طرق طبيعية تقوي مناعتنا ضد السرطان

التقدم الذي أحرزه العلماء والأطباء في مكافحة السرطان ساعد الكثيرين في العقود الماضية على كسب بعض المعارك، وعلى كبح تطور المرض، لكن الحرب لا تزال مستعرة بيننا وبين هذا المرض الخطير.

أظهرت الدراسات الإحصائية الغربية أنّ السرطان مسؤول عن واحدة من أصل كلّ أربع وفيات تحدث بسبب الأمراض، وأن واحداً من أصل كلّ 3 أشخاص يعيشون في المجتمعات الغربية معرض للإصابة بالسرطان في أيامنا هذه. غير أنّ هذه الأرقام تختلف كثيراً في بلدان أخرى تتميز بنمط حياة مغاير للنمط الغربي. فإمكانية الإصابة بالسرطان هناك لا تزيد على 1 في المئة. وهذا يعني أنّ السرطان ليس واحداً من الأمراض التي لا يمكن المفر منها مع التقدم في السن، بل هو مرض ناتج عن عوامل أبرزها طريقة حياتنا ومكان عيشنا. ويقول المتخصص البريطاني الدكتور باتريك هولفورد إنّه في إمكاننا جميعاً أن نتعلم من أسلوب الحياة المتبع في البلدان التي تتراجع فيها نسب الإصابة بالسرطان. وهو يقدّم بعض النصائح التي يمكن لتطبيقها أن يساعدنا على تقوية مناعتنا ضد السرطان بغض النظر عن المكان الذي نعيش فيه:

1- التزود بفيتامين D:

لاحظ العلماء منذ عقود أنّ الأشخاص الذين يعيشون في المناطق القريبة من القطب الشمالي يكونون أكثر عرضة للإصابة بأمراض مثل سرطان القولون والسكري والتهاب المفاصل. واستنتجوا أن هناك علاقة بين المرض والافتقار إلى أشعة الشمس. ثمّ جاءت الأبحاث الحديثة لتؤكد أنّ هذا الفيتامين يؤثر تأثيراً مباشراً في الحمض النووي، فقد تبين أن نشاط نحو 3000 جينة يزداد أو يتراجع بفعل فيتامين D. وينصح الخبراء بتناول ما بين 27 و100 ميكروغرام من هذا الفيتامين يومياً للتخفيف من خطر الإصابة بالسرطان. وتتعزز فاعلية هذا الفيتامين في ما يتعلق بمكافحة السرطان إذا تم تناوله مع الكالسيوم. وربما كانت أبسط طريقة للحصول على ما يكفي من هذا الفيتامين هي التعرض لأشعة الشمس لمدة ربع ساعة يومياً من دون استخدام المراهم الواقية. كذلك من المفيد تناول أنواع الحليب المقواة بهذا الفيتامين، إضافة إلى الأسماك الدهنية والبيض.

2- إغناء النظام الغذائي بمضادات الأكسدة:

يمكن الحصول على مئات مضادات الأكسدة عن طريق الطعام. وأبرز مضادات الأكسدة التي تساعد على الوقاية من السرطان هي فيتامينات E-C-A والبيتاكاروتين. وبشكل عام نجد أعلى مستويات لمضادات الأكسدة هذه في المنتجات الطبيعية ذات الألوان الساطعة والنكهات المميزة. فالألوان الأحمر، الأصفر، البرتقالي التي تميز الطماطم، الجزر مثلاً تعود إلى وجود البيتاكاروتين. أمّا الفواكه التي تحتوي على أكبر قدر من مضادات الأكسدة فهي تلك التي تتميز بالألوان الغامقة، مثل التوت الأزرق (العنبية) والتوت الأسود والفراولة. وهي غنية بنوع فاعل جدّاً من مضادات الأكسدة هو الأنثوسيانيدين. ويؤكد الخبراء ضرورة تناول ما بين 5 و10 حصص من الفواكه والخضار ذات الألوان المختلفة يومياً.

3- الاستعانة بفيتامين C:

تشير العديد من الدراسات إلى أن تناول كمية وافرة من فيتامين C يخفف من خطر الإصابة بالسرطان، وبأمراض أخرى مثل السكري ومرض القلب. ومنذ عام 1991 نشرت المتخصصة البريطانية الدكتورة غلاديس بلوك تقريراً حول الأبحاث التي أجريت حول فوائد فيتامين C، والتي خلصت إلى النتيجة نفسها، وهي وجود أدلة قوية على تأثير هذا الفيتامين الواقي من أنواع السرطان غير المرتبطة بالهرمونات. وفي مراجعة أخرى لتسعين دراسة وبائية أجريت حول الدور الذي يلعبه هذا الفيتامين والأطعمة الغنية به في الوقاية من السرطان، تبين أنّ الأغلبية العظمى منها أكّدت فاعلية هذا الفيتامين في الوقاية من السرطان. ويتوافر هذا الفيتامين في عدد كبير من الفواكه، مثل الكيوي والبرتقال والخضار مثل البروكلي والفلفل الأحمر.

4- الحرص على استقرار مستويات سكر الدم:

يعمل البحاثة اليوم على دراسة العلاقة القائمة بين ارتفاع مستويات الغلوكوز والأنسولين وارتفاع خطر الإصابة بالسرطان. ووجدت إحدى الدراسات الإيطالية أنّ المواظبة على تناول الحلويات، بما في ذلك البسكويت والآيس كريم والعسل والشوكولاتة، يمكن أن تكون مسؤولية عن 12% من حالات سرطان الثدي. من جهة ثانية، أظهرت الأبحاث أن هناك علاقة بين تناول أطعمة ذات مؤشر تحلون مرتفع وارتفاع خطر الإصابة بأنواع عديدة من السرطان، مثل سرطان القولون والشرج، البنكرياس، المبيض، الغدة الدرقية، والمعدة والرحم. لذلك، ينصح المتخصصون بالحد من كميات السكاكر والحلويات التي نأكلها.

5- التزود بزيت السمك لمكافحة الالتهابات:

تتمتع أحماض أوميغا/ 3 الدهنية بفوائد عديدة أبرزها التخفيف من خطر الإصابة بالسرطان. وكانت إحدى الدراسات الأميركية التي أجريت في سياتل، واستغرقت 6 سنوات، وشملت أكثر من 35 ألف امرأة في سن اليأس، قد أظهرت أن تناول أقراص أحماض أوميغا/ 3 الدهنية يخفف من خطر الإصابة بسرطان الثدي لديهنّ بنسبة 32%.

6- المواظبة على تناول فيتامين B:

تشهد الأوساط العلمية تزايداً في عدد الدراسات التي تؤكد الدور الذي يلعبه فيتامين B في

الوقاية من العديد من الأمراض المرتبطة بالتقدم في السن. وقد تبين أنّ الحرص على تناول كمية وافرة من هذا الفيتامين يخفف من خطر الإصابة بالسرطان. ويعزو العلماء ذلك إلى الدور الكبير الذي يلعبه هذا الفيتامين في عملية ترميم الحمض النووي. وكانت إحدى الدراسات التي أجريت في وكالة الأبحاث السرطانية في مدينة ليون الفرنسية قد أظهرت أنّ المستويات المرتفعة لفيتامين B6 والحامض الأميني ميثيونين (الذي يلعب دوراً هو أيضاً في عملية ترميم الحمض النووي) لدى الناس يخفف من خطر الإصابة بسرطان الرئتين بنسبة 50%. وقد وصلت هذه النسبة إلى 60% لدى الأشخاص الذين ترتفع لديهم مستويات حامض الفولات (فيتامين B9) أيضاً.

7- ممارسة الرياضة:

من المعروف أنّ للرياضة فوائد صحية جمة أبرزها التخفيف من خطر الإصابة بالأمراض المرتبطة بالتقدم في السن، بما فيها السرطان. وكانت إحدى التجارب الحديثة قد أفادت أنّ الرياضة يمكن أن تلعب دوراً إيجابياً حتى في حالات الإصابة الفعلية بالسرطان. فقد تبين أنّ المرضى المصابين بحالات متواترة من سرطان الدماغ الذين كانوا يمارسون المشي السريع لمدة نصف ساعة، 5 مرات في الأسبوع نجحوا في خفض عدد حالات عودة المرض بنسبة 50%، مقارنة بالمرضى الآخرين الذين كانوا يعتمدون نمط حياة خاملاً.

8- الاهتمام بالنظام الغذائي:

تم تأكيد الدور الذي يلعبه النظام الغذائي في استقصاء أوروبي ضخم حول العلاقة بين الغذاء والإصابة بالسرطان، وتم نشر نتائجه في عام 2010. وتم في هذا الاستقصاء دراسة العادات الغذائية لدى أكثر من نصف مليون نسمة، وفحص عينات من دماء هؤلاء للبحث عن العناصر التي يربط العلماء بينها وبين ارتفاع أو انخفاض خطر الإصابة بأنواع السرطان المختلفة. وتبين في الاستقصاء أن بعض العوامل التي تلعب دوراً في زيادة خطر الإصابة بأنواع السرطان التالية هي:

- سرطان المعدة: اللحوم الحمراء واللحوم المصنعة.
- سرطان القولون: اللحوم الحمراء والمصنعة، الكحول، زيادة الوزن، وتراكم الدهون في منطقة الخصر والبطن.
- سرطان الثدي: الإكثار من الدهون المشبعة، الكحول، زيادة الوزن (خاصة لدى النساء بعد سن اليأس).
- سرطان البروستاتا: الإكثار من البروتينات والكالسيوم الموجود في الحليب ومشتقاته.

أما بعض العوامل التي تلعب دوراً في تخفيف خطر الإصابة بهذه السرطانات فهي:

- سرطان المعدة: اتباع نظام غذائي شبيه بذلك المتبع في بلدان حوض المتوسط وهو غني بالكربوهيدرات الكاملة التي تحتوي على نسبة كبيرة من الألياف الغذائية، وبالخضار والفواكه التي ترفع مستويات فيتامينات C-E-A وهي مضادات أكسدة قوية.
- سرطان القولون: تناول كمية وافرة من الألياف الغذائية، والسمك والكالسيوم، وارتفاع مستويات فيتامين D في الدم.
- سرطان الرئة: التوقف عن التدخين وتناول كميات وافرة من الخضارة والفواكه.

- سرطان الثدي: ممارسة الرياضة، خاصة لدى النساء ما بعد سن اليأس.

9- تفادي التعرض للمواد المسببة للسرطان:

يقول العلماء إنّه إذا أراد أحد زيادة خطر إصابته بالسرطان ما عليه إلا أن يقف في شارع رئيسي عام في مدينة ملوثة، في يوم صيفي حار، ويتعرض لحروق شمسية، ويستنشق الغازات المتصاعدة من عوادم السيارات، ويتناول البطاطا المقلية، ويشرب الكحول ويدخن السجائر. صحيح أنّ الكثيرين لا يقومون بكل هذه الأعمال دفعة واحدة، لكن نمط حياة الكثيرين منا يعرضهم لعدد كبير من هذه العوامل الضارة. والواقع أن أحد أسباب ارتفاع عدد الإصابات السرطانية في القرن العشرين والواحد والعشرين هو ازدياد تعرضنا لهذه العوامل التي تسبب عمليات التأكسد في الجسم، وتضر بالحمض النووي.

وأبرز عوامل الخطر هذه هي: دخان السجائر، الدخان المتصاعد من عوادم السيارات، التلوث الصادر عن المصانع، المواد الكيميائية الموجودة في الأطعمة نتيجة استخدام الأسمدة الكيميائية ومبيدات الحشرات، الأطعمة المقلية أو المحروقة أو المسودة نتيجة الشواء، التعرض المفرط لأشعة الشمس، التعرض للإشعاعات، الكحول.

10- الحرص على تناول الأطعمة الغنية بأوراك (ORAC):

تحتوي كلّ حصة من الأطعمة التالية على 2000 أوراك ORAC Capacity Absorbance Radical Oxygen: وهي وحدة لقياس قدرة طعام ما على القضاء على الجزئيات الحرة الضارة التي تلعب دوراً في التسبب بالأمراض الخطيرة وخاصة السرطان. وكلما ازداد عدد الأوراك التي نتناولها، عززنا وقاية أنفسنا من السرطان، ومن ضعف الذاكرة ومن مرض القلب. وينصح الخبراء بتناول نحو 6000 أوراك في اليوم. وتشمل اللائحة التالية 20 طعاماً مختلفاً يمكن إدخالها بسهولة في نظامنا الغذائي، وتحتوي كلّ حصة منها على 2000 وحدة. ويمكن تناول 3 منها يومياً للحصول على الكمية المنصوح بها.

ثلث ملعقة صغيرة من مسحوق القرفة، نصف ملعقة صغيرة من الصعتر البري المجفف، نصف ملعقة صغيرة من مسحوق الكركم، ملعقة صغيرة من الخردل، خُمس كوب من التوت الأزرق (العنبية)، نصف إجاصة أو ثمرة غريب فروت، أو ثمرة خوخ، نصف كوب من ثمار العليق بأنواعها، نصف كوب من الكرز، برتقالة أو تفاحة، 4 مربعات من الشوكولاتة السوداء (تبلغ فيها نسبة الكاكاو 70 في المئة على الأقل)، 3 حبات جوز كاملة، 4 حبات جوز البقان أو الجوز الأميركي، ربع كوب من الفستق الحلبي، نصف كوب من العدس المطبوخ، كوب من الفاصولياء السوداء، ثلث ثمرة أفوكادو، نصف كوب من الملفوف الأحمر المقطع، كوبين من البروكولي المقطع، ثمرة خرشوف أو 8 أغصان من الهليون.