ฉบับที่ 5 ประจำเดือน เมษายน 2556 Vol.5

Tian Xian Family
ครอบครัวเทียนเซียน

www.feidathai.com

"Family is not an important thing. It's everything."

"ครอบครัวไม่ใช่แค่สิ่งสำคัญ แต่มันเป็นทุกอย่าง"

Michael J.Fox

การเอาชนะมะเร็งไม่ได้อยู่ที่เนื้อร้ายเพียงอย่างเดียว

ในปัจจุบันเริ่มมีการวัดสภาพภูมิคุ้มกันที่มีต่อมะเร็งของผู้ป่วยแต่ละคน ได้มีการรวบรวมข้อมูลการตรวจสอบเป็นจำนวนมาก และพิสูจน์ความเชื่อมโยงของสภาพภูมิคุ้มกันกับอาการหรือการลุกลามของมะเร็ง ผลจากการศึกษาทำให้อาจสรุปได้ว่า **"มะเร็งคือโรคของภูมิคุ้มกัน"** กล่าวคือ โรคมะเร็งเป็นโรคที่เริ่มจากภูมิคุ้มกันที่ลดลง ทำให้เซลล์มะเร็งเพิ่มจำนวนขึ้น ถ้าหากภูมิคุ้มกันฟื้นฟูขึ้น มะเร็งหรือเนื้อร้ายก็จะฝ่อตัวลงหรือหายไปได้

การรักษามะเร็งด้วยวิธีหลัก คือ ผ่าตัด ฉายรังสี เคมีบำบัด ผมขอเน้น ณ จุดนี้ว่า วิธีการบำบัดทั้ง 3 วิธีหลักนั้นไม่ได้เป็นวิธีการที่สร้างแต่ผลเสียให้กับผู้ป่วยเสมอไป และผมก็ไม่ได้ปฏิเสธวิธีการบำบัดทั้ง 3 แบบนี้เสียทั้งหมด ในขณะเดียวกัน ผมก็ไม่ได้คิดว่าการกระตุ้นให้ภูมิคุ้มกันฟื้นฟูขึ้นมา เป็นเพียงวิธีเดียวที่ช่วยให้มะเร็งหายได้เช่นกัน แต่การรักษามะเร็งให้ได้ประสิทธิภาพ เราควรคิดถึงผลที่เกิดขึ้นจากวิธีการบำบัดทั้ง 3 วิธีหลัก ซึ่งมุ่งเน้นการกำจัดหรือทำลายเนื้อร้าย แล้วหาว่ามีวิธีใดนอกเหนือจากนี้ ที่ให้ความสำคัญกับภูมิคุ้มกันควบคู่ไปด้วยได้บ้าง

การแพทย์ ณ วันนี้ หากมองในแง่ของศาสตร์แห่งภูมิคุ้มกันแล้ว มะเร็งแสดงอาการขึ้นเมื่อภูมิคุ้มกันถดถอย ดังนั้น ถ้าหากเราสามารถรักษาภูมิคุ้มกันไว้ได้อย่างเพียงพอ ก็จะสามารถป้องกันมะเร็งได้ หรือถ้ามีเนื้อร้ายอยู่แล้ว ก็ยังสามารถรักษาได้อย่างมีประสิทธิภาพ ด้วยการเพิ่มหรือฟื้นฟูภูมิคุ้มกัน

อย่างไรก็ตาม แม้มะเร็งเป็นโรคเกี่ยวกับภูมิคุ้มกัน ความคิดที่ว่าจะรักษามะเร็งโดยเน้นไปที่ภูมิคุ้มกันเพียงอย่างเดียวอาจเป็นการด่วนตัดสินใจเกินไป เพราะเมื่อเนื้อร้ายโตขึ้นจนถึงระดับหนึ่งแล้ว กลไกการทำงานในร่างกายก็จะเริ่มสูญเสียอย่างรุนแรง ภูมิคุ้มกันย่อมได้รับผลกระทบอย่างรุนแรงไปด้วยเช่นกัน การใช้ไม้ซีกไปงัดไม้ซุงนั้นอาจไม่ใช่วิธีการที่ดีนัก ดังนั้น เมื่อแพทย์วินิจฉัยว่าเป็นมะเร็ง อย่างน้อยควรจะผ่าตัดเอาก้อนเนื้องอกออก เพื่อขจัดตัวการที่ส่งผลต่อการทำงานของร่างกาย จากนั้นจึงคิดวิธีการกระตุ้นภูมิคุ้มกันประกอบกันไปด้วย สำหรับมะเร็งที่ลุกลามไม่สามารถผ่าตัดได้แล้ว ก็สามารถฟื้นฟูได้โดยการกระตุ้นภูมิคุ้มกันซึ่งก็มีตัวอย่างให้ได้เห็นกันอยู่ไม่น้อย

หลังจากที่ผมทำความเข้าใจกับการรักษามะเร็งของแพทย์จีน พบว่าการแพทย์จีนนั้น จะไม่สนใจเพียงเนื้อร้ายของผู้ป่วยที่อยู่ตรงหน้าเท่านั้น แต่มีความโดดเด่นตรงที่คำนึงถึงการรับมือกับทุกด้าน แพทย์จีนเห็นว่าเนื้อร้ายที่เกิดในส่วนใดส่วนหนึ่งในร่างกายนั้น มีผลต่อการทำงานของร่างกายทั้งหมด ผู้ป่วยมะเร็งจะสนใจแค่กำจัดเนื้อร้ายทิ้งไปเท่านั้นไม่ได้ ต้องให้ความสำคัญกับความสามารถของร่างกายในการต้านมะเร็งทั้งหมดด้วย

จะว่าไปแล้ว การที่จะสามารถปรับอาการของโรคและความเปลี่ยนแปลงของร่างกายเนื่องจากโรคได้อย่างรวดเร็วนั้น การแพทย์แผนตะวันตกจะแสดงให้เห็นผลที่เด่นชัดกว่า เร็วกว่า อย่างไรก็ตาม แม้สภาพร่างกายหรืออาการอันเนื่องจากโรคจะถูกปรับปรุงให้ดีขึ้นได้แล้ว แต่ตราบใดที่สภาวะพื้นฐานของร่างกายไม่เปลี่ยนแปลงดีขึ้น อาการที่เคยหายไปก็สามารถกลับมาเป็นได้อีก

ถ้าเราไม่สนใจการปรับสภาพร่างกายทั้งหมด ก็ไม่สามารถหลีกเลี่ยงการเกิดเนื้อร้าย และถึงแม้จะสามารถกำจัดเนื้อร้ายออกไปได้ ก็มีความเป็นไปได้ที่อาจเกิดเนื้อร้ายขึ้นอีก และอาจไม่สามารถควบคุมการลุกลามของเนื้อร้ายได้ สิ่งนี้เป็นแนวคิดทางการแพทย์จีนมาตั้งแต่โบราณแล้ว ซึ่งน่าจะเป็นวิธีที่สามารถสนับสนุนเกื้อกูลกับการรักษาแผนหลักได้อย่างเหมาะสม ทำให้การรักษามะเร็งทำได้อย่างราบรื่น และได้ผลดีที่สุด

บทความโดย *ดร.อาเบะ ฮิโรยูคิ*
ประธานกรรมการบริหารคุดันคลินิกคุดัน ญี่ปุ่น
ผู้เขียนหนังสือทะลวงด่านต้านมะเร็งด้วยสมุนไพรจีน

ติดต่อครอบครัวเทียนเซียน :
เลขที่ 213/5 อาคารอโศกทาวเวอร์ ชั้น 6 ถ.สุขุมวิท 21 แขวงคลองเตยเหนือ เขตวัฒนา กรุงเทพมหานคร 10110
02-264-2217-9 info@feidathai.com
www.feidathai.com www.facebook.com/tianxianfamily

Tian Xian Family
ครอบครัวเทียนเซียน
www.feidathai.com

ความสุข - ความทุกข์

ความสุขดูเป็นสิ่งเล็กน้อยเสมอ เมื่อมันอยู่ในมือของเรา แต่เมื่อเราปล่อยมันหลุดมือไปแล้ว...เราถึงจะรู้ว่ามันมีค่าและยิ่งใหญ่แค่ไหน

ความทุกข์ดูยิ่งใหญ่เสมอ เมื่อพบเจอ แต่เมื่อหมดทุกข์...เราถึงได้รู้ว่านั่นไม่ควรค่าแก่การจดจำแม้เพียงเล็กน้อย

สุข-ทุกข์ ล้วนไม่เที่ยง อย่ายึดมั่นถือมั่น

ด้วยความปรารถนาดี

ภาวนา จู้

ครบเครื่องเรื่องขมิ้นชัน

"ขมิ้นชัน" เป็นสมุนไพรพื้นบ้านไทยที่คนทั่วไปรู้จักกันดี มีทั้งสรรพคุณทางยา และประโยชน์ใช้ในการประกอบอาหาร ปัจจุบันยังมีการศึกษาวิจัยชี้ว่า ขมิ้นชันมีประโยชน์และมีคุณค่าต่อสุขภาพมากมาย ไม่ว่าจะเป็นช่วยทำให้แผลหายเร็วขึ้น มีฤทธิ์ลดการอักเสบ ลดปฏิกิริยาภูมิแพ้ เพิ่มภูมิคุ้มกันให้แก่ร่างกาย มีฤทธิ์ฆ่าเชื้อแบคทีเรียที่ทำให้เกิดหนอง ฯลฯ

นอกจากนี้ ขมิ้นชัน มีวิตามิน เอ ซี และ อี ที่เข้าสู่ร่างกายแล้วจะทำงานพร้อมกันทั้ง 3 ตัว จึงมีผลทำให้ช่วยลดไขมันในตับ สมานแผลภายในกระเพาะอาหาร ช่วยย่อยอาหาร ทำความสะอาดลำไส้ เปลี่ยนไขมันให้เป็นกล้ามเนื้อ ต้านอนุมูลอิสระ ป้องกันการเกิดมะเร็งตับ สร้างภูมิคุ้มกันให้กับผิวหนัง กำจัดเชื้อราที่ปนเปื้อนในอาหารที่กินเข้าไปแล้วสะสมในร่างกายเตรียมก่อตัวเป็นเซลล์มะเร็ง เรียกได้ว่าคุณสมบัติรอบตัวครบเครื่องจริง ๆ

ขมิ้นชันดีโดยตรงต่อลำไส้

ขมิ้นชันจะช่วยดูแลเซลล์ต่าง ๆ ที่สึกหรอและจะไปเชื่อมสมานให้เข้าที่ เป็นเทศบาลกวาดขยะ กวาดไขมันมากองไว้ แล้วขนขยะทิ้งไปโดยการขับถ่าย ในกรณีคนที่ขับถ่ายยาก ควรหันมาบริโภคขมิ้นชันร่วมกับอาหารปกติ เช่น พืช ผัก ผลไม้ ที่มีกากใย เพื่ออุ้มไขมัน อุ้มแก๊สไปทิ้ง เพราะขยะของเสียเหล่านี้หากปล่อยทิ้งไว้เรื้อรัง อาจจะมีโอกาสเป็น**มะเร็งลำไส้ใหญ่**ได้

กินขมิ้นชันให้สนุก

ขมิ้นชันใช้เป็นยาภายในสำหรับแก้ท้องอืด ท้องร่วง แก้โรคกระเพาะ โดยนำเหง้าแก่สดยาวประมาณ 2 นิ้ว เอามาขูดเปลือกล้างน้ำให้สะอาด ตำให้ละเอียด เติมน้ำ คั้นเอาแต่น้ำ รับประทานครั้งละ 2 ช้อนโต๊ะ วันละ 3-4 ครั้ง

แต่การบริโภคแบบเพียว ๆ ข้างต้นอาจจะยากสักหน่อยหลายคนคงไม่ชอบ ก็ปรับเปลี่ยนโดยการเอาส่วนเหง้าของขมิ้นชันนำมาใช้ประกอบอาหารได้หลายอย่าง อาทิเช่น หุงข้าวก็ใส่ขมิ้นชัน ทอดปลาคลุกขมิ้นชันก็ดี นอกจากหอมน่ากินแล้ว ขมิ้นยังช่วยย่อยไขมันจากน้ำมันที่ใช้ทอดปลาได้ หรือนำขมิ้นชันใส่ในอาหารจำพวกแกงต่าง ๆ เพื่อเพิ่มสีสันให้แลดูน่ารับประทาน

แต่หากใครต้องการความสะดวกจริง ๆ อาจกินขมิ้นชันในลักษณะแคปซูลบรรจุผงสกัด ในเวลาก่อนนอน ปริมาณ 5,000-8,000 มิลลิกรัมต่อวัน ก็ได้

ข้อควรระวังในการบริโภคขมิ้นชัน คือ น้ำมันที่สกัดจากเหง้าขมิ้นแห้งไม่ควรกินเป็นเวลานาน เพราะจะทำให้เกิดอาการกระวนกระวาย อาเจียน ถ่ายเป็นเลือด

ขมิ้นชันอุดมสารอาหาร

เหง้าขมิ้น 100 กรัม ในส่วนที่กินได้ จะมีสารอาหารและวิตามินดังนี้ แคลอรี่ 46 หน่วย, ไขมัน 1.8 กรัม, คาร์โบไฮเดรต 7.9 กรัม, เส้นใย 0.9 กรัม, โปรตีน 1.2 กรัม, แคลเซียม 27 มิลลิกรัม, ฟอสฟอรัส 64 มิลลิกรัม, เหล็ก 2.3 มิลลิกรัม, วิตามินเอ 0.02 มิลลิกรัม, บี1 0.05 มิลลิกรัม, บี2 0.02 มิลลิกรัม, ไนอาซีน 0.5 มิลลิกรัม, วิตามินซี 0.02 มิลลิกรัม

ขมิ้นชันแก้โรคทางผิวหนัง

ขมิ้นชันสามารถใช้เป็นยาภายนอก ทาแก้ผื่นคัน โรคผิวหนัง พุพอง รักษาชันนะตุและหนังศีรษะเป็นเม็ดผื่นคัน วิธีการคือ นำเหง้าแก่แห้งไม่จำกัดจำนวน ป่นให้เป็นผงละเอียด ใช้ทาตามบริเวณที่เป็นเม็ดผื่นคัน หรือที่บริเวณผิวหนังมีปัญหา

Activity 2013 กิจกรรมต้านมะเร็ง

3 กุมภาพันธ์ 2013
อาหารและสมุนไพรสำหรับผู้ป่วยมะเร็ง

การรู้จักรับประทานอาหารให้เป็นยา เป็นเรื่องที่ผู้ป่วยมะเร็งควรใส่ใจ การบรรยายเรื่อง “อาหารและสมุนไพรสำหรับผู้ป่วยมะเร็ง” เมื่อวันที่ 3 กุมภาพันธ์ 2013 ที่ผ่านมา วิทยากร แพทย์จีนมาลิน ปิยะชินวรรณ ได้เน้นอย่างชัดเจนเรื่องที่ผู้ป่วยควรจัดสัดส่วนของอาหารเพื่อรักษาสมดุล โดยกินตามสภาวะร่างกาย ตามฤดูกาล และตามสภาพแวดล้อมของแต่ละท้องที่ ทั้งนี้ยึดหลักสำคัญเรื่อง **“สามมากสามน้อย”** คือ **โปรตีนมาก วิตามินมาก กากใยมาก ไขมันน้อย น้ำตาลน้อย และเกลือน้อย**

6 กุมภาพันธ์ 2013
ธรรมศาสตร์ห่วงใย ห่างไกลโรคมะเร็ง

เนื่องในวันต้านมะเร็งโลก ชมรมฟื้นฟูสุขภาพผู้ป่วยโรคมะเร็ง ร่วมรณรงค์ความรู้เพื่อต้านมะเร็งในงาน “ธรรมศาสตร์ห่วงใย ห่างไกลโรคมะเร็ง” จัดโดย หน่วยรังสีรักษาและมะเร็งวิทยา ภาควิชารังสีรักษา คณะแพทยศาสตร์ ม.ธรรมศาสตร์ เมื่อ 6 กุมภาพันธ์ 2013 ที่ผ่านมา

6 มีนาคม 2013
ยาจีนรักษามะเร็ง ในรายการนารีบิวตี้ ช่องมีเดียชาแนล

สถานการณ์โรคมะเร็งสำหรับประเทศไทยเป็นที่น่าตกใจ โรคมะเร็งเป็นสาเหตุการตายอันดับ 1 ติดต่อกันหลายสิบปีแล้ว ในปี พ.ศ.2554 มีผู้เสียชีวิต 60,000 กว่าราย เฉลี่ยชั่วโมงละเกือบ 7 ราย ล่าสุดปี 2555 ก็ยังมีจำนวนเพิ่มมากขึ้นไปอีก แพทย์จีนมาลิน ปิยะชินวรรณ ได้นำเสนอแนวทางต่อสู้กับโรคมะเร็งในทัศนะของแพทย์แผนจีน โดยเฉพาะในผู้ป่วยมะเร็งเต้านม พบว่าการใช้ยาจีนในผู้ป่วยมะเร็งเต้านมระยะแพร่กระจาย ได้ผลตอบสนองดีอย่างมีนัยสำคัญ

16 มีนาคม 2013
เพิ่มภูมิคุ้มกันต้านมะเร็ง

ครบถ้วนเรื่องเพิ่มภูมิคุ้มกันด้วย 2 หัวข้อการอบรม เริ่มกิจกรรมแรกด้วยการสอนทำอาหารจาก **“ผัก-ผลไม้เพิ่มภูมิคุ้มกัน 7 ชนิด”** ตามด้วยการ**ฝึกชี่กงกระตุ้นการทำงานของระบบภูมิคุ้มกันร่างกาย** สอนโดย แพทย์จีน เฉิน เส้า ถิง จากสมาคมศาสตร์แพทย์แผนจีนในประเทศไทย

อารมณ์บำบัด ขจัดโรค

การหัวเราะเป็นอวัจจนภาษา(แบบสากล) และเป็นการติดต่อทางอารมณ์อีกด้วย เคยคิดไหมว่าทำไมเวลาเห็นคนอื่นหัวเราะคุณก็มักจะหัวเราะตาม นั่นเพราะการหัวเราะเป็นความสนุกสนานโดยธรรมชาติ ทำให้ผู้คนหันหน้าเข้าหากันพูดคุยกัน ทำลายกำแพงเฉพาะตัว และที่สำคัญที่สุดคือ การหัวเราะไม่มีผลข้างเคียงสร้างความเสียหายใดๆ ต่อร่างกายเลย กลับยิ่งเป็นตัวเพิ่มภูมิคุ้มกันในร่างกายเราซะอีก

มาดูว่าอารมณ์ขันและการหัวเราะ มีผลอย่างในต่อร่างกายของคนเรา (จากหลักฐานที่มีการพิสูจน์แล้ว)

1. ความดันโลหิตลดลง
2. ฮอร์โมนเกี่ยวกับความเครียดลดลง ขณะเดียวกันการทำงานของฮอร์โมนต่าง ๆ ก็เป็นปกติ
3. กระตุ้นระบบภูมิคุ้มกัน (Immune system) ทำให้ T-cellll ซึ่งเป็นทหารประจำตัวคอยกำจัดเชื้อโรคเพิ่มจำนวนขึ้น รวมถึงแอนติบอดี้อื่น ๆ ในร่างกายด้วย
4. คลายความเจ็บปวด อารมณ์ขันทำให้ผู้ป่วยลืมความเจ็บปวดและยังกระตุ้นการสร้างเอ็นดอร์ฟินในร่างกาย ซึ่งเป็นฮอร์โมนระงับปวดโดยธรรมชาติอยู่แล้ว
5. กล้ามเนื้อได้ผ่อนคลาย ขณะที่คุณหัวเราะ กล้ามเนื้ออื่น ๆ ที่ไม่ได้สัมพันธ์กับการหัวเราะจะผ่อนคลายไปด้วย และเมื่อหยุดหัวเราะกล้ามเนื้อที่สัมพันธ์กับการหัวเราะก็จะผ่อนคลาย เป็นการทำงานถึงสองขั้นตอนเลยทีเดียวเชียว
6. หายใจดีขึ้น การหัวเราะบ่อย ๆ ทำให้ปอดโล่ง หายใจได้ลึกขึ้น ดีมาก ๆ สำหรับผู้ที่มีปัญหาเรื่องการหายใจ

ในวงการแพทย์แผนปัจจุบันพบว่า การยิ้มแย้มแจ่มใสและเสียงหัวเราะช่วยให้คนไข้ฟื้นจากอาการเจ็บไข้ได้ป่วย เหตุผลก็คือ การยิ้มหรือหัวเราะเป็นสิ่งที่แสดงให้เห็นว่าเราไม่กลัว เพราะเป็นไปไม่ได้ที่คนเราจะยิ้มและกลัวในเวลาเดียวกัน **การยิ้มจะขจัดความกลัวไปได้โดยอัตโนมัติ ดังนั้น โรคที่เกิดจากความกลัว ความกดดัน สามารถบำบัดได้ด้วยรอยยิ้ม ในขณะที่ใบหน้าอมทุกข์หรือเศร้าหมอง จะทำให้อาการหนักมากกว่าเดิม หรือทรง ๆ ทรุด ๆ อยู่นาน**

การยิ้มและหัวเราะเป็นวิธีการบำบัดที่ธรรมชาติที่สุดในการเอาชนะอาการทางจิต ประสาทและความทุกข์ แม้ยังไม่มีหลักประกันว่า จะใช้ยิ้มบำบัดกับทุกอาการป่วย ทุกสาเหตุก็ตาม แต่อย่างน้อยการใช้ยิ้มบำบัด ก็ช่วยให้ผู้ป่วยร่าเริงขึ้น และบรรเทาความรู้สึกโชคร้ายเคราะห์ร้ายของผู้ป่วยได้ชั่วคราว

เนื่องจากตัวการที่ปิดกั้นร่างกายไม่ให้ออกซิเจนไปหล่อเลี้ยงเซลล์และฟอกโลหิตก็คือ ความสลดหดหู่ ความวิตกกังวล ความทุกข์ การยิ้มและหัวเราะจึงเป็นกิจกรรมที่มีผลดีต่อสุขภาพ เพราะการหัวเราะจะช่วยปรับปรุงระบบการไหลเวียนของโลหิตให้ดีขึ้น ระบบภายในของร่างกายจะได้รับออกซิเจนเพิ่มขึ้น ทุกเซลล์ทุกเนื้อเยื่อได้รับออกซิเจนเพิ่มขึ้น เพราะเม็ดโลหิตที่จางหรือเสียในเส้นโลหิตฝอยได้รับออกซิเจน โลหิตจะถูกฟอกให้เป็นโลหิตแดงได้เร็วขึ้น นอกจากนี้ การที่คนเราผ่อนคลายจากสิ่งต่าง ๆ รอบตัว ยังส่งผลไปถึงบุคคลที่อยู่รอบข้าง สังคม ลองนึกดูสิว่า ถ้าในสังคมของเรามีแต่ผู้คนที่ยิ้มแย้มแจ่มใส มันจะน่าอยู่ขึ้นมากสักเพียงไหน

ทั้งนี้ยังรวมไปถึงผู้ป่วยโรคมะเร็ง ที่กำลังพักฟื้นหรือกำลังต่อสู้กับโรคร้ายอยู่ จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องทำจิตใจให้ผ่อนคลายแจ่มใสอยู่เสมอ เพื่อที่จะกระตุ้นเซลล์ต่าง ๆ ในร่างกายให้กลับมาทำงานได้อย่างปกติยิ่งขึ้น

“มหัศจรรย์แห่งมะเร็ง”

ความสำเร็จของฉันไม่ใช่แค่เอาชนะมะเร็ง แต่ฉันเป็นผู้ป่วย 1 ใน 8 คนของโลก ที่ให้กำเนิดบุตรได้อีกครั้งหลังเป็นมะเร็งปากมดลูก

ฉันเป็นคนจินเหมิน ประเทศไต้หวัน เป็นมะเร็งปากปากมดลูกในปี 1995 และมะเร็งเต้านมในอีกหลายปีต่อมา นอกจากการรักษาแผนปัจจุบันแล้ว ฉันเลือกใช้ยาน้ำเทียนเซียนด้วย จนในที่สุดฉันชนะมะเร็งทั้งสองได้ และมีสุขภาพที่ดีกลับคืน ความสำเร็จของฉันไม่ใช่แค่เอาชนะมะเร็ง แต่ฉันเป็นผู้ป่วย 1 ใน 8 คนของโลก ที่ให้กำเนิดบุตรได้อีกครั้งหลังเป็นมะเร็งปากมดลูก

เมื่อต้นปี 1995 ฉันถูกตรวจพบว่าเป็นมะเร็งปากมดลูกจากการตรวจแป๊บสเมียร์ ก็เหมือนกับผู้ป่วยอื่นทั่วไป ฉันเข้ารับการผ่าตัด แต่ฉันบอกหมอเรื่องขอรักษาโอกาสการมีลูกไว้ ต้องขอบคุณหมอที่ได้พยายามอย่างเต็มที่ให้ฉันได้รับโอกาสดังกล่าว เพราะสองปีหลังจากผ่าตัดฉันก็สามารถให้กำเนิดลูกชายที่น่ารัก 1 คน

ฉันไม่เคยรู้ล่วงหน้ามาก่อนว่า 5 ปีต่อมา มะเร็งเต้านมจะเข้ามาทำร้ายร่างกายฉันอีกครั้ง ซึ่งการพบมะเร็งเต้านมครั้งนี้มันแปลกประหลาดมาก ตอนนั้นแม้ฉันจะรู้ว่ามะเร็งบางส่วนอาจหลงเหลืออยู่ในร่างกาย แต่ฉันก็ไม่ได้รู้สึกไม่สบายใด ๆ จึงไม่สนใจสุขภาพ จนกระทั่งวันหนึ่งฉันเข้าวัดไหว้พระ มีพระอาจารย์ท่านหนึ่งเดินมาพูดกับฉันว่า **“ช่วงนี้จงเอาใจใส่สุขภาพให้มากขึ้น”** ตอนนั้นฉันกำลังคุกเข่าอยู่หน้าโต๊ะและไม่มีใครอยู่แถวนั้น แปลกใจว่าท่านต้องการบอกใคร จึงตัดสินใจถาม และท่านก็บอกว่า **“บอกโยมนั่นแหละ”** ฉันคิดว่า เป็นไปได้หรือไม่ที่มะเร็งตัวเดิมจะกลับมาสร้างปัญหาอีกครั้ง

ไม่นานจากนั้น ฉันเดินทางไปอีกวัดหนึ่งซึ่งมีอาจารย์ทำบำบัดด้วยชี่กง ช่วงนั้นแม้เป็นหน้าหนาว แต่หลังจากที่อาจารย์ใช้ชี่กงบำบัดที่บริเวณรักแร้ของฉัน เหงื่อฉันก็ออกไปทั่วตัว อาจารย์บอกว่า “การไหลเวียนที่นี่ไม่สะดวก รู้สึกเหมือนมีบางอย่างสะสมอุดตันอยู่ คุณต้องระวังการเกิดมะเร็งครั้งที่ 2” สิ่งที่อาจารย์ทั้งสองบอกคล้ายกัน ฉันจึงสงสัยว่ามะเร็งอาจกำเริบซ้ำแน่แล้ว ฉันจึงไปโรงพยาบาลเพื่อทำการตรวจ และ **ผลก็ออกมาว่าฉันเป็นมะเร็งเต้านมระยะ 3 แล้ว** หมอแจ้งว่าฉันยังโชคดีที่หลายปีนี้มะเร็งยังไม่ได้ลุกลามมาก **มีก้อนขนาด 1.2 เซนติเมตรที่เต้านมขวา แต่มะเร็งทำลายต่อมน้ำเหลืองรักแร้ไปแล้ว 8 ต่อม** เพื่อป้องกันการกระจายไปอีก จึงต้องตัดต่อมน้ำเหลืองที่รักแร้ขวาออกทั้งหมด

เดือนเมษายน ปี 2001 หลังการผ่าตัดยาวนาน 8 ชั่วโมง ฉันก็กลายเป็นคนที่ไม่สามารถยกของหนักได้อีกตลอดชีวิต เพราะแขนข้างที่ผ่าตัดไม่มีแรง การออกกำลังที่เหมาะและเปลี่ยนแปลงด้านโภชนาการ (ไม่กินเนื้อแดง งดอาหารทอด ไม่ดื่มแอลกอฮอล์) เป็นสิ่งที่ฉันต้องทำเพื่อเตรียมพร้อมรับเคมีบำบัดและฉายรังสีที่รอฉันอยู่ จากการเคมีบำบัดและฉายรังสี ผลที่ติดตามมาสร้างความทรมานแก่ฉันมาก ทำให้นอนหลับไม่ดี ไม่เจริญอาหาร ผมร่วง อ่อนเพลียทั้งวัน ผิวหนังบริเวณไหล่ขวาเกรียมดำจากผลของรังสี ยาที่ช่วยบรรเทาซึ่งหมอสั่งจ่ายให้นั้นช่วยไม่ได้ ตอนนั้นแพทย์กำหนดจำนวนเคมีบำบัดและรังสีรักษาตามเม็ดเลือดขาวของผู้ป่วย คนปกติมีประมาณ 6,000-10,000 แต่ฉันมีเม็ดเลือดขาวเพียง 1,000-1,300 เท่านั้น เป็นสาเหตุให้เคมีบำบัดของฉันทำ ๆ หยุด ๆ ไม่ต่อเนื่อง

ช่วงเวลาดังกล่าว นับเป็นช่วงมืดมนและวิกฤติที่สุดในชีวิต แต่ต้องขอบคุณน้องเขยที่คอยให้กำลังใจและหาหนังสือเพื่อสุขภาพจากที่ต่าง ๆ มาให้ฉันเรียนรู้และเข้าใจ วันหนึ่งเขาพบหนังสือที่กล่าวถึงยาน้ำเทียนเซียน แน่นอนว่าสัญชาตญาณของหมอคงคลางแคลงใจและไม่เชื่อเรื่องราวในหนังสือ แต่น้องเขยยังบอกให้ฉันลองสักครั้งด้วยความกล้าหาญ แล้วเขาจะคอยเฝ้าสังเกตการณ์ข้าง ๆ เพื่อช่วยเหลือหากฉันอ่อนแอลง

ในครั้งแรก ฉันรู้ว่ายากและขัดแย้งอยู่ในใจ ด้วยไม่รู้ว่าจะมีผลร้ายแรงใดเกิดขึ้น แต่ฉันก็บังคับตัวเองให้กินยาเพื่อสุขภาพที่ดีของฉันเอง ประมาณ 2 สัปดาห์ต่อมา ผมฉันร่วงน้อยลง และรู้สึกแข็งแรงขึ้น ไม่น่าเชื่อว่าเม็ดเลือดขาวของฉันเพิ่มขึ้นเป็น 2,000-3,000 และกลับไปสู่ระดับปกติอย่างช้า ๆ ฉันคิดว่าโชคดีที่เลือกทางที่ถูกต้อง ฉันสามารถรอดชีวิตหลังจากเคมีบำบัด 6 คอร์ส และ ฉายรังสี 33 ครั้ง หลังการรักษาจิตใจของฉันดีขึ้นกว่าเดิม ผมงอกมาใหม่ เนื่องจากผลที่ชัดเจนของยาน้ำเทียนเซียน ทำให้ฉันยังคงใช้ยาต่อไป

ฉันอยากจะบอกกับเพื่อนผู้ป่วยทุกคนว่า **มะเร็งอาจเกิดจากกรรม เมื่อคุณถูกบอกว่าเป็นมะเร็ง จงเผชิญหน้ากับมันอย่างกล้าหาญให้ถึงที่สุด** อย่ายอมแพ้โชคชะตาและโทษตัวเอง **การมองโลกในแง่ดีและความเชื่อมั่นเป็นวิธีที่ดีที่สุดในการรักษา** พยายามใช้ชีวิตให้ปกติ เลือกการรักษาที่ถูกต้อง ดูแลเอาใจใส่สุขภาพ คุณจะชนะมะเร็งได้

เพิ่มภูมิคุ้มกัน “ต้านมะเร็ง”

ภูมิคุ้มกันเปรียบเสมือนมันสมองที่สองของมนุษย์ สามารถหยั่งรู้การรุกรานของเชื้อโรคต่าง ๆ แล้วส่งสัญญาณเตือนภัยล่วงหน้า เพื่อจะขจัดสิ่งแปลกปลอมออกไป

การขจัดเชื้อโรคของระบบภูมิคุ้มกันเป็นการทำงานร่วมกันของ 2 ระบบ โดยระบบแรกทำหน้าที่ในการจับกินหรือปล่อยสารออกมาทำลายเชื้อโรค โดยไม่จำเพาะเจาะจงทุกชนิดของเชื้อโรคสามารถกำจัดได้หมด แต่เมื่อใดที่ระบบแรกไม่สำเร็จจะอาศัยระบบที่สอง คือ การสร้างแอนติบอดี้ (Antibody) ซึ่งเป็นโปรตีนที่ช่วยให้ระบบภูมิคุ้มกันทำงานได้ดียิ่งขึ้น หรือทำงานร่วมกันกับระบบแรกเลย ซึ่งการทำงานของระบบที่สองนี้จะเจาะจงกับชนิดเชื้อโรคชนิดใดชนิดหนึ่ง

สุขภาพร่างกายของคนเราจะดีได้จุดสำคัญ ต้องอาศัยระบบภูมิคุ้มกันมาต่อสู้กับโรคภัยไข้เจ็บ ซึ่งโรคมะเร็งก็ไม่มีข้อยกเว้น

สัญญาณของภูมิคุ้มกันต่ำ

ระบบภูมิคุ้มกันที่ด้อยประสิทธิภาพจะส่งสัญญาณให้เห็นได้ในเวลาไม่นาน เป็นเรื่องปกติที่คนเราส่วนใหญ่จะเป็นหวัดกันปีละครั้งสองครั้ง แต่ภูมิคุ้มกันที่ถดถอยจะทำให้เราเปราะบางต่อเชื้อหวัดหรือเชื้อไข้ต่าง ๆ และอาจทำให้เราติดเชื้อได้บ่อยครั้ง สัญญาณอื่น ๆ ของภูมิคุ้มกันที่ไร้ประสิทธิภาพ ได้แก่ ระบบการย่อยผิดปกติ ความอ่อนล้า อาการปวดตามข้อ กล้ามเนื้ออ่อนแรง และผิวพรรณที่หมองคล้ำ

ระบบภูมิคุ้มกันที่ไม่สมดุลยังอาจก่อให้เกิดอาการแพ้ และอาหารเป็นพิษ เพราะเมื่อพบสารที่เป็นตัวกระตุ้นระบบภูมิคุ้มกันจะเข้าจู่โจมในทันที จากนั้นจะขับสารฮิสตามินและสารอื่น ๆ เพื่อขับไล่สิ่งที่มันมองว่าเป็นผู้รุกราน จึงส่งผลให้เกิดอาการไม่พึงปรารถนาต่าง ๆ ได้

ศัตรูของระบบภูมิคุ้มกัน

อวัยวะและเซลล์ทั้งหลายของระบบภูมิคุ้มกันต้องการสารอาหารบางประเภท การรับสารอาหารไม่เพียงพอจึงเป็นอุปสรรคทำลายภูมิคุ้มกัน นอกจากนี้ ศัตรูอื่น ๆ ของระบบภูมิคุ้มกันยังมี ความเครียด การสูบบุหรี่ ดื่มแอลกอฮอล์และคาเฟอีนมากเกินไป การบริโภคน้ำตาล ยา ได้รับสารปรุงแต่งอาหาร ยาฆ่าแมลง มลพิษ การขาดการออกกำลังกาย และการนอนหลับไม่เพียงพอ

อาหารเสริมภูมิคุ้มกัน

ในการรักษาภูมิคุ้มกันของร่างกายให้แข็งแรงอยู่ในภาวะสมดุล เราควรรู้จักประโยชน์ของอาหารต่อภูมิคุ้มกัน และรับประทานอย่างถูกต้อง ได้แก่

- **วิตามินซี :** ระบบภูมิคุ้มกันทั้งหมดต้องอาศัยวิตามินซีในการทำงาน
- **วิตามินเอ :** เป็นสารต้านไวรัสที่ทรงพลัง และช่วยบำรุงต่อมไทมัส
- **วิตามินบี :** สำคัญต่อการทำงานของฟาโกไซต์ (เซลล์เม็ดเลือดขาว)
- **วิตามินอี :** เป็นสารต้านอนุมูลอิสระที่มีอานุภาพและช่วยกระตุ้นการผลิตแอนติบอดี้
- **แคลเซียม :** ช่วยเซลล์ฟาโกไซต์ในการทำหน้าที่กำจัดสิ่งแปลกปลอม
- **ซีลีเนียม :** จำเป็นต่อการผลิตแอนติบอดี้
- **ธาตุเหล็ก :** เสริมสร้างภูมิต้านทานโดยรวม
- **สังกะสี :** ช่วยเรื่องการเจริญเติบโตของภูมิคุ้มกันชนิดทีเซลล์
- **โปรตีน :** ร่างกายต้องใช้โปรตีนในการผลิตเซลล์ต่าง ๆ รวมทั้งแอนติบอดี้ และเอ็นไซม์ของระบบภูมิคุ้มกัน
- **กรดไขมันโอเมก้า 3 และ 6** ช่วยลดอาการอักเสบและเสริมสร้างภูมิคุ้มกันโดยรวม

ขั้นตอนอื่นในการเสริมสร้างภูมิคุ้มกัน

การออกกำลังกาย จะกระตุ้นการไหลเวียนของน้ำเหลืองในเซลล์ภูมิคุ้มกันทั้งร่างกาย นอกจากนี้ยังช่วยกระตุ้นการไหลเวียนโลหิต ช่วยนำออกซิเจนไปสู่อวัยวะต่าง ๆ ไม่จำเป็นต้องไปฟิตเนส เพียงทำตัวกระปรี้กระเปร่าอยู่เสมอ และเดินเร็ววันละครึ่งชั่วโมงก็พอ

การมีทัศนคติที่ดีต่อชีวิต ลดความเครียด มีส่วนช่วยสร้างภูมิคุ้มกัน งานวิจัยจำนวนมากพบว่า การหัวเราะ การมองโลกในแง่ดี และการพูดคุยเรื่องขำขันกับเพื่อน สามารถเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกันได้

การนอนหลับอย่างเพียงพอ ก็เป็นเรื่องสำคัญเช่นกัน การรับแสงแดดก็เป็นเคล็ดลับในการกระตุ้นอารมณ์และภูมิคุ้มกัน

ต้านมะเร็ง...ด้วยอาหาร

ตอน...กีวีพลังวิตามินซี

กีวีมีวิตามินซีมากกว่าส้ม จึงเป็นอาหารเสริมสร้างภูมิคุ้มกันชั้นยอดอีกชนิดหนึ่ง ความสามารถในการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันของกีวีส่วนใหญ่มาจากวิตามินซีปริมาณมหาศาลที่มีอยู่ **กีวีเพียงผลเดียวประกอบด้วยวิตามินซีประมาณ 120% ของปริมาณที่แนะนำให้ผู้ใหญ่บริโภคต่อวัน** กีวียังต่างจากผลไม้ชนิดอื่นตรงที่สารอาหารจะยังคงอยู่ในผลกีวีเป็นเวลานานหลังจากเก็บเกี่ยว โดยปริมาณ 90% ของวิตามินซีจะยังคงอยู่ในผลกีวีหลังจากเก็บไว้ถึง 6 เดือน กีวียังเป็นแหล่งที่ดีของใยอาหารซึ่งจำเป็นต่อระบบการย่อยที่มีประสิทธิภาพและหัวใจที่แข็งแรง

สมูทตี้วิตามินซี

ส่วนประกอบ :

น้ำส้มคั้น	700	มิลลิลิตร หรือ 3 ถ้วย
มะม่วงหั่นเป็นชิ้น	450	กรัม
สตรอเบอรี่สด	450	กรัม
ผลกีวีหั่นเป็นชิ้น	450	กรัม
โยเกิร์ตวานิลลา	500	มิลลิลิตร
น้ำแข็งบด (จะใช้หรือไม่ก็ได้)		

วิธีทำ :

นำส่วนผสมทั้งหมดใส่ในเครื่องปั่น และปั่นจนละเอียดเป็นเนื้อเดียวกัน เติมน้ำแข็งตามชอบใจ จากนั้นเทใส่แก้วจัดเสิร์ฟ

น้ำสลัดกีวี

ส่วนประกอบสลัด :

กีวีสด	2	ลูก
แอปเปิ้ลไซเดอร์	2	ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลทราย	1	ช้อนโต๊ะ
น้ำมันข้าวโพด	1/4	ถ้วยตวง
เกลือป่น	1/4	ช้อนชา
ผิวเลมอนซอย	2	ช้อนชา

วิธีทำ :

1. ผสมแอปเปิ้ลไซเดอร์ (น้ำส้มสายชูหมักจากแอปเปิ้ล) น้ำตาลทราย และเกลือป่น คนให้ละลาย

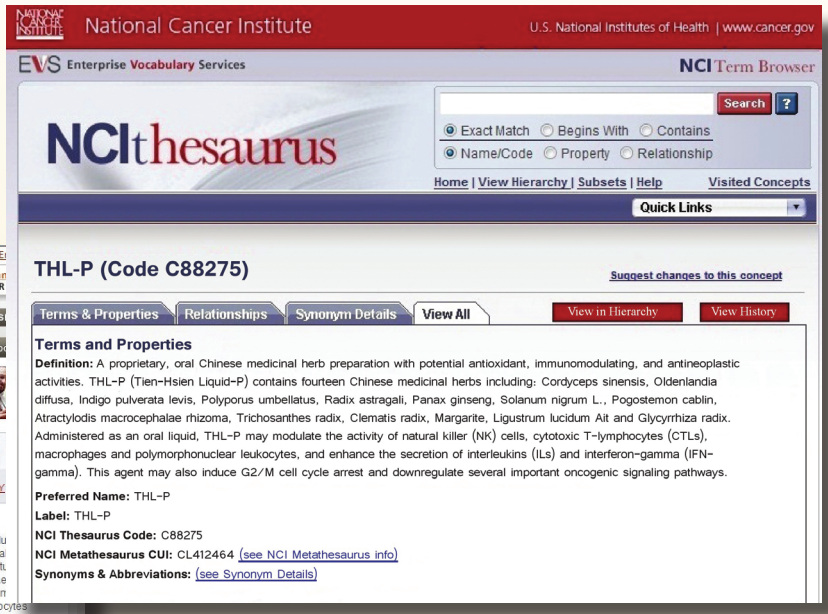
2. ปอกเปลือกกีวีหั่นเป็นชิ้นเล็ก ๆ ใส่ลงในเครื่องปั่นน้ำผลไม้ปั่นจนละเอียด

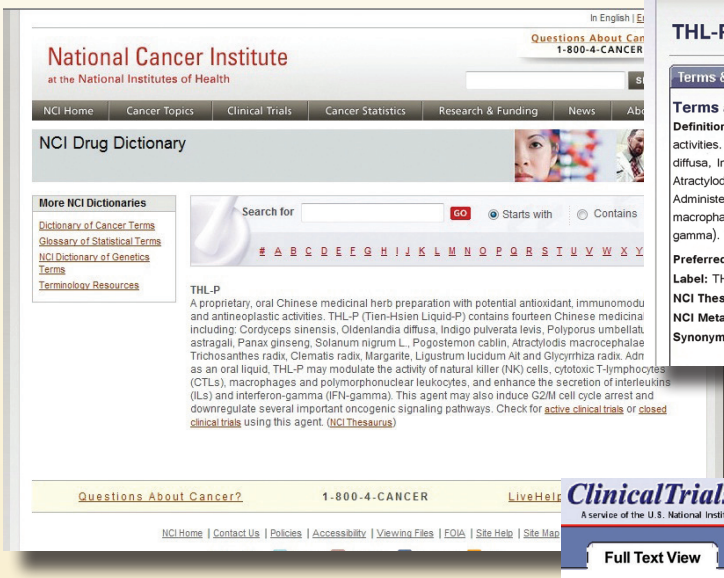
3. ใส่น้ำมันข้าวโพดลงในส่วนผสมทีละน้อย สลับกับส่วนผสมข้อที่ 1 ที่เหลือจนหมด ปิดเครื่อง ใส่ผิวเลมอนซอย คนให้เข้ากันจัดเสิร์ฟ

นอกจากวิตามินซีแล้ว ในผลกีวียังเต็มไปด้วยลูทีนที่เมื่อร่วมกับวิตามินซีและวิตามินอีแล้ว ช่วยลดการอุดตันในเส้นเลือดและไขมันในเส้นเลือด มีโพแทสเซียมสูงช่วยป้องกันหลายอาการที่เกิดจากความสูงวัย ตั้งแต่ความดันโลหิตสูง อาการนอนไม่หลับ ไปจนถึงอาการเหนื่อยง่าย ใยอาหารจากผลกีวียังช่วยย่อยอาหารที่มีประสิทธิภาพและช่วยลดคอเลสเตอรอลด้วย

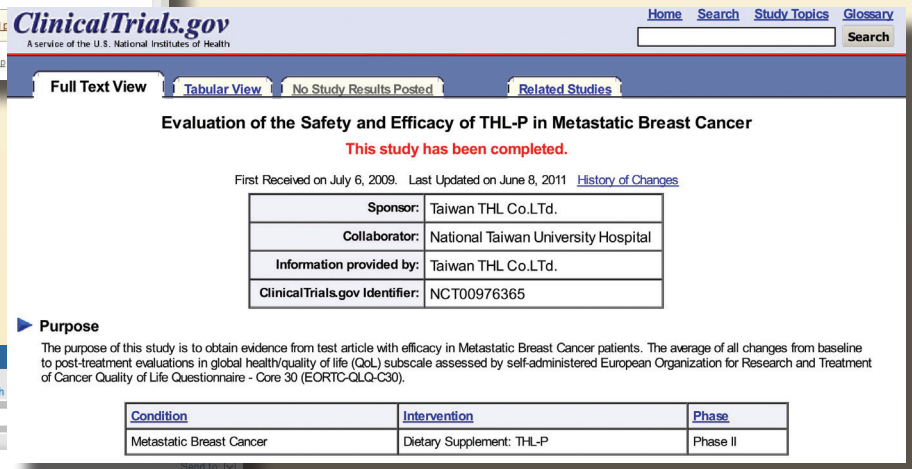
ข้อมูลจริงของ...ยาจีนแผนโบราณ..สู่ยาต้านมะเร็งที่ทั่วโลกยอมรับ

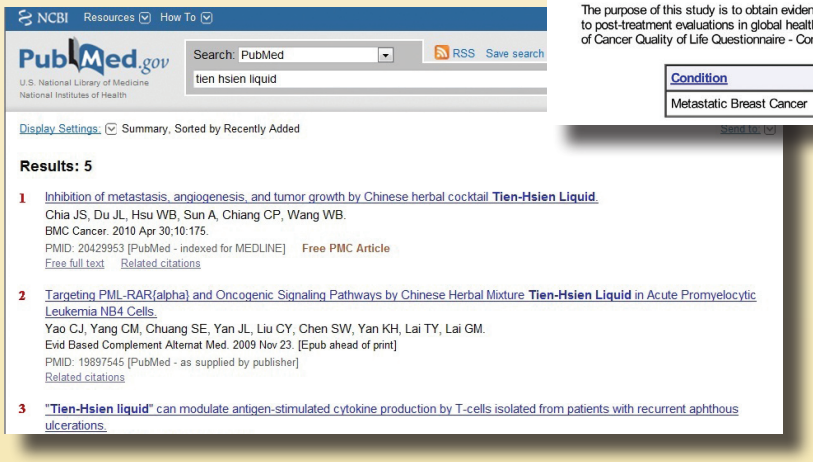
พจนานุกรมยาและสารานุกรมยาของสถาบันมะเร็งแห่งชาติสหรัฐอเมริกา ได้บันทึกประสิทธิภาพทางยาของ THL-P (ยาน้ำเทียนเซียน) ไว้อย่างเป็นทางการ (Code C-88275)





ในเว็ปไซด์อย่างเป็นทางการของสถาบันสุขภาพแห่งชาติสหรัฐอเมริกา ได้ประกาศและรับรองอย่างเป็นทางการ เกี่ยวกับการทดลองยาน้ำเทียนเซียนทางคลินิคในมนุษย์





ในเว็ปไซด์ของศูนย์ข้อมูลเทคโนโลยีชีวภาพแห่งชาติสหรัฐอเมริกา ได้บันทึกการศึกษาเกี่ยวกับยาน้ำเทียนเซียนไว้หลายรายการ

วารสารทางการแพทย์รวบรวมงานวิจัยเกี่ยวกับ “ยาน้ำเทียนเซียน”

ติดต่อรับข้อมูล ได้ที่ Tel.02-264-2217-9