



قهر السرطان بالتغذية

إهداء من
مؤسسة سبيروس ق - موروس
(مؤسسة خيرية)



قهر السرطان بالتغذية

دمج أفضل ما في العلم والطبيعة
في القرن الحادي والعشرين
للمساعدة في الوقاية والشفاء من السرطان

إقتباسات من كتاب

Beating Cancer with Nutrition

تأليف

دكتور باتريك كويلين

مدير التغذية

مركز علاج السرطان

بولاية كاليفورنيا بالولايات المتحدة الأمريكية



مقدمة

يسعد مؤسسة سبيروس قسطنطين موريوس^(*) أن تقدم هذا الكتيب المختصر الذي يعرض إرشادات هامة للوقاية والعلاج من السرطان وهو عبارة عن اقتباسات من كتاب

... قهر السرطان بالتغذية

Beating Cancer with Nutrition

تأليف دكتور Patrick Quillin مدير التغذية لمركز علاج السرطان في كاليفورنيا بالولايات المتحدة الأمريكية لتتسنى قراءته لمريض السرطان - غير القادر على القراءة كثيرا - للتعرف على إمكانياته في قهر السرطان وأهمية التغذية في الوقاية والعلاج من السرطان وأثرها البالغ على نمو الإنسان وصحته وحيويته.

(*) مؤسسة سبيروس قسطنطين موريوس هي مؤسسة خيرية تهدف إلى تنمية المجتمع عن طريق أنشطة بحثية وتطبيقية ونقل الخبرات والمعلومات والتوعية في مجالات التغذية الطبيعية والزراعة العضوية والطب البديل وحماية البيئة بالتعاون مع المؤسسات العلمية القومية والدولية والمنظمات الدولية (مشهرة برقم ٤٨١٩ لسنة ٢٠٠٠)

٤ شارع عمارة اليمنى - الزمالك - القاهرة

ت: ٧٣٥٧٤٠٥ فاكس: ٧٣٦٧٨٤٤ (٢٠٢)

موقع إلكتروني: <http://www.spirocfoundation.com>

بريد إلكتروني: info@spirocfoundation.com

(**) ISBN 0-9638372-8-1



تقديم

السرطان مرض يرهب الإنسان وقد يحول حياة من يصاب به إلى ناس وقد تناولت الأبحاث والدراسات العديد من الأسباب التي قد تؤدي إلى الإصابة به وكذلك العديد من الطرق التي تستخدم في العلاج منه ولكن لا يعرف له سبب حاسم ولا علاج حاسم حتى الآن.

وفي العصور القديمة نجح الفلاسفة والعلماء في استخدام طرق مختلفة في الوقاية والعلاج من الكثير من الأمراض وحديثاً أثبتت الدراسات والبحوث أهمية النظم الغذائية المتكاملة والتأثيرات النفسية والبيئية في الإصابة والعلاج لكثير من الأمراض من بينها السرطان.

وقد أكد باتريك كويلين في كتابه قهر السرطان بالتغذية - الذي أقتبس عنه هذا الكتيب - الدور الذي لعبته التغذية المناسبة في شفائه شخصياً من مرض السرطان.

كما خلّص سبيروس موروس - الذي أسس المؤسسة الخيرية التي تقدم هذا الكتيب - وشقيقه توني من تجربتهما الشخصية مع الإصابة والعلاج من السرطان والشفاء منه بأن أسباب السرطان شخصية وتختلف من مريض لآخر حسب الظروف الصحية والغذائية والنفسية والبيئية لكل مريض حتى ولو كان نوع السرطان واحداً في جميع الحالات وبالتالي تختلف طرق العلاج.

ولقد أثبتت هذه الحالات وحالات أخرى عديدة ناجحة أن السرطان مرض يمكن الشفاء منه وأن مريض السرطان يمكنه أن يساعد نفسه بدرجة كبيرة في الشفاء بالتعاون مع الطبيب المعالج لتحديد السبب الحقيقي لمرضه والتوصل إلى أنسب طرق العلاج وذلك بمعرفة الكثير عن هذا المرض والأسباب المحتملة للإصابة به وطرق الوقاية والعلاج المناسبة لحالته وعليه أن يملأ حياته بالحب والتفاؤل والأمل والصبر والثقة في النفس ويقوى صلته بالخالق ويستثمر الطاقات الهائلة التي وهبها الله له للتغلب على هذا المرض وعليه أن يبدأ فوراً في التزود بالمعرفة حتى يسير على الطريق الصحيح نحو الشفاء.

هذا الكتيب خطوة نحو تحقيق ذلك.

دكتور/ محمد الزرقا

خبير البيئة

ونائب رئيس مجلس الأمناء

لمؤسسة سبيروس ق. موروس الخيرية



تعليق

الأستاذة الدكتورة مديحة خطاب

عميد كلية طب قصر العيني



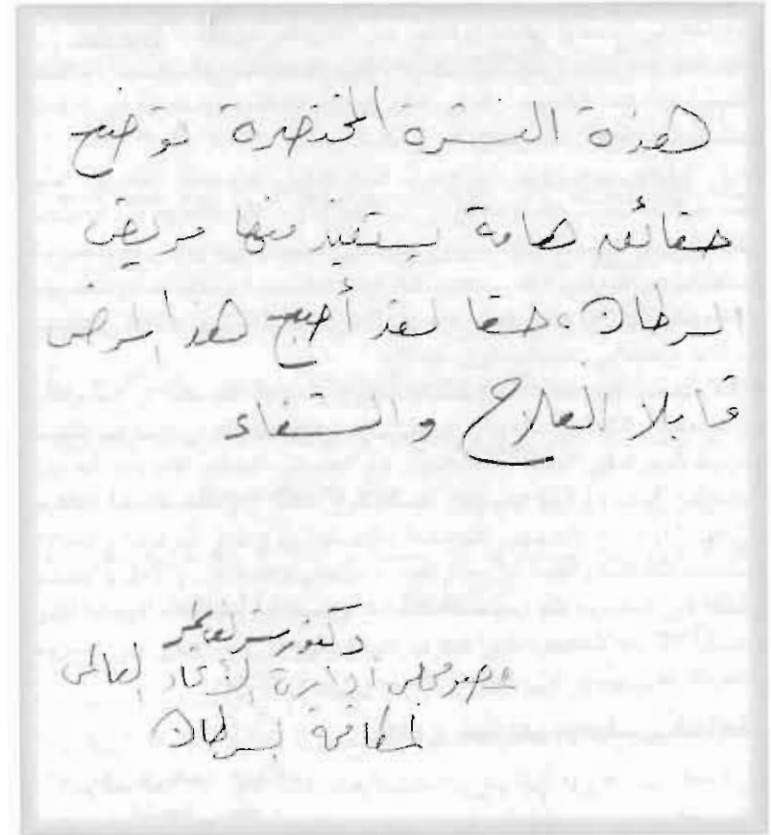
دمي افضل ما في العلم والطبيب
للمعتمد من العرفاء والسياسة

هذه محاولة الرقيق التي تخاطب الروح
والعقل صالحة اهتماماً بآراء الرافعة الصادقة
لمرشد المرض لطرد الطبيب قد تقيت لغيره
وكلمة بالأكبر تقوم النفس وترفع الثقة من
قوة الجسم خاصه ومن المرض وتخلص بالبدن
منه فلا يزيد الامانة بما وضع الله سبحانه
وتعالى فيها من قوس جهارة خفية لا تستمر
بل لضررت على الكثير منكم كما كل طبيب ومعالج
الرائع "حجم الإنسان وروحه"
فما نجا - انه الرافعة الصادقة وهذه لا تتركه ولكن مقرون
بالله بالعلم والطبيب الذي يؤكد دور التقى والبيئة
من هذا المرض الذي لا يعرفه الا الطب هذه الامنة جميع ولكن
مجهول كواحد جميع - وايضا مجهول كواحد جميع
لنتمتع بكم وانا وهذه كبر الشاخي في هذه



تعليق

الأستاذ الدكتور شريف عمر
أستاذ جراحة الأورام وعميد معهد الأورام القومي
جامعة القاهرة (سابقا)
عضو مجلس إدارة الاتحاد العالمى لمكافحة السرطان



إرشادات هامة لصحة أفضل لمريض السرطان

إقهر السرطان من خلال :

١. الأمل والتفاؤل وروح النضال

ركز على أعضاء جسمك التى تعمل بكفاءة وليس على الأعضاء المصابة بالسرطان. ما دمت حيا وتقرأ هذا الكتيب، ذلك يعنى أنه مازال لديك الكثير من الأعضاء التى تعمل بكفاءة. اشكر ربك على ذلك. الشكر وسيلة شافية للجسم والروح.

راجع أولوياتك فى الحياة... هل تغيرت عندما علمت أنك مريض بالسرطان؟ من الممكن أن يكون السرطان فيه تهديد لحياتك. ولكنه يمكن أن يكون صحة ذات قيمة لك.

كلنا سنموت. ولكن لا نفكر فى متى نموت.. ولكن مريض السرطان يشغله أكثر متى سوف يموت؟ إن الخوف من الموت ليس هو السبب فى الحياة. حياتنا المحدودة يجب أن تكون موضوع بحثنا طوال الوقت.. الحياة ثمينة، ولا يجب إضاعتها.. الكثيرون منا يضيعون أياما فى تفاصيل تافهة. نحن نفقد أوقاتا كثيرة فى قلق على أحداث غير هامة.. وبذلك نفقد النظرة الفاحصة للقضايا الهامة فى حياتنا.



- عش واقع اليوم.
- اجعل مهمتك في الحياة ذات قيمة.
- إرغ بحنان أصدقاءك وعائلتك.
- تأمل غروب الشمس وشروقها.
- انغمس في الجمال والموسيقا والضحك واللعب... هذا كله موجود حولك ولكنه غارق في نشاط المصالح المادية.
- كن في سلام مع الله خالقك ومع نفسك.. وعليك إدراك وفهم هذه القوى الربانية العليا.

نحن نسعى لقهر السرطان طوال الوقت.. إبدأ اليوم بحس متجدد نحو المفهوم المناسب للأشياء الحقيقية الجديرة بالذكر في الحياة.. اخلق لديك روح النضال « أستطيع أن أفعل » وهذه الروح هي التي سوف تساعدك كثيراً في رحلتك لقهر السرطان.. ابحث عن « رفيق المريض » وهو شخص ما تحبه، أو عضو في الأسرة يكون ذا عون لك ويستطيع أن يشد أزرعك عندما ينضد معينك.. كن متحمساً.. ومع الحماس والبهجة والتقدير والإيتار نصبح قريبين من الله.

٢- المعرفة والخيارات وتجميع الحقائق العلمية

عندما يضع الطبيب - الذي شخص حالته من السرطان - خطة لعلاجك، فمن المحتمل أن لا يكون هذا العلاج هو العلاج الوحيد المناسب



لحالتك.. وربما أيضاً لا يكون أحسن علاج. أنت في حاجة لتكتشف خياراتك بنفسك.. وفي مجتمعنا اليوم أصبح الحصول على المعلومات أسهل من ذي قبل.. استخدم « الإنترنت » وأنفق بضع ساعات قليلة لجمع حقائق علمية عن علاج السرطان وعن من يستطيع مساعدتك. كلما حصلت على معلومات أكثر عن علاج سرطانك كلما أصبح من المحتمل أن تصل إلى قرار سليم عن أي اتجاه تختاره لعلاج حالتك. إذا كنت متعباً وغير مؤهل للبحث، اتصل بأحد الخبراء في هذا المجال الذي يستطيع أن يساعدك.

٢- قوة التشارك الغذائي

التشارك يعظم القيمة ويجعل $3=1+1$ أو أكثر من ذلك كثيراً. التشارك يؤكد أن الجهود المشتركة لبعض العوامل تنتج حصلاً أكثر من المتوقع. لا تتوقع أن هناك «صفة سحرية» لمادة غذائية واحدة تقهر سرطانك.. فلا يوجد مثل هذه المادة. جسمك يحتاج إلى المواد الغذائية الأساسية التي تبلغ نحو خمسين مادة بالإضافة إلى نحو مائتين من المواد الغذائية القيمة الأخرى والتي لا توجد إلا في غذاء متكامل مدعم بالعناصر الغذائية الصحيحة.

التشارك الغذائي يعني أنه عندما تجتمع العناصر الغذائية الصحيحة معاً في الوقت المناسب بالنسب الصحيحة يصبح الجسم آلة فعالة تحارب المرض.



٤- نهم السرطان

السرطان يتغذى على السكر.. يمكنك أن تبطيء نمو السرطان بالإقلال من كميات الوقود المتاحة للخلايا السرطانية. إن مستويات الجلوكوز المرتفعة في الدم بصفة دائمة تتسبب في أمراض كثيرة تشمل السرطان والسكر وأمراض القلب والضغط المرتفع والأمراض الميكروبية. إن محاولتك قهر السرطان بينما غذاؤك يؤدي إلى رفع مستوى الجلوكوز في دمك؛ يشبه تماما محاولة إطفاء حريق في غابة. وهناك من يلقي وقودا على أشجارها.

توقف عن أكل السكريات.. وتناول القليل جدا من الأطعمة الحلوة بما فيها الفواكه.. ابدأ برنامجا للرياضة لكي تحرق جلوكوز الدم لتيخفض إلى المستويات المطلوبة. إن سرطانك لن يكون سعيدا بتجويعه. وسوف تشعر بحاجة إلى السكريات أكثر من ذي قبل، تجاهل ذلك واستمر في طريقك.

اجعل من الأسماك والخضراوات الملونة المواد الرئيسية في غذائك. تناول كميات ضئيلة من الفواكه الطازجة مع وجباتك حيث إنها سوف تحد من ارتفاع جلوكوز الدم. استعمل القرفة بسخاء لأنها تعمل على تثبيت جلوكوز الدم. وتناول مكملات غذائية من الكروم والمنجنيز.



٥- تجنب سوء التغذية

السرطان مرض مفقد. ولكن أكثر من ٤٠٪ من مرضى السرطان يموتون من سوء التغذية وليس من السرطان. السرطان يولد مواد كيميائية تخفض الشهية بينما تزيد من احتياجات الجسم إلى السعرات الحرارية. والنتيجة أن كثيرا من مرضى السرطان يفقدون أوزانهم. إنك لا تستطيع محاربة مرض يهدد حياتك وأنت تعاني من سوء التغذية. أنت في حاجة إلى كل المواد الغذائية المناسبة لتغذية جهازك المناعي.. وهو جيشك المعهود إليه بواجب قتل الخلايا السرطانية. تذكر أن العمود الفقري لجهاز المناعة هو البروتين. إن لم تستطع أن تأكل الطعام في شكله العادي فعليك أن تتغذى على طعام ممزوج بالخلط.

٦- التغذية + الدواء = نتائج أفضل

على الرغم من أن العلاج الكيماوي والعلاج الإشعاعي يمكنهما قتل الخلايا السرطانية إلا أن هذه العلاجات تعتبر سموما عامة ضد خلايا جسمك. مريض السرطان الذي يتناول غذاء جيدا يستطيع حماية الخلايا السليمة ضد الآثار السامة للعلاج الكيماوي والعلاج الإشعاعي. وبالتالي تكون الخلايا السرطانية فقط هي التي تتأثر بتلك العلاجات. التغذية الصحيحة تستطيع أن تجعل العلاج الكيماوي والإشعاعي أكثر انتقاء في قتل الخلايا السرطانية وأقل ضررا للمريض.



٧- أشحن جهازك المناعى

جهازك المناعى يتكون من ٢٠ ترليون خلية تشكل قواتك البوليائية و فرق جمع المخلفات. جهازك المناعى مسؤول عن قتل أية خلايا ضارة مثل السرطان والبكتريا والفيروسات، أو أية خلايا أخرى لا تشارك فى عمليات جسمك.. يقتل هذه الخلايا ويتخلص من مخلفاتها، ولكن إذا أصبت بالسرطان فيكون خطأ ما قد حدث فى جهازك المناعى والذى عادة ما ينشأ من التوتر أو السموم أو سوء التغذية.

تغداً جيداً وتناول كمكالات غذائية مصممة بطريقة متخصصة. قلل من مستويات التوتر عندك. استعمل خيالك لتتخيل الخلايا المناعية وهى تلتهم الخلايا السرطانية. وتلك وسيلة ذات فاعلية ومجربة.. خلص جسدك من السموم. فالسموم تقف حائلاً أمام قدرة جهاز المناعة للتصدى للخلايا السرطانية.

خلايا الجسم تنقسم بلايين المرات يومياً. والنتيجة تكوين خلايا خاطئة. هذه الخلايا الخاطئة أحياناً تنقسم إلى الخلايا السرطانية التى يستطيع جهازك المناعى تمييزها كخلايا بها خلل فى تركيبها فيعمل على اتهامها.. ٤٢٪ من الأمريكين تنتهى حياتهم فى مستشفيات للسرطان، ٥٨٪ لديهم جهاز مناعى قوى يحمى صاحبه ضد الخلايا الخاطئة التى قد تتحول إلى خلايا سرطانية، لذلك اجعل جهازك المناعى يعمل ويقضى على سرطانك فى موقعه.



المنتجات الغذائية التى أظهرت قدرتها على تنشيط جهاز المناعة تشمل اللاكتوفيرين، خلاصة شرش اللبن، خلاصة الصبار، خلاصة عيش الغراب (مايتاكي)، خلاصة جذران خلايا الخميرة (٣.١-بيتاجلوكان). حمض الفايتيك. شاي إيسياك.

٨- القوة الشافية للغذاء الكامل المتكامل

لقد استغرق العلماء فى الولايات المتحدة الأمريكية ثلاثين عاماً أنفقوا خلالها ٤٥ بليون دولار فى صراع مع القضية المعقدة لعلاج السرطان.. ولكن الطبيعة لها قدرات شافية منذ آلاف السنين، كلنا معرضون للسرطان فى كل الأوقات.. إلا أن المكونات السحرية لنظام الغذاء الكامل موجودة لتساعد الجسم على قهر السرطان. إن حمض الأجيال الموجود فى ثمار التوت يحدث انتحاراً للخلايا السرطانية. مادة الليكوبين الموجودة فى الطماطم تساعد فى كبح نمو السرطان.. مادة جينستين فى فول الصويا. ومادة الجلوتاثيون فى الأوراق الخضراء والخضراوات، ومادة س-الليل سيستايين فى الثوم.. وغيرها الكثير أثبت العلم الحديث أنها تعتبر مقاتلات للسرطان فى القرن الحادى والعشرين.

هذه المعجزات من المواد المضادة للسرطان متاحة فى محلات البقالة ومحلات الأغذية الصحية.

● تناول طعاماً فى حالة أقرب ما تكون لحالته الطبيعية بقدر

الإمكان.



● تناول بقدر الإمكان خضراوات ملونة على قدر تحمل القولون.

٩- أطعمة شهية مغذية

الأوعية البخارية والشوايات كلها وسائل رائعة لاعداد أطعمة شهية. وبعض الأطعمة يكون مغذيا إذا أكل نيئا مثل كثير من الخضراوات وجميع الفواكه. بواسطة الخلط الكهربائي يمكن خلط الأطعمة غير المستساغ طعمها لتحويلها إلى شراب طيب المذاق.

جرب بيضتين وسلطانية من دقيق الشوفان. ونصف كوب من عصير الكانتالوب في وجبة الإفطار. وفي الغداء قطعة من صدر الدجاج المشوى مع شطيرة من السبانخ والبصل والأرز الخام (البني) على باقة من الخضراوات الملونة الطازجة مضافا إليها صوص محضر في المنزل. والتحلية بنصف كوب من الفراولة. وفي العشاء يمكنك تناول قطعة من السمك المشوى مع الليمون والبطاطا المشوية وشرائح الطماطم الطازج والبصل مضافا إليها الصوص، والتحلية بنصف كوب من التوت. كل هذه أطعمة شهية ويمكن إعداد وجبات كثيرة على غرارها وسوف تساعدك على قهر السرطان.

١٠- الطب العشبي

آلاف الأعشاب استخدمت لآلاف السنين لعلاج الأمراض المختلفة. ولا



يوجد شيء منها مضمونا في علاجه لجميع أنواع السرطانات. ولكن الكثير منها مواد غير سامة تحفز الجهاز المناعي، ولها القدرة على إزالة السموم من الجسم. وإذا أردت مجرد العشب الأساسي الذي يجب على كل مريض السرطان استخدامه يوميا فابدأ بالثوم كغذاء أو أقراص مكملات أو توابل.

هناك الكثير من الأعشاب التي تستحق الاهتمام مثل عشب الاستراجالوس والاكنيشيا والجولدن سيل والعرقسوس والجنسنج والجنكجو والزنجبيل. وجميعها ذات قيمة ذهبية في مساعدتك على الشفاء من السرطان. استشر طبيبك في التعرف على الطب العشبي وإمكانية الاستفادة منه.

١١- الدهون الصحية

بينما كثرة الدهون والأنواع الضارة منها قد قتلت الملايين خلال العقود السابقة، إلا أننا الآن نجد شكلا جديدا من حالات سوء التغذية بسبب نقص الدهون الأساسية النافعة مثل زيت السمك وزيت زهرة الربيع وزيت بذور الكتان (الزيت الحار) وزيت كبد سمك القرش والدهون من لحوم وألبان الأبقار والغنم. وكلها دهون تساعدك على قهر السرطان. وكبدية بسيطة ابدأ بتناول قليل من كبسولات زيت السمك يوميا ومن المفضل زيت كبد سمك القد (البكالاه) الغنى بفيتامين (A) وفيتامين (D). كما يمكنك



إعداد أطباق شهية من الصوص الإيطالي باستخدام الزيت الحار وزيت الزيتون والماء والخل وبعض التوابل.

إن الدهون الصحية في غذائك تقوم بإنتاج مادة البروستاجلاندين التي تزيد في قهر السرطان. هذه الدهون النافعة تعمل على تبطين أغشية الخلايا كما تعمل على خفض جلوكوز الدم بتحسين أداء الإنسولين. الدهون الصحية تجعل خلايا المناعة تميز الخلايا السرطانية وتدمرها.

١٢- المعادن

نظرا لاستخدام المخصبات الكيميائية في الزراعات الحديثة والتي تحتوى على النتروجين والفوسفور والبوتاسيوم فقط وقلة استخدام المخصبات العضوية التي تحتوى على المعادن الضرورية للجسم فقد فقدت التربة والمحاصيل الزراعية هذه المعادن. وجد العلماء أن كمية ضئيلة جدا من السيلينيوم (٢٠٠ ميكروجرام/يوم) تستطيع خفض احتمالات السرطان بنسبة ٦٠% كما تقوم بتحسين الوظائف المناعية بدرجة مذهلة. الحيوانات التي تعاني نقصا في المغنسيوم تنتهي بإصابتها بسرطان الليمفوما في أسرع وقت. بعض السرطانات تنشأ من نقص ملحوظ في المعادن الأساسية.

فتناول المكملات الغذائية التي تحتوى على المعادن الأساسية مثل



الكالسيوم والمغنسيوم والكروم والسيلينيوم. أضف بعض الأعشاب البحرية الغنية بالمعادن إلى طعامك.

١٢- الفيتامينات

الفيتامينات أساسية لقيام الجسم بوظائفه بمساعدة مصادر الطاقة والمعادن. معظم الناس يعانون نقصا في الفيتامينات عن الجرعات الموصى بها. تناول مكملات غنية بفيتامينات متعددة بالإضافة إلى فيتامين (C) (٤-١ جرام/يوم)، فيتامين (E) (٤٠٠-٨٠٠ وحدة/يوم) وزيت السمك (كبسولات).

١٤- المنشطات الحيوية - البكتريا المفيدة

حصل العالم إيليا ميتشنيكوف على جائزة نوبل عام ١٩٠٨ لبحوثه الرائدة على جهاز المناعة. وقد اكتشف البكتريا التي تصنع الزبادى (لاكتوباسيلاس) وأعلن أن «الموت يبدأ في القولون» حيث يتم محاصرة القولون والقناة الهضمية بكائنات حية غير صديقة.

عندما تأكل طعاما مغذيا تعمل البكتريا الصديقة في القولون على إلهام الخمائر بداخله. النظام الغذائي المتخم بالدهون والسكريات والفقر بالألياف علاوة على المبالغة في المضادات الحيوية التي تقضى على جميع البكتريا في الجسم بما فيها الأنواع الصديقة والتعرض للتوتر.. كل ذلك يؤثر على التوازن الحيوى بين الكائنات الدقيقة النافعة



والكائنات الضارة فى القناة الهضمية. وتكون النتيجة نموا هائلا فى الخمائر مع نقص فى البكتريا الصديقة التى تغذى جهاز المناعة عن طريق الغشاء المبطن للأمعاء وتتحول الخمائر - الموجودة لتحلل البراز لإخراجه - إلى قوى كريمة معادية فى الأمعاء. كثير من المشاكل الصحية يكون بسبب عدم وجود النوع المناسب من الكائنات الدقيقة فى الأمعاء. تناول أليافا كثيرة وتجنب السكر الأبيض. اشرب كميات كبيرة من الماء النقى. تناول الزبادى يوميا. تأكد من قدرة أمعائك على الإخراج يوميا. وعند الإمساك تناول مليّنات عشبية مثل نبات السنا عند الضرورة. بعد أربعين عاما من نظام غذائى ردىء وإمساك مزمن قد يحتاج بعض الناس إلى غسيل للقولون.

٤٠% على الأقل من النظام المناعى يحيط بالقناة الهضمية. وبناء عليه تحدد حالة الجهاز الهضمى شفاء أو تدهور حالة مريض السرطان.

١٥- الماء

ثلاثا جسمنا يتكون من الماء. والماء يعتبر أعظم مادة على سطح الأرض تمدنا بوسائل الحياة فى أجسامنا وتعمل كحمام يغسل جميع الخلايا فى الجسم. وأغلب الناس لا يحصلون على كفايتهم من الماء وتشرب ماء ملوثا نتيجة تلوث الأنهار والبحيرات بكميات هائلة من السموم. تلوث مصادر المياه أحد أسباب الإصابة بالسرطان.



استخدم مرشحا جيدا للماء، أو استخدم زجاجات المياه المعدنية. ويجب الحذر لأن بعض زجاجات المياه المعبأة فى الأسواق لا تكون بالضرورة خالية تماما من كل الملوثات.

اشرب كميات وفيرة من الماء حتى تخفف البول ليصبح رائقا فى اللون وذا رائحة غير كريهة. الجفاف المزمن يؤدى إلى تجاعيد فى الجلد وضعف فى التركيز وإمساك وإصابات متكررة بالعدوى. وهى النهاية قد يؤدى إلى ظهور السرطان. الماء صديقك. اشرب كميات كبيرة من الماء النقى.

١٦- التنفس

السرطان نمو لا هوائى (ينمو فى وسط بعيدا عن الهواء).. والخلايا الصحيحة فى جسمك هوائية بمعنى أنها تحتاج إلى الأكسجين.. السرطان يكره الأنسجة الغنية بالأكسجين داخل جسمك. أنسجة الرئة الغنية بالأكسجين تتعرض للسرطان نتيجة لسموم التدخين بالإضافة إلى الصدا الذى يغطى هذه الأنسجة نتيجة غياب مضادات الأكسدة التى تعمل على حمايتها. هناك حالات لسرطان الرئة ظهرت فى غير المدخنين أمكن قهرها باتباع هذه الإرشادات.

من المواد المغذية التى يحتاجها الجسم البشرى يعتبر الأكسجين هو الأكثر ضرورة. قد نستمر بدون غذاء لأسابيع أو حتى شهور.. وكذلك قد نعيش بدون ماء أياما.. ولكن لا نستطيع الحياة عدة ثوان بدون



الأكسجين.. نحن مخلوقات هوائية التصميم. والسرطان عكس ذلك وللأسف الكثيرون لا يتنفسون بعمق حتى يشبعوا أنسجتهم بالأكسجين. احصل على قسط واف من التمرينات الرياضية.. مارس بعض اليوجا.. ابدأ في التنفس السليم طوال الوقت.. تمدد فوق الأرض وضع كتابا على معدتك وابدأ في التنفس دافعا الكتاب لأعلى واستنشاق الهواء حتى قاع رنتيك. استمر في الاستنشاق وذلك بملء الرئتين تماما ومدد صدرك. اعكس هذه العملية عند الزفير. إن «تنفس البطن» سيعمل على ملء جسمك بالأكسجين ويجعله غير مناسب للخلايا السرطانية.

١٧- تغيير السبب الأساسي للسرطان

إن نقص أقرص الأسبرين لا يؤدي إلى الإصابة بالصداع، كما أن عدم توفر العلاج الكيماوي أو الإشعاعي لا يؤدي إلى الإصابة بالسرطان، وعلى الرغم من أن العلاجات الأخيرة قد تقلل مؤقتا من عبء السرطان إلا أنها لا تغير من السبب الأساسي عند المريض والذي أدى إلى ظهور السرطان لديه..

هناك قصة المريضة (س) التي تعاني من سرطان ثدي منتشر سببه الكامن يرجع إلى معاناتها من آثار طلاق أليم مرت به منذ عامين وقد أدى إلى تحفيز هرمونات الكاتيكون لا مينات لديها، وسبب لها حالة توتر أدت إلى ضعف جهازها المناعي. كانت هذه المريضة تذهب إلى فراشها ومعها



صندوق حلويات عالية السكر كل ليلة.. وكانت تعاني من نقص في عنصر الزنك وفيتامين (A) وزيت السمك، هذا بالإضافة إلى حدوث عدم توازن في هرمونات الأستروجين والبروجسترون في جسمها. وقد يقوم طبيب السرطان المعالج لها بإزالة ثديها وعلاجها بالتاموكسيفين لكبح جماح هرمون الأستروجين لديها علاوة على إخضاعها لعلاج كيماوي وإشعاعي. جميع هذه العلاجات لم تكن تتعامل مع السبب الأساسي لديها والذي أدى لظهور السرطان. وبإلطف سوف يعاودها المرض مرة أخرى ما لم يتم إزالة العوامل الأساسية المسببة له.

١٨- إخماد وباء الخمائر

الخمائر مثل الفطريات والعفن وعيش الغراب تتواجد دائما في كل مكان. وهناك ما يزيد عن ٤٠٠,٠٠٠ سلالة مختلفة من الخمائر منها ٤٠٠ نوع يسبب المرض للإنسان. الخمائر لها فوائد قيمة في الجسم الجيد المتناسق، وتسوء الحظ نتيجة لهبوط حالة المناعة وانتشار تلوث البيئة وسوء التغذية ونمط الحياة قليلة الحركة والتوتر والإسراف في المضادات الحيوية، كل ذلك يساعد على تنشيط وضراوة الخمائر المتواجدة في أجسادنا. والناس الذين يتواجدون داخل بيوتهم لفترات أطول من اللازم (حيث تنتعش الخمائر في الظلام والدفء والرطوبة والركود) يصبحون ضحايا لهذه الخمائر. الكثير من مرضى السرطان



يصابون بالعدوى الثانوية للخمائر. ولذلك فإن هناك اعتقاداً بأن بعض أنواع الخمائر كانت سبباً في بعض أنواع السرطان. خمائر الأسبرجيللى تولد سموم الأفلاتوكسين المعروف بتسببه في ظهور السرطان. لتختبر ما إذا كان لديك نمو زائد للخمائر. عليك بتحليل عينة من البول وإذا ثبت ذلك اتبع الآتى:

١- أقتل الخمائر بواسطة الدواء و/أو مكملات التغذية.

٢- جوع الخمائر وذلك بتناول غذاء يخفض الكربوهيدرات البسيطة.

٣- اجعل البيئة غير ملائمة لنمو الخمائر وذلك بدعم جهازك المناعى.

١٩- قهر أعراض السرطان

« إذا لم تقتلك الحرارة فسوف تقتلك الرطوبة ». وكذلك « إذا لم يقتلك السرطان فسوف تقتلك تأثيراته الجانبية ». التأثيرات الجانبية للسرطان تشمل الغثيان والاكثئاب والقلق والإمساك والإسهال والأنيميا والضعف والتعب والألم وأكثر من ذلك. ويمكن التخفيف من هذه الأعراض بواسطة العلاج الطبى والعلاج الطبيعى طبقاً لحالة السرطان والحالة الصحية العامة.

الألم والقلق يولدان التوتر الذى يؤثر سلباً على وظائف جهاز المناعة.



٢٠- انتق الوسيلة لخفض أعباء السرطان

جسمك فى حاجة إلى بعض المساعدات لازالة ١٠-٢٠ تريليون خلية سرطانية لكي تخفض عبء السرطان بدرجة كافية لتوقظ دفاعاتك المضادة للسرطان وتجعلها تعمل.

تعتبر الجراحة والعلاج الكيماوى والإشعاعى والعلاجات المناعية والعلاج الحرارى كلها من الخيارات المتداولة حتى الآن. مفتاح العلاج هنا هو تكسير الخلايا السرطانية.

أطباء الجراحة قد يلجؤون إلى جراحات هجومية لازالة جميع الأنسجة المحيطة بالسرطان وقد يلجؤون إلى إزالة الغدد الليمفاوية وأحياناً يقومون ببتتر عضو بالكامل. « تخلص من العضو الهدف ». تلك هى صيحة الحرب التى يطلقها جراح السرطان. وهناك حالات لمرضى سرطان « الساركوما » يتم فيها إجراء عمليات هجومية لما تحت وسط المريض يتم فيها إزالة النصف الأسفل بالكامل. والإحصائيات أظهرت أن أعداد الضحايا التى أجريت لهم هذه العمليات وعاشوا بعدها لا تختلف عن أعداد الحالات المشابهة التى لم يتم إجراء جراحة لها وعاشوا أيضاً.

أما أطباء العلاج الكيماوى فلديهم شعار آخر هو أقصى جرعات كيماوى تحت الجرعة السمية. « إن عليك يقع عبء اختيار طبيب السرطان الذى يقرر استئصال الحجم الصحيح من السرطان اللازم استئصاله حتى

يتمكن دفاعك الطبيعي من استئناف عمله. قم بنفسك بانتقاء الوسيلة
لخفض أعباء السرطان مستفيدا بهذه الإرشادات.

٢١- المرض وسيلة للتعلم

ماذا تعلمت بعد تشخيص حالتك بالسرطان؟ كيف تغيرت أولوياتك في
الحياة؟ هل أصبحت ترى الحياة برؤية مختلفة؟ هل أصبح لديك
إحساس أعظم بغروب الشمس وبعائلتك وأصدقائك؟ إذا كانت إجابتك
بالإيجاب فأنت في الطريق للشفاء وإذا كانت إجابتك بالنفي فإنه يلزمك
الاستيقاظ.

بالتعامل مع ما يزيد عن ٥٠٠ مريض بالسرطان والتحدث مع آلاف من
مرضى السرطان. اتضح أن هناك رسالة واضحة عند ظهور مرض خطير
في حياة أي إنسان.. المرض يمكن أن يكون وسيلة تعليمية لا يمكن إغفالها.
يمكنك أن تتجاهل نصيحة أصدقائك وأحبائك.. ولكن لا يمكنك أن
تتجاهل التشخيص النهائي للمرض.

إن السرطان أكثر من مجرد مرض عضوي.. وهو يحتاج إلى أكثر من مجرد
غذاء جيد ودواء للشفاء.. السرطان دعوة إيقاظ عظيمة الشأن.. ومريض
السرطان الذي ينتبه إلى هذه الدعوة ويستيقظ.. يتحول إلى إنسان
أفضل في خبرته لمواجهة المصاعب والتحديات.

وكثير من مرضى السرطان يقولون: «السرطان أعظم شيء حدث لنا
وتعلمنا منه».

وبلغة الشرق «الأزمة» لها صفتان: إحداهما تعنى «خطر» والأخرى
تعنى «فرصة». السرطان فعلا مرض خطير. وهناك ما يقرب من نصف
مليون أمريكي يموتون بهذا المرض سنويا. إلا أن آلاف من مرضى السرطان
قد أجبرهم المرض على مراجعة أولوياتهم وأسلوب حياتهم.

نحن هنا فوق سطح الأرض لمدة محدودة جدا من الزمن.. ما الذي تفعله
بوقتك الثمين؟ هل أنت مجرد إنسان كائن يعيش أم كائن يؤدي عملا
إنسانيا؟ هل تكره أكثر مما تحب؟ هل تأخذ أكثر مما تعطي؟ هل تنظر
للنصف الفارغ من كوب الماء أكثر من نصفه المملوء؟ هل تتعامل مع الناس
باحترام أم تجعلهم ضحيتك؟ هل تتفهم مهارتك الفريدة التي يحتاجها
العالم؟... راجع نفسك... صحح مسارك.

أنكر ذاتك. اجعل حياتك محبة وعطاء. أخلص في عملك. ابتعد عن
الحقد والحسد والكراهية. تفاعل. قو إيمانك بالله...

احترم جسدك «معبد روحك المقدسة». غذ عقلك بالأفكار الجميلة
والموسيقا واملأ ساعات وقتك بالكامل بالبهجة والعطف ومساعدة الغير
والضحك واللعب والعبادة والشكر والأصدقاء والأسرة وعملك.. بحيث لا
يتبقى لديك وقت للسرطان في حياتك. وادع صديقا لك إلى كوب شاي
عند الغروب.. وناقش أخبار الدنيا مع شخص تحبه. غذ قلبك بالشاعر
الجميلة للحب والتسامح والثقة في قدراتك والإحساس بالهدف من
حياتك. ثم في داخلك علاقة فيها ثقة خالصة بالله..



غذاء جسدك بالطعام الصحيح من خلال تنظيم الغذاء والمكملات الغذائية. وبذلك تمد جسدك بالعناصر الأساسية التي يحتاجها لكي يبني نفسه.

أجسادنا تسعى بالطبيعة نحو الشفاء.. وهناك قوة كامنة في أجسادنا نعرف كيف توقف المرض.. جسدك يعرف ما يفعله.. كل ما علينا عمله هو أن نعطي أجسادنا المساعدة الطبيعية وما وراء الطبيعة المناسبة لها.. حتى نستطيع أن تؤدي عملها بالطريقة الصحيحة وفي الوقت نفسه تخلص أجهزة أجسامنا من السموم التي تعوق شفاءنا.

الماسة ما هي إلا قطعة من الكربون قد وضعت تحت ضغط كبير فتحوّلت إلى شيء غالي قوى الصلابة. ويمكنك أن تصبح ماسة من خلال شفافتك من السرطان.

أنت تستطيع أن تُشفى من السرطان

لمزيد من التفاصيل حول أسباب السرطان ودور التغذية في الوقاية والعلاج منه يمكنكم الحصول على الكتاب التفصيلي "قهر السرطان بالتغذية" عن طريق الإتصال بمؤسسة سبيروس ق. موروس أو بإدارة التوزيع بالأهرام والتي تتولى نشر إصدارات المؤسسة في مجالات الرضاعة الطبيعية والزراعة العضوية والطب البديل.