# داووا السرطان بـ... الغذاء

لأنّ الأدوية المطروحة في الصيدليات لا تجلب الشفاء الكامل

تمرّ السنون ولا خَبَر مفرحاً عن اكتشاف دواء شافٍ للسرطان، على رغم تقدّم الأبحاث الطبية وتنوّعها. صحيح أن بعض المراكز العلمية والمخبرية يطرح بين الوقت والآخر علاجات تطيل أعمار المصابين، إلا أنّ هذه العلاجات بقيَت خارج إطار المرتجى. من هنا بدأ البعض من العلماء يحوّلون أنظارهم إلى الوقاية من المرض كيف؟ المقال التالي يشرح ويستفيض.

إليك هذه المقولة التي قد تبدو غريبة بعض الشيء ولكن تبيّن أنها صحيحة إلى حدٍّ كبير: يمكنك أن تؤمِّن لنفسك الوقاية من الإصابة بمرض السرطان، وحتى الشفاء منه. ولكن كيف؟ لقد توصّلت الأبحاث بعد سنين من التجارب أن طريقة التعاطي والتشخيص مع السرطان خاطئة تماماً، وكذلك العلاج. ذلك أن معظم الناس يسعون إلى إطالة عمر المريض قدر الإمكان بدلاً من السعي إلى شفائه، ناهيك عن أن غالبية العلماء لا تزال تدور في حلقة مفرغة بحثاً عن دواء شافٍ لهذا المرض المزمن. وينسحب هذا الواقع أيضاً على شركات الأدوية.

يُذكر أنّه منذ عام 1990 بدأت معدلات وفيات مرضى السرطان بالانخفاض بنسبة 1% سنوياً ولحظ العلماء انخفاضاً في أعداد المصابين بسرطان الرئة في صفوف الرجال وسرطان القولون في كلا الجنسين، ولكن هذه الملاحظات لا تدعو للتفاؤل، إذ لا تزال نسَب الإصابات بين النساء مرتفعة. وتشير الإحصاءات في هذا المجال إلى أنّ إمراة من ثلاث نساء تصاب بأحد أنواع السرطان في مراحل حياتها.. كما أن مستويات الإصابة بسرطانات الغدد اللمفاوية والجلد والكلى في ارتفاع. كذلك الأمر مع سرطان الدم (اللوكيميا) والدماغ عند الأطفال. وتعتمد العلاجات جميعها على الحدّ من انتشار هذا المرض باللجوء إلى بتر أو تسميم أو حرق الخلايا السرطانية علماً أن جميعها يحمل في ثناياه آثاراً جانبية لا تُحمد عقباها كما أنها لا توفِّر نتائج دائمة.. وخلال السنوات الـ41 من الحرب العلمية والطبية ضد السرطان أُنفقتْ خلالها بلايين الدولارات، تمكّن العلماء من التعرف إلى الطبيعة البيولوجية والتشوهات الجينية التي تؤدي إلى الإصابة به، ممّا سمح بإمكانية تأمين الوقاية لنصف المصابين إذا طبِّقت الإرشادات التي تمّ الحصول عليها، وكخطوة استباقية تكمن في التركيز على الصحة العامة. تتضمّن هذه الخطوة علاجات ومغذيات بسيطة وغير مكلفة مادياً، منها اللقاحات والمأكولات الصحية والسلوكيات اليومية التي يجب التقيّد بها، إضافة إلى الإنتباه للملوّثات البيئية التي تؤثر في المادة الوراثية في أجسامنا وتؤدي إلى حدوث طفرات تقود إلى الإصابات السرطانية.

ففي الوقت الذي تسعى فيه الهيئات العلمية والطبية للتوصل إلى طريقة علاجية للسرطان، فما الضير في أن نبدأ بتطبيق "أجندا" خاصة بنا للوقاية منه؟ إنّ البدانة وسوء التغذية وقلّة الرياضة هي في الحقيقة تشكّل المسبّب لثلث الإصابات بالسرطان، لذا ينصح الأطباء أصحاب الخبرة باتباع الخطوات التالية لإبعاد شبح هذا الداء الخبيث.

أوّلاً، اتبع نظاماً غذائياً يقيك الإصابة والذي يتمثّل بما يلي:

- تناول الخضار والفواكه العضوية (التي لا تستخدم الأسمدة والمبيدات في زراعتها). فقد ربط الخبراء بين التعرّض لبعض المبيدات الحشرية والإصابة بـ9 أنواع من السرطانات.

- إجعلْ استهلاك الخضر والفواكه عادة يومية. تناول طيفاً واسعاً من المنتجات الطازجة مختلفة الألوان كالتوت والنباتات التابعة لفصيلة الصليبيات (القرنبيط والبروكولي والملفوف) وكذلك البندورة والخضراوات ذات الأوراق الخضراء الداكنة اللون، فهي درع حماية قوي ضد السرطان بصورة خاصة..

- أضفْ كمية زائدة من الألياف إلى نظامك الغذائي. فكل 10 غرامات تستهلكها من الألياف تخفّض مخاطر إصابتك بسرطان القولون بنسبة 10%. لذا، عليك الحصول على الألياف من المصادر الغذائية التي باتت معروفة (الحبوب الكاملة والخضر والفواكه). وينصح الخبراء بتناول كمية تصل إلى 20 غراماً من الألياف يومياً.

- زدْ كمية استهلاكك للأسماك، فلحم السمك منخفض الدهون المشبعة وغني بالحموض الدسمة لأوميغا 3 (كسمك السلمون والأسقمري والسردين). وهي كذلك، تمتاز بخاصية خفض الالتهابات التي يرتبط وجودها بالإصابة بالسرطان.

- احتسي الشاي الأخضر الذي يحتوي على الكاتيتشين (Catechins)، وهي مضادات أكسدة تنتمي إلى مجموعة تسمى الفينولات المتعددة (polyphenols) والتي يعتقد أنها تحمي خلايا المادة الوراثية DNA من التخريب وتقوي النظام المناعي وتنشّط الأنزيمات التي تكبح جماح الأورام..

- إحصل على كمية كافية من فيتامين D في الدم بانخفاض مستويات الإصابة بسرطانات الثدي والقولون والمبيض والكلى والبنكرياس والبروستات.. كلّ ما عليك هو البدء باختبار فحص دمك ومن ثمّ قم بمناقشة إمكانية تناول حبوب المكملات الغذائية مع طبيبك..

- نَكّهْ أغذيتك بالكركم. فهذا الأخير يُعتبر مصدراً آخر للبوليفينولات حيث يختص هذا البهار الهندي بخواص مكافحة الالتهابات.

- تجنّب تناول اللحوم الحمراء. بعدما تبيّن للعلماء وجود رابط بين تناول لحم البقر والغنم وبين الإصابة بسرطانات القولون والبروستات والبنكرياس والكلى..

- لا تتناول الكحول. يعتبر تناول الكحول من أهم مسبّبات الإصابة بالسرطانات الفموية (كسرطان المرئ والكبد والقولون والثدي).

- لا تتناول الدهون المتحوّلة. يتمّ استخدام حموض الدهون المتحوّلة في الأغذية المخبوزة والأغذية المقلية، ما يزيد من مخاطر الإصابة بسرطانات البروستات وسرطان الثدي الاجتياحي.. احرص على تجنّب شراء الأغذية التي تحمل عبارة "زيوت مهدرجة أو مهدرجة جزئياً" فهي الاسم الآخر للدهون المتحوّلة.

المصدر: مجلة طبيبك/ العدد 665 لسنة 2013م