

สารบัญ

คำนำสำนักพิมพ์ (12)

จากผู้เขียน (14)

“ก่อนทิ้งความหวังที่เลือนราง มาประกาศชัยชนะที่แน่นอนกัน”

นี่คือสูตรสกัดการเกิดใหม่ให้เป็นศูนย์

บทที่ 1 เน้นไปที่ราก 2

ต้องขุดรากถอนโคนมะเร็ง 4

การเกิดใหม่ของมะเร็งที่คาดไม่ถึง 6

เปิดสงครามเต็มรูปแบบเพื่อป้องกันการเกิดใหม่ของมะเร็ง 7

การกลับมาเป็นมะเร็งใหม่ทำให้ผู้ป่วยผิดหวังซ้ำสอง 8

การตรวจร่างกายเป็นระยะตามแบบแผนก็ช่วยไม่ได้ 10

วงการแพทย์ที่ยึดติดอยู่กับการรักษามะเร็งเพียงอย่างเดียว 12

ธรรมชาติรักษาโรค 13

เมื่อมะเร็งกลับมาใหม่ จะไม่เหมือนเดิม 16

ยิ่งอาการหนัก ยิ่งต้องเปิดสงครามเบ็ดเสร็จ 19

ชีวิตคือการเลือก 20

สองทางเลือก! จะกลับมาเป็นอีกหรือจะหายขาด 21

กลไกการเกิดโรคมะเร็งและกลไกการเกิดใหม่ของโรคมะเร็ง 22

แตกต่างกัน

ใช้“สูตรสกัดการเกิดใหม่ของมะเร็งให้เป็นศูนย์” เสียแต่เนิ่นๆ 24

สูตรสกัดการเกิดใหม่ของมะเร็งให้เป็นศูนย์ 26

สูตรสกัดการเกิดใหม่ของมะเร็งให้เป็นศูนย์ ขั้นตอนที่ 1

ทำให้พลังของมะเร็งอ่อนแอลง 27

สูตรสกัดการเกิดใหม่ของมะเร็งให้เป็นศูนย์ ขั้นตอนที่ 2	
สกัดกันการแพร่กระจายของโรคมะเร็ง	29
สูตรสกัดการเกิดใหม่ของมะเร็งให้เป็นศูนย์ ขั้นตอนที่ 3	
เสริมความแข็งแรงให้กับภูมิคุ้มกัน	35
วาดภาพใหญ่แล้วจดจ่อกับมัน	37
บรรยายพิเศษเรื่องโรคมะเร็ง โดยนายแพทย์ฮวังซองจู ①	
เซลล์มะเร็งกับภูมิคุ้มกันในสงครามที่ไม่มีวันสิ้นสุด	40

บทที่ 2 สูตรสกัดการเกิดใหม่ของมะเร็งให้เป็นศูนย์ 42

หลักการที่ 1 เปลี่ยนสิ่งแวดล้อมในการเยียวยา	44
อย่ากลับไปหาสิ่งแวดล้อมที่ทำให้เกิดมะเร็ง	44
ความสำคัญของสิ่งแวดล้อมในการใช้ชีวิต	45
ที่นี่ไม่ต้องทำวิทยานิพนธ์อีกแล้ว	46
การปฏิบัติโต๊ะอาหารของคู่สามีภรรยาซังฮักจุนและคิม-อก-กยอง	47
ความสำคัญของสิ่งแวดล้อมทางธรรมชาติ	48
เรื่องของผู้ป่วยผู้กลับไปหาธรรมชาติ	50
บลูแมนเทนส์ สถานที่ที่ดีที่สุดในการรักษามะเร็งให้หายขาด	50
เวทมนตร์ของการเดินเขา	51
ถ้านอน ตาย ถ้าเดิน อยู่	52
สิ่งแวดล้อมรอบตัวก็สำคัญ	53
ดนตรีสร้างสิ่งแวดล้อมที่แปลกใหม่	54
บรรยายพิเศษเรื่องโรคมะเร็ง โดยนายแพทย์ฮวังซองจู ②	
อาหารที่ช่วยเอาชนะโรคมะเร็ง ตอน "เห็ด"	57

หลักการที่ 2 สกัดกันเรือเสปียงของโรคมะเร็ง	60
สิ่งที่ไม่ควรทำซ้ำอีกเด็ดขาด	60

ปลูกอะไรก็ได้ยั้งนั้น	61
เรื่องของผู้ป่วยโรคมะเร็งปอดที่เลิกบุหรี่ไม่ได้	62
สกัดกันเรือเสียบของโรคมะเร็ง	63
บรรยายพิเศษเรื่องโรคมะเร็ง โดยนายแพทย์ชวังซองจู ③	
7 หลักการกินเพื่อป้องกันโรคมะเร็ง	76
บรรยายพิเศษเรื่องโรคมะเร็ง โดยนายแพทย์ชวังซองจู ④	
เหตุผลที่หญิงสาวเป็นโรคมะเร็งกันเยอะ	80

หลักการที่ 3 ปลูกร่างกายให้กระปรี้กระเปร่า	82
ทำไมพวกเขาถึงขยับร่างกายเป็นประจำ	82
แผนตะวันออกและแผนตะวันตกแตกต่างกัน	83
การออกกำลังกายและความกระปรี้กระเปร่าของร่างกาย	85
การว่ายน้ำกับความกระปรี้กระเปร่าของร่างกาย	87
การแพทย์ทางเลือกกับความกระปรี้กระเปร่าของร่างกาย	87
การบำบัดด้วยการแช่น้ำอุ่นสลับน้ำเย็น	
กับความกระปรี้กระเปร่าของร่างกาย	88
การบำบัดด้วยเสียงหัวเราะกับความกระปรี้กระเปร่าของร่างกาย	91
บรรยายพิเศษเรื่องโรคมะเร็ง โดยนายแพทย์ชวังซองจู ⑤	
"รอร์ฟู้ด" ป้องกันการเกิดใหม่ของโรคมะเร็งได้	95

หลักการที่ 4 ส่งหน่วยปฏิบัติการพิเศษสารอาหารเข้าไป	100
2 ใน 3 ของผู้ป่วยโรคมะเร็งขาดสารอาหาร	100
สารอาหารและน้ำช่วยชีวิต	101
หน่วยปฏิบัติการพิเศษสารอาหาร 1: สารพฤษเคมี	103
ประเภทและการทำงานของสารพฤษเคมี	104
การให้สารพฤษเคมีอย่างถูกที่ถูกลงเวลา	108
หน่วยปฏิบัติการพิเศษสารอาหาร 2: น้ำต่าง	115
เงื่อนไข 5 ประการของน้ำที่ดี	116

น้ำค้างควบคุมโรคมะเร็ง	118
น้ำค้างคือแผนกทำความสะอาดอนุมูลอิสระ	119
น้ำค้างควบคุมการแพร่กระจายของโรคมะเร็ง	121
บรรยายพิเศษเรื่องโรคมะเร็ง โดยนายแพทย์สรวงของจุ ⑥	
ไม่ว่าจะดีแค่ไหนก็ต้องเข้าใจก่อนกิน!	125
บรรยายพิเศษเรื่องโรคมะเร็ง โดยนายแพทย์สรวงของจุ ⑦	
ตัดเส้นเลือดเกิดใหม่เสีย	126

หลักการที่ 5 สร้างบันไดภูมิคุ้มกัน 128

ฟื้นฟูชั้นภูมิคุ้มกันพื้นฐาน	128
บันไดภูมิคุ้มกันขั้นที่ 1: นอนให้เต็มอิ่ม	130
บันไดภูมิคุ้มกันขั้นที่ 2: กินดี	135
บันไดภูมิคุ้มกันขั้นที่ 3: ขยับเขยื้อนเคลื่อนไหวร่างกายบ่อยๆ	142
บันไดภูมิคุ้มกันขั้นที่ 4: พักผ่อนให้เพียงพอ ทำงานให้พอดี	147
บรรยายพิเศษเรื่องโรคมะเร็ง โดยนายแพทย์สรวงของจุ ⑧	
อาหารที่เอาชนะมะเร็งได้ ตอน"รำข้าว"	152

หลักการที่ 6 เสริมความแข็งแกร่งให้ปัจจัยบวก 156

ยอมรับสถานการณ์โดยไม่ได้แค้นและฝันถึงสิ่งใหม่	156
ปฏิบัติอย่างแน่วแน่และใช้ชีวิตอย่างดีที่สุด	157
ตั้งเป้าหมายให้ชัดเจน	158
พบปะคนดี ๆ	160
สัมผัสความมหัศจรรย์ผ่านการเดินทาง	161
เพลิดเพลินกับความสุขในชีวิตคู่อย่างสร้างสรรค์	162
กระตุ้นสติปัญญาด้วยการอ่าน	163
พิจารณาพระธรรมสวดทีบทที่ 23 ทุกเช้าเย็น	164
งานอาสาสมัครแห่งรักคือยาครอบจักรวาล	167
มองทุกคนเป็นเป้าหมายของความรัก	169

สัมผัสความรู้สึกรักด้วยการสัมผัสทางกาย	171
บรรยายพิเศษเรื่องโรคมะเร็ง โดยนายแพทย์ชวังของจุ ๑	
อาหารที่เอาชนะมะเร็งได้ ตอน "ต้นอ่อนของพืช"	174

บทที่ 3 โรงงานสร้างฝัน 176

ผู้เอาชนะโรคมะเร็งด้วยสูตรสภักดีการเกิดใหม่ ของมะเร็งให้เป็นศูนย์

1. คิมซึงฮวัน นักแสดงผู้พิชิตโรคมะเร็งลำไส้ใหญ่
"อย่ากินเนื้อใหม่เด็ดขาด" 178
2. คังชินอิล ผู้เอาชนะโรคมะเร็งตับด้วยการเดินเขา
"ความคิดเชิงบวกอยู่กับผมเสมอ" 181
3. ปาร์กยูน-กยอง ผู้เอาชนะโรคมะเร็งกระเพาะอาหาร
"การตรวจร่างกายสม่ำเสมอคือวิธีป้องกันโรคมะเร็งที่ดีที่สุด" 184
4. ยางฮีอึน ผู้เอาชนะโรคมะเร็งรังไข่ที่กลับมาใหม่
"โรคมะเร็งทำให้ฉันรักคนรอบข้างมากขึ้น" 187
5. คิมมินเกียว นักร้องผู้เอาชนะมะเร็งกระเพาะอาหาร
"ฟื้นฟูร่างกายด้วยการกำหนดลมหายใจและออกกำลังกายเป็นประจำ" 189
6. โอมฮี นักแสดงผู้เอาชนะโรคมะเร็งได้ถึง 2 ครั้ง
"การทำจิตใจให้สบายคือเหตุผลที่ทำให้สุขภาพดีขึ้น" 191
7. คิมจา-อก นักแสดงที่กำลังต่อสู้กับโรคมะเร็งลำไส้ใหญ่
"ฉันเอาชนะโรคมะเร็งด้วยการขอบคุณทุกสิ่ง" 193
8. อาจารย์ปาร์กซันฮง ผู้เอาชนะโรคมะเร็งได้ถึง 5 จุด
"ผมมีจิตใจที่แข็งแกร่งและร่างกายที่แข็งแรงเสมอ
ดังนั้นโรคมะเร็งจึงหลีกทางไป!" 195
9. คุณหมอค็องซุน ผู้เอาชนะโรคมะเร็งได้ถึง 3 ครั้ง
"สำคัญที่ผู้ป่วยจะต้องเชื่อมั่นว่าเราสามารถเอาชนะทุกโรคได้" 197

10. อาจารย์ชาแทฮุน ผู้แปลงร่างเป็น “หนูมัสุดเท่” หลังป่วยเป็นโรคมะเร็ง “ผมสนุกกับงานที่ทำมาตลอด”	199
--	-----

เมื่อเขียนจบ...

อย่าหนีอีกต่อไปเลย อย่ากลัวอีกต่อไปเลย	202
--	-----

ภาคผนวก 1 สูตรสกัดการเกิดใหม่ของมะเร็งให้เป็นศูนย์ ผู้พิชิตโรคมะเร็ง โภชนาการและภูมิคุ้มกันบำบัด	206
---	-----

1. โภชนบำบัดเพื่อพิชิตโรคมะเร็ง	208
2. สูตรยอดสารอาหาร 8 ชนิดเพื่อพิชิตโรคมะเร็ง	211
3. สูตรยอดอาหาร 20 ชนิดเพื่อพิชิตโรคมะเร็ง	219
4. โภชนบำบัดสูตร 7 ค็อกเทลเพื่อพิชิตโรคมะเร็ง	226

ภาคผนวก 2 แผนปฏิบัติการตามสูตรสกัดการเกิดใหม่ของมะเร็ง ให้เป็นศูนย์	232
--	-----

วิธีใช้แผนปฏิบัติการตามสูตรสกัดการเกิดใหม่ของมะเร็งให้เป็นศูนย์	234
แผนปฏิบัติรายเดือน	237
แผนปฏิบัติรายวัน	238

เกี่ยวกับผู้เขียน	249
--------------------------	-----