

พบกับสาเหตุที่แท้จริงของโรคมะเร็งร้าย !

ท่านอาจจะไม่ทราบว่า ขณะนี้กำลังมีการปฏิวัติเกิดขึ้นในอาณาจักรของการค้นคว้าวิจัย และการรักษาโรคมะเร็ง เป็นการปฏิวัติเสียซึ่งจะเปลี่ยนแปลงสิ่งที่เราเคยเข้าใจใครคนนี่ไปตลอดกาล

ในเอกสารนี้ เราจะมาแลกเปลี่ยนสิ่งที่เราได้เรียนรู้จากผลการวิจัยโรคมะเร็ง และการรักษาโดยวิธีธรรมชาติที่เราสามารถทำได้ เพื่อลดหรืออาจถึงขั้นป้องกันโอกาสของการเป็นมะเร็งทีเดียว

สิ่งที่เราเคยทราบเกี่ยวกับมะเร็งนั้นผิด

คนทั่วไปเชื่อกันว่า วิทยาศาสตร์คือการค้นหาความจริงที่สว่างงาม แต่สิ่งที่เกิดขึ้นหลังประตูห้องทดลองก็ยังเป็นเรื่องของธรรมชาติมนุษย์ที่มีกิเลส ลำเอียง เห็นแก่ตัว เราคงไม่ทราบว่า เอกสารบางชิ้นเขียนโดยนักเขียนผี การทดลองบางครั้งก็ทำโดยมีเจตนาแอบแฝง เอกสารเหล่านี้บางชิ้นยังได้นำลงในวารสารวิชาการที่มีชื่อเสียงด้วย

แล้วเรื่องนี้มาเกี่ยวข้องกับอะไรกับมะเร็ง คำตอบคือ สิ่งที่เราเคยทราบเกี่ยวกับมะเร็งนั้น ไม่ใช่ความจริงทั้งหมด

ยกตัวอย่าง เราเคยเชื่อกันมานานว่า มะเร็งเป็นโรคที่เกี่ยวกับพันธุกรรม เราเชื่อว่ามะเร็งเกิดจากสายพันธุกรรม (DNA) ที่ไม่ดีมาแต่กำเนิดหรือที่ถูกทำลายไปในสภาวะแวดล้อมที่มีสารบางอย่างที่เรียกรวม ๆ กันว่า สารก่อมะเร็ง (Carcinogens)

แต่เมื่อไม่กี่ปีมานี้ วิทยาศาสตร์ได้ค้นพบว่า มะเร็งทุกชนิดมีความสัมพันธ์กับกระบวนการของ “การอักเสบ” (Inflammation) ปัญหาไม่ใช่เกิดจากการอักเสบชั่วคราวซ้ำแล้วซ้ำเล่า แต่เป็นการอักเสบชนิดที่เรื้อรัง ซึ่งบางครั้งเกิดขึ้นนานเป็นปี

การอักเสบเรื้อรังมีบทบาทสำคัญในมะเร็งทุกชนิด

ในอดีต เราเคยเชื่อกันว่า มะเร็งเกิดจากการที่ Genes บางกลุ่มที่เป็นส่วนประกอบของเซลล์ที่เรียกว่า Oncogenes ถูกกระตุ้นให้ทำงาน เราเชื่อว่า ความรุนแรงของมะเร็งมีความสัมพันธ์กับจำนวนของ Genes ที่กลายพันธุ์เหล่านี้ เราทราบว่า มีสารก่อมะเร็ง (Carcinogens) หรือสภาพการณ์หลายอย่างที่สามารถก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงสภาพของเซลล์ได้

แต่สิ่งที่เราไม่ทราบคือ ทำไม การเปลี่ยนแปลงจึงเกิดขึ้น และทำไมการเปลี่ยนแปลงจึงไม่เกิดกับเซลล์ทั่วไป

และแล้ว เมื่อประมาณ 12 ปีที่ผ่านมา ก็ได้ปรากฏเอกสารวิชาการชิ้นหนึ่งที่ลงในวารสารวิชาการที่มีชื่อเสียง ในรายงานนั้น ได้ทำการศึกษาเปรียบเทียบย้อนหลังกลุ่มผู้ป่วยที่เป็นมะเร็งกับผู้ที่ไม่เป็นมะเร็งในช่วงเวลา 20 ปี ผลปรากฏว่า ผู้ป่วยที่เป็นมะเร็งส่วนใหญ่มีประวัติการอักเสบเรื้อรัง เช่น โรคข้ออักเสบ โรคแพ้ภูมิคุ้มกัน หรือมีการติดเชื้อเรื้อรัง ซึ่งเกิดขึ้นก่อนหน้าการเกิดมะเร็งเป็น 10 ปีขึ้นไป

จึงเป็นการยืนยันว่า การอักเสบเรื้อรังมีบทบาทสำคัญในการเกิดมะเร็งทุกชนิด ส่วนในการศึกษาระยะหลัง ๆ ยังพบว่า การอักเสบจะมีผลทำให้เซลล์มะเร็งทำงาน ลุกลาม และแพร่กระจายได้รวดเร็วยิ่งขึ้น ซึ่งหลังจากมะเร็งแพร่กระจายแล้ว โอกาสของการรักษาให้หายจะมีไม่มากกว่า 5-10 % แม้จะใช้วิธีการอย่างเข้มข้นด้วยการผ่าตัด ฉายรังสี หรือเคมีบำบัดก็ตาม

ข้อที่น่าสังเกตคือ สาเหตุทั้งหลายที่ทำให้เกิดมะเร็งนั้นสามารถทำให้เกิดการอักเสบได้ทั้งสิ้น แต่ทำไมการอักเสบจึงให้ผลร้ายเช่นนี้ คำตอบอยู่ที่ความรู้ใหม่เกี่ยวกับ “การให้สัญญาณของเซลล์” (Cell Signaling)

ตัวอย่างเช่น เมื่อเรามีอันตราย เช่น ถูกมีดบาด เนื้อเยื่อรอบ ๆ รอยมีดก็จะเกิดการอักเสบ ร้อน แดง เม็ดเลือดขาวก็จะมาชุมนุมกันที่บริเวณแผล แล้วปล่อย “สัญญาณบางอย่าง” ที่แจ้งให้เซลล์รับแบ่งตัวอย่างรวดเร็วเข้าสู่บริเวณแผล เพื่อสมานและทำให้แผลหาย

โชคร้ายก็คือ สัญญาณของการอักเสบนี้ จะไปแจ้งให้เซลล์มะเร็งรู้แล้วทำการแบ่งตัวอย่างรวดเร็วรวมทั้งขยายตัวเข้าสู่บริเวณโดยรอบได้เช่นกัน

เราเคยเข้าใจกันว่า เซลล์ในร่างกายทุกชนิดสามารถกลายเป็นมะเร็งได้ เช่น มะเร็งผิวหนัง ปอด ไร่ ไร่ ฯลฯ แต่มาวันนี้ ดูเหมือนความเข้าใจนี้จะไม่ถูกต้อง เมื่อเราพบความจริงว่า เซลล์ปกติส่วนใหญ่มีความต้านทานต่อการเกิดมะเร็งเป็นอย่างดี

การค้นพบเซลล์ต้นกำเนิด (Stem cell) ของมะเร็ง

ในระหว่างปี ค.ศ. 1905 ถึง 1911 มี Dr. John Beard ผู้เสนอความคิดเกี่ยวกับเซลล์ต้นกำเนิดของเซลล์รก หรือ Trophoblastic cell ซึ่งธรรมชาติผลิตขึ้นสำหรับเลี้ยงตัวอ่อนในครรภ์ เขาพบว่า บางครั้งเซลล์เหล่านี้เกิดการแบ่งตัวอย่างรวดเร็วแล้วกลายเป็นมะเร็ง (Choriocarcinoma) Dr. Beard จึงเสนอความคิดว่าเซลล์ต้นกำเนิดทำนองเดียวกันนี้อาจจะมีกระจายอยู่ในส่วนต่างๆ ของร่างกาย รอวันดีคืนดีที่จะถูกกระตุ้นให้ลุกขึ้นทำงานแล้วกลายเป็นมะเร็ง แต่ความคิดนี้ ได้ถูกมองข้ามโดยวงการแพทย์มาโดยตลอด

จนกระทั่งวันนี้ เราจึงได้ค้นพบความเป็นอัจฉริยะของ Dr. Beard เมื่อความคิดของเขาสามารถอธิบายหลายสิ่งหลายอย่างเกี่ยวกับเซลล์ปกติที่กลายเป็นเซลล์มะเร็งได้

การวิจัยในปัจจุบันได้ทำให้ความคิดอันล้ำสมัยของ Dr. Beard คีนซีฟ และวงการวิทยาศาสตร์ได้ให้ชื่อ Trophoblastic cell ของ Dr.Beard ใหม่ ว่า Stem cell

เซลล์ต้นกำเนิดหรือ Stem cell เหล่านี้เชื่อว่ามียุ่ทั่วไปในอวัยวะต่างๆของร่างกาย โดยพร้อมที่จะแบ่งตัวต่อไปเป็นเซลล์ปกติของอวัยวะต่างๆเหล่านั้น นี่คืวิธีการที่ร่างกายใช้ในการซ่อมแซมการสึกหรอ เสื่อมสลาย ด้วยตัวเอง

แต่เมื่อ DNA ซึ่งเป็นสายพันธุกรรมของเซลล์ต้นกำเนิดเกิดความเสียหายจากเหตุการณ์บางอย่างที่ทำให้เกิดการแปรสภาพ (Mutation) เช่น ในกรณีของการมีระดับอนุมูลอิสระหรือสารจากการย่อยสลายไขมัน (Lipid peroxidation) สูง เซลล์เหล่านี้ก็จะกลายเป็น “เซลล์มะเร็งต้นกำเนิด” (Cancerous stem cell)

การอักเสบทำให้เกิดพายุของอนุมูลอิสระและ Lipid peroxidase แม้แต่การอักเสบต่ำๆแต่เรื้อรัง (เช่นข้ออักเสบ ต่อมลูกหมากอักเสบ เหงือกอักเสบ ฯลฯ) ก็พบว่า มีความสัมพันธ์กับการเกิดมะเร็งของอวัยวะนั้นๆ

จากการศึกษาใหม่ๆ พบว่าเซลล์มะเร็งต้นกำเนิดโดยทั่วไปจะต้องการรักษาตามปกติ เช่นการฉายรังสี หรือเคมีบำบัด อย่างไรก็ตาม ถ้าจุดที่เป็นศูนย์กลางหรือจุดกำเนิด (Nidus) ของมะเร็งถูกกำจัดออกไป มะเร็งก็จะหายขาดได้ ถ้าจุดที่เป็นศูนย์กลางยังคงอยู่ มะเร็งก็มีโอกาสกลับมาอีกแม้เวลาจะผ่านไปนานหลายๆปีก็ตาม นี่คืคำอธิบายว่าบางครั้งการใช้เคมีบำบัดทำให้มะเร็งหดตัวลง แต่ภายหลังก็กลับเป็นอีกและยิ่งขยายตัวอย่างรวดเร็ว

ข่าวดีคื การศึกษาในปัจจุบันได้พบว่าสารอาหารจากธรรมชาติหลายชนิด เช่น Curcumin และ Quercetin สามารถกำจัด หรือเปลี่ยนแปลงเซลล์มะเร็งต้นกำเนิดให้กลายเป็นเซลล์ต้นกำเนิดธรรมดาได้ เราได้เห็นเซลล์มะเร็งบางชนิดเปลี่ยนแปลงเป็นเซลล์ปกติเมื่อได้รับวิตามินและสาร Flavonoids หลายอย่างที่มีอยู่ในอาหาร

นี่เป็นข้อเท็จจริงที่น่ายินดีซึ่งอาจจะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงขนานใหญ่เกี่ยวกับทฤษฎีโรคมะเร็งในอนาคต

การระบาดของมะเร็งในประเทศที่พัฒนาแล้ว

เรามักจะวางใจว่า ด้วยเทคนิคทางวิทยาศาสตร์ที่ทันสมัยจะทำให้เราชนะสงครามมะเร็ง สิ่งทีคนส่วนใหญ่ไม่ทราบก็คือ อัตราการเกิดโรคมะเร็งกำลังเพิ่มขึ้นอย่างน่าตกใจ เรียกว่าถึงขั้นระบาด

โดยเฉพาะมะเร็ง ปอด ผิวหนัง ต่อม้ำเหลือง สมอง เต้านม ต่อมลูกหมาก ส่วนมะเร็งที่มีอัตราป่วยลดลง มีเพียงมะเร็งของกระเพาะอาหาร หู จมูก และลำคอ

ในสหรัฐฯ อัตราป่วยด้วยมะเร็งเต้านมได้เพิ่มขึ้นจาก 60 ต่อ 100,000 ของประชากรในปี 1960 เป็น 115 ต่อ 100,000 ของประชากรในปี 1974 ครั้นถึงปี 2000 อัตราได้เพิ่มเป็น 140 ต่อ 100,000 ของประชากร นั่นคือมากกว่า 2 เท่าในช่วงเวลา 55 ปี

ส่วนอัตราป่วยด้วยมะเร็งต่อมลูกหมากนั้นเพิ่มขึ้นเร็วยิ่งกว่าในประชากรของสหรัฐฯ และยุโรป ตั้งแต่ปี 1978 ในประเทศยุโรปหลายประเทศ อัตราป่วยด้วยมะเร็งของต่อมลูกหมากได้เพิ่มขึ้นถึง 200 % ส่วนในสหรัฐฯ อัตราได้เพิ่มขึ้นถึง 258 %

สำหรับมะเร็งของตับอ่อนและอณทะก็เพิ่มขึ้นอย่างมากเช่นกัน ส่วนมะเร็งของต่อม น้ำเหลืองนั้น ขณะนี้พบได้มากที่สุดในประชากรอายุต่ำกว่า 30 ปี

คำถามใหญ่ที่ต้องการคำตอบคือ ทำไมประเทศที่ได้ชื่อว่าพัฒนามากกลับมีอัตราป่วยด้วย มะเร็งสูงถึงขั้นระบาด ในขณะที่ประเทศที่ได้ชื่อว่าพัฒนาน้อยกว่าบางประเทศกลับมีอัตราป่วยต่ำที่สุด ?

การบริโภคน้ำตาลกับอัตราป่วยด้วยมะเร็ง

ในสหรัฐฯ อัตราป่วยด้วยโรคมะเร็งเริ่มเพิ่มสูงขึ้นตั้งแต่ยุค 1960 เป็นต้นมา แนวโน้มนี้ ยิ่งเลวร้ายขึ้นเรื่อยๆ นับตั้งแต่ปี 1974 ความท้าทายสำหรับนักสืบทางการแพทย์ทั้งหลาย คือการพยายาม ค้นหาเหตุผลความสัมพันธ์ของมะเร็งกับองค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับชีวิต ความเป็นอยู่ที่เปลี่ยนแปลงไปที่ ชัดเจนในช่วงเวลาเดียวกัน

ในที่สุดก็ได้ค้นพบความจริงข้อหนึ่งว่า เริ่มตั้งแต่ประมาณปี 1945 ประชากรสหรัฐฯ มีการ บริโภคน้ำตาลสูงขึ้นอย่างมาก และแนวโน้มนี้ยังคงอยู่จนถึงปัจจุบัน (จากการบริโภคประมาณ 4 ปอนด์ต่อ ปีในรูปน้ำผึ้ง เป็น 150 ปอนด์ต่อปีในรูปน้ำตาลชนิดต่าง ๆ) ส่วนคนเอเชีย โดยเฉพาะพวกที่บริโภค น้ำตาลน้อย จะมีอัตราป่วยด้วยโรคมะเร็งของอวัยวะที่ไวต่อการเปลี่ยนแปลงของระดับฮอร์โมน(เช่นมะเร็ง เต้านม ต่อมลูกหมาก) น้อยกว่าคนตะวันตกประมาณ 5 ถึง 10 เท่า

ในขณะที่เซลล์ปกติใช้ไขมัน แป้ง น้ำตาลและโปรตีนในการผลิตพลังงาน เซลล์มะเร็งจะใช้ เฉพาะน้ำตาลเท่านั้น เรียกได้น้ำตาลคือ “ปุ๋ย” ของมะเร็ง

การบริโภคน้ำตาลมากจะเพิ่มความเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งต่อมลูกหมาก รังไข่ ลำไส้ใหญ่ และตับอ่อน ดังนั้นผู้ที่เป็โรคเบาหวานจะมีความเสี่ยงของการเป็นมะเร็งมากกว่า และเมื่อเป็นแล้วก็มี โอกาสของการกระจายไปยังส่วนต่าง ๆ สูง รวมทั้งมีอัตราตายที่สูงกว่าด้วย

ทำไมน้ำตาลจึงมีความสัมพันธ์กับอัตราการเกิดโรคมะเร็ง ?

การบริโภคน้ำตาลสูงจะทำให้เกิดอนุมูลอิสระและสารจากปฏิกิริยา Glycation (AEGs) ซึ่งไปขัดขวางการทำงานของเอ็นไซม์และเซลล์ การบริโภคน้ำตาล โดยเฉพาะในรูปของเหลวจะกระตุ้นการผลิตอินซูลินอย่างมาก รวมทั้งสารที่เรียกว่า Insulin-like Growth Factor (IGF-1) ซึ่งกระตุ้นการอักเสบและส่งเสริมการแบ่งตัวของเซลล์

การให้ IGF-1 ในสัตว์ทดลองที่ได้รับการปลูกเซลล์มะเร็ง พบว่าทำให้มะเร็งโตขึ้นอย่างรวดเร็ว รวมทั้งแพร่กระจายมากขึ้น สามารถคร่าชีวิตได้มากและเร็วขึ้นด้วย สำหรับในมนุษย์ ผู้ชายที่มีระดับ IGF-1 สูงมีโอกาสเกิดมะเร็งต่อมลูกหมากสูงกว่าพวกที่มีระดับต่ำประมาณ 9 เท่า

ปัญหาคือ ผู้ป่วยด้วยโรคมะเร็งไม่เคยได้รับการบอกเล่าถึงผลร้ายของน้ำตาล ในทางตรงกันข้าม กลับได้รับคำแนะนำให้บริโภคขนมต่างๆ ที่มีรสหวานโดยอ้างว่าจะช่วยป้องกันไม่ให้น้ำหนักลด คำแนะนำที่ปราศจากหลักฐานเช่นนี้อาจหมายถึงชีวิตได้

อันตรายจากการใช้น้ำมันประเภท Omega-6 ในการปรุงอาหาร

ในสมัยก่อน เราไม่เคยใช้น้ำมันปรุงอาหารประเภท Omega-6 น้ำมันที่เราใช้กันคือน้ำมันจากหมูหรือจากไขวัว ครั้นสิ้นสุดสงครามโลก วงการอุตสาหกรรมก็ได้ให้กำเนิดน้ำมันพืช แต่เนื่องจากแม่บ้านส่วนใหญ่ไม่นิยม จึงมีการพัฒนากระบวนการทำให้น้ำมันแข็งตัว โดยการเติมไฮโดรเจนเข้าไปในอณู ทำให้น้ำมันเหลวกลายเป็นแข็งคล้ายเนย แล้วมีการกล่าวอ้างว่าน้ำมันพืชเหล่านี้จะช่วยลดการเกิดโรคหัวใจและเส้นเลือดแข็ง หลังจากนั้น ก็มีการนำผลิตภัณฑ์จากน้ำมันเข้าสู่ตลาดเป็นจำนวนมากมายหลายชนิด ที่เด่นชัดคือ Margarine หรือเนยเทียมที่เข้ามาแทนที่เนยจริง

ในที่สุด การบริโภคเนยเทียมก็เพิ่มขึ้นอย่างมาก ในสหรัฐฯ มีสถิติที่แสดงว่าการบริโภคได้เพิ่มขึ้นจาก 4.5 ปอนด์ต่อคนเมื่อปี 1940 เป็น 25 ปอนด์ต่อคนในปี 2000 เหตุผลก็เนื่องจากการเพิ่มขึ้นของอุตสาหกรรมอาหารจานด่วน อาหารขบเคี้ยวต่างๆ เช่นขนมปัง ขนมหวาน อาหารแปง รวมทั้งน้ำมันสลัด ขนมกรุบกรอบ ซึ่งส่วนใหญ่หรือทั้งหมดใช้น้ำมัน Omega-6 ในการผลิต

ที่ร้ายกว่านั้นคือ สถิติได้แสดงว่าการบริโภคน้ำมันที่ติดต่อสุขภาพ คือน้ำมันประเภท Omega-3 ได้ลดลงอย่างน่าใจหายในช่วงเวลาเดียวกัน ในปัจจุบัน เรายอมรับกันว่า อัตราส่วนที่ไม่เหมาะสมของน้ำมันสองประเภทนี้มีผลต่อการเกิดโรคทุกชนิด

เหตุผลคือ น้ำมันประเภท Omega-6 มีบทบาทส่งเสริมการอักเสบ ในขณะที่ น้ำมัน Omega-3 มีคุณสมบัติลดการอักเสบ

ปัจจุบัน จึงเป็นที่ยอมรับว่า อาหารที่ผลิตด้วยเนยเทียมเช่น Margarine รวมทั้งที่ผลิตจากน้ำมันพืชที่ผ่านกรรมวิธีทำให้แข็งตัว (Polyunsaturated vegetable oil) อื่น ๆ หรือที่รวมเรียกว่า น้ำมัน Omega-6 จะส่งเสริมการเกิดมะเร็งและการแพร่กระจายของมะเร็งเป็นอย่างมาก

คำแนะนำคือ ลดการบริโภคน้ำมัน Omega- 6 ลง แต่เพิ่มการบริโภคน้ำมัน Omega- 3 ให้มากขึ้น ไม่ใช่การเพิ่มทั้งบริโภคน้ำมัน Omega- 6 และ Omega-3 ในเวลาเดียวกัน ซึ่งจะไม่ช่วยอะไร เพราะจากการวิจัย พบว่าน้ำมัน Omega-6 สามารถผลักดันน้ำมัน Omega- 3 ซึ่งมีประโยชน์ออกไปจากเซลล์ได้

มีนักวิจัยผู้หนึ่งเคยกล่าวว่า ถ้าเขาจะออกแบบอาหารที่สมบูรณ์แบบที่สุดที่จะก่อโรคมะเร็ง อาหารที่ว่ามันก็จะดูไม่แตกต่างจากอาหารอเมริกันแม้แต่เล็กน้อย

สำหรับประชากรในประเทศเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ รวมทั้งไทย กำลังดำเนินรอยตามประเทศในยุโรปและอเมริกา พบว่าได้มีการบริโภคน้ำมัน Omega-6 เป็นจำนวนมหาศาล ในขณะที่การบริโภคน้ำมัน Omega-3 มีปริมาณน้อยมาก จึงไม่น่าแปลกที่คนในภูมิภาคนี้กำลังมีอัตราป่วยด้วยโรคต่าง ๆ ใกล้เคียงคนในยุโรปและอเมริกาเข้าไปทุกที โรคเหล่านี้คือ

- มะเร็ง
- โรคหัวใจ
- อัมพาต
- เบาหวาน
- สมองเสื่อม

บทเรียนจากอเมริกาคือ ทั้งหน่วยงานของรัฐ วงการแพทย์ ตลอดจนสื่อมวลชนต่างก็ให้ข้อมูลที่ผิด ๆ กับสาธารณะทั้งที่ตั้งใจและไม่ตั้งใจ มาตลอดเวลา 70 ปี ในเรื่องเกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่ทำให้คนอเมริกันต้องเสียชีวิตและพิการไปเป็นสิบล้านคน

ถึงกระนั้น ก็ยังไม่เห็นว่าจะมีใครรับผิดชอบ มาจนกระทั่งทุกวันนี้ ก็ยังไม่มีอะไรเปลี่ยนแปลง แนนอน ในช่วงเวลาที่ผ่านมา ได้มีทั้งนักวิจัยและแพทย์บางคนได้ออกมาต่อสู้เรื่องนี้ แต่ก็ต้องประสบกับการวางเฉย ในบางรายร้ายแรงถึงขั้นถูกตำท้อ ฟ้องร้อง หรือทำให้เสียชื่อเสียงด้วยวิธีการต่าง ๆ

สารเคมีก็ทำให้เกิดการอักเสบได้

เช่นเดียวกับกรณีของน้ำมัน Omega-6 การผลิตสารเคมีโดยเฉพาะยาปราบศัตรูพืชและยากำจัดวัชพืชในสหรัฐฯ ได้เพิ่มขึ้นจาก 1 ล้านตันเมื่อปี 1945 เป็น 200 ล้านตันในปัจจุบัน ในสหรัฐฯ

ประเทศเดียว มีการใช้ยาทั้งสองประเภทประมาณ 1.1 พันล้านปอนด์ต่อปี ในขณะที่ทั่วโลก มีการใช้ประมาณ 4 พันล้านปอนด์ต่อปี

สารพิษเหล่านี้ได้แพร่กระจายไปทั่วโลกทั้งในอากาศ ในน้ำ อาหาร ไม่เว้นแม้แต่น้ำแข็งขั้วโลกก็ยังมี

ดังนั้น จึงไม่น่าแปลกที่เราได้พบอัตราป่วยตายจากมะเร็งต่อมน้ำเหลืองและเม็ดเลือดขาวสูงที่สุดในกลุ่มเกษตรกรและครอบครัว และพบในวัย 30 ปีหรือน้อยกว่านั้น

การสัมผัสกับสารเคมีที่มีพิษเหล่านี้มีสาเหตุส่วนหนึ่งจากการเก็บสารพิษในรูปแบบต่างๆ รวมทั้งสเปรย์ไวไกลด์ตัว เช่นที่ในบ้าน ในโรงรถ ฯลฯ นอกจากนั้น การใช้บริการควบคุมกำจัดปลวก แมลง ก็เป็นสาเหตุที่ช่วยเพิ่มความเสี่ยงให้สูงขึ้น

แต่เพียงนั้นก็ยังไม่เลวร้ายพอ อาหารที่เราบริโภคโดยเฉพาะผัก ผลไม้ ก็ยังถูกเคลือบด้วยยาฆ่าแมลง ยากำจัดเชื้อรา ยากำจัดวัชพืช ซึ่งทั้งหมดนี้จะไปสะสมอยู่ที่ไขมันในร่างกาย รวมทั้งที่สมองด้วย

สารเคมีอุตสาหกรรมเหล่านี้หลายตัวทำหน้าที่คล้ายฮอร์โมนบางชนิด เช่นฮอร์โมนเพศทั้งหญิงและชาย ดังนั้น จึงอาจส่งเสริมการเกิดมะเร็งที่เต้านม หรือต่อมลูกหมากได้

รวมความว่า สาเหตุทั้งหลายทั้งปวงนี้จะทำให้โอกาสการเกิดมะเร็งของเราสูงขึ้นอย่างมาก

สิ่งที่สารเคมีเหล่านี้มีเหมือนกันคือ จะกระตุ้นให้เกิดการอักเสบ ซึ่งจะคงอยู่ตราบเท่าที่สารเหล่านี้สะสมในร่างกายของเรา มีการศึกษาที่แสดงว่าไขมันที่ได้จากคนธรรมดาที่มีสารเคมีอุตสาหกรรมอยู่ในระหว่าง 50 ถึง 100 ชนิด ซึ่งแสดงว่าสารเหล่านั้นถูกเก็บสะสมไว้เป็นเวลานานมาก

ผู้ที่บริโภคผลผลิตที่ผลิตด้วยวิธีออร์แกนิก จะมีระดับของสารพิษต่ำกว่ามาก ดังนั้น ความพิถีพิถันในการบริโภคจึงเป็นเรื่องสำคัญที่สุด

อาหารคือกุญแจในการป้องกันมะเร็ง

เมื่ออ่านมาถึงตอนนี้ เราจะประเมินได้ว่า การระบาดของโรคมะเร็งนั้นมีจริง และกำลังเลวร้ายลงเรื่อยๆ ทั้งนี้ มีผู้ร้าย 3 ตัวที่ถูกค้นพบแล้ว

- การบริโภคน้ำตาลและอาหารที่มีสาร Glycemic เพิ่มขึ้นอย่างมาก
- การบริโภคอาหารที่ผลิตด้วยน้ำมัน Omega- 6 ที่ส่งเสริมการอักเสบในปริมาณมาก ในขณะที่บริโภคน้ำมัน Omega- 3 น้อยลง
- การสัมผัสกับสารเคมีอุตสาหกรรมในสิ่งแวดล้อมที่เพิ่มขึ้นมาก

ถ้าเราสามารถเปลี่ยนแปลงสาเหตุทั้งสามได้ เราอาจลดอัตราการเกิดมะเร็งได้ไม่น้อยกว่าครึ่งหนึ่ง หรืออาจจะมากกว่า

เราอาจจะแนะนำการบริโภคผัก ผลไม้ที่มีสารต้านมะเร็งโดยธรรมชาติ คือสารประเภท

Flavonoids ต่าง ๆ เช่น

- Quercetin
- Curcumin
- Resveratrol
- Apigenin
- Luteolin
- Naringenin
- Ellagic acid
- Anthocyanadins
- ECGC จากใบชาและชาเขียว

(โปรดศึกษารายละเอียดเพิ่มเติมจากเอกสารที่ผ่านมาในเดือนก่อน ๆ)

อาหารและการบริโภคมีส่วนสำคัญในการป้องกัน รักษาโรคมะเร็งเช่นเดียวกับกรณีโรคเบาหวาน ทั้งสองโรคนี้ต้องการการควบคุมอาหารเป็นพิเศษตลอดชีวิต แต่ครั้งหนึ่งที่เราสามารถควบคุมอาหารได้ การบริโภคที่ถูกต้องก็จะกลายเป็นนิสัยไปในที่สุด

เราไม่สามารถรอนักวิชาการที่ยังถกเถียงกันไม่รู้จบเกี่ยวกับเรื่องเล็กๆ น้อยๆ เพื่อความสมบูรณ์แบบเยี่ยมยอด ในขณะที่พวกเขายังถกเถียงกัน ผู้คนก็ล้มตายลงทุกวัน เราไม่ควรรอเป็นสิบ ๆ ปีกว่านักวิชาการทั้งหลายจะลงเอยเรื่องคุณค่าของการรักษาชีวิตอย่างที่เราได้มองเห็นโอกาสและช่องทางแล้ว ดังที่ได้บรรยายไว้