

کلید طلایی پیشگیری از سرطان در طب سنتی

مهرین رضائی



سرطان جزو بیماری‌های پیچیده و پیشرونده ای است که در همه رده‌های سنی، با هر میزان تحصیلات و درآمد دیده می‌شود و افزون بر پیامدهای ناگوار، بار مالی سنگینی را بر خانواده‌ها، دولت و نظام سلامت تحمیل می‌کند. به همین دلیل، بررسی جامع و ارائه راهکارهای مناسب برای پیشگیری و درمان این بیماری ضروری است. از طرفی به نظر می‌رسد که پیشگیری از بیماری سرطان به مراتب راحت‌تر و کم‌هزینه‌تر از درمان آن است. سوالی که پیش می‌آید این است که چگونه با شرایط فعلی زندگی، رژیم‌های غذایی، آلودگی‌های مختلف، افزودنی‌های خوراکی، فست‌فودها و... می‌توان از سرطان پیشگیری کرد. این سوال را یکی از محققان حوزه طب سنتی و گیاهان دارویی در میان گذاشتیم که ما حاصل این گفت‌وگو، مطالب مفید و جالبی است که مطالعه آن را به شما خوانندگان عزیز پیشنهاد می‌کنیم. مهندس فهیمه نبی کارشناس ارشد گیاهان دارویی و دانشجوی دکترای این رشته می‌گوید: طبق دیدگاه طب سنتی، وقتی رسوبات در داخل خون افزایش می‌یابد احتمال بروز سرطان در فرد افزایش پیدا می‌کند. به احتمال زیاد سرطان در گذشته هم وجود داشته است اما از زمانی که آگاهی بشر به حدی رسید که علت مرگ و میر و بیماری‌های ناشناخته را کشف کرد، مشخص شد که علت سرطان تغذیه‌ای است. در واقع از زمانی که افراد سعی کردند غذاهای خود را تغییر دهند، تنوع طلب شدند و به سراغ غذاهایی رفتند که با طبع و مزاجشان سازگاری نداشت، سرطان شیوع بیشتری یافت.

به عنوان مثال ما در اقلیم خراسان چهار فصل سال را داریم و می‌توانیم از میوه‌های چهار فصل کشور [اقلیم] خودمان در زمان مناسب استفاده کنیم. اما میوه‌های استوایی متناسب با شرایط اقلیمی ما نیست یا آویشن اروپایی مخصوص اروپایی‌هاست در حالی که آویشن شیراز یا خراسان برای ما مناسب است، کما این که با بررسی مواد موثره گیاهان دارویی، عطر، طعم و بوی آن‌ها به خوبی تفاوت‌ها مشخص می‌شود. مصرف مواد غذایی که با اقلیم ما تناسبی ندارد به ویژه اگر در فصل خودش استفاده نشود، باعث افزایش رسوبات در خون و شیوع بیماری سرطان می‌شود. به همین دلیل است که حضرت امام علی (ع) می‌فرماید: «داوود مرضا کم به اقاقیر بلاد کم» بیماری‌های خود را با گیاهان منطقه خودتان درمان کنید. این نکته نشان می‌دهد که انسان‌ها در اقلیم‌های خاص دچار بیماری‌های خاصی می‌شوند و از طرفی گیاهانی که در آن اقلیم رشد می‌کند مواد موثره مورد نیاز برای درمان را دارد که در گیاهان خارج از آن اقلیم، این ویژگی کمتر دیده می‌شود.

دلایل شیوع سرطان

۱. ژنتیک؛ درباره دلایل ابتلا به بیماری‌ها باید گفت همیشه درصدی از آن مربوط به ژنتیک است؛ یعنی حدود ۵ تا ۲۰ درصد بیماری‌هایی که به آن مبتلا می‌شویم زمینه ژنتیکی دارد اما این بدان معنا نیست که وقتی ما استعداد بیماری را داریم حتماً به آن مبتلا می‌شویم، بلکه عوامل دیگر مانند تغذیه، عوامل محیطی، میزان فعالیت جسمی، تنش‌های عصبی و... نیز موثر است. ۲. تغذیه؛ بر اساس دیدگاه طب سنتی، باید بر اساس طبع و مزاجمان غذای مناسب انتخاب کنیم. استفاده فراوان از شیرینی‌جات، غذاهای حاوی روغن‌های اشباع (جامد) و سرخ‌کردنی،

فست‌فودها، نگهدارنده‌ها و رنگ‌های مصنوعی باعث افزایش رسوبات و رادیکال‌های آزاد در بدن شده و باعث افزایش خطر ابتلا به سرطان خواهد شد. جالب است بدانیم مصرف شیرینی‌جات، شکلات‌ها، کیک‌ها و غذاهای شیرین باعث می‌شود. سلول‌هایی که مستعد سرطان هستند با مصرف قند بهتر می‌تواند بافت‌های دیگر بدن را آلوده کند، یعنی توان تکثیر بیشتری را پیدا خواهد کرد. ۳. غلبه خلط سودا و صفرا؛ افزایش رسوبات در خون، کبد و طحال بدون اینکه بدن توانایی تصفیه و سم‌زدایی این رسوبات و رادیکال‌های آزاد و سرگردان را داشته باشد باعث آسیب جدی به بافت‌ها و ارگان‌های داخلی بدن و باعث تحریک، تقسیم و تکثیر سلول‌ها شده و بافت‌های سالم را نابود می‌کند.

۴. ضعف سیستم ایمنی؛ امروزه با این که تنوع غذایی زیاد شده اما سیستم ایمنی افراد ضعیف‌تر شده است؛ موضوعی که سازمان بهداشت جهانی (WHO) نیز به آن اشاره کرده است. جالب است بدانید که علت آن را هم استفاده نکردن از غذاهای گیاهی می‌داند. سیستم دفاعی ضعیف باعث می‌شود بدن ما در برابر عفونت‌ها کارایی نداشته باشد.

نکته: مردان غذاهای گوشتی بسیار بیشتر از غذاهای گیاهی استفاده می‌کنند و بعضی در کنار استفاده از غذاهای گیاهی، سعی می‌کنند از گوشت هم استفاده کنند. در این موارد باید گفت این رژیم چندان کارایی ندارد بلکه باید هفته‌ای چند بار تنها از غذاهای گیاهی و بدون گوشت استفاده کرد. این کار باعث می‌شود سیستم دفاعی بدن تقویت شود. در ضمن بدن فرصت بازسازی و رسوب‌زدایی پیدا خواهد کرد.

۵. استرس؛ استرس و تنش‌های عصبی باعث شده است سن ابتلا به سرطان کاهش یابد. روان‌شناسان معتقدند که جوانان ما تصویری از کمال در ذهن می‌سازند که قالب مناسبی قرار ندارد، به همین دلیل جوانان آن‌چه هست احساس رضایت نمی‌کنند. اضطراب و استرس ناشی از این امر باعث کاهش کارایی سیستم ایمنی و قدرت دفاعی بدن می‌شود؛ این عامل در کنار تغذیه نامناسب و در صورت داشتن استعداد ژنتیکی، زمینه‌ساز بروز سرطان است. محققان اعلام می‌دارند استرس‌ها و فشارهای محیطی و درونی باعث افزایش ابتلا به سرطان معده در آقایان و سرطان سینه در خانم‌ها می‌شود.

۶. مصرف الکل، مصرف دخانیات و هوای آلوده

نکته: سرطان از طریق بافتها، دستگاه لنفاوی و خون گسترش می‌یابد.

تومورهای خوش خیم و بد خیم

موضوع تفکیک تومورهای خوش خیم و بد خیم تخصصی است و به طبع و مزاج و محیط زندگی فرد بستگی دارد. به عنوان مثال، افرادی که در مناطق سرد و مرطوب زندگی می‌کنند به دلیل گردش خون ضعیف، سیستم ایمنی ضعیف‌تری دارند پس استعداد ابتلا به تومورها را دارند که از نوع خوش خیم است. در این شرایط می‌توان با تقویت سیستم ایمنی و دستگاه گردش خون، از بروز این بیماری پیشگیری کرد. اما افرادی که در اقلیم گرم و خشک زندگی می‌کنند، ممکن است به دلیل افزایش رسوبات و رادیکال‌های آزاد دچار توموری شوند که معمولاً از نوع بد خیم است. البته این مسئله عمومیت ندارد و باید محققان حوزه طب سنتی ما تحقیقات گسترده‌تری را انجام دهند.

تشخیصی به موقع

وی می‌افزاید: به طور کلی تشخیص بیماری‌ها بر اساس طب سنتی آسان‌تر است. طب سنتی بر اساس اصل پیشگیری روش‌های خودارائه می‌دهد بدین ترتیب که با شناخت طبایع چهار گانه و علایم آن، می‌توان افراد مستعد به سرطان را شناسایی کرد. به عنوان مثال نوجوانی که طبعش سودا است، استعداد ابتلا به سرطان را در سال‌های آینده دارد، با شناسایی

و تغییر مزاج وی و رسوب‌زدایی و تقویت دستگاه لنفاوی می‌توان این زمینه را از بین برد؛ این کار بسیار راحت‌تر از درمان این بیماری است. دانشمندان می‌گویند از استحاله غذا در بدن طبایع مختلف به وجود می‌آید و کسی که با تغذیه نادرست باعث غلبه سودا در بدن شده با تغییر تغذیه و اصلاح سبک زندگی خود می‌تواند مزاج خود را تغییر دهد. در حالی که در طب جدید، ما باید منتظر بروز علایم بیماری باشیم که این علایم با گذشت زمان ظاهر می‌شود زیرا سرطان جزو بیماری‌های مزمن است که اندام‌های رئیسه بدن را درگیر می‌کند و در ابتدا علایمی از خود بروز نمی‌دهد اما با پیشرفت بیماری فرد دچار علایمی مانند تب بدون علت، به هم ریختگی عصبی، التهاب غیر معمول، سردرد بدون علت و اشکال در بلع، التهاب و عفونت، لاغری بدون دلیل و بی‌اشتهایی می‌شود که به انجام آزمایش نیاز پیدا می‌کند و تازه در این مرحله مشخص می‌شود که بیماری پیشرفت زیادی کرده است. اما پیش‌بینی ابتلای افراد به سرطان بر اساس طبع و مزاج آنها امری ساده است و طبیب با کنترل طبع و مزاج بیمار، مانع تمایل طبع وی به سمت غلبه سودا می‌شود.

یکی از نقاط قوت طب سنتی

در این جا بد نیست به این نکته اشاره کنیم که بیماری‌ها را می‌توان به دو دسته حاد و مزمن تقسیم بندی کرد. بیماری حاد با علایمی همراه است که به در مان اورژانسی نیاز پیدا می‌کند ولی در بیماری مزمن به تدریج لایه‌های مرکزی سم‌زدای بدن یعنی کبد و دستگاه لنفی تحت تاثیر قرار می‌گیرد و خون سنگین و عملکرد قوای رئیسه بدن مختل می‌شود که البته علامتی ندارد. خوشبختانه در طب سنتی می‌توان بیماری‌های مزمن را تشخیص داد و تا قبل از این که دیر شود، برای درمان آن چاره‌ای اندیشید.

پیشگیری

به جرات می‌توان گفت تا سبک زندگی ما اصلاح نشود، هیچ چیزی به سامان نخواهد شد و یکی از دلایلی که نسل امروز به دنبال اصلاح سبک زندگی نیست، ناآگاهی است. تغییر و اصلاح سبک زندگی تنها با منع کردن میسر نمی‌شود بلکه نسل جوان باید بداند که به عنوان مثال وقتی آدامس می‌جود یا تخمه می‌شکند، به کبدش آسیب می‌رساند و اگر به همین روال ادامه دهد به دلیل ضعیف شدن سیستم دفاعی، هر نوع میکرو ارگانیزم بیماری‌زا می‌تواند به بدن راه یابد. اصلاح سبک زندگی شامل همه رفتارها و عادات‌ها از جمله خوابیدن، ساعت خواب و غذا خوردن، نحوه غذا خوردن، فعالیت جسمی و اصلاح روش‌های آشپزی و... می‌شود. پیامدهای مصرف بی‌رویه فست‌فود در سال‌های آینده مشخص می‌شود. امروزه

طبق دیدگاه طب سنتی، وقتی رسوبات در داخل خون افزایش می‌یابد احتمال بروز سرطان در فرد افزایش پیدا می‌کند. به احتمال زیاد سرطان در گذشته هم وجود داشته است اما از زمانی که آگاهی بشر به حدی رسید که علت مرگ و میر و بیماری‌های ناشناخته را کشف کرد، مشخص شد که علت سرطان تغذیه‌ای است.