

มะเร็งหายได้ด้วยตัวเอง

นายแพทย์อารีย์ วชิรมโน กับประสบการณ์รักษามะเร็งหายได้ด้วยตัวเอง

วันชัย ดันดิวิทยาพิทักษ์ : สัมภาษณ์

ปีนี้คุณหมอมะเร็งมีอายุได้ ๗๗ ปีแล้ว เป็นคนร่างเล็ก ผิวพรรณดี หน้าตาแจ่มใสดูราวคนอายุ ๕๐ ต้น ๆ หลายปีก่อนท่านป่วยเป็นมะเร็งระยะสุดท้าย จึงตัดสินใจเดินทางกลับเมืองไทย คุณหมอเลือกที่จะใช้ชีวิตอยู่ในชนบท และตั้งใจใช้ชีวิตครั้งใหม่ ต่อสู้กับมะเร็งด้วยการไม่ผ่าตัด ไม่ฉายรังสี ไม่ยอมให้คีโม แต่ใช้แนวทางแบบธรรมชาติบำบัด โดยการเปลี่ยนพฤติกรรมการใช้ชีวิต ให้กลับไปสู่ธรรมชาติให้มากที่สุด คุณหมอบริโภคผักผลไม้สด ๆ ดื่มน้ำสะอาด กินวิตามินเสริม การออกกำลังกาย การล้างพิษ การพักผ่อน ทำตัวให้อารมณ์ดีไม่เครียด มองโลกในแง่บวก ความตั้งใจที่จะมีชีวิตต่อไป และที่สำคัญคือกำลังใจจากครอบครัว

สามเดือนผ่านไปคุณหมอมะเร็งรอดพ้นความตายจากมะเร็ง ทุกวันนี้คุณหมอใช้ชีวิตในบ้านไร่แห่งหนึ่งของจังหวัดสกลนคร คอยให้ความช่วยเหลือชาวบ้านยากจนที่ป่วยเป็นมะเร็ง ในขณะที่มีผู้ป่วยมะเร็งระยะสุดท้ายจากทั่วประเทศหลายคนเดินทางมาหาท่าน คุณหมอบอกว่า คนเป็นมะเร็งส่วนใหญ่จิตใจจะห่อเหี่ยว และสิ้นหวัง แต่ **การรักษาที่จิตใจสำคัญที่สุด** เราต้องทำให้ผู้ป่วยมะเร็งมีความหวังที่จะมีชีวิตต่อไป แต่ยอมรับว่าโอกาสที่ผู้ป่วยมะเร็งจะหายได้นั้น ท่านช่วยได้เพียงครั้งเดียว คือการจัดหาวิตามิน เกลือแร่ชนิดต่าง ๆ ที่เป็นประโยชน์ต่อการสร้างภูมิคุ้มกัน ส่วนอีกครึ่งหนึ่งขึ้นอยู่กับตัวคนไข้เอง ที่จะยอมปฏิบัติตามแนวทางการรักษา ๗ อ ของท่านหรือไม่

๗ อ ที่ว่านี่คือ ควบคุมอาหาร เอาพิษออกจากร่างกาย อารมณ์ดี ไม่เครียด สูดอากาศบริสุทธิ์ เอนกายหรือการพักผ่อนให้เพียงพอและอิทธิบาทสี่

ผู้ป่วยมะเร็งหลายคนที่ได้รับคำแนะนำจากคุณหมอ หลายคนเสียชีวิต แต่หลายคนก็ปฏิบัติอย่างจริงจังจนอาการดีขึ้น มีคุณภาพชีวิตดีขึ้นเรื่อย ๆ คุณหมอบอกกับเราว่า มะเร็งไม่เคยให้โอกาสกับใครเป็นครั้งที่ ๒ ขณะที่มะเร็งกำลังเป็นโรคร้ายที่โหดร้ายอันดับหนึ่งในยุคปัจจุบัน ลองพิจารณาบทสัมภาษณ์ครั้งนี้ แล้วคุณอาจจะรู้ว่า จะเริ่มต้นดูแลสุขภาพอย่างไร - **คุณหมอเป็นผู้เชี่ยวชาญทางด้านไหนครับ**
ผมเป็นหมอผ่าตัดเปลี่ยนหัวใจ ผมจบปริญญาเอกจากมหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ดและที่มหาวิทยาลัยมอสโคว์ด้วย ผมสอนนักศึกษาปริญญาเอกที่ฮาร์วาร์ดมาเป็นเวลา ๓๐ ปี

- ทำไมคุณหมอจึงตัดสินใจเดินทางกลับเมืองไทย

ผมตั้งใจจะกลับมาตั้งนานแล้ว พอดีเป็นมะเร็งต่อมลูกหมากระยะสุดท้าย ที่แรกนึกว่าเป็นนิ่ว ปัสสาวะมันขัด พอไปเอกซเรย์ดู ต่อมลูกหมากโตเบ้อเริ่ม เมื่อรู้ว่าเป็นมะเร็งผมก็ตัดสินใจกลับมาตายเมืองไทย อยากกลับมาหาแม่ และอยากกลับมาอยู่ป่า เพราะอยู่ป่าคอนกรีตมา ๓๐ กว่าปีแล้ว

ตอนเป็นมะเร็งหนัก ๆ จะตายแล้ว ลูกสามคนไปให้กำลังใจ ตอนนั้นผมคิดว่าคงอยู่ไม่ถึงอาทิตย์ พอลูกเตือนสติว่า ไหนป่าบอกว่าจะมีอายุอยู่ถึง ๑๒๑ ปีให้ได้ ป่าผิดคำพูด สู้ไม่จริง ... นั่นแหละ จึงได้คิดว่าจะลองสู้ดูสักตั้งใหม่ มะเร็งไม่เคยให้โอกาสคนครั้งที่ ๒ ผมไปซื้อรองเท้ามาฝึกเดิน แล้วคิดว่าจะแก้เรื่องเครียดยังไง เพราะ **ความเครียดเป็นสาเหตุสำคัญของมะเร็งที่เดียว** คิดไม่ออก นอนปลงอยู่บนเก้าอี้ผ้าใบ คิดว่าถ้ากูตาย ลูกจะรู้หรือ

เปล่า ใครจะไปบอก เพราะผมอยู่ในป่าคนเดียว จนกระทั่ง คิดหาวิธีแก้เครียดได้ คือการคิดแบบตรงกันข้าม เช่นมีคนมาลักวัวเรา ก็ไม่ต้องเครียด ถือเสียวว่าได้ชดใช้กรรมกันในชาตินี้ เพราะชาติที่แล้วถูกไปลักของเขามา หรือมีคนตำเรา ถือเราได้บุญ เพราะช่วยให้คนที่ตำเรา หายเครียด ได้ระบายอารมณ์ พอคิดได้แบบนี้ ตอนหลังคิดอะไรเป็นตรงกันข้ามหมด คิดว่าเราต้องมีชีวิตอยู่เพื่อลูกนะ และแม่เรายังอยู่ เราจะตายก่อนแม่ได้อย่างไร และแม่เราเป็นชาวบ้านธรรมดา ไม่รู้จักรักษาสุขภาพตัวเอง แต่เราเป็นหมอ จะมาตายกับโรคโง่ ๆ อย่างนี้ไม่ได้ เราอายุแม่ อายุหมาด้วย หมายถึงไม่เป็นมะเร็งเลย เมื่อมันเป็นแล้ว ถ้าเรายังแก้ไม่ได้ เราไม่ใช่คน แต่เรารู้ว่าการที่จะสู้ ต้องสู้ด้วยจิต ฝึกจิตให้ได้ เริ่มคิดไปในทางบวก อะไรก็ดีหมดทุกอย่าง

- มะเร็งนี้ถือว่าทำให้ชีวิตเปลี่ยนไปเลย

ใช่ครับ แต่ก่อนผมเป็นคนดีมาก อารมณ์เกรี้ยวกราด ไม่ยอมคน เข้มมากจนลือชื่อเลย ผมได้คิดว่าความเข้ม สิ่งแวดล้อม บวกกับการกินอาหารซึ่งผมกินเนื้อแบบฝรั่งตลอด ทำให้ผมเป็นมะเร็ง แต่พอป่วย เรารู้ว่าจะหายจากมะเร็งได้จิตต้องเปลี่ยน นิสัยการกินต้องเปลี่ยนอย่างเด็ดขาด เท่านั้นแหละ ดีวันดีคืน ค่ามะเร็งลดลงอยู่แค่ ๗ จาก ๕๗๑ ซึ่งเป็นค่ามะเร็งระดับสูง ผมรักษาตัวอยู่ ๓ เดือนกว่า หายเลย โรคอื่นก็พลอยหายไปด้วย เบาทหวานก็ไม่มี โรคเกาต์ที่ต้องกินยามา ๒๐ กว่าปี ตอนนี้หายหมด คิดถึงมันมากเลย คือเรา ไม่กินเนื้อ ไขมัน กินแต่ผัก ผลไม้ เกลือแร่และวิตามิน ผมอยู่ในป่า อาหารที่กินประจำคือข้าวกล้องและใบบัวบก บางทีก็มีคนซื้อกล้วย ซื้อส้มมาฝากบ้าง

- ทำไมจึงกินเฉพาะข้าวกล้องกับใบบัวบกครับ

เพราะแถวนี้ไม่มีอะไรจะกิน เราอยู่คนเดียวในป่า ผมอ่านหนังสือเจอว่า คนอายุยืนที่สุดในโลกเป็นคนจีน ชื่อศาสตราจารย์ลิยงซุง เกิดปี ค . ศ . ๑๖๗๗ ตายเมื่อปี ค . ศ . ๑๙๓๓ เขากินมังสวิรัต ที่กินอยู่เป็นประจำคือโฮมจีนและใบบัวบก ตอนอายุ ๒๐๐ ปียังไปบรรยายที่มหาวิทยาลัยซิงเกียง ๒๘ ครั้ง ท่านเสียชีวิตตอนอายุ ๒๕๖ ปี หน้าตาทำทางเหมือนกับคนอายุ ๕๐ ปีแค่นั้น ท่านบอกว่าเป็นเพราะ อาหารและความไม่เครียด ตามจริงถ้าจะรักษามะเร็ง กินแค่นั้นไม่ได้ ต้องกินวิตามินจำนวนมากช่วยด้วย แต่ว่าจิตเราได้ เราต้องอยู่เพื่อแม่นะ จิตเราต้องสู้นะ วันนี้เดิน ๑๐ ก้าว พรุ่งนี้ต้องเดิน ๑๕ ก้าวให้ได้ มะเร็งนี้ต้อง ๒๐ ก้าวให้ได้ เพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ ฝึกหายใจนะ อยากรจะมีชีวิตอยู่ อยากรจะหาย แต่ก่อนมีความคิดว่าตายเมื่อไหร่ก็ช่างมัน ทรมานเหลือเกิน ไม่รู้จะทำอะไร มีแต่สิ่งไม่ดีในโลกนี้ เบื่อหน่ายเหลือเกิน คือมองไปทางไหนก็เป็นลบหมด เดียวนี้มองอะไรเห็นเป็นสีชมพู สีเขียว สดชื่นไปหมด คนด่าก็ยิ้ม มีความสุข ฉะนั้นทุกวันนี้ผมมองโลกในแง่บวก มะเร็งทำให้เราคิดว่า การสู้กับมะเร็ง ใครชนะมะเร็งได้ เหมือนคนนั้นตรัสรู้แล้ว พออาการมะเร็งเริ่มดีขึ้น ๆ รู้ทันทีว่าทำไมจิตใจเราเห็นอะไรดีไปหมด ผมไปสะดุดมีดสะดุดพรา เท้าแตกเลย เรายังขอบคุณมัน ที่ช่วยเตือนสติว่าจะเดินไปไหนต้องระมัดระวังทุกอย่างก้าว ที่หลังอย่าชุ่มซุ่มแบบนั้น คิดเสียว่าเป็นมะเร็งก็ดีนะ ถ้าไม่เป็นมะเร็ง เราคงเป็นคนเขี้ยมโหดเหมือนเก่า

- คุณหมอรักษาตัวอยู่ ๓ เดือนหายเลย ใช้วิธีการกินอาหารและไม่เครียด ... ใช่ไหมครับ

อาหารเราต้องงดเนื้อสัตว์เด็ดขาดเลย งดอาหารปรุงแต่ง เนื้อปลาก็ไม่กิน ในช่วงนั้น เราต้องถนอมตับที่สุด เพราะตับเป็นอวัยวะที่เป็นฐานทัพใหญ่ ถ้าตับเราไม่ดี เสรีจเลย ร่างกายจะฟื้นฟูไม่ได้ ตับสำคัญที่สุด วิธีถนอมตับคืออย่ากินมาก อย่าสะสมพิษให้ตับทำงานหนัก อย่าท้องผูก กินอาหารโปรตีนเข้าไปเยอะ ๆ ตับก็ทำงานหนัก เมื่อตับเราดี มันสามารถช่วย

อย่างอื่นหมด ใต้ก็ผลพลอยได้ประโยชน์ด้วย เดี๋ยวนี้หน้าตาเราสดใส เมื่อก่อนหน้าตาเราโทรม ดังนั้นความเครียดจึงเป็นเรื่องสำคัญที่เราต้องจัดการให้ได้

- หากแก้ปัญหาเรื่องเครียดได้แล้ว โอกาสหายจากมะเร็งก็สูงขึ้น

ก็เรา เคยเห็นคนบ้าเป็นมะเร็ง เป็นเบาหวาน ความดัน หรือท้องเสียไหมละ ขนาดเขาหาของกินจากถังขยะ เคยเห็นคนบ้าเป็นมาลาเรียหรือไม่ แต่อย่าไปตรวจเลือดนะ เชื้อมาลาเรียเต็มเลย แต่เชื้อทำอะไรเขาไม่ได้ เชื้อโรคเหล่านี้ความจริงมันเป็นเพื่อนเรา ฉะนั้นจิตเป็นเรื่องสำคัญ ทำอย่างไรไม่ให้เครียด

มีแม่ชคนหนึ่งมาพบผม เป็นมะเร็งระยะสุดท้ายแล้ว ที่แรกบวชเพราะต้องการทำสมาธิ แต่ทำไม่ได้ คอยแต่คิดถึงกิจการโรงงานที่กรุงเทพฯ ห่วงลูกที่ยังเรียนหนังสือ ผมบอกว่าปล่อยวางซะเถอะครับ ตัดเรื่องเครียดอะไรได้ ตัดเถอะ จากเดิมที่อาการหนักใกล้จะเสียชีวิตอยู่แล้วเพราะเป็นมะเร็งที่เต้านม แล้วเข้าปอด เข้าสมองแล้ว พูดก็เบลอ ๆ ปรากฏว่าตอนหลังปฏิบัติเรื่องจิตได้ ไม่เครียด ตอนนี้อยู่ ไม่มีอาการอะไรเลย เห็นว่าครั้งหลังสุดไปทำสแกนดู ปรากฏว่าเซลล์มะเร็งหดลงแทบมองไม่เห็นแล้ว สุขภาพก็ดี ตอนนี้อยู่สบายมากเลย

- เมื่อคนใช้หายเครียด มองโลกในแง่บวก ทำให้ร่างกายจึงดีขึ้น

หากท่านสามารถทำให้จิตของท่านมองโลกในทางบวก หรือทำให้จิตของท่านมีสมาธิ ตัวจิตนี้จะไปกระตุ้นต่อมพิทูอิทารี ให้หลังโกรทฮอร์โมนมา พวกนี้เป็นฮอร์โมนที่ซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกาย ไปกระตุ้นต่อมไทรอยด์ ต่อมน้ำลาย ต่อมน้ำตา ให้ขับแต่ฮอร์โมนชนิดดี ๆ ออกมาเพื่อจะไปกระตุ้นให้อวัยวะต่าง ๆ ทำงาน จนกระทั่งต่อมต่าง ๆ ที่ผลิตภูมิคุ้มกันหรือเม็ดเลือดขาว ทำงานได้เต็มที่ คือ มันเริ่มมาจากจิต เมื่อจิตคิดดีทำดี หรือสามารถทำสมาธิได้ สมองส่วนนี้ก็จะขับฮอร์โมนที่เป็นประโยชน์ออกมาทันที แต่ถ้าจิตมองโลกในทางลบ สมองส่วนนี้แทนที่จะไปกระตุ้นให้ร่างกายผลิตฮอร์โมนชนิดดีออกมา มันไปกระตุ้นต่อมหมวกไตให้ผลิตฮอร์โมนอะดรีนาลิน ซึ่งเป็นฮอร์โมนที่เกิดจากความเครียด ทำให้ผลิตเม็ดเลือดขาวที่อ่อนแอออกมา แล้วอย่าลืมว่าโกรทฮอร์โมนประกอบไปด้วยกรดอะมิโน ๑๙๑ ชนิด แต่ท่านไม่ต้องเที่ยวหาซื้อกรดอะมิโนพวกนี้มากิน มันอยู่ที่ตับเรา สามารถสังเคราะห์ได้หมด การที่เงินฝืดเข็มหรือกตจัดก็เพื่อต้องการให้ตัวนี้หลั่ง คนใช้จะได้ไม่เจ็บปวด

- ฝึกอย่างไรให้เป็นคนมองโลกในแง่บวก

คนที่เคยเครียดมาแล้ว จะเปลี่ยนทันทีไม่ได้ ผมหายจากมะเร็งได้ ผมโชคดีมาก อาทิตย์เดียวผมเปลี่ยนจิตได้เลย มันเหมือนมีอะไรมาดลใจ รู้ทางเลย แต่ก่อนสอนนักศึกษาสอนได้หมด พอเจอกับตัวเอง ลืมหมด แก่ไม่ถูกเลย พอแก่ได้ อาทิตย์เดียว หน้ามือเป็นหลังมือเลยทั้งที่จะตายอยู่แล้ว ตอนนั้นแหละที่ว่าผมหนัก มากๆ ลูกสามคนมาเยี่ยม ช่วงนั้นผมใกล้จะเสียชีวิตแล้ว ลูกสามคนมาให้กำลังใจ ผมก็คิดว่าถ้าเราจะสู้ซักตั้ง เราจะรอดมั๊ย เพราะ มะเร็งไม่เคยให้โอกาสใครครั้งที่ ๒ อีกเลย ก็ลองดู วันนั้นนอนหมดกำลังใจ อยู่ ก็คิดได้ หลังจากนั้นไม่ถึงอาทิตย์ แก่เรื่องจิตได้ ก็หายวันหายคืน กระทั่งทุกวันนี้ ความเกลียดชัง ความเครียด หรือมีอะไรมากระทบจิตใจ อยู่ในตัวผมไม่เกิน ๑ นาที เต็ดขาด ผมต้องแก้ไขให้ได้ เพื่อเปลี่ยนอารมณ์เป็นตรงกันข้ามทันที

พระพุทธองค์ท่านบอกว่า จิตอยู่ที่ไหน พลังอยู่ที่นั่น โอนส์ไदनมีความเชื่อว่า พลังที่รุนแรงที่สุด มีอำนาจที่สุดในโลกนี้ สู้พลังจิตไม่ได้ แม้แต่ตัวท่านเองที่สามารถคิดค้นปรมาณูได้ว่ามีพลังมหาศาล แต่ก็สู้พลังจิตไม่ได้ ท่านจึงหันมานับถือศาสนาพุทธ กินมังสวิรัต เพื่อที่จะได้ศึกษาเรื่องจิต ปรากฏว่าไม่มีใครที่จะให้ความรู้ให้ท่านได้เพียงพอ

เกี่ยวกับแนวทางการทำสมาธิ ท่านก็เลยไม่สำเร็จ เสียชีวิตก่อน ผมติดใจที่อินส์ไตนับถือศาสนาพุทธทั้ง ๆ ที่เป็นยิว

- ตั้งแต่เป็นมะเร็ง คุณหมอไม่ได้รักษาทางแพทย์แผนปัจจุบันเลยใช่ไหมครับ หรือว่าเคยรักษาแล้วแต่ไม่ได้ผล

ไม่รักษาเลย เพื่อนบอกว่าต้องผ่าตัดก็ไม่เอา เพราะมันไม่ใช่ทางนี้ คือเรารู้มาอย่างละเอียดแล้วว่าเราชนะจิตใจเราได้มัย ถ้าเราควบคุมจิตใจเราได้ ก็จบ แต่ถ้าเราควบคุมไม่ได้เราก็ตาย ผมมีเพื่อนเป็นโปรเฟสเซอร์ทั้งผิวเมีย เป็นมะเร็งตายทั้งคู่ เขารักษาแบบแพทย์แผนปัจจุบัน คือผ่าตัดและคีโม แต่ผมไม่เอา อันที่จริงผมสนใจเรื่องการรักษาแบบธรรมชาติมานานแล้ว แต่ไม่มีโอกาสได้ใช้ จนกระทั่งเป็นมะเร็ง แล้วสนใจมาทดลองกับตัวเองจนหาย ตอนหลังมีโอกาสดูใช้กับคนไข้เยอะมาก ก็เห็นว่ามีผลดีและหายแบบยั่งยืนเสียด้วย ก็เลยศึกษามาเรื่อย ๆ

- หลักการรักษามะเร็งของคุณหมอนอกจากเรื่องความเครียดแล้ว ยังมีอะไรอีกบ้าง

วิทยายุทธที่เราจะสู้กับมะเร็งอันดับแรก คือ **หยุดการขยายตัวของมะเร็งด้วยการควบคุมอาหาร** อย่างแรกคือลดไขมันให้น้อยที่สุด เพราะ ไขมันเป็นอาหารอันดับหนึ่งที่มะเร็งชอบที่สุด ตามปรกติในข้าว พืชผักทุกชนิด มีไขมันเพียงพออยู่แล้ว ที่เราเกิดโรคร้ายใช้เจ็บทุกวันนี้เพราะไขมันเกิน ไขมันที่เรากินทุกวันมันเกิด **ออกซิไดซ์** เป็นอนุมูลอิสระหมดแล้ว เพราะการสกัดไขมันเราใช้ความร้อน พอถูกความร้อน ไขมันมันเสีย และไขมันที่ใช้แล้วใช้อีกยิ่งหนักเข้าไปอีก อย่างพวกปลาทอ้งโก๋ กล้วยแขก พวกนี้เป็นสารก่อมะเร็ง คนอ้วนเวลาเป็นมะเร็งจะลามเร็วมากเพราะมันได้อาหาร มะเร็งเหมือนต้นไม้เรา อยากให้ต้นไม้หยุดการเจริญเติบโต เราต้องหยุดให้น้ำหยุดให้ปุ๋ย มันจะชะงัก ใบร่วงเลย แต่ต้นไม้ก็ยังไมตาย มนุษย์เราเหมือนกัน อย่าให้อาหารที่มะเร็งชอบ

อาหารอย่าง **ต่อมาที่ต้องลดคือโปรตีนจากเนื้อสัตว์และพืชโดยเฉพาะถั่วเหลือง** เมื่อเรากินโปรตีนเข้าไปมาก และร่างกายนำโปรตีนไปเผาผลาญเป็นพลังงานแล้ว จะเกิดของเสียคือแอมโมเนีย ตัวนี้เป็นตัวร้าย มันเวียนกลับไปทำให้ตับต้องทำงานหนักเพื่อเปลี่ยนเป็น **ยูเรีย** ออกมาทางไตเป็นส่วนมากและออกมาทางลำไส้ใหญ่ ทำให้อุจจาระมีกลิ่นเหม็น พืชจากลำไส้ใหญ่จะถูกดูดซึมกลับเข้าไปในกระแสเลือด ทำให้ระบบทุกอย่างในร่างกายขัดข้องหมดเลย คนที่ท้องผูกจะหงุดหงิดอารมณ์ไม่ดี ดังนั้น ดับกับไตทำงานหนักเพราะกินโปรตีนเข้าไป โดยเฉพาะคนที่เป็นมะเร็งในตับต้องระวังที่สุด

- คนปรกติต้องการโปรตีนวันละกี่กรัมครับ

คนปรกติต้องการโปรตีนไม่เกิน ๓๕ กรัมต่อวัน จะนั่นคนที่เป็นมะเร็งลำพังโปรตีนที่ได้จากข้าวกล้อง พืชผัก ผลไม้ก็พอเพียงแล้ว พออาการค่อยยังชั่วหน่อย เราก็กินเห็ดซึ่งมีโปรตีนสูงและมีเกลือแร่มากที่สุด มีมากกว่าเนื้อแดงด้วยซ้ำ แต่เห็ดที่มีคุณภาพสูงมากที่สุดคือเห็ดมิตาเกะ ที่ญี่ปุ่นขายแพงมาก มันมีสารที่ป้องกันมะเร็งและสารที่สร้างภูมิคุ้มกันสูงมาก

อาหารอย่าง **ที่ต้องลดคือแป้งขัดขาว น้ำตาล ของหวาน** อย่างข้าวขาวนี่เวลาชงแล้วเปลี่ยนเป็นน้ำตาลได้เร็วมาก หากเราใช้ไม่หมดมันจะถูกส่งไปเก็บไว้ในตับหรือในกล้ามเนื้อ เวลาร่างกายต้องการจะดึงกลับมาใช้อีก พอเหลือมันกลับไปเป็นไขมัน บางคนบอกว่าฉันไม่ได้กินไขมันเลย ทำไมฉันยังอ้วนก็ไม่รู้ ก็เล่นกินขนมขบเคี้ยวไม่หยุด ของพวกนี้มันเปลี่ยนเป็นไขมัน ได้ ดับเปลี่ยนไขมันหรือน้ำตาลเป็นโปรตีน และยังเปลี่ยนน้ำตาลกลับมาเป็นโปรตีนและไขมัน - **แป้งขัดขาวทำปฏิกิริยากับร่างกายอย่างไรครับ**

เวลากินของหวาน กินข้าวขาวเข้าไป ร่างกายจะเปลี่ยนเป็น **กลูโคส** มาเลี้ยงสมองได้เร็วมาก สดชื่นได้เร็วมาก ระดับน้ำตาลขึ้นปรี๊ดเลย พอน้ำตาลในเลือดมาก สมองจะกระตุ้น

ให้ตรงนี้ขับ **อินซูลิน** ออกมา เพื่อเผาผลาญน้ำตาลที่กินเข้าไปให้เป็นพลังงาน วิตามินที่จะมาช่วยเผาผลาญ คือ **วิตามินบีคอมเพล็กซ์** แต่ข้าวที่เรากินเข้าไปไม่มีวิตามินบีเพราะขัดออกหมดแล้ว ฉะนั้นต้องดึงวิตามินในร่างกายออกมาเผาผลาญ ร่างกายเราก็ขาดวิตามินบี ทำให้ระบบประสาทเกิดเหน็บชาและดับอ่อนทำงานหนักที่สุด เพราะเมื่อกลูโคสขึ้น **สมองไฮโปเทมีส** ส่วนนี้สั่งให้ดับอ่อนผลิตอินซูลินออกมาเพื่อเผาผลาญน้ำตาลให้ลดลง และมันผลิตออกมาเยอะด้วย แป้งเดียวน้ำตาลลดฮวบเลย เพราะฉะนั้น พวกกินข้าวขาวหรือของหวานจะหิวไม่หยุด ยิ่งกินน้ำตาลมากเท่าไร ดับอ่อนยิ่งทำงานหนัก ตอนน้ำตาลลดนี้จะอารมณ์ไม่ดี หงุดหงิดเลย พวกคนอ้วนเป็นเบาหวานต้องระวัง จะดูมาก ตอนกินจะอารมณ์ดี พอถูกเผาผลาญหมด แป้งเดียวจะอารมณ์เสียแล้ว เหมือนที่โบราณเขาพูดว่า อยากรู้ให้หมาดู ให้กินของหวาน ช่วงที่มันกินของหวานจะอารมณ์ดีแจ่มใส พอแป้งเดียวมันหิวแล้ว ระวังให้ดี มันจะกัดได้ คนก็เหมือนกันเลย ที่อเมริกาไม่รู้คุณไหน หลายปีมาแล้ว เขาแบ่งนักโทษจรรยาเป็นสองพวก พวกหนึ่งให้หยุดกินของหวานหมดเลย กินแต่ขนมปังโฮลวีต อีกพวกหนึ่งให้กินแต่ของหวาน ปรากฏว่าภายในอาทิตย์เดียว พวกแรกนี้เสียใจคอเย็นลง ส่วนพวกหลังซำกันเองตายหลายศพ

- **คนที่เป็โรคไหลตายมีรายงานว่าจะเกิดการกินแป้งมากเกินไปด้วย** ส่วนมากโรคไหลตายเกิดจากหัวใจหยุดกะทันหัน พวกที่กินไขมันหรือกินของหวานมาก ๆ ก่อนนอน หรือกินอาหารหนักก่อนนอน เมื่อมีไขมันมากอยู่แล้ว พอกินเข้าไปตอนกลางคืน ไขมันจะเพิ่มขึ้นสูงมาก จึงมีโอกาสสูงที่ไขมันจะอุดตันที่สมองหรือหัวใจ สังเกตว่าพวกที่ตายกลางคืนทั้งหลาย ก่อนนอนคืนนั้นมักกินอาหารหนัก ส่วนมากเป็นคนที่มีไขมันในเลือดสูง อย่างเป็นทางการมันดัน ก่อนนอนแทนที่จะกินอาหารเบา ๆ หรือกินพืชผักผลไม้ เล่นกินอาหารหนักเลย พลังงานเมื่อไม่ได้ใช้ ไขมันก็ขึ้นสูง หัวใจทำงานหนักเนื่องจากกระเพาะทำงานหนัก เรานอนปิดแต่ตา แต่ทุกอย่างยังทำงานหนัก พลังงานก็ไม่ได้ใช้ ไขมันไปเพิ่มอีก คนที่ไขมันมาก ๆ เส้นเลือดตีบอยู่แล้ว มันจะอุดตันตรงไหนก็ได้ ผมสังเกต ดู ถ้าคนสุขภาพดี ไม่กรน ไม่ได้เป็นโรคหัวใจกับเส้นเลือดมาก่อน และไม่ได้กินอาหารหนักก่อนนอน คุณจะไม่เป็นเด็ดขาด แต่ส่วนมาก พวกที่ไหลตายเป็นคนอ้วน ชอบของหวานมาก การพักผ่อนก็ไม่พอ ก่อนนอนกินหนักมาก

- **นอกจากน้ำตาลแล้ว เกลือก็ต้องลดด้วยใช่ไหม**

โซเดียมคลอไรด์หรือเกลือต้องลดลงให้มาก ในร่างกายเราประกอบด้วยโซเดียมสูงมากอยู่แล้ว แต่ถ้าเรากินเข้าไปมาก พอมันเข้าไปในกระแสเลือดมาก มันจะดูน้ำในตัวเรา สังเกตพวกกินเค็มหรือไตไม่ดี แท้จะบวม เกลือมันจะทำให้เลือดเราเป็นกรด คนที่สุขภาพดี เลือดต้องเป็นด่างนิดหน่อย แต่ถ้ากินเค็มเข้าไป เลือดจะเป็นกรดภูมิด้านทานจะไม่มีเพราะกินเกลือเข้าไปจะไปขับ **โปแตสเซียม** ทำให้เลือดไม่เป็นด่าง นอกจากลดกรดแล้ว ให้เพิ่มโปแตสเซียมเข้าไปในร่างกายเพื่อให้เลือดเป็นด่าง เนื่องจากคนที่เป็นมะเร็งจะเครียด ไม่สบาย พอเครียด ร่างกายจะเกิดกรด จะมีคาร์บอนสูงมาก เราจึงให้กินน้ำตาลผัก ซึ่งมีโปแตสเซียมสูงที่สุด ที่เราเจ็บ ร่างกายอ่อนเพลีย เพราะเราขาดโปแตสเซียม _____ แต่ถ้าตัวใดตัวหนึ่งมากเกินไปไม่ดี เราต้องดูผลเลือด

การแก้เลือดเป็นกรด แก้ได้สองอย่าง กินพืชผักผลไม้ให้มากๆ เพื่อเพิ่มโปแตสเซียม อีกอย่างคือหายใจเอาออกซิเจนเข้ามามากๆ เพราะยังออกซิเจนเข้าไปในเลือดมากเท่าไร ยิ่งทำให้เลือดเราเป็นด่าง แต่ถ้าเราไม่ฝึกหายใจเอาออกซิเจนเข้าไป เลือดเราเป็นกรด เพราะเลือดเราจะมีคาร์บอนไดออกไซด์สูงมาก พวกนี้จะปวดเมื่อยร่างกายมาก เขาจึงให้ฝึกหายใจเพื่อเอา **คาร์บอนไดออกไซด์** ออกไป แล้วเอาออกซิเจนเข้ามา มันถึงจะหายปวดเมื่อย มนุษย์อดอาหาร ๔๕ - ๕๐ วันยังอยู่ได้ อดน้ำได้ ๓ - ๕ วัน แต่อากาศหายใจ ขาดเพียง ๘ - ๑๐ นาทีเท่านั้น อาหารที่สำคัญที่สุดของร่างกายไม่ใช่สารอาหาร แต่เป็น

ออกซิเจนที่สุดเข้าไป ทำให้เลือดเราเป็นด่าง การที่เรานิ่งอยู่เฉย ๆ ไม่ได้ออกกำลังกาย จะมีการบอนด์ออกไซด์ในเลือดสูงมาก ทำให้เลือดเป็นกรด มันจะเมื่อยล้า

- **คุณหมอพอจะแนะนำหลักการหายใจอย่างถูกต้องได้ไหมครับ**

เงยหน้าเพื่อให้อากาศเข้ามากที่สุด เวลาหายใจเข้าพยายามให้เข้าทางรูจมูกเท่านั้น เพราะมันจะมีเครื่องกรองคือขนจมูก และจะมีเยื่อเมือก ๆ กรองด้วย การหายใจเข้าให้ปอดพองมากที่สุดสามครั้งติด ๆ กันเลย ครั้งแรก กลั้นไว้ ครั้งที่ ๒ กลั้นไว้ ครั้งที่ ๓ กลั้นไว้ เหมือนใจจะขาด พอครบสามครั้ง ค่อย ๆ โนมตัวลง อ้าปากเอาพิษออกให้หมด ยิ่งทำบ่อยเท่าไร ปอดท่านยังมีพลัง มะเร็งปอดจะไม่เป็น เพราะออกซิเจนเข้าไปเต็มที่ ของเสียออกมาเต็มที่ ปอดมีความจุสองข้างประมาณ ๓ ลิตรครึ่งถึง ๔ ลิตรครึ่ง แต่ถ้าเรายังหายใจแบบธรรมดาอยู่ อากาศเข้าออกเพียงครึ่งลิตรเท่านั้น บางทีของเสียไม่ได้ออกเลย เหมือนหม้อกรองอากาศไม่เคยเป่าหม้อกรองตัวเองเลย ปอดของเราคือหม้อกรองอากาศ เราต้องช่วยตรงนี้มาก ๆ เราเปลี่ยนปอดไม่ได้ แต่เราต้องบริหารการหายใจ จะทำให้ปอดมีประสิทธิภาพที่สุด

- **แล้วพวกนักกีฬาที่ออกกำลังกายโดยการเตะฟุตบอล**

นั้นไม่ใช่การออกกำลังกายที่ให้ประโยชน์ แต่เป็นการออกกำลังกายที่เกิดโทษแก่ร่างกาย เป็น unaerobic เราต้องรู้ว่าการออกกำลังกายแบบ aerobic กับ unaerobic เป็นยังไง การออกกำลังกายแบบ aerobic ร่างกายต้องเกิดต่างได้ออกซิเจน แต่ unaerobic ได้คาร์บอนไดออกไซด์ ทำให้ร่างกายเกิดกรด ร่างกายเสื่อม คนที่ไปเดินแอโรบิกทุกวันนี้ ยังทำผิด เดิน ๆ แล้วเกร็ง เครียด กลัวจะไม่ถูกจังหวะ ชี้อแอโรบิก แต่ไม่ใช่แอโรบิก แอโรบิกทำแบบไหนก็ได้ ไม่ต้องเครียด ให้สนุกสนาน ถ้าเครียดร่างกายจะเกิดกรด ฉะนั้นการแข่งขันกีฬาทุกวันนี้เป็นการทำลายสุขภาพ ทั้งสุขภาพกายและจิต คนไม่เล่นก็สุขภาพจิตเสีย เพราะต้องลุ้นแข่งกันกัน เครียดมัย ฉะนั้นนักกีฬาที่เล่นทุกวันนี้ นักฟุตบอล นักเล่นกล้ำม นักวิ่ง มีใครอายุยืน ... ไม่มีเลย เพราะร่างกายมันเสื่อม มีการพิสูจน์แล้วว่า การออกกำลังกายที่ดีที่สุดคือการเดินเร็วและให้ถูกแสงแดด เพราะมันไม่เครียด ไม่เหนื่อย ไม่เกร็ง และเป็น การออกกำลังกายชนิดเดียวเท่านั้นที่ทำให้ระบบประสาทส่วนกลางได้สมดุล

- **คนที่เป็นมะเร็งควรจะกินอาหารประเภทใด**

อาหารธรรมชาติอย่างพืชผักผลไม้ มะเร็งไม่ชอบแต่มีวิตามินสูง คนเป็นมะเร็งต้องกินอาหารพวกนี้ คนที่เป็นมะเร็งส่วนใหญ่จะกินอาหารแบบนี้ได้น้อย จึงขาดพวกเกลือแร่ เอนไซม์ วิตามิน ฉะนั้นหมอจึง แนะนำให้กินพวกเกลือแร่ วิตามิน เอนไซม์เข้าไปช่วย สรรพแล้วคนเป็นมะเร็งต้องพยายามกินผักผลไม้เพราะต้องการให้ก้อนมะเร็งอดอาหารแต่ไม่ให้ขาดเกลือแร่ วิตามิน เพราะมันจำเป็น ส่วนจะเป็นวิตามินประเภทใดก็ต้องให้หมอตรวจเลือด เพื่อจะรู้ว่าร่างกายเราขาดอะไรก่อน

- **การหยุดขยายก้อนมะเร็งนอกจากการเลือกกินอาหารแล้ว มีอะไรอีกครับ**

ด้วยการกินวิตามินซี ตามหลักของแพทย์องค์รวม เขาบอกว่า วิตามินซีต้องได้อย่างน้อย ๒๐ กรัมต่อวัน ในร่างกายเรามีเซลล์อยู่ประมาณ ๗๕, ๐๐๐ ล้านเซลล์ เซลล์ดีจะมีเยื่อหุ้มเซลล์ที่เรียกว่า ... เหมือนเป็นเสื้อเกราะไม่ให้มะเร็งเข้ามาทำลายได้ แต่ถ้าเซลล์ไหนเป็นมะเร็งแล้ว เยื่อหุ้มเซลล์จะไม่มี แกรมเซลล์มะเร็งจะสร้างเอนไซม์ชนิดหนึ่งเรียกว่า ... ซึ่งเป็นตัวร้าย เอมไซม์ตัวนี้จะไปทำลายเสื้อเกราะของเซลล์อื่น ทำให้กลายเป็นมะเร็งต่อไปเรื่อย ๆ แต่พอวิตามินซีเข้าไปในกระแสเลือด มันจะไปทำลายเอนไซม์ตัวนี้ มะเร็งก็ไม่ขยายตัว นอกจากนี้ วิตามินซีเป็น แอนติออกซิแดนท์ หรือสารต้านอนุมูลอิสระ มันช่วยลดความเครียด

ลงได้ ยกตัวอย่างเช่น คนไข้เจ็บปวด เวลาฉีดวิตามินซี ทำไมคนไข้สงบเร็วเพราะมันไปลด **อีเอสอาร์** หรือลดตะกอนเม็ดเลือดแดง ตะกอนเม็ดเลือดแดงมากเท่าไร หมายความว่าเกิดการอักเสบหรือเกิดการเสื่อมของร่างกายมากขึ้นเท่านั้น คนปกติให้กินวิตามินซี ๔ - ๕ พันมิลลิกรัมต่อวัน แต่ ถ้าคนที่อยู่ในเมืองมีมลภาวะ อย่างน้อยต้อง ๖ พันมิลลิกรัมขึ้นไป ประเทศที่กินวิตามินซีสูงมาก ประเทศนั้นสุขภาพเขาจะดีมาก แล้วหน้าตาเขาจะดี ประเทศที่กินมากที่สุดคือสวีเดน รองลงไปคือรัสเซีย พวกนี้สุขภาพจะดีมาก ทั้งที่กินเนื้อสัตว์มาก

- เรากินวิตามินซีจากส้มเพียงพอหรือไม่

ท่านทราบหรือไม่ว่าส้มลูกหนึ่งมีวิตามินซีอยู่ ๑๐๐ มิลลิกรัม หมายความว่าต้องกินจากต้น แต่ ถ้าส้มหนึ่งลูก เก็บไว้เจ็ดวัน จะเหลือ ๑ มิลลิกรัมเท่านั้น วิตามินซีหายหมดเลย ดังนั้นถ้าคุณจะกินส้มให้ได้ ๔ พันมิลลิกรัม ต้องกินส้มสี่พันลูก

- **กินวิตามินซีมาก ๆ** ทางการแพทย์บอกว่าอาจจะมีปัญหาที่ระบบปัสสาวะ วิตามินซีอยู่ในเลือดเราได้ ๒ ชั่วโมงแล้วจะถูกขับออกมา แต่ก่อนเขาบอกวิตามินซีพอกินเข้าไปปัสสาวะเราจะเปลี่ยนเป็น **ออกซาลิกแอซิด** แล้วพอดกไปกระเพาะปัสสาวะ มันจะเป็นนิ่ว แต่เปอร์เซ็นต์มันน้อยเหลือเกิน ทฤษฎีมันว่าอย่างนั้นจริง แต่อัตราการเกิดมีน้อยมากเพราะปกติมันจะออกมากับปัสสาวะ ถ้าเราดื่มน้ำ มันจะออกหมดภายในสองชั่วโมง ไม่ได้ สะสม บาง คน พอกิน วิตามิน ซี เข้า ไป ดื่มน้ำ น้อย วิตามินซีมีสามรูป **แอสคอบิกแอซิด แคลเซียมแอสคอบेट โซเดียมแอสคอบेट** อย่างพวกวิตามินซีชีวภาพ เขาจะเอาทั้งสามอย่างมารวมกัน แอสคอบิกแอซิด เป็นกรด แคลเซียมแอสคอบेट กับ โซเดียมแอสคอบेटเป็นด่าง เพื่อที่จะลดกรดลง ถ้าเรากินวิตามินซีพวกนี้เข้าไป จะไม่ค่อยมีปัญหา แต่วิตามินซีที่เรากินทั่วไปจะเป็นแอสคอบิกแอซิด ซึ่งเป็นกรด กินเข้าไปแล้ว ขับถ่ายออกมาเร็ว ถ้าเรากินน้ำน้อย ตะกอนพวกนี้ไปตกที่กระเพาะปัสสาวะ จะแสบ ฉะนั้นจึงบอก **ให้ดื่มน้ำมาก ๆ**

- เหตุใดคุณหมอให้ความสำคัญกับการกินวิตามินมากครับ

คนเราทุกวันนี้ไม่เหมือนสมัยก่อน สิ่งแวดล้อมทำให้เรารับอนุมูลอิสระหรือสิ่งมีพิษเข้าไป ในร่างกาย เราจะต้องกินพวกแอนติออกซิแดนท์ เข้าไปมากที่สุดเพื่อต่อสู้กับมลภาวะพวกนี้ ฉะนั้นเรากินแค่นั้นไม่เพียงพอ ตามปกติจะให้ร่างกายแข็งแรง ต้องได้วิตามินซีไม่ต่ำกว่า ๔ - ๕ กรัมต่อวัน เป็นขนาดที่เพียงพอสำหรับให้ท่านมีชีวิตอยู่เท่านั้น ไม่ได้เพียงพอที่จะสร้างภูมิคุ้มกันหรือต่อสู้เชื้อโรค คนในเมืองจึงเป็นหวัดกันไม่หยุดเลย ก็ลองกิน ๖ - ๑๒ กรัมดูซิว่าตอนที่เรายู่ในเมือง เราเป็นหวัดหรือไม่ ไม่เป็นหรือ ก็ลองกิน ๖ - ๑๒ กรัมดูซิว่าตอนที่เรายู่ในเมือง เราเป็นหวัดหรือไม่ ไม่เป็นหรือ แต่ที่ผ่านมามีการไปยึดตำราของกระทรวงสาธารณสุขของอเมริกาของแพทย์ตะวันตกที่ให้กินวิตามินซีได้นิดเดียว ซึ่งเดี๋ยวนี้เขาเปลี่ยนไปหมดแล้ว จึงมี การรณรงค์ว่าเรื่องการให้เกลือแร่ วิตามินต้องขึ้นอยู่กับสิ่งแวดล้อมอย่างนั้น

- หลักการป้องกันมะเร็งของคุณหมออีกประการคือการสร้างภูมิคุ้มกันให้กับร่างกาย ก็คือการเพิ่มปริมาณเม็ดเลือดขาวให้ใหม่

พอเราเกิดมาปุ๊บ จะมีทหารมาคุ้มครองเรา คือเม็ดเลือดขาว ปกติในหนึ่งตารางมิลลิเมตรจะต้องมีเซลล์เม็ดเลือดขาวระหว่างห้าพันถึงหนึ่งหมื่น ถ้าเลือดเราอยู่ในเกณฑ์นี้ หมายถึงว่าร่างกายเราแข็งแรง ร่างกายเราพอเกิดมาก็มีสิ่งไม่ดีอยู่ในตัวเราแล้ว คือโรคที่เกิดจากเชื้อโรคทำให้เราไม่สบาย แต่ก็ยังมีความป่วยไข้อีกอย่าง เป็นโรคที่ไม่ใช่เชื้อโรค แต่เป็นโรคแห่งความเสื่อมของร่างกาย เช่น มะเร็ง เบาหวาน ความดัน ฯลฯ ในร่างกายคนเราทุกคนมีเซลล์มะเร็งเหมือนบ้านเมืองนี้ มีโจรแต่ยังไม่ได้ปล้น คนที่ยังไม่ได้เป็นมะเร็งคือมัน

ยังยึดไม่ได้ เพราะเจ้าหน้าที่ตำรวจ ทหารหรือภูมิคุ้มกันแข็งแรงอยู่ เมื่อไหร่เจ้าหน้าที่ยังแข็งแรงพวกนี้ก็อาศัยอยู่เฉยๆ แต่เมื่อไหร่เจ้าหน้าที่อ่อนแอพวกนี้เล่นงานก่อนนอนก็ไม่ได้นอน ไปเที่ยวกลางคืนกำลังกายก็ไม่ออก ทหารตำรวจก็อ่อนแอ มะเร็งก็เล่นงานเลย

- มีวิธีสร้างภูมิคุ้มกันอย่างไร

ทำได้หลายวิธี อาทิ ออกกำลังกายหรือเดินให้ได้รับแสงแดด แสงที่สะท้อนบนลูกตาจะไปกระตุ้น **ต่อมไพเนียล** ได้สมองให้หลั่ง **สารเอ็นโดฟิน** ออกมาซึ่งเป็นฮอร์โมนที่เป็นความสุข และระงับความเจ็บปวดได้ดีกว่ามอร์ฟิน ๒๕๐ เท่า เมื่อหลั่งออกมาเรามีความสุข มองโลกในแง่บวกทันที พอไม่เจ็บ มันก็สดชื่นขึ้นมาทันที ฮอร์โมนหลังทันทีมันไปกระตุ้น **ต่อมไทรอยด์** และต่อมต่างๆ ในร่างกายของเรา ให้ผลิตเม็ดเลือดขาวออกมาทันทีเลย นั่นหมายถึงว่าเริ่มสร้างภูมิคุ้มกันแล้ว และการยืมหัวเราะคลายเครียดแต่ละครั้งก็หลั่งเอ็นโดฟินออกมาด้วย นอกจากนี้แสงอุลตราไวโอเล็ตยังเปลี่ยนคลอเลสเตอรอลให้เป็นวิตามินดี วิตามินดีจะไปช่วยให้ แคลเซียมที่อยู่นอกกระดูกกลับเข้าไปในกระดูก ลดคลอเลสเตอรอล ทำให้กระดูกแข็งแรง ช่วยในการดูดซึมของ ฟอสฟอรัส แคลเซียม แมกนีเซียม ในทางเดินอาหารให้ได้ดี วิตามินดีที่เรากินเข้าไปสู่วิตามินดีที่เราได้จากธรรมชาติจากแสงอุลตราไวโอเล็ตไม่ได้

- ไส้ติ่งก็เป็นประโยชน์แก่ภูมิคุ้มกันร่างกาย แต่แพทย์ปัจจุบันแนะนำให้ตัดออก สมัยสงครามเวียดนาม ทหารอเมริกันที่มารบในสงคราม ทุกคนต้องผ่าตัดไส้ติ่งหมด เพราะกลัวว่าจะเกิดไส้ติ่งอักเสบในสงคราม ตัดหมดทุกคนเลย ไส้ติ่งมีประโยชน์เกี่ยวกับภูมิคุ้มกันหลายอย่างมาก ตอนหลังนักวิทยาศาสตร์เขารู้ว่าไส้ติ่งมีประโยชน์ ทหารอเมริกันที่กลับจากสงครามเขาเอาเรื่องรัฐบาลว่ามาตัดไส้ติ่งเขาหมด รัฐบาลปิดปากเงียบเลย