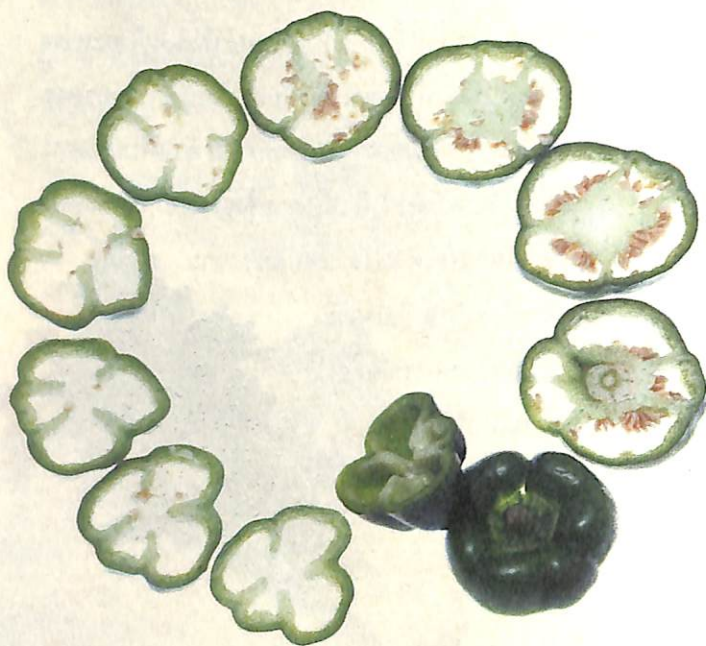


อันเป็นผลมาจากการที่อาจารย์ได้ทำการศึกษาตำราอาหารเพื่อช่วยในการบำบัดรักษา
ร่างกายของผู้ป่วยโรคมะเร็ง และนำมาปรับใช้กับตัวเองอย่างได้ผล อาจารย์จึงมีความ
ยินดีที่จะเสนอทางเลือกใหม่ในการรักษาตัวเองควบคู่ไปกับการรักษาทางการแพทย์
สมัยใหม่ ซึ่งได้ผลออกมาดีทีเดียว เพราะสูตรอาหารของอาจารย์นั้นสามารถยับยั้ง
เซลล์มะเร็งได้เป็นอย่างดีและทำให้ร่างกายแข็งแรงทั้งก่อน ระหว่าง และหลังการให้
เคมีบำบัด

ทางสำนักพิมพ์ได้เล็งเห็นประโยชน์ที่ท่านผู้อ่านจะได้รับจากหนังสือเล่มนี้ค่อนข้าง
มาก จึงได้ทำการจัดพิมพ์หนังสือเล่มนี้ขึ้นมา เพื่อที่ท่านผู้อ่านจะสามารถนำแนวทาง
ในการบำบัดรักษาโรคมะเร็งจากหนังสือเล่มนี้ไปปรับใช้กับตัวท่านเองได้ดียิ่งขึ้นและ
สามารถต่อสู้กับโรคมะเร็งร้ายให้หมดไปได้ในที่สุด และกลับมาดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข
ดังเดิมต่อไป...

ด้วยความปรารถนาดี

บรรณาธิการ



คู่มือสารบัญ

- 12.....ผู้เขียนขอเกริ่น
- 22.....เคมีบำบัดร้ายกาจยิ่งกว่ามะเร็ง
- 24.....ผลจากการโจมตีของหน่วยรบพิเศษเคมีบำบัด
- 29.....เตรียมตัวรับมือ ก่อนรับหน่วยรบพิเศษ (เคมีบำบัด) เข้าสู่ร่างกาย
- 31.....ดูแลตนเองระหว่างและหลังได้รับเคมีบำบัด
- 34.....ยกเครื่องเรื่องอาหารยับยั้งโรคมะเร็ง
- 40.....ปฏิทินเมนูอาหารใน 1 เดือน
- 41.....ปฏิทินน้ำผลไม้ใน 1 เดือน

202 สูตร สูดยอดอาหารยับยั้งโรคมะเร็ง

60 สูตร สูดยอดอาหารประเภทต้ม.....42

ต้มจืดผักเขียว	43	ต้มส้มข้าวโพดอ่อนผักหวาน	64
ต้มจืดผักกาดขาว	44	แกงเลียงผักทองถั่วแขก	66
ต้มจืดแครอท	46	แกงเลียงหัวปลีโขมหวาน	67
ต้มจืดหัวไชเท้า	47	แกงเลียงแครอทมันฝรั่ง	69
ต้มจืดเต้าหู้ตำลึง	49	แกงเลียงบวบตำลึง	71
ต้มจืดผักโขม	50	ซุปร่มะเขือเทศมันฝรั่ง	72
ต้มมะระ	52	ซุปร่มันฝรั่งแครอท	74
ต้มจืดผักกวางตุ้ง	53	ซุปรแครอทหอมหัวใหญ่	75
ต้มจืดกะหล่ำปลี	55	ซุปรผักทองข้าวโอ๊ต	77
ต้มจับฉ่าย	56	ซุปรข้าวโอ๊ตทรงเครื่อง	78
ต้มจืดข้าวโพดอ่อนเต้าหู้ถั่วเหลือง.....	57	ซุปรงาคำ	80
ต้มส้มมันฝรั่ง	59	สุกี้แห้งทรงเครื่อง	81
ต้มส้มแครอท	61	ต้มโคล้งมันฝรั่ง	83
ต้มส้มผักทอง	62	ต้มโคล้งผักหวาน	85

ต้มโคล้งผักทอง	86	ต้มยำผักใบเขียว	110
แกงส้มผักกาดขาว	88	ต้มป๋ามันฝรั่ง	112
แกงส้มไหลบัว	90	ต้มป่าผักทอง	114
แกงส้มผักโขมหวาน	91	ต้มป่าแครอดผักเขียว	115
แกงส้มหัวไชเท้า	93	ต้มป่าผักหวานผักโขม	117
แกงส้มมันฝรั่ง	94	ต้มป่าผักกวางตุ้ง	118
แกงส้มดอกแค	96	ต้มป่าผักกาดขาวกะหล่ำปลี	120
แกงส้มข้าวโพดอ่อน	97	ต้มป่าผักกระเจต	121
แกงส้มผักกวางตุ้ง	98	ข้าวต้มทรงเครื่อง	123
แกงส้มผักกระเจต	100	ข้าวต้มชีวจิต	125
แกงส้มมะรุม	101	ชุดผักต้มสลายมะเร็ง	127
แกงส้มดอกโสน	103	ต้มข่ามันฝรั่ง	128
ต้มยำมันฝรั่ง	104	ต้มข่าบร็อกโคลี	130
ต้มยำผักกระเจต	106	ต้มข่าผักทองแครอด	131
ต้มยำผักโขมหวาน	107	ต้มข่าผักหวานผักโขม	133
ต้มยำแครอดผักทอง	109	ต้มข่าหัวปลี	134



28 สูตร สูดยอดอาหารประเภทตำ และยำ..... 136

ส้มตำมะละกอ	137	ลาบถั่วพู้ถั่วหวาน	147
ส้มตำแครอด	138	ลาบผักหวานแครอด	149
ส้มตำมะม่วง	140	ลาบบร็อกโคลี	150
ส้มตำแอปเปิล	141	ลาบก้านคะน้า	152
ส้มตำฝรั่ง	143	ลาบกะหล่ำปลีม่วงขาว	153
ส้มตำมะเขือเทศ	144	ลาบมะเขือยาว	155
ลาบมันฝรั่ง	146	ยำส้มโอ	156

ย่ำบร็อกโคลี่มะเขือเทศ	158	ย่ำพริกหวาน 3 สี	168
ย่ำมะม่วง	159	ย่ำถั่วพุดถั่วแขก	170
ย่ำแครอท	161	ย่ำกะหล่ำปลีขาว	171
ย่ำมันฝรั่ง	162	ย่ำหัวปลี	172
ย่ำมะเขือยาว	164	ย่ำพริกหยวก	174
ย่ำขิงสด	165	ย่ำเม็ดมะม่วงหิมพานต์ลูกเกด	175
ย่ำผักหวานปวยเล้ง	167	ย่ำผลไม้เลิศรส	176



6 สูตร สุกยอดน้ำพริก..... 178

น้ำพริกมะขามสดแสนง่าย	179	น้ำพริกหนุ่มง่ายจริง	182
น้ำพริกมะม่วงแสนง่าย	180	น้ำพริกตะไคร้	183
น้ำพริกกระทู้แสนอร่อย	181	น้ำพริกมะขามเปียก	184



43 สูตร สุกยอดอาหารประเภทผัก..... 186

ผัดกระเพราถั่วฝักยาว	187	ผัดกะหล่ำม่วง	200
ผัดกระเพราถั่วพู	188	ผัดผักหวานกวาดุ้ง	201
ผัดกระเพรามันฝรั่ง	189	ผัดฟักทอง	202
ผัดกระเพราข้าวโพดอ่อน	191	ผัดฟักทองมะระ	204
ผัดลูกคะน้า	192	ผัดผักบร็อกโคลี่	205
ผัดผักโขม	193	ผัดถั่วแขกถั่วหวาน	206
ผัดผักแครอท	194	ผัดผักกระเจต	207
ผัดถั่วฝักยาว	195	ผัดขิงมันฝรั่ง	209
ผัดพริกหวานข้าวโพดอ่อน	197	ผัดพริกหยวก	210
ผัดมันฝรั่งพริกชี้ฟ้า	198	ผัดขึ้นฉ่ายมันฝรั่ง	212

ผัดเปรี้ยวหวานมันฝรั่ง	213	ผัดจ๋าข้าวโพดอ่อน	234
ผัดเปรี้ยวหวานบร็อกโคลี่	215	ผัดจ๋ามะเขือยาว	235
ผัดเปรี้ยวหวานสารพัดถั่ว	217	ข้าวผัดมันฝรั่ง	237
ผัดจ๋ามันฝรั่ง	219	ข้าวผัดถั่วลันเตา	239
ผัดจ๋าแครอท	221	ข้าวผัดลูกเกตเม็ดมะม่วงหิมพานต์ ...	240
ผัดจ๋าบวบ	223	ข้าวผัดเผือก	242
ผัดจ๋าผักหวาน	224	ข้าวผัดข้าวโพดอ่อน	243
ผัดจ๋าบร็อกโคลี่	226	ข้าวผัดฟักทอง	245
ผัดจ๋าถั่วฝักยาว	228	ข้าวผัดปวยเล้ง	246
ผัดจ๋าสารพัดถั่ว	229	ข้าวผัดสมุนไพร	248
ผัดจ๋าผักกระเฉด	231	ข้าวผัดงาดำ	250
ผัดจ๋าก้านคะน้า	232		

17 สูตร สุดยอดอาหารว่าง.....252

กล้วยน้ำว้าเลิครส	253	ฟักทองแกงบวด	262
สาหร่ายน้ำจืด	254	มันฝรั่งอบ	264
มันหวานญี่ปุ่นต้ม	255	เผือกกวน	265
มันสำปะหลังต้มหวาน	256	เม็ดมะม่วงหิมพานต์คั่วหอม	266
ลูกเดือยต้มหวาน	257	แคนตาลูปในน้ำแอปเปิล	267
ส้มเขียวหวานลอยแก้ว	258	แห้วในน้ำเชื่อม	268
แอปเปิลอ่อนลอยแก้ว	259	ถั่วแดงต้มในน้ำเชื่อม	269
มะละกอลอยแก้ว	260	กล้วยบวชชี	270
เผือกต้มน้ำจืด	261		



น้ำข้าวกล้อง	274	น้ำชมพู	299
น้ำผักทอง	275	น้ำกีวี	300
น้ำนมถั่วเหลืองงาดำ	276	น้ำส้มแอปเปิล	301
น้ำแดงโม	278	น้ำส้มแครอท	302
น้ำแครอท	279	น้ำส้มบีตรูต	303
น้ำส้ม	280	น้ำส้มฝรั่ง	304
น้ำแอปเปิล	281	น้ำส้มมะเขือเทศ	305
น้ำฝรั่ง	282	น้ำแครอทมะเขือเทศ	306
น้ำมะเขือเทศ	283	น้ำแครอทแอปเปิล	307
น้ำมะม่วง	284	น้ำแครอทบีตรูต	308
น้ำบร็อกโคลี่	285	น้ำแครอทฝรั่ง	309
น้ำมะละกอ	286	น้ำแอปเปิลฝรั่ง	310
น้ำใบเตย	287	น้ำแอปเปิลบีตรูต	311
น้ำตะไคร้ใบเตย	288	น้ำแอปเปิลมะเขือเทศ	312
น้ำขิงใบเตย	289	น้ำฝรั่งบีตรูต	313
น้ำองุ่น	290	น้ำฝรั่งมะเขือเทศ	314
น้ำสาลี	291	น้ำองุ่นแดงแอปเปิล	314
น้ำบีตรูต	292	น้ำแอปเปิลเสาวรส	315
น้ำมะนาว	293	น้ำบีตรูตเสาวรส	316
น้ำเสาวรส	294	น้ำขึ้นฉ่ายมะเขือเทศ	317
น้ำเก๊กฮวย	295	น้ำขึ้นฉ่ายแครอท	317
น้ำดอกคำฝอย	296	น้ำขึ้นฉ่ายแอปเปิล	318
น้ำดอกอัญชัน	297	น้ำขึ้นฉ่ายบีตรูต	319
น้ำใบบัวบก	298	น้ำผักรวม	319