

۱ سالم زندگی کردن هرگز ضرری ندارد^۱

نویسنده: هولگر اشتروم^۲ (۲۰۲۱)

مترجم: ح.ج. بارال

افراد مبتلا به سرطان باید از ورود هرگونه ماده سمی به بدن خود پرهیز کنند، یعنی از مصرف غذاهای صنعتی خودداری کرده، تماس با الکترواسموگ ناشی از تلفن‌های همراه، نمایشگرها و رایانه‌ها را کاهش دهند و کمتر از مواد شیمیایی موجود در شوینده‌ها، لوازم آرایشی و پارچه‌ها استفاده کنند. این محصولات حاوی سموم سرطان‌زای فراوانی مانند قارچ‌کش‌ها، آفت‌کش‌ها، پنتاکلروفنل، مواد ضدعفونی‌کننده، نگهدارنده‌ها، فرمالدهید، نرم‌کننده‌ها و غیره هستند که از طریق خوردن یا تماس پوستی جذب بدن شده، آن را مسموم کرده و به اندام‌ها و تنفس سلولی آسیب می‌زنند. بنابراین، سم‌زدایی بدن اقدامی مفید است. کریستیان مایر در کتاب خود «درمان‌های درونی برای سرطان^۳» روش زیر را توصیه می‌کند: در دو روز از هفته، صبح و شب، یک قاشق پُر از جلبک کلرلا^۴ (ارگانیک) مصرف شود. پس از یک ماه، یک قطره عصاره الکلی گشنیز ارگانیک نیز به رژیم افزوده شده و به تدریج مقدار آن افزایش یابد. از روز سوم، پیش از خواب، ۵۰ میلی‌لیتر روغن کرچک (قابل تهیه از داروخانه) با ۵۰ میلی‌لیتر کاکائو مخلوط و نوشیده شود. صبح روز بعد، بدن با یک اسهال ناخوشایند، سموم را دفع می‌کند. از آن‌جا که روغن کرچک مواد معدنی و ویتامین‌های ضروری را نیز دفع می‌کند، باید این مواد جداگانه مصرف شوند. (۳۰۴) برای دفع سموم و فلزات سنگین، می‌توان از ژئولیت^۵ استفاده کرد. ژئولیت‌ها مواد معدنی آتشفشانی پودر شده با ساختار لانه‌زنبوری و بار منفی هستند که مانند آهن‌ربا، سموم و فلزات سنگین با بار مثبت را جذب کرده و از بدن خارج می‌کنند. این ویژگی باعث می‌شود اکسیژن‌رسانی در بدن بهبود یابد، تعادل pH حفظ شود، عوامل بیماری‌زا دفع شده و سیستم ایمنی تقویت گردد.

سلول‌ها و بافت‌ها می‌توانند دچار اسیدی شدن شوند. مواد معدنی مانند منیزیم و پتاسیم که در میوه‌ها، سبزیجات، محصولات لبنی و گوشتی یافت می‌شوند، می‌توانند در این زمینه کمک‌کننده باشند. منیزیم و پتاسیم را می‌توان به صورت قرص نیز مصرف کرد. شکر نیز باعث اسیدی شدن بدن می‌شود؛ این ماده در بسیاری از مواد غذایی وجود دارد. به طور ساده می‌توان گفت که تقریباً همه محصولات فرآوری‌شده صنعتی به نوعی حاوی شکر صنعتی هستند. باید از مصرف شکر تصفیه‌شده، شربت ذرت، آرد سفید و

^۱ „Ich habe Krebs – was nun?“, Holger Strohm, Shild Verlag, 2021, Seiten 179-196

^۲ Holger Strohm

^۳ Christian Meyer, „Insider-Heilverfahren gegen Krebs“

^۴ Chlorella-Algen

^۵ Zeolith

غذاهای تولید شده به طریق صنعتی به شدت پرهیز کرد. این مواد ناسالم هستند و رشد سلول‌های سرطانی را افزایش می‌دهند، چرا که سلول‌های تومور برای رشد به ۱۸ تا ۳۰ برابر بیشتر از سلول‌های طبیعی نیازمند شکر هستند. پروفیسور دکتر «اتو هاینریش واربورگ»^۱ برای این کشف که سلول‌های سرطانی فقط در محیط اسیدی رشد می‌کنند و نیز برای دستاوردهایش در این زمینه، جایزه نوبل پزشکی را دریافت کرد. بسیاری از پزشکان و سازمان جهانی بهداشت شکر را عامل اصلی بسیاری از بیماری‌ها مانند سکته قلبی، دیابت، فشار خون بالا و سرطان می‌دانند. از این رو، حداکثر مصرف روزانه ۲۵ گرم شکر را توصیه می‌کنند. اما در واقع ما روزانه بیش از ۱۰۰ گرم شکر مصرف می‌کنیم. چرا که شکر به صورت پنهان در بسیاری از مواد غذایی وجود دارد، بدون اینکه ما متوجه باشیم. با استفاده از وبسایت (آلمان (م) <https://www.mehrwertrechner.de> می‌توان اطلاعات روی بسته‌بندی مواد غذایی را محاسبه و بررسی کرد. به هر حال، باید از شیرینی‌ها اجتناب کرد و مواد غذایی ناسالم و پرقند را با گزینه‌های سالم‌تر و کم‌قند جایگزین نمود. به‌ویژه در کیک‌ها، شیرینی‌ها و نوشیدنی‌های بسیار شیرین مانند کوکاکولا، لیمونادها و غیره مقدار زیادی شکر صنعتی یا شربت ذرت وجود دارد. با پرهیز از شکر، می‌توان رشد سرطان را کندتر کرد. (۳۰۵)

تقریباً همه انواع میوه‌ها و سبزیجات، منیزیم، پتاسیم، مقدار زیادی آب یا دمنوش‌های گیاهی، موجب ایجاد محیط قلیایی در بدن می‌شوند. میزان بالای اکسیژن در سلول‌ها و پرهیز از مصرف شکر، رشد سرطان را مختل می‌کنند. واربورگ درمان‌های اکسیژنی و مصرف ویتامین سی (C) را نیز برای مقابله با سرطان توصیه می‌کرد. ویتامین سی، مسیرهای سیگنال‌دهی مختلفی را در سلول‌های سرطانی تحت تأثیر قرار می‌دهد. او دوزهای بالایی از ویتامین C را تجویز می‌کرد، زیرا بیماران سرطانی اغلب از کمبود این ویتامین رنج می‌برند. این کار باعث آزاد شدن مقدار زیادی رادیکال آزاد پراکسید هیدروژن می‌شود. ویتامین سی به سلول‌های سرطانی حمله می‌کند. ساده‌ترین راه برای افزایش میزان اکسیژن در بدن، استفاده از جوش شیرین (بی‌کربنات سدیم) است. این ماده بی‌خطر، ارزان و در درمان اختلالات سلامتی مانند بیماری‌های کلیوی و سرطان، می‌تواند اثرات فوق‌العاده‌ای داشته باشد. (۳۰۶) همچنین ویتامینی موسوم به ویتامین بی۱۵ (B15) (پانگامیک اسید (م)) موجب افزایش اکسیژن‌رسانی در سراسر بدن می‌شود و مواد سمی را نیز از بدن دفع می‌کند. این ویتامین در مخمرها، سبوس برنج و هسته زردآلو یافت می‌شود و به صورت دوز بالا نیز در داروخانه‌ها قابل تهیه است. ژرمانیم آلی نیز که یک ماده معدنی و ریزعنصر^۲ محسوب می‌شود، اکسیژن را به تمام بافت‌ها و سلول‌های بدن منتقل می‌کند. افزون بر آن،

¹ Otto Heinrich Warburg

² Spurenelement

سیستم ایمنی را تقویت کرده، سلول‌های کشنده^۱ طبیعی بدن را تحریک می‌نماید، تولید اینترفرون^۲ ایمنی را افزایش می‌دهد و سلول‌های سرطانی را ناپایدار کرده تا جایی که فرو می‌پاشند.

«پژوهش‌های ما نشان داده‌اند که پیدایش و شدت یک بیماری سرطانی به تغذیه بستگی دارد.»
 پروفیسور دکتر لینوس پائولینگ^۳ (دانشگاه استنفورد، برنده دو بار جایزه نوبل در پزشکی)

سبک زندگی سالم و تغذیه طبیعی و سالم، نه تنها برای بیماران سرطانی بلکه برای همه، اهمیتی حیاتی دارد. در سال ۲۰۰۷، «صندوق جهانی پژوهش سرطان» «مرکز ملی تحقیقات سرطان»^۴ فرانسه و یازده کشور اروپایی شرکت‌کننده در «مطالعه هیل»^۵ به این نتیجه رسیدند که نیمی از موارد ابتلا به سرطان با تحرک بدنی کافی و تغذیه سالم قابل پیشگیری هستند. تحرک، ظاهراً سیستم ایمنی را نیز جوان می‌کند، سیستمی که با افزایش سن، عملکردش کاهش می‌یابد. در نتیجه، افراد مسن بیشتر در معرض ابتلا به عفونت‌های باکتریایی و ویروسی قرار می‌گیرند و بدنشان دیگر قادر نیست سلول‌های تغییر یافته (بدخیم (م)) را به طور مؤثر از بین ببرد. به همین دلیل، افراد مسن بیشتر دچار التهاب می‌شوند، به‌ویژه اگر دچار چاقی مفرط باشند. بر اساس آخرین آمار، بیش از ۶۰ درصد از مردان و ۴۳ درصد از زنان دارای اضافه‌وزن هستند. این امر باعث می‌شود در اندام‌هایی مانند کبد، لوزالمعده یا عضلات، بافت چربی تجمع یابد. برخی از نواحی این بافت چربی، دیگر به اندازه کافی خون‌رسانی نمی‌شوند و می‌میرند.
 در این باره، «پژوهش‌های ماکس پلانک»^۶ چنین می‌نویسد:

«این امر موجب هشدار به سیستم ایمنی بدن می‌شود، که در نهایت باعث بروز التهاب در بافت چربی و سپس در سراسر بدن می‌گردد. در نتیجه، سلول‌های ایمنی به‌گونه‌ای بازبرنامه‌ریزی می‌شوند که نه تنها دیگر با سلول‌های سرطانی مبارزه نمی‌کنند، بلکه بلکه بقای آن‌ها را تقویت کرده و باعث رشد تومورها می‌شوند.» (۳۰۸)

علاوه بر این، سلول‌های ایمنی باید بقایای بافت چربی مرده را پاک‌سازی کنند، که این کار نیز انرژی سیستم ایمنی را مصرف می‌کند و توان دفاعی بدن را کاهش می‌دهد. به همین دلیل، خطر ابتلا به سرطان در سنین بالا افزایش می‌یابد.

^۱ Killerzelle به سلول‌های سیستم ایمنی گفته می‌شود که توانایی شناسایی و نابود کردن سلول‌های تغییر یافته بدن، مانند سلول‌های آلوده به عوامل بیماری‌زا یا سلول‌های سرطانی، را دارند. (م)
^۲ Interferon نوعی از پروتئین‌ها هستند که سلول‌های میزبان آلوده به ویروس آزاد ساخته و موجب تحریک دستگاه ایمنی و افزایش مقاومت بدن می‌شوند. (م)

^۳ Linus Pauling

^۴ „World Cancer Research Fund“, „Nationales Krebsforschungszentrum“

^۵ Hale-Studie

^۶ Max-Planck-Forschung

با نوشیدن مقدار زیادی آب و دو قاشق غذاخوری سرکه سیب روزانه می‌توان وزن اضافی را کاهش داد. مواد تلخ^۱، تولید آنزیم‌های گوارشی در لوزالمعده و کیسه صفرا را تحریک می‌کنند و در نتیجه به تجزیه چربی‌ها کمک می‌کنند. مواد تلخ همچنین باعث هضم سریع‌تر غذا و بهبود «فلور روده»^۲ می‌شوند. آجیل‌ها، به‌ویژه پسته، به‌رغم چربی و خاصیت سیرکنندگی بالا، به کاهش وزن کمک می‌کنند. و مهم‌تر از همه، تحرک نقش کلیدی در کاهش وزن دارد. (۳۰۹)

تحرک همراه با روحیه‌ی خوب، عامل تعیین‌کننده‌ای است و می‌توان آن را به یک درمان چندجانبه تشبیه کرد، چرا که باعث افزایش فعالیت سلول‌های کشنده علیه سلول‌های سرطانی می‌شود. تحرک همراه با روحیه‌ی خوب، رشد رگ‌های خونی جدید را تحریک می‌کند، بدن را در دفع بهتر رادیکال‌های آزاد یاری می‌رساند، عضلات را فعال می‌کند که پروتئین‌ها و مایوکاین‌هایی^۳ تولید می‌کنند که با التهاب مقابله کرده و میلیاردها لنفوسیت را بسیج می‌کنند. به همین دلیل، تحرک با روحیه خوب، مانند یک جوان‌ساز طبیعی برای سیستم ایمنی عمل می‌کند. به همین دلیل است که تعداد بیشتری از متخصصان سرطان به بیماران سرطانی خود برنامه‌های حرکتی و ورزشی را توصیه می‌کنند، آن هم همراه با نگرش مثبت و شادی. چرا که بدنی که از نظر جسمی ورزیده باشد، درمان‌های شیمی‌درمانی، پرتودرمانی یا هورمون‌درمانی را نیز بهتر تحمل می‌کند. (۳۱۰) فعالیت ورزشی می‌تواند بسته به علاقه‌ی فرد، بسیار متنوع و متناسب با توان بدنی انتخاب شود: دوچرخه‌سواری، قایقرانی، دویدن، شنا، یوگا، ورزش‌های بدنسازی یا حرکات آرام در آب. تنها نکته‌ی مهم این است که تمرین‌ها به‌صورت منظم، هرچند کوتاه ولی مداوم انجام شوند، زیرا اثر تحریک‌کننده‌ی آن بر سیستم ایمنی معمولاً فقط یک روز دوام دارد.

دکتر دکتر استیرلین و دکتر دکتر گروس‌آرت-ماتیسک^۴، استادان متخصص، معتقدند که خطر ابتلا به سرطان تا ۹۰ درصد قابل کاهش است اگر فرد مقدار زیادی میوه و سبزیجات ارگانیک بخورد، به‌طور منظم فعالیت بدنی داشته باشد، از اضافه‌وزن، الکل، دخانیات و گوشت قرمز اجتناب کند و خواب کافی داشته باشد. در حالی که مصرف دخانیات به ویژه باعث افزایش سرطان ریه می‌شود، تغذیه نامناسب خطر ابتلا به سرطان‌های روده بزرگ، پستان و پروستات را بالا می‌برد. مصرف زیاد الکل نیز خطر سرطان کبد، مری و روده را افزایش می‌دهد. کسانی که از تمام مواد سرطان‌زا نیز اجتناب کنند، امری که تقریباً غیرممکن است چون تقریباً همه چیز امروزه سمی است، شانس زیادی دارند که هرگز به سرطان مبتلا نشوند. مجله‌ی «اشپینگل ویسن اکسترا»^۵ (از آلمان (م)) در شماره ویژه‌ای درباره سرطان چنین می‌نویسد:

¹ Bitterstoff

^۲ Darmflora به مجموعه‌ای از باکتری‌های مفید در دستگاه گوارش گفته می‌شود که به هضم بهتر غذا کمک کرده و سیستم ایمنی بدن را تقویت می‌کنند. (م)

^۳ Myokine مواد شیمیایی‌ای هستند که توسط عضلات هنگام حرکت آزاد می‌شوند و به بهبود سلامت بدن، کاهش التهاب و تقویت سیستم ایمنی کمک می‌کنند. (م)

⁴ Dr. Dr. Stierlin, Dr. Dr. Grossarth-Maticek

⁵ Spiegel Wissen Extra

«تغذیه نادرست عامل مرگومیر بیشتری بر اثر سرطان نسبت به سیگار کشیدن است. در اتحادیه اروپا سالانه حدود ۴۶۰ هزار مورد مرگ به دلیل غذا و نوشیدنی‌های ناسالم رخ می‌دهد؛ این تعداد ۱۶ برابر بیشتر از مرگ‌های ناشی از تصادفات جاده‌ای است.» سیفرید کناس‌مولر، از مؤسسه تحقیقات سرطان دانشگاه پزشکی وین^۱ می‌گوید که «مردم آگاهی کمی از این موضوع دارند که تغذیه نادرست می‌تواند باعث بروز سرطان شود.»

کناس‌مولر یکی از پیشروان تحقیقات در اروپا است که به تأثیرات تغذیه بر سرطان پرداخته است. همچنین ارتباط بین مصرف گوشت و سرطان روده بزرگ به خوبی بررسی شده است: هر چه گوشت کمتری مصرف شود، خطر ابتلا به سرطان روده بزرگ کمتر است. اسیدهای چرب امگا-۳ که در ماهی و روغن بزرک^۲ (روغن کتان) یافت می‌شوند، ظاهراً اثرات ضد سرطانی دارند. مطالعاتی که مصرف میوه و سبزیجات را بررسی کرده‌اند، نشان داده‌اند که این مواد تأثیر محافظتی چشمگیری دارند. دلیل این امر به ویژه به این خاطر است که این اثرات مثبت در اندام‌هایی عمل می‌کنند که اغلب در معرض سرطان هستند. کناس‌مولر به ویژه مصرف غلات سبوس‌دار^۳ را توصیه می‌کند:

«غلات خطر ابتلا به اضافه‌وزن و دیابت را کاهش می‌دهند. محصولات سبوس‌دار همچنین سرشار از ترکیبات زیست‌فعال مفید هستند.» (۳۱۱)

بدون تردید، محصولات تهیه‌شده از غلات کامل (سبوس‌دار) حاوی چربی‌های مؤثر، پروتئین‌های باکیفیت، ویتامین‌ها، عناصر کمیاب^۴، فیبر و مواد معدنی مانند آهن، روی، منیزیم و مقدار بسیار بیشتری ویتامین‌های گروه بی (B) نسبت به آرد معمولی هستند. حتی مقدار کمی از این محصولات می‌تواند احتمال ابتلا به بیماری‌های قلبی-عروقی یا سرطان را کاهش دهد. (۳۱۲) زیرا محصولات واقعی و اصیل سبوس‌دار، سالم هستند؛ چرا که دانه غلات به‌طور طبیعی از سه بخش جوانه، بخش نشاسته‌ای، و لایه بیرونی (سبوس) تشکیل شده است. اما تنها در جوانه و لایه‌های بیرونی است که بخش‌های سالم و مغذی قرار دارند. جالب آن‌که دقیقاً همین قسمت‌ها در فرآیند تولید آرد سفید حذف می‌شوند تا ماندگاری آرد بیشتر شود. به همین دلیل، اجزای غذایی سالم و حیاتی از بین می‌روند. در نهایت، در اینجا نیز این تعامل میان تغذیه و میکروبیوم‌هاست که سلامت بدن را تعیین می‌کند. (۳۱۳)

«هر آنچه به شما کمک می‌کند، در باغ خودتان می‌روید.»

پاراسلسوس (۱۴۹۳-۱۵۴۱، پزشک مشهور سوئیسی)

^۱ Siefried Knasmüller, Institut für Krebsforschung an der Medizinischen Universität Wien

^۲ Leinöl

^۳ Vollkorn

^۴ Spurenelemente

دکتر کلی ترنر^۱، پژوهشگر سرطان آمریکایی، بیش از هزار مورد بهبود خودبه‌خودی سرطان را که در آن‌ها پزشکی کلاسیک شکست خورده بود، در سراسر جهان بررسی کرد. او ۹ توصیه ارائه داد که حتی بیماران در مراحل پایانی سرطان نیز با رعایت آن‌ها می‌توانند زندگی بهتری داشته باشند. یکی از مهم‌ترین یافته‌های او این بود که تغییر در رژیم غذایی، عامل اصلی در روند بهبود بوده است. (۳۱۴) بنابراین، باید از تنوع گیاهان، میوه‌ها و سبزیجات بهره برد، زیرا آن‌ها حاوی ویتامین‌ها، عناصر کمیاب، مواد معدنی و ترکیبات درمانی مهمی هستند که بدن را سالم نگه می‌دارند. تغذیه سالم و سبک زندگی مناسب، خواب کافی، تحرک بدنی و سلامت روان برای یک سیستم ایمنی سالم ضروری هستند و تنها یک سیستم ایمنی خوب و فعال می‌تواند سرطان را مهار یا حتی شکست دهد. اگر تغذیه ناسالم داشته باشیم و بدن خود را از سموم پر کنیم، در نهایت بدن توانایی پردازش و دفع مواد مضر را از دست می‌دهد. این امر منجر به مسمومیت تدریجی همراه با التهابات به اصطلاح خاموش می‌شود. روده، کبد، کلیه‌ها و کیسه صفرا به طور فزاینده‌ای ناکارآمدتر عمل می‌کنند. بدن شروع به اسیدی شدن^۲ می‌کند و میزان اکسیژن‌رسانی به‌طور پیوسته کاهش می‌یابد. باکتری‌ها، ویروس‌ها، قارچ‌ها و انگل‌ها گسترش می‌یابند و سیستم ایمنی بیشتر و بیشتر دچار نارسایی می‌شود. این این شرایط یعنی فرصت طلایی برای سرطان که دست به کار شود و حمله کند. در مقابل، مواد غذایی ارگانیک که بدون مواد شیمیایی هستند، حاوی هزاران نوع آنزیم، ویتامین، ماده معدنی و ترکیبات ضدسرطان و مقابله‌کننده با آن هستند.

برای بیماران سرطانی، تغذیه‌ای متعادل با میوه و سبزیجات تازه و همچنین مواد غذایی پروبیوتیک^۳ مانند روغن کتان و روغن زیتون اهمیت زیادی دارد. این مواد حاوی باکتری‌های مفیدی مانند لاکتوباسیل‌ها^۴ برای فلور روده هستند. پروبیوتیک‌ها در موادی مانند ماست، پنیر تازه (کوآرک)، دوغ، آب‌پنیر^۵ (پروتئین وی یا پودر آب ماست (م))، کفیر^۶ (نوشیدنی تخمیری حاصل از شیر و دانه‌های کفیر) و کلم ترش (زائراکرات^۷) یافت می‌شوند. این باکتری‌ها نقش مهمی در حفظ تعادل در روده ایفا می‌کنند و از طریق تعاملات متعدد، اثرات مثبتی بر سیستم ایمنی بدن دارند و در نتیجه به مهار سرطان نیز کمک می‌کنند. ماست به تقویت سد دفاعی روده کمک می‌کند. در ماست، لاکتوباکتری‌هایی^۸ (باکتری اسید لاکتیک (م))

^۱ Kelly Turner

^۲ Azidose

^۳ Probiotika مواد غذایی پروبیوتیک حاوی باکتری‌های زنده و مفیدی هستند که به بهبود سلامت دستگاه گوارش، به‌ویژه روده، کمک می‌کنند. این باکتری‌ها، مانند لاکتوباسیل و بیفیدوباکتر، باعث تقویت فلور طبیعی روده، افزایش ایمنی بدن و کاهش التهاب می‌شوند. از جمله منابع طبیعی پروبیوتیک می‌توان به ماست، کفیر، دوغ، کلم ترش (ساورکراوت)، ترشی‌های تخمیری، پنیر تازه و کامبوچا اشاره کرد. مصرف منظم این مواد غذایی به حفظ تعادل میکروبی در روده، بهبود هضم، پیشگیری از بیماری‌های گوارشی و حتی تقویت خلق‌وخو کمک می‌کند. (م)

^۴ Lactobacillus

^۵ Molke

^۶ Kefir

^۷ Sauerkraut

^۸ Laktobakterien

وجود دارند که به لایه محافظ روده سود می‌رسانند. در مقابل، افزودنی‌های غذایی مانند مواد نگهدارنده باعث تضعیف دیواره باکتریایی می‌شوند. آنتی‌بیوتیک‌ها نیز اثرات مخربی بر فلور روده دارند. بازسازی کامل فلور روده پس از مصرف آنتی‌بیوتیک‌ها حدود سه ماه زمان می‌برد. (تأکید از مترجم)

قاعده کلی این است: هرچه تغذیه متنوع‌تر باشد، طیف باکتری‌های مختلف در روده گسترده‌تر خواهد بود. فیبرهای خوراکی^۱ (الیاف خوراکی) موجود در گیاهان، مانند کود برای میکروارگانیسم‌های سالم عمل می‌کنند و این میکروب‌ها نیز به نوبه خود تأثیر مثبتی بر سیستم ایمنی می‌گذارند. رژیم‌های غذایی یکنواخت/یکجانبه منجر به تحلیل رفتن فلور روده می‌شوند. مواد غذایی ناسالم مانند غذاهای فرآوری شده، به‌ویژه آن‌هایی که دارای افزودنی‌هایی مثل مواد امولسیون‌کننده (امولسیفایرها)^۲ هستند، می‌توانند باعث ایجاد بیماری‌های التهابی روده شوند. (۳۱۵)

به اصطلاح آنتی‌اکسیدان‌ها نیز نقش بسیار مهمی ایفا می‌کنند. بریگیت هامان در کتاب خود با عنوان «۵۰ سوپرفود برتر»^۳ می‌نویسد:

«آنتی‌اکسیدان‌ها در بدن انسان به‌عنوان یک سپر محافظ مؤثر در برابر رادیکال‌های آزاد تهاجمی عمل می‌کنند. رادیکال‌های آزاد، مولکول‌های ناپایدار و ناقص اکسیژن هستند که به‌طور مداوم در فرایندهای متابولیکی بدن تولید می‌شوند. برخلاف اکسیژن "معمولی"، رادیکال‌های آزاد تنها یک الکترون دارند، و بسیار واکنش‌پذیر هستند. آن‌ها برای تکمیل ساختار خود، الکترون را از سایر مولکول‌ها می‌ربایند و آن مولکول‌ها را نیز به رادیکال آزاد تبدیل می‌کنند. این امر باعث ایجاد یک واکنش زنجیره‌ای می‌شود که در آن، دیواره سلول‌ها، هسته سلول، پروتئین‌ها و حتی ماده ژنتیکی (دی. این. ای) مورد حمله و تغییر قرار می‌گیرند. برای این سلول‌ها، این روند به معنای تخریب، دگرگونی و در نهایت مرگ سلولی است. اگر رادیکال‌های آزاد به هسته سلول نفوذ کنند، ممکن است باعث تغییر ساختار آن شده و سلول به یک سلول سرطانی تبدیل شود. ... سیستم ایمنی بدن نیز می‌تواند تحت تأثیر قرار گیرد، که این امر منجر به تضعیف تدریجی توان دفاعی بدن می‌شود. در نتیجه، بدن توانایی خود را برای مقابله با بروز بیماری‌های قلبی-عروقی، تومورها یا بیماری‌های روماتیسمی از دست می‌دهد. ... آنتی‌اکسیدان‌ها (مفرد: آنتی‌اکسیدان) موادی هستند که می‌توانند رادیکال‌های آزاد را خنثی کنند؛ این کار با جلوگیری از فرآیند تخریب سلولی که به آن اکسیداسیون گفته می‌شود، انجام می‌گیرد. آنتی‌اکسیدان‌ها به ما کمک می‌کنند تا سالم و پرانرژی باقی بمانیم و دچار پیری زودرس نشویم. ... آن‌ها سیستم

^۱ Ballaststoff

^۲ Emulgatoren (انگلیسی: Emulsifiers) افزودنی‌های غذایی‌ای هستند که کمک می‌کنند مواد آب‌دوست و چرب (مثل آب و روغن) با هم ترکیب شوند و از جدا شدن آن‌ها جلوگیری شود. آن‌ها معمولاً در محصولات مثل سس‌ها، بستنی، شکلات، نان‌های صنعتی و غذاهای آماده به کار می‌روند تا بافت نرم‌تر، ظاهر یکنواخت و ماندگاری بیشتر داشته باشند. (م)

^۳ Brigitte Hamann. „Die 50 besten Superfoods“

ایمنی بدن را تقویت می‌کنند، رشد باکتری‌ها، ویروس‌ها و قارچ‌ها را مهار می‌کنند، باعث کاهش التهاب و عفونت می‌شوند، مانع رشد سلول‌های سرطانی می‌گردند و می‌توانند سطح بالای کلسترول را کاهش دهند. از جمله آنتی‌اکسیدان‌ها می‌توان به کاروتنوئیدها (مانند بتا-کاروتن)، فلاونوئیدها، فنول‌ها، پلی‌فنول‌ها، آلکالوئیدها^۱ و برخی اسیدهای آمینه اشاره کرد. بسیاری از این مواد به گیاهان رنگ و به میوه‌ها عطر و طعم می‌بخشند.» (۳۱۶)

برای عملکرد صحیح دستگاه ایمنی، آنتی‌اکسیدان‌ها، مواد معدنی، ویتامین‌ها، آنزیم‌ها و هورمون‌ها مسئول هستند. سلنیوم^۲، تولید پادتن‌ها (آنتی‌بادی‌ها) را ممکن می‌سازد و به سم‌زدایی فلزات سنگین که می‌توانند به سلول‌های دفاعی آسیب برسانند، کمک می‌کند. آهن، برای انتقال اکسیژن توسط خون ضروری است. این عنصر، «لنفوسیت تی^۳» را فعال می‌کند و دستگاه ایمنی را در حالت آماده‌باش نگه می‌دارد. روی (زینک)، یک تقویت‌کننده مهم سیستم ایمنی است و در تولید حدود ۲۰۰ آنزیم و سلول‌های کشنده‌ی ویژه (سلول‌های کشنده طبیعی) مشارکت دارد. کلسیم، مواد زائد ماکروفاژها (سلول‌های بیگانه‌خوار) را از بین برده و در فعال‌سازی آنزیم‌ها و هورمون‌ها نقش دارد. روی، ارتباطات درون سیستم ایمنی را امکان‌پذیر می‌سازد. (۳۱۷)

تقریباً همه ویتامین‌ها، عناصر کمیاب و غیره وظایف خاص خود را دارند. به همین دلیل است که تغذیه سالم و متنوع بسیار مهم است. اما غذای پلاستیکی امروزی به سختی حاوی ویتامین‌ها، مواد معدنی، آنزیم‌ها، هورمون‌ها و غیره هستند. اما در عوض، دارای مواد سمی زیادی هستند که بدن را تحت فشار قرار داده و مسموم می‌کنند. و اینجاست اصل ماجرا آغاز می‌شود، چراکه میزان از دست رفتن مواد مغذی در مواد غذایی ما به شدت افزایش یافته است؛ حیات خاک در پوسته زمین به‌واسطه‌ی سموم فراوانی که در کشاورزی استفاده می‌شود، به‌طرز چشمگیری کاهش یافته است. در حالی که فقط باکتری‌های خاک و دیگر موجودات زنده می‌توانند ویتامین‌ها را به گیاه برسانند. از سال ۱۹۸۵ تا ۲۰۰۲، میزان ویتامین بی‌۶ در موز تا ۹۵٪، در لوبیاها ۷۷٪، میزان پتاسیم در کلم بروکلی ۷۳٪، ویتامین سی در سیب ۶۰٪ و در توت‌فرنگی ۸۷٪ کاهش یافته است. و از آن زمان تاکنون، این روند حتی شتاب بیشتری گرفته است. (۳۱۸) در حالی که عناصر کمیاب، ویتامین‌ها، مواد معدنی، آنزیم‌ها، آمینواسیدها و آنتی‌اکسیدان‌ها برای زندگی ضروری‌اند. زیرا بیش از ۱۰۰,۰۰۰ فرآیند متابولیکی در بدن انسان وابسته به ویتامین‌ها هستند. و چون به‌جز ویتامین دی، هیچ‌یک از این ویتامین‌ها توسط بدن تولید نمی‌شوند، باید به‌طور منظم از طریق تغذیه دریافت شوند.

^۱ Karotinoide (Beta-Karotin), Flavonoide, Phenole, Polyphenole, Alkaloide

^۲ Selen

^۳ T-Zelle

اما حتی میزان ویتامین دی ۳ نیز در بسیاری از افراد، به ویژه بیماران سرطانی، بسیار پایین است. در بیماران مبتلا به سرطان سینه، روده، مثانه و پروستات، کمبود ویتامین دی ۳ مشاهده شده است. ویتامین دی ۳ منجر به کاهش فعالیت و گسترش سلول‌های توموری و در نهایت مرگ سلولی آن‌ها می‌شود. برای رسیدن به سطح کافی از این ویتامین، بیماران سرطانی باید چندین ساعت را در معرض آفتاب بگذرانند، زیرا ویتامین دی تأثیر زیادی بر تقسیم سلولی، سلامت سلول‌ها و به تبع آن بر روند ابتلا به سرطان دارد. ویتامین دی طی چندین مرحله به هورمون‌هایی حیاتی در بدن تبدیل می‌شود. اما از آنجایی که اکثر مردم به ندرت خود را در معرض آفتاب قرار می‌دهند و تابش خورشید به دلیل تخریب لایه اُزون با انگیزه‌های سیاسی، به بزرگترین خطر برای سرطان پوست تبدیل شده است، مصرف ویتامین دی ۳ توصیه می‌شود. این کمبود را می‌توان با قرص، کپسول یا قطره‌های روغنی جبران کرد، یا تا حدی با تغذیه مناسب آن را کاهش داد. این ویتامین در ماهی‌های چرب، ماهی سالمون^۱، جگر، محصولات لبنی، تخم‌مرغ، آووکادو و قارچ‌ها یافت می‌شود. (۳۱۹)

سازمان ایمنی غذایی اتحادیه اروپا^۲، میزان بی‌خطر مصرف روزانه ویتامین دی ۳ را ۴,۰۰۰ «واحد بین‌المللی»^۳ تعیین کرده است. این مقدار بدون نسخه، به صورت قرص در دسترس است. با این حال، ویتامین دی تنها زمانی به درستی عمل می‌کند که همراه با ویتامین ک_۲ و عناصر کمیاب مانند سلنیوم و منیزیم مصرف شود. سلنیوم، در گوشت، ماهی، شیر، تخم‌مرغ، غلات و آجیل یافت می‌شود. این ماده باعث کاهش فعالیت سلول‌های سرطانی و مهار رشد آن‌ها می‌گردد.

مقدار بالای سلنیوم می‌تواند سلول‌های کشنده (سلول‌های ایمنی قاتل) را فعال کرده، سلول‌های سرطانی را نابود سازد و امید به زندگی بیماران سرطانی را افزایش دهد. پزشکان "جوئل دی. والاک" و "ما لان"^۴ در کتاب پرفروش خود با عنوان «پزشکان مرده دروغ نمی‌گویند» چنین می‌نویسند:

بر اساس تحقیقات دانشگاه علوم پزشکی آریزونا (ایالات متحده)، مصرف منظم سلنیوم باعث کاهش سرطان مری تا ۷۱٪، سرطان پروستات تا ۶۹٪، سرطان روده تا ۶۴٪ و سرطان ریه تا ۴۸٪ می‌شود. در همین مطالعه همچنین آمده است که با مصرف روزانه ۲۵۰ میلی‌گرم سلنیوم، طول عمر بیماران سرطانی دو برابر می‌شود. دانشگاه «سن دیگو»^۵ (ایالات متحده) نیز به نتایج مشابهی دست یافته است. در غرض کوسه و روغن کبد ماهی، موادی به نام آنگیواستاتین و اندوستاتین^۶ وجود دارد که مانع از رشد رگ‌های خونی در تومورها می‌شوند. دانشگاه پزشکی بیل و هاروارد، پس از ۲۵ سال تحقیق، به این نتیجه رسیدند

^۱ Lachs

^۲ European Food Safety Authority (EFSA)

^۳ International Units (IU)

^۴ Joel D. Wallach, Ma Lan, „Dead Doctors don't lie“

^۵ San Diego

^۶ Angiostatin, Endostatin

که با مصرف روزانه ۷۰ گرم غضروف کوسه، رشد تومورهای سرطانی و متاستاز آن‌ها متوقف می‌شود. (۳۲۰)

همراه با مصرف سایر ویتامین‌ها و عناصر کمیاب، مانند بتاکاروتن‌ها^۱ در ترکیب با ویتامین‌های ای (E) و ای (A)، غده تیموس تحریک می‌شود تا آنتی‌بادی‌های بیشتری تولید کند، سیستم ایمنی بهبود می‌یابد و خطر ابتلا به انواع مختلف سرطان به طور مؤثر کاهش می‌یابد. به بیماران مبتلا به سرطان توصیه می‌شود که به‌طور منظم هویج یا آب‌هویج مصرف کنند و همچنین سلنیوم را به رژیم غذایی خود اضافه کنند. علاوه بر این، برای پاکسازی کبد، نوشیدن آب سیب ارگانیک به مدت سه روز و حداقل دو بار در ماه مفید است. کمبود دیگری که شایع است، مربوط به ویتامین بی ۱۲ می‌باشد. این ویتامین نقش مهمی در تولید انرژی در می‌توکندری‌ها^۲ دارد، که به‌عنوان نیروگاه سلول‌ها شناخته می‌شوند. اگر ظرفیت عملکردی می‌توکندری‌ها کاهش یابد یا دچار اختلال شود، ممکن است زمینه بروز سرطان فراهم شود.

به‌ویژه در بیماران سرطانی، معمولاً سطح ویتامین بی ۱۲ در بدن پایین‌تر از حد طبیعی است. این مشکل را می‌توان با مصرف قرص برطرف کرد. (۳۲۱) بدن برای عملکرد صحیح سیستم ایمنی به ویتامین‌های ای (A)، سی و گروه بی‌نیاز دارد. همچنین برای محافظت سلول‌ها در برابر رادیکال‌های آزاد، ویتامین‌های سی، ای (E) و بتاکاروتن ضروری هستند. برای دفع مواد سمی حاصل از سوخت‌وساز بدن، اسیدفولیک^۳، بی ۶ و بی ۱۲ اهمیت دارند. سلامت مغز و سیستم عصبی به ویتامین‌های سی و گروه بی‌وابسته است. همچنین برای تقسیم سلولی و تعادل هورمونی، ویتامین‌های ای (A)، سی و دی نقش کلیدی ایفا می‌کنند. (۳۲۲) و سوء تغذیه در بین بیماران سرطانی حتی شایع‌تر است، چرا که تومورها برای رشد، مواد مغذی بدن را جذب می‌کنند. از سوی دیگر، عوارض جانبی درمان‌های رایج مانند شیمی‌درمانی و پرتودرمانی، از جمله اسهال شدید، حالت تهوع، مشکلات بلع، از بین رفتن حس چشایی و التهاب دهان یا مری، باعث کاهش اشتها و بی‌میلی شدید به غذا خوردن می‌شود.

«بگذار غذا داروی تو باشد و دارو غذای تو.»

بقراط (۴۶۰ پیش از میلاد - ۳۷۰ پیش از میلاد)، مشهورترین پزشک یونان باستان

در این وضعیت، تلاش برای گرسنگی دادن به تومور از طریق رژیم‌های خاص توصیه نمی‌شود. در طول درمان سرطان، اسهال و یبوست به طور متناوب با حرکات آهسته روده به دلیل شیمی‌درمانی و داروها جایگزین می‌شوند. بنابراین نوشیدن مایعات فراوان ضروری است، در حالت ایده‌آل، نیم ساعت قبل از غذا. آب تأثیرات مثبتی بر سوخت‌وساز دارد و به ایجاد حس سیری کمک می‌کند. به‌ویژه دوغ، آب آلو و آب

^۱ β-Carotene

^۲ Mitochondrien

^۳ Folsäure

کلم‌ترش (زائوکرات) برای باکتری‌های روده مفید هستند. برای بازسازی فلور طبیعی روده باید از باکتری‌های اسیدلاکتیک راست‌گرد (مانند اسیدوفیلوس، بیفیدوس و ترموفیلوس^۱) استفاده شود. ماست، میوه، سبزیجات، محصولات غلات سبوس‌دار و فعالیت بدنی باعث تحریک روده و تقویت فلور روده می‌شوند. تغذیه سالم با میوه‌ها و سبزیجات ارگانیک موجب تأمین بهتر آنزیم‌ها و اکسیژن می‌شود که برای گوارش و هضم ضروری هستند. برای مثال، تنفس سلولی با ویتامین ای (A)، و رنگ‌دانه قرمز چغندر به نام بتاسیان^۲ تقویت می‌شود، که اکسیژن را به سلول منتقل می‌کند.

از دیگر روش‌های تقویت تنفس سلولی می‌توان به مصرف ویتامین ای (A)، با دوز بالا، اسیدهای چرب چند غیر اشباع^۳، نوشیدنی تخمیری آنتوزیم^۴، اسیدلاکتیک راست‌گرد و پراکسیدازون^۵ اشاره کرد. میوه‌ها و سبزیجات در حالت خام حاوی مقدار زیادی ویتامین، فیبر و مواد معدنی هستند که از تولید سموم جلوگیری کرده و انتقال اکسیژن به خون و سلول‌ها را افزایش می‌دهند. مواد موسوم به «ترکیبات گیاهی ثانویه»^۶ معمولاً طعم تلخ دارند. در مقادیر زیاد حتی می‌توانند سمی باشند، اما به گفته پروفیسور دکتر آندریاس میکالزن^۷، استاد طب طبیعی بالینی در بیمارستان شاریته برلین و نویسنده کتاب‌های پرفروش، همین مواد مؤثر هستند که در مقادیر کم، مقاومت و توانایی خوددرمانی سلول‌ها را فعال و تقویت می‌کنند. این ترکیبات گیاهی ثانویه می‌توانند التهاب را کاهش داده و از سرطان پیشگیری کنند. از مهم‌ترین آن‌ها پلی‌فنول‌ها^۸ هستند که در غذاهای تند، و همچنین در انواع توت‌ها، سیب، انگور، سبزیجات، پیاز، گیاهان دارویی^۹ و آجیل یافت می‌شوند، و همچنین ترپن‌ها^{۱۰} که اجزای مرکبات و ترکیبات گوگردی هستند که در انواع مختلف کلم و سیر یافت می‌شوند.

در میان انواع کلم، بروکلی به‌ویژه قابل‌توجه است، زیرا التهاب را کاهش می‌دهد، اثر ضد دیابتی دارد، سیستم ایمنی را تقویت می‌کند و در پیشگیری از سرطان نقش دارد. البته باید آن را تنها برای مدت کوتاهی پخت تا مواد مؤثر آن حفظ شوند. افزون بر این، ساپونین‌ها^{۱۱} نیز وجود دارند که در برگ‌ها، گل‌ها و ریشه‌های گیاهان یافت می‌شوند. (۳۲۳) (۳۲۴)

¹ Acidophilus, Bifidus, Thermopilus

² Betacyan

³ mehrfach ungesättigte Fettsäure

⁴ Anthozym

⁵ Ozonperoxyd

⁶ sekundäre Pflanzenstoffe ترکیبات گیاهی ثانویه موادی طبیعی هستند که گیاهان برای دفاع از خود در برابر آفات، بیماری‌ها یا شرایط محیطی تولید می‌کنند. برخلاف ویتامین‌ها و مواد معدنی، این ترکیبات برای رشد گیاه ضروری نیستند، اما تأثیرات مهمی بر سلامت انسان دارند. (م)

⁷ Andreas Michalsen, Charité

⁸ Polyphenol

⁹ Kräuter

¹⁰ Terpen

¹¹ Saponine

برای پیشگیری و درمان سرطان تیروئید، دریافت ید، آهن و سلنیوم بسیار مهم است. کمبود ید موجب بروز انواع مختلفی از سرطان می‌شود. افرادی که دریافت ید بالایی دارند، به‌طور مستند کمترین میزان ابتلا به سرطان را دارند. زیرا ید خاصیت ضدباکتری و ضدویروس دارد و با انگل‌ها مبارزه می‌کند. اضافه بر این، ید بدن را از فلزات سنگین و سموم پاکسازی می‌کند. برای تأمین ید، استفاده از نمک یددار توصیه می‌شود، همچنین ماهی‌های دریایی مانند ماهی کاد^۱ (روغن ماهی اطلسی) و ماهی سالمون، و غذاهای دریایی مانند میگو و سوشی. موزارلا^۲ (نوعی پنیر) و کاهوی سالادی نیز حاوی مقدار زیادی ید هستند. اقامت در نزدیکی دریا نیز مفید است، زیرا با تنفس، هوای حاوی ید وارد بدن می‌شود. سبزیجات خام، سالادها، میوه‌ها، جوانه‌های غلات، گیاهان دارویی، روغن زیتون و عسل از جمله غذاهای قلبیایی هستند. دانه‌ها، جوانه‌ها و علف‌های خوراکی^۳ در دوره‌ی جوانه‌زنی، مقادیر زیادی ویتامین، آنزیم، مواد معدنی و عناصر کمیاب تولید می‌کنند. روشی ساده برای دستیابی به غذای سالم زیستی، مصرف جوانه‌هاست. شنبلیله، شبدر قرمز، کلم بروکلی، کلم، نخود، لوبیا و تربچه خاصیت ضدسرطانی دارند و هضم آن‌ها آسان است. سبزیجات حاوی فیبرهای سالم و مواد گیاهی ثانویه‌ای هستند که با سرطان، فشار خون بالا، تصلب شرایین^۴ و دیگر بیماری‌های ناشی از زندگی مدرن (متمدن) مقابله می‌کنند. (۳۲۵)

آهن در گوشت، بروکلی، دانه‌های کدو، کلم، حبوبات، اسفناج، عدس، محصولات غلات سبوس‌دار و انگورفرنگی^۵ (توت فرنگی سیاه) یافت می‌شود. با مصرف آجیل، جگر، غلات، ماهی، گوشت، شیر و تخم‌مرغ می‌توان سلنیوم دریافت کرد. ویتامین بی ۱۲ در جگر، کلیه، قلب، شیر، سوسیس جگر و پنیر کاممبر^۶ موجود است. ترکیبی از کشک^۷ (پنیر سفید/کوارک) با روغن زیتون بکر یا روغن بذر کتان، کلم ترش یا آب آن، آب لیمو، پیاز، سیر، چغندر قرمز، دانه‌ها^۸ (بذر)، آجیل، حبوبات، قارچ‌ها، ماهی و توفو، همچنین سلنیوم، منیزیم، بتاکاروتن و روغن بذر کتان، به دلیل خاصیت ضدسرطانی، برای پیشگیری از سرطان توصیه می‌شوند. برای اینکه روغن بذر کتان بیشترین اثربخشی را داشته باشد، باید تازه، خنک و دور از نور نگهداری شود. ساده‌ترین راه، خوردن بذر کتان جوانه‌زده است؛ دو قاشق غذاخوری پر، معادل یک قاشق روغن است. اسموتی‌هایی با لیموی ارگانیک (با هسته و پوست)، آب جو، سیب ارگانیک، دو هویج، دو تا سه قاشق غذاخوری روغن بذر کتان یا دانه‌ی آن، همچنین عسل با آب میوه، سیب تازه‌ی ارگانیک، آناناس و پاپایا نیز خاصیت ضدسرطانی دارند. پاپایا به‌ویژه برای پیشگیری از سرطان پستان

¹ Kabeljau

² Mozzarella

³ Gras

⁴ Arterienverkalkung

⁵ Johannisbeer

⁶ Camembert

⁷ Quark

⁸ Samen

توصیه شده است. دمنوش گل ختمی ارزان، خوش طعم، سالم است و گفته می شود که به بیماران سرطانی کمک می کند. (۳۲۶) (۳۲۷) (۳۲۸) (۳۲۹)

«پیشگیری شیمیایی از طریق مواد گیاهی ثانویه ی خوراکی، امروزه به عنوان روشی کم هزینه، آسان، قابل پذیرش و عملی برای کنترل و مقابله با سرطان شناخته می شود.»
مجله ماهانه «بررسی های نیچر در زمینه سرطان»^۱، ۲۰۲۳/۱۰، صفحات ۷۶۸ تا ۷۸۰

اما دانشمندانی نیز هستند که ادعا می کنند هیچ گونه مدرکی وجود ندارد که نشان دهد تغذیه سالم می تواند سرطان را درمان کند. فرآیندهایی که در آزمایشگاه یا در مطالعات حیوانی مشاهده می شوند، اغلب برای ارائه ی شواهد قطعی کافی نیستند. در برخی مطالعات با رژیم های غذایی خاص، رشد تومور در بعضی بیماران متوقف شد. اما در دیگران، بیماری بدون وقفه ادامه یافت. همچنین این فرضیه که سلول های سرطانی با حذف قند از رژیم غذایی از بین می روند، نادرست است. چرا که: «وقتی برای مدت طولانی کربوهیدراتی دریافت نشود، هورمون گلوکاگون^۲ و سایر هورمون های استرس آزاد می شوند. این هورمون ها، به ویژه در کبد، فرایند تولید مجدد قند را فعال می کنند: به این صورت که قند از طریق پروتئین یا گلیکوژن^۳ ذخیره شده در بدن تولید می شود. بنابراین حتی در زمان روزه داری، قند کافی در بدن وجود دارد تا بقای سلول های سرطانی را تضمین کند... سطح قند خون ما هرگز به صفر نمی رسد.» (۳۳۰)
همه ی این ها گیج کننده هستند و حس درماندگی به فرد می دهند. افزون بر این، بسیاری از گزینه های درمانی ارزان اما مؤثر به دلیل عدم وجود درآمد از آن ها، سرکوب می شوند. و اغلب فقط تحقیقاتی تأمین مالی و اجرا می شوند که منافع مالی برای گروه های خاص به همراه دارند. پس این ادعا که سرطان با تغذیه ی مناسب قابل درمان است، از دیدگاه هانس هاونه^۴، رئیس مرکز تومور مونیخ و گروه کاری «تغذیه و سرطان»، «بسیار غیرمؤثر» است. اما اگر سوءتغذیه برطرف شود، تغذیه می تواند روند بیماری را به صورت مثبت تحت تأثیر قرار دهد. (۳۳۱)

آنچه که اما با مطالعات علمی به طور قطعی ثابت شده، این است که روزه داری متناوب^۵ رشد سرطان را کند یا حتی متوقف می کند. میراث تکاملی ما نشان می دهد که انسان ها اغلب در طول تاریخ گرسنگی کشیده اند. بدن و سوخت و ساز ما با وضعیت سازگار شده اند. در صبح و بعدازظهر، اندام ها و سلول ها فعال تر هستند، در حالی که در شب، فعالیت آن ها کاهش می یابد. به همین دلیل توصیه می شود که صبح و ظهر

¹ Nature Reviews Cancer

² Glukagon

³ Glykogen

⁴ Hans Haune

⁵ Intervall-Fasten

وعده‌های غذایی اصلی و کامل مصرف شوند و شب‌ها غذای کمی خورده شود یا بهتر است اصلاً چیزی خورده نشود.

روده‌ها یکی از مهم‌ترین اندام‌های ایمنی بدن هستند که برای بازسازی و سم‌زدایی، به دوره‌هایی بدون دریافت غذا نیاز دارند. این کار عملکرد روده را بهبود می‌بخشد و آن را کمتر مستعد التهاب می‌کند. در خون، فشار خون، قند خون، نشانگرهای التهابی و استرس اکسیداتیو^۱ کاهش می‌یابد. چربی بدن کاهش می‌یابد، چربی کمتری در کبد ذخیره می‌شود و حساسیت به انسولین بهبود پیدا می‌کند. عضلات عملکرد بهتری دارند و کمتر دچار التهاب می‌شوند. سلول‌ها پروتئین‌های آسیب‌دیده، چربی‌ها و «اندامک‌های سلولی»^۲ را تجزیه یا بازیافت می‌کنند. از این رو، روزه‌داری متناوب بسیار مفید است، یعنی فاصله‌های زمانی بین وعده‌های غذایی به مدت ۱۲، یا ترجیحاً ۱۴ تا ۱۶ ساعت، که در این مدت نباید چیزی، حتی تنقلات، مصرف شود، اما نوشیدن مقدار زیادی آب، چای و نوشیدنی‌های بدون قند توصیه می‌شود.

وقتی بدن برای مدتی غذا دریافت نکند، وارد حالت چربی‌سوزی می‌شود، در حالی که در صورت مصرف منظم وعده‌های غذایی و تنقلات مداوم، بدن همواره در حالت ذخیره‌سازی باقی می‌ماند. در زمان‌های باقی‌مانده (غیر روزه‌داری)، فرد می‌تواند هرچقدر بخواهد غذا بخورد. این وضعیت باعث تحریک سوخت‌وساز (متابولیسم)، کاهش اضافه‌وزن، کاهش فشار روی روده و بازسازی مخاط روده می‌شود، طوری که ویتامین‌ها و مواد معدنی بهتر جذب می‌شوند. کبد، کیسه صفرا و کلیه‌ها سم‌زدایی می‌کنند و کارایی آن‌ها افزایش می‌یابد. همچنین آنزیم‌هایی ترشح می‌شوند که از مرگ زودهنگام سلول‌ها جلوگیری کرده و خطر ابتلا به سرطان را کاهش می‌دهند. (۳۳۲) «نشریه‌ی پزشکان آلمان»^۳ گزارشی درباره‌ی مطالعه‌ی «تغذیه و زندگی سالم زنان»^۴ منتشر کرد. در این تحقیق، تأثیر برخی مواد غذایی بر پیدایش و روند پیشرفت سرطان در طول چندین سال بررسی شد. نتیجه‌ی مطالعه این بود که تغذیه تأثیر چندانی بر پیش‌بینی سرطان نداشت، اما روزه‌داری متناوب تأثیر قابل توجهی داشت. مشخص شد که «روزه‌داری شبانه طولانی‌تر، در برابر اختلالات سوخت‌وساز، گلوکز، التهاب، افزایش وزن و سایر عواملی که با سرطان‌های وخیم مرتبط هستند، نقش محافظتی ایفا می‌کند.» زنانی که هر شب حداقل ۱۳ ساعت روزه‌داری می‌کردند، به‌طور قابل توجهی کمتر به سرطان مبتلا شدند یا بازگشت بیماری در آن‌ها کمتر بود. (۳۳۳)

^۱ oxidative Stress به وضعیتی در بدن گفته می‌شود که در آن تعادل بین رادیکال‌های آزاد (مولکول‌های ناپایدار) و آنتی‌اکسیدان‌ها به هم می‌خورد. این حالت می‌تواند باعث آسیب به سلول‌ها، پروتئین‌ها و DNA شده و نقش مهمی در بیماری‌هایی مانند سرطان، دیابت، پیری زودرس، آلزایمر و بیماری‌های قلبی داشته باشد. (م)

^۲ Zellorganelle

^۳ Deutsches Ärzteblatt

^۴ WHEL (Woman's Healths Eating and Living)

- (304) Meyer, C. : Insider-Heilverfahren gegen Krebs. Eigenverlag, 2015, S. 8;
- (305) Kämmerer, U. et al. : Krebszellen lieben Zucker. - Patienten brauchen Fett. Amazon, Kindle Edition, 2012;
- (306) Sircus, M. : Natriumbicarbonat. München, Goldmann Verlag, 2018;
- (307) World Cancer Research Fund: Food, nutrition and the prevention of cancer: A global perspective. London, American Institute for Research on Cancer, 2007;
- (308) Fettgewebe macht Stress. Berlin/München, Max-Planck-Gesellschaft, MaxPlanck Forschung, Nr. 3/2018, S. 42;
- (309) Michalsen, A. : Mit Ernährung und Fasten heilen. München, Focus, 16.12.2019, S. 74-76;
- (310) Wolz, L. : Da geht noch was. Hamburg, Zeit Doctor Extra, März 2018, S. 16,17;
- (311) Reinhard, J. et al. : Hör auf deinen Bauch. München, Focus, 7.3.2015, S. 81-85;
- (312) Meyer, A. L. : Wie gesund ist Vollkorn? München, Plus Magazin, Okt. 2018, S. 54-56;
- (313) Reinhard, J. et al. : Hör auf deinen Bauch. München, Focus, 7.3.2015, S. 81-85;
- (314) Turner, K. : 9 Wege in ein krebsfreies Leben. München, Irisiana Verlag, 2015;
- (315) Sanides, S. et al. : So halten Sie Ihren Darm gesund. München, Focus, 15.7.2017, S. 78;
- (316) Hamann, B. : Die 50 besten Super-Foods. Rottenburg, Kopp Verlag, 2016, S. 12,13;
- (317) Heßmann-Kosaris, A. : Die 50 besten Immun-Turbos. Rottenburg, Kopp Verlag, 2015, S. 20,21;
- (318) Simonsohn, B. : Moringa. Der essbare Wunderbaum. Neuenburg, Kris-Verlag, 2014, S. 85;
- (319) Hamann, B. : Vitamin D3 Vitamin K2. Rottenburg, Kopp Verlag, 2020; S. 1,4-15;
- (320) Wallach, J. D. et al. : Dead Doctors don't lie. Bonita, Calif. USA, Wellness Publications LLG, 2015, S. 298;
- (321) Kilian, N. : Krebs? Die Kilian-Methode. Norderstedt, BOD, 2018, S. 17-25;
- (322) Müller-Nothmann, S. -D. : Vitamin Ampel. Rottenburg, Kopp Verlag, 2015, S. 6;
- (323) Michalsen, A. : Heilen mit der Kraft der Natur. Berlin, Suhrkamp Verlag, 2018;
- (324) Michalsen, A. : Mit Ernährung heilen. Berlin, Suhrkamp Verlag, 2019;
- (325) Riedli, M. : Kann der Körper übersäuern? München, plus-magazin, März 2019, S. 68-71;
- (326) Kilian, N. : Krebs? Die Kilian-Methode. Norderstredt, BOD, 2018, S. 220,221,230,232,241,245;
- (327) Simonsohn, B: Gerstensaft: Verjüngungselexier und naturgesunder Power-Drink. Aitrang, Windpferd-Verlag,1998;

- (328) Simonsohn, B. : Papaya: Heilen mit der Wunderfrucht. Aitrang, Windpferd-Verlag, 1998;
- (329) Krause-Fabrizius, G. : Wie ernähre ich mich bei Krebs? Düsseldorf, Verbraucherzentrale NRW, 2014;
- (330) Klöckner, L. : Kann Essen mich heilen? Hamburg, Zeit Doctor, März 2017, S. 8-15;
- (331) Ansgar, M. : Die Scharlatanerie mit Krebsdiäten. Spiegel-Online, 20. März 2015;
- (332) Muss, C. et al. : Nahrungspausen. Rottenburg, Kopp Verlag, 2018;
- (33) Gerste, R. D. : Lange nächtliche Nahrungskarenz senkt Rezidivrate. Köln/Berlin, Deutsches Ärzteblatt, 30. Juni 2017, S. A1318,1319;