

# สารบัญ

คำนิยม	(10)
คำนำสำนักพิมพ์	(16)
คำนำผู้เขียน	(18)
<b>1 สถานการณ์ “มะเร็ง”</b>	<b>1</b>
สถานการณ์มะเร็งทั่วโลก	1
สถานการณ์มะเร็งในประเทศไทย	3
<b>2 ทำไมอัตราการเป็นมะเร็งจึงเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ</b>	<b>5</b>
มหาสาเหตุการเกิดมะเร็งกันเถอะ	6
<b>3 สงครามมะเร็ง</b>	<b>8</b>
ทำไมสหรัฐอเมริกาจึงยอมยกธงขาว	8
<b>4 “มะเร็ง” กับ “เนื้องอก” ต่างกันอย่างไร</b>	<b>10</b>
<b>5 เซลล์มะเร็งเกิดขึ้นได้อย่างไร</b>	<b>12</b>
<b>6 เซลล์มะเร็งไม่ชอบออกซิเจน</b>	<b>15</b>
การหมัก หรือการหมักน้ำตาล	15
<b>7 วิจารณ์ทฤษฎีเซลล์ขาดออกซิเจนทำให้เป็นมะเร็ง</b>	<b>19</b>
<b>8 สาเหตุหลักของการเกิดมะเร็ง</b>	<b>24</b>
มะเร็งมีตัว	25
มีน้ำตาลในเลือดสูงเกิน 100 มิลลิกรัม/เดซิลิตร	27
เลือดเป็นกรด	27
ภูมิต้านทานตก	27

<b>9</b>	<b>สาเหตุรองของการเกิดมะเร็ง</b>	<b>28</b>
	เบาหวาน	28
	ได้รับอนุมูลอิสระมากแต่ได้รับสารต้านอนุมูลอิสระน้อย	30
	ท่อน้ำเหลืองและต่อมน้ำเหลืองอุดตัน	31
	น้ำมันพืช	31
	ภาชนะพลาสติกที่ใส่อาหาร	32
	โลหะหนักปนเปื้อน	32
	ภูมิต้านทานต่ำกว่าธรรมชาติดั้งเดิม	33
	ผลกระทบจากการตรวจวินิจฉัยทางการแพทย์	33
<b>10</b>	<b>“จุลินทรีย์” คือต้นเหตุของมะเร็ง</b>	<b>35</b>
<b>11</b>	<b>มะเร็งต้องมีเชื้อ</b>	<b>37</b>
<b>12</b>	<b>มะเร็งมีตัว</b>	<b>39</b>
<b>13</b>	<b>จุลินทรีย์ทำให้เซลล์เป็นมะเร็งได้อย่างไร</b>	<b>41</b>
	รู้จักจุลินทรีย์ในร่างกาย	41
	กลไกการก่อมะเร็งของจุลินทรีย์	43
	เชื้อรามาจากไหน	43
<b>14</b>	<b>เชื้อราสำคัญที่เป็นต้นเหตุของมะเร็ง</b>	<b>45</b>
<b>15</b>	<b>วิธีกำจัดเชื้อรา (เชื้อมะเร็ง)</b>	<b>49</b>
	กินโพรไบโอติก จุลินทรีย์ที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย	49
	เพิ่มประจุไฟฟ้าลบให้กับร่างกาย	49
	หัดดึงพลังธรรมชาติเข้ามาในตัว	51
	ใช้ยาสมุนไพร	53
	ทำไอโซนนิ่ง	53
	ใช้เครื่องกำเนิดอิลิกตรอน	
	หรือเครื่อง High RF Frequency Generator	53
	กำจัดจุลินทรีย์ด้วยเอนไซม์	53

<b>16</b>	<b>รักชามะเร็งต้องแก้ที่ต้นเหตุ</b>	<b>55</b>
<b>17</b>	<b>ประสบการณ์ตรง หายป่วยด้วยธรรมชาติบำบัด</b>	<b>58</b>
<b>18</b>	<b>6 ยุทธศาสตร์หลักที่ทำให้คุณหมดสิทธิ์เป็นมะเร็ง</b>	<b>61</b>
	ยุทธศาสตร์หลักข้อที่ 1 สวดมนต์ ทำสมาธิอย่างจริงจังเพื่อฝึกจิต	62
	ยุทธศาสตร์หลักข้อที่ 2 เพิ่มออกซิเจนในระดับเซลล์	63
	ยุทธศาสตร์หลักข้อที่ 3 ตัดน้ำตาล	63
	ยุทธศาสตร์หลักข้อที่ 4 ไม่กินน้ำมันพืช	66
	ยุทธศาสตร์หลักข้อที่ 5 งดอาหารที่เป็นเหตุให้เลือดเป็นกรด	70
	ยุทธศาสตร์หลักข้อที่ 6 อย่าเติมเชื้อราเข้าไปอีก	71
<b>19</b>	<b>7 ยุทธศาสตร์รองที่ทำให้คุณหมดสิทธิ์เป็นมะเร็ง</b>	<b>73</b>
	ยุทธศาสตร์รองข้อที่ 1 สร้างพิษแบบองค์รวม	73
	ยุทธศาสตร์รองข้อที่ 2 อย่างนำเชื้อและพิษร้ายใด ๆ เข้าสู่ร่างกายอีก	73
	ยุทธศาสตร์รองข้อที่ 3 ฟื้นฟูร่างกายโดยการปฏิบัติตามแนว 12 อ.	74
	ยุทธศาสตร์รองข้อที่ 4 ฟื้นฟูภูมิคุ้มกัน	75
	ยุทธศาสตร์รองข้อที่ 5 ทำให้ร่างกายเป็นต่างไว้ตลอดเวลา	75
	ยุทธศาสตร์รองข้อที่ 6 อยู่ในสถานที่ที่อากาศบริสุทธิ์	76
	ยุทธศาสตร์รองข้อที่ 7 อาบแดดหลังอาหารเช้า และ/หรือกลางวันที่โอกาสอำนวย	76
<b>20</b>	<b>ยุทธศาสตร์สนับสนุน 5 ข้อ</b>	<b>77</b>
	ยุทธศาสตร์สนับสนุนข้อที่ 1 เอนไซม์	77
	ยุทธศาสตร์สนับสนุนข้อที่ 2 ฉีดวัคซีนป้องกันมะเร็ง	78
	ยุทธศาสตร์สนับสนุนข้อที่ 3 จุลินทรีย์โพรไบโอติก	79
	ยุทธศาสตร์สนับสนุนข้อที่ 4 รักชามะเร็งด้วย เครื่อง Electron Machine Device	79
	ยุทธศาสตร์สนับสนุนข้อที่ 5 เสริมการบำบัดด้วยสารต้านอนุมูลอิสระ	80

21	หลัก 12 อ. สู้มะเร็ง	82
22	อ. ที่ 1 อธิริบาทสี่	83
23	อ. ที่ 2 อาหาร	85
	ไม่ควรกินเนื้อ นม ไข่	85
	กินแป้งให้น้อยลง	90
	ทำไมจึงไม่ควรกินไข่ ถ้าจะกินไข่ต้อง “ต้ม”	91
	ลด ละ เลิก อาหารขยะ	92
	ระวังอาหารที่อุ่นด้วยไมโครเวฟ	93
	รู้จัก “น้ำ” ที่ไม่ควรดื่ม	94
24	อ. ที่ 3 อากาศ	103
	ระบบอากาศปิดในรถยนต์	103
	ระบบอากาศปิดในที่ทำงาน หรือที่อยู่อาศัย	104
25	อ. ที่ 4 อารมณ์	107
	สมาธิบำบัดแบบ SKT	108
26	อ. ที่ 5 ออกกำลังกาย	110
27	อ. ที่ 6 ออกแดด	113
	ประโยชน์ของแสงแดด	113
	กลไกสังเคราะห์วิตามินดี	114
	วิตามินดีป้องกันมะเร็งได้อย่างไร	115
	“อาบแดด” อย่างไรให้ถูกต้อง	115
28	อ. ที่ 7 ออกพิษ	118
	การจับเหงื่อ	118
	การอบซาวน่า	120
	การอุจจาระ	122
	การปัสสาวะ	124
	การหายใจออก	125
	คีเลชั่น	126

29 อ. ที่ 8 ออกสู่ชนบท	127
30 อ. ที่ 9 เอนกาย	128
31 อ. ที่ 10 เอ็นดู	131
32 อ. ที่ 11 เอนเนอร์จี	134
พลังที่มนุษย์สร้างขึ้นแต่ส่งผลทำร้ายเรา	134
บุญ - บาปก็เป็นพลังงานอย่างหนึ่ง	138
33 อ. ที่ 12 อดีตกรรม	141
34 การรักษาโรคมะเร็งแบบบูรณาการ	144
35 สรุปประเด็นหลักที่ทำให้มนุษย์เป็นมะเร็ง	148

บทส่งท้าย	152
-----------	-----

ภาคผนวก	159
---------	-----

- หลักในการเลือกที่จะเชื่อข้อมูลไหนดี 159
- หลักฐานและเหตุผลประกอบว่า “มะเร็งมีตัว” 164
- วิธีรับอิเล็คตรอน หรือพลังดี ๆ จากธรรมชาติ 165
- เอนไซม์สำคัญที่ควรรู้จัก 171
- คอเลสเตอรอล สิ่งจำเป็นสำหรับร่างกาย 173
- พักไฮโดรโปนิกซ่อนอันตราย 175
- เมื่อแพทย์แนะนำให้กินปลา 176
- อันตรายจากโลหะหนัก 177
- ระงับภาชนะพลาสติกและโฟมก่อให้เกิดมะเร็ง 179

บรรณานุกรม	182
------------	-----

เกี่ยวกับผู้เขียน	184
-------------------	-----

# คำนิยม

หนังสือเล่มนี้ พระเอกภพ ญาณยุตโต ได้ใช้ทั้งชีวิตของท่านตั้งแต่ก่อนบวชในการรวบรวม เรียบเรียงสรรพความรู้ต่างๆ เพื่อการดูแลตนเอง แม้ว่าท่านจะไม่ได้ศึกษามาทางด้านการแพทย์ แต่เมื่อเกิดวิกฤติในชีวิต ด้วยโรคร้ายที่เกิดขึ้นกับตัวท่านเอง ท่านเลือกที่จะใช้แนวทางธรรมชาติและทางการแพทย์ทางเลือก เพื่อสร้างสมดุลในชีวิตใหม่ได้

การเกิดโรคต่างๆ เป็นการเสียสมดุลชีวิต เป็นผลของปฏิกิริยาที่เกิดขึ้นระหว่างสิ่งแวดล้อมที่รับเข้ามาในร่างกาย ทั้งจากอาหาร จากน้ำ หรือจากอากาศที่หายใจเข้าไป ร่างกายได้รับธาตุอาหาร ออกซิเจน และน้ำเพื่อหล่อเลี้ยงเซลล์ แต่ในเวลาเดียวกัน สังคมอุตสาหกรรมส่งผลให้เราได้รับสารพิษ สิ่งปนเปื้อน สารพลาสติก สารโลหะหนัก ฯลฯ เข้าไปด้วย

สารพิษต่างๆ และเชื้อโรค ทั้งไวรัส แบคทีเรีย และเชื้อรา เข้ามาทำปฏิกิริยากับระบบต่างๆ ตลอดจนเซลล์ต่างๆ ของร่างกาย ซึ่งรวมไปถึงระบบภูมิคุ้มกัน ระบบขับสารพิษ รหัสพันธุกรรม ตลอดจนสภาวะทางจิตใจและอารมณ์ ก่อให้เกิดโรคร้ายไข้เจ็บต่างๆ ขึ้น ทั้งนี้กลไกการเกิดโรคดังกล่าวหมายรวมถึง “โรคมะเร็ง” ด้วย

หากเราเข้าใจและศึกษากลไกการก่อโรคจะทำให้เรามีวิธีป้องกันตัวเอง จากโรครวมถึงการดูแลรักษามากขึ้น พระเอกภพ ญาณยุตโต เป็นหนึ่งในผู้ที่ต้องการรู้ว่า โรคต่างๆ โดยเฉพาะโรคมะเร็ง เกิดขึ้นได้อย่างไร สิ่งที่ท่านรวบรวมเรียบเรียงมานี้ จึงนับได้ว่าเป็นประโยชน์อย่างยิ่งกับทุกคน ทุกวงการ เพราะการปฏิบัติตนตามแนวทางธรรมชาติจะทำให้เราสร้างสมดุลในชีวิตได้ใหม่ สามารถเอาชนะโรคได้

ผมรู้จักกับพระเอกภาพ ญาณยุตโต ตั้งแต่สมัยที่ท่านยังเป็นฆราวาส ผู้ที่สามารถเขียนหนังสือแนวนี้โดยไม่ได้มีพื้นฐานการแพทย์มานับว่ามีความ มุ่งมั่น ใส่ใจ ละเอียดลอบ และช่างสังเกตอย่างยิ่ง ผมนับถือในความพยายาม ของท่าน ส่วนท่านผู้อ่านที่อยู่ในวงการแพทย์ก็อย่าได้อ่านหนังสือเล่มนี้ อย่าง จับผิด แต่ควรที่จะได้อ่านเพื่อรับฟังอีกเสียงหนึ่ง ซึ่งในนั้นอาจมีคำตอบที่ดีที่สุด ก็เป็นได้



นายแพทย์จิตรชัย ศรีบัณฑิต  
อาจารย์สอนหลักสูตรปริญญาโทแพทย์ทางเลือก มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง  
แพทย์ผู้ชำนาญด้าน Anti - aging, อายุรเวช  
และผู้เขียนหนังสือ *Everything You Need to Know About Chelation*  
ทุกสิ่งที่คุณจำเป็นต้องรู้เกี่ยวกับคีเลชั่น



# คำนิยม

ในหนังสือเล่มนี้ ท่านจะได้พบกับผลงานอันน่าทึ่งของพระเอกภพ ซึ่งผมได้รู้จักท่านมานานกว่าสิบปีในฐานะเพื่อนผู้ใฝ่รู้ในด้านการแพทย์องค์รวมและการแพทย์ชีวภาพ (Biological Science)

ความรู้ที่พระเอกภพได้สะสมมาทั้งในแง่การแพทย์ทางเลือก ผสมผสานกับประสบการณ์การรักษาด้วยแพทย์องค์รวม มาใคร่ครวญดูเหตุ ปัจจัยของการเกิดโรค ตามแนวปฏิบัติของพุทธศาสนา จึงเป็นแรงบันดาลใจให้พระเอกภพอาจหาญที่จะเขียนหนังสือเรื่อง **แคร์วู๊วี่ ชาตินี้เราจะไม่เป็นมะเร็ง** ขึ้นมา ซึ่งไม่ใช่หนังสือธรรมดา ๆ ที่พูดถึงทฤษฎีการเกิดมะเร็งแบบที่มีอยู่ทั่วไป

สิ่งที่ท่านผู้อ่านจะฟังมากก็คือ ท่านจะได้รู้ถึงเหตุและปัจจัยที่จะทำให้เกิดมะเร็งที่ชัดเจน ด้วยวิธีอธิบายแบบที่คนทั่วไปจนถึงผู้ทรงคุณวุฒิอ่านเข้าใจได้ง่ายดาย เมื่อรู้ต้นเหตุก็รักษาได้ถูกต้อง ไม่ว่าจะโรครึ้นโรครั้งใด ๆ แม้แต่มะเร็งก็สามารถหายได้ไม่ยาก

พระเอกภพได้อธิบายถึงกลไกภายในของมนุษย์ ที่จะเกิดโรคร้ายไข้เจ็บก็ต่อเมื่อมีความไม่สมดุลเกิดขึ้นในร่างกายของเรา โดยเฉพาะที่ผิดจากธรรมชาติดั้งเดิมของมนุษย์

ผมรู้สึกเป็นเกียรติและตื่นเต้นที่พระเอกภพได้เชิญมาให้คำปรึกษาในหนังสือเล่มนี้ด้วย (บางบท) แต่อยากจะบอกกับท่านผู้อ่านว่า หนังสือเล่มนี้จะทำให้ท่านได้ความรู้สำคัญที่จะช่วยในการตัดสินใจเลือกวิถีดูแลสุขภาพในอนาคต



โปรดตั้งใจอ่านหนังสือเล่มนี้ให้ดี เพราะการอ่านแบบเล่น ๆ อาจทำให้ท่านพลาดสาระสำคัญของชีวิตไป หรืออาจตกประเด็นสำคัญ ๆ ที่ไม่เคยมีใครพูดถึง ทำนองเดียวกับที่เออร์เนสต์ เฮมิงเวย์ กล่าวไว้ว่า

*When people talk, listen completely. Most people never listen.*

เมื่อมีคนพูด ตั้งใจฟังให้ดีในสิ่งที่ผู้อื่นไม่เคยฟัง

โปรดอย่าเข้าใจผิดว่าผมเป็นนักเคลื่อนไหวทางด้านการศึกษา (Medical Activist) ซึ่งผมไม่มีวันจะเป็นอย่างนั้น แต่จากเบื้องลึกของหัวใจที่ผมอยากจะทำคือ ไม่ว่าท่านผู้อ่านจะเป็นประชาชนธรรมดา เป็นผู้ช่วย เป็นผู้รักสุขภาพ หรือแม้แต่เป็นบุคลากรในวงการแพทย์ก็ตาม หนังสือเล่มนี้จะให้พลังความรู้ ทำให้ท่านมีความฉลาดและความเฉลียวในการเลือกวิธีการวินิจฉัยโรคที่ปลอดภัยและคุ้มค่า เลือกซื้อของได้ว่า อะไรควรเชื่อไม่ควรเชื่อ ตลอดจนการเลือกแนวทางการดูแลตนเองอย่างถูกต้อง

ท่านจะมีความมั่นใจที่จะขอมีส่วนร่วมในการวางแผนการรักษาและดูแลสุขภาพตนเองเพื่อรักษาและป้องกันโรคทุกรูปแบบแม้แต่มะเร็ง เพราะท่านเป็นเจ้าของชีวิตและมีสิทธิ์เลือกทางเดินชีวิตของตนเองได้

ขอเชิญสนุกและได้ประโยชน์อันสูงสุดกับการอ่านหนังสือเล่มนี้กันเถิด

ดร. นพ.โอลดริช ชาเปค  
(Dr.Oldrich Capek, MD)



# คำนิยม

โชคดีที่ได้มีโอกาสรู้จักพระอาจารย์เอกภพ และได้ทราบว่าท่านเขียนหนังสือเกี่ยวกับการป้องกันและการดูแลสุขภาพร่างกายและจิตใจแบบองค์รวมในแนวธรรมชาติ ซึ่งท่านได้รวบรวมข้อมูลจากประสบการณ์และความรู้ที่ได้ศึกษาค้นคว้ามายาวนานถึงสาเหตุที่แท้จริงของการเกิดโรค ความเจ็บป่วย และการป้องกัน ดูแลรักษาสุขภาพ ท่านเขียนและปรับปรุงหนังสือเล่มนี้ถึง 6 รอบ ใช้เวลาเกือบ 4 ปี และจากความรู้ที่ท่านได้ศึกษาค้นคว้าด้วยตนเองมานานกว่า 20 ปีในการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม

โรคทุกโรคเกิดจากการเสียสมดุลของร่างกายซึ่งเกิดจากพฤติกรรมในการดำเนินชีวิตที่ไม่เหมาะสม ผิดธรรมชาติ จากความเครียดทางจิตใจ จากสิ่งแวดล้อมที่เป็นพิษ ซึ่งจะก่อให้เกิดการสะสมสารพิษ สารอักเสบ และอนุมูลอิสระในร่างกาย ทำให้ร่างกายเสียสมดุล และทำให้ภูมิต้านทานตก จนถึงระดับหนึ่งที่ว่าร่างกายต้านไม่ได้ โรคต่าง ๆ ก็ทยอยกันเข้ามา เช่น โรคภูมิแพ้ โรคภูมิแพ้เย็น โรคติดเชื้อต่าง ๆ โรคความดัน โรคเบาหวาน โรคมะเร็ง ซึ่งการรักษาทั่วไปรักษาที่ปลายเหตุที่อาการของโรค และผลข้างเคียงจากการรักษาสูง วิธีที่ดีที่สุดคือ ต้องแก้ที่ต้นเหตุของการเกิดโรค

พระอาจารย์เอกภพได้ให้ข้อมูล ความรู้ในการดูแลร่างกายตามธรรมชาติ เน้นกินอาหารจากธรรมชาติ และดำเนินชีวิตอย่างถูกต้องด้วยหลัก 12 อ. ซึ่งครอบคลุมได้ทุกเรื่องที่จะช่วยป้องกันโรค ช่วยบำบัดโรคภัยไข้เจ็บ และส่งเสริมสุขภาพให้แข็งแรงได้ด้วยตนเอง

หนังสือเล่มนี้จะช่วยให้ผู้มีโอกาสได้อ่านได้ศึกษาเรียนรู้และเข้าใจถึงสาเหตุของความเจ็บป่วย และวิธีป้องกันและการดูแลรักษาที่ถูกต้อง เข้าใจหลักในการจะเลือกซื้อข้อมูลว่าอะไรดี อะไรควรเชื่อ อะไรไม่ควรเชื่อ สอนให้เรามีความ “เฉลียวใจ” ก่อนจะเชื่ออะไร ให้เรามั่นใจ และมีหลักการเชื่อด้วยเหตุและผล ให้เราสามารถพึ่งตัวเองและธรรมชาติให้มากที่สุด ช่วยให้เราสามารถปรับร่างกายที่เสียสมดุล ให้กลับสู่สมดุล เพื่อให้อวัยวะในร่างกายสามารถทำงานได้เป็นปกติ และเสริมภูมิคุ้มกันร่างกายให้ดีขึ้น ช่วยให้เราสุขภาพที่แข็งแรง ไม่เป็นโรค ไม่ติดเชื้อง่าย ช่วยให้ผู้อ่านสามารถดูแลสุขภาพร่างกายและจิตใจของตนเองและคนรอบข้างให้มีสุขภาพดี และมีคุณภาพชีวิตที่ดีได้

แพทย์หญิงสุภารัตน์ ศรีศิริรินทร์



# คำนำ

## สำนักพิมพ์

“มะเร็ง” เป็นสาเหตุการเสียชีวิตของประชากรทั่วโลกสูงเป็นอันดับต้น ๆ รองจากอุบัติเหตุ รายงานล่าสุดจากองค์กรระหว่างประเทศเพื่อการวิจัยโรคมะเร็ง (IARC) เผยว่า ทั่วโลกมีผู้เสียชีวิตจากโรคมะเร็งไม่ต่ำกว่าปีละ 8 ล้านคน และมีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้น ๆ สอดคล้องกับจำนวนผู้ป่วยรายใหม่ที่มีแนวโน้มเช่นเดียวกัน

สำหรับสถิติในประเทศไทยก็น่ากลัวไม่น้อย กล่าวคือ มีผู้เสียชีวิตจากโรคมะเร็งปีละไม่ต่ำกว่า 7 หมื่นคน และมีผู้ป่วยรายใหม่ราว 1.5 แสนคนต่อปี นั่นหมายความว่า ทุก ๆ วันจะมีผู้ป่วยมะเร็งรายใหม่ไม่ต่ำกว่าวันละ 400 คน หรือเฉลี่ยชั่วโมงละ 17 คน ส่วนสถิติทั่วโลกเผยว่า มีคนใช้รายใหม่รายใหม่ไม่ต่ำกว่า 14 ล้านคนต่อปี นั่นหมายความว่า ทุก ๆ วันทั่วโลกจะมีผู้ป่วยมะเร็งรายใหม่ไม่ต่ำกว่า 38,000 คน

ตัวเลขเหล่านี้แสดงให้เห็นว่า “โรคมะเร็งอยู่ใกล้เราแค่เอื้อมจริง ๆ และก็ไม่ได้มีสาเหตุจากพันธุกรรมเท่านั้น” เนื่องจากงานวิจัยจำนวนมากต่างชี้ให้เห็นตรงกันว่า โรคมะเร็งมีสาเหตุสำคัญจาก “พฤติกรรม” แถมยังเกี่ยวข้องกับการดำเนินชีวิตในสังคมที่มั่งคั่งมากกว่าการดำเนินชีวิตในสังคมที่ยากจนอีกด้วย

**หลวงตาเอกภพ ญาณยุตโต (เอกภพ เสตะพันธู)** นอกจากจะศึกษาสาเหตุการเกิดมะเร็ง วิธีป้องกันและบำบัดมะเร็งด้วยตัวเองในแนวธรรมชาติบำบัดมานานกว่า 20 ปีแล้ว ท่านยังเป็นผู้หนึ่งที่เคยได้รับการวินิจฉัยว่าเป็นมะเร็งต่อมลูกหมากขั้นต้นเมื่อ พ.ศ. 2552 แต่ท่านปฏิเสธการรักษาด้วยการผ่าตัดและการใช้รังสี หันมารักษาตนเองตามแนวธรรมชาติบำบัดแทน ซึ่งก็ได้ผลดี สามารถเอาชนะมะเร็งได้สำเร็จ

หลวงตาเอกภพได้นำความรู้เกี่ยวกับโรคมะเร็งไปบรรยายให้เพื่อน ๆ ผู้สนใจตลอดจนผู้ป่วยมะเร็งฟังมานานกว่า 5 ปี เมื่อผู้ฟังนำข้อแนะนำเหล่านี้ไปปฏิบัติก็มีอาการดีขึ้นตามลำดับ บางรายก็หายเป็นปกติ

ด้วยเห็นประโยชน์ขององค์ความรู้ที่ศึกษามาและจากประสบการณ์การรักษาโดยตรงของตนเอง หลวงตาเอกภพจึงตัดสินใจเขียนต้นฉบับนี้ขึ้น เพื่อเป็นวิทยาทานแก่ผู้สนใจเรื่องโรคมะเร็ง ผู้ใกล้ชิดผู้ป่วยหรือแม้แต่ผู้ป่วยเอง ให้มีโอกาสรับรู้ข้อเท็จจริงเกี่ยวกับมะเร็ง ข้อมูลใหม่ ๆ วิธีป้องกันตัวเองจากโรคมะเร็ง และแนวทางการรักษาแบบธรรมชาติบำบัด เดิมทีหลวงตาเอกภพตั้งใจใช้ชื่อว่า “สงครามมะเร็ง” นัยว่าเป็นการทำสงครามกับมะเร็งนั่นเอง แต่ทางสำนักพิมพ์ต้องการสื่อความให้ชัดเจนมากขึ้น จึงขอเปลี่ยนชื่อเป็น “**แค่รู้วิธี ชาตินี้เราจะไม่เป็นมะเร็ง**” จึงขอแจ้งไว้ ณ ที่นี้

อนึ่ง หลวงตาเอกภพยังได้แจ้งความจำนงไว้ตั้งแต่เริ่มทำต้นฉบับว่า ขอมอบค่าลิขสิทธิ์ทั้งหมดแก่ **มูลนิธิธรรมะเกษตรธรรมชาติ** ดังนั้นประโยชน์ของการเป็นเจ้าของหนังสือเล่มนี้จึงไม่ใช่แค่ได้มีความรู้ ความเข้าใจโรคมะเร็งเท่านั้น หากแต่คุณยังได้ช่วยสนับสนุนมูลนิธิธรรมะเกษตรธรรมชาติเพื่อส่งเสริมการเรียนรู้เกษตรอินทรีย์ เกษตรธรรมชาติ เกษตรผสมผสาน และวนเกษตร ตามแนวทางของพุทธศาสนาอีกด้วย

หนังสือเล่มนี้ให้ข้อมูลเกี่ยวกับโรคมะเร็งไว้อย่างครบถ้วน น่าสนใจ หลากหลาย และเข้าใจไม่ยาก เพียงแต่คุณต้องเปิดใจให้กว้าง และคุณจะต้องรู้ว่า “**แค่รู้วิธี ชาตินี้เราจะไม่เป็นมะเร็ง**” ไม่ไกลเกินความเป็นจริง



# คำนำ ผู้เขียน

ปัจจุบัน “**มะเร็ง**” เป็นโรคที่คนไทยเสียชีวิตมากเป็นอันดับหนึ่งคือประมาณ 70,000 คนต่อปี และมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นทุกปีๆ นั่นจึงไม่แปลกที่มะเร็งจะเป็นโรคที่คนพูดถึงมากที่สุดทั้งในแง่ความน่ากลัว การรักษา ผลข้างเคียง รวมทั้งค่ารักษาพยาบาลที่แพงมากถึงขั้นบางรายต้องกู้หนี้ยืมสินหมดเนื้อหมดตัว ฯลฯ

ที่ผ่านมามีการพูดถึงสาเหตุของการเกิดมะเร็งกันมาก ทั้งจากอาหาร ภาชนะเครื่องใช้ มลภาวะ สิ่งแวดล้อม เป็นต้น แต่ไม่มีใครกล้าฟันธงถึงสาเหตุหลักที่แท้จริงของการเกิดมะเร็ง

มะเร็งอาจไม่ได้เกิดจากสาเหตุใดสาเหตุหนึ่ง แต่ทุกสาเหตุล้วนมีส่วนสนับสนุนและเป็นตัวเร่งที่ทำให้ร่างกายเสียสมดุล ส่งผลให้เซลล์ร่างกายไม่ได้ตามปกติ จนกระทั่งภูมิต้านทานร่างกายค่อยๆ ลดลง ซึ่งเป็นสาเหตุหลักของการเกิดมะเร็งและโรคแห่งความเสื่อมต่าง ๆ

ผู้เขียนพยายามศึกษาค้นคว้าถึงสาเหตุที่แท้จริงของการเกิดมะเร็ง พร้อมวิธีป้องกันและบำบัดมะเร็งด้วยตัวเองในแนวธรรมชาติบำบัดมานานกว่า 20 ปี เมื่อประสบผลดีจึงนำความรู้เหล่านี้ไปบรรยายให้เพื่อน ๆ ตลอดจนผู้สนใจได้ฟังกันเป็นเวลากว่า 5 ปี ผู้ฟังที่นำความรู้เหล่านี้ไปปฏิบัติต่างได้ผลดีทุกคน โดยเฉพาะผู้ที่มีอาการน่าสงสัยว่าอาจจะเป็นมะเร็ง เมื่อปฏิบัติตามคำแนะนำของผู้เขียนแล้วอาการก็ดีขึ้นโดยลำดับ บางรายก็เป็นปกติ

มีเสียงเรียกร้องจากผู้ฟังว่า น่าจะเขียนองค์ความรู้เหล่านี้ออกสู่สาธารณชน เพื่อเป็นทางเลือกและรู้เท่าทันฝรั่งที่ครอบงำสังคมไทยมานาน แม้ผู้เขียนเป็นนักพูดไม่ถนัดเรื่องการเขียน แต่ก็พยายามเรียบเรียงข้อมูลต่างๆ มาให้คนรุ่นลูก รุ่นหลาน หรือผู้ที่ไฝ่หาธรรมชาติบำบัด ได้อ่านแบบประหยัดเวลาในการศึกษา เพราะตระหนักดีว่า

“Prevention is better than cure.”

“การป้องกัน (ไม่ให้เป็น) ดีกว่าการรักษา (เมื่อเป็นแล้ว)”

เป้าหมายของหนังสือเล่มนี้คือ ตัดความสับสนของข้อมูลและให้ความรู้ที่สามารถนำไปใช้ดูแลสุขภาพด้วยตัวเองเช่นเดียวกับที่ผู้เชี่ยวชาญปฏิบัติอยู่ แทนที่จะคิดว่า ถ้าป่วยก็ถือว่าเป็นหน้าที่ของหมอรับผิดชอบไป

ถ้าเราสามารถดูแลตัวเองด้วยความรู้เท่าทันโรคเพื่อช่วยลดโอกาสเป็นโรคอื่น ๆ รวมถึงมะเร็งได้ก็นับว่าเป็นเรื่องดีไม่ใช่หรือ หรือว่าหากพลาดพลั้งเป็นมะเร็งไปก็อย่าให้หมอเป็นเจ้าของชีวิตของคุณแต่ฝ่ายเดียว ยกตัวอย่างเช่น ถ้าหมอสั่งให้ใช้เคมีบำบัด นั่นหมายความว่าคุณกำลังถูกพิพากษาให้ตายถึง 85 เปอร์เซ็นต์อย่างสุดทรมาน สุดแพง เพราะเคมีจะฆ่าเซลล์ดี ๆ ไปด้วย ส่งผลเสียต่อร่างกายทั้งระยะสั้นและระยะยาว ในบางรายยังอาจถึงขั้นเสียชีวิตได้

นอกจากนี้ การผ่าตัด ฉายแสง รวมทั้ง HIFU (High Intensity Focused Ultrasound) แม้การรักษานี้จะทำให้ก้อนมะเร็งหาย แต่เม็ดแกรนูล (Granule) เล็ก ๆ ของเซลล์มะเร็งจะแตกแพร่กระจายไปซุกซ่อนอยู่ทั่วร่างกาย รวนที่ร่างกายเสื่อมลง ภูมิคุ้มกันตกต่ำลง เมื่อนั้นมะเร็งก็พร้อมที่จะโผล่ขึ้นมาพร้อม ๆ กัน

แม้แต่การตัดชิ้นเนื้อไปตรวจ (Biopsy) การทำแมมโมแกรม (Mammogram) การทำเพทซีทีสแกน (Pet/CT Scan) เพื่อวินิจฉัยให้รู้แน่ว่าคุณเป็นมะเร็งหรือไม่ ก็ล้วนมีส่วนทำให้คุณมีโอกาสเป็นมะเร็งมากขึ้นทั้งสิ้น จากประสบการณ์ ผู้ที่ทำแมมโมแกรมครบ 5 ครั้งจะมีโอกาสเกิดมะเร็งเต้านมสูงขึ้นมาก

ตลอด 20 ปีที่ผ่านมา ผู้เขียนได้พบเรื่องที่น่าเสียดายซึ่งเกี่ยวกับมะเร็งอยู่ 3 เรื่องคือ

**เรื่องที่ 1** การตรวจวินิจฉัย การรักษามะเร็งด้วยแพทย์แผนตะวันตกในเมืองไทย ผลที่ได้ไม่คุ้มค่ากับค่าใช้จ่ายและทำอันตรายต่อผู้ป่วยในทุกขั้นตอน สำหรับประเทศสหรัฐอเมริกาที่เป็นต้นแบบการรักษาของเมืองไทย พบข้อมูลที่น่าตกใจว่า “การรักษาแบบนี้กลายเป็นสาเหตุการตายอันดับหนึ่งในอเมริกา”

**เรื่องที่ 2** อัตราการเป็นมะเร็งของคนไทยเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วเพราะ

เราไม่รู้วิธีป้องกันมะเร็ง เมื่อรู้ว่าเป็นมะเร็งก็รีบไปรับการรักษาจากแพทย์แผนปัจจุบัน โดยไม่ตระหนักว่า ยังมีทางเลือกการรักษาอื่นๆ อีก

**เรื่องที่ 3** เสียเวลาชีวิต และทรัพย์สินของผู้ป่วยมะเร็งที่เข้ารักษาแบบแพทย์แผนปัจจุบัน เพราะหากอยากเปลี่ยนแนวทางการรักษาแต่ถึงตอนนั้นร่างกายก็บอบช้ำมากแล้ว บางรายก็สายเกินไป

จะว่าไปแล้ว “มะเร็ง” นอกจากเป็นโรคที่น่ากลัวด้วยตัวมันเองแล้ว สิ่งที่น่ากลัวยิ่งกว่านั้นคือ การที่คนไทยมักชอบตามฝรั่ง เขาพูดอะไรมาก็เชื่อและทำตามทั้งหมด ทำให้คนไทยตกเป็น “เหยื่อ” มาโดยตลอด

ในหนังสือเล่มนี้ผู้เขียนไม่ได้ใช้การวิจัยมาอธิบายทั้งหมด บางเรื่องการวิจัยยังไม่ถึง แต่พยายามนำความเห็นของหมอหรือนักวิทยาศาสตร์ทั่วโลกมาใช้แล้วคิดวิเคราะห์ว่าจริงไหม จากนั้นนำมาพิสูจน์ ถ้าผลออกมาดีจริงจึงนำออกมาเผยแพร่ต่อไป

เซลล์มะเร็งเกิดจากเซลล์ในร่างกายของเราเอง ถ้าร่างกายอยู่ในสภาวะสมดุล เซลล์ในร่างกายก็ทำงานตามที่ถูกกำหนดมาและเสื่อมไปตามเวลา แต่ถ้าในร่างกายมีแต่สารอักเสบ สารพิษ เป็นกรด มีอนุมูลอิสระมาก ออกซิเจนต่ำ การไหลเวียนของเลือดและน้ำเหลืองไม่ดี เซลล์ในร่างกายบางกลุ่มก็อยู่ไม่ได้ บางตัวก็ต้องกลายเป็นเซลล์สายพันธุ์ใหม่เพื่อความอยู่รอดและสามารถแบ่งตัวเพิ่มจำนวนได้เรื่อยๆ ขณะเดียวกันเชื้อโรคบางตัวก็สามารถแบ่งตัวเพิ่มจำนวนมากขึ้นๆ เช่นกัน

ดังนั้นหากเราดำเนินชีวิตตามแนวธรรมชาติ มะเร็งก็เกิดขึ้นได้ยากมาก ๆ เพราะจะต้องมีปัจจัยที่เหมาะสมจริงๆ แต่ในปัจจุบันเรากลับกำลังทำเรื่องยากให้เกิดขึ้นง่าย คือเรากำลังทำให้มะเร็งเกิดขึ้นง่าย ทั้งๆ ที่ดั้งเดิมมันเกิดได้ยากมาก ๆ

*คำถามคือ ทำอย่างไรจะไม่ให้มะเร็งมีโอกาสเกิดขึ้นได้เลย*

หนังสือเล่มนี้จะช่วยให้ท่านไม่ต้องกลัวที่ต้องจำใจพูดว่า “เสียตาย” อีกต่อไป เพราะโอกาสที่ท่านจะ “ตายด้วยโรคมะเร็ง” จะลดน้อยลงและจนอาจไม่มีโอกาสนั้นเลยก็ได้

หลวงตาเอก (เอกภาพ เสตะพันธุ์)









นอกจากนี้ยังมีการคาดการณ์ว่า ราว พ.ศ. 2573 จะมีผู้ป่วยมะเร็งรายใหม่เพิ่มขึ้นถึง 24 ล้านราย และมีผู้เสียชีวิตจากโรคมะเร็งทั่วโลกเพิ่มขึ้นเป็น 13 ล้านคนอีกด้วย

## สถานการณ์มะเร็งในประเทศไทย

สำหรับประเทศไทย โรคมะเร็งถือว่าเป็นสาเหตุของการเสียชีวิตอันดับ 1 รองลงมาคือ โรคหัวใจ และอุบัติเหตุ ตามลำดับ ข้อมูลล่าสุดจากกระทรวงสาธารณสุขพบว่า คนไทยเสียชีวิตจากโรคมะเร็งประมาณ 70,000 คนต่อปี หรือเฉลี่ยชั่วโมงละเกือบ 7 คน โดยมีสาเหตุการเสียชีวิตจากโรคมะเร็ง 5 อันดับแรก ได้แก่

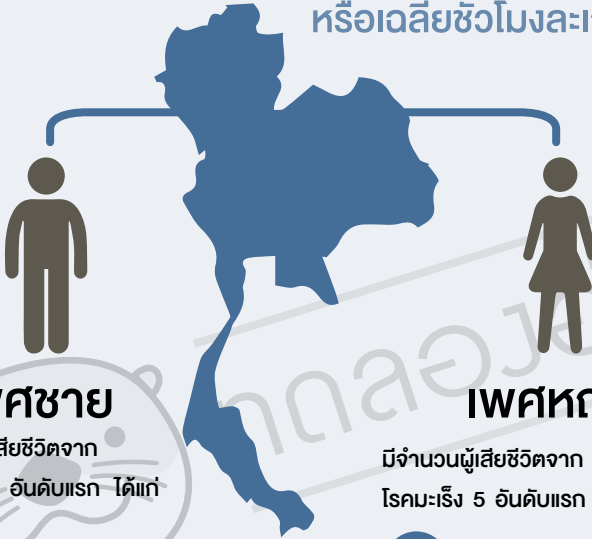
- มะเร็งตับและท่อน้ำดี
- มะเร็งปอด
- มะเร็งเต้านม
- มะเร็งลำไส้ใหญ่และทวารหนัก
- มะเร็งปากมดลูก

# มะเร็ง... คร่าชีวิตคนไทย

คนไทยเสียชีวิตจากโรคมะเร็งประมาณ

## 60,000 คนต่อปี

หรือเฉลี่ยชั่วโมงละเกือบ 7 คน



### เพศชาย

มีจำนวนผู้เสียชีวิตจากโรคมะเร็ง 5 อันดับแรก ได้แก่



มะเร็งตับและท่อน้ำดี



มะเร็งปอด



มะเร็งลำไส้ใหญ่และทวารหนัก



มะเร็งช่องปากและคอหอย



มะเร็งเม็ดเลือดขาว

### เพศหญิง

มีจำนวนผู้เสียชีวิตจากโรคมะเร็ง 5 อันดับแรก ได้แก่



มะเร็งตับและท่อน้ำดี



มะเร็งปอด



มะเร็งเต้านม



มะเร็งปากมดลูก



มะเร็งลำไส้ใหญ่และทวารหนัก

ที่มา : ข้อมูลล่าสุดจากกระทรวงสาธารณสุข

จากข้อมูลข้างต้นจะเห็นได้ว่า โรคมะเร็งเป็นภัยร้ายอันดับหนึ่งที่คร่าชีวิตผู้คนไปจำนวนมากมาในแต่ละปี และมีแนวโน้มว่าจะเพิ่มจำนวนขึ้นเรื่อยๆ



# 2

## ทำไมอัตราการเป็นมะเร็ง จึงเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ

ธรรมชาติ พระนิพพาน หรือ พระเจ้า สร้างสรีระของมนุษย์ขึ้นมาให้เป็นสุดยอดของสิ่งที่มีชีวิต และได้สร้างอาหาร น้ำ อากาศ ที่อยู่อาศัย สิ่งแวดล้อมที่เหมาะสมไว้ให้แล้ว รวมทั้งสร้างภูมิต้านทานโรคพร้อมที่จะสู้กับเชื้อโรคได้ทุกชนิดที่เหมาะสมไว้ในร่างกายแล้ว

ท่านผู้อ่านลองจินตนาการย้อนหลังกลับไปเมื่อหนึ่งหมื่นปีที่แล้ว

- อากาศบริสุทธิ์
- อาหารที่อุดมด้วยสารอาหารที่เพียงพอต่อการดำรงชีวิต เช่น ผลไม้ ใบไม้ และธัญพืช ผีอก มัน หากถือตามข้อสันนิษฐานว่า ส่วนใหญ่ของมนุษย์ยุคหมื่นปีที่แล้วมา ยังไม่มีความสามารถในการจุดไฟ ยังไม่สามารถประดิษฐ์ภาชนะในการหุงต้มและอาวุธ มนุษย์ก็ไม่สามารถใช้มือเปล่า ๆ ไปล่าสัตว์มากินได้ จึงกินกล้วย กินผักหญ้าได้ง่ายกว่า มนุษย์สมัยก่อนจึงมักมีสุขภาพแข็งแรง อายุขัยยืนยาว แต่น่าสนใจว่า



“ทำไม 60 ปีที่ผ่านมา อัตราการเป็นมะเร็งของคนไทยเพิ่มขึ้นหนึ่งร้อยเท่า”

ตัวเลขนี้ ศ. ดร. นพ.สมศักดิ์ วรคามิน กล่าวไว้บนเวทีสัมมนาหลายครั้ง คำตอบอย่างย่อคือ

**อาหารการกินของคนไทยเปลี่ยนไป จากอาหารไทยดั้งเดิมมาเป็นแนวอาหารฝรั่งมากขึ้น และใช้ชีวิตผิดธรรมชาติตามฝรั่งมากขึ้นเรื่อย ๆ เราจึงเป็นมะเร็งมากเหมือนฝรั่ง**

ปัจจุบันด้วยอายุที่เพิ่มขึ้น ทำให้ต้องอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่เป็นพิษนานมากขึ้น ส่งผลให้สารพิษ สารอวกเสบในร่างกายสะสมมากขึ้น ดังนั้นจึงมีโอกาที่เซลล์จะเสื่อมเร็วขึ้น กลายพันธุ์มากขึ้น และเกิดโรคต่าง ๆ เพิ่มขึ้นโดยเฉพาะมะเร็ง

### ภาษาเหตุการณ์เกิดมะเร็งกับถေး

คนไทยปัจจุบันเสียชีวิตจากมะเร็งมากขึ้นเรื่อย ๆ สาเหตุสำคัญที่อยากให้เห็นก็คือ “การใช้ชีวิตผิดธรรมชาติของเราเอง” ได้แก่

- การกินเนื้อสัตว์มากขึ้น ๆ
- ดื่มนมวัวตั้งแต่วัยทารกจนวัยชรา
- กินไข่เป็นประจำ
- กินข้าวมาก ๆ ในแต่ละมื้อ
- กินข้าวขาว ขนมปัง แป้ง ขนมหวาน น้ำตาล อาหารสำเร็จรูป ผงชูรส เครื่องดื่มต่าง ๆ ที่ไม่เคยมีตามธรรมชาติ
- กินอาหารสดน้อยลง กินอาหารสุก หรืออาหารที่ผ่านกระบวนการผลิตผ่านไมโครเวฟมากขึ้นเรื่อย ๆ
- กินอาหารที่มีสารเคมีปนเปื้อนและสารเคมีที่ใช้ในส่วนผสมของอาหาร
- ดื่มน้ำผิดธรรมชาติดั้งเดิม เช่น น้ำประปา น้ำอาร์โอ (Reverse Osmosis) น้ำดื่มในขวดพลาสติก การใช้ภาชนะพลาสติก ถุงพลาสติกใส่อาหาร น้ำมันพืช

- อากาศเสีย
- การใช้ชีวิตในสถานที่ที่ออกซิเจนต่ำ คาร์บอนไดออกไซด์สูงผิดธรรมชาติ เช่น การเปิดแอร์ในรถ การนั่งในออฟฟิศติดแอร์ เป็นต้น
  - ใช้ชีวิตอยู่บนอาคารสูงๆ และขาดพลังแม่เหล็กโลก เพราะถูกปิดกั้นจากโครงสร้างพื้นคอนกรีตเสริมเหล็กของห้องที่อยู่ต่ำกว่าหลายชั้นข้างใต้ และไม่ได้รับพลังงานจากพื้นผิวโลก
  - ชีวิตประจำวันที่ล้อมรอบด้วยคลื่นแม่เหล็กไฟฟ้า ทั้งจากสถานีวิทยุ โทรทัศน์ สถานีถ่ายทอดคลื่นโทรศัพท์มือถือ ไวไฟ ไวเลส บลูทูธ ฯลฯ รวมทั้งเสาไฟฟ้าแรงสูง
- ความเครียด
  - การไม่ออกกำลังกาย นอกจากหัวใจและปอดจะไม่ได้ทำงานตามสมควรแล้ว ยังมีปัญหาที่หลายคนมองข้ามคือระบบน้ำเหลืองก็พลอยไม่ได้ทำงานไปด้วย เมื่อการไหลเวียนของเลือดและน้ำเหลืองไม่ดี ระบบการขับของเสียไม่ดี สารอ็อกเสบในร่างกายก็เพิ่มขึ้น
  - เนื่องจากมีแสงสว่างจากไฟฟ้าทั้งในบ้าน ในโรงงาน สำนักงาน และตามถนนหนทาง ทำให้สว่างไสวตลอดทั้งคืน รูปแบบการนอนและการหลั่งฮอร์โมนเมลาโทนิ (Melatonin) และโกร๊ธฮอร์โมน (Growth Hormone) จึงไม่เป็นไปตามธรรมชาติ นาฬิกาชีวิตผิดปกติ
    - การนอนหนุนหมอนสูงขึ้นเรื่อยๆ ตามแบบอเมริกัน ซึ่งผิดธรรมชาติที่มนุษย์ควรนอนราบ ไม่หนุนหมอนเหมือนมนุษย์โบราณ หรือสัตว์ป่าทั้งหลาย
    - การบริโภคเนื้อสัตว์มากขึ้นทำให้มีพิษสะสมอยู่ในร่างกาย โดยเฉพาะ ลำไส้เล็ก ลำไส้ใหญ่ และตับ
    - การได้รับแสงแดดน้อยกว่าคนสมัยก่อนหลายสิบเท่า จึงไม่ได้ขับเหงื่อ ซึ่งเป็นการขับของเสียตามธรรมชาติออกไป แถมยังใช้ครีมกันแดดอีก จึงทำให้ขาดวิตามินดีและพลังที่จำเป็นจากแสงแดด



# 3

## สงครามมะเร็ง

สงครามมะเร็งเคยถูกประกาศมานานแล้วโดย **ริชาร์ด นิกสัน (Richard Nixon)** ประธานาธิบดีของสหรัฐอเมริกาใน พ.ศ. 2514 โดยใช้ความรุนแรงในการรักษาซึ่งมีแต่วิธีที่บั่นทอนร่างกายและจิตใจของผู้ป่วยลงไปเรื่อยๆ ไม่ว่าจะเป็นการผ่าตัด ฉายแสง คีโม (เคมีบำบัด) ล้วนแต่เป็นวิธีการที่ท้อทั้งการทั้งสิ้นและเป็นการรักษาที่ปลายเหตุ เนื่องจากต้นเหตุของการเกิดมะเร็งยังอยู่ ซ้ำการรักษาแบบนี้ยังไปทำลายเซลล์ปกติที่ยังมีอยู่ในร่างกายให้เสื่อมไปด้วย

### ท่าไมสหรัฐอเมริกาจึงยอมยกธงขาว

สหรัฐอเมริกาสู้สงครามมะเร็งในช่วง พ.ศ. 2514 จนถึงปี พ.ศ. 2551 ปรากฏว่า วุฒิสมาชิกเอ็ดเวิร์ด เคนเนดี ซึ่งป่วยเป็นมะเร็ง ได้ระดมแพทย์ที่เก่งที่สุดในอเมริกามา 10 คนเพื่อรักษาตนเอง เริ่มด้วยการผ่าตัด





ซึ่งแรก ๆ ได้ผลดีมาก แต่ไม่กี่เดือนต่อมาอาการก็ทรุดลง เอ็ดเวิร์ด เคนเนดี จึงตัดสินใจฉายแสงและให้เคมีบำบัด แล้วก็ประกาศว่าการรักษาได้ผลดีมาก ทว่าอีกไม่กี่เดือนวุฒิสมาชิกเอ็ดเวิร์ด เคนเนดี ก็เสียชีวิต

โรงพยาบาลจอห์น ฮอปกินส์และโรงพยาบาลของมหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด ซึ่งเป็นโรงพยาบาลที่ตั้งที่สุดของสหรัฐอเมริกา ต่างยกธงขาวยอมแพ้กับการรักษามะเร็งด้วยการผ่าตัด ฉายแสง คีโม และบอกว่า

“เรามาคิดทาง ควรจะเปลี่ยนไปใช้ยุทธศาสตร์กระตุ้นระบบภูมิคุ้มกันแทน ที่มีอยู่ให้แข็งแรงยิ่งขึ้น เพื่อให้ร่างกายสู้ได้ด้วยตัวเอง โดยไม่ใช้การรักษาแบบนั้นซึ่งทำลายภูมิคุ้มกันและร่างกายโดยรวมไป การรักษาจึงไม่ได้ผล นอกจากจะทำร้ายร่างกายแล้วยังทำร้ายจิตใจ คุณภาพชีวิตของคนไข้ และยังทำให้คนไข้ต้องตายอย่างทรมานอีก”

**เมื่อรู้แบบนี้แล้วเรายังจะยังรักษามะเร็งด้วยการผ่าตัด ฉายแสง และ คีโมกันอีกหรือ**





# 4

## “มะเร็ง” กับ “เนื้องอก” ต่างกันอย่างไร

“มะเร็ง” เกิดจากกระบวนการทางชีวภาพของตัวเราเองที่ผิดปกติ ซึ่งจะเกิดขึ้นเมื่อมีปัจจัยและสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม นอกจากนี้กระบวนการทางชีวภาพที่ผิดปกติยังทำให้เกิดโรคต่างๆ ได้ รวมทั้งภูมิแพ้ ภูมิเพี้ยน ความดันโลหิตสูง เบาหวาน เนื้องอก ฯลฯ อีกด้วย

มะเร็งไม่ใช่เนื้องอก เนื้องอกก็ไม่จำเป็นต้องเป็นมะเร็ง แต่มะเร็งเป็นกระบวนการทางชีวภาพที่ทำให้เกิดเนื้องอก เมื่อพบเนื้องอกที่เกิดจากมะเร็งแสดงว่า “คุณเป็นมะเร็งมานานแล้ว”

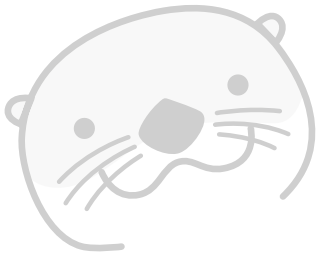
“เนื้องอก” เป็นผลจากกระบวนการทางชีวภาพของร่างกายผิดปกติ ทำให้เซลล์ซึ่งอยู่บริเวณที่มีสารอักเสบมากขาดออกซิเจน การไหลเวียนน้ำเหลืองไม่ดี เซลล์จึงต้องพยายามพัฒนาตัวเองให้อยู่รอด เช่น แบ่งตัวเร็วขึ้นจนเป็นก้อนเนื้องอกแต่ตัวเนื้องอกยังไม่ได้กลายเป็นมะเร็ง ส่วนเซลล์ที่อยู่ใกล้ๆ เนื้องอกที่ต้องทนอยู่ในสภาพแวดล้อม



ที่เป็นพิษแบบเดียวกันนานเข้าอาจพัฒนากลายเป็นเซลล์มะเร็งต่อไป เพื่อให้สามารถอยู่ในสิ่งแวดล้อมเป็นพิษและออกซิเจนต่ำได้ เหมือนจุลินทรีย์ประเภทไม่ต้องการออกซิเจนนั่นเอง (หากภูมิต้านทานของร่างกายต่ำก็ไม่สามารถไปกำจัดจุลินทรีย์ได้)

การแพทย์สมัยใหม่พยายามจะสยบเนื้องอกที่เกิดจากการเป็นมะเร็ง ด้วยการผ่าตัด ฉายแสง คีโม เป็นเหตุให้ร่างกายบาดเจ็บ ภูมิต้านทานลด และกระพือกระบวนการก่อมะเร็งให้แรงขึ้น ทำให้สถานการณ์ยิ่งวิกฤติ

**หากต้องการชนะมะเร็ง ต้องกลับไปแก้ที่ต้นเหตุที่ทำให้เกิดเนื้องอก ต้องเปลี่ยนปัจจัยและสภาพแวดล้อมไม่ให้เกิดกระบวนการก่อมะเร็ง เนื้องอกก็จะค่อย ๆ หายไปเองตามธรรมชาติ เนื่องจากการตัดเนื้องอกออกไปได้ไม่ได้ หมายความว่า “คุณจะชนะมะเร็งได้”**





# 5

## เซลล์มะเร็ง เกิดขึ้นได้อย่างไร

ย้อนหลังไปเมื่อ ค.ศ. 2000 ผลการศึกษาหนึ่งที่ตีพิมพ์ในวารสาร *The New England Journal of Medicine* สรุปว่า **มะเร็งเกิดจากการกลายพันธุ์ของยีนที่ควบคุมการแบ่งตัวของเซลล์**

หมายความว่า ตามธรรมชาติเซลล์ทุกเซลล์ของร่างกายมนุษย์จะมีการควบคุมอายุขัย (Apoptosis) เมื่อหมดอายุจะทำลายตัวเองให้ตายไปโดยอัตโนมัติ ขณะเดียวกันก็มีการแบ่งตัวของเซลล์ ทำให้เกิดเซลล์ใหม่ที่แข็งแรงกว่ามาทดแทนเซลล์เก่าในจำนวนเท่าเดิม ถ้าเซลล์เก่าไม่ตายเองแล้วเซลล์ใหม่เกิดขึ้นเรื่อย ๆ จะทำให้เกิดเนื้องอกตามมา

เซลล์มะเร็งคือเซลล์กลายพันธุ์ที่ป่วย ประสิทธิภาพต่ำ ไม่มีพลัง ไม่มีเรี่ยวมีแรงอะไร ทำหน้าที่อะไรไม่ได้ อยู่แบบเปล่าประโยชน์ และไม่ว่าอยู่บริเวณไหนก็จะทำให้อวัยวะส่วนนั้นหมดสภาพไปเรื่อย ๆ ไม่สามารถทำหน้าที่ได้ตามปกติ



## “ปู” สัญลักษณ์ของมะเร็ง

มะเร็งเป็นเซลล์ที่มีเนื้อเยื่อลักษณะลูกกลมออกไปทุกทิศทาง ดูคล้ายงาปูจึงเรียกว่า “Cancer”

มาจากภาษากรีก คือ “carcinos” ซึ่งแปลว่า “ปู (crab)”

เนื้อเยื่อที่เหมือนงาปูนี้เองที่จะคืบคลานลูกกลมไป ยิงเนื้อเยื่อและอวัยวะข้างเคียง เพื่อแย่งอาหาร ได้แก่ น้ำตาลจากเซลล์ข้างเคียงและเลือดที่ไหลหล่อเลี้ยงเซลล์ ไม่เพียงเท่านั้น เซลล์มะเร็งยังผลิตเอนไซม์ที่เป็นอาวุธ เพื่อไปทำลายเยื่อหุ้มเซลล์อื่นอีก ทำให้เซลล์ต่างๆ กลายเป็นเซลล์มะเร็ง ทยายตัวลูกกลมไปเรื่อย ๆ

ผลการศึกษาสาเหตุของการเกิดมะเร็งที่มีการบันทึกไว้เป็นพัน ๆ ฉบับต่างอ้างเหตุของการเกิดมะเร็งสารพัดจนเกิดความสับสนไปหมด เช่น อนุมูลอิสระทำให้ยีนบกพร่อง สารเคมีที่ก่อมะเร็ง การขาดวิตามินและแร่ธาตุบางตัว สวมแม่เหล็กไฟฟ้า รังสี ความเครียด ไวรัส เชื้อรา และแบคทีเรีย เป็นต้น

ปัจจัยเสริมต่าง ๆ เหล่านี้ล้วนเป็นพิษต่อร่างกาย บวกกับร่างกายขาดสารอาหารที่ดี ก็ทำให้การทำงานของเซลล์ในร่างกายผิดปกติ ภูมิคุ้มกันต่ำลง ร่างกายไม่สามารถควบคุมเชื้อโรคและกำจัดสารอักเสบในร่างกายได้จึงเกิดโรคต่าง ๆ

รวมทั้งการติดเชื้อ เซลล์มะเร็งก็คือเซลล์ในร่างกายของเราเองที่จำเป็นต้องปรับตัวเพื่อความอยู่รอด

**แต่สาเหตุทุกอย่างข้างต้นก็อาจเป็นเพียงปัจจัยเสริม ไม่ใช่สาเหตุหลักของมะเร็งอย่างแท้จริง เพราะมีการค้นพบทฤษฎีใหม่ว่า “การขาดออกซิเจนในระดับเซลล์ต่างหากเป็นต้นเหตุที่แท้จริงของการเกิดมะเร็ง”**