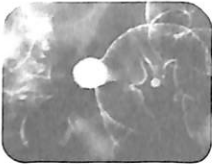
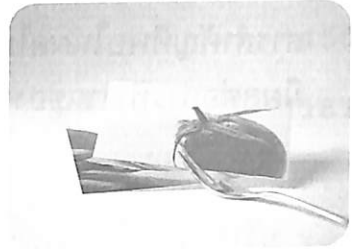


สารบัญ

รู้จักมะเร็ง รู้วิธีรักษา	9
มะเร็งที่ควรรู้จัก และรู้วิธีรักษา	19
1. มะเร็งตับ	20
 2. มะเร็งลำไส้ใหญ่	25
3. มะเร็งเต้านม	30
4. มะเร็งปอด	35
5. มะเร็งต่อมลูกหมาก	39
6. มะเร็งปากมดลูก	43
7. มะเร็งเม็ดเลือดขาว	48
8. มะเร็งผิวหนัง	53
9. มะเร็งหลังโพรงจมูก	57
หลีกเลี่ยงต้นเหตุที่ทำให้เกิดโรคมะเร็ง	63
อาหารจุดเริ่มต้นของมะเร็ง	64
สารเคมีก่อให้เกิดมะเร็งหลายชนิด	67





ความเครียดเป็นบ่อเกิดของโรคภัยแรง	69
หาเวลาออกกำลังกายเพื่อสร้างภูมิคุ้มกันต้านทานบ้าง	71
ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการใช้ชีวิตใหม่	74
เพื่อลดความเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็ง	
อาหารเลือกกินให้เป็น มะเร็งไม่เกิด	77
กินอย่างไรไม่เป็นมะเร็ง	80
หลักสำคัญในการรับประทานอาหารเพื่อรักษาสมดุล	83
สุดยอดอาหารต้านมะเร็ง	88
อานุภาพแห่งผักต่อการต้านมะเร็ง	93
กินผักอย่างปลอดภัยและเก็บให้ถูกวิธี	98
เลือกกินผลไม้ที่มีไฟเบอร์สูง	98
ผลไม้มีส่วนช่วยป้องกันโรคร้ายอย่างได้ผล	100
ระหว่างผลไม้สดกับน้ำผลไม้แบบไหนดีกว่ากัน	103
ความมหัศจรรย์ของผลไม้ที่มีผลต่อสมอง	105



สารบัญ

สารสำคัญที่พบในผลไม้
มีผลต่อการทำงานของร่างกายอย่างไรบ้าง 108

สีสันทของผักและผลไม้ให้อะไรคุณบ้าง 112

บริโภครัถัญพีซให้หลากหลายเพื่อลดการก่อเซลล์มะเร็ง 115

เลือกกินธัญพีซบำรุงสมองและต้านมะเร็ง 117

ตัวอย่างธัญพีซที่ให้คุณค่าต่อร่างกาย 119

อาหารและโภชนาการสำหรับผู้ป่วยมะเร็ง 123

อาหารสำหรับผู้ป่วยมะเร็ง 124

วิธีการรับประทานอาหารอย่างถูกต้อง 126

บำบัดมะเร็งด้วยวิธีธรรมชาติ 127

อาหารที่ผู้ป่วยมะเร็งควรงด 129

ข้อแนะนำเกี่ยวกับเครื่องดื่มสำหรับผู้ป่วยมะเร็ง 133

อาหารสำหรับผู้ป่วยมะเร็งในผู้สูงอายุและเด็ก 137

ตัวอย่างอาหารและเครื่องดื่มสำหรับผู้ป่วยมะเร็ง 140

ล้างพิษให้ร่างกายสะอาด ไม่เป็นมะเร็ง 147

ปฏิบัติการล้างพิษ โปรแกรมที่ 1 151

ปฏิบัติการล้างพิษ โปรแกรมที่ 2 153

ปฏิบัติการล้างพิษ โปรแกรมที่ 3 154



ตัวอย่างอาหารที่ช่วยล้างพิษอย่างได้ผล		156
สมุนไพรที่นิยมใช้ต้านมะเร็ง		161
ขมิ้นชัน		163
มะรุม		166
ฮว่านง็อก		169
		173
	เห็ดหลินจือ	173
	กระเทียม	177
	หญ้าปักกิ่ง	181
	ย่านาง	184
พลูคาว		186
สมอไทย		189
ทองพันชั่ง		191

