

نباتات تعالج السرطان

كثيراً ما نسمع عن دور نبتة ما في الوقاية أو في علاج السرطان وفيما يلي نلقي الضوء على أبرزها :

- التفاح: خافض للكوليسترول، ومقلل لمخاطر السرطان وذو نشاط مضاد للبكتريا ومضاد للفيروسات ومضاد للالتهاب.. يحتوي على نسبة عالية من الألياف وهو مقلل للشهية، وقد يسبب عصبه الإسهال للأطفال الصغار.

- الأفوكادو: يفيد الدورة الدموية، ويقلل الكوليسترول.

- الموز: يريح المعدة.. وله نشاط كمضاد حيوي يحمي جدار المعدة من الأحماض.

- الشعير: يعرف (بدواء القلب) في الشرق الأوسط، وهو يقلل من الكوليسترول. وله نشاط مضاد للفيروسات ويحتوي على مواد مضادة للفيروسات. ويحتوي على مضاد حيوي.

- الباقلاء: هو دواء مبدئي لتخفيض نسبة الكوليسترول وبتناول (نصف) فنجان من الباقلاء المطهية يومياً يقلل من الكوليسترول بنسبة ١٠%. وهو ينظم مستوى السكر في الدم وغذاء مثالي لمرض السكر، ويحتوي على نسبة عالية من الألياف، ويرتبط بخفض نسب سرطانات معينة وهو يسبب الغازات في الأمعاء لبعض الناس.

- الكرنب: اكتشفه الرومان القدامى كعلاج للسرطان وهو يحتوي على مركبات مضادة للسرطان ومضادة للأكسدة وهو يمنع حدوث سرطان الثدي، كما يمنع حدوث سرطان الأمعاء وتناول الكرنب أسبوعياً يشفي سرطان الأمعاء بنسبة ٦٦% وهو ذو قوة مضادة للفيروسات ومضادة للبكتريا ولكن للأسف بعض من هذه الفوائد المقصورة على بالكرنب تفقد بسبب عملية الطهي وللكرنب الأخضر فوائد صحية وقيمة غذائية أقوى من المطهو، لذا ينصح بوضعه على السلطة.

- الجزر: مصدر قوي لكاروتين بيتا وهو مضاد قوي للسرطان. ويحمي الأوردة والشرايين وهو مقوٍ للمناعة ومضاد للعدوى ومضاد للأكسدة مع قوة حماية واسعة وتناول جزرة واحدة في اليوم يخفض نسبة الأزمات القلبية بنسبة ٦٨% والكاروتين بيتا الموجود في جزرة صغيرة يخفض السرطان في الرئة إلى النصف حتى بين المدخنين الشريين وتؤدي الجرعات العالية من الكاروتين بيتا إلى تقليل نسبة الإصابة بأمراض العين، والألياف سريعة التحلل الموجودة في الجزر تخفض من الكولسترول وتحافظ على انتظامه وظهوره وتجعل الجسم يستفيد أكثر من كاروتين بيتا، حيث يساعد على امتصاص أقوى.

- الفلفل الحار: يساعد على إذابة الجلطات الدموية ويفسح المجال لمخارج الهواء ويذيب المخاط الموجود في الرئة ويساعد على منع متاعب القصبة الهوائية والتي تظهر في صورة نزلات شعبية وهو يقلل من الألم، كما أنه يهدئ من حدة الصداع عند استنشاقه، كما أنه عندما يحقن به الجسم يخفف من ألم المفاصل. ووضع الصوص الحار على الطعام يعمل على حرق السعرات. والفلفل الحار لا يؤذي المعدة أو جدارها.

- الكمون: وهو مجدد قوي لنشاط الأنسولين وهو بذلك يكون مفيداً لمرضى السكر من النوع الثاني الذين يتعرضون لمرض السكر نتيجة لكبر السن أو العادات الغذائية الخاطئة وليس السكر الوراثي.

- القرنفل: يستخدم لقتل آلام الأسنان وهو مضاد للالتهاب والأمراض الروماتيزمية، وللقرنفل آثار مضادة للتجلط.

- القهوة: معظم القهوة وليس كلها ذات تأثير صيدلاني نابع من تركيزها العالي في الكافيين ويعتمد مثل هذا التأثير على التكوين البيولوجي لكل فرد، فهي من الممكن أن تكون ضابطاً للمزاج ومنشطاً عقلياً ومحسنة للأداء العقلي لدى بعض الناس، والقهوة علاج سريع وطارئ لحالات الربو والحساسية وهي توسع الشعب ولكنها تؤدي إلى الإدمان وقد تزيد من القلق والصداع للبعض وفي حالة الإفراط فيها قد تؤدي إلى عدم التوازن النفسي والأرق المستمر وتعد القهوة محفزة لإفراز الحامض المعوي سواء القهوة المحتوية على الكافيين أم لا ومن الممكن أن يتضاعف الإحساس بالحموضة وقد تسبب الإسهال لبعض الناس.

- الذرة: مضاد للسرطان وذو نشاط مضاد للفيروسات وذو قدرة منشطة للأستروجين.

- الخيار: ينبغي أن يتناوله بكثرة من يعيشون في الصحارى أو في المناطق الحارة، فهو من أكثر الأطعمة المبردة للجسم وهو مطلوب للحمى وتورم المفاصل وتشقق الجلد وضغط الدم العالي والروماتيزم والسمنة المفرطة وهو ملين جيد.

- التمر: وهو غنى جداً بالأسبرين الطبيعي وهو ذو تأثير ملين. والتمر أي البلح المجفف يخفض من نسبة الإصابة ببعض السرطانات، وخصوصاً سرطان البنكرياس.

- الباذنجان: إن مركبات الباذنجان والمعروف باسم جلايكو الكاويد استخدم في صنع كريم علاجي يستخدم في علاج سرطانات الجلد طبقاً لما أقر به الباحثون الأستراليون. وأكل الباذنجان أيضاً يخفض من نسبة الكوليسترول في الدم ويساعد على تقليل آثار الأطعمة الدهنية في الدم، كما أن للباذنجان آثاراً مضادة للبكتيريا وله خصائص ملينة أيضاً.

- التين: يمنع السرطان وطبقاً للاختبارات اليابانية فإن التين ومركباته يقلل من مرض تورم المفاصل وهو ملين ومضاد للبكتيريا.

- الثوم: منذ فجر الحضارة يستخدم الثوم في علاج الأمراض، حيث إنه مضاد حيوي واسع المدى يحاصر البكتيريا والطفيليات المعوية والفيروسات، وعند أخذه بجرعات عالية فهو يساعد على تقليل ضغط الدم وتقليل الكوليسترول وهو يقلل من فرصة حدوث الجلطة الدموية الخطيرة. وتناول فصين أو ثلاثة يومياً يقلل من مخاطر احتمال حدوث نوبات وأزمات قلبية لمرض القلب. ويحتوي على مركبات مضادة للسرطان ويقلل من فرض حدوث سرطان المعدة بصفة خاصة وهو دواء جيد لنوبات البرد عامل مضاد للالتهاب و مقوٍ للمناعة ويرفع من الحالة المزاجية له تأثير مهدئ.

- الكيوي: في الطب الصيني استخدم في علاج المعدة وسرطان الثدي وهو عالي القيمة الغذائية لاحتوائه على فيتامين C .

- البطيخ والشمام: له نشاط مضاد للتجلط ويحتوي على بيتا كاروتين المضاد للأكسدة.

- المكسرات والفول السوداني: مضاد للسرطان وذو خصائص واقية للقلب ويساعد البندق واللوز على خفض نسبة الكوليسترول، حيث يحتوي على نسبة عالية من الأحماض المضادة للأكسدة والدهون الأحادية التشبع والتي تشبه تلك الدهون الموجودة في زيت الزيتون التي تعرف بحمايتها للأوردة والشرايين.. وتشتهر المكسرات باحتوائها على فيتامين E المضاد للأكسدة الذي يحمي من آلام الصدر وتعد المكسرات ومعها كذلك الفول السوداني منظمة للأنسولين في الدم وكذلك للسكر في الدم مانعة لارتفاعه المفاجئ وبهذا يكون غذاء جيداً لمرضى السكر.

- زيت الزيتون: يمنع الكوليسترول الضار من التحول إلى حالة التأكسد وبهذا فهو يقي الشرايين ويقلل من ضغط الدم ويساعد على تنظيم السكر في الدم وهو من أفضل الزيوت في الطهي والسلطات.

- البصل: يعرف منذ القدم بقدرته على علاج كل شيء وهو مضاد للأكسدة ذو قوة غير طبيعية وهو مليء بالعديد من العوامل المضادة للتسرطن ويقلل من لزوجة الدم ويقلل الكوليسترول، وهو يحارب الحساسية الصدرية والجلطات الدموية والتهابات الجهاز التنفسي المزمنة، وهو مضاد للالتهاب ومضاد حيوي ومقاوم للفيروسات.

- البرتقال: وهو مانع طبيعي للسرطان وهو غني بفيتامين C المضاد للأكسدة وبيتا كاروتين. وهو يقلل خاصة من نسبة حدوث سرطان البنكرياس ولاحتمائه على فيتامين C بدرجة كبيرة فهو قد يساعد على إبعاد هجمات حساسية الصدر وأمراض الجهاز التنفسي وسرطان الثدي وسرطان المعدة وأمراض اللثة وهو ينشط أيضاً من الخصوبة.

- الأناناس: مضاد للالتهاب والتورم، حيث يحتوي على مركب أساسي يسمى البرمليين وهو انزيم مضاد للبكتريا ومضاد للالتهاب والتورم وهو يساعد في عملية الهضم ويساعد على إزالة التجلطات الدموية وهو أيضاً مضاد للبكتريا والفيروسات.

- البطاطا: تعد مقاومة للسرطان وتحتوي على نسبة عالية من البوتاسيوم وبهذا يمكنها منع ضغط الدم العالي وأمراض القلب. البطاطا هي مصدر من مصادر بيتا كاروتين المضاد للأكسدة، وهي ترتبط بمنع أمراض القلب والعديد من السرطانات المختلفة.

- الأرز: مضاد للإسهال وذو نشاط مضاد للسرطان مثل كل الحبوب يقلل من الكوليسترول ويمنع تضخم الحصوات في الكلى.

- فول الصويا: غني بالهرمونات وهو يحفز مستويات هرمون الأستروجين للنساء في مرحلة سن اليأس وذو نشاط مقاوم للسرطان وهو مضاد لسرطان الثدي وإذا نظرنا إلى اليابانيين نجد

أن نسبة سرطان الثدي والبروستاتة تنخفض جداً بين اليابانيين وهو يقلل من نسبة الكوليسترول في الدم وفي التجربة على الحيوان وجد أن فول الصويا يفتت الحصوة الكلوية.

- السبانخ: هي في أول قائمة الخضراوات ذات الأوراق الخضراء، وهي كغذاء يأكلها الناس ولا يصابون بالسرطان. وهي مصدر غني بمضادات الأكسدة ومضادات السرطان، حيث تحتوي على بيتا كاروتين أربعة أضعاف نباتات أخرى مثل البر وكلى. وهي غنية بالألياف التي تساعد على خفض الكوليسترول. وبعض ما تحتويه السبانخ من مضادات الأكسدة تدمره عمليات الطهو، لذا ينصح بأكلها نيئة ومطبوخة ولكن بدون أن تستمر كثيراً على النار.

- الفريز: ذات نشاط مضاد للفيروسات ومضاد للسرطانات. وتحتوي الفراولة على أعلى مقاومة الآفات الملوثة لها.

- الشاي: ذو تأثير صيدلاني هائل. وهو مضاد للتجلط، وواقٍ للشرابين، ومضاد حيوي وهو مكافح للتسوس. وهو ذو عامل مضاد للإسهال ومضاد للفيروسات. وتجربته على الحيوانات وجد أنه أثبت فاعليته في مكافحة السرطان. ويلاحظ أن من يشربون الشاي لا يعانون من مشاكل الشرايين أو القلب. ولكن الإفراط في تناوله يؤدي للقلق والأرق الشديد. وكذلك يؤدي الإفراط فيه إلى تكون حصوات في الكلى لاحتوائه على نسبة عالية من الأكسالات. ولقد أثبتت إحدى الدراسات أن الشاي الأخضر والأحمر لهم نفس الفائدة للشرابين والقلب.

- البندورة: تقلل من معدلات سرطان البنكرياس وسرطانات عنق الرحم، حيث إنها مضاد للأكسدة ومضادة للسرطان ويدخل في سلسلة هائلة من التفاعلات.

- القمح: يحتوي على نسبة عالية من الألياف وهو واقٍ من ورم المفاصل. والقشرة الخارجية للقمح تقي من السرطان وتوقف كل ما يؤدي لسرطان القولون وهو مضاد للطفيليات.

- الحليب: يفضل حليب الماعز وهو غذاء مضاد للبكتريا ومضاد للسرطان وتناول كوب أو اثنين منه يومياً يحفز المناعة. ويزيد كذلك من نشاط الخلايا المهاجمة للفيروسات وكوب واحد يومياً من الحليب يقلل من نزلات البرد وإصابات الجهاز التنفسي في الإنسان. وهو يمنع الإسهال ويعالجه وتناول كوب منه يومياً يحمي النساء من أمراض الجهاز التناسلي. وهو يكافح أمراض العظام لاحتوائه على نسبة عالية من الكالسيوم وهو يقوم بمعادلة العوامل المسببة للسرطانات في الأمعاء. وفي تجربته على الحيوان وجد أنه يمنع حدوث سرطان الرئة.

أ.م.د. نيبال امطير الكرعوي