

## وداعا لمرض السرطان

حبيبة مطيوط: الباحثة المغربية في العلاج بالتغذية

الصحة هي الوضع الطبيعي الذي يجب أن يتمتع به كل كائن حي، والمرض ليس سوى تعبير عن خلل أو عيب أصاب جسدنا أو نفسنا أو عقلمنا، ولكن إذا لم نفهم لغة الجسد ورسالته، بأن ثمة احتباسا أو نقصا في مكان ما سنكون عرضة للكثير من الأمراض والإضطرابات الجسدية والنفسية التي تختلف شدتها بحسب العامل المسبب لها. وربما كان أشد ما يصيب الإنسان أن يتغير سلوك خلايا عضو من جسمه فيؤدي إلى تكاثر غير طبيعي ينتج عنه تكوين ما يسمى بالورم السرطاني (رعب العصر) أو الإرهاب القادم من الحضارة لتدمير الصحة والسلام والإنسجام. فالكثير من الناس يربطون السرطان بالموت، ويبقى مريض السرطان محط اهتمام كل العائلة التي تنتظر إليه نظرة الشفقة من الموت ما يزيد من سوء حالته النفسية وبالتالي يزيد من تفاقم مرضه، فما هي أسباب مرض السرطان؟ وهل يمكن علاجه طبيعيا بعد فشل الطب الكيماوي في وجود حل له؟ هذا ما سنحاول التطرق له في هذا المقال لوضع مقاربة علاجية بين الطبيعة والحضارة.

### أسباب السرطان

عندما يصاب الشخص بالسرطان، فذلك يدل على أنه وصل إلى المرحلة الأخيرة من عملية الهدم المستمر للصحة التي يمكن أن تدوم سنوات قبل ظهور الورم، وهذه العملية تعزى في غالب الأحيان إلى العامل النفسي أو البيئي، وإلى نمط وأسلوب الحياة وما طرأ عليها من تغييرات.

منذ قرون والإنسان منشغل بتحسين ظروف عيشه للحصول على الصحة والسعادة، وذلك بالبحث عن مكامن الخلل المسببة للآلام والآهات بهدف التخلص منها... إلا أنه رغم جهوده الكثيرة لم يتمكن من وضع حد للصراعات العنيفة مع ألد أعدائه ألا وهو المرض. بل زادته انتشارا وتفاقما، وهذا شيء طبيعي فكلما حاربنا المرض كعدو كلما كان رد فعل هذا المرض بالمثل، أي أنه بدوره يعتبر الإنسان عدوا فيدخل معه في حروب غالبا ما تنتهي لصالحه فكثيرا ما تحدث الأطباء والعلماء عن مرض السرطان وزادت تصوراتهم واختراعاتهم لإيجاد حل ناجح ينهي هذا الوباء من الحياة... إلا أن محاولتهم باءت بالفشل، فالمشكلة لا تزال موجودة ورعب السرطان موجود وفي تكاثر مستمر، وكثيرون يعانون منه... إلا أننا نجد أقلية من هؤلاء الذين يعانون منه تمكنوا من الإمتثال للشفاء أو التعايش مع هذا المرض، وذلك بالحب الذي هو أعظم قوة شفائية. لهذا يجب على كل مريض بالسرطان أن يحب جسده وأن يكون صديقا له لأنه بيته، لذلك يجب أن ينظفه من كل الفضلات، وأن يتذكر دائما كيف يسهر هذا الجسد على خدمته ليلا نهارا، حتى وهو نائم يعمل باستمرار على هضم الطعام، تحويله إلى دم، يخلصه من الخلايا الميتة، يزوده بالأوكسجين النقي، وهو يغط في نوم عميق. فالحب والشفقة ضروريان لجسديك وتغذيته، وكلما كان جسديك جيدا كلما ازدادت إمكانية تحقيق التوازن اللازم بين الجسد والعقل والروح... فعلم الطب يعرف جيدا أننا لسنا حكماء مثل جسدنا، وقال أحد أبرز الأطباء أننا لا نستطيع أن نشفي الجسد، فالجسد يشفي نفسه بنفسه. وكل ما نفعله هو أننا نقدم له المساعدة، ويبقى العلاج الحقيقي من فعل الجسم، وهذه أعجوبة بحد ذاتها إنه عمل هائل... كما قال أحد العلماء وكان يعمل على وظائف الجسد أننا إذا أردنا أن نقوم بوظائف الجسد كلها، لاحتجنا

مختبرا مساحته ميلا مربعا ويحتوي العديد من الآلات المعقدة والكمبيوترات، ومع ذلك قد لا تتجح التجربة. وهنا تتجلى قدرة الله سبحانه وتعالى على خلق الإنسان بهذا التنظيم وبهذه الدقة المحكمة حتى يتسنى له الحفاظ على صحته من المهد إلى اللحد، إلا أن ابتعاد الإنسان عن الطبيعة، وانبهاره بكل ما هو مصنع، أدى إلى ظهور أمراض العصر ومنها السرطان. فالسرطان هو نتاج تحول الحياة من عضوية أو بيولوجية إلى حياة كيميائية، هو تراجع في الحالة المناعية، هو عزلة داخلية، هو تضخم أساليب سلبية، هو فقدان التوازن بين الجسد والعقل والروح... وعلاجه ليس من اختصاص الأطباء ولكن من اختصاص المريض نفسه بمساعدة المعالجين بالطبيعة أي بالرجوع للعوامل الطبيعية للصحة. معظم مرضى السرطان وللأسف عندما تظهر لديهم الأورام يتجهون دون تفكير إلى العلاجات المعروفة كالأدوية الكيميائية أو الأشعة أو حتى العمليات الجراحية، جاهلين أو متجاهلين ما لهذا النوع من العلاج من آثار سلبية خطيرة في تدمير ما تبقى من صحة الجسد وقوته... وخصوصا العلاجات بالأشعة. فالعلاجات الكيميائية والإشعاعية، التي تعطى للمرضى تقوم بتسميم الخلايا السرطانية التي تتصف بسرعة النمو لكنها في الوقت ذاته تقوم بقتل وتحطيم الخلايا السليمة الحية والضرورية، وتدمير الأعضاء السليمة.. ويمكنها أن تسبب أيضا أضرارا بالغة في أهم الأعضاء كالقلب والكلى وحتى القلب والرئتين. والأخطر من هذا كله هو أن العلاجات الكيميائية والإشعاعية تجعل خلايا السرطان نفسها تتقوى وتصبح أكثر مقاومة، كما أن عمليات الإستئصال الجراحية قد تؤدي إلى انتشار خلايا السرطان إلى مناطق أخرى. وهذا ما لاحظناه عند مراقبة حالات من بعض السرطانات كسرطان الثدي الذي عاود الرجوع بعد 5 سنوات تقريبا إلى مناطق أخرى من الجسم كالعظام والرئة والدماع وكذا الكبد. الخلايا الإرهابية للسرطان الكثير من الناس يعتبرون الخلايا السرطانية خلايا إرهابية دخيلة على الجسم لتزج به في عالم الأموات، وهذه فكرة خاطئة فالخلايا السرطانية موجودة لدى كل إنسان، إلا أنها لا يمكن أن تظهر إلا عندما تتكاثر هذه الخلايا نتيجة خطأ في سلوكها، وتتضاعف وتصل إلى بضعة بليونيات، فتبدأ بالظهور كأورام خبيثة. لذلك عندما يخبر أطباء السرطان مرضاهم بأنه لم يعد هناك أي خلايا سرطانية في أجسامهم بعد العلاج الكيميائي أو الإشعاعي، هذا يعني فقط أن الاختبارات الطبية غير قادرة على إيجاد خلايا السرطان لأنها لم تصل بعد إلى الحجم اللازم أو القابل للكشف. مع العلم أن هذه الخلايا يمكن أن تظهر من 6 إلى 10 مرات في حياة الفرد.

العلاج الطبيعي للسرطان: كيف يمكن القضاء على الخلايا السرطانية؟ إذا كان جهاز المناعة قويا سيتم تدمير هذه الخلايا ومنعها من التكاثر وتشكيل الأورام. كما يعتبر تجويع الخلايا السرطانية من الحقائق العلمية المتبعة في العلاجات الطبيعية، فالخلايا السرطانية تتغذى على السكر المكرر الذي تعتبره الغذاء المثالي لها، كما تتغذى على المادة المخاطية ويعتبر الحليب من المواد المنتجة للمخاط في الجسم، خصوصا في القناة الهضمية، ويمكن تعويض السكر المكرر بالتمر أو دبسه، الزبيب البلدي، العسل وخصوصا العسل المذكور كعسل الرمان، عسل الخروب، عسل الشعير... ومن الملاحظ كذلك أن خلايا السرطان تنمو وتزدهر في البيئة الحمضية مثل النظام الغذائي المعتمد على اللحوم، إضافة إلى أن بروتين اللحوم صعب الهضم ويحتاج للكثير من الأنزيمات الهضمية، واللحوم غير المهضومة المتبقية في الأمعاء تتعفن وتفسد وتنتج مزيدا من العناصر السامة، وبهذا تصبح الخلايا السرطانية مكونة من طبقة بروتينية صعبة. والإمتناع أو أكل القليل من اللحوم يحرر المزيد من الأنزيمات لمهاجمة الجدران البروتينية للخلايا السرطانية وتساعد خلايا الجسم المدافعة على قتل وتدمير هذه الخلايا، وعليه ينصح الخبراء في التغذية الطبيعية بأكل السمك

والقليل من الدجاج البلدي بدلا من اللحم البقري والغنمي، فاللحوم لا تناسب المصابين بالسرطان لاحتوائها على هرمونات النمو والطفيليات وهي كلها ضارة بالجسم. من جهة أخرى يعتبر السرطان مرض له جذور في الفكر والجسد والنفس... هذا يعني أن وجود روح حيوية إيجابية ونفسية سليمة سيساعد الجسم على محاربة السرطان، بحيث أن الغضب والتوتر والحقد وعدم التسامح سيضع الجسم في توتر وفي حالة من الحموضة... لذلك على الإنسان المريض أن يعلم أنه أبعد من حدود الجسد المادي، وأن يرتقي بنفسه ليعيش التسامح والحب والرضى في حياة سليمة طيبة تمد جسده بالطاقة الإيجابية... والعلاج يجب أن يكون شاملا، هذا لا يعني أن العلاج المادي لوحده لا يكفي، بل يجب أن يدعم بالعلاج العقلي والروحي لتحقيق التوازن الضروري للصحة.

## العلاج المادي

من الملاحظ أن الله سبحانه وتعالى سخر لنا ما في السموات وما في الأرض آمنا ومتوازنا، ومشكلة الإنسان تتجلى في رغبته المستمرة في التغيير بهدف التحسين، وما آلت إليه الأوضاع الصحية المتدهورة الآنية إلا نتيجة لهذا التغيير الناتج عن قلة الإيمان... فعلم التوازن هو الإيمان بما خلق الله دون إفساد للطبيعة وتناول كل طعام في موسمه بطريقة صحية تجعل أجسادنا تتغذى على طعام كامل يحتوي على طاقة كاملة. يتكون الطعام الصحي من 50% إلى 60% من الحبوب الكاملة المحلية والعضوية بدون مبيدات كيميائية وتتضمن هذه الحبوب القمح، الشعير، الأرز الأسمر، الذرة، الشوفان أو الخرطال. ويجب أن تشكل الخضر الطازجة حوالي 25% إلى 30% من طعامنا اليومي، وتعد بطرق متنوعة كالطهي على البخار والغلي والسلق والتخليل، أو نيئة على شكل سلطات مع تجنب المايونيز وصلصات السلطة الموجودة في الأسواق. ولكن بالنسبة لمرضى السرطان فلا يمكن لهم أكل الخضر النيئة إلا بعد 4 أشهر من الحمية اللازمة لتنقية الدم وتحويله من حامضي إلى قلوي. إلا أنه يجب مراعاة الحصول على التوازن في كل شيء نأكله، وبالنسبة للخضر فيجب أن يكون التوازن بين خضر تنمو تحت الأرض كالجزر واللفت مثلا وبين خضر تنمو فوق الأرض كالفاصوليا الخضراء والقرع مثلا... كما يجب أن تشكل البقول 5% من الغذاء اليومي كالعدس والحمص والفاصوليا... ويمكن طهيها مع بعض أعشاب البحر كالأعرة والفوكس أو البصل والجزر. كل مرض سرطاني له نظام غذائي خاص به (وذلك حسب المرض ذكر أم أنثى) ويمكنكم الإتصال بجريدة الماكربوتيك للحصول على المزيد من المعلومات. إلا أن العملية الشفائية لا تستوجب فقط نظام غذائي مادي صحي بل نظام غذائي روحي وعقلي كذلك.

### العلاج العقلي والروحي:

السرطان مرض نفسي في المقام الأول، إنه مرض عقلي أكثر منه جسدي فعندما يتوتر العقل كثيرا لدرجة تنخفض فيها الطاقة العصبية التي تعد من أهم الطاقات الإنسانية، يبدأ التوتر علنا نسجة الجسد، وينشأ عن هذه الحالة أمراض كثيرة ومتشعبة أيضا كالسرطان الذي لا يوجد إلا في حالة العقل العصابي. فإذا استرخى العقل، يلحق به الجسد عاجلا أم آجلا. وهذا هو سبب عجز العلماء حتى الآن أن يجدوا للسرطان علاجا شافيا، وحتى إذا افترضنا أنهم وجدوا علاجا ناجعا للسرطان فسيخلقون للعالم أمراضا أكثر خطورة من السرطان. هكذا جرت الأمور على مدار العصور. ما أن تحل شفرة مرض ما إلا وتظهر أمراض أخرى أكثر خطورة... والسرطان على رأس قائمة تلك الأمراض الآن، وإذا كبح السرطان ستظهر أمراض في

الجسد والعقل البشريين أكثر خطورة منه وهنا تظهر جليا سيطرة مافيا الأدوية على الساحة الصحية. لهذا فكلما أصبحت لدينا ثقافة علاج أمراضنا بأنفسنا دون المرور عبر مافيا شركات الأدوية كلما حصلنا على صحة جسدية ونفسية وعقلية جيدة تساعدنا على العيش في تناغم وسلام مع الطبيعة. فالعلاج الحقيقي هو الذي يتطلب من المريض أن يتعلم كيفية التحدث بود إلى جسده عن طريق عقله، بتواصل مع روحه، فالسرطان له بعد روحي، وفشل الطب الحديث في علاجه يتجلى في رفضه الاعتراف بوجود أي ذات داخل المريض، بحيث يقبله كجسد فقط، ومن المفروض أن يقبله بكليته، لأن الإنسان ليس آلة، فالإنسان كائن روحي متعدد الأبعاد، ويجب التعامل معه على هذا الأساس. دور الإيمان والصلاة في عملية الشفاء الحقيقي يعتبر الإيمان والثقة التامة بالنفس أو التفكير الإيجابي الدائم من أهم العوامل المؤدية للشفاء الحقيقي. فوفقا لإيمانك وثقتك تجري الأمور بداخلك. إن اعتقادك يجري بداخلك ويتولى تسيير الأمور. بمعنى آخر أن هناك قوة شفاء خارقة تكمن في عقلك الباطن، تستطيع أن تشفي المزاج المضطرب، والقلب المحطم والجسم المريض، مع العلم أن التفريق بين العقل الواعي والعقل "اللاواعي" أو الباطن لا يعني أن لنا عقليْن، فهما مجالان للنشاط داخل عقل واحد لا غير. فالعقل الواعي هو العقل الذي يفهم عن طريق المنطق والتحليل وهو الموجه والمرشد الذي يقبل أو يرفض الفكرة. والعقل "اللاواعي" أو الباطن هو العقل الذي يفهم عن طريق الحدس أو البديهية، هو الذي يصوغ حياتنا ومشاعرنا ونفسياتنا، هو الذي يخزن الذكريات وينظمها، هو الذي يحرك الجسد ويحافظ عليه، هو المنفذ الذي يقوم بتحقيق الأهداف التي أقرها العقل الواعي أي أن العقل اللاواعي خاضع للعقل الواعي ومطيع له. إن العقل الباطن بمثابة حقل، تقوم فيه ببذر الأفكار طيلة اليوم وفقا لتفكيرك (سلمي أو إيجابي) وبما أنك تبتدئ الحب في عقلك فإنك ستحصد الزرع في جسمك وحياتك، فكلما كانت هذه البذور سليمة ونقية كلما تمتع جسدك بصحة وسلام وتناغم. من جهة أخرى نجد أن الإيمان بالله، بالغييب، بالقدر خيره وشره، الإيمان بكل ما هو إيجابي يضع حدا للأزمات السرطانية، بحيث يخلص مرضى السرطان من الإكتئاب والإحباط الذي يصيبهم جراء الخوف من الموت. ويعزز هذا الإيمان بتفويض الأمر إلى الله سبحانه وتعالى، والتقرب منه بالصلاة في أوقاتها، وقيام الليل وقراءة القرآن، والتضرع والتوسل إلى الخالق عز وجل خاصة عند السجود كما قال النبي محمد صلى الله عليه وسلم في حديث صحيح "إن أقرب ما يكون أحدكم من ربه وهو ساجد، فأكثروا فيه من الدعاء" لأن نقطة السجود تعتبر إحدى النقاط الهامة في التأمل والإسترخاء الذي يزيد من إفراز اللعاب الذي بدوره يشحن كل أنظمة الجسم ويساعد أيضا على سمو الروح واتصالها بالخالق سبحانه وتعالى .

### عقلك الباطن لديه الحل لكل مشاكلك

العقل الباطن هو القوة الوحيدة لتحقيق الشفاء، بحيث إذا اقترحت على عقلك الشفاء فستشفى.، لأن العقل الباطن يحدث - ببساطة- رد فعل للإنطباعات التي يتلقاها من العقل الواعي، وهو لا يظهر أفضلية سلوك على آخر، فهو سهل الإنقياد، ويتسم بأنه حكيم، إنه لا يجادلك ولا يراجعك القول. عندما تقول مثلا أنك لن تشفى من مرض السرطان وأنت ستموت قريبا، فإنك تقوم بعملية تلقيح عقلك الباطن بهذه الأفكار السلبية ووفقا لها سوف يستجيب، أما إذا اعتقدت في العلاج الطبيعي بدون أدوية منبها عقلك الباطن بأنك ستشفى نفسك بنفسك اعتمادا على قدراتك الذاتية و مستعينا بالعوامل الطبيعية للصحة :التغذية السليمة، التنفس، الماء والشمس، الراحة الفكرية والنفسية. الرياضة، النوم بعد التعب لاستعادة الطاقة الفكرية التي تعد أول وأهم طاقة يحتاجها الإنسان للحصول على صحة جيدة، عندها سينفذ عقلك الباطن ماأشرت به إليه و ستشفى بإذن

الله، ولن يكون هناك مرض ولا اضطراب كلما عمل عقلك الواعي والباطن بانسجام وهدوء. هذا هو التالوث الحقيقي للشفاء: الروح، العقل، الجسد. فلا يمكن أن تقوم الروح بأي فعل مباشر، هي من تطلب من المرض أن يغادر. بينما يقوم العقل بالتحدث إلى الجسد. فهذه العملية جد مهمة للحصول على تناغم في الحياة ويجب أن تكون جزءا من التعليم المدرسي...

العلاج بالرياضة :

اعترف الأطباء والعلماء منذ آلاف السنين بأهمية الرياضة كمساعد قوي لتحقيق الشفاء، فإلى جانب العلاج المادي والعقلي والروحي، يحتاج بدن الإنسان إلى متنفس بعيد عن ضوضاء السيارات وضغوطات العمل وازدحام العمارات ليقتضي وقتا يمارس فيه بعض الألعاب الرياضية في الهواء الطلق بين أحضان الطبيعة، و التي غالبا ما يشعر بعدها بتحسن ونشاط وحيوية.. فالرياضة تساعد على الحفاظ على قوة الجسم وتوازنه، تزيد من نشاط الجهاز المناعي، كما تحسن الدورة الدموية وتقلل من الإصابة بمرض السرطان.. خصوصا بالنسبة للمرأة التي تحتاج إلى الرياضة والنشاط الحركي لتنظيم الهرمونات وتركيزها وخاصة هرمون الاستروجين الذي يؤدي عدم انتظامه إلى حدوث سرطان الثدي.. ومن أنجع الرياضات العلاجية نجد الريكي، الشياتسو والتاي تشي وقد تطرقنا إلى منافعها وكيفية تحقيق الهدف منها في العدد الماضي أي العدد 17 لشهر نونبر 2007 من جريدة الماكروبيوتيك.