

น้ำผักผลไม้ปั่น

ต้านโรคร้าย

สุขภาพแข็งแรงด้วยการ
ดื่มน้ำผักผลไม้ปั่นต้านโรคร้าย

- อาหารช่วยชีวิต สารพฤกษเคมี
- ดื่มกินให้ตรงกับอาการของโรค
- ดูแลสุขภาพระบบต่างๆ ในร่างกาย
- เสริมภูมิคุ้มกัน
- ป้องกันและต้านมะเร็ง

ตำรับ

ธรรมชาติ
ช่วยชีวิต

Dr. Tom Wu เขียน

ดอกเตอร์ด้านโภชนาการและการรักษาด้วยวิธีธรรมชาติ
จากสหรัฐอเมริกา

ชาญ ธนประกอบ แปล



แครรอต

อุดมด้วย
อินทรียสาร
จากพืช



เก๋ากี้

อาหาร
อายุวัฒนะ



ผักชี

ขับสารโลหะหนัก
ในร่างกาย



บลูเบอร์รี่

อุดมด้วย
สารต้านอนุมูลอิสระ



อัลมอนด์

สุดยอดอาหาร
ต้านมะเร็ง

น้ำผักผลไม้ปั่น ต้านโรคร้าย

ตำรับ
ธรรมชาติ
ช่วยชีวิต



เขียนโดย

Dr. Tom Wu

ดอกเตอร์ด้านโภชนาการและการรักษาด้วยวิธีธรรมชาติจากสหรัฐอเมริกา

ชาญ ธนประกอบ แปล

ถ้อยแถลงจากผู้เขียน



ดร.ทอม อู๋ (Dr. Tom Wu)

หนังสือเล่มนี้เป็นการนำเสนอประสบการณ์ที่ได้จากการรักษาสุขภาพและการทดลองทางคลินิกมานานปีมาแบ่งปันกับผู้อ่าน โดยหวังให้ผู้อ่านได้เปลี่ยนแปลงนิสัยการดื่มกินและพฤติกรรมการดำรงชีวิต ให้ประกอบการรักษาสุขภาพ ป้องกันโรค และป้องกันมะเร็ง แต่ไม่ได้หมายความว่าจะมาทดแทนการแพทย์แผนตะวันตกโดยเด็ดขาด

หากผู้อ่านมีโรคภัยใด ๆ รวมทั้งโรคมะเร็ง โปรดรักษาและปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์เฉพาะทางอย่างเคร่งครัด ขณะเดียวกันก็ดื่มกินแบบธรรมชาติช่วยชีวิตไปพร้อม ๆ กัน จะได้ผลที่ดียิ่งขึ้น

เนื้อหาในหนังสือเล่มนี้เป็นข้อมูลเพื่อการศึกษาป้องกันโรคและรักษาสุขภาพเท่านั้น มิใช่การวินิจฉัยหรือรักษาโรค อีกทั้งมิใช่เป็นการแนะนำตัวยาหรือมาตรฐานการรักษาด้วยตนเอง

ที่เรียกว่าธรรมชาติบำบัดหมายถึงการใช้ธรรมชาติที่ไม่มีพิษภัย เช่น อาหารตามธรรมชาติ มาช่วยแก้ไขปัญหสุขภาพ โภชนบำบัดใด ๆ ในหนังสือเล่มนี้ขึ้นอยู่กับสภาพร่างกาย อาการ กรู๊ปเลือด วินัย ความเชื่อ ความตั้งใจ และความวิริยะของแต่ละบุคคลซึ่งไม่เหมือนกัน แม้จะพยายามปรับร่างกายขนานใหญ่ ใช้เวลาทำตามหนังสือเล่มนี้ไปหลายเดือนโดยหวังว่าจะได้สุขภาพที่ดี ผลลัพธ์ก็อาจแตกต่างกัน จะถือเป็นบรรทัดฐานเดียวกันหมดมิได้ หากปฏิบัติตามคำแนะนำในหนังสือเป็นเวลา 4 เดือนแล้ว ร่างกายยังไม่ดีขึ้นอย่างชัดเจนก็ไม่ต้องฝืนทำต่อไป เพราะโภชนบำบัดมิใช่จะได้ผลกับทุกคนอย่างแน่นอน มิใช่จะหายได้ทุกโรค ผู้เจ็บป่วยควรรีบพบแพทย์ผู้เชี่ยวชาญและรับการรักษาให้ทันทั่วทั้งที่

ผมขอยืนยันว่าอาหารและสารเสริมอาหารที่กล่าวในหนังสือเล่มนี้
เพียงเพื่อให้ผู้อ่านได้รับข้อมูลที่ถูกต้องและสะดวกแก่การซื้อหา ผมไม่มีส่วน
เกี่ยวข้องใด ๆ กับการนี้ ผู้อ่านโปรดระมัดระวังอย่าได้ถูกชักจูงจนไขว้เขว

สุดท้าย เนื่องจากผมได้รับเชิญไปบรรยายและฝึกอบรมทั่วโลกอยู่
บ่อยครั้ง และเข้าร่วมงานสาธารณกุศลต่าง ๆ จึงไม่สามารถตอบคำถาม
ผู้อ่านทั้งอีเมลหรือโทรศัพท์ได้ ต้องขออภัยไว้ ณ ที่นี้ด้วย

 Tom Wu 吳永志

Dr. Wu's Powerful Smoothies
น้ำผักผลไม้ปั่นต้านโรคร้าย ตำรับธรรมชาติช่วยชีวิต

Dr. Tom Wu เขียน

ชาญ ชนประกอบ แปล

พิมพ์ครั้งที่ 1 มีนาคม 2567

ราคา 285 บาท

Original Title: Dr. Wu's Powerful Smoothies (不一樣的蔬果汁百症保健全解)

Copyright © 2015 H2O Books, a Division of Cite Publishing Ltd.

Thai translation copyright © 2016 Nanmeebooks Co., Ltd.,

Thai edition arranged through Pelican Media Agency Ltd., Taiwan

All rights reserved.

© ลิขสิทธิ์ภาษาไทย 2567: บริษัท นานมีบุ๊คส์ จำกัด
สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติลิขสิทธิ์ (ฉบับเพิ่มเติม) พ.ศ. 2558

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ

ทอม, อู๋.

น้ำผักผลไม้ปั่นต้านโรคร้าย ตำรับธรรมชาติช่วยชีวิต. -- กรุงเทพฯ: นานมีบุ๊คส์, 2567.
304 หน้า.

1. น้ำผัก. 2. น้ำผลไม้. I. ชาญ ชนประกอบ. ผู้แปล. II. ชื่อเรื่อง.

641.26

ISBN 978-616-04-6351-0

ประธานบริษัท สุวดี จงสถิตย์วัฒนา • ประธานเจ้าหน้าที่บริหาร คิม จงสถิตย์วัฒนา • ผู้จัดการสำนักพิมพ์ สุภารัตน์ ภูไตรรัตน์
• บรรณาธิการเล่ม กุลภา หวลกระสินธุ์ วิภาวี รักพงษ์ • พิสูจน์อักษร รณชัย ทุมรัตน์ กันหา สุวรรณรัตน์ • ออกแบบปก ชีรวัฒน์
เอี่ยมพิทักษ์พร • กราฟิก สุปราณี อภัยแสน • หัวหน้าประสานงานการผลิต จรัสศรี พรหมเทพ • ประสานงานการผลิต สรัสวีล ทองแก้ว

เพลตและพิมพ์ที่ ที เอส อินเตอร์พรีนท์ โทร. 0-2174-6060

จัดพิมพ์และจัดจำหน่ายโดย

 **NANMEEBOOKS**

บริษัท นานมีบุ๊คส์ จำกัด

เลขที่ 11 ซอยสุขุมวิท 31 (สวัสดี) ถนนสุขุมวิท แขวงคลองเตยเหนือ เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110

โทร. 0-2670-9800, 0-2662-3000 โทรสาร 0-2662-0919

e-mail: editorial@nanmeebooks.com • www.nanmeebooks.com • www.facebook.com/nanmeebooksfan



หนังสือเล่มนี้ใช้กระดาษปลอดสารพิษ ไม่ระคายเคืองผิวหนัง ช่วยถนอมสายตา
และใช้หมึกธรรมชาติจากน้ำมันถั่วเหลือง จึงปลอดภัยต่อมนุษย์และเป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม
หากหนังสือเล่มนี้ผลิตไม่ได้มาตรฐาน สำนักพิมพ์ยินดีรับผิดชอบเปลี่ยนเล่มใหม่ให้ โดยไม่มีเงื่อนไขใดๆ ทั้งสิ้น
โปรดส่งไปเปลี่ยนตามที่อยู่บริษัท หรือติดต่อ Nanmeebooks Call Center โทร. 0-2662-3000 กด 1

คำแนะนำนักพิมพ์

ทุกวันนี้ เรามักได้พบหรือได้ยินข่าวว่ามีคนป่วยเป็นโรคร้ายต่างๆ เกือบรายวัน ทำให้อดสงสัยไม่ได้ว่าโรคร้ายมาเยือนเราได้ง่ายดายถึงเพียงนี้เชียวหรือ ความจริงแล้วโรคร้ายไม่ได้เกิดขึ้นง่าย ๆ แต่เพราะเราใช้ชีวิตผิดแนวทางที่ควรเป็นมานานปี ไม่ว่าจะด้วยวิถีชีวิตที่เร่งรีบ ความเครียด ความกังวล การพักผ่อนที่ไม่เพียงพอ สภาพแวดล้อมรอบตัวที่เต็มไปด้วยมลภาวะ ขาดการออกกำลังกาย รวมถึงอาหารการกินที่ไม่ถูกสุขอนามัย เหล่านี้ล้วนเป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้ร่างกายเราเกิดสารพิษสะสมขึ้นทุกวันจนเป็นโรค

ดอกเตอร์ทอม อุ๋ ตันตำรับ “ธรรมชาติช่วยชีวิต” เข้าใจสิ่งเหล่านั้นดี จึงได้พยายามหาวิธีการต่างๆ ทั้งจากประสบการณ์ตรงและการทดลองทางคลินิกมาช่วยผู้คนไปแล้วนับไม่ถ้วน จนกลายเป็นหนังสือ “ธรรมชาติช่วยชีวิต” “ธรรมชาติช่วยชีวิต ฉบับโรคภัยหายได้จริง” และ “100 คำถามเจาะลึกเพื่อสุขภาพ” มาบอกเล่าวิธีการให้พวกเขาได้ปฏิบัติตาม เพื่อให้ห่างไกลจากโรคร้ายต่างๆ และมีคุณภาพชีวิตที่ดี

ดอกเตอร์ทอม อุ๋เอาใจคนรักสุขภาพอีกครั้งด้วย “น้ำผักผลไม้ปั่นต้านโรคร้าย ตำรับธรรมชาติช่วยชีวิต” เพื่อให้ผู้อ่านเข้าใจถึงแก่นแท้ของการรักษาสุขภาพด้วยการดื่มน้ำผักผลไม้ปั่นตำรับพิเศษเฉพาะโรค ตำรับน้ำผักผลไม้ปั่นในหนังสือเล่มนี้คิดค้นขึ้นมาเพื่อรักษาสุขภาพ ป้องกันโรค ป้องกันมะเร็ง และป้องกันความชรา ไม่ว่าจะเป็นคนวัยใดล้วนใช้ได้ผลดี สำหรับคุณที่ยังมีข้อสงสัยเกี่ยวกับวิธีการปฏิบัติตามแนวทางของเจ้าตำรับธรรมชาติช่วยชีวิต ขอให้ศึกษารายละเอียดจากหนังสือเล่มนี้ ซึ่งได้รวบรวมข้อสงสัยพร้อมคำตอบที่เกี่ยวข้องกับโรคและอาการต่างๆ กว่า 40 ประเภทแล้วทำตามอย่างเคร่งครัด จะเกิดผลดีกับคุณแน่นอน

สำนักพิมพ์ปรารถนาเป็นอย่างยิ่งที่จะได้เห็นทุกท่านมีชีวิตเปี่ยมสุข สุขภาพแข็งแรง ห่างไกลโรคภัย สดใสมีชีวิตชีวา อยู่กับคนที่ท่านรักไปนาน ๆ จึงขอมอบหนังสือเล่มนี้เป็นของขวัญแก่ทุกท่านด้วยความจริงใจ

สำนักพิมพ์นานมีบุ๊คส์

คำนำผู้เขียน



ดร.ทอม วู (Dr. Tom Wu)

สุขภาพดีเริ่มต้นจากน้ำผักผลไม้ปั่นธรรมชาติช่วยชีวิตแก่นี้

ปี ค.ศ. 2008 ผมออกหนังสือ **ธรรมชาติช่วยชีวิต** วัตถุประสงค์สำคัญคือเพื่อแบ่งปันประสบการณ์ทางคลินิกของผมที่สะสมมาหลายสิบปี โดยหวังว่าผู้อ่านจะได้ทราบว่าสุขภาพของคนเราได้มาจากอินทรีย์สารจากพืชในผักผลไม้และเมล็ดพันธุ์ และตัดสินใจดื่มน้ำผักผลไม้ปั่นทุกวัน ปรับเปลี่ยนนิสัยการดื่มน้ำและการใช้ชีวิต อันจะนำไปสู่สุขภาพที่แข็งแรงชนิดที่คุณคาดไม่ถึง

ปี ค.ศ. 2011 ผมออกหนังสือเล่มคือ **ธรรมชาติช่วยชีวิต ฉบับโรคภัยหายได้จริง** โดยหวังว่าเมื่อผู้อ่านเข้าใจว่านอกจากการดื่มน้ำผักผลไม้ปั่นและกินอาหารให้ถูกต้องแล้ว การออกกำลังกายที่พอเหมาะก็เป็นยาวิเศษในการรักษาสุขภาพเช่นกัน ผมเห็นด้วยว่าการนวดฝ่าเท้ากับการนวดตัวเป็นวิธีการรักษาสุขภาพที่ถูกต้อง ช่วยกันเผยแพร่วิธีการดื่มน้ำกินอาหารธรรมชาติและการกำหนดลมหายใจให้เป็นยาวิเศษประจำวัน อย่าได้ถือเอายาเป็นอาหารระยะยาว เหล่านี้เป็นการป้องกันโรคมะเร็งที่ตรงกับอาการด้วยวิธีธรรมชาติ

ผมขออธิษฐานจากใจจริง หวังว่าเมื่อผู้อ่านอ่านหนังสือนี้แล้วจะนำไปปฏิบัติและมีสุขภาพที่ดีทั้งกายใจ และที่ผมภูมิใจที่สุดคือหลังจากหนังสือวางตลาดในหลายปีมานี้ ได้รับเสียงตอบรับจากผู้อ่านที่ปฏิบัติแล้วเห็นผลจำนวนมาก เช่น

● **ฉันเคยมีประวัติหัวใจล้มเหลว หลังปฏิบัติตามหนังสือของคุณทั้ง 3 เล่ม สุขภาพก็ดีขึ้น ขอคุณที่แบ่งปันประสบการณ์อันล้ำค่าให้พวกเรา การกินอาหารอย่างถูกต้องคือก้าวแรกของสุขภาพ ที่แท้ที่ผ่านมามีฉันกินอาหารผิดมาตลอด จนป่วยเป็นโรคร้ายเกือบเอาชีวิตไม่รอด หลังอ่านหนังสือจบแล้วผลที่ได้มากที่สุดคือได้สุขภาพกลับคืนมา**

● เพราะการปรับการดื่มน้ำผักผลไม้ปั่นและอาหาร จึงทำให้ฉันรู้สึกกระปรี้กระเปร่า
ได้ขอบคุณจริง ๆ...

● ปฏิบัติตามวิธีการดื่มน้ำและการใช้ชีวิตตามที่หนังสือบอก ความดัน
โลหิตของฉันลดลงจนไม่ต้องพึ่งยาแล้ว...

● น้ำตาลในเลือดสูงมาหลายสิบปี อาศัยยาควบคุมไว้ทุกวัน จนมา
ดื่มน้ำผักผลไม้ปั่นในหนังสือ น้ำตาลก็ลดลงจนเป็นปกติ หลังปรึกษากับ
แพทย์ก็เลิกกินยา...

● ท้องผูกมานานปี ต้องใช้ยาจึงจะถ่ายได้สัปดาห์ละครั้ง หลังปฏิบัติ
ตามวิธีการดื่มน้ำในหนังสือ คิดไม่ถึงว่าแค่ 2 เดือนก็ถ่ายได้วันละ 2 ครั้ง หวัง
ว่าอีกไม่นานคงขับถ่ายได้วันละ 3 ครั้งดังที่คุณแนะนำ

● เพื่อนผมเป็นภูมิแพ้อย่างหนัก ผมมอบหนังสือ ธรรมชาติช่วยชีวิต
ให้เขาเล่มหนึ่ง เขาดื่มน้ำผักผลไม้ปั่นไป 2 เดือนก็ดีขึ้นเยอะเลย

● ฉันมือเท้าเย็นมาโดยตลอด หลังดื่มน้ำและอาบน้ำเย็น-น้ำอุ่น
ตามที่หนังสือบอก ไม่ถึงเดือนมือเท้าก็เริ่มอุ่นแล้ว ฉันไม่กลัวหนาวแล้ว

● คุณแม่ของฉันผมขาวทั้งศีรษะแต่เปลี่ยนเป็นสีเทาในเวลาไม่กี่เดือน
ดีใจกันทั้งบ้าน เราจึงพากันดื่มน้ำผักผลไม้ปั่นตามเมนูของคุณ...

● ฉันอายุ 26 ปี แต่ประจำเดือนมาไม่ปกติ ตอนนี้เป็นปกติแล้ว ดีใจจัง
เลย...

● แต่งงานมา 8 ปีแล้วยังไม่เคยตั้งครรภ์เลย และประจำเดือนเป็นลิ่ม
หลังดื่มน้ำผักผลไม้ปั่นดื่มน้ำบำรุงรังไข่ไปไม่กี่เดือน ตอนนี้อยู่สบายขึ้นและ
ทำให้ฉันเริ่มมีความหวังที่จะตั้งครรภ์...

● หลังดื่มน้ำผักผลไม้ปั่นดื่มน้ำฟอกเลือดตามที่คุณแนะนำครึ่งปี
ขอบคุณพระเจ้าที่ทำให้ฉันท้องได้ 3 เดือนแล้ว แม้แต่หมอรักษาการมีบุตรยาก
ยังแปลกใจ...

ไม่ว่าจะเป็นข่าวดีที่ผู้อ่านบอกผมต่อหน้าอย่างเบิกบานหรือจากอีเมล ผมก็ดีใจ หวังว่าผู้อ่านทุกท่านจะได้ประโยชน์และมีสุขภาพแข็งแรงโดยถ้วนหน้า ก็เพราะท่านผู้อ่านปฏิบัติอย่างจริงจัง ดูแลร่างกายของตนเอง สุขภาพจึงได้กลับมาหาคุณ

ตำรับน้ำผักผลไม้ปั่นในหนังสือนี้ส่วนมากเพื่อรักษาสุขภาพ ป้องกันโรค ป้องกันมะเร็ง และป้องกันความชรา ไม่ว่าจะเป็นผู้สูงอายุ หนุ่มสาว หรือเด็ก หากรู้สึกอ่อนเพลีย ไม่สดชื่น หรือเป็นหวัดเป็นไข้เจ็บป่วยบ่อยๆ ล้วนแก้ไขได้โดยปฏิบัติตามคำแนะนำในหนังสือและดื่มน้ำผักผลไม้ปั่นตำรับที่เกี่ยวข้องวันละ 4 แก้ว ก็จะค่อยๆ ดีขึ้นเอง

ขอเพียงคุณกินอาหารที่อุดมด้วยสารอาหารและอินทรียสารจากพืช เพื่อให้ระบบภูมิคุ้มกันมีแหล่งทรัพยากรเพียงพอในการซ่อมแซมฟื้นฟูร่างกาย คุณก็จะมีโอกาสได้สุขภาพและความมีชีวิตชีวากลับคืนมา

ถ้าคุณเป็นโรคร้าย ควรไปพบแพทย์เฉพาะทางเพื่อรักษา ขณะเดียวกันก็ดื่มน้ำผักผลไม้ปั่นและเติมสารอาหารอย่างเจาะจงตามสภาพร่างกายของคุณด้วย ทำพร้อมกัน 3 ทางเช่นนี้จะได้ผลดี คุณจะต้องตั้งสติให้ได้ วิเคราะห์อย่างมีสติแล้วจึงตัดสินใจว่าจะวางแผนฟื้นฟูสุขภาพอย่างไร อย่าได้วิตกกังวลจนเป็นปัญหา ตัวอย่างในหนังสือเล่มนี้ล้วนเป็นผู้ที่ได้รับเมนูอาหารตามตำรับที่ผมคิดขึ้นเฉพาะบุคคลกันเลย และเพิ่มสารอาหารตามที่ร่างกายต้องการ สุขภาพจึงค่อยๆ ฟื้นฟูขึ้นมา

นอกจากการทำตามคำแนะนำของแพทย์ของคุณแล้ว ผู้ป่วยยังควรเปลี่ยนแปลงนิสัยการดื่มน้ำทันที ลองถามตนเองว่าทำไมจึงป่วย เพราะกินพิษสารเคมีเข้าไปทุกวันใช่หรือไม่ เมื่อสะสมไป 10 ปี 20 ปี ร่างกายขับออกไม่ได้จึงทำให้ป่วยเป็นโรคใช่หรือไม่ ดังนั้นเมื่อตัดสินใจจะทำตามคำแนะนำของแพทย์จะต้องให้โอกาสร่างกายสักครั้ง โดยทำความสะอาดร่างกายครั้งใหญ่ ด้วยการดื่มน้ำผักผลไม้ปั่นตำรับพิเศษอย่างน้อย 1-2 เดือน หรือ 4 เดือนได้ยิ่งดี เพื่อให้ร่างกายมีโอกาสดำเนินการทำความสะอาดครั้งใหญ่ ทำให้สารพิษในร่างกายลดลง ให้ระบบภูมิคุ้มกันและระบบรักษา

ตนเองมีโอกาสหายใจบ้าง ให้ร่างกายได้ดูดซับสารอาหารและอินทรียสารจากพืชอย่างเพียงพอ เพื่อช่วยเสริมการรักษาของแพทย์ให้ได้ผลดียิ่งขึ้น

หลายปีมานี้ นอกจากจดหมายขอบคุณแล้ว ยังมีข้อสงสัยจากผู้อ่านจำนวนมากซึ่งอยากได้คำตอบ แต่เนื่องจากตัวผมเองมักต้องไปบรรยายหรืออบรมตามที่ต่าง ๆ ทั่วโลกอยู่เสมอ ออกจากบ้านที่ก็ 1-2 สัปดาห์ หรือ 2 เดือนก็ไม่แน่ ผมจึงถือโอกาสขออภัยอย่างสูงมา ณ ที่นี้ และหวังว่าท่านที่ไม่ได้รับคำตอบจากผมจะให้อภัยผมด้วย ผมได้พยายามอย่างสุดกำลังแล้ว หากมีเวลาจะต้องตอบคำถามของพวกคุณแน่

และด้วยเหตุนี้เอง ผมจึงตัดสินใจเขียนหนังสือ **น้ำผักผลไม้ปั่นต้านโรคร้าย ตำรับธรรมชาติช่วยชีวิต** เล่มนี้เพื่อให้ท่านผู้อ่านได้เข้าใจถึงสาระสำคัญของการรักษาสุขภาพ จากนั้นก็ตัดสินใจและปฏิบัติอย่างมั่นใจ

ตำรับน้ำผักผลไม้ปั่นในหนังสือเล่มนี้ล้วนมีคุณประโยชน์จำเพาะ ต่อให้ไม่เกิดผลกับคุณอย่างชัดเจนก็ไม่มีผลเสียใดๆ สมมติว่าชีวิตของคุณเต็มไปด้วยน้ำผักผลไม้ปั่นเพื่อรักษาสุขภาพเดี๋ยวนี้ คุณย่อมดีมพร้อมไปกับเธอได้โดยไม่ต้องกังวลว่าดื่มแล้วจะมีผลกระทบกับคุณ เช่นเดียวกันเมื่อคุณดื่มน้ำผักผลไม้ปั่นตำรับบำรุงต่อมลูกหมาก คนในครอบครัวคุณก็ดื่มได้และดีต่อสุขภาพเช่นกัน เพื่อปรับปรุงระบบภูมิคุ้มกันและระบบรักษาตนเองของคุณ คุณควรดื่มน้ำผักผลไม้ปั่นเป็นประจำทุกวัน

ในหนังสือผมเตือนอยู่เสมอว่า **โลกนี้ไม่มีวิธีรักษาใดวิธีเดียว หรือกินสารอาหารใดชนิดเดียวแล้วจะรักษาโรคได้ โดยเฉพาะโรคมะเร็งแต่จำเป็นต้องอาศัยทั้งกาย ใจ จิตวิญญาณ อายุ สภาพร่างกาย ประสิทธิภาพการเผาผลาญ บวกกับความมั่นใจ ความเพียร ความอดทน และวินัย** ล้วนมีผลต่อการรักษาโรค ขอเพียงคุณปรารถนาและปฏิบัติอย่างจริงจัง ผลลัพธ์ย่อมแตกต่างอย่างใหญ่หลวง

ผมเชื่อว่า การรักษาจิตใจให้ดีและเป็นสุข ดูแลร่างกายของตนอย่างจริงจัง ญาคติมิตรรอบตัวคุณจะถามอย่างแปลกใจว่า

“คุณทาครีมบำรุงอะไร ทำไมผิวแดงระเรื่อสวยมาก”

“คุณกินอาหารเสริมอะไรจึงหุ่นดีขนาดนี้”

“คุณกินยาวิเศษอะไรทำไมจึงดูสดใสคึกคัก”

จงแบ่งปันอย่างเบิกบานว่า

“ฉันก็แค่ปรับการใช้ชีวิต นิสัยการดีมีกิน และการออกกำลังกายให้ถูกต้อง และดื่มน้ำผักผลไม้ปั่นธรรมชาติช่วยชีวิตเท่านั้นเอง”

ขออวยพรให้ผู้อ่านทุกท่านจะมีสุขภาพแข็งแรงและชีวิตที่เป็นสุขสืบต่อไป

Tom Wu 吳永志

บทที่ 1

อาหารช่วยชีวิต

สารพฤกษเคมีคือพืชเกี่ยวข้องกับการต้านมะเร็งและบำรุงสุขภาพ

มารู้จักอินทรียสารจากพืชกันเถอะ

➤ 29

Q&A อาหารช่วยชีวิต

➤ 30

- ❓ ทำไมจึงต้องกินมะเขือเทศสีแดง แครร์รอต บีตรูต หน่อไม้ฝรั่ง และสาหร่ายทะเลทุกวัน

➤ 30

ผัก

- ❓ ผักสดที่ขายตามท้องตลาดใช้แทนผักออร์แกนิกได้หรือไม่
- ❓ กินผักสดเกรงว่าจะได้รับไข้พยาธิ จะลวกก่อนได้หรือไม่
- ❓ ดื่มน้ำผักผลไม้ปั่นทุกวัน นานเข้าต้องกินยาถ่ายพยาธิหรือไม่
- ❓ ผักชนิดใดบ้างกินดิบสดไม่ได้ และต้องต้มให้สุกหรือไม่

➤ 31

➤ 31

➤ 32

➤ 32

บีตรูต

- ❓ ในบีตรูตมีสารฟอรัลมาดิไฮด์ ถ้ากินสดจะทำให้เวียนศีรษะ ร่างกายเป็นพิษจริงหรือไม่

➤ 33

แครร์รอต

- ❓ กินแครร์รอตเป็นประจำจะทำให้ตัวเหลืองหรือไม่

➤ 36



- ❶ แครีรอตและมะเขือเทศต้องผ่านการปรุงสุก
จึงจะปลอดภัยบริโภคเป็นจริงหรือไม่ >38

ผักสวิสชาร์ด

- ❶ ผักสวิสชาร์ดหาซื้อยาก ใช้อย่างอื่นทดแทนได้หรือไม่ >39

ถั่วเฟ็งอก

- ❶ ระดับการงอกของถั่วมีผลต่อคุณค่าสารอาหารหรือไม่ >40

ข้าวโพด

- ❶ เมื่อบั่นข้าวโพดแล้วต้องต้มให้สุกหรือไม่ >41

- ❶ ต้องต้มข้าวโพदनานแค่ไหนจึงจะพอดีและไม่สูญเสียสารอาหาร >42

มะเขือเทศ

- ❶ มะเขือเทศสีเขียวมีสารโซลานีนจริงหรือไม่ น้ำผักผลไม้ปั่นตำรับฟอกเลือด
ใส่แอปเปิลเขียว 5 ผล จึงเป็นการใช้พิษข่มพิษใช่หรือไม่ >42

- ❶ มะเขือเทศสีแดงที่บอกในหนังสือคือมะเขือเทศลูกใหญ่พันธุ์พิเศษ
ใช่หรือไม่ >43

พลับ

- ❶ ใน 1 วันกินผลไม้เท่าไรจึงจะไม่มากเกินไป >43

- ❶ ทำไมจึงต้องกินผลไม้รสเปรี้ยวให้มาก มีประโยชน์ต่อร่างกายอย่างไร >44

บลูเบอร์รี่

- ❶ การนำบลูเบอร์รี่มาปั่นเป็นน้ำจะทำลายสารแอนโทไซยานินหรือไม่ >47

อะโวคาโด

- ❶ เมล็ดอะโวคาโดปั่นเป็นน้ำแล้วดื่มได้หรือไม่ >47





สตรอว์เบอร์รี่

❓ ใช้ผลไม้อื่นแทนสตรอว์เบอร์รี่หรือแกล็กได้หรือไม่ > 48

เครื่องเทศ

พริกชี้ฟ้า

❓ น้ำผักผลไม้ปั่นแก้วเวียนระบุว่าให้ใส่พริกชี้ฟ้า 1-3 เมล็ด ปกติเมล็ดเดียวก็เผ็ดแล้ว ต้องใช้ถึง 3 เมล็ดเลยหรือ อีกอย่างทำไมน้ำผักผลไม้ปั่นของฉันจึงไม่มีรสหวานอมเปรี้ยว > 49

งาขาว งาดำ

❓ งาปนที่ใช้ขบจุจจะตกค้างต้องคั่วก่อนหรือไม่ > 50

อื่นๆ

เลซิทีน

❓ ทำไมกินเลซิทีนแล้วจึงจะอืดพะอมอยากอาเจียน > 51

น้ำมันมะพร้าว

❓ น้ำมันมะพร้าว น้ำมันเมล็ดชา และน้ำมันเมล็ดแฟลกซ์ ควรกินเป็นประจำทุกวันหรือกินอย่างใดอย่างหนึ่งก็พอ ควรกินปริมาณเท่าใดจึงจะเหมาะสม > 52

อาหารประเภทแป้งแปรรูป

❓ สารประกอบโบรไมด์มาจากการเติมแต่ง หรืออาหารประเภทแป้งแปรรูปมีสารนี้อยู่แล้ว > 53



การดื่มกินให้ถูกวิธีแบบธรรมชาติช่วยชีวิตที่ตรงกับอาการของโรค สืบสุขภาพดีด้วยน้ำผักผลไม้ปั่นแก้วนี้

น้ำผักผลไม้ปั่นเพื่อสุขภาพ

- ❶ ความพิเศษของน้ำผักผลไม้ตำรับธรรมชาติช่วยชีวิตคืออะไร > 55
- ❷ น้ำผักผลไม้ปั่นตำรับธรรมชาติช่วยชีวิตต่างจากน้ำปั่นที่ขายตามท้องตลาดทั่วไปอย่างไร > 55
- ❸ คนทำงานออฟฟิศ ก่อนไปทำงานดื่มน้ำผักผลไม้ปั่น 2 แก้ว หลังเลิกงานแล้วค่อยดื่มก่อนอาหารอีก 2 แก้ว เพื่อให้ครบ 4 แก้วต่อวันได้หรือไม่ > 56
- ❹ น้ำผักผลไม้ปั่นที่ทำไว้ตอนเช้าเก็บไว้ดื่มตอนเย็นได้หรือไม่ > 57
- ❺ ผงผักผลไม้ (ไร้สารปนเปื้อน) ชนิดขงกับน้ำผักผลไม้ปั่นสดๆ คุณค่าสารอาหารต่างกันอย่างไร > 58
- ❻ ถ้าไปนอกบ้านไม่สะดวกที่จะปั่นน้ำผักผลไม้ ควรเตรียมการดื่มกินอย่างไร > 60

การทำน้ำผักผลไม้ปั่น

- ❶ วัตถุดิบที่ใช้ทำน้ำผักผลไม้ปั่นต้องเปลี่ยนแปลงบ่อยๆ หรือไม่ > 62
- ❷ ต้องดื่มน้ำผักผลไม้ปั่นวันละ 4 แก้ว ถ้าปั่นครั้งละ 1 แก้ว คงยุ่งยาก มีคำแนะนำอย่างไร > 62
- ❸ ปั่นน้ำผักผลไม้เกิน 1 นาที จะทำลายสารอาหารหรือไม่ > 63
- ❹ ทำไมจึงปั่นผักผลไม้พร้อมกับเมล็ดพืชเปลือกแข็งไม่ได้ > 64

เครื่องปั่น

- ❶ ความเร็วของเครื่องปั่นน้ำผักผลไม้มีผลต่อน้ำปั่นที่ได้จริงหรือไม่ > 66



- ❑ ตามท้องตลาดจำหน่ายเครื่องบดผักผลไม้ความเร็วต่ำ เครื่องคั้น และเครื่องปั่น ที่ลั่นอ้างว่าใช้ปั่นน้ำผักผลไม้แล้ว ให้ประโยชน์ต่อสุขภาพ แถมราคาถูกกว่าเครื่องปั่นแรงม้าสูง เราควรเลือกอย่างไร > 66
- ❑ ปัจจุบันตามท้องตลาดนิยมเครื่องคั้นผักผลไม้ความเร็วต่ำ มั่นใช้ดีหรือไม่ > 67
- ❑ การใช้เครื่องปั่นความเร็วสูงจะเกิดความร้อนสูง จะทำลาย สารอาหารหรือไม่ ถ้าเติมน้ำแข็งลงไปปั่นด้วยจะได้หรือไม่ > 68

น้ำชนิดดี

- ❑ ร่างกายต้องรักษาสภาพความเป็นต่างอ่อนๆไว้จะได้ไม่ป่วยง่าย ไข้หรือไม่ รักษาอย่างไร > 69
- ❑ น้ำที่ดีควรเป็นกลางหรือเป็นกรดกันแน่ > 72
- ❑ ดื่มน้ำอย่างไรจึงจะดีต่อสุขภาพที่สุด > 73
- ❑ ดื่มน้ำมากกว่าวันละ 10,000 ซีซีได้หรือไม่ > 74
- ❑ น้ำบรรจุขวดทั่วไปคือน้ำแฉีกที่ฟอสฟอรัสหรือไม่ จะหาน้ำแฉีกที่ฟอสฟอรัสได้อย่างไร หรือทำเองได้อย่างไร > 75
- ❑ มีน้ำอะไรทดแทนน้ำแฉีกที่ฟอสฟอรัสหรือไม่ > 75

ซิลเวอร์ไฮโดรซอล

- ❑ องค์ประกอบของซิลเวอร์ไฮโดรซอลคืออะไร มีประโยชน์อย่างไร > 76
- ❑ ซิลเวอร์ไฮโดรซอลต่างจากสารปรอททั่วไปอย่างไร > 77
- ❑ ซิลเวอร์ไฮโดรซอลกับน้ำยาล้างเครื่องเงินต่างกันอย่างไร > 78

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

การคิมกินแบบธรรมชาติช่วยชีวิตให้ตรงกับโรค

การควบคุมน้ำหนัก

- ❶ อยากผอมจึงกินมะเขือเทศผลใหญ่ 1 ผลทุกมื้อ เมื่อเข้ากินขนมปัง
โฮลวีต ไม่กินอาหารประเภทแป้งแปรรูป น้ำร้อนกินสลัดผักสด
อยากทราบวิธีดูแลสุขภาพพร้อมกับรักษารูปร่าง >81
- ❷ ดื่มน้ำผักผลไม้ปั่นแล้วทำให้ผอมเท่านั้นหรือ ถ้าอยากเพิ่มน้ำหนัก
จะดื่มได้หรือไม่ ถ้าไม่ใช่คนอ้วน ขณะดื่มน้ำผักผลไม้ปั่น
จะรักษาน้ำหนักให้คงที่ได้หรือไม่ >82
- ❸ รอบเอวเกินมาตรฐานจะลดไขมันในอวัยวะภายใน
และทำให้ทรวงอกดีได้อย่างไร >84

ป้องกันและต้านมะเร็ง

- ❶ เนื่องจากน้ำมันปรุงอาหารมีปัญหาด้านความปลอดภัย เราจะดื่มน้ำ
ผักผลไม้ปั่นมาขจัดพิษจากน้ำมันชนิดไม่ดีในร่างกายได้หรือไม่ >90
- ❷ คนที่ทำเคมีบำบัดไปแล้วกินอาหารดิบไม่ได้ การกินแบบ
ธรรมชาติบำบัดเหมาะกับเขาหรือไม่ >96
- ❸ ขณะทำเคมีบำบัดดื่มน้ำผักผลไม้ปั่นได้หรือไม่
จะมีปัญหาการติดเชื้อหรือไม่ >100
- ❹ ผู้ป่วยโรคมะเร็งกินถั่วและน้ำเต้าหู้ได้หรือไม่ กินเนื้อสัตว์ได้หรือไม่ >104

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

มะเร็งลำไส้ใหญ่ มะเร็งลำไส้ตรง

- Q เป็นมะเร็งลำไส้ตรง ผ่าตัดแล้วแต่ไม่ได้ทำเคมีบำบัด ค่าสารบ่งชี้มะเร็งไม่เกิน 2 สีน้าหมองคล้ำ อูจจะระแ้ง ตกดึกปากแห้ง มีกลิ่นปาก ควรปรับการดื่มกินอย่างไร > 108
- Q เป็นมะเร็งลำไส้ใหญ่ระยะที่ 2 และผ่าตัดเกิน 5 ปีแล้ว เข้ารับการตรวจร่างกายติดตามผลเป็นประจำ ปัจจุบันเป็น เบาหวานด้วย ค่าน้ำตาลในเลือดสูงเล็กน้อย แนะนำวิธีดื่มกิน และออกกำลังกายอย่างไรได้บ้าง > 114
- Q เป็นมะเร็งลำไส้ใหญ่ระยะที่ 3 ผ่าตัดแล้ว ระหว่างทำเคมีบำบัด ควรดื่มกินอย่างไร ถ้าต้องเดินทางควรดื่มกินอย่างไร > 115

มะเร็งตับ

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

มะเร็งกระเพาะอาหาร

- Q เป็นมะเร็งกระเพาะอาหาร ตัดกระเพาะอาหารออกทั้งหมดแล้ว จะใช้ธรรมชาติบำบัดรักษาสุขภาพได้หรือไม่ > 129

มะเร็งโพรงจมูก

- ❑ ทำไมจึงได้กลืนแปลกๆ จากแม่ แม่เจ็บคอ แขนหน้าอกบอย
ขอเรียนถามว่าถ้าเป็นโรคมะเร็งโพรงจมูกจะปฏิบัติตัว
ตามแนวทางธรรมชาติช่วยชีวิตอย่างไร

➤ 130

มะเร็งช่องปาก

- ❑ เป็นมะเร็งช่องปากระยะแรก ผ่าตัดแล้ว
ควรปรับการดื่มกินอย่างไร

➤ 134

มะเร็งเต้านม

- ❑ เป็นมะเร็งเต้านมระยะที่ 2 ผ่าตัดและทำเคมีบำบัดแล้ว
ควรรักษาสุขภาพอย่างไร
- ❑ ผู้ป่วยมะเร็งเต้านมไม่ควรกินผลิตภัณฑ์จากถั่วปริมาณมาก
จริงหรือไม่ โปรดแนะนำว่าควรกินผักผลไม้ชนิดใดจึงจะดีกว่า

➤ 135

➤ 138

มะเร็งไต

- ❑ เป็นมะเร็งไตระยะแรก ผ่าตัดไตแล้วควรปรับการดื่มกินอย่างไร

➤ 140

มะเร็งต่อมลูกหมาก

- ❑ อายุมากแล้วและเป็นมะเร็งต่อมลูกหมาก
ผ่าตัดมาแล้ว 3 ปี มีอาการสมองเสื่อมเล็กน้อย
การปฏิบัติตัวตามแนวธรรมชาติบำบัดช่วยได้หรือไม่

➤ 141

มะเร็งเม็ดเลือดขาว

- ❑ ผู้ป่วยโรคมะเร็งเม็ดเลือดขาวจะใช้ธรรมชาติบำบัด
มาฟื้นฟูร่างกายได้อย่างไร

➤ 144



สุขภาพระบบสมอง หัวใจ และหลอดเลือด

ความดันโลหิตสูง

- Q ตอนนี้กินยาลดความดันโลหิตอยู่ จะหยุดกินยาแล้วหันมาคุมความดันด้วยธรรมชาติบำบัดแทนได้อย่างไร > 149
- Q เป็นคนเลือดกรุปเอ ปกติมักตื่นตื้นง่าย วิตกกังวล และนอนไม่หลับ จะใช้ธรรมชาติบำบัดมาช่วยได้อย่างไร > 151

หลอดเลือดแดงคอตีบ

- Q ผู้ป่วยที่มีอาการหลอดเลือดแดงคอตีบ จะใช้ธรรมชาติบำบัดมาดูแลสุขภาพได้อย่างไร > 153
- Q ทำอย่างไรจึงจะลดไตรกลีเซอไรด์ได้อย่างรวดเร็ว > 154

นอนไม่หลับ

- Q สาเหตุของการนอนไม่หลับมีอะไรบ้าง จะใช้ธรรมชาติบำบัดมาช่วยได้อย่างไร > 155

ซีลีม

- Q วิธีธรรมชาติบำบัดช่วยเพิ่มความจำได้อย่างไร > 159
- Q กลัวว่าคนในครอบครัวจะป่วยเป็นโรคอัลไซเมอร์ จะใช้ธรรมชาติบำบัดมาช่วยป้องกันได้อย่างไร > 164
- น้ำผักผลไม้ปั่นตำรับบำรุงสมอง > 161

โรคพาร์คินสัน

- ❶ ป่วยเป็นโรคพาร์คินสัน ตัวแข็งเกร็ง เดินช้าลง พอกินยา ก็ดีขึ้นแค่ไม่กี่ชั่วโมง หากปรับมาดื่มกินแบบธรรมชาติบำบัด จะช่วยได้หรือไม่ > 167
- น้ำผักผลไม้ปั่นตำรับบำรุงไตและต่อมหมวกไต > 169

สุขภาพระบบทางเดินหายใจ

ภูมิแพ้

- ❶ เด็กมีอาการภูมิแพ้ทางจมูกควรแก้ไขอย่างไร และถ้าไม่ชอบ กินผักผลไม้จะทำอย่างไร > 172
- ❶ เป็นภูมิแพ้ทางจมูกมานานกว่า 20 ปียังไม่หาย มีอาการคัน คอ บำรุงอย่างไร > 176
- ❶ เป็นคนขี้ตื่นตื่น วิตกกังวล และผม่วัง ไม่ทราบว่าเกี่ยวกับภูมิแพ้ หรือไม่ และควรทำอย่างไร > 178
- น้ำผักผลไม้ปั่นตำรับแก้ภูมิแพ้ทางจมูกในเด็ก > 175

หอบหืด

- ❶ เด็กเป็นภูมิแพ้และหอบหืด ไม่ทราบว่าอาหารประเภทไหนกินได้ และกินไม่ได้ > 180
- ❶ เด็กอายุ 7 ขวบป่วยเป็นหอบหืด จะใช้ธรรมชาติบำบัดมาช่วย ได้อย่างไร > 183
- ❶ ป่วยเป็นหอบหืดจึงกินยาต่อเนื่องมาหลายปีจนกระดูกพรุนและ ส่งผลต่อกระดูกสันหลัง จะใช้ธรรมชาติบำบัดมาช่วยได้อย่างไร > 185

ไอ

- ❑ มีอาการไอระยะยาว ควรใช้โภชนบำบัดมาแก้ไข และรักษาสุขภาพอย่างไร > 187
- ❑ ผลตรวจสุขภาพพบว่าค่ามะเร็งปอดสูงกว่าปกติเล็กน้อย ควรทำอย่างไร > 190

หวัด

- ❑ การดื่มน้ำผักผลไม้ปั่นหรือการออกกำลังกายช่วยป้องกันเชื้อโรค และไวรัสได้หรือไม่ > 190
- ❑ ตอนเป็นหวัดจะรักษาด้วยโภชนบำบัดได้อย่างไร หรือมีอาหารอะไรไม่ควรกิน > 201

สุขภาพระบบทางเดินอาหาร

กรดไหลย้อน

- ❑ คนที่มีอาการกรดไหลย้อนกินผลไม้เปรี้ยวจัดได้หรือไม่ กินพริกและเมล็ดพริกไทยได้ไหม > 204

ท้องอืด ท้องเฟ้อ

- ❑ มีอาการท้องอืด ท้องเฟ้อเป็นประจำ จะใช้โภชนบำบัด มาแก้ไขได้อย่างไร > 204

ผื่นกระเพาะอาหารบาง

- ❑ สำหรับผู้ป่วยผื่นกระเพาะอาหารบาง การกินอาหารดิบๆ จะเป็นอันตรายต่อกระเพาะหรือไม่ และถ้าท้องไส้ไม่ดี การดื่มน้ำผักผลไม้ปั่นอย่างต่อเนื่องจะส่งผลเสียหรือไม่ > 206

แผลในกระเพาะอาหารมีเลือดออก

- ❶ แผลในกระเพาะอาหารมีเลือดออกควรปรับการดื่มกินอย่างไร
กินข้าวต้มได้หรือไม่

➤ 208

ผ่าตัดถุงน้ำดี

- ❶ ผ่าตัดถุงน้ำดีมาหลายปีแล้วยังต้องระวังการดื่มกินหรือไม่
หรือทำได้เหมือนคนปกติทั่วไป

➤ 209

ขับถ่ายไม่ปกติ

- ❶ แพทย์โรคระบบทางเดินอาหารและตับบอกว่า “การถ่ายอุจจาระ
มากกว่า 4 ครั้งต่อวันผิดปกติ” ดังนั้น การขับถ่ายวันละ 5-6 ครั้ง
ก็ยังไม่ดีใช่ไหมหรือ
- ❶ ดื่มน้ำผักผลไม้วันละ 1,000 ซีซีและกินผักผลไม้เป็นประจำ
แต่ยังถ่ายไม่ได้วันละ 3-4 ครั้ง ควรแก้ไขอย่างไร

➤ 211

➤ 213

ท้องผูก

- ❶ กินมังสวิรัตแต่ทำไมท้องผูก เป็นเพราะกินไม่ถูกวิธี
หรือเพราะลำไส้ต่างจากคนอื่น
- ❶ เป็นคนเดียวหนาวเดียวร้อน กินไม่ได้ นอนไม่หลับ
และท้องผูกเป็นประจำ ควรปรับการดื่มกินอย่างไร

➤ 214

➤ 216

ริดสีดวงทวาร

- ❶ เป็นริดสีดวงภายนอกและรักษาแล้วแต่ยังบ้งคับการขับถ่ายไม่ได้
จะแก้ด้วยธรรมชาติบำบัดได้อย่างไร

➤ 218

สุขภาพระบบต่อมไทรอยด์

- ❶ เคยอ่อนเพลียระยะยาว ปัจจุบันหลับได้ตามปกติแต่ยังรู้สึกเพลีย
จะฟื้นฟูความสดชื่นได้อย่างไร

➤ 221

สุขภาพพระบบกล้ามเนื้อและกระดูก

มือเท้าเย็น

- ❓ มืออาการมือเท้าเย็นจะใช้ธรรมชาติบำบัดมาช่วยได้หรือไม่ > 222

มือเท้าชา

- ❓ เป็นคนมือเท้าชาเป็นประจำ จะแก้ไขด้วยธรรมชาติบำบัดได้หรือไม่ > 224

กระดูกสันหลังคด

- ❓ มีปัญหากระดูกสันหลังคดต้องระวังการตีหมอนอย่างไรบ้าง และการออกกำลังกายจะช่วยให้หรือไม่ > 226
- น้ำผักผลไม้ปั่นตำรับบำรุงสุขภาพกระดูกสันหลังคด > 228

โรคเกาต์

- ❓ จะใช้โภชนาบำบัดช่วยลดกรดยูริกที่สะสมในร่างกายมากเกินไปได้อย่างไร > 229

ปวดประสาทกระดูกเชิงกราน

- ❓ ปวดประสาทกระดูกเชิงกรานด้านซ้าย กล้ามเนื้อสะโพกอักเสบเล็กน้อย เวลายืนหรือเดินนานๆ จะปวดชาที่น่องและต้นขา จะใช้ธรรมชาติบำบัดช่วยแก้ไขได้อย่างไร > 230

เส้นเอ็นฝ่าเท้าอักเสบ

- ❓ อะไรคือสาเหตุที่ทำให้เส้นเอ็นฝ่าเท้าอักเสบ ธรรมชาติบำบัดช่วยแก้ไขได้หรือไม่ > 232

สุขภาพผิวหนังและระบบภูมิคุ้มกัน

ผื่นภูมิแพ้ ผิวหนังอักเสบ

- ❶ เป็นโรคผื่นภูมิแพ้และผิวหนังอักเสบ จะแก้ไขด้วยธรรมชาติบำบัดได้อย่างไร > 233

โรคเชื้อราที่เล็บ

- ❶ โรคเชื้อราที่เล็บมีสาเหตุมาจากอะไร ธรรมชาติบำบัดช่วยแก้ไขหรือไม่ > 236

โรคปากแห้ง ตาแห้ง

- ❶ เป็นโรคปากแห้ง ตาแห้ง จะแก้ไขด้วยธรรมชาติบำบัดได้อย่างไร > 237

โรครูมาตอยด์

- ❶ ผู้ป่วยโรครูมาตอยด์จะแก้ไขด้วยธรรมชาติบำบัดได้อย่างไร > 239

โรคเอสแอลอี (SLE)

- ❶ ผู้ป่วยโรคเอสแอลอี (SLE) จะแก้ไขด้วยธรรมชาติบำบัดได้อย่างไร > 241

สุขภาพดวงตา

สายตารำมัว

- ❶ อายุมากแล้วรู้สึกสายตารำมัว จะใช้ธรรมชาติบำบัดมาช่วยชะลออาการได้อย่างไร > 244

สุขภาพริ้วรอย

ปวดประจำเดือน

- ❓ ปวดประจำเดือนเป็นประจำ โภชนบำบัดช่วยได้หรือไม่ > 246

วัยทอง

- ❓ ปัจจุบันอายุ 42 ปี ประจำเดือนขาดไป 8 เดือน เป็นไปได้ไหมว่าเข้าสู่วัยทองก่อนเวลาอันควร จะใช้ธรรมชาติบำบัดมาช่วยได้อย่างไร > 248
- ❓ ขณะนี้อายุย่างเข้า 60 ปี ควรรักษาสุขภาพด้วยธรรมชาติบำบัดอย่างไร > 250

โรคเรื้อรัง

- ❓ แพทย์แผนจีนวินิจฉัยว่าเป็นคนสภาพร่างกายพร่องและเย็น มีตกขาวมาก จะดื่มน้ำผักผลไม้ปั่นได้หรือไม่ > 252
- ❓ เป็นเนื้องอกมดลูก จะใช้ธรรมชาติบำบัดมาช่วยได้อย่างไร > 255
- ❓ ผลตรวจพบว่า มีผลึกหินปูนเกาะเต้านม จะใช้ธรรมชาติบำบัดมาช่วยได้อย่างไร > 257

ภาวะมีบุตรยาก

- ❓ ธรรมชาติบำบัดจะช่วยปรับสภาพร่างกายและช่วยเพิ่มโอกาสการมีบุตรได้หรือไม่ > 260
- น้ำผักผลไม้ปั่นตำรับเพิ่มอัตราการเกิดบุตรชาย > 268
 - น้ำผักผลไม้ปั่นตำรับเพิ่มอัตราการเกิดบุตรสาว > 272
- ❓ อยากตั้งครรภ์แต่ประจำเดือนมาไม่แน่นอนควรทำอย่างไร > 271
- ❓ จะใช้ธรรมชาติบำบัดมาเพิ่มโอกาสการตั้งครรภ์ได้อย่างไร > 273

สุขภาพผิว

- ❓ จะปรุ้งน้ำผักผลไม้ปั่นที่เหมาะสมสำหรับทาผิวได้อย่างไร > 277



❶ ดื่มนมแพะดีกว่านมวัวจริงหรือ ทารกดื่มได้หรือไม่ > 279

ภาคผนวก 1

คำแนะนำการดื่มกินอาหารของคนแต่ละกรุปเลือด > 281

ภาคผนวก 2

เคล็ดลับการเตรียมส่วนผสมน้ำผักผลไม้ปั่น > 285

ภาคผนวก 3

ลงมือทำ “น้ำผักผลไม้ปั่นตำรับฟอกเลือด” > 287

ภาคผนวก 4

ลงมือทำ “สลัดผักสด + ข้าวธัญพืช 5 ชนิด + ซาโสมคน” > 289

ภาคผนวก 5

การออกกำลังกายด้วยการเดินเร็ว + การฝึกกำหนดลมหายใจ
แบบ 3-5-7 > 292

ภาคผนวก 6

การตรวจเลือดชั้นพื้นฐานก็ทราบแล้วว่า มีเซลล์มะเร็งหรือไม่ > 295

ภาคผนวก 7

วิธีขับนิ่วในถุงน้ำดี คอร์ส 4 วัน > 299

สุขภาพแข็งแรง โรคภัยไม่มาเยือน ด้วยการดื่มน้ำผักผลไม้ปั่นต้านโรคร้าย

ตำรับธรรมชาติช่วยชีวิต
ที่อุดมด้วยอินทรียสารจากพืช



- มา รู้จักกับอินทรียสารจากพืชกันเถอะ
- ถ้าม-ตอบข้อสงสัยเกี่ยวกับการดื่มกินแบบธรรมชาติช่วยชีวิต
- การรักษาสุขภาพด้วยน้ำผักผลไม้ปั่น
- การทำน้ำผักผลไม้ปั่น
- การดื่มกินให้ถูกวิธีแบบธรรมชาติช่วยชีวิตที่ตรงกับอาการของโรค



Dr. Tom Wu

แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านธรรมชาติบำบัด โภชนศาสตร์ และเวชศาสตร์-ทางเลือก ผู้เคยป่วยเป็นโรคมะเร็งและหายขาดแล้วด้วยวิธีธรรมชาติ-บำบัด เดินทางเผยแพร่วิธีการรักษาสุขภาพและช่วยเหลือผู้คนมาแล้วกว่า 20 ประเทศทั่วโลก

NANMEEBOOKS www.nanmeebooks.com

หมวดชีวิตและสุขภาพ

ISBN 978-616-04-6351-0



9 786160 463510

ราคา 285 บาท