มกัน เร่งการรักษาตัวเอง ป้องกันไข้หวัด เพิ่มกระบวนการเมแทบอลิซึมและช่วยชะลอความแก่

เริ่มจากการอาบน้ำปกติ พอเสร็จก็ใช้น้ำร้อนอาบ 3 นาที แล้วรีบใช้น้ำเย็นอาบ 30 วินาที (ก่อนอาบให้หายใจเข้าลึกๆ แล้วค่อยๆ ภาว่น้ำ) อาบด้วยน้ำร้อนซ้ำอีก 3 นาที จากนั้นจึงอาบน้ำเย็นอีก 30 วินาที โดยทำ 3 รอบ และจบด้วยการอาบน้ำเย็นจัดอีก 30 วินาที เช็ดตัวให้แห้งแล้วสวมเสื้อผ้า

บทที่ 2 อาหารช่วยชีวิต

อินทรียสารจากพืชเป็นผู้เชี่ยวชาญในการต้านมะเร็งและโรคภัยไข้เจ็บ

อินทรียสารจากพืชคืออะไร มีอยู่ที่ไหนและจะได้อย่างไร

อินทรียสารจากพืช เป็นสารประกอบตามธรรมชาติที่ปัจจุบันเพิ่งมีการค้นพบ จัดเป็นสารสี ในอาหารตามธรรมชาติ ร่างกายคนไม่สามารถสังเคราะห์ได้เอง ต้องได้รับจากอาหารเท่านั้น เช่น ไอโซฟลาโวน (Isoflavones) ในถั่วเหลือง ไลโคปีน (Lycopene) ในมะเขือเทศ เป็นต้น

สรรพคุณในการต้านมะเร็งของอินทรียสารจากพืชผู้เชี่ยวชาญด้านโภชนาการและการแพทย์ได้ทำนายว่าอินทรียสารจากพืช น่าจะเป็น วิตามินชนิดใหม่แห่งศตวรรษที่ 21 เนื่องจากอินทรียสารจากพืชมีบทบาทสำคัญในการป้องกันและต่อต้านมะเร็งและป้องกันโรคเรื้อรังต่างๆ

สรรพคุณของอินทรียสารจากพืช

สารเคมีในอินทรียสารจากพืช	แหล่งที่มาจากผักผลไม้	สรรพคุณ
อัลลิลซัลไฟด์ (Allyl Sulfide)	หอมใหญ่ กระเทียม กุยช่าย	ป้องกันโรคหัวใจ
อินโดล (Indoles)	พืชตระกูลผักกาด เช่น บร็อกโคลี คะน้า กะหล่ำปรี	ยับยั้งมะเร็งเต้านม การแบ่งตัวและเติบโตของเซลล์มะเร็ง
ไอโซฟลาโวน (Isoflavones)	ถั่วต่างๆ เช่น ถั่วแดง ถั่วเหลือง	รักษาโรคหอบ ป้องกันฟันผุ ป้องกันเลือดแข็งตัวอุดตันหลอดเลือด
ไอโซไทโอไซยาเนต (Isothiocyanate)	เมล็ดในของผลไม้ ถั่ววอก เมล็ดพืช	ป้องกันอนุมูลอิสระ ชะลอความแก่
กรดฟีนอล (Phenolic Acid)	มะเขือเทศ แครอท ส้มและเบอร์รี่	ป้องกันอนุมูลอิสระ ทำลายเซลล์
พอลิฟีนอล (Polyphenols)	ชาเขียว องุ่น	ชะลอความแก่ ด้านการออกซิเดชัน
ซาโปนิน (Saponins)	ถั่วชนิดต่างๆ	ยับยั้งการเกิดเซลล์มะเร็ง
เทอร์ปีน (Terpenes)	เชอร์รี่ เปลือกส้ม	โรคหัวใจ ป้องกันมะเร็ง
พอลิแซ็กคาไรด์ (Polysaccharides)	เห็ด ธัญพืช ถั่ว	ยับยั้งและป้องกันมะเร็ง ชะลอความแก่

อินทรียสารจากพืชมีอยู่ในเปลือก เมล็ดในผลไม้ และเมล็ดพืช สารประกอบไซยาไนด์ปริมาณน้อยเป็นอินทรียสารจากพืชที่มีประสิทธิภาพสูง และ อาหารช่วยชีวิต 15 ชนิดที่มีอินทรียสารจากพืช

ประเภทเครื่องเทศ เช่น กระเทียม ช่วยป้องกันมะเร็งลำไส้ใหญ่ ขมิ้นขาวกับขิง เสริมสุขภาพป้องกันมะเร็ง

ประเภทผลไม้ เช่น แอปริคอต เป็นผลไม้ต้านมะเร็งที่ดีที่สุด มะเขือเทศ ลดอัตราการความเสี่ยงของการเกิดมะเร็งต่อมลูกหมาก ได้ 35% และยังช่วยยับยั้งการเจริญของมะเร็งเต้านม มะเร็งปอด และมะเร็งมดลูก (ผลจากงานวิจัย) **ประเภทผัก** เช่น แครอต มีถิ่นที่มาจากพืชมากกว่า 490 ชนิด ได้รับการยกย่องว่า “โสมของคนยาก” ช่วยเสริมการทำงานของระบบภูมิคุ้มกันและการเจริญของเซลล์ ยับยั้งไม่ให้อนุมูลอิสระทำลายเยื่อหุ้มเซลล์ ป้องกันดีเอ็นเอ กลายพันธุ์ ลดความเสี่ยงต่อการเกิดมะเร็ง และยังป้องกันการออกซิเดชันของไขมัน ลดคอเลสเตอรอลไม่ดี (LDL) หัวบีต (Beet root) จะช่วยกระตุ้นการหลั่งอินซูลิน เร่งการสลายตัวของน้ำตาล ช่วยย่อยอาหาร กระตุ้นการหลั่งน้ำดี การไหลเวียนเลือดและป้องกันหลอดเลือดในตับอุดตัน หน่อไม้ฝรั่ง ช่วยป้องกันอาการสายตาสั้นในเด็ก โรคหัวใจในผู้ใหญ่ ต้านมะเร็ง ปอด ผิวหนัง กระเพาะปัสสาวะ ต่อมลูกหมาก ต่อมไทรอยด์ เซเลอรี่หรือขึ้นฉ่ายฝรั่ง (Celery) อุดมไปด้วยกรดโฟลิก ช่วยลดอัตราการเกิดหลอดเลือดอุดตัน ลดความดัน

ประเภทผลเบอร์รี่ เช่น บลูเบอร์รี่ เป็นอาหารที่ต้านความแก่และต้านมะเร็ง เซอร์เบตต์อุดมไปด้วยธาตุเหล็กและช่วยให้นอนหลับ สตรอเบอร์รี่ มีวิตามินซีสูงมาก ช่วยป้องกันดวงตาจากแสงแดด และมีวิตามินเค ช่วยละลายก้อนแข็งของโฮโมซิสไธน์ (Homocysteine) ที่อุดตันหลอดเลือด สามารถป้องกันโรคหลอดเลือดหัวใจ เก๋ากี้ ช่วยเพิ่มจำนวนเซลล์แอนติบอดีทำให้อายุยืนและคงความเป็นหนุ่มสาว แครนเบอร์รี่ (Cranberry) ช่วยป้องกันการติดเชื้อจุลินทรีย์ในท่อปัสสาวะและช่องคลอด เมล็ดแฟลกซ์ (Linseed) มีกรดไขมันที่เป็นสารอาหารสำคัญที่ทุกเซลล์ในร่างกายต้องการ และงา ช่วยลดคอเลสเตอรอลและไขมัน ป้องกันหลอดเลือด

แข็งตัว ลดอัตราการเกิดโรคมะเร็งและโรคหัวใจ

บทที่ 3 ตำรับการมีสุขภาพดี

ร่างกายจะแข็งแรงต้องเริ่มจากการกินอาหารเพื่อสุขภาพ

โดยเริ่มจากการปรับเปลี่ยนวิถีกินอาหารเพื่อให้ห่างไกลจากโรค 4 ขั้นตอนคือ 1.ลดปริมาณเนื้อหรือปลาที่แต่เดิมขาดไม่ได้พร้อมเพิ่มผัก ผลไม้ 2.ลดปริมาณเนื้อและปลาลงอีก หลักเรื่องการปรุงอาหารด้วยวิธีทอด ผัด ย่าง เพิ่มผักและผลไม้สด (ให้ลวกเพียง 1 นาที) 3.ลดปริมาณเนื้อและปลาลงอีก พร้อมกินผัก ผลไม้ มากๆ กินผักสดครึ่งหนึ่ง โดยทำเป็นน้ำผัก ผลไม้ดื่ม อีกครึ่งลวกผักเพียงหนึ่งนาที 4.ไม่กินเนื้อสัตว์และปลาหรือกินเพียงสัปดาห์ละสองครั้ง ให้กินผักและผลไม้ปริมาณมากและดื่มน้ำผัก ผลไม้ การประกอบอาหารด้วยการนึ่ง ต้ม ลวกและทำสลัด เป็นวิธีปรุงอาหารเพื่อสุขภาพที่ดี ดื่มน้ำให้มาก แต่ต้องดื่มให้ถูกวิธี โดยควรจิบทีละน้อยเพื่อให้เซลล์ในร่างกายมีเวลาเพียงพอต่อการดูดซึม แต่ถ้าดื่มผิดวิธีก็ไม่เป็นผลดีต่อสุขภาพ นมอัลมอนด์ น้ำเต้าหู้ และนมถั่วเหลือง บำรุงกระดูกดีกว่านมวัว การดื่มน้ำเต้าหู้และผลไม้สามารถเสริมแคลเซียมได้ น้ำผักผลไม้ 6 แก้ว ช่วยกระตุ้นกระบวนการเมแทบอลิซึมและลดความอ้วน สาเหตุที่แท้จริงของความอ้วนคือพลังงานที่ร่างกายได้รับสูงกว่าพลังงานที่ร่างกายใช้ไปและความอ้วนเป็นต้นเหตุของโรคอ้วนปัจจุบันและโรคหัวใจ การลดความอ้วนให้หลีกเลี่ยงอาหารผัดและทอดที่มีน้ำมันมาก อาหารประเภทแป้งที่ผ่านการแปรรูป เนื้อสัตว์และปลาที่ผ่านการเลี้ยงด้วยฮอร์โมน การกินอาหารหลักในช่วงลดความอ้วน ให้กินธัญพืชผสมถั่วแทนข้าวเจ้า โดยเอาถั่วที่เพาะจนงอกเล็กน้อยผสมข้าวกล้อง รวมถึง ขมิ้นขาวปน ผงเพนูกี (เครื่องเทศชนิดหนึ่งที่เป็นส่วนผสมของผงกะหรี่) กระเทียม ผักชี หุงในหม้อหุงข้าวไฟฟ้า งอกกินหอย ช็อกโกแลต กาแฟ ของทอด ขนมขบเคี้ยว อาหารปิ้งย่าง เพื่อแก้ปัญหาผิวและโรคเรื้อรังต่าง ๆ ตำรับอาหารสำหรับรักษาผิวและโรคเรื้อรังต่าง ๆ โดยใช้ผัก

ผลไม้ปรุงเป็นสลัด เช่น ส่วนประกอบของผักกะหล่ำปลี แครอต ผลไม้ บลูเบอร์รี่ แอปเปิ้ล ผลไม้ที่มีรสเปรี้ยวอมหวาน เครื่องปรุงรส ชিংซอย กระเทียมสับ ผักชี โหระพา เมล็ดแฟลกซ์ป่น ผงงาดิบ หรือประเภทอาหารทะเล เช่น ปลาแซลมอนต้มสุกหรือปลาทะเลน้ำลึกส่วนเนื้อกับไข่ สามารถรับประทานเนื้อแดงแบบอินทรีย์หนึ่งสัปดาห์หรือต้มเป็นซूप ไข่อินทรีย์ต้มสุกควรละหนึ่งฟองทุก ๆ สองวัน ควรรับประทานวันละ 3 ครั้ง ช่วยลดคอเลสเตอรอลและกล่าวถึง การกินให้ถูกวิธี จะช่วยบรรเทาโรคเบาหวาน

บทที่ 4 ตำรับต้านมะเร็งต้านโรค

สุขภาพดีเริ่มจากน้ำผักผลไม้เพื่อสุขภาพ ในบทนี้ได้ผู้เขียนได้เลือกน้ำผักผลไม้ 24 ตำรับ ที่มีสรรพคุณบำรุงสุขภาพประจำวัน บำรุงหลอดเลือดหัวใจ และสมอง ดูแลทางเดินหายใจ ทางเดินอาหาร ต้านมะเร็งและบรรเทาโรคเบาหวาน นอกจากนั้นยังมีเกร็ดความรู้ 16 ข้อในการทำน้ำผักผลไม้บำรุงร่างกาย เช่น การคำนวณส่วนผสม การเลือกผัก ผลไม้ การล้างและการจัดการผักผลไม้ เครื่องปั้นที่เหมาะสมสำหรับการทำน้ำผักผลไม้ตามตำรับ ระยะเวลาในการปั่น วิธีการเก็บรักษาน้ำผัก ผลไม้ปั่นที่ทำทีเดียว 6 แก้วในหนึ่งวัน ฯลฯ

นอกจากนี้ ยังได้แนะนำ น้ำผักผลไม้บำรุงร่างกาย 6 ตำรับคือ น้ำผักผลไม้บำรุงสุขภาพมะนาวใช้สำหรับบำรุงสุขภาพและป้องกันโรค รวมทั้งสำหรับผู้ที่ต้องการลดน้ำตาลในเลือดแต่ผู้เป็นโรคเบาหวานไม่ควรใช้ น้ำผักผลไม้เพิ่มกำลังวังชา กะเพรา ช่วยฆ่าเชื้อเฮลิโคแบคเตอร์ไพโลรี(HP) ในกระเพาะอาหาร ช่วยป้องกันมะเร็งกระเพาะอาหาร

น้ำผักผลไม้เสริมสร้างเอ็นและกระดูก

สตรอเบอร์รี่ มีสรรพคุณเสริมสร้างกระดูก และทำให้หลอดเลือดไหลเวียนคล่อง เมล็ดสีดำของสตรอเบอร์รี่ทำให้ง่วงนอน จึงควรกินในปริมาณที่

พอเหมาะแต่สามารถเพิ่มปริมาณได้สำหรับผู้ที่มีอาการนอนไม่หลับ น้ำผลไม้ช่วยย่อยและบำรุงผิวพรรณ สับปะรด อุดมไปด้วยเอนไซม์ที่ช่วยย่อยโปรตีน เป็นผลไม้ที่เหมาะสมสำหรับครอบครัวยุคใหม่ที่ชอบกินเนื้อและถ้าเพิ่มหัวบีตรูตขนาดกลางครึ่งหัวจะมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น น้ำผักผลไม้ด้านปฏิกิริยาออกซิเดชันและเสริมสุขภาพ องุ่นพันธุ์มาสคาดีน เป็นองุ่นที่มีสารอาหารมากที่สุดมีสารเรสเวอราทรอล (Resveratrol) ซึ่งมีอินทรียสารจากพืชมากที่สุด มีสรรพคุณบำรุงหัวใจ ป้องกันมะเร็ง โรสแมรี่ช่วยบำรุงสมอง ทำให้จิตสงบ น้ำผักผลไม้ที่มีสารอาหารสมดุล เกสรผึ้ง โดยมีส่วนผสมของมะเขือเทศ ลูกแดง หัวบีตรูต น้ำกลั่น งาขาว เป็นต้น ท้ายสุดของหนังสือ มีบันทึกท้ายเล่มที่เป็นคำยกย่องและผลสำเร็จในการรักษาจากที่ต่างๆ ทั่วโลกของผู้ที่ได้รับการรักษาโดยวิธีธรรมชาติตามคำแนะนำของผู้เขียน

จุดเด่นของหนังสือ ธรรมชาติช่วยชีวิต (ฉบับปรับปรุง)

ปัญหาสุขภาพเป็นเรื่องราวที่มนุษย์ยุคปัจจุบันกังวลและให้ความสำคัญมากขึ้นเป็นลำดับ หนังสือธรรมชาติช่วยชีวิต เป็นหนังสือเพื่อสุขภาพที่คนรักสุขภาพทุกคนควรมีไว้ในครอบครอง เพราะนอกจากจะช่วยชี้ให้เห็นถึงปัญหาด้านสุขภาพแล้ว ยังแฝงไว้ด้วยความรู้และสาระที่น่าสนใจ จุดเด่นของหนังสือเล่มนี้คือ ความรู้และประสบการณ์จากผู้ที่เป็นโรคจริงของผู้เขียนที่ได้นำเอาความรู้ ความมีวินัยในการปฏิบัติตนเพื่อรักษาโรคร้ายด้วยวิธีการทางธรรมชาติที่มีอยู่ในชีวิตประจำวัน ไม่จะเป็นการดื่มกินอาหารให้ถูกต้อง เพื่อให้ร่างกายได้รับสารอาหารที่ดี ควบคุมการออกกำลังกาย และการผ่อนคลายจิตใจ รวมไปถึงตัวอย่างของบุคคลที่ป่วย มีอาการทุกข์ทรมานจากโรคร้ายต่างๆที่เป็นมาอย่างยาวนานสามารถรักษาให้หายไปในเวลาไม่กี่เดือนด้วยการปฏิบัติตามแนวทางในหนังสือ

จุดด้อยของหนังสือธรรมชาติช่วยชีวิต
(ฉบับปรับปรุง)

คือ คำแนะนำในการดูแลรักษาสุขภาพซึ่งประกอบไปด้วยความรู้ ความเข้าใจในด้านการ ต้มกินอาหาร ให้ถูกต้อง เพื่อได้รับสารอาหารที่ดีควบคู่ไปกับการออกกำลังกายและการผ่อนคลายทางด้านจิตใจ สิ่งที่ดีอาจจะยากก็คือ การมีวินัยในการปฏิบัติตนจะเป็นไป

ตามคำแนะนำของผู้เขียนเนื่องจากสภาพสังคมในปัจจุบัน ทุกคนต้องใช้ชีวิตที่รีบเร่ง ทำงาน ใช้เวลาในการเดินทาง รวมไปถึงสภาพการทำงานที่มีแต่ความขัดแย้ง จนเกิดอาการเครียด ซึ่งอาจจะทำให้ผู้ที่สนใจจะปฏิบัติตามแนวทางของหนังสือเล่มนี้ ไม่สามารถปฏิบัติตนได้ตามคำแนะนำทั้งหมดในอันที่จะนำมาสู่การก่อให้เกิดสุขภาพที่ดีของตนเอง