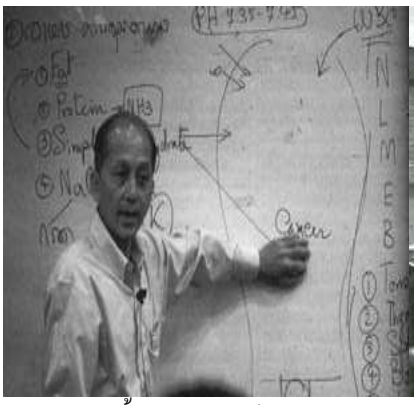
นายแพทย์อารีย์ วชิรมโน กับประสบการณ์รักษามะเร็งหายได้ด้วยตัวเอง (วันชัย ตันติวิทยาพิทักษ์ : สัมภาษณ์)



ปีนี้คุณหมออารีย์มีอายุได้ ๗๗ ปีแล้ว เป็นคนร่างเล็ก ผิวพรรณดี หน้าตาแจ่มใสดูราวคนอายุ ๕๐ ต้น ๆ หลายปีก่อนท่านป่วยเป็นมะเร็งระยะสุดท้ายจึงตัดสินใจเดินทางกลับเมืองไทย คุณหมอเลือกที่จะใช้ชีวิตอยู่ในชนบท และตั้งใจสู้ชีวิตครั้งใหม่ ต่อสู้กับมะเร็งด้วยการไม่ผ่าตัด ไม่ฉายรังสี ไม่ยอมให้คีโม แต่ใช้แนวทางแบบธรรมชาติบำบัด โดยการเปลี่ยนพฤติกรรมการใช้ชีวิต ให้กลับไปสู่ธรรมชาติให้มากที่สุด คุณหมอปฏิบัติตัวสม่ำเสมอ ตั้งแต่การเลือกกินอาหารเฉพาะผัก ผลไม้ การกินวิตามินเสริม การออกกำลังกาย การล้างพิษ การพักผ่อน ทำตัวให้อารมณ์ดีไม่เครียด มองโลกในแง่บวก ความตั้งใจที่จะมีชีวิตต่อไปและที่สำคัญคือกำลังใจจากครอบครัวสามเดือนผ่านไปคุณหมออารีย์รอดพ้นความตายจากมะเร็ง ทุกวันนี้คุณหมอใช้ชีวิตในบ้านไร่แห่งหนึ่งของจังหวัดสกลนคร คอยให้ความช่วยเหลือชาวบ้านยากจนที่ป่วยเป็นมะเร็งในขณะที่มีผู้ป่วยมะเร็งระยะสุดท้ายจากทั่วประเทศหลาย คนเดินทางมาหาท่าน คุณหมออารีย์บอกว่า คนเป็นมะเร็งส่วนใหญ่จิตใจจะห่อเหี่ยว และสิ้นหวัง แต่การรักษามะเร็งนั้นจิตใจสำคัญที่สุด เราต้องทำให้ผู้ป่วยมะเร็งมีความหวังที่จะมีชีวิตต่อไป แต่ยอมรับว่าโอกาสที่ผู้ป่วยมะเร็งจะหายได้นั้น ท่านช่วยได้เพียงครึ่งเดียว คือการจัดหาวิตามิน เกลือแร่ชนิดต่าง ๆที่เป็นประโยชน์ต่อการสร้างภูมิต้านกิน ส่วนอีกครึ่งหนึ่งขึ้นอยู่กับตัวคนไข้เอง ที่จะยอมปฏิบัติตามแนวทางการรักษา ๗ อ ของท่านหรือไม่ ๗ อ ที่ว่านี้คือ ควบคุมอาหาร เอาพิษออกจากร่างกาย อารมณ์ดี ไม่เครียด สูดอากาศบริสุทธิ์ เอนกายหรือการพักผ่อนให้เพียงพอ และอิทธิบาทสี่ ผู้ป่วยมะเร็งหลายคนที่ได้รับคำแนะนำจากคุณหมอ หลายคนเสียชีวิต แต่หลายคนที่ปฏิบัติอย่างจริงจังอาการดีขึ้น มีคุณภาพชีวิตดีขึ้นเรื่อย ๆ คุณหมอบอกกับเราว่า มะเร็งไม่เคยให้โอกาสกับใครเป็นครั้งที่ ๒ ขณะที่มะเร็งกำลังเป็นโรคฮิตที่ไต่ขึ้นอันดับหนึ่งในยุคปัจจุบัน ลองพิจารณาบทสัมภาษณ์ครั้งนี้ แล้วคุณอาจจะรู้ว่าจะเริ่มต้นดูแลสุขภาพอย่างจริงจังของคุณและคนใกล้ชิดอย่างไร

วันชัย : คุณหมอเป็นผู้เชี่ยวชาญทางด้านไหนครับ

อารีย์ : ผมเป็นหมอผ่าตัดเปลี่ยนหัวใจ ผมจบปริญญาเอกจากมหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ดและที่มหาวิทยาลัยมอสโกด้วย ผมสอนนักศึกษาปริญญาเอกที่ฮาร์วาร์ดมาเป็นเวลา ๓๐ ปี

วันชัย : ทำไมคุณหมอจึงตัดสินใจเดินทางกลับเมืองไทย

อารีย์ : ผมตั้งใจจะกลับมาตั้งนานแล้ว พอดีเป็นมะเร็งต่อมลูกหมากระยะสุดท้าย ทีแรกนึกว่าเป็นนิ่ว ปัสสาวะมันขัด พอไปเอกซเรย์ดู ต่อมลูกหมากโตเบ้อเริ่ม เมื่อรู้ว่าเป็นมะเร็งผมก็ตัดสินใจกลับมาตายเมืองไทย อยากกลับมาหาแม่ และอยากกลับมาอยู่ป่า เพราะอยู่ป่าคอนกรีตมา ๓๐ กว่าปีแล้ว ตอนเป็นมะเร็งหนัก ๆ จะตายแล้ว ลูกสามคนไปให้กำลังใจ ตอนนั้นผมคิดว่าคงอยู่ไม่ถึงอาทิตย์ พอลูกเตือนสติว่า ไหนป๋าบอกว่าจะมีอายุอยู่ถึง ๑๒๑ ปีให้ได้ ป๋าผิดคำ

พูด สู้ไม่จริงนั่นแหละ จึงได้คิดว่าจะลองสู้ดูสักตั้งไหม มะเร็งไม่เคยให้โอกาสคนครั้งที่ ๒ ผมไปซื้อรองเท้ามาฝึกเดิน แล้วคิดว่าจะแก้เรื่องเครียดยังไง เพราะความเครียดเป็นสาเหตุสำคัญของมะเร็งทีเดียว คิดไม่ออก นอนปลงอยู่บนเก้าอี้ผ้าใบ คิดว่าถ้ากูตาย ลูกจะรู้หรือเปล่า ใครจะไปบอก เพราะผมอยู่ในป่าคนเดียว จนกระทั่งคิดหาวิธีแก้เครียดได้ คือการคิดแบบตรงกันข้าม เช่นมีคนมาลักวัวเรา ก็ไม่ต้องเครียด ถือเสียว่าได้ชดใช้กรรมกันในชาตินี้ เพราะชาติที่แล้วกูไปลักของเขามา หรือมีคนด่าเรา ถือเราได้บุญ เพราะช่วยให้คนที่ด่าเราหายเครียด ได้ระบายอารมณ์ พอคิดได้อย่างนี้ ตอนหลังคิดอะไรเป็นตรงกันข้ามหมด คิดว่าเราต้องมีชีวิตอยู่เพื่อลูกนะ และแม่เรายังอยู่ เราจะตายก่อนแม่ได้อย่างไร และแม่เราเป็นชาวบ้านธรรมดา ไม่รู้จักรักษาสุขภาพตัวเอง แต่เราเป็นหมอ จะมาตายกับโรคโง่ ๆอย่างนี้ไม่ได้ เราอายแม่ อายหมาด้วย หมายังไม่เป็นมะเร็งเลย เมื่อมันเป็นแล้ว ถ้าเรายังแก้ไม่ได้ เราไม่ใช่คน แต่เราก็รู้ว่าการที่จะสู้ ต้องสู้ด้วยจิต ฝึกจิตให้ได้เริ่มคิดไปในทางบวก อะไรก็ดีหมดทุกอย่าง

วันชัย : มะเร็งนี่ถือว่าทำให้ชีวิตเปลี่ยนไปเลย

อารีย์ : ใช่ครับ แต่ก่อนผมเป็นคนดุมาก อารมณ์เกรี้ยวกราด ไม่ยอมคน เหี้ยมมาก จนลือชื่อเลย ผมได้คิดว่าความเหี้ยมสิ่งแวดล้อม บวกกับการกินอาหารซึ่งผมกินเนื้อแบบฝรั่งตลอด ทำให้ผมเป็นมะเร็ง แต่พอป่วย เรารู้ว่าจะหายจากมะเร็งได้จิตต้องเปลี่ยน นิสัยการกินต้องเปลี่ยนอย่างเด็ดขาด เท่านั้นแหละ ดีวันดีคืน ค่ามะเร็งลดลงอยู่แค่ ๗ จาก ๕๗๑ ซึ่งเป็นค่ามะเร็งระดับสูง ผมรักษาตัวอยู่ ๓ เดือนกว่า หายเลย โรคอื่นก็พลอยหายไปด้วย เบาหวานก็ไม่เป็น โรคเกาต์ที่ต้องกินยามา ๒๐ กว่าปี ตอนนี้หายหมด คิดถึงมันมากเลย คือเราไม่กินเนื้อ ไขมัน กินแต่ผัก ผลไม้ เกลือแร่ และวิตามิน ผมอยู่ในป่า อาหารที่กินประจำคือข้าวกล้องและใบบัวบก บางทีก็มีคนซื้อกล้วย ซื้อส้มมาฝากบ้าง

วันชัย : ทำไมจึงกินเฉพาะข้าวกล้องกับใบบัวบกครับ

อารีย์ : เพราะแถวนั้นไม่มีอะไรจะกิน เราอยู่คนเดียวในป่า ผมอ่านหนังสือเจอว่า คนอายุยืนที่สุดในโลกเป็นคนจีน ชื่อศาสตราจารย์ลียุนชุง เกิดปี ค.ศ. ๑๖๗๗ ตายเมื่อปี ค.ศ. ๑๙๓๓ เขากินมังสวิรัติ ที่กินอยู่เป็นประจำคือโสมจีนและใบบัวบก ตอนอายุ ๒๐๐ ปียังไปบรรยายที่มหาวิทยาลัยซินเกียง ๒๘ ครั้ง ท่านเสียชีวิตตอนอายุ ๒๕๖ ปี หน้าตาท่าทางเหมือนกับคนอายุ ๕๐ ปีแค่นั้น ท่านบอกว่าเป็นเพราะอาหารและความไม่เครียด ตามจริงถ้าจะรักษามะเร็ง กินแค่นั้นไม่ได้ ต้องกินวิตามินจำนวนมากช่วยด้วย แต่ว่าจิตเราได้ เราต้องอยู่เพื่อแม่นะ จิตเราต้องสู้นะ วันนี้เดิน ๑๐ ก้าว พรุ่งนี้ต้องเดิน ๑๕ ก้าวให้ได้ มะรืนนี้ต้อง ๒๐ ก้าวให้ได้ เพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ ฝึกหายใจนะ อยากจะมีชีวิตอยู่ อยากจะหาย แต่ก่อนมีความคิดว่าตายเมื่อไหร่ก็ช่างมัน ทรมานเหลือเกิน ไม่รู้อยู่ทำไม มีแต่สิ่งไม่ดีในโลกนี้ เบื่อหน่ายเหลือเกิน คือมองไปทางไหนก็เป็นลบหมด เดี๋ยวนี้มองอะไรเห็นเป็นสีชมพู สีเขียว สดชื่นไปหมด คนด่าก็ยิ้ม มีความสุข ฉะนั้นทุกวันนี้ผมมองโลกในแง่บวก มะเร็งทำให้เราคิดว่า การสู้กับมะเร็ง ใครชนะมะเร็งได้ เหมือนคนนั้นตรัสรู้แล้ว พออาการมะเร็งเริ่มดีขึ้น ๆ รู้ทันทีว่าทำไมจิตใจเราเห็นอะไรดีไปหมด ผมไปสะดุดมีดสะดุดพร้า เท้าแหกเลย เรายังขอบคุณมัน ที่ช่วยเตือนสติว่าจะเดินไปไหนต้องระมัดระวังทุกย่างก้าว ทีหลังอย่าซุ่มซ่ามแบบนั้น คิดเสียว่าเป็นมะเร็งก็ดีนะ ถ้าไม่เป็นมะเร็ง เราคงเป็นคนเหี้ยมโหดเหมือนเก่า

วันชัย : คุณหมอรักษาตัวอยู่ ๓ เดือนหายเลย ใช้วิธีคุมการกินอาหารและไม่เครียด...ใช่ไหมครับ

อารีย์ : อาหารเราต้องงดเนื้อสัตว์เด็ดขาดเลย งดอาหารปรุงแต่ง เนื้อปลาก็ไม่กิน ในช่วงนั้นเราต้องถนอมตับที่สุด เพราะตับเป็นอวัยวะที่เป็นฐานทัพใหญ่ ถ้าตับเราไม่ดี เสร็จเลย ร่างกายจะฟื้นไม่ได้ ตับสำคัญที่สุด วิธีถนอมตับคืออย่ากินมาก อย่าสะสมพิษให้ตับทำงานหนัก อย่าท้องผูก กินอาหารโปรตีนเข้าไปเยอะ ๆ ตับก็ทำงานหนัก เมื่อตับเราดี มันสามารถช่วยอย่างอื่นหมด ไตก็ผลพลอยได้ประโยชน์ด้วย เดี๋ยวนี้หน้าตาเราสดใส เมื่อก่อนหน้าตาเราโทรม ดังนั้น

ความเครียดจึงเป็นเรื่องสำคัญที่เราต้องจัดการให้ได้ หากแก้ปัญหาเรื่องเครียดได้แล้ว โอกาสหายจากมะเร็งก็สูงขึ้น ก็เราเคยเห็นคนบ้าเป็นมะเร็ง เป็นเบาหวาน ความดัน หรือท้องเสียไหมล่ะ ขนาดเขาหาของกินจากถังขยะ เคยเห็นคนบ้าเป็นมาลาเรียหรือไม่ แต่อย่าไปตรวจเลือดนะ เชื้อมาลาเรียเต็มเลย แต่เชื้อทำอะไรเขาไม่ได้ เชื้อโรคเหล่านี้ความจริงมันเป็นเพื่อนเรา ฉะนั้นจิตเป็นเรื่องสำคัญ ทำอย่างไรไม่ให้เครียด มีแม่ชีคนหนึ่งมาพบผม เป็นมะเร็งระยะสุดท้ายแล้ว ทีแรกบวชเพราะต้องการทำสมาธิ แต่ทำไม่ได้ คอยแต่คิดถึงกิจการโรงงานที่กรุงเทพฯห่วงลูกที่ยังเรียนหนังสือ ผมบอกว่าปล่อยวางซะเถอะครับ ตัดเรื่องเครียดอะไรได้ ตัดเถอะ จากเดิมที่อาการหนักใกล้จะเสียชีวิตอยู่แล้วเพราะเป็นมะเร็งที่เต้านม แล้วเข้าปอด เข้าสมองแล้ว พูดก็เบลอ ๆ ปรากฏว่าตอนหลังปฏิบัติเรื่องจิตได้ ไม่เครียด ตอนนี้หาย ไม่มีอาการอะไรเลย เห็นว่าครั้งหลังสุดไปทำสแกนดู ปรากฏว่าเซลล์มะเร็งหดลงแทบมองไม่เห็นแล้ว สุขภาพก็ดี ตอนนี้จิตเขาสบายมากเลย

วันชัย : เมื่อคนไข้หายเครียด มองโลกในแง่บวก ทำไมร่างกายจึงดีขึ้น

อารีย์ : หากท่านสามารถทำให้จิตของท่านมองโลกในทางบวก หรือทำให้จิตของท่านมีสมาธิ ตัวจิตนี้จะไปกระตุ้นต่อมพิทูอิตารี ให้หลั่งโกรทฮอร์โมนมา พวกนี้เป็นฮอร์โมนที่ซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกาย ไปกระตุ้นต่อมไทรอยด์ ต่อมแอดดินอล ให้ขับแต่ฮอร์โมนชนิดดี ๆ ออกมาเพื่อจะไปกระตุ้นให้อวัยวะต่าง ๆ ทำงาน จนกระทั่งต่อมต่าง ๆ ที่ผลิตภูมิต้านกินหรือเม็ดเลือดขาว ทำงานได้เต็มที่ คือมันเริ่มมาจากจิต เมื่อจิตคิดดีทำดี หรือสามารถทำสมาธิได้ สมองส่วนนี้ก็จะขับฮอร์โมนที่เป็นประโยชน์ออกมาทันทีแต่ถ้าจิตมองโลกในทางลบ สมองส่วนนี้แทนที่จะไปกระตุ้นให้ร่างกายผลิตฮอร์โมนชนิดดีออกมา มันไปกระตุ้นต่อมหมวกไตให้ผลิตฮอร์โมนอะดรินาลิน ซึ่งเป็นฮอร์โมนที่เกิดจากความเครียด ทำให้ผลิตเม็ดเลือดขาวที่อ่อนแอออกมา แล้วอย่าลืมว่าโกรทฮอร์โมนประกอบไปด้วยกรดอะมิโน ๑๙๑ ชนิด แต่ท่านไม่ต้องเที่ยวหาซื้อกรดอะมิโนพวกนี้มากิน มันอยู่ที่ตับเรา สามารถสังเคราะห์ได้หมด การที่จีนฝังเข็มหรือกดจุดก็เพื่อต้องการให้ตัวนี้หลั่ง คนไข้จะได้ไม่เจ็บปวด

วันชัย : ฝึกอย่างไรให้เป็นคนมองโลกในแง่บวก

อารีย์ : คนที่เคยเครียดมาแล้ว จะเปลี่ยนทันทีไม่ได้ ผมหายจากมะเร็งได้ ผมโชคดีมาก อาทิตย์เดียวผมเปลี่ยนจิตได้เลย มันเหมือนมีอะไรมาดลใจ รู้ทางเลย แต่ก่อนสอนนักศึกษา สอนได้หมด พอเจอกับตัวเอง ลืมหมด แก้ไม่ถูกเลย พอแก้ได้ อาทิตย์เดียว หน้ามือเป็นหลังมือเลยทั้งที่จะตายอยู่แล้ว ตอนนั้นแหละที่ว่าผมหนัก มากๆ ลูกสามคนมาเยี่ยม ช่วงนั้นผมใกล้จะเสียชีวิตแล้ว ลูกสามคนมาให้กำลังใจ ผมก็คิดว่าถ้าเราจะสู้ซักตั้ง เราจะรอดมั้ย เพราะมะเร็งไม่เคยให้โอกาสใครครั้งที่ ๒ อีกเลยก็ลองดู วันนั้นนอนหมดกำลังใจอยู่ ก็คิดได้ หลังจากนั้นไม่ถึงอาทิตย์ แก้เรื่องจิตได้ ก็หายวันหายคืน กระทั่งทุกวันนี้ ความเกลียดชัง ความเครียด หรือมีอะไรมากระทบจิตใจ อยู่ในตัวผมไม่เกิน ๑ นาทีเด็ดขาด ผมต้องแก้ให้ได้ เพื่อเปลี่ยนอารมณ์เป็นตรงกันข้ามทันที พระพุทธองค์ท่านบอกว่า จิตอยู่ที่ไหน พลังอยู่ที่นั่น ไอน์สไตน์มีความเชื่อว่า พลังที่รุนแรงที่สุด มีอำนาจที่สุดในโลกนี้ สู้พลังจิตไม่ได้ แม้แต่ตัวท่านเองที่สามารถคิดค้นปรมาณูได้ว่ามีพลังมหาศาล แต่ก็สู้พลังจิตไม่ได้ ท่านจึงหันมานับถือศาสนาพุทธ กินมังสวิรัติ เพื่อที่จะได้ศึกษาเรื่องจิต ปรากฏว่าไม่มีใครที่จะให้ความรู้ให้ท่านได้เพียงพอเกี่ยวกับแนวทางการทำสมาธิ ท่านก็เลยไม่สำเร็จ เสียชีวิตก่อน ผมติดใจที่ไอน์สไตน์นับถือศาสนาพุทธทั้ง ๆ ที่เป็นยิว

วันชัย : ตั้งแต่เป็นมะเร็ง คุณหมอไม่ได้รักษาทางแพทย์แผนปัจจุบันเลยใช่ไหมครับ หรือว่าเคยรักษาแล้วแต่ไม่ได้ผล

อารีย์ : ไม่รักษาเลย เพื่อนบอกว่าต้องผ่าตัดก็ไม่เอา เพราะมันไม่ใช่ทางนี้ คือเรารู้มาอย่างละเอียดแล้วว่าเราชนะจิตใจเราได้มั้ย ถ้าเราควบคุมจิตเราได้ ก็จบ แต่ถ้าเราควบคุมไม่ได้ เราก็ตาย ผมมีเพื่อนเป็นโปรเฟสเซอร์ทั้งผัวเมีย เป็นมะเร็ง

ตายทั้งคู่ เขารักษาแบบแพทย์แผนปัจจุบัน คือผ่าตัดและคีโม แต่ผมไม่เอา อันที่จริงผมสนใจเรื่องการรักษาแบบธรรมชาติมานานแล้ว แต่ไม่มีโอกาสได้ใช้ จนกระทั่งเป็นมะเร็ง แล้วสนใจมาทดลองกับตัวเองจนหาย ตอนหลังมีโอกาสได้ใช้กับคนไข้เยอะมาก ก็เห็นว่ามีผลดีและหายแบบยั่งยืนเสียด้วย ก็เลยศึกษามาเรื่อย ๆ

วันชัย : หลักการรักษามะเร็งของคุณหมอนอกจากเรื่องความเครียดแล้ว ยังมีอะไรอีกบ้าง

อารีย์ : วิทยายุทธ์ที่เราจะสู้กับมะเร็งอันดับแรก คือ หยุดการขยายตัวของมะเร็งด้วยการควบคุมอาหารอย่างแรกคือลดไขมันให้น้อยที่สุด เพราะไขมันเป็นอาหารอันดับหนึ่งที่มะเร็งชอบที่สุด ตามปรกติในข้าว พืชผักทุกชนิด มีไขมันเพียงพออยู่แล้ว ที่เราเกิดโรคภัยไข้เจ็บทุกวันนี้เพราะไขมันเกิน ไขมันที่เรากินทุกวันมันเกิดออกซิไดซ์เป็นอนุมูลอิสระหมดแล้ว เพราะการสกัดไขมันเราใช้ความร้อน พอถูกความร้อน ไขมันมันเสีย และไขมันที่ใช้แล้วใช้อีกยิ่งหนักเข้าไปอีก อย่างพวกปาท่องโก๋ กล้วยแขก พวกนี้เป็นสารก่อมะเร็ง คนอ้วนเวลาเป็นมะเร็งจะลามเร็วมาก เพราะมันได้อาหารมะเร็งเหมือนต้นไม้ เราอยากให้ต้นไม้หยุดการเจริญเติบโต เราต้องหยุดให้น้ำ หยุดให้ปุ๋ย มันจะชะงัก ใบร่วงเลย แต่ต้นไม่ก็ยังไม่ตาย มนุษย์เราเหมือนกัน อย่าให้อาหารที่มะเร็งชอบ อาหารอย่างต่อมาที่ต้องลด คือ โปรตีนจากเนื้อสัตว์และพืชโดยเฉพาะถั่วเหลือง เมื่อเรากินโปรตีนเข้าไปมาก และร่างกายนำโปรตีนไปเผาผลาญเป็นพลังงานแล้ว จะเกิดของเสียคือแอมโมเนีย ตัวนี้เป็นตัวร้าย มันเวียนกลับไปทำให้ตับต้องทำงานหนักเพื่อเปลี่ยนเป็นยูเรีย ออกมาทางไตเป็นส่วนมาก และออกมาทางลำไส้ใหญ่ ทำให้อุจจาระมีกลิ่นเหม็น พิษจากลำไส้ใหญ่จะถูกดูดซึมกลับเข้าไปในกระแสเลือด ทำให้ระบบทุกอย่างในร่างกายขัดข้องหมดเลย คนท้องผูกจะหงุดหงิด อารมณ์ไม่ดี ดังนั้นตับกับไตทำงานหนักเพราะกินโปรตีนเข้าไป โดยเฉพาะคนที่เป็นมะเร็งในตับต้องระวังที่สุด

วันชัย : คนปรกติต้องการโปรตีนวันละกี่กรัมครับ

อารีย์ : คนปรกติต้องการโปรตีนไม่เกิน ๓๕ กรัมต่อวัน ฉะนั้นคนที่เป็นมะเร็งลำพังโปรตีนที่ได้จากข้าวกล้อง พืชผักผลไม้ ก็พอเพียงแล้ว พออาการค่อยยังชั่วหน่อย เราก็กินเห็ดซึ่งมีโปรตีนสูง และมีเกลือแร่มากที่สุด มีมากกว่าเนื้อแดงด้วยซ้ำแต่เห็ดที่มีคุณภาพสูงมากที่สุดคือเห็ดมิตาเกะ ที่ญี่ปุ่นขายแพงมาก มันมีสารที่ป้องกันมะเร็งและสารที่สร้างภูมิต้านทานสูงมาก สารตัวนี้เป็นโปรตีนชนิดหนึ่ง แต่เป็นโปรตีนที่มีประโยชน์ อาหารอย่างที่ต้องลดคือ แป้งขัดขาว น้ำตาล ของหวาน อย่างข้าวขาวนี่เวลาย่อยแล้วเปลี่ยนเป็นน้ำตาลได้เร็วมาก หากเราใช้ไม่หมดมันจะถูกส่งไปเก็บไว้ในตับ หรือในกล้ามเนื้อ เวลาร่างกายต้องการ จะดึงกลับมาใช้อีก พอเหลือ มันกลับไปเป็นไขมัน บางคนบอกว่าฉันไม่ได้กินไขมันเลย ทำไมฉันยังอ้วนก็ไม่รู้ ก็เล่นกินขนมขบเคี้ยวไม่หยุด ของพวกนี้มันเปลี่ยนเป็นไขมันได้ ตับเปลี่ยนไขมันหรือน้ำตาลเป็นโปรตีน และยังเปลี่ยนน้ำตาลกลับมาเป็นโปรตีนและไขมัน

วันชัย : แป้งขัดขาวทำปฏิกิริยากับร่างกายอย่างไรครับ

อารีย์ : เวลากินของหวาน กินข้าวขาวเข้าไป ร่างกายจะเปลี่ยนเป็นกลูโคสมาเลี้ยงสมองได้เร็วมาก สดชื่นได้เร็วมาก ระดับน้ำตาลขึ้นปรู๊ดเลย พอน้ำตาลในเลือดมาก สมองจะกระตุ้นให้ตรงนี้ขับอินซูลินออกมา เพื่อเผาผลาญน้ำตาลที่กินเข้าไปให้เป็นพลังงาน วิตามินที่จะมาช่วยเผาผลาญ คือ วิตามินบีคอมเพล็กซ์ แต่ข้าวที่เรากินเข้าไปไม่มีวิตามินบี เพราะขัดออกหมดแล้ว ฉะนั้นต้องดึงวิตามินในร่างกายออกมาเผาผลาญ ร่างกายเราก็ขาดวิตามินบี ทำให้ระบบประสาทเกิดเหน็บชา และตับอ่อนทำงานหนักที่สุด เพราะเมื่อกลูโคสขึ้น สมองไฮโปเทมัสส่วนนี้สั่งให้ตับอ่อนผลิตอินซูลินออกมาเพื่อเผาผลาญน้ำตาลให้ลดลงและมันผลิตออกมามากซะด้วยแป๊บเดียวน้ำตาลลดฮวบเลย เพราะฉะนั้นพวกกินข้าวขาวหรือของหวานจะหิวไม่หยุด ยิ่งกินน้ำตาลมากเท่าไหร่ ตับอ่อนยิ่งทำงานหนัก ตอนน้ำตาลลดนี่จะอารมณ์ไม่ดีหงุดหงิดเลย พวกคนอ้วน เป็นเบาหวานต้องระวัง จะดุมาก ตอนกินจะอารมณ์ดี พอถูกเผาผลาญหมด แป๊บเดียวจะ

อารมณ์เสียแล้ว เหมือนที่โบราณเขาพูดว่า อยากให้หมาดุ ให้กินของหวาน ช่วงที่มันกินของหวานจะอารมณ์ดี แจ่มใส พอแป๊บเดียวมันหิวแล้ว ระวังให้ดี มันจะกัดได้ คนก็เหมือนกันเลย ที่อเมริกาไม่รู้คุกไหน หลายปีมาแล้ว เขาแบ่งนักโทษฉกรรจ์เป็นสองพวก พวกหนึ่งให้หยุดกินของหวานหมดเลย กินแต่ขนมปังโฮลวีต อีกพวกหนึ่งให้กินแต่ของหวาน ปรากฏว่าภายในอาทิตย์เดียว พวกแรกนิสัยใจคอเย็นลง ส่วนพวกหลังฆ่ากันเองตายหลายศพ

วันชัย : คนที่เป็นโรคไหลตายมีรายงานว่าอาจจะเกิดจากการกินแป้งมากเกินไปด้วย

อารีย์ : ส่วนมากโรคไหลตายเกิดจากหัวใจหยุดกะทันหัน พวกที่กินไขมันหรือกินของหวานมาก ๆ ก่อนนอน หรือกินอาหารมื้อหนักก่อนนอน เมื่อมีไขมันมากอยู่แล้ว พอกินเข้าไปตอนกลางคืน ไขมันจะเพิ่มขึ้นสูงมาก จึงมีโอกาสสูงที่ไขมันจะอุดตันที่สมองหรือหัวใจ สังเกตว่าพวกที่ตายกลางคืนทั้งหลาย ก่อนนอนคืนนั้นมักกินอาหารหนัก ส่วนมากเป็นคนที่มีไขมันในเลือดสูง อย่างเป็นความดัน ก่อนนอนแทนที่จะกินอาหารเบา ๆ หรือกินพืชผักผลไม้ เล่นกินอาหารหนักเลย พลังงานเมื่อไม่ได้ใช้ ไขมันก็ขึ้นสูง หัวใจทำงานหนักเนื่องจากกระเพาะทำงานหนัก เรานอนปิดแต่ตา แต่ทุกอย่างยังทำงานหนัก พลังงานก็ไม่ได้ใช้ ไขมันไปเพิ่มอีก คนที่ไขมันมาก ๆ เส้นเลือดตีบอยู่แล้ว มันจะอุดตันตรงไหนก็ได้ ผมสังเกตดู ถ้าคนสุขภาพดี ไม่กรน ไม่ได้เป็นโรคหัวใจกับเส้นเลือดมาก่อน และไม่ได้กินอาหารหนักก่อนนอน คุณจะไม่เป็นเด็ดขาด แต่ส่วนมาก พวกที่ไหลตายเป็นคนอีสาน ชอบของหวานมาก การพักผ่อนก็ไม่พอ ก่อนนอนกินหนักมาก

วันชัย : นอกจากน้ำตาลแล้ว เกลือก็ต้องลดด้วยใช่ไหม

อารีย์ : โซเดียมคลอไรด์หรือเกลือต้องลดลงให้มาก ในร่างกายเราประกอบด้วยโซเดียมสูงมากอยู่แล้ว แต่ถ้าเรากินเข้าไปมาก พอมันเข้าไปในกระแสเลือดมาก มันจะดูดน้ำในตัวเรา สังเกตพวกกินเค็มหรือไตไม่ดี เท้าจะบวม เกลือมันจะทำให้เลือดเราเป็นกรด คนที่สุขภาพดี เลือดต้องเป็นด่างนิดหน่อย แต่ถ้ากินเค็มเข้าไป เลือดจะเป็นกรด ภูมิต้านทานจะไม่มี เพราะกินเกลือเข้าไปจะไปขับโปแตสเซียม ทำให้เลือดไม่เป็นด่าง นอกจากลดกรดแล้ว ให้เพิ่มโปแตสเซียมเข้าไปในร่างกายเพื่อให้เลือดเป็นด่าง เนื่องจากคนที่เป็นมะเร็งจะเครียด ไม่สบาย พอเครียด ร่างกายจะเกิดกรด จะมีคาร์บอนสูงมาก เราจึงให้กินน้ำต้มผัก ซึ่งมีโปแตสเซียมสูงที่สุด ที่เราเจ็บ ร่างกายอ่อนเพลีย เพราะเราขาดโปแตสเซียม แต่ถ้าตัวใดตัวหนึ่งมากเกินก็ไม่ดี เราต้องดูผลเลือด การแก้เลือดเป็นกรด แก้ได้สองอย่าง กินพืชผักผลไม้ให้มาก ๆ เพื่อเพิ่มโปแตสเซียม อีกอย่างคือหายใจเอาออกซิเจนเข้ามามาก ๆ เพราะยิ่งออกซิเจนเข้าไปในเลือดมากเท่าไหร่ ยิ่งทำให้เลือดเราเป็นด่าง แต่ถ้าเราไม่ฝึกหายใจเอาออกซิเจนเข้าไป เลือดเราเป็นกรด เพราะเลือดเราจะมีคาร์บอนไดออกไซด์สูงมาก พวกนี้จะปวดเมื่อยร่างกายมาก เขาจึงให้ฝึกหายใจเพื่อเอาคาร์บอนไดออกไซด์ออกไป แล้วเอาออกซิเจนเข้ามา มันถึงจะหายปวดเมื่อย มนุษย์อดอาหาร ๔๕-๕๐ วันยังอยู่ได้ อดน้ำได้ ๓-๕ วัน แต่อากาศหายใจ ขาดเพียง ๘-๑๐ นาทีเท่านั้น อาหารที่สำคัญที่สุดของร่างกายไม่ใช่สารอาหาร แต่เป็นออกซิเจนที่สูดเข้าไปทำให้เลือดเราเป็นด่าง การที่เรานิ่งอยู่เฉย ๆ ไม่ได้ออกกำลังกาย จะมีคาร์บอนไดออกไซด์ในเลือดสูงมาก ทำให้เลือดเป็นกรด มันจะเมื่อยล้า

วันชัย : คุณหมอพอจะแนะนำหลักการหายใจอย่างถูกต้องได้ไหมครับ

อารีย์ : เงยหน้าเพื่อให้อากาศเข้ามากที่สุด เวลาหายใจเข้าพยายามให้เข้าทางรูจมูกเท่านั้น เพราะมันจะมีเครื่องกรองคือขนจมูก และจะมีเยื่อเมือก ๆ กรองด้วย การหายใจเข้าให้ปอดพองมากที่สุดสามครั้งติด ๆ กันเลย ครั้งแรก กลั้นไว้ ครั้งที่ ๒ กลั้นไว้ ครั้งที่ ๓ กลั้นไว้ เหมือนใจจะขาด พอครบสามครั้ง ค่อย ๆ โน้มตัวลง อ้าปากเอาพิษออกให้หมด ยิ่งทำบ่อยเท่าไหร่ ปอดท่านยิ่งมีพลัง มะเร็งปอดจะไม่เป็น เพราะออกซิเจนเข้าไปเต็มที่ ของเสียออกมาเต็มที่ ปอดมีความจุสองข้างประมาณ ๓ ลิตรครึ่งถึง ๔ ลิตรครึ่ง แต่ถ้าเรายังหายใจแบบธรรมดาอยู่ อากาศเข้าออกเพียงครึ่งลิตรเท่านั้น

บางทีของเสียไม่ได้ออกเลย เหมือนหม้อกรองอากาศไม่เคยเป่าหม้อกรองตัวเองเลย ปอดของเราคือหม้อกรองอากาศ เราต้องช่วยตรงนี้มาก ๆ เราเปลี่ยนปอดไม่ได้ แต่เราต้องบริหารการหายใจ จะทำให้ปอดมีประสิทธิภาพที่สุด

วันชัย : แล้วพวกนักกีฬาที่ออกกำลังกายโดยการเตะฟุตบอล

อารีย์ : นั่นไม่ใช่การออกกำลังกายที่ให้ประโยชน์ แต่เป็นการออกกำลังกายที่เกิดโทษแก่ร่างกาย เป็น unaerobic เราต้องรู้ว่าการออกกำลังกายแบบ aerobic กับ unaerobic เป็นยังไง การออกกำลังกายแบบ aerobic ร่างกายต้องเกิดด่าง ได้ออกซิเจน แต่ unaerobic ได้คาร์บอนไดออกไซด์ ทำให้ร่างกายเกิดกรด ร่างกายเสื่อม คนที่ไปเต้นแอโรบิกทุกวันนี้ยังทำผิด เต้น ๆ แล้วเกร็ง เครียด กลัวจะไม่ถูกจังหวะ ชื่อแอโรบิก แต่ไม่ใช่แอโรบิก แอโรบิกทำแบบไหนก็ได้ ไม่ต้องเครียด ให้สนุกสนาน ถ้าเครียด ร่างกายจะเกิดกรดฉะนั้นการแข่งกีฬาทุกวันนี้เป็นการทำลายสุขภาพ ทั้งสุขภาพกายและจิต คนไม่เล่นก็สุขภาพจิตเสีย เพราะต้องลุ้นแข่งขันกัน เครียดมั้ย ฉะนั้นนักกีฬาที่เล่นทุกวันนี้ นักฟุตบอล นักเล่นกล้าม นักวิ่ง มีใครอายุยืน... ไม่มีเลย เพราะร่างกายมันเสื่อม มีการพิสูจน์แล้วว่าการออกกำลังกายที่ดีที่สุดคือการเดินเร็ว และให้ถูกแสงแดด เพราะมันไม่เครียด ไม่เหนื่อย ไม่เกร็ง และเป็นการออกกำลังกายชนิดเดียวเท่านั้นที่ทำให้ระบบประสาทส่วนกลางได้สมดุล

วันชัย : คนที่เป็นมะเร็งควรจะกินอาหารประเภทใด

อารีย์ : อาหารธรรมชาติอย่างพืชผักผลไม้ มะเร็งไม่ชอบ แต่มีวิตามินสูง คนเป็นมะเร็งต้องกินอาหารพวกนี้ คนที่เป็นมะเร็งส่วนใหญ่จะกินอาหารแบบนี้ได้น้อยจึงขาดพวกเกลือแร่ เอนไซม์ วิตามินฉะนั้นหมอจึงแนะนำให้กินพวกเกลือแร่ วิตามิน เอนไซม์เข้าไปช่วย สรุปแล้วคนเป็นมะเร็งต้องพยายามกินผักผลไม้ เพราะต้องการให้ก้อนมะเร็งอดอาหาร แต่ไม่ให้ขาดเกลือแร่ วิตามิน เพราะมันจำเป็น ส่วนจะเป็นวิตามินประเภทใดก็ต้องให้หมอตรวจเลือด เพื่อจะรู้ว่าร่างกายเราขาดอะไรก่อน

วันชัย : การหยุดขยายก้อนมะเร็งนอกจากการเลือกกินอาหารแล้ว มีอะไรอีกครับ

อารีย์ : ด้วยการกินวิตามินซี ตามหลักของแพทย์องค์รวม เขาบอกว่าวิตามินซีต้องได้อย่างน้อย ๒๐ กรัมต่อวัน ในร่างกายเรามีเซลอยู่ประมาณ ๗๕,๐๐๐ ล้านเซลเซลล์ดีจะมีเยื่อหุ้มเซลที่เรียกว่า.เหมือนเป็นเสื้อเกราะไม่ให้ มะเร็งเข้ามาทำลายได้ แต่ถ้าเซลไหนเป็นมะเร็งแล้ว เยื่อหุ้มเซลจะไม่มี แถมเซลมะเร็งจะสร้างเอนไซม์ชนิดหนึ่งเรียกว่า ซึ่งเป็นตัวร้าย เอมไซม์ตัวนี้จะไปทำลายเสื้อเกราะของเซลอื่น ทำให้กลายเป็นมะเร็งต่อไปเรื่อย ๆ แต่พอวิตามินซีเข้าไปในกระแสเลือด มันจะไปทำลายเอนไซม์ตัวนี้ มะเร็งก็ไม่ขยายตัว นอกจากนี้วิตามินซีเป็นแอนตี้ออกซิแดนท์ หรือสารต้านอนุมูลอิสระ มันช่วยลดความเครียดลงได้ ยกตัวอย่างเช่น คนไข้เจ็บปวด เวลาฉีดวิตามินซี ทำไมคนไข้สงบเร็ว เพราะมันไปลดอีเอสอาร์ หรือลดตะกอนเม็ดเลือดแดง ตะกอนเม็ดเลือดแดงมากเท่าไหร่ หมายความว่าเกิดการอักเสบหรือเกิดการเสื่อมของร่างกายมากขึ้นเท่านั้น คนปรกติให้กินวิตามินซี ๔-๕ พันมิลลิกรัมต่อวัน แต่ถ้าคนที่อยู่ในเมืองมีมลภาวะ อย่างน้อยต้อง ๖ พันมิลลิกรัมขึ้นไป ประเทศที่กินวิตามินซีสูงมาก ประเทศนั้นสุขภาพเขาจะดีมาก แล้วหน้าตาเขาจะดี ประเทศที่กินมากที่สุดคือสวีเดน รองลงไปคือรัสเซีย พวกนี้สุขภาพจะดีมาก ทั้งที่กินเนื้อสัตว์มาก

วันชัย : เรากินวิตามินซีจากส้มเพียงพอหรือไม่

อารีย์ : ท่านทราบหรือไม่ว่าส้มลูกหนึ่งมีวิตามินซีอยู่ ๑๐๐ มิลลิกรัม หมายความว่าต้องกินจากต้น แต่ถ้าส้มหนึ่งลูก เก็บไว้เจ็ดวัน จะเหลือ ๑ มิลลิกรัมเท่านั้น วิตามินซีหายหมดเลย ดังนั้นถ้าคุณจะกินส้มให้ได้ ๔ พันมิลลิกรัม ต้องกินส้มสี่พันลูก

วันชัย : กินวิตามินซีมาก ๆ ทางการแพทย์บอกว่าอาจจะมีปัญหากับระบบปัสสาวะ

อารีย์ : วิตามินซีอยู่ในเลือดเราได้ ๒ ชั่วโมงแล้วจะถูกขับออกมา แต่ก่อน เขาบอกวิตามินซีพอกินเข้าไปปั๊บ ร่างกายเราจะเปลี่ยนเป็นออกซาลิกเอซิด แล้วพอตกไปกระเพาะปัสสาวะ มันจะเป็นนิ่ว แต่เปอร์เซ็นต์มันน้อยเหลือเกิน ทฤษฎีมันว่าอย่างนั้นจริง แต่อัตราการเกิด มีน้อยมาก เพราะปรกติมันจะออกมากับปัสสาวะ ถ้าเราดื่มน้ำ มันจะออกหมดภายในสองชั่วโมง ไม่ได้สะสม บางคนพอกินวิตามินซีเข้าไป ดื่มน้ำน้อย วิตามินซีมีสามรูป แอสคอมิกเอซิด แคลเซียมแอสคอเบด โซเดียมแอสคอเบด อย่างพวกวิตามินซีชีวภาพ เขาจะเอาทั้งสามอย่างมารวมกัน แอสคอมิกเอซิด เป็นกรด แคลเซียมแอสคอเบด กับ โซเดียมแอสคอเบดเป็นด่าง เพื่อที่จะลดกรดลง ถ้ากินวิตามินซีพวกนี้เข้าไป จะไม่ค่อยมีปัญหา แต่วิตามินซีที่เรากินทั่วไปจะเป็นแอสคอมิกเอซิด ซึ่งเป็นกรด กินเข้าไปแล้ว ขับถ่ายออกมาเร็ว ถ้ากินน้ำน้อย ตะกอนพวกนี้ไปตกที่กระเพาะปัสสาวะ จะแสบ ฉะนั้นจึงบอกให้ดื่มน้ำมากๆ

วันชัย : เหตุใดคุณหมอให้ความสำคัญกับการกินวิตามินมากครับ

อารีย์ : คนเราทุกวันนี้ไม่เหมือนสมัยก่อน สิ่งแวดล้อมทำให้เรารับอนุมูลอิสระหรือสิ่งมีพิษเข้าไปในร่างกาย เราจะต้องกินพวกแอนตี้ออกซิแดนท์ เข้าไปมากที่สุดเพื่อต่อสู้กับมลภาวะพวกนี้ ฉะนั้นเรากินแค่นั้นไม่เพียงพอ ตามปรกติจะให้ร่างกายแข็งแรง ต้องได้วิตามินซีไม่ต่ำกว่า ๔-๕ กรัมต่อวัน เป็นขนาดที่เพียงพอสำหรับให้ท่านมีชีวิตอยู่เท่านั้น ไม่ได้เพียงพอที่จะสร้างภูมิต้านกินหรือต่อสู้เชื้อโรค คนในเมืองจึงเป็นหวัดกันไม่หยุดเลย ก็ลองกิน ๖-๑๒ กรัมดูซิว่าตอนที่เราอยู่ในเมือง เราเป็นหวัดหรือไม่ ไม่เป็นหรอก แต่ที่ผ่านมาเราไปยึดตำราของกระทรวงสาธารณสุขของอเมริกา ของแพทย์ตะวันตกที่ให้กินวิตามินซีได้นิดเดียว ซึ่งเดี๋ยวนี้เขาเปลี่ยนไปหมดแล้ว จึงมีการสอนกันว่าเรื่องการให้เกลือแร่ วิตามินต้องขึ้นอยู่ในสิ่งแวดล้อมอย่างนั้น

วันชัย : หลักการป้องกันมะเร็งของคุณหมออีกประการคือการสร้างภูมิคุ้มกันให้กับร่างกาย ก็คือการเพิ่มปริมาณเม็ดเลือดขาวใช่ไหม

อารีย์ : พอเราเกิดมาปุ๊บ จะมีทหารมาคุ้มครองเรา คือเม็ดเลือดขาว ปรกติในหนึ่งตารางมิลลิเมตรจะต้องมีเซลเม็ดเลือดขาวระหว่างห้าพันถึงหนึ่งหมื่น ถ้าเลือดเราอยู่ในเกณฑ์นี้ หมายถึงว่าร่างกายเราแข็งแรง ร่างกายเรา พอเกิดมาก็มีสิ่งไม่ดีอยู่ในตัวเราแล้ว คือโรคที่เกิดจากเชื้อโรค ทำให้เราไม่สบาย แต่ก็ยังมีความป่วยไข้อีกอย่าง เป็นโรคที่ไม่ใช่เชื้อโรค แต่เป็นโรคแห่งความเสื่อมของร่างกาย เช่น มะเร็ง เบาหวาน ความดัน ฯลฯ ในร่างกายคนเราทุกคนมีเซลมะเร็ง เหมือนบ้านเมืองนี้ มีโจร แต่ยังไม่ได้ปล้น คนที่ยังไม่ได้เป็นมะเร็ง คือมันยังยึดไม่ได้ เพราะเจ้าหน้าที่ตำรวจ ทหารหรือภูมิคุ้มกันแข็งแกร่งอยู่ เมื่อไหร่เจ้าหน้าที่ยังแข็งแกร่ง พวกนี้ก็อาศัยอยู่เฉย ๆแต่เมื่อไหร่เจ้าหน้าที่อ่อนแอ พวกนี้เล่นงานก่อน นอนก็ไม่ได้นอน ไปเที่ยวกลางคืน กำลังกายก็ไม่ออก ทหารตำรวจก็อ่อนแอ มะเร็งก็เล่นงานเลย

วันชัย : มีวิธีสร้างภูมิต้านกินอย่างไร

อารีย์ : ทำได้หลายวิธี อาทิออกกำลังกาย หรือเดินให้ได้รับแสงแดด แสงที่สะท้อนบนลูกตาจะไปกระตุ้นต่อมไพเนียล ใต้สมองให้หลั่งสารเอ็นโดฟินออกมา ซึ่งเป็นฮอร์โมนที่เป็นความสุข และระงับความเจ็บปวดได้ดีกว่ามอร์ฟีน ๒๕๐ เท่า เมื่อหลั่งออกมา เรามีความสุข มองโลกในแง่บวกทันที พอไม่เจ็บ มันก็สดชื่นขึ้นมาทันที ฮอร์โมนหลั่งทันที มันไปกระตุ้นต่อมไทรอยและต่อมต่าง ๆ ในร่างกายของเรา ให้ผลิตเม็ดเลือดขาวออกมาทันทีเลย นั่นหมายถึงว่าเริ่มสร้างภูมิต้านกินแล้ว และการยิ้มหัวเราะคลายเครียดแต่ละครั้งก็หลั่งเอ็นโดฟินออกมาด้วย นอกจากนี้แสงอุลตราไวโอเลต ยังเปลี่ยนคลอเลสเตอรอลให้เป็นวิตามินดี วิตามินดีจะไปช่วยให้ แคลเซี่ยมที่อยู่นอกกระดูก กลับเข้าไปในกระดูก ลดคลอเลสเตอรอล ทำให้กระดูกแข็งแกร่ง ช่วยในการดูดซึมของฟอสฟอรัส แคลเซี่ยม แมกนีเซียม ใน

ทางเดินอาหารให้ได้ดี วิตามินดีที่เรากินเข้าไปสู้ วิตามินดีที่เราได้จากธรรมชาติจากแสงอุลตราไวโอเลตไม่ได้ ทหารตำรวจก็อ่อนแอ มะเร็งก็เล่นงานเลย

วันชัย : ไส้ติ่งก็เป็นประโยชน์แก่ภูมิคุ้มกันแก่ร่างกาย แต่แพทย์ปัจจุบันแนะนำให้ตัดออก

อารีย์ : สมัยสงครามเวียดนาม ทหารอเมริกันที่มารบในสงคราม ทุกคนต้องผ่าตัดไส้ติ่งหมด เพราะกลัวว่าจะเกิดไส้ติ่งอักเสบในสงคราม ตัดหมดทุกคนเลย ไส้ติ่งมีประโยชน์เกี่ยวกับภูมิต้านกินหลายอย่างมาก ตอนหลังนักวิทยาศาสตร์เขารู้ว่าไส้ติ่งมีประโยชน์ ทหารอเมริกันที่กลับจากสงครามเขาเอาเรื่องรัฐบาลว่ามาตัดไส้ติ่งเขาหมด รัฐบาลปิดปากเงียบเลย ฉะนั้นพวกที่กลับจากสงครามเวียดนาม รัฐบาลอเมริกันให้ทุกอย่างเลย เพื่อปิดปากเรื่องหน้าแตกนี้

วันชัย : การเดินเท้าเปล่าช่วยสุขภาพอย่างไร

อารีย์ : ผมสังเกตมนุษย์ที่อยู่บนเขาอายุยืนเยอะมากเลย ส่วนมากเขาจะเดินเท้าเปล่า คนที่เดินเท้าเปล่าบนพื้นดินธรรมชาติ เราได้อะไร ได้พลังจักรวาลจากพื้นโลกซึ่งมันมีสนามแม่เหล็ก ในร่างกายของเรา ประกอบไปด้วยเซลประมาณ เจ็ดหมื่นห้าพันล้านเซล แต่ละเซลเหมือนแบตเตอรี่แต่ละลูก ทีนี้ในแต่ละลูกมันต้องมีขั้วบวก ขั้วลบ เมื่อร่างกายเสื่อมโทรม ประจุลบ ประจุบวกมันไม่สมดุลกัน เหมือนแบตเตอรี่หมดไฟ ไฟมันหรี่ลง แต่ถ้าเราไปเดินเท้าเปล่าบนพื้นโลก พลังงานจากแม่เหล็กโลกมันจะไปเรียงอิเล็กตรอนกับโปรตอนในเซลของเราใหม่ เหมือนเราไปชาร์จแบตเตอรี่ใหม่ ฉะนั้นเราสังเกตง่าย ๆว่า คนที่ใส่แต่รองเท้า แล้วอยู่แต่ในตึกพวกนี้ พลังงานจักรวาลจะไม่ได้เลย พลังงานจักรวาลในโลกเราได้มาอย่างไร ๙๘ เปอร์เซ็นต์ได้มาจากดวงอาทิตย์ แม้แต่อาหารก็มาจากดวงอาทิตย์ ดวงอาทิตย์เปลี่ยนพลังงานไว้ตรงไหน ที่พืชพรรณธัญญาหาร เราก็กินพวกนี้เข้าไป

วันชัย : การรักษาคนไข้ของหมอแผนปัจจุบันอาจจะไม่ได้ให้ความสำคัญกับการสร้างภูมิคุ้มกันหรือไม่

อารีย์ : ที่มันเกิดโรคหรือโจรเกิดในบ้านเมืองเพราะอะไร เพราะความอ่อนแอของเจ้าหน้าที่ เซลมะเร็งก็มีมาตั้งแต่เราเกิด แต่ถ้าเราภูมิต้านกินดี มันก็อยู่เฉย ๆ ทำอะไรเราไม่ได้ แต่เมื่อเป็นมะเร็งเราไม่เคยคิดว่าจะสร้างภูมิต้านกินอย่างไร คิดแต่จะฆ่าศัตรู แต่อย่าลืมว่าฆ่าพวกนี้ไม่ได้หมดเพราะมันกลายพันธุ์ไปเรื่อย เดี๋ยวนี้เพนนิซิลิน คนลืมไปแล้ว เพราะมันใช้ไม่ได้ผล คิดค้นมาเท่าไหร่ พวกนี้ก็แข็งแกร่งขึ้นเรื่อยๆ อย่างมะเร็งทุกวันนี้ก็กลายพันธุ์ไปเรื่อย ครั้งแรกใช้คีโมตัวนี้ พอใช้ไป ดื้อซะแล้ว ตัวใหม่แรงกว่าเก่า แล้วก็ดื้ออีก ในขณะที่ร่างกายเรามีแต่อ่อนแอลง เพราะคีโมไม่ได้ไปหยุดการเจริญเติบโตของเซลมะเร็งเท่านั้น แต่เซลเม็ดเลือดขาวพลอยตายไปด้วย สมมุติเป็นมะเร็งลำไส้ ไปผ่าตัดปั๊บ บางทีเป็นเต้านม ตัดอีก อยู่ไม่เท่าไหร่ เป็นอีก เพราะอะไร เพราะเซลมะเร็งยังอยู่ ท่านไม่สามารถพิชิตโรคที่เกิดได้ แต่สามารถทำให้ร่างกายแข็งแรง เหมือนเราไม่สามารถปราบโจรในโลกให้หมดได้ แต่สามารถป้องกันไม่ให้โจรมาปล้นได้ ถ้าเจ้าหน้าที่ของเราเข้มแข็ง

วันชัย :หมายความว่าการรักษามะเร็งด้วยการผ่าตัด ฉายแสง หรือคีโมไม่ใช่แนวทางที่ถูกต้อง

อารีย์ : ผมเชื่อว่าการรักษาทุกอย่างใช้ได้หรือไม่ ขึ้นอยู่กับเงื่อนไขของคนไข้แต่ละกรณีไป เหมือนการผ่าตัดมะเร็งบางครั้งก็จำเป็น บางทีมะเร็งไปอุดตันหรือไปเบียดบังอวัยวะอื่น ทำให้อวัยวะอื่นทำงานไม่ได้เต็มที่ ก็จำเป็นต้องตัด แต่ตัดแล้วไม่ใช่หาย หรือฉายแสงให้คีโมแล้วก็ยังไม่หาย ตราบใดที่เม็ดเลือดขาวเรายังอ่อนแอ

วันชัย : นอกจากหลักการควบคุมอาหาร และการสร้างภูมิต้านกินแล้วคุณหมอให้ความสำคัญกับการทำดีท็อกซ์

อารีย์ : ดีท็อกซ์ ย่อมาจาก Detoxification หมายถึงการกำจัดพิษออกจากร่างกาย การเอาพิษออกมีหลายวิธี เช่นการออกกำลังกาย การอบความร้อน แต่ในที่นี้เราหมายถึงการสวนทวาร เพราะอาหารที่เรากินเข้าไป จะระบายเป็นของเสีย คือ อุจจาระ ปัสสาวะ เหงื่อ และลมหายใจ ตรงไหนสกปรกมากที่สุด ก็คืออุจจาระ ขณะที่เหงื่อที่ระบายออกมาทางผิว

หนัง เราก็ทำความสะอาดโดยการอาบน้ำวันละสองครั้ง ทั้งที่สกปรกน้อยกว่าอุจจาระ การที่เราถ่ายทุกวัน เราไม่ได้ถ่ายหมด บางคนไขมันติดเป็นคราบเป็นก้อนอยู่กับลำไส้ เป็นเวลาหลายสิบปี อาหารที่มีเส้นใยก็ไม่กิน ข้าวกล้องก็ไม่กิน ของเสียติดกันเป็นพืด เป็นพิษเข้าไปร่างกาย แต่การทำดีทอกซ์มันช่วยทำให้ลำไส้สะอาด เมื่อลำไส้เราสะอาด แล็กโตบาซิลลัสซึ่งเป็นแบคทีเรียชนิดดีจะเจริญเติบโตได้รวดเร็ว การดูดซึมสามารถทำได้เต็มที่ แต่ถ้าอุจจาระมีกลิ่นเหม็น เกิดสารพิษขึ้นตั้ง ๙ อย่าง สารพวกนี้นอกจากก่อมะเร็งลำไส้แล้ว ยังสามารถดูดซึมเข้าไปในกระแสเลือด ทำให้ตับทำงานหนัก การทำดีทอกซ์เป็นการช่วยตับด้วยให้รับภาระนี้น้อยลง กาแฟยังไปช่วยตับให้ผลิตน้ำดีเพิ่มขึ้นเพื่อไปลดโคเลสเตอรอล และเอาของเสียที่ตับกำจัดออกมา น้ำดีเหมือนรถบรรทุก เอาของเสียมาทิ้งกับน้ำดี น้ำดีก็จะพาออกมากับอาหารของเรา นอกจากมันช่วยย่อยอาหารแล้วยังช่วยเอาของเสียออกมาจากตับด้วย

วันชัย : ถ้าคนเราถ่ายวันละสองครั้ง ยังต้องทำดีทอกซ์หรือไม่

อารีย์ : ควรทำ เพราะถึงคุณถ่ายยังไง ก็ไม่หมด ไม่สะอาด สังเกตดูว่าถ่ายสองครั้งมีกลิ่นหรือไม่ ถ้ามีหมายความว่าเกิดของเสีย ๙ อย่างแล้ว การที่เราทำดีทอกซ์ทุกวัน แบคทีเรียที่ดีจะไม่ออกจากร่างกายหรือ มันออกไปบ้าง แต่มันเจริญเติบโตเร็ว ขยายตัวเร็ว เพราะลำไส้เป็นกรดคือลำไส้สะอาด แต่ถ้าเป็นด่างคือมีกลิ่นเหม็น สกปรก แบคทีเรียพวกแลคโตบาซิลลัส มันจะชอบลำไส้ที่เป็นกรด สะอาด แต่แบคทีเรียชนิดเลว ชอบลำไส้สกปรก และเป็นด่าง

วันชัย : คุณหมอทำดีทอกซ์ตั้งแต่กลับมารักษาตัวที่กรุงเทพฯหรือไม่

อารีย์ : ทำตั้งแต่เป็นมะเร็งอยู่เมืองนอก แต่ทำครั้งเดียว และมาตรวจดูว่า พิษในไตและตับลดลงไม่มาก ต่อมาก็พบว่าอาหารที่มีกาก จะอยู่ในลำไส้เรา ๑๒-๑๔ ชั่วโมง ถ้าเราทำดีทอกซ์วันละครั้ง มันลดลงไม่หมด เพราะ ๒๔ ชั่วโมงอุจจาระเรามีกลิ่นแล้ว เราจะทำยังไงไม่ให้อุจจาระเรามีกลิ่น ก็ลองทำสองครั้ง เช้า-เย็น กากอาหารจะอยู่ในลำไส้ไม่เกิน ๑๒ ชั่วโมง ปรากฏอุจจาระไม่มีกลิ่น เท่านั้นแหละ ไม่กี่เดือน พิษต่าง ๆ ของตับและไตลดลงเป็นปรกติเลย เป็นการล้างพิษที่ดีที่สุด และถูกหลักวิทยาศาสตร์ เพราะเขาบอกว่า ยิ่งลำไส้ใหญ่สะอาดเท่าไหร่ มีสภาพเป็นกรดมากเท่าไหร่ แบคทีเรียชนิดดียิ่งเจริญมากเท่านั้น เป็นผลดีต่อตับ ไต มากเท่านั้น แบคทีเรียชนิดดี ถ้ามีจำนวนมากขึ้น จะช่วยร่างกายย่อยอาหาร กินแบคทีเรียที่ไม่ดี สังเคราะห์พวกไฟเบอร์ต่าง ๆ ให้เปลี่ยนเป็นวิตามินบี วิตามินเค ได้

วันชัย : ทำไมการทำดีท็อกซ์จึงต้องใช้น้ำกาแฟด้วย

อารีย์ : มีคนถามผมหลายคนว่า ดื่มกาแฟไม่ช่วยในการล้างพิษหรือ อยากเรียนว่า มันต่างกัน เวลาดื่มกาแฟมันจะดูดซึมที่กระเพาะและลำไส้เล็ก เข้าไปในกระแสเลือด ไปกระตุ้นหัวใจ ระบบประสาท แต่การทำดีท๊อกซ์น้ำกาแฟจากลำไส้ใหญ่จะมาที่ตับ ไปคนละทางกัน สารคาเฟอีนในกาแฟจะดูดซึมเข้าไปตามเส้นเลือดดำในลำไส้ใหญ่ ไปที่ตับ เพื่อกระตุ้นตับให้กระปรี้กระเปร่าขึ้น ผลิตน้ำดีมากขึ้น ท่อน้ำดีขยายขึ้น เอาพิษทั้งหลายที่คั่งค้างให้ออกมากับน้ำดีเวลาเราถ่ายออกมา เพราะตับเราทำงานหนักมากที่สุด เพราะสารพิษทั้งหลายที่ผ่านเลือดต้องไปกรองที่ตับ ตับกรองได้ ๙๙ เปอร์เซ็นต์ แต่ถ้าตับเราไม่ดี มันกรองไม่ได้ แล้วถ้าเลือดเป็นพิษมาก ๆ เราตาย ฉะนั้นถ้าเรากินของพิษเข้าไปมาก ๆ แถมเราท้องผูก ถ่ายไม่หมด พิษที่มาจากเลือดตามปรกติก็มีอยู่แล้ว พิษจากการกินอาหารเข้าไป และพิษมากที่สุดอันหนึ่งคือ อุจจาระ พอเราถ่ายไม่หมด พิษมันย้อนกลับไปที่ตับ ยิ่งท้องผูกเท่าไหร่ พิษก็ยิ่งไปอยู่ที่ตับกับไต พอตับและไตทำงานกรองสารพิษหนัก ๆ จนไม่ไหว ระบบในร่างกายก็พาลเสียไปหมด มะเร็งก็ ถามหา แต่เมื่อเราใช้คาเฟอีนเข้าไปกระตุ้นให้ตับทำงานกระปรี้กระเปร่าขึ้นมา ไขมันที่มีมากในเลือด กาแฟก็ไปกระตุ้นตับให้เปลี่ยนโคเลสเตอรอลให้เป็นน้ำดี เพื่อที่จะช่วยในการดูดซึม วิตามิน เอ อี ดี เค ช่วยย่อยไขมันและช่วยพาของเสียที่ตับกรองไว้แล้ว เอามาทิ้ง

วันชัย : พวกกินเหล้าบ่อยที่ใกล้จะเป็นตับแข็ง ยิ่งต้องล้างเยอะพิษใช่ไหมครับ

อารีย์ : พวกนี้ถ้าล้างพิษประจำก็ดี แต่พวกนี้มักจะขาดวิตามินบี ตับเราเวลาทำงานปรกติ มันก็กักเก็บวิตามินบีไว้ใช้ในเวลาจำเป็นอยู่แล้ว ตับเรามีหน้าที่หลักมากกว่า ๒๖๐ อย่าง มันเหมือนเป็นโกดัง เก็บไว้ใช้ เมื่อร่างกายเราขาด อันไหนที่มีมากเกินไป เป็นอันตราย มันก็เปลี่ยนเป็นของดีซะ อันไหนที่เป็นของเสีย ผลิตมากเกินไป มันก็เอาไปทำลาย เอาของเสียขับออกมา ตับเป็นกองบัญชาการที่จะต่อสู้กับโรคภัยไข้เจ็บ ถ้าเรารักษาตับให้ดี อย่างอื่นดีหมด แม้กระทั่งอารมณ์ คนจีนเขาบอกว่าที่เขาแมะ เขาดูหน้า ดูผิว มันเป็นสิ่งที่บอกว่าคนนี้ตับดีหรือไม่ดี มันจะแสดงออกมาที่ผิว พฤติกรรมการกินของคนปัจจุบันเป็นสาเหตุสำคัญของการเกิดโรคภัยมากขึ้น ทุกวันนี้เรามีความสุขในการกิน เราจึงเจ็บไข้ได้ป่วย สังเกตว่าคนที่กินมาก เกิดโรคมาก เหมือนที่เขาบอกว่า "กินน้อยตายยาก กินมากตายไว" ถูกต้องครับ พวกที่อายุยืนร้อยกว่าปี กินอาหารมื้อเดียว เดี๋ยวนี้เขามีงานวิจัยกันแล้ว คนที่อายุยืน กินมื้อเดียวจริง ๆ มื้อหลัก ตั้งแต่ ๑๐.๐๐ น. ไปถึงเที่ยง และเราต้องนอนตั้งแต่สามทุ่ม ไปตื่นตีห้าแล้วจะสุขภาพดี เวลาเข้านอน ๑ ชั่วโมงครึ่งแรก ช่วงนี้ต้องนอนหลับสนิท ไม่ฝันเลย โกรทฮอร์โมนจึงจะหลั่ง หลังจากนั้นท่านจะตื่นบ้างหลับบ้างไม่เป็นไร โกรทฮอร์โมนทำหน้าที่ซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของอวัยวะร่างกายเรา เพราะตอนกลางวันเราทำงาน ร่างกายเราสึกหรอกลางคืน มันซ่อมแซม พอเราซ่อมบ้านแล้ว เหลือวัสดุ ของเสีย เราก็ขนของไปทิ้งร่างกายเราก็เหมือนกัน พอมันซ่อมเสร็จ ช่วง ๐๕.๐๐-๑๐.๐๐ น. เป็นช่วงเอาพิษออกจากร่างกาย สังเกตว่าพอตื่นปั๊บ จะปวดท้องฉี่ อุจจาระมันจะออก นั่นเป็นธรรมชาติ ช่วงนี้เขาห้ามกินอาหารหนัก กินได้แต่พืชผักผลไม้ กินแต่น้ำเปล่า ๆ เพราะน้ำเปล่า เป็นการเร่ง ล้างเอาพิษออกจากร่างกาย หรือท่านจะไปทำงานหนักให้เหงื่อแตกก็ได้ เป็นการเอาพิษออกจากร่างกายเหมือนกัน ฉะนั้นทางที่ดีที่สุด ยิ่งคนเจ็บไข้ได้ป่วย เขาให้เดินออกกำลังกาย ดีที่สุด แล้วก็ดื่มน้ำเอนไซม์ คือน้ำผักผลไม้ที่เราคั้น ถ้าคั้นไม่ได้ เราก็กินสด ๆ พอดื่มน้ำปั๊บช่วงนี้เป็นช่วงที่ทำงานเต็มที่เลย พอเสร็จแล้ว จากช่วง ๑๐.๐๐-๑๒.๐๐ น. กินอาหารหลักในช่วงนี้ กินหนักเลย เสร็จแล้วให้งีบ ๓๐ นาที ถึงหนึ่งชั่วโมง มันเป็นธรรมชาติจริง ๆ พอกินอาหารอิ่มมันง่วงนอน เพราะมันจะมีฮอร์โมนชื่อ โพลีซีสโตเคนิน ขับออกมาตรงเจฐนัม ไปกระตุ้นให้ถุงน้ำดีบีบตัว เพื่อให้น้ำดีออกมา แล้วมีฮอร์โมนอีกตัวหนึ่งออกมาจากสมองส่วนไฮโปไทมัส พอเรากินข้าวอิ่มปั๊บ ฮอร์โมนตัวนี้แหละทำให้เราง่วง ช่วงนี้แหละให้เรางีบเพียงหนึ่งชั่วโมง พอตื่นขึ้นมา โอ้โห มันสดชื่น เป็นการพักผ่อนที่ดีที่สุด คนที่กินอาหารหนักแล้วพยายามฝืน โดยเฉพาะคนที่ทำงานเสี่ยง กับพวกที่ขับรถ เกิดอุบัติเหตุสูงที่สุด ตอนบ่ายจะเกิดอุบัติเหตุบ่อยมากเลย

วันชัย : ไม่ควรกินอาหารหนักก่อนนอนเพราะอะไรครับ

อารีย์ : ก่อนนอนอย่ากินอาหารหนัก โดยเฉพาะอย่างยิ่งของหวาน เพราะโกรทฮอร์โมนจะไม่หลั่ง สังเกตได้ คนไหนกินของหวานก่อนนอน ร่างกายจะเสื่อมเร็วมาก เพราะโกรทฮอร์โมนไม่หลั่ง ร่างกายไม่ได้ซ่อมแซมอะไรเลย ภูมิต้านกินก็ต่ำ ถ้าอยากสุขภาพดี ก่อนนอนท่านต้องกินพืชผักผลไม้เท่านั้น โดยเฉพาะน้ำส้มคั้น หรือกล้วยน้ำว้าสักลูกหรือสองลูก ในกล้วยน้ำว้ามีกรดอะมิโนสูงมาก ช่วยทำให้หลับสบาย แล้วพวกทำงานกลางคืนนอนผิดธรรมชาติ กลางคืนไม่นอน ไปนอนกลางวัน พวกนี้อายุสั้น เพราะโกรทฮอร์โมนจะหลั่งมากที่สุด เฉพาะกลางคืนเท่านั้น

วันชัย : คุณหมอลองยกตัวอย่างคนไข้ที่คุณหมอรักษาหาย

อารีย์ : มีคนแก่คนหนึ่งชื่อลุงจันตาว ตอนนี้อายุอาจจะถึง ๑๐๐ แล้วมั้ง ตอนไปหาผมประมาณ ๙๖ ปี ตอนที่มาหาผมเป็นมะเร็งระยะสุดท้าย ออกจากโรงพยาบาลที่สกลนคร รู้สึกจะเป็นมะเร็งที่ลำไส้และกระเพาะปัสสาวะด้วย เป็นเบาหวานหรือความดันด้วย ถ้าจำไม่ผิด รักษาอยู่สองสามปีได้ ผมก็ไม่นึกว่าจะรอด แต่โชคดีที่ว่าคนไข้คนนี้อายุมากแล้ว หูก็ไม่ค่อยได้ยิน เรื่องเครียดก็เลยไม่ค่อยมี ทุกวันไม่บอกว่าเป็นมะเร็ง กลัวจะรับไม่ได้ ผมก็รักษา ตอนนี้เขาก็อยู่เหมือนคนปรกติ เราไม่ได้สนใจว่าหายหรือเปล่า ไม่ต้องดู เราอย่าไปเครียดตรงนั้น ถ้าเราจับแกไปตรวจ แกจะเครียด

หรือไม่ คนมีอายุ ต้องไปโรงพยาบาล ไปเอ็กซเรย์ มีอีกคนหนึ่งบ้านอยู่ละแวกเดียวกัน คนนี้แต่ก่อนมีอาชีพค้าสัตว์ ฆ่าวัว ขายเนื้อในตลาด เป็นมะเร็งที่สมองทุรนทุรายมาก ทุกวันนี้เหมือนคนปรกติเลย แต่ผมก็ไม่ให้เครียด บอกไม่ต้องไปตรวจ อาการเราไม่มีแล้ว ถ้าไปตรวจแล้วหมอบอกว่ายังมีอันนั้นผิดปรกติ คนไข้ถ้าเครียด คิดมากปั๊บ โรคมาทันทีเลย อีกรายเป็นนายพลเป็นโรคหัวใจ ความดัน สมองเลอะเลือนหมด มาให้ผมรักษา ตอนนี้สบาย เดินหัวเราะร้องเพลง เพราะแต่ก่อนยิ้มไม่ค่อยเป็น เพราะทหารชอบวางมาดเข้ม เดี๋ยวคนไม่เกรงกลัว แต่พวกนี้มะเร็งชอบนักหนา โรคหัวใจชอบ

วันชัย : วิธีการรักษาของคุณหมอ เวลาคนไข้อาการหนักมา เริ่มต้นยังไง

อารีย์ : ผมจะต้องอธิบายก่อนว่าคนเราเจ็บไข้เพราะอะไร เราพูดให้คนไข้เกิดความเชื่อมั่น ศรัทธา แล้วเกิดปีติ เหมือนเราเชื่อมั่นพระสงฆ์องค์นี้ นับถือผู้หลักผู้ใหญ่คนนี้ พอเราได้ไปกราบไหว้ ไปใกล้ชิดแล้ว เรารู้สึกอบอุ่น มีความสุข พอมีความสุข ปีติเกิด เอ็นโดฟินหลั่ง ทำให้มองโลกในแง่บวก โกลตฮอร์โมนหลั่ง ถ้าคุณจะรักษาเหมือนในโรงพยาบาลโดยที่ไม่มีกำลังใจ ไม่มีประโยชน์เลย สำคัญที่สุดคือจิต ลองนึกดู คนที่ไม่เครียดอย่างคนบ้า เป็นโรคอะไรหรือไม่ คนที่มีอยู่กินทุกอย่าง ทำไมเกิดโรค เพราะอะไร เขามีครบทุกอย่าง ยุงก็ไม่กัด อากาศก็กรอง อาหารก็สะอาดอย่างดี แต่ทำไมเกิดโรค ทำไมคนไม่มีอะไรจะกิน กินสกปรกตามถังขยะ หลับนอนยุงกัด แต่ไม่เกิดโรค เพราะอะไร จับจุดตรงนี้ได้มั้ย เพราะไม่เครียด ผมใช้เวลาอยู่ตั้งหลายปี กว่าจะหาคำตอบตรงนี้ได้

วันชัย : ทำไมหลายคนที่ใช้วิธีบำบัดธรรมชาติจึงเสียชีวิต

อารีย์ : จิตสำคัญที่สุด คนจะหายจากโรคมะเร็ง เราดูหน้ารู้เลย ยิ้มแย้มแจ่มใส หัวเราะ ก็มีโอกาสหาย แต่ถ้าหน้าหงิกยิ้มไม่เป็น ก็เรียบร้อย เอายาทั้งโลก หมอทั้งจักรวาลมารักษา ก็ไม่มีทาง มันอยู่ที่ตัวเอง การที่จะทำให้สุขภาพดี หายจากโรคก็ต้องทำตามคำแนะนำของหมอทั้ง ๗ อ. คนไข้ที่มาหาหมอ หมอช่วยได้ครึ่งหนึ่ง คือให้พวกเกลือแร่ วิตามิน พวกเอนไซม์ พวกอาหารเสริมทั้งหลาย ที่เหลือคนไข้ปฏิบัติเองหมด ว่าทำได้หรือเปล่า หมอเป็นเพียงเทรนเนอร์ มุมข้างนั้นมะเร็งขึ้นเวทีแล้ว อาจจะเป็นมุมแดงหรือน้ำเงิน อีกข้างหนึ่ง คนไข้ต้องขึ้นแล้ว หมอบอกว่าต้องฟุตเวิร์ค ต้องหมัดแย็บก่อนนะ หมัดนี่ตามนะ ถ้ามาแล้วต้องกันอย่างนี้นะ ลูกเมีย กองเชียร์ก็เชียร์ ปรากฏว่าไอ้พ่อ ไม่ขึ้นเวที ไม่สู้ บอกให้ทำอะไรก็ไม่ทำ เขาจับแพ้ตั้งแต่ยังไม่ขึ้นเวที มันอยู่ที่คนไข้หมด แต่เวลาคนไข้มาหาหมอ จะให้หมอช่วยทุกอย่าง ช่วยไม่ได้ เพราะพลังบำบัดมันเกิดขึ้นจากตัวคนไข้เองคนอื่นช่วยไม่ได้ถ้าคนไข้ไม่ช่วยตัวเอง

วันชัย : ทำไมคนเป็นมะเร็งที่รักษาด้วยวิธีธรรมชาติแนวอื่นหลายรายไม่ประสบความสำเร็จ

อารีย์ : ผมไม่ทราบ แต่แนวทางปฏิบัติของผมนำมาจากประสบการณ์จริงที่เกิดขึ้นกับผมซึ่งอาจแตกต่างกัน ยกตัวอย่าง เรื่องอาหารโปรตีนของคนอื่นอาจจะให้กินเนื้อปลา หรือถั่วเหลืองมาก ๆ แต่ของผมงดโปรตีนเลย เพราะเราต้องถนอมตับ ถ้ากินโปรตีนเข้าไปมาก เกิดแอมโมเนีย ทำให้ตับเราทำงานหนักขึ้น และเมื่อตับทำงานหนักก็ส่งผลให้ระบบภูมิต้านกินพังหมด ประการต่อมา เขาได้พูดเรื่องจิตหรือไม่ ได้พูดเรื่องเอาพิษออกจากร่างกายที่ละเอียดหรือไม่ เขาบอกคนไข้เรื่องอาหารที่ช่วยตับ อาหารที่ช่วยเอาพิษออกจากร่างกาย อาหารที่บำรุงตับ บอกละเอียดหรือไม่ แสงอาทิตย์ที่ให้วิตามินดีแก่ร่างกายได้หรือไม่ ออกกำลังกายแบบไหนที่ทำให้ โกรทฮอร์โมนหลั่ง เอ็นโดฟินหลั่ง และสำคัญคือรักษาคนไข้แล้วทำให้คนไข้เครียดหรือไม่

วันชัย : คุณหมอมองการรักษามะเร็งในปัจจุบันอย่างไร

อารีย์ : สาเหตุสำคัญที่เกิดมะเร็งเพราะเม็ดเลือดขาวหรือภูมิต้านกินเราไม่แข็งแรง แต่หมอปัจจุบันไม่ได้แก้ที่ต้นเหตุ เห็นว่าเป็นมะเร็งตรงไหนก็ตัดเนื้อร้ายตรงนั้น พวกฉายแสงก็ฉายแสงลูกเดียว ผมมีคนไข้เป็นเด็กสุราษฎร์ธานี อายุ

ประมาณ ๒๒ ปี เพิ่งจบมหาวิทยาลัยใหม่ ๆ ยังไม่ได้รับปริญญา เป็นมะเร็งที่โคนลิ้น หมอบอกว่าฉายแสงได้เลย พอมากรุงเทพฯ ฉายแสง รังสีพวกนั้นทำลายกล่องเสียง พูดไม่ได้เลย ไปหาผมทีแรก มีแต่ร้องไห้อย่างเดียว พูดไม่ออก ตามที่จริงถ้ามะเร็งมันยังไม่ได้ไปทำอะไร ก็อย่าเพิ่งไปแตะต้องมัน เพราะอวัยวะอย่างนั้นมันเสี่ยงมากเลย ได้ข่าวว่าเด็กคนนั้นกลับไปบ้าน ผูกคอตายซะแล้ว แทนที่จะตายจากมะเร็ง คือมันหมดอาลัยตายอยาก เด็กยังสาว เพิ่งเรียนจบ พูดไม่ได้ กลืนอะไรก็ไม่ได้ เพราะรังสีทำลายหมดแล้ว คือการให้รังสีมันให้ได้ แต่อย่าให้กระทบกระเทือนกับอวัยวะข้าง ๆ หรือการให้คีโมก็เหมือนกัน สมมุติว่าก้อนมะเร็งเป็นตรงนี้ พอกินหรือฉีดคีโมเข้าไป มันไม่ได้มาหยุดการเจริญเติบโตของเนื้อร้ายอย่างเดียว แต่เม็ดเลือดขาวของเราที่อยู่ทั่วไปพลอยตายไปด้วย จะสังเกตว่าพอให้คีโม จำนวนเม็ดเลือดขาวลดลงมาก แอนโดฟินจะลดลงมากด้วย และถ้าลดลงมามาก บางคนจะเสียชีวิตเลย การให้มันไม่ใช่หาย แต่มันหยุดชั่วคราว แล้วมันกระทบกระเทือนอวัยวะต่าง ๆไปหมด ทั้งตับ ไต ฯลฯ ถ้าคุณเปลี่ยนจิตใจได้เร็ว ก็ไม่จำเป็น เพราะมันจะสร้างภูมิต้านกินเดี๋ยวนั้นเลย แต่ถ้าท่านยังทำไม่ได้ ท่านจะรักษาด้วยคีโมหรือฉายแสงก่อนก็ได้ แต่อย่าลืมว่าการให้ก่อน ร่างกายจะฟื้นขึ้นมาไม่ใช่เรื่องเล็ก กว่าจะสร้างเม็ดเลือดขาวขึ้นมาให้เพียงพอ ไม่ใช่เรื่องเล็ก แล้วคีโมพอทำ ๆ ไปมันดื้อ เอาไม่อยู่แล้ว ต้องเปลี่ยนให้แพงกว่าเก่า แรงกว่าเก่า การที่แรงขึ้นไปเรื่อย ๆ ทางการแพทย์เราไม่เคยคิดว่าทำยังไงจะให้เม็ดเลือดขาวเราไม่อ่อนแอ นี่ยังอ่อนแอเหมือนเดิม แถมยังไปฆ่ามันด้วย สังเกตดูว่า บางทีคนที่ไม่ให้คีโม ยังมีอายุยืนกว่าพวกให้คีโม ตายเพราะคีโมเยอะมาก ที่ต่างประเทศการรักษาแบบนี้ถูกด่ามาก บริษัทผู้ผลิตยาเหล่านี้จึงเอามาขายแพงๆ ให้ประเทศแบบเรามาใช้ก่อน ให้เป็นสัตว์ทดลอง

วันชัย : แต่การแพทย์แผนปัจจุบันก็ยังไม่ยอมรับวิธีรักษาแบบแพทย์ทางเลือก

อารีย์ : เมืองไทยเราเริ่มยอมรับแล้วหลายแห่ง ที่อเมริกายอมรับมาหลายปีแล้ว เฉพาะที่มหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด เพิ่งตั้งคณะแพทย์แขนงนี้ขึ้นมาเมื่อเจ็ดปีก่อน แต่ก่อนเขาไม่ยอมรับ ฮาร์วาร์ดกับสแตนฟอร์ดหัวแข็งกว่าเพื่อน มหาวิทยาลัยที่อื่นเอาเข้าไปในหลักสูตรเกือบหมดแล้ว ๔๐ แห่ง เพราะมันทนไม่ไหว คนไข้มะเร็งจำนวนมากไม่ยอมรับการรักษาแบบฉายแสง หรือให้คีโม ทีนี้คนไข้ลดลงเรื่อย ๆ คนไข้หนีไปแพทย์ทางเลือกเลยรู้สึกเลย พอไปศึกษามาทดลอง มันได้ผลจริง และหายขาดด้วย ไม่ต้องพึ่งยาไปตลอดชีวิต และยังรักษาโรคอื่นได้อีก อาทิความดันโลหิต

วันชัย : จุดเด่นของแพทย์แผนปัจจุบันหรือแพทย์กระแสหลักมีอะไรบ้าง

อารีย์ : แพทย์กระแสหลักสามารถตรวจโรค แม่นยำ ฉับไว อย่างผ่าตัด คือบางอย่างเราต้องใช้การรักษาแบบปัจจุบันอยู่ เช่นการผ่าตัด การแพทย์ทางเลือกเราไม่ได้ยึดอย่างใดอย่างหนึ่ง ป่วยชนิดไหนต้องพึ่งแพทย์แผนปัจจุบัน ชนิดไหนต้องพึ่งแพทย์ทางเลือก อันไหนแพทย์แผนปัจจุบันที่ช่วยได้ดีและเร็ว ปลอดภัย ก็ใช้ อย่างผ่าตัดไส้ติ่งอักเสบ อุบัติเหตุ แต่โรคแห่งความเสื่อม อย่างมะเร็ง เบาหวาน ความดัน แพทย์แผนปัจจุบันทำไม่ได้ ส่วนเชื้อโรค ต้องแผนปัจจุบันได้ชั่วคราว ใช้ปฏิชีวนะก่อน ถ้าจำเป็น เราต้องพิจารณาดูว่ามันคุ้มหรือไม่ อย่างไส้ติ่งอักเสบ จะรอให้สร้างภูมิต้านกิน ไส้ติ่งเน่าตายพอดี ถ้าเกิดปัจจุบันทันด่วน ต้องแผนปัจจุบัน การวินิจฉัยโรคต้องอาศัยแพทย์แผนปัจจุบัน ที่จริงแพทย์ทางเลือกเขาก็ใช้แผนปัจจุบันเหมือนกัน เอาแพทย์ทุกอย่างหมด ไม่ได้ถือว่าอันไหนแผนเก่าแผนใหม่ อันไหนมีประโยชน์เอามารวมกันหมด บางทีก็ผสมผสานกัน อย่างเรแกนเป็นมะเร็งลำไส้ใหญ่ มันอุดตัน จะมาสร้างภูมิต้านกินอยู่ ก็ตายสิ ต้องผ่าตัดเอาออกก่อน ให้อุจจาระมันไปได้ เอาพิษออกได้ แล้วค่อยมาสร้างภูมิต้านกิน

วันชัย : คุณหมอออกมารักษามะเร็งแบบนี้ ถูกโจมตีจากแพทย์แผนปัจจุบันบ้างหรือไม่

อารีย์ : เป็นเรื่องธรรมดาครับ มีหมอหลายคนโจมตี ผมบอกว่าเอาอย่างนี้ อยากจะดูคุณภาพของร่างกาย คุณขับรถไปกับผมคนละคันไหม ผมอายุ ๗๕ ปี ยังสามารถขับรถจากนครพนม ไปปากพนังระยะทาง ๑,๖๐๐ กิโลเมตรรวดเดียว

หยุดพักแค่เติมน้ำมัน หรือหยุดทำดีทอกซ์แค่นั้น ๒๐ กว่าชั่วโมงไม่พัก คุณทำได้มั้ย หรือคุณสามารถยืนบรรยายหน้าห้องติดต่อกันได้ถึง ๑๘ ชั่วโมงมั้ย

วันชัย : คนไข้ของคุณหมอส่วนใหญ่หายหรือไม่

อารีย์ : จริง ๆ ต้องใช้เวลาอย่างน้อย ๘ อาทิตย์ในการรักษา ถึงจะรู้ว่ามันได้ผล คนที่หายคือคนที่ปฏิบัติจริง ๆ ปฏิบัติเรื่องจิตได้จริง ๆ บางคนนึกว่าจะตายแล้ว มันกลับหาย บางคนไม่หนัก กลับทรุด คนไข้บางคนมาฟังผมบรรยายแนวทางปฏิบัติตัว ตอนแรกต้องนอนให้ออกซิเจนมา บางคนมาจากต่างประเทศ พอได้ฟังคำบรรยายส่วนมาก ตั้งแต่วันที่สองหรือสามไป จะถอดออกซิเจนได้แล้ว นั่งไม่เจ็บปวด เพราะเรื่องจิต เชื่อมั่นศรัทธา เปลี่ยนความคิดมาเป็นเชิงบวก แต่คนไข้ส่วนมากจะปฏิบัติตามช่วงสี่ห้าวันตอนอยู่ฟังคำบรรยายกับผม พอกลับไปบ้าน สิ่งแวดล้อมเปลี่ยนไป คนนั้นมาเยี่ยม คนนี้มาเยี่ยม บอกว่าเอ้อ กินอาหารแต่พืชผักผลไม้ จะเอาแรงมาจากไหน คนป่วย ไม่ใช่วัวควาย จะกินอย่างนี้ได้ยังไง คนไข้เริ่มลังเลแล้ว ความเครียดเกิดขึ้น คนไข้ก็เริ่มเจ็บ ไปหาหมอ หมอก็ให้คีโมหรือยาระงับปวด ไม่ต้องเจ็บ คนไข้นึกว่ามันจะหาย แต่มันไม่หาย แค่ระงับปวดชั่วคราวเฉย ๆ โดยสรุปแล้วหลักการรักษามะเร็งหรือทำให้สุขภาพของคนเราดีขึ้นมี ๗ อย่างด้วยกัน ผมเรียกว่า ๗ อ. คือ

๑ อาหาร กินอาหารให้ถูกต้อง

๒ อากาศ พยายามสูดอากาศที่บริสุทธิ์และฝึกการทำความสะอาดปอด

๓ อารมณ์ ไม่เครียด แจ่มใสเสมอ

๔ ออกกำลังกายแบบแอโรบิก โดยเฉพาะการเดินเร็ว ๆในตอนเช้าหรือเย็นเพื่อให้ได้รับแดดอ่อน ๆ

๕ อุจจาระหรือการทำดีท็อกซ์ขับสารพิษออกจากร่างกาย

๖ เอนกายหรือพักผ่อนให้เพียงพอ และ

๗ คือ อิทธิบาท คือเราต้องมีฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา

วันชัย : ความตั้งใจในอนาคตของคุณหมอคืออยากจะสร้างโรงพยาบาลสักแห่งใช่ไหมครับ

อารีย์ : ลูกชายคนไข้คนหนึ่งที่ผมรักษาหายมอบที่ดินให้ผม ๓๐๐ กว่าไร่ ที่อำเภอน้ำโสม จังหวัดอุดรธานี ผมตั้งใจว่าจะสร้างโรงพยาบาลเพื่อรักษาคนไทย เราฟรี มนุษย์เรากับธรรมชาติมันแยกกันไม่ออก ทุกวันเราพยายามหนีธรรมชาติ เราจึงเจ็บไข้ได้ป่วย ผมมีความคิดอยากสร้างโรงพยาบาลแวดล้อมด้วยป่าธรรมชาติ ผมอยากสร้างโรงพยาบาลให้ทุกคนบนโลก เป็นโรงพยาบาลที่รักษาแบบธรรมชาติ ทำยังไงไม่ให้คนเกิดโรค ถ้าเกิดโรคแล้วทำยังไงจึงจะใช้ธรรมชาติรักษาโดยไม่ทำลายสิ่งแวดล้อม ต้นไม้ทุกอย่างที่ปลูกจะเป็นประโยชน์ โดยเฉพาะเราเอาอาหารก่อน และเราต้องมีรายได้ที่จะเลี้ยงตัวเอง คือไม้กฤษณา และพืชผักผลไม้ทุกอย่างในโลก เราจะเอามาปลูกให้หมด เราสามารถหากินได้ในนั้น ที่ราบเราก็จะทำนา ปลูกผักกิน พวกหมออาสาสมัครที่จะมาช่วยผม ก็ปฏิญาณตนกันแล้วทุกคนว่าจะไม่เอาเงินเดือน แล้ววันหนึ่งเราจะกินอาหารไม่เกินสองครั้งเป็นอย่างมาก เราจะกินอาหารอย่างธรรมชาติ กินมากก็ไม่ได้ เพราะกินมาก อายุสั้น เพราะที่นี่อยากเป็นตัวอย่างของคนที่ต้องการอายุยืนและมีความสุข ตอนนี้ก็มีคนสมัครเยอะ ทั้งหมอ พยาบาล ประชาชน ทุกคนที่มีความรู้ มีแรงกายแรงใจ ก็ไปช่วยกัน รัฐเพียงสนับสนุน ๑. ขอที่ตรงนั้น อย่าให้ชาวบ้านบุกรุกได้หรือไม่ ตอนนี้มีพวกนายทุนกำลังให้ชาวบ้านไปทำลายอยู่ ตอนนี้บนยอดเขาหมดเลย ถ้าเรามีโอกาส เราต้องช่วยคนทั้งโลก และทุกสิ่งทุกอย่างที่มีชีวิตในโลกนี้ ไม่ให้มีการเบียดเบียนกันเหมือนทุกวันนี้ สิ่งที่มีชีวิตที่โหดเหี้ยมที่สุดไม่ใช่สัตว์ เป็นคนด้วยกันเอง ที่ทำลายธรรมชาติยังไม่พอ ยังมาทำลายตัวเอง

วันชัย : คุณหมอตั้งใจจะมีอายุถึงเมื่อไหร่

อารีย์ : บอกไม่ถูกเลย ตอนนี้ความหนุ่มมันกระปรี้กระเปร่ามันขึ้นเรื่อย ๆๆ รู้สึกว่าสุขภาพดีวันดีคืน แต่ผมจะบอกว่าผมจะตายด้วยสองสาเหตุ หนึ่ง เกิดอุบัติเหตุ สอง หมาลอบกัด จะให้เจ็บไข้ได้ป่วย ไม่มีทางเด็ดขาด คือเรารู้ตัวเรา เรื่องอายุ ๑๐๐ ไม่ได้เป็นปัญหา ปรกติมนุษย์เราอายุต้องไม่ต่ำกว่า ๑๒๕ ปี เพราะทุก ๒ ปีครึ่ง เซลล์ในร่างกายเราจะเปลี่ยนใหม่หมดเลยชุดหนึ่ง ในช่วงชีวิตของมนุษย์เราจะเปลี่ยน ๕๐ ครั้ง ถ้าเรารู้จักช่วยทั้งจิต ทั้งกาย ผมตั้งใจว่าผมจะอยู่ไม่ต่ำกว่า ๑๕๑ ปี ศาสตราจารย์ลียุนชุงคนที่อายุยืนที่สุดในโลก ท่านกินมังสวิรัติ ตอนนั้นยังไม่รู้จักทำดีท็อกซ์ ยังอยู่ตั้ง ๒๕๖ ปี แล้วอาจารย์อารีย์รู้จักทำดีท็อกซ์ด้วย จะไม่อยู่ถึง ๒๕๖ ปี หรือเขาบอกว่าอยากอยู่อายุยืน ต้องทำเหมือนคนหนุ่ม

ที่มา: นิตยสารสารคดี ก.พ. 2547