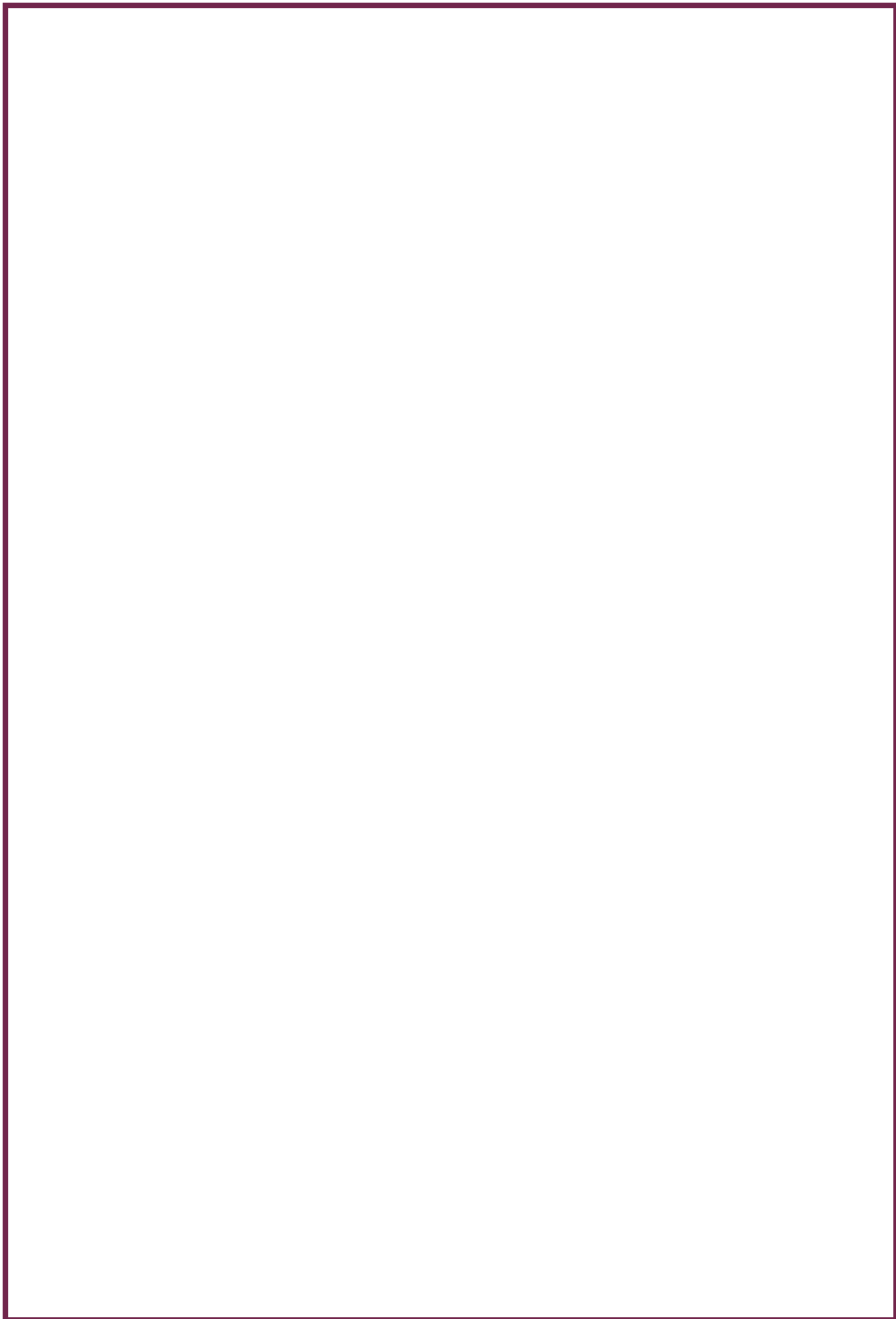


الصيام و السرطان

كيف يمكن للصيام أن يكون مفتاحاً أساسياً
في محاربة السرطان وعلاجه بمساعدة المناعة



دلال القدسي



قال تعالى: -

﴿وَمَنْ أَحْيَاهَا فَكَأَنَّمَا أَحْيَا النَّاسَ جَمِيعًا﴾

[المائدة: ٣٢]

إخلاء مسؤولية

أود أن أوضح بأن كل المعلومات والمحتويات المقدمة في هذا الكتاب؛ هي بناءً على أبحاثي وقراتي عن الأورام السرطانية، وعلاجها بطرق طبيعية، ونفسية، وروحية، استناداً إلى المصادر والدراسات التي تم الاعتماد عليها، ولكن لا يمكنني ضمان دقة أو اكتمال المعلومات المقدمة، ولن يتحمل أي شخص - بما في ذلك أنا - مسؤولية أي خسارة أو ضرر ينتج عن استخدام هذه المعلومات بشكل خاطئ، فعلى القارئ العمل بحكمة وتحمل مسؤوليته في استخدام المعلومات المقدمة في هذا الكتاب.

أقدم الاعتذار إن وجد خطأ غير مقصود، والكمال ما هو إلى "لله عز وجل" وحده.

٢٠٢٣م - ٢٠٢٤م

الإهداء

اهدي هذا العمل في بادىء الأمر إلى مرضى السرطان الذين
أنهكهم المرض وأقلق راحتهم وسكينتهم.

ولوالدتي المتعافية من السرطان بالطرق ذاتها الواردة في الكتاب
ولوالدي، ولأخي وزوجته.

ولن دعمتني من أول مسيرتي إلى الآن وساعدتني في إتمام
ومراجعة هذا الكتاب (خالتي فاطمة، وخالاتي شفيقة، ورقية).

أتمنى أن يكون هذا الكتاب املاً لمرضى السرطان ومصدراً للدعم
والتشجيع لهم.

شكراً لمن ساعدني وسيساعد في إيصال رسالتي، وتحفيز المرضى
على الشفاء والتعافي.....!#

دلال عبد العزيز القدسي

المحتويات

- ١٠ - المقدمة
- ١٣ - قصتي مع كتابة هذا الكتاب

الفصل الأول: - السرطان

- ٢١ المبحث الأول: نبذه عن السرطان ونموه
- ٢٢ المبحث الثاني: طريقة توليد الطاقة للخلايا الطبيعية والسرطانية
- ٢٢ المبحث الثالث: العوامل المؤهلة للإصابة بالسرطان
- ٢٣ المبحث الرابع: اعراض السرطان بشكل عام
- ٢٨ المبحث الخامس: فحص السرطان
- ٢٩ المبحث السادس: تشخيص السرطان
- ٣٠ المبحث السابع: مراحل التشخيص
- ٣١ المبحث الثامن: علاج السرطان

الفصل الثاني: - المناعة

- ٣٤ المبحث الأول: جهاز المناعة
- ٣٤ المبحث الثاني: أنواع المناعة
- ٣٨ المبحث الثالث: مناعة الأورام
- ٣٩ المبحث الرابع: دور العلاج المناعي في محاربة السرطان
- ٣٩ المبحث الخامس: قائمة الأعداء الأساسية لجهاز المناعة
- المبحث السادس: العلاقات التحذيرية المبكرة الدالة على وقوع جهاز
٤٠ المناعة في مآزق

- المبحث السابع: لماذا يحتاج جهازك المناعي إلى تنشيط؟ ٤٢
- المبحث الثامن: المكملات المنشطة للمناعة ٤٤
- المبحث التاسع: الكميات المثالية من العناصر الغذائية للحصول على القوة المناعية ٤٦
- المبحث العاشر: المكونات الرئيسية للنظام الغذائي المنشط للمناعة ٤٨
- المبحث الحادي عشر: عوامل مفيدة للمناعة وأخرى ضارة ٥٠
- المبحث الثاني عشر: تُحفز جهاز المناعة... كيف تساعد التمارين الرياضية في التغلب على السرطان؟ ٥١

الفصل الثالث: - الصيام الطبي

- المبحث الأول: الصيام الطبي تاريخ طويل وفوائد علاجية عديدة ٥٩
- المبحث الثاني: انواع الصيام الطبي ٦٤
- المبحث الثالث: حالات الصيام الطبي ٦٦
- المبحث الرابع: أثر الصيام على الخلايا المناعية ٦٨
- المبحث الخامس: ما يحدث للجسد الجائع؟ ٦٨
- المبحث السادس: ضياع القوى أثناء الصيام ٦٩
- المبحث السابع: أعراض الصيام (بالمختصر) ٧٢
- المبحث الثامن: الالتهام الذاتي والصيام ٧٤
- المبحث التاسع: متى تبدأ عملية الالتهام الذاتي في الصيام ٧٤
- المبحث العاشر: فوائد عملية الالتهام الذاتي من خلال الصيام ٧٥

الفصل الرابع: - الأعشاب

- المبحث الأول: التداوي بالأعشاب ٧٧
- المبحث الثاني: علاج السرطان بالأعشاب الطبية ٧٧

الفصل الخامس: - التغذية

- المبحث الأول: تغذية مريض السرطان ٨٥
- المبحث الثاني: المسموح والممنوع في تغذية مريض السرطان ٨٥
- المبحث الثالث: أمثلة لوجبات مريض السرطان في أيام الإفطار ٨٨

الفصل السادس: - الصيام حسب الوزن.. كيف نصوم؟

- المبحث الأول: ما هو الوزن المناسب لطولك؟ قائمة بالأطوال المختلفة والوزن المثالي لها ٩١
- المبحث الثاني: نظام الصيام حسب الأوزان ٩٣

الفصل السابع: - نصائح وإرشادات

- المبحث الأول: نصائح وإرشادات ١٠٤

- الخاتمة ١٠٧
- الرقية الشرعية مكتوبة ١١١
- باختصار. طرق العلاج في هذا الكتاب بشكل مخطط ١٢٠
- عناوين ومواقع دراسات حديثة حول الصيام والمناعة والأعشاب
في المساهمة بعلاج السرطان ١٢١
- قائمة المراجع ١٣٠

المقدمة

بسم الله الرحمن الرحيم والصلاة والسلام على أفضل الأنبياء والمرسلين
حبيبنا محمد الصادق الأمين

أما بعد: -

يقول الله تعالى في كتابة العزيز ﴿وَأَنْ تَصُومُوا خَيْرٌ لَّكُمْ إِنْ كُنْتُمْ
تَعْلَمُونَ﴾^١ وقال ﴿وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ﴾^٢.
ويقول رسولنا الكريم محمد ﷺ لأبي أمامة الذي طلب منه امر يأخذه عنه
"عليك بالصوم، فإنه لا مثل له"^٣... وقال أيضاً "ما ملأ آدمي وعاء شراً
من بطن،..."

يُعتبر الصيام الركن الرابع من أركان الإسلام، الذي لا يصح إسلامنا إلا
به وكما كنا نظن أن الصيام فائدته محصورة على الإحساس بجوع الفقراء
ومن ثم الشفقة والتصدق عليهم، أو أنه عبادة أمرنا الله بها ويجب علينا
تنفيذها دون معرفة الأسباب الحقيقية حول أمر الله بالصيام و فوائده
الصحية، والعقلية، والجسمانية وكيف يستطيع الصيام علاج أكثر امراض
البشرية تعقيداً وخوفاً.

لن أتطرق في هذا الكتاب عن الحديث على الصيام العبادة بشكل خاص
ولكني سأتطرق بشكل موسع عن التحدث على الصيام الطبي، وكما يسميه
البعض بصيام الماء^٤، وسأختصر بحديثي عن دور الصيام الطبي

^١ - [البَقَرَة : ١٨٣ - ١٨٤].

^٢ - [الأَعْرَاف : ٣١ - ٣٢].

^٣ - رواه أحمد والنسائي والبيهقي، بإسناد صحيح - برقم (٢٢١٤٩).

^٤ - رواه الترمذي، وحسنه الألباني.

^٥ - الامتناع عن تناول الطعام فقط أما الماء مسموح.

بمساعدة المناعة في محاربة الأورام السرطانية، والعوامل المساهمة والداعمة في هذه العملية.

السرطان: - هو آفة الزمان منذ القدم ولا اقصد هنا أنه مرض مستعصي وقاتل وانما عند البحث الموسع عليه وفهم آليته وأسبابه والتفكر في حديث رسولنا الكريم ﷺ القائل "ما أنزل الله داء إلا أنزل له شفاء". ستجده كأي مرض عادي -إن اردت انت إن يكون عادياً- وستغلب عليه إن اردت أيضاً التغلب عليه، فدعك من الترهات^١، والخزعلات^٢، التي تحول دونما الحقيقة وأنه قاتل وتجعلك مستسماً راضحاً، وفي النهاية تموت من خوفك لا من السرطان.

أود في كتابي هذا أن أقدم الدعم المعنوي والنفسي لكل مريض سرطان، وأقول له إن كتابي هذا هو مقدم لك أنت شخصياً، لأشرح لك أكثر عن مرضك، وأجعلك أكثر تفهماً وأكثر تحدياً؛ لمواجهة الحرب التي ستقيمها انت في جسمك بمساعدة مناعتك والفوز محسوم لصالحك "بإذن الله تعالى" فلا تقطئ، وابدل كل الأساليب الممكنة للحفاظ على حياتك التي هي امانة على عاتقك.

أيضاً في كتابي هذا سأحدث عن قصة والدتي -مريضة السرطان- من الدرجة الرابعة التي اتبعت معها هذه الطرق الطبيعية، وحين استفادتها وتحسن حالتها كثيراً وتأكدي بأنها حقيقية ومجربة من أكثر من شخص في عدة مناطق ودول قررت نشرها؛ لتكون حافزاً وتشجيعاً لكم للمضي قدماً، وقد تم اثبات صحة هذه الطرق من خلال تجارب بعض المرضى ومن خلال الدراسات الموسعة التي أثبتتها العلم والعلماء، بخصوص الصيام والمناعة ودورهما الكبير في المساهمة بعلاج السرطان، وسأذكر

^١ - رواه البخاري وصححه - برقم (٥٦٧٨).

^٢ - الأحاديث الباطلة.

^٣ - الأحاديث الباطلة.

^٤ - تستسلم.

أيضاً بعض عناوين وروابط هذه الدراسات في الصفحات الاخيرة من هذا الكتاب.

الصيام، قراءه القرآن، الأعشاب، والغذاء الصحي الغني بالفيتامينات والمعادن، المكملات الغذائية، والراحة، والهدوء، والاطمئنان، والرياضة، وعدة عوامل أخرى تساهم بشكل كبير في إنجاح هذه الطرق، سيتم ذكر هذا بالتفصيل.

يُنصح مرضى السرطان خاصة بتجربة العلاج الطبيعي المذكور في هذا الكتاب؛ لأنه وبكل بساطة غير مكلف ومناسب للأغلبية، ويستطيع أي إنسان أن يقي نفسه من الأمراض بهذه الطرق، أو تخفيفها أو حتى معالجتها، نظراً أيضاً لفوائدها الحتمية لصحة الجسم بشكل عام، فكما نلاحظ ان مع التقدم التكنولوجي الحياه ونمطها باتت تختلف عن السابق، وحتى الهواء الذي نتنفسه اصبح مليء بالملوثات؛ ولهذا يجب تقوية المناعة لمواجهه ما قد يصيبك الآن أو مستقبلاً والوقاية أيضاً من الأمراض عن طريق تجنب ما قد يزيد خطر اصابتك بها، فكن واعياً ولا ترم بنفسك وصحتك إلى التهلكة^١.

لن اقول إن تعتمدوا على هذه الطرق كلياً دون اللجوء للعلاجات الأخرى المتعارف عليها كالإشعاع والكيماوي، ولكن اجعلوا من هذه الطرق علاجاً آخر مساهم وداعم، أن أنتابكم الشك والقلق من مضمون العلاج الوارد في هذا الكتاب لضمان التشافِ التام "بإذن الله تعالى".

وهنا لا أحول^٢ ابدأ عن استشارة الطبيب وأخذ رأيه فيما إذا كان الصيام والعلاج الطبيعي هذا ممكناً أم لا في حالتك.

^١ - الهاوية.

^٢ - أمنع.

قصتي مع كتابة هذا الكتاب

منذ طفولتي وأنا أسمع بالسرطان وكنت أتساءل؟ احقاً لا يوجد علاج لهذا المرض؟ وهل فعلاً عجز العلماء عن اختراع علاج مؤكد للقضاء عليه؟ وهل قد يموت أي شخص يصاب به؟ وهل بإمكانني مساعدة مرضى السرطان والتخفيف عنهم؟ الخ

سمعتُ أن فلان ابن فلان أُصيب بسرطان المعدة، وفلانة أُصيبت بسرطان الرحم، وطفل أُصيب بسرطان الدم، وهكذا كنت اسمع فقط اصابات بعض الناس به، ولأنني كنت ادرس؛ لم أبالي كثيراً فكنت منشغلة فقط بدراساتي وامتحاناتي، اتحسر عليهم وادعوا لهم بالشفاء، ونسيت أنني قد كبرت وأنه حان الوقت للقراء أكثر عن السرطان، وفهم آليته، واسبابه، وكل ما يتعلق به، ومن ثم أساهم في توعية الناس، ومساعدة المرضى وجعل المرض أكثر وضوحاً لهم؛ ليستطيعوا القضاء عليه، إلى أن قدر "الله تعالى" إصابة والدتي بالسرطان.

ومن هنا تبدأ قصتي مع مرض امي وكتابة هذا الكتاب.

تخرجت من قسم -القبالة والتوليد- قبل ١٠ أشهر من الآن، وقد لاحظت على والدتي بعض اعراض المرض، ولكنني لم اتوقع أن تكون مصابة بالسرطان خصوصاً أنها كانت تعاني من التهابات الجيوب الأنفية.

الصداع، شحوبة الصوت، الدوار، هذه أول الأعراض التي كانت ظاهرة عليها في البداية، أعطيتها مسكنات وبخاخات للأنف، ظناً مني انها اعراض لالتهابات الجيوب الأنفية، وهكذا مرت الأيام وازدادت شدة

الأعراض عليها حتى بدأت الهلوسة^١، وسؤالي أين امي؟ واماها قد توفت منذ أكثر من ١٠ سنوات، أين اختك الثانية؟ وانا لا املك إلا اختاً واحدة.

حينها تأكدت أن مصدر الأعراض هو الدماغ، فتوقعت إصابتها بالزهايمر المبكر^٢، واخبرت والدي واخوالي وخالاتي - حفظهم الله - بضرورة عمل اشعة أو رنين مغناطيسي لمنطقة الدماغ لوالدتي؛ لمعرفة سبب الهلوسة والصداع، حينها قمنا بعمل اشعه مقطعية ليتبين؛ وجود ورمين بحجم اقل من ٤ سانتيمي حينها لا أستطيع وصف احساسي وشعوري وكمية الصدمة التي عانيتها انا ووالدي واخواني وكل من يعرفنا.

قد قرأت في التقرير للأشعة أن الأورام قد تكون "سرطانية"، ولكني لم أباي وأخذ الموضوع بجدية.

وعرضناها على طبيب مخ واعصاب الذي طلب بدوره عمل اشعات مقطعية لمنطقة الصدر والبطن وعمل التحاليل وما إلى ذلك؛ ليتأكد من مصادر أورام الدماغ، وتبين وجود أورام في الرئة اليسرى، وفي الكبد، ولأن خالي طبيب فقد أكد لي أن الأورام سرطانية ومصدرها الرنتين، ولكني لم أقتنع؛ كوني اعلم أن والدتي مصابة فقط بالتهابات الجيوب الأنفية، وتوقعت أن الأعراض الظاهرة ليست إلا من الدماغ، وسببها أن؛ الالتهابات تفاقمت بشدة ووصلت للدماغ؛ وهذا سبب الأورام وانه مع الوقت ستزول.

اما والدتي فكانت تزداد حالتها سوء بعد سوء، ونحن في المنزل بحيرة تامة كيف نعمل؟ وماذا نصنع؟ وكنت ابحت عن السرطان واقرا عليه

١- حالة تتميز بظهور تجارب غير موجودة، أو رؤيا اشخاص، أو سماع أصوات غير حقيقية.
٢- يمثل الزهايمر المبكر شكلاً غير شائع من الخرف ويصيب الأشخاص الذين تبلغ أعمارهم اقل من ٦٥ ويصاب نحو ٥٪ إلى ٦٪ من الأشخاص المصابين بداء الزهايمر.

وأرسل ملفات الأشعات والفحوصات لدول الخارج؛ على أجد من يطمئن قلبي على حالة والدتي، ولكن الجميع أكدوا لي انها مصابة بالسرطان من درجته الرابعة وحالتها حرجة وتحتاج إلى عملية جراحية بقيمة \$٥٠٠٠ وكون المبلغ كبير لم نقدر عليه؛ بدأ الهم ينهش لحمي وجسدي وسألت مرة طبيب مصري هل يمكن أن تكون والدتي مصابة بسرطان الرئة بدون أعراض؟ فقال لي: "قد تصل الأورام لحجم كبير وينتشر دون وجود أعراض وفي وقت متأخر تبدأ ظهور الأعراض، فلا يُعلم سببها الحقيقي وهذا يجعل الطبيب يشك من احتمالية الإصابة بالسرطان فيرشد المريض بضرورة عمل الأشعات والفحوصات اللازمة؛ ليتبين وقتها وبالصدفة وجود الأورام ولكن لتأكيد نوعية الأورام؛ يجب أخذ عينة من نسيج العضو المصاب".

وقتها حمدتُ "الله تعالى" كثيراً؛ لأنني علمت المشكلة الحقيقية واقتنعت بكلام الطبيب، وبدأت بالتوسع بالبحوثات أكثر، واسترجعت انا وخالتي العادات السيئة التي كانت تمارسها والدتي في حياتها، وتوصلنا إلى انها كانت منذ القدم تتعرض لبعض المواد الكيميائية السامة بشكل مستمر، منها الكلوركس، الفلاش، البخور، الأبخنة، وهذا يدل؛ أنه ليس فقط التدخين والتبغ المسببات الأولى لسرطان الرئة فانا كنت أحدث نفسي أن والدتي لم تدخن مطلقاً فكيف اصيبت؟

بعدها قرر الأطباء عمل خزعة من ورم الكبد؛ كتأكد أخير لتشخيصها بالسرطان، وتم عمل الخزعة، ومن ثم فتح ملف خاص بها، وتحويلها لقسم الأورام؛ لبدء علاجها بالطرق المتعارف عليها كالإشعاع و الكيماوي، وقتها بحثت عن آثار هذه العلاجات على الجسم وتخوفت كثيراً حتى انني حاولت التأخير والمماطلة ببدء علاج والدتي كوني غير مقتنعة؛ ولأن في وقتها خالتي المصابة بسرطان الثدي خضعت ل ٨ جلسات كيماوي وكانت تعاني كثيراً من آثارها وأعراضها الجانبية.

اما اعراض سرطان الدماغ فهي تزداد على والدتي يوماً بعد يوم حتى اصابها الشلل في جانبها الأيمن؛ فلم تستطيع الوقوف مجدداً، وصوتها اختفى، ولأني لم أحبذ أن اغامر بصحتها بيدي؛ كون علمي حول علاج السرطان بالطرق الطبيعية مازال محدوداً ومازلت خائفة؛ اضطررت لإخبار والدي انني موافقة بعلاج والدتي بالإشعاع، ولأنه يعمل في المستشفى التي ستخضع فيها والدتي لجلسات الإشعاع؛ تسهلت لنا المعاملة وبدأت الجلسات يومياً، ماعدا الخميس، والجمعة، لمدة ربع ساعة.

وهكذا بعد عشرة أيام، انتهينا من جلسات الإشعاع، ولكنها كانت الفاجعة الكبرى؛ فوقت خضوعها للإشعاع وحين انتهاءها بشهر زادت امي مرضاً فوق مرض، فقد اصابها التشنج بشكل مخيف؛ لن أنكر توقعاتنا جميعاً أن والدتي ستموت فبعض من كان يزورنا يخبرني بالتمسك، والثبات، والصبر، وتوقع أي شي قد يحدث.

والذي كان يقوم بقراءة الرقية الشرعية عليها يومياً، اما انا فالصدمة من هول ما أراه على والدتي؛ جعلتني في حاله نفسية سيئة جداً، لا اتقبل فكره انها ستموت، بل أنى كنت ادعوا الله تعالى مراراً وتكراراً بأن يقيمها لتكون معجزة يتحدث بها الناس، ولتكون مصدرراً لإلهام بقية المرضى، وإن ينكس كلام الاطباء الذين راهنوا على أن حياتها في خطر كبير ولم يقولوا أن "الله تعالى" قادراً على كل شيء، وقمت بتوزيع الصدقات بنيه شفاءها؛ استدلالاً بحديث رسولنا محمد ﷺ "داووا مرضاكم بالصدقة"¹.

بعدها قال الأطباء انهم سيخضعونها لجلسات الكيماوي، فتم عمل أول جلسة لها، ولم نفتتح بالاستمرار، وحين موعد جلستها الثانية اخبرت والدي انني سأقوم بعلاج والدتي بالصيام، وانا مقتنعة جداً بهذا العلاج ولن نخضعها لجلسات الكيماوي مره أخرى؛ حيث أنني قبلها تعرفت قدراً على

¹ - حسنه الألباني في صحيح جامع - برقم (٣٣٥٨).

موقع لدكتور اسمه: بيرج¹ (الذي يحث مرضى السرطان على الصيام والأعشاب ونمط غذائي معين للقضاء على السرطان)، ومن تجارب بعض المرضى الذين قابلهم في برامجه؛ تأكدت انه صادق، وبحثت أكثر وأكثر عن هذه المعلومات وعندها شاهدت مقابلة لشاب عراقي - مريض سرطان الغدد اللمفاوية - وكيف انه تغلب على السرطان بتناول الخضار فقط وغيره الكثيرين فتوكلت على "الله تعالى" وزاد اقتناعي بالطريقة وبدأت مناقشة العلاج مع عائلتي، وتمت الموافقة من الجميع.

لا انكر انني تخوفت من تجربة هذه الطرق عليها خوفاً من موتها على يدي؛ لأن حالتها كانت حرجة للغاية، ولكن "الله تعالى" بعث في قلبي الأمل والإصرار لتطبيق العلاج عليها بهذه الطرق، واخبرنا الأطباء اخيراً بعد اقتناعي الشديد بنجاح هذه الطرق أن والدتي لن تخضع للكيمياوي، واننا سنعالجها "بإذن الله تعالى" بالطرق الطبيعية، لم يستحسن الأطباء ما قررت عمله، ولن انكر الانتقادات التي تعرضت لها من قبل الأطباء، وحتى الاهل، والأصدقاء، والجيران، وانا اراعي حرصهم الشديد على صحة والدتي؛ خصوصاً انهم لم يعلموا عن طريقة (الصيام لعلاج السرطان).

هكذا بدأت أول أيام الصيام، فقد قمت بتصويمها قرابة ٤٠ يوماً بمعدل ٣ أيام صيام كامل عن الطعام، أما السوائل كنت أعطيها ماء معدني، واعشاب الكركم مع رشة فلفل اسود، والقرفة والزنجبيل، والشاي الأخضر مع الليمون، والثوم، في كل يوم، وفي اليوم الرابع أعطيها إضافة للأعشاب مخلوط من الخضار الصليبية معصورة مع زيت الزيتون،

¹ - الدكتور بيرج: - اسمه إريك بيرج طبيب كندي متخصص بالعلاج الطبيعي والصيام المتقطع ولديه قناة على اليوتيوب أسمها "قناة الدكتور بيرج بالعربي".

والثوم، والليمون، والمكسرات..... الخ بمعدل ٣ اكواب فقط، قد ساعدها أيضاً أن حاستي الشم والتذوق لديها ضعيفة؛ لتستطيع تناول هذا المخلوط وأيضاً وزنها الزائد نسبياً؛ ساعدها بالقدرة على الصيام هكذا مدة دون إضافة الدهون إلى طعامها، ومنعت عنها الأدوية جميعاً حتى المسكنات لأنني ركزت وقتها على تدعيم المناعة فقط، وكنت أعطيها في أيام الصيام؛ كتعويض عن الطعام وزيادة المناعة المكملات الغذائية^١ منها: فيتامين دي^٣ مع الماغنيسيوم والزنك، وفيتامين بي كومبلكس، وفيتامين سي، وزيت السمك، وأيضاً كنت أقوم بقياس نسبة السكر في الدم مرتين يومياً وعندما يزيد وهذا طبيعي؛ بسبب الامتناع التام عن أخذ السكر والكربوهيدرات؛ فقد قام الكبد بتحفيز مخزون الجليكوجين^٢ لدية لإنتاج الجلوكوز، ولأنها أيضاً كانت طريحة الفراش وقتها وجسمها لا يحرق السكر؛ فقد ارتفع السكر لديها برغم الصيام، وقتها قمت بعمل بعض التمارين الرياضية لها بتحريك رجليها ويديها بشكل سريع نصف ساعة يومياً؛ لتحرق عضلاتها السكر الزائد ويثبت عند مستوى طبيعي ٨٠ ملغم لكي لا تتمكن الخلايا السرطانية من التغذية عليه؛ لأنها لا تكفي بالقليل بل تريد السكر بنسبة عالية في الدم لتتمكن من التغذية عليه.

طبيعي أن أول ٧ أيام لاحظت التعب عليها والسخونة والتعرق، لكن بدا السكر بالانتظام.

بعد ١٠ أيام بدأت تظهر فوائد الصيام؛ فقد استطاعت فتح عيناها، وبقل نومها، وتتنظر إلى أرجاء الغرفة؛ وكأنما أعيدت إلى الحياة مره اخرى.

^١ - هي مستحضرات هدفها تعويض الجسم عن الغذاء او تكملة النظام الغذائي بمواد تغذوية مثل الفيتامينات، والمعادن، والألياف..... الخ.

^٢ - شكل تخزين الكربوهيدرات في الجسم، ويتم تخزين الجليكوجين في العضلات والكبد.

وبعد ٢٠ يوماً بدأت تحرك يدها ورجلها بشكل بسيط، وبدأت تتكلم معنا، ويقل ضغط دمها الذي كان يرتفع إلى ١٨٠/١٠٠ ونبض قلبها إلى ١٤٠ و أحياناً ينخفض لمعدل ٤٥ نبضة في الدقيقة، وهكذا بدأت عافيتها تعود رويداً رويداً.

اعراض المرض بفضل "الله تعالى" اختفت تماماً بعد ٥٠ يوماً وعاد ضغط دمها ونبضها للمستوى الطبيعي، وعادت لممارسة حياتها الطبيعية مره أخرى، فعلاً "سبحان الله تعالى" الذي احياناها، وسبحان من جعل في الصيام والمناعة الحل الجذري الشافي لأكثر امراض البشرية فتكاً.

لأكون صادقة فأنتي وبعد مضي ٥٠ يوماً من العلاج والصيام، وعودتها إلى ما كانت عليه، قبل بداية الأعراض التي عانت منها طيلة ٨ أشهر، توقعت عند عمل التصوير بالرنين المغناطيسي لدماعها أني لن اجد الأورام، ولكني وجدتها بدأت بالتقلص و بدأت تتأكل بنسبة بسيطة تكاد لا تذكر، ولكن والحمد لله تعالى " خط الوسط للدماغ بعد أن كان مائلاً بنسبه ١٨ مم عاد لوضعة الطبيعي، واصبح فقط مائلاً بنسبة ٥مم؛ ولهذا السبب قل ضغط الأورام على دماغها وعاد خط الوسط بالتراجع لوضعة الطبيعي واختفت الأعراض التي كانت تشتكي منها في السابق.

عندها علمتها بالذي كنت اتبعه معها في سبيل العلاج، واتمنى أن تستمر على هذا النظام إلى حين اختفاء الأورام "بإذن الله تعالى".

بعدها أخذت على عاتقي مسئولية توعية الناس، واستمراري بالبحث الكثيف عن علاج السرطان بالصيام وأخذ المعلومات من مصادر موثوقة، ومن ثم كتابة هذا الكتاب؛ ليعت في قلوب المرضى الأمل والتفاؤل.

الفصل الأول

السرطان

خلية طبيعية



خلية سرطانية



المبحث الأول: نبذة عن السرطان ونموه

لم يعد نشوء السرطان لغزاً من الألغاز؛ فقد استطاع الباحثون في العقدين الماضيين تحقيق تقدم مذهش في التعرف على ادق الآليات الجزيئية المرتبطة بنشوء هذا المرض، وفي الواقع فإن كلمة "سرطان" تشير إلى أكثر من مائة شكل من اشكال المرض؛ ذلك أن الأمراض الخبيثة قد تنشأ في أي نسيج في الجسم، بل ان بعض الأنسجة مؤهلة لتشكيل انماط عديدة من السرطان، ومما يزيد الصورة ارباكاً أن كل افة سرطانية تملك سمات مميزة تنفرد بها، ومع هذا فإن العمليات الأساسية المسؤولة عن نشوء هذا التنوع السرطاني واحدة.

يبدأ النمو بأن تأخذ الخلية وهي - الوحدة الأساسية للحياة - بالانقسام إلى خليتين، وهاتان بدورهما تنقسمان إلى اربع خلايا وهكذا حتى تتشكل بلايين الخلايا التي يتألف منها الجسم الحي، ومتى اكتمل نمو البدن تقتصر عملية الانقسام هذه؛ على ترميم الخلايا التالفة والمتأذية واستبدالها، اما في السرطان فتتقسم الخلايا بدون هدف معين وتشكل أوراماً وتغزوا الأنسجة السليمة وتتلفها وقد اثبتت الدراسات أن السرطان هو (اضطراب في عدم موت الخلايا اكثر من انه عملية تكاثر الخلايا)، إذ انه في كل نسيج يقابل عدد الخلايا المتكاثرة خلايا تموت في نفس العدد في عملية بيولوجية بحته، وما يحدث في السرطان أن التكاثر لا يقابله العدد الكافي من الخلايا التي كان عليها أن تموت؛ مما يؤدي إلى تراكمها وحدوث الورم السرطاني، ويكمن الخلل في الشريط الوراثي و تأثيره على إنتاج البروتينات اللازمة للعمليات الحيوية بما فيها عملية موت الخلايا¹.

¹ - السرطان مرض قابل للشفاء ٢٠٠٣م - تأليف الدكتور مروان رفاعي.

المبحث الثاني: طريقة توليد الطاقة للخلايا الطبيعية

والسرطانية

تحتاج الخلايا الطبيعية، والسرطانية، إلى مصدر للحصول على الطاقة؛ للبقاء على قيد الحياة، وبدون طاقة لا يمكن للخليتين العيش، ففي اجسادنا (الخلايا الطبيعية) نتنفس الأكسجين ونعطي ثاني اكسيد الكربون؛ كمنتج ثانوي من التنفس الهوائي: وهي الطريقة التي تقوم بها الخلايا الطبيعية السليمة توليد الطاقة، حيث تأخذ البروتين والدهون والكرهيدرات مع الاكسجين الهوائي لإنتاج الطاقة.

ومن ناحية أخرى، تعمل الخلايا السرطانية بشكل كبير بدون اكسجين، وعندما تعمل الخلايا من دون اكسجين يطلق على هذه العملية (التخمير): وهو نظام بدائي قديم تقوم الخلايا عن طريقه بإنتاج الطاقة من دون اكسجين، والمصدران الاساسيان للسرطان هما (السكر والجلوتامين)، وهو بروتين (حمض اميني)؛ ولهذا تستطع الخلايا السرطانية العيش في وسط منخفض الاكسجين^١.

المبحث الثالث: العوامل المؤهلة للإصابة بالسرطان

- ١- التدخين السلبي^٢، والإيجابي^٣.
- ٢- سوء التغذية^٤.
- ٣- تناول الأطعمة والغذاء غير الصحي^٥.

١- مقابلة الدكتور بيرج مع البروفيسور الدكتور توماس سيفريد - على قناة الدكتور بيرج بالعربي.

٢- استنشاق الدخان المنبعث من منتجات التبغ التي يستخدمها الآخرون.

٣- استنشاق الشخص دخان سجائره.

٤- الهزال، ونقص الوزن، ونقص الفيتامينات، او فرط الوزن.

٥- الخبز الأبيض، السكر الأبيض، الحلويات، البطاطس المقلية، الحبوب المحلاة، الأطعمة المقلية. اللبن قليل الدسم، الوجبات السريعة، اللحوم والأجبان المعالجة.... الخ.

- ٤- البدانة، وعدم ممارسة الرياضة.
- ٥- الاستعداد الوراثي (الجيني)^١.
- ٦- التعرض غير الآمن للمواد الملوثة^٢.
- ٧- التعرض المستمر لأشعة الشمس، وما تحمله من الأشعة فوق البنفسجية؛ الذي يسبب سرطان الجلد.
- ٨- بعض الجراثيم والكائنات الدقيقة؛ تؤدي إلى زيادة خطر الإصابة بالسرطان، بالإضافة إلى بعض انواع الفيروسات.
- ٩- يزيد التعرض لبعض انواع الإشعاع من خطورة الإصابة بالسرطان.
- ١٠- يزيد استعمال بعض الادوية من خطر الإصابة بالسرطان.
- ١١- بعض التعرض للمواد الكيميائية، والمعادن، مثل: النيكل، الكاديوم، الأفلتوكسين.
- ١٢- شرب كميات كبيرة من الكحول.
- ١٣- الالتهابات المتكررة والمتروكة دون علاج^٣.

المبحث الرابع: اعراض السرطان بشكل عام

لا يسبب السرطان اعراضاً محددة في أغلب الحالات، ويشار إلى إن العديد من الأعراض التي قد يسببها السرطان تكون مماثلة للأعراض التي تظهر في حالات التعرض للإصابات والأمراض الأخرى، بما في ذلك الأورام الحميدة، ويجدر بالشخص مراجعة الطبيب؛ في حال استمرار ظهور أي من هذه الاعراض لعدة أسابيع بحيث يتم إجراء التشخيص الملائم، وتقديم العلاج بشكل سريع.

١- بعض الأشخاص أكثر عرضة لخطر الإصابة بالسرطان؛ نتيجة حالة جينية.
٢- المواد السامة مثل: الزرنيخ التي توجد في المياه الجوفية، الإشعاع، المواد الكيميائية الخ.
٣- يزيد الالتهاب من خطر الإصابة بالسرطان؛ من خلال تثبيط الاستجابات المناعية للأورام.

ويجب التنويه إلى أن السرطان لا يسبب الشعور بالألم في العادة؛ لذلك فمن الضروري عدم الانتظار إلى حين الشعور بالألم لتتم مراجعة الطبيب، وفي سياق الحديث عن الفحوصات المعنية بالكشف عن الأورام والسرطانات، فيشار إلى أن معظم هذه الفحوصات يكون مخصصاً لفئة عمرية معينة دون غيرها، وعليه فإن الطبيب يقوم بتحديد نوع الفحص اللازم إجراءه، وبما أن أعراض السرطان تكون غير محددة؛ فيجدر بالشخص تجنب العوامل التي من شأنها زيادة خطر الإصابة بالسرطان ومنها التدخين، وتعاطي الكحول، والتعرض لأشعة الشمس بشكل كبير، ويجدر بالأشخاص الذين يملكون أحد هذه العوامل مراقبة أي علامات وأعراض لها علاقة بالسرطان، ومراجعة الطبيب؛ في حال ظهور أي منها، وعليه يمكن القول إن أفضل طريقة لمحاربة السرطان هي منع حدوثه، والسيطرة على العوامل التي تزيد من خطر الإصابة به، والكشف المبكر عن السرطان، وفيما يلي توضيح لبعض الأعراض المرتبطة بالسرطان.

١- تغيرات في الثدي:

وتتضمن الشعور بوجود كتلة في الثدي، أو أسفل الإبط، أو حدوث تغيرات في الحلمة، أو خروج إفرازات منها، أو تطور تغيرات في جلد الثدي، بما يتضمن احمراره أو تقشره أو تجعده أو الحكة.

٢- الأعراض العصبية:

تشمل الصداع، أو النوبات التشنجية، أو تغيرات الرؤية، أو اضطراب السمع، أو تدلي الوجه.

٣- ظهور كتل أو انتفاخ في أي مكان من الجسم:

مثل الرقبة، أو منطقة تحت الإبط، أو المعدة.

٤- فقدان الوزن غير المبرر:

فقد يعتبر فقدان الوزن غير المبرر بمقدار ٤,٥ كيلو جرام أو أكثر من العلامات الأولى للإصابة بالسرطان، ولا يعني ذلك بالمطلق الإصابة بالسرطان.

٥- الحمى:

يعزي حدوث الحمى إلى عوامل وأمراض عدة، منها ما يكون بسيط وعرضي، وفي حالات السرطانات، فإن الحمى تمثل أحد العلامات الشائعة، والتي تحدث عادة بعد انتشار الورم خارج موقعة الأصلي، ويجب التنويه إلى ان معظم مرضى السرطان يعانون من الحمى في وقت ما؛ خاصة إذا كان السرطان أو العلاج المستخدم يؤثر على جهاز المناعة.

٦- صعوبة في التنفس:

تجب مراجعة الطبيب؛ في حال الشعور بصعوبة في التنفس بشكل غير معتاد عليه، أو في حال استمراره لفترات طويلة.

٧- التعرق الشديد ليلاً:

يمكن أن يحدث التعرق ليلاً؛ نتيجة عوامل عدة من بينها العدوى، أو اقتراب النساء من سن اليأس، أو بلوغه، أو كأحد الآثار الجانبية لبعض الأدوية، ولكن تجب مراجعة الطبيب في حال التعرق الشديد ليلاً؛ فقد تكون من علامات السرطان أيضاً.

٨- بحة في الصوت:

وتعتبر من الأعراض الشائعة لنزلات البرد، ولكن في حين استمرارها وعدم اختفائها من تلقاء نفسها؛ فإن الأمر يستدعي زيارة الطبيب.

٩- استمرار الشعور بحرقة المعدة أو عسر الهضم:

قد يشعر بعض الأشخاص بالألم وعدم الراحة بعد تناول وجبة طعام كبيرة الحجم، أو حارة، أو غنية بالدهون، ويعتبر ذلك امرا طبيعيا، ولكن يجب على الأشخاص الذين يعانون من استمرار عسر الهضم وقرحة المعدة؛ مراجعة الطبيب؛ خاصة إذا رافق ذلك الشعور بالألم.

١٠- تغييرات في الأمعاء:

تجب مراجعة الطبيب؛ إذا استمرت أحد الأعراض المرتبطة بتغييرات الأمعاء لمدة تزيد عن أسابيع، خاصة في حال عدم وجود سبب واضح وراء ذلك، بما في ذلك الإسهال، أو الإمساك، أو الشعور بعدم تفريغ الأمعاء بشكل كامل بعد الذهاب إلى الحمام، أو الشعور بألم المعدة، أو الشرج، أو انتفاخ البطن المستمر.

١١- النزيف:

تجب مراجعة الطبيب؛ في حال حدوث نزيف مجهول السبب، بما في ذلك ظهور الدم بالبول، أو نزيف الجزء السفلي من الجسم، أو ظهور الدم مع السعال، أو التقيؤ المصحوب بخروج الدم.

١٢- ظهور الشامات أو تغييرها:

ويتضمن ذلك تغير في شكل الشامات، أو ظهورها بشكل غير منتظم، أو تغيير في لون الشامات، بحيث تصبح أغمق مما كانت عليه، أو ظهورها بأكثر من لونين، أو الشعور بالحكة في الشامات، أو تقشرها، أو نزول الدم منها، أو في حال زيادة حجم الشامات، أو بروزها عن مستوى سطح الجلد.

١٣- الشعور بالتعب:

اذ يعتبر التعب الشديد أحد الأعراض المرتبطة بالسرطان.

١٤ - التغيرات الجلدية:

اذ يعتبر احمرار الجلد، أو اصفراره، أو تغير لونه للغامق، أو وجود التقرحات الجلدية غير الملتئمة، من العلامات التي قد تدل على الإصابة بالسرطان.

١٥ - استمرار الشعور بالألم لمعظم الأوقات:

ففي حالات سرطان العظام، أو سرطان الخصية، قد يكون الألم احدى العلامات المبكرة، وتعتبر آلام الظهر إحدى الأعراض الشائعة لدى المصابين بسرطان القولون والمستقيم، أو سرطان البنكرياس، أو سرطان المبيض، ويشار إلى أن المرضى المصابين بأورام الدماغ يعانون في الغالب من صداع مستمر، وبشكل عام تحدث الآلام نتيجة انتشار السرطان في الجسم.

١٦ - التغيرات الفموية:

والتي تتضمن ظهور التقرحات في الفم، أو النزيف الفموي، أو خدران الفم، إذ تعتبر التغيرات الفموية من المشاكل الشائعة، التي قد تعزي لأسباب بسيطة لا علاقة لها بالسرطان، ولكن قد يدل ظهور البقع البيضاء داخل الفم، أو على اللسان، على حالة ما قبل التسرطن، والتي قد تنتهي في بعض الحالات بالإصابة بسرطان الفم.

١٧ - انتفاخ العقد الليمفاوية:

فقد يعتبر تضخم العقد اللمفاوية من العلامات التي تدل على الإصابة بالسرطان، ويجدر مراجعة الطبيب في حال استمرار تضخم هذه العقد لمدة تتجاوز ٣-٤ اسابيع.

١٨ - فقر الدم:

وهي الحالة التي ينخفض فيها عدد خلايا الدم الحمراء، وتعتبر حالة فقر الدم من المشاكل الشائعة وقد تعزي لأسباب بسيطة لا علاقة لها بالسرطان، ولكن في بعض الحالات قد ترتبط هذه المشكلة بالإصابة بالسرطانات، ويمكن الكشف عن الإصابة بفقر الدم عن طريق إجراء بعض فحوصات الدم المخبرية، ومن الجدير ذكره ان فقر الدم يترتب عليه الشعور بالتعب والإرهاق.

١٩ - اعراض اخرى:

مثل صعوبة البلع، والم متواصل وغير معروف السبب في العضلات والمفاصل^١.

المبحث الخامس: فحص السرطان

يوفر اكتشاف السرطان في مراحله الأولى غالباً فرصة أفضل للشفاء، ومع أخذ هذا في الاعتبار، تحدث إلى طبيبك بشأن انواع فحوصات السرطان التي قد تكون مناسبة لك.

بالنسبة إلى بعض انواع السرطان، توضح الدراسات أن اختبارات الفحص يمكن أن تنفذ الأرواح عن طريق تشخيص السرطان مبكراً، وبالنسبة إلى انواع السرطان الأخرى يوصي بإجراء اختبارات الفحص فقط للأشخاص المعرضين لخطر متزايد.

تصدر العديد من المنظمات الطبية، ومجموعات الدفاع عن المرضى، توصيات وإرشادات لفحص السرطان، ويمكنك مراجعة الإرشادات

^١ - mawdoo3.com - اعراض السرطان بشكل عام - دعاء نجار - ١٩ - نوفمبر - ٢٠٢١م

المتنوعة مع طبيبك، ويمكنكما معاً تحديد الأفضل لك بناءً على عوامل خطر الإصابة بالسرطان لديك.

المبحث السادس: تشخيص السرطان

قد يستخدم طبيبك نهجاً واحداً، أو أكثر لتشخيص السرطان منها:

١- الفحص البدني:

من الممكن أن يبدأ طبيبك بتحسس مناطق من جسمك بحثاً عن كتل قد تشير إلى الإصابة بالسرطان، وأثناء الفحص البدني قد يبحث طبيبك عن وجود أمور غير طبيعية، مثل تغيرات في لون الجلد، أو تضخم أحد الأعضاء؛ والتي قد تشير إلى وجود السرطان.

٢- الفحوصات المختبرية:

قد تساعد الفحوصات المختبرية، مثل: اختبارات البول، والدم، طبيبك في تحديد التغيرات غير الطبيعية، التي يمكن ان يسببها السرطان، فعلى سبيل المثال: قد يكشف اختبار دم شائع يسمى تعداد الدم الكامل عن وجود عدد غير طبيعي، أو نوع غير عادي من خلايا الدم البيضاء لدى الأشخاص المصابين بابيضاض الدم "اللوكيميا".

٣- فحوصات التصوير:

تسمح فحوصات التصوير لطبيبك بفحص عظامك، واعضاءك الداخلية بطريقة غير باضعة وقد تشمل فحوصات التصوير المستخدمة في تشخيص السرطان: التصوير المقطعي المحسوب، ومسح العظام، والتصوير بالرنين المغناطيسي، والتصوير المقطعي بالإصدار البوزيتروني، والتصوير بالموجات فوق الصوتية، والأشعة السينية وغيرها.

٤- الخزعة:

في إجراء الخزعة يجمع طبيبك عينة من الخلايا؛ لاختبارها في المختبر وهناك عدة طرق لجمع العينة، ويعتمد إجراء الخزعة المناسبة لك على نوع السرطان، وموقعة، وفي معظم الحالات تكون الخزعة هي (الطريقة الوحيدة لتأكيد تشخيص الإصابة بالسرطان).

في المختبر، يفحص الأطباء عينات الخلايا تحت المجهر، حيث تبدو الخلايا الطبيعية موحدة، ومتشابهة في الحجم، ومنظمة، بينما تبدو الخلايا السرطانية أقل تنظيماً، وتظهر بأحجام مختلفة دون نظام واحد^١.

المبحث السابع: مراحل التشخيص

بمجرد تشخيص السرطان، سيعمل طبيبك على تحديد مدى (مرحلة) السرطان؛ فمعرفة مرحله السرطان تفيد طبيبك في تحديد خيارات العلاج ومعرفة فرصك في الشفاء.

قد تشمل اختبارات، وإجراءات تصنيف مراحل السرطان، واختبارات التصوير، مثل: فحوصات العظام، أو الأشعة السينية؛ لمعرفة ما إذا كان السرطان قد انتشر إلى أجزاء أخرى من الجسم ام لا.

ويُشار إلى مراحل السرطان بالأرقام من ٠ إلى ٤ والتي غالباً ما تكتب بأرقام رومانية من ٠ إلى IV، وتشير الأرقام الأعلى إلى مرحلة السرطان الأكثر تقدماً، وفي بعض أنواع السرطان يُشار إلى مرحلة السرطان باستخدام الأحرف أو الكلمات.

^١ - mayoclinic.org - السرطان التشخيص والعلاج - ٧ - ١٢-٢٢٠٢٢م.

المبحث الثامن: علاجات السرطان

يستخدم الأطباء العديد من الأدوات؛ عندما يتعلق الأمر بعلاج السرطان، وتشمل خيارات علاج السرطان ما يأتي:

١- الجراحة:

تهدف جراحة السرطان إلى إزالة السرطان، أو أكبر قدر ممكن منه.

٢- العلاج الكيميائي:

يستخدم العلاج الكيميائي الأدوية؛ لقتل الخلايا السرطانية.

٣- العلاج الإشعاعي:

تستخدم المعالجة الإشعاعية حزماً عالية الطاقة مثل: الأشعة السينية، والبروتونات؛ لقتل الخلايا السرطانية، ويمكن تلقي العلاج الإشعاعي عبر جهاز خارج جسمك (الحزم الإشعاعية الخارجية)، أو يمكن وضع المادة المُشعة داخل الجسم (المعالجة الكثبية).

٤- زراعة نخاع العظم:

تعرف زراعة نخاع العظم أيضاً باسم زراعة الخلايا الجذعية.

ونخاع العظم هو: - المادة الموجودة داخل العظام التي تصنع خلايا الدم، ويمكن استخدام خلاياك، أو خلايا من متبرع، في زراعة نخاع العظم.

٥- العلاج الهرموني:

تتغذى بعض انواع السرطان على هرمونات الجسم، ومن هذه الانواع سرطان الثدي، وسرطان البروستاتا، وقد تؤدي ازالة هذه الهرمونات من الجسم، أو منع تأثيرها؛ إلى توقف الخلايا السرطانية عن النمو^١.

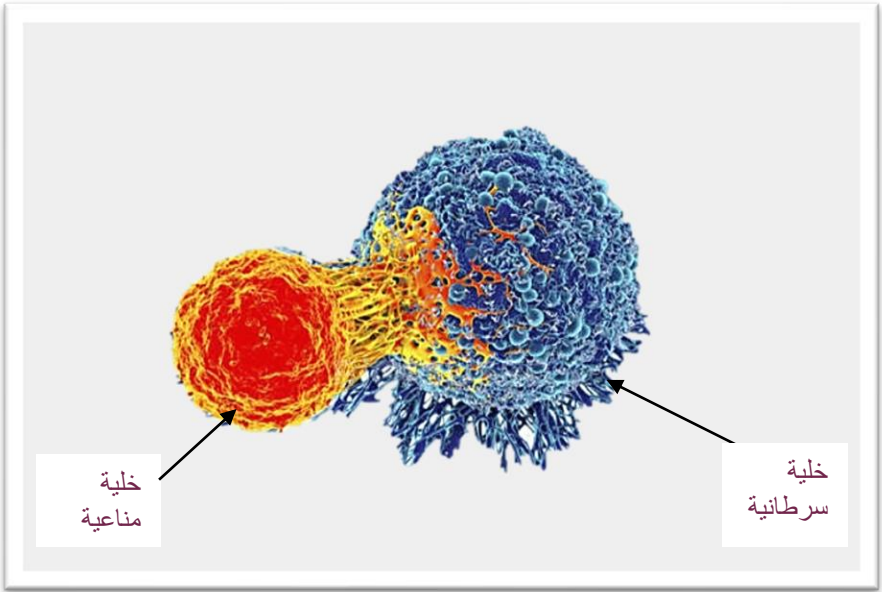
٦- العلاج المناعي:

يتعمد العلاج المناعي والذي يعرف أيضاً باسم - العلاج البيولوجي - على جهازك المناعي لمحاربة السرطان، من الممكن أن يبقى السرطان في الجسم دون مقاومة؛ لأن جهاز المناعة لا يتعرف عليه باعتباره دخيلاً، وفي هذه الحالة يمكن ان يساعد العلاج المناعي جهازك المناعي على "رؤية" الخلايا السرطانية ومواجهتها.

^١ - mayoclinic.org - السرطان التشخيص والعلاج - ٧ - ١٢-٢٠٢٢م.

الفصل الثاني

المناعة



المناعة: - هي التوازن بين الدفاعات الكافية لمكافحة العدوى، والمرض، والخلايا السرطانية، وأي اجسام غريبة اخرى، وقدرة الجسم على التحمل؛ لتجنب الإصابة بالالتهاب، والحساسية، وامراض المناعة الذاتية، لتحقيق ذلك يوجد للجهاز المناعي خصائص، وميزات منها القدرة على التمييز بين البروتينات الذاتية وغير الذاتية.

المبحث الأول: جهاز المناعة

يعرف جهاز المناعة على انه شبكة معقدة من الخلايا الأنسجة والأعضاء والمواد التي ينتجها لمساعدة الجسم على مكافحة العدوى وغيرها من الأمراض.

ويشمل الجهاز المناعي خلايا الدم البيضاء وأنسجة الجهاز الليمفاوي مثل الغدة الزعترية، والطحال، واللوزتين، والغدد اللمفاوية، والأوعية اللمفاوية، ونخاع العظم.

المبحث الثاني: انواع المناعة

تنقسم انواع المناعة إلى نوعين:

١- مناعة طبيعية:

تعد المناعة الطبيعية خط الدفاع الأول ضد العدوى، وتتمثل في استجابة مناعية سريعة، تحدث خلال دقائق، كما انها ليست محددة لمسببات امراض معينة، وليس لديها ذاكرة؛ ولذلك لا تمنح حصانه طويلة الأمد ضد مسببات المرض.

وتتكون المناعة الطبيعية من العديد من المكونات التي يكون لكل منها دوراً مهماً في عملية الاستجابة المناعية، ومن اهم مكونات المناعة الطبيعية ما يلي:

١- الحواجز الطبيعية والفيسيولوجية مثل: الجلد، والأغشية المخاطية، والإنزيمات، وتجمعات البكتيريا النافعة الموجودة داخل الجسم.

٢- المواد الكيميائية المذابة في الدم مثل: الكينين، والسيتوكينين، والإنترفيرون.

٣- الخلايا المناعية مثل: الخلايا البلعمية، وكريات الدم البيضاء، والخلايا الصارية.

٤- الجزيئات التي لها القدرة على التعرف على انماط معينة موجودة على سطح الأجسام الغريبة مثل: مستقبلات TLR4.

٢- مناعة مكتسبة:

توفر المناعة المكتسبة استجابة مناعية محددة، موجهة إلى مسببات الأمراض، وقدرتها على التمييز بينها وبين مكونات الجسم، وبعد التعرض للأجسام الغريبة هناك استجابة أولية تقضي على مسببات الأمراض، وفي حال تكرار التعرض لنفس الجسم الغريب، يحدث تحفيز استجابة الذاكرة مع رد فعل مناعي أسرع؛ لإزالة الجسم المسبب ومنع المرض.

ففي حال التعرض لمرض معدي مثل: الجُدري، يتكون لدى الإنسان مناعة؛ تؤدي إلى عدم إصابته بهذا المرض مرة أخرى؛ بسبب قدرة الجسم على تكوين ذاكرة مناعية ضد مسببات العدوى، وتنقسم المناعة المكتسبة إلى قسمين:

ا- المناعة الخلوية، ويستعان فيها بالخلايا التائية:

- تستغرق الخلايا التائية المنشطة عدة أيام؛ لبدء الهجوم، بعد التعرض لجسم غريب لأول مره، ولكن الخلايا التائية التي لديها ذاكرة تقوم باستجابة سريعة لسبب المرض؛ في حال تعرض الجسم له مرة اخرى.

- يلعب هذا النوع من المناعة دوراً هاماً في الاستجابة للعدوى الفيروسية، ورفض الجسم لزراعة الأعضاء، والالتهابات المزمنة، والمناعة؛ لمواجهة الخلايا السرطانية.

ب- المناعة الخلطية:

وتتألف من الأجسام المضادة وهي: - البروتينات المتخصصة المنتجة في الجسم استجابة للمستضد التي تنتشر في سوائل الجسم، مثل: بلازما الدم، والسائل الليمفاوي.

تنتج الخلايا اللمفاوية البائية الأجسام المضادة؛ التي تنظم المناعة الخلطية.

لا تفرز الخلايا اللمفاوية التائية نفسها الأجسام المضادة، ولكن تساعد الخلايا اللمفاوية البائية على إنتاجها؛ ولذلك تسمى المناعة المتواصلة بالأجسام المضادة أو الخلطية.

تنتج خلايا معينة في نخاع العظم الخلايا البائية وتساعد على نضوجها، يدافع هذا النوع من المناعة عن الجسم ضد معظم مسببات الأمراض البكتيرية، والفيروسية، التي تصيب الجهاز التنفسي والأمعاء.

ويمكن أيضاً تقسيم المناعة المكتسبة إلى:

ج - المناعة النشطة:

وفيها تنتج خلايا المناعة الخاصة لدى الإنسان الأجسام المضادة؛ استجابة للعدوى، أو التطعيم، وتتميز بكونها بطيئة وتستغرق وقتاً في تشكيل الأجسام المضادة، إلا أنها طويلة الأمد وقد تكون المناعة النشطة طبيعية، أو اصطناعية.

ا-ج- المناعة الطبيعية النشطة:

تنتشأ بعد أن يصاب الشخص بالمرض، عن طريق العدوى مثل: الأمراض المعدية كالجدري، ويكون جسم الإنسان بنفسه أجسام مضادة؛ تحميه من المرض في المرات القادمة.

ب-ج- المناعة الاصطناعية النشطة:

تنتج عن تلقي، أو أخذ اللقاحات، والمطاعيم، مثل: لقاح التهاب شلل الأطفال، والحصبة، والنكاف، والحصبة الألمانية، وتحتوي اللقاحات على نفس الفيروسات التي تسبب المرض، ولكن تكون الفيروسات ميتة، أو ضعيفة؛ بحيث لا تسبب المرض وإنما قادرة على تحفيز الجسم لتكوين أجسام مضادة لها، وتحتوي بعض اللقاحات على جزء فقط من جرثومة المرض.

د- المناعة السلبية:

وتتكون عند تلقي الأجسام المضادة الجاهزة مباشرة في الجسم؛ للحماية ضد الأجسام الغريبة، وسميت المناعة السلبية؛ لأن جسم الشخص المستقبل لا يصنع الأجسام المضادة، وتوفر هذه المناعة الحماية الفورية

كما أن مفعولها ليس طويل الأمد، وقد تكون المناعة السلبية طبيعية، أو اصطناعية.

د-د- المناعة السلبية الاصطناعية:

حقن المتلقي بأجسام مضادة جاهزة، وتستخدم في كثير من الحالات؛ لعلاج الأشخاص المعرضين لخطر الإصابة بالعدوى، مثل: بعد لدغة الأفاعي، أو ولادة طفل لأم مصابة بالتهاب الكبد، وتصنع هذه الأجسام المضادة في المعمل، أو يمكن أن تأتي من اشخاص اخرين، أو حيوانات^١.

المبحث الثالث: مناعة الأورام

ينشأ الورم السرطاني؛ نتيجة لتحويلات في الخلايا الحية؛ تؤدي إلى انقسامها وتكاثرها بشكل غير طبيعي، وتشمل هذه التحويلات بعض التغيرات في سطح الخلية؛ مما يجعلها مختلفة عن الخلية الأولى.

يعتمد حدوث أي نشاط مناعي ضد الأورام السرطانية على ظهور مستضدات على سطح النسيج الورمي لا توجد على سطح النسيج المماثل الطبيعي، وقد انعكست الدلالات الأولى على مثل هذا النشاط في تجارب "غروس" عام (١٩١٣م)، حيث استخدم فئران داخلية التوالد، حيث اثبتت تلك التجارب، بأن الأورام المستحدثة بواسطة عناصر كيميائية ترفض مناعيا إذا ما زرعت في نفس الفئران مرة أخرى، ولا يتم نمو الورم؛ مما يدل على مناعة الفئران ضد هذه الأورام^٢.

^١ - altibbi.com - بعنوان: المناعة.

^٢ - مجلة العلوم والتقنية - للدكتورة اسيا محمد الحسن - ١٩٩٦م.

المبحث الرابع: دور العلاج المناعي في محاربة السرطان

تعزز العلاجات المناعية قدرة الجهاز المناعي على استهداف الخلايا السرطانية لعدد من الأورام، ومع ذلك تختلف الاستجابات السريرية بين المرضى والسرطانات، في الأونة الأخيرة كان هنالك اهتمام زائد بممارسة العلاج المناعي للسرطان، التي تهدف إلى تحفيز استجابات مضادة للأورام بواسطة الخلايا التائية^١، وهذا ما أكدته دراسات عدة، من بينها دراسة بعنوان (Role of Cells in cancer immunotherapy: opportunities and challenges) - لعام ٢٠٢٣م.

المبحث الخامس: قائمة الأعداء الأساسية لجهاز المناعة^٢

- ١- الدخان (التبغ، والسجائر، و..... الخ).
- ٢- التوتر، والقلق النفسي.
- ٣- التلوث، (الشوارع المزدحمة، خطوط طيران الطائرات، والمصانع،..... الخ).
- ٤- المبيدات.
- ٥- الإشعاع.
- ٦- الكيماويات المسرطنة (الصناعية، المنزلية).
- ٧- العقاقير (المشروعة، غير المشروعة، والطبية).
- ٨- إضافات مضافات الأطعمة (لاسيما الألوان والنكهات).

^١ - خلايا لمفاوية وهو نوع من خلايا الدم البيضاء التي تقاوم العدوى والأورام السرطانية.
^٢ - نشط جهازك المناعي - لجينيفر ميك وباتريك هولفورد - ٢٠٠٥م.

- ٩- اختلال التوازن في الطعام، على سبيل المثال: الإكثار من تناول السكر، والملح، أو الدهون.
- ١٠- الحوادث.
- ١١- السمنة، والحرمان من الطعام.
- ١٢- نقص التوازن في المعادن.
- ١٣- نقص التوازن في الفيتامينات.
- ١٤- عدم ممارسة الرياضة بصورة سليمة.
- ١٥- العيوب الوراثية.
- ١٦- حالات العدوى (بالبكتيريا، الفيروسات، الفطريات، الأوليات، والديدان الخ).
- ١٧- التعامل مع الحياة بصورة سلبية.
- ١٨- الحزن والتعاسة.

المبحث السادس: العلاقات التحذيرية المبكرة الدالة على وقوع جهاز المناعة في مأزق^١

هل تلاحظ حدوث أية تغيرات فيما يلي؟

- ١- الشعور: تساقطه، قوامه، جاف أم دهني، لونه، قلة نموه؟
- ٢- الرأس: وجع كليل، ألم عند الحركة، تورد أو أحاسيس محرقة الشعور بالطفو، أو الارتباك، أو الدوار؟

^١ - نشط جهازك المناعي - لجينيفر ميك وباتريك هولفورد - ٢٠٠٥م.

- ٣- العينان: اصفرار البياض، احتقان، حكة، لسعة، كلال بالعينين (بدلاً من الشعور بالتألق والحيوية)، ألم عند الحركة من جانب لآخر، تدمع، تغير في الإبصار، إحساس بالتعب؟
- ٤- الأذنان: حكة، ألم، صفير بالداخل، الأصوات الخارجية تبدو كأنها آتية من بعيد في حين أن صوتك أنت يبدو عالياً، تقشر الجلد؟
- ٥- الأنف: رشح، حكة، التهاب، احتقان، صعوبة في التنفس، فقدان حاسة الشم، عطاس؟
- ٦- الفم: طعم كريه، نفس كريه، لسان متسخ، قروح، فقدان حاسة الذوق، نزيف اللثة، أسنان تالفة، تقرح (ألم) باللسان، صعوبة في المضغ، تغير في كمية اللعاب؟
- ٧- الرقبة: تيبس، أو ألم عند الحركة؟
- ٨- الحلق: تقرح، ألم عند البلع، غدد متورمة؟
- ٩- القناة الهضمية: سوء الهضم، غازات، أحاسيس محرقة، انتفاخ البطن (تطبل)، ألم، إمساك، إسهال؟
- ١٠- العضلات: ضعف، ألم، خدر، وخز، ترهل، توتر، سهولة الإصابة؟
- ١١- المفاصل: تيبس، ضعف، ارتعاشات، تورم، ألم؟
- ١٢- الجلد: تبقع، طفح، تغيير لوني، جفاف وتقشر، تلتخ، ظهور شامات جديدة أو متغيرة أو شعر بالجسد، فتور، شد، ترهل، تورم، رائحة بالجسد؟
- ١٣- الأظافر: ظهور خطوط، تقصف، نقط بيضاء، زرقة، تشقق؟
- ١٤- مستويات الطاقة: ارتفاع، انخفاض، تقطع، تقلب غير منتظم، فرط النشاط، اعتماد على ما يتم تناوله من طعام أو قهوة أو غير ذلك من المنبهات؟

١٥- النوم: قلة، تقطع، زيادة، تقلب، زيادة في العرق، تغير في نمط الأحلام؟

١٦- الحالة العقلية: نقص التركيز، ضعف الذاكرة، قلة الاهتمام، كثرة النسيان؟

١٧- الجوع: جوع شديد، ضعف شهية، توق شديد للطعام؟

١٨- المزاج: اكتئاب، حزن، تقلب (ارتفاع وانخفاض)، تهيج، احباط قنوط؟

المبحث السابع: لماذا يحتاج جهازك المناعي إلى تنشيط؟

١- جهازك المناعي يحدد سرعة حدوث الشيوخة لديك.

٢- جهازك المناعي يكافح الفيروسات والبكتيريا وغيرها من الكائنات الدقيقة، التي تحاول مهاجمتك واصابتك بالأمراض، بدء من الأمراض الشائعة التي تسبب نزلات البرد، والقلاع^٢، وحتى الأمراض الأكثر ندرة وإن كانت قاتلة في كثير من الحالات، مثل: الالتهاب السحائي^٣، ومرض ليجينيور^٤، والأيدز.

٣- جهازك المناعي له القدرة على تدمير الخلايا السرطانية كلما نشأت.

٤- جهازك المناعي يخلص جسدك كل يوم من قمامته، - إذا صح التعبير- فهو يتخلص من الخلايا الميتة، والكائنات الغازية الميتة، والكيماويات السامة.

١- يأس.

٢- عدوى فطرية تؤثر عادة على الفم، أو المناطق الحساسة الأخرى.

٣- عدوى بكتيرية، أو فيروسية، تؤثر على السحايا المحيطة بالدماغ والنخاع الشوكي.

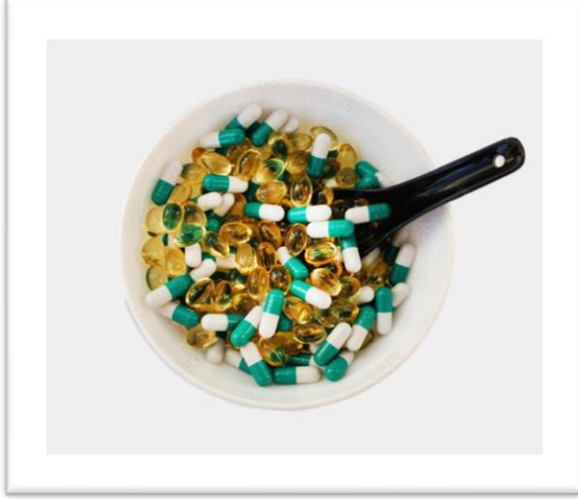
٤- اضطراب وراثي نادر يؤثر على جهاز العصب البصري في العين، يتسبب في فقدان تدريجي للرؤيا حتى العمى.

- ٥- جهازك المناعي يوفر لك الحماية من الإشعاع، والملوثات الكيميائية.
- ٦- إذا ترك جهازك المناعي يتدهور؛ فقد يفقد سيطرته على الأمور؛ مما يسبب المشكلات التحسسية، أو امراض المناعة الذاتية، مثل: الالتهاب المفصلي.
- ٧- إذا كان جهازك المناعي يعاني ضغوطا كثيرة؛ فهذا يجعلك تصاب بالأمراض بشكل أكثر تكرارا، وأكثر خطورة، ولفترات أطول.
- ٨- حينما يكون جهازك المناعي قويا تكون في قوة ومنعة، وتجعلك تكاد لا تقهر وقادراً بمشيئة "الله تعالى" على ان تعيش حياة طويلة صحية ونشطة^٢.

١- اضطرابات يعتدي فيها الجهاز المناعي على أجزاء الجسم السليمة، بدلاً من مهاجمة المواد الضارة.

٢- نشط جهازك المناعي - لجينيفر ميك وباتريك هولفورد - ٢٠٠٥م

المبحث الثامن: المكملات المنشطة للمناعة



بالإضافة إلى تناول غذاء منشط للمناعة، فهناك فائدة مؤكدة من تناول مكملات غذائية، تتكون من فيتامينات، ومعادن، واعشاب بعينها.

والمقدار المثالي لما تتناوله يجب مضاهاته باحتياجاتك الخاصة؛ وذلك على أساس من العوامل الوراثية، ونظامك الغذائي، وأسلوب حياتك، والبيئة التي تعيش فيها؛ ولهذا تعتبر التوصيات الواردة في الجدول المبين ادناه مجرد دليل إرشادي، من أجل تقديم ما تحتاجه لتحصل على صحة مثالية لجهازك المناعي، (نصحك باللجوء إلى استشاري في التغذية).

وبألفاظ عملية نقول إن أسهل طريق لتحقيق هذه المستويات هو أن تحصل على مكملات تتكون مما يلي: -

١- فيتامينات، ومعادن متعددة، شاملة، جيدة.

٢- فيتامين ج (مع البيوفلافونويدات).

٣- تركيبة مضادة للأكسدة (تتكون من فيتامين أ، ج، هـ، مع الزنك، والسيلينيوم، و NAC أو الجلوتاثيون).

وهذا فضلاً عن مكملات إضافية؛ إذا احتجت إلى مزيد من التنشيط (مثل: عشب مخلب القط، وعشب الدبقية)^١.

وتختلف احتياجاتك إذا أصبت بحالة عدوى، أو إذا كانت لديك قابلية عالية للإصابة بها، (ربما لأن أحد أفراد عائلتك مريض بمرض معدٍ)، أو إذا كنت في دور النقاهة^٢ من حالة معدية، وتحت تلك الظروف من المرجح أن يحتاج جهازك المناعي "لتنشيط إضافي".

وجرعات التنشيط الإضافي الواردة في الجدول المبين ادناه لا تغطي العلاجات المتخصصة المضادة للعدوى، التي ربما يتعين عليك أن تتبعها لعلاج نوع خاص معين من حالات العدوى، (مثل حمض الكابريليك لعلاج القلاع، أو فيتامين ج بجرعات عالية لعلاج نزله البرد، أو خلاصة بذور الجريب فروت^٣، أو المنشطات الحيوية من البكتيريا النافعة؛ لعلاج مرض ميكروبي معوي).

وإن الأمر يستحق أن تزيد كمية المكملات المضادة للأكسدة وفيتامين ج التي تتناولها لتنشيط جهاز المناعة، وإن جعل فيتامين ج وعشب الدبقية ومخلب القط في متناول يديك، لتستعملها بمجرد ظهور العلامات الأولى للهجوم على جهاز المناعة، أو إذا كنت في حالة ضعف عام، أو معرضاً لأشخاص آخرين مصابين بحالات عدوى نشطة.

١- نباتان شائعان يُستخدمان في الأغراض الطبية والعشبية.

٢- حالة من الراحة والانتعاش التي يشعر بها الشخص بعد تجاوزه لفترة من التعب أو المرض.

٣- نوع من الفواكه يُشبه البرتقال في الشكل ولكنه أكبر قليلاً.

وفي حين أن الأنثوسيانات (بما فيها البيوفلافونويدات)^١، والثوم، والدهون الضرورية كلها تتميز بخصائص منشطة للمناعة، ولها فائدة حقيقية كمكملات؛ فإن باستطاعتك أن تحصل على المزيد من تلك العناصر الغذائية من الأطعمة (التي تحصل عليها من اتباع نظام غذائي مثالي) أكثر مما يمتصه جسمك بصفة واقعية من المكملات^٢.

المبحث التاسع: الكميات المثالية من العناصر الغذائية المكملة للحصول على القوة المناعية

العناصر الغذائية (الفيتامينات)	للوقاية الأساسية	للمزيد من التنشيط
فيتامين أ (في صورة رتينول (في صورة بيتا - كاروتين	٢٠,٠٠٠ و.د ٧,٥٠٠ و.د ١٢,٥٠٠ و.د	٣٥,٠٠٠ و.د ٧,٥٠٠ و.د ٢٢,٥٠٠ و.د
فيتامين ج	١٠٠٠ ملجم	٣٠٠٠-٥٠٠٠ ملجم
فيتامين د	٤٠٠ و.د	
فيتامين هـ	١٥٠ ملجم (٢٠٠ و.د)	٤٠٠ ملجم (٦٠٠ و.د)
ب ١ (ثيامين)	٢٥ ملجم	
ب ٢ (ريبوفلافين)	٢٥ ملجم	١٠٠ ملجم

^١ - مركبات طبيعية توجد في النباتات وتعتبر جزءاً من عائلة واسعة من المركبات الكيميائية المعروفة باسم الفلافونويدات.

^٢ - نشط جهازك المناعي - لجينيفر ميك وباتريك هولفورد - ٢٠٠٥م.

ب ٣ (نياسين)	٢٥ مجم	١٠٠-٥٠ مجم
ب ٥ (حمض بانتوثنيك)	٢٥ مجم	١٠٠-٥٠ مجم
ب ٦ (بيريدوكسين)	٢٥ مجم	٢٠ مجم
ب ١٢	١٠ مجم	٤٠٠ مجم
حمض فوليك	١٠٠ مجم	
بيوتين	٥٠ مجم	
(المعادن)		
كالسيوم	٣٥٠ مجم	٨٠٠ مجم
مغنيسيوم	٢٠٠ مجم	٥٠٠ مجم
زنك	١٥ مجم	٢٥ مجم
حديد	١٠ مجم	
منجنيز	٥ مجم	١٠ مجم
كروم	٥٠ مجم	١٠٠ مجم
سيلينيوم	٥٠ مجم	٢٠٠ مجم

***ملاحظة:** - الفيتامينات والمعادن التي حجم خطها أكبر هي أكثر أهمية، اما التي بالخط المُصغر فيمكنكم الاستغناء عنها.

المبحث العاشر: المكونات الرئيسية للنظام الغذائي المنشط للمناعة^١



- ١- الفواكه والخضار: خمس حصص يوميا.
- ٢- البذور: ملعقة كبيرة هرمية كل يوم.
- ٣- زيوت البذور: المعصورة على البارد للسلطات، وحشو الشطائر.
- ٤- الثوم: فص، أو اثنان يوميا.
- ٥- البروتين الكامل: الكنوا، التوفو، السمك، الدواجن الحرة النباتية، خليط من البقول، والحبوب كل يوم.

^١ - نشط جهازك المناعي - لجينيفر ميك وباتريك هولفورد - ٢٠٠٥م.

- ٦- الحبوب الكاملة: الشوفان، الجاودار، الشعير، الحنطة السوداء، الدُّخن، الأرز، الذرة.
- ٧- بقدر الإمكان تناول الأطعمة العضوية الكاملة^١، النية، والملونة بألوان طبيعية متنوعة.
- ٨- اشرب ستة اكواب من الماء، والعصائر المخففة، وأنواع شاي الأعشاب، والفواكه كل يوم.
- ٩- تناول الزبادي اليوناني^٢ بكثرة.

***ملاحظة:** - (هذه المكونات لتقوية مناعة الإنسان الصحي ووقايته من الأمراض، أما مريض السرطان فممنوع عنة الحبوب الكاملة، والفواكه، وبعض المكونات التي ستذكر في الصفحات التالية).

١- أطعمة تُزرع وتُنتج بدون استخدام المبيدات الحشرية الصناعية والأسمدة الكيميائية.
٢- نوع من الزبادي المميز بتركيبته الكثيفة والكريمة، ويحتوي على نسبة عالية من الدهون والبروتينات.

المبحث الحادي عشر: عوامل مفيدة للمناعة وأخرى ضارة

عوامل ضارة بالمناعة	عوامل مفيدة للمناعة
التوتر المزمن	الهدوء النفسي
الغضب والانفعال النفسي	رعاية الآخرين لنا وتعاطفهم معنا
الحزن	الاسترخاء والتأمل
التشاؤم	الضحك
الشعور بالوحدة	العلاقات الطيبة
كبت العواطف	التعبير عن العواطف
عدم الرضا عن الوظيفة	الرضا عن الوظيفة
قلة النوم	ممارسة رياضتي التناسل واليوغا
الضوضاء والإزعاج	الاستماع إلى الأصوات الجميلة والمحبة مثل: القرآن الكريم - الموسيقى - الماء الخ

المبحث الثاني عشر: تحفز جهاز المناعة... كيف تساعد التمارين الرياضية في التغلب على السرطان؟^١



توصلت دراسة أمريكية إلى أن التمارين الرياضية يمكن أن تزيد من فاعلية أدوية السرطان، وتزيد من معدلات البقاء على قيد الحياة للمرضى. فقد لخص علماء إلى أن البروتينات التي يطلقها الجسم للمساعدة في إصلاح العضلات المتهالكة من التمارين تهاجم الخلايا السرطانية أيضاً.

^١ - Alaraby.com - ٣ - يونيو - ٢٠٢٢م.

وبحسب صحيفة "ديلي ميل" وجد باحثون من كلية "غروسمان" للطب بجامعة نيويورك، أن جعل الفئران التي تمارس تمارين محددة لمدة ٣٠ دقيقة خمس مرات في الأسبوع؛ يقلل من معدل تكوين السرطان بنسبة ٥٠٪، وأظهر اختبار آخر، أن الفئران التي تمرنت بانتظام على جهاز المشي لمدة ثلاثة أسابيع انخفض وزن الورم لديها بنسبة ٢٥٪.

وبعد إثبات نظريتهم على الفئران؛ قام الباحثون بتحليل البيانات من تجربة بشرية ل ٧٥ مريضاً مصاباً بسرطان البنكرياس عام ٢٠١٧م.

وطلب من مجموعة واحدة القيام بتمارين تدريبات القوة لمدة ساعة، والتي يمكن أن تشمل تدريب الأثقال، أو اليوغا، مرتين في الأسبوع، كما طلب إليهم المشي في نزهة سريعة، لمدة ٣٠ دقيقة على الأقل، ثلاث مرات في الأسبوع، قبل خضوعهم لعملية جراحية لإزالة الأورام، وتبين أن أولئك الذين تابعوا البرنامج التدريبي لمدة ستة أسابيع، كان لديهم معدل بقاء إجمالي لمدة خمس سنوات أعلى بنسبة ٥٠٪ من أولئك الذين لم يتبعوا النظام.

تفعيل الخلايا المناعية:

كما وجد أن تحفيز الأدرينالين من خلال التمارين الرياضية؛ يحفز الجسم على إنتاج المزيد من بروتين يسمى إنترلوكين ١٥، الذي يزيد بدوره من قدرة الخلايا CD8 T وهي خلية من خلايا الجهاز المناعي، تهاجم وتقتل خلايا سرطان البنكرياس.

وأظهرت اختبارات الدم المنتظمة أن المرضى الذين يمارسون الرياضة لديهم المزيد من خلايا المناعة، وبالنظر إلى السجلات الصحية، وجد الباحثون أن هؤلاء المرضى لديهم أيضاً معدلات بقاء أعلى بنسبة ٥٠٪

بعد خمس سنوات، بحسب نتائج الدراسة التي نُشرت في دورية "كانسي سيل".

وقال باحثو جامعة نيويورك: - "إن نتائج دراستهم أظهرت لأول مرة كيف يمكن حتى لممارسة التمارين الرياضية الصغيرة أن تساعد في علاج سرطان البنكرياس"، وأشاروا إلى أن هذا الأمر بالغ الأهمية بالنسبة لسرطان البنكرياس؛ لأنه يحتوي على خيارات علاج محدودة.

تعزير علاجات السرطان التقليدية:

وأمل العلماء أن يؤدي هذا الاكتشاف في النهاية إلى علاج أفضل للأشخاص المصابين بهذا المرض، الذي غالباً ما يتم اكتشافه بعد فوات الأوان.

وقالت الخبيرة في علم الأورام والمؤلفة الرئيسية للدراسة (أيمّا كورتنز): - "تظهر نتائجنا لأول مره كيف تؤثر التمارين الهوائية على البيئة المناعية داخل أورام البنكرياس".

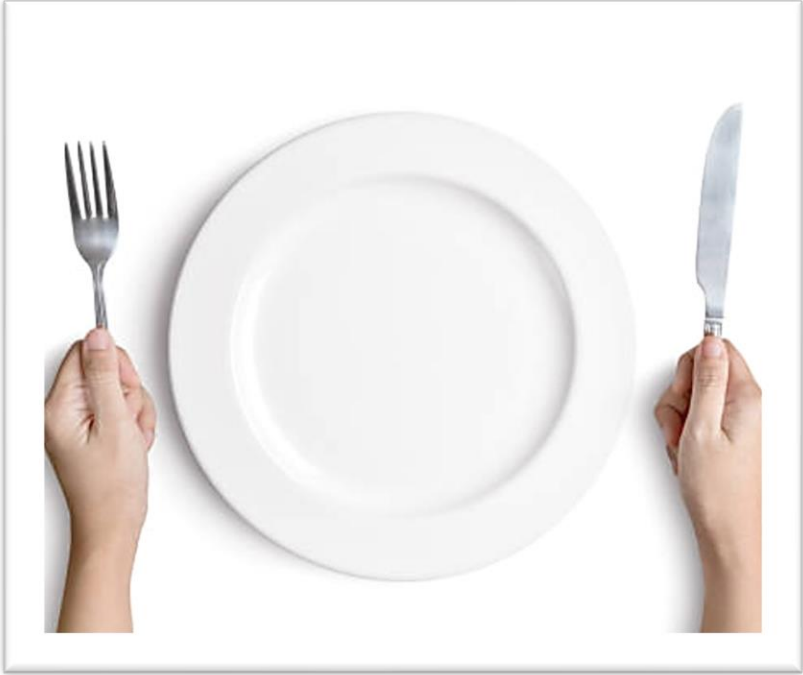
وساعد العمل في الكشف عن أن تنشيط إشارات - IL15 - في سرطان البنكرياس، قد يكون أسلوباً علاجياً مهماً في المستقبل.

ولاختبار النظرية بشكل أفضل، اختبر العلماء أيضاً ما إذا كانت التمارين يمكن أن تعزز علاجات السرطان التقليدية على الفئران؟

وقد وجد أن هذا العلاج المناعي يزيد من إنتاج الخلايا القاتلة للسرطان بنسبة ٦٦٪، لكن إنتاج الخلايا القاتلة للسرطان زاد بنسبة ١٧٥٪ عندما خضعت الفئران لنظام التمارين.

الفصل الثالث

الصيام الطبي



الصيام الطبي

بقلم الدكتور: - محمود البرشه
المختص بالصيام الطبي

سبحانك يا الله، سبحانك يا رباه، خلقت الخلق، وضمنت لهم طرق الحياة، وأبدعت الإنسان فجعلته في أحسن تقويم، وأودعت فيه أسرارك العظيمة، لتدل على عظيم صفاتك، وكمال قدرتك، أوجدت فيها المعامل الكيميائية المختلفة، وطرق التصفية والتنقية العديدة، ووسائل الصيانة الكثيرة، جعلت في ذات الإنسان طبيبه، الذي لا يخطئ التشخيص، وضمنت جسمه صيدلية عجيبة، تحوي العديد من العوامل الشافية، التي لا توجد في غيره.

نعم، يعتبر القرن العشرون بحق الفترة الزمنية التي تقدم فيها الإنسان باختراعاته واكتشافاته، أكثر من أي فترة زمنية مضت، تعددت فيه مدارس المعالجة الطبية كثيراً، واختلفت فيه الطرق العلاجية أيضاً أكثر وأكثر.. ففي كل يوم تسمع اكتشافاً حديثاً وفي كل يوم نسمع طرق علاجية جديدة.

وفي خضم هذا البحر الواسع من العلم والمعرفة، يبرز امامنا بحث الصوم الطبي كعملاق بنتائج العظيمة في الوقاية، والمعالجة، والصيانة الصحية، ليتحدى الكثير من الطرق العلاجية والوقائية الحديثة، من حيث نجاح تأثيره، وسلامة عاقبته، وخلوة من التأثيرات الجانبية التي قد تسببها المواد الكيميائية المستعملة في الطرق العلاجية الحديثة.

ولا يزال موضوع الصوم الطبي في بلدنا، موضوعاً حديثاً في تطبيقاته الوقائية والعلاجية على حد سواء، في حيث انه اقيمت للصوم مشاف ومصحات خاصة في معظم الدول الأوروبية والأمريكية، ومن حين لآخر

تصدر أبحاث علمية جديدة، تزيد المعرفة بهذا الموضوع وتطبيقاته العلمية، وفوائده السريرية.

وقد اشرفت بنفسي في عيادتي الخاصة على ما يزيد عن ثلاثة الاف صائم، كانت الغاية من الصوم عندهم مختلفة.. وبنتيجه هذه الإحصائيات التطبيقية أستطيع ان اقول: ان النتائج كانت مذهلة حقاً.. ففي هذه الحالات التي زادت على الثلاثة آلاف لم اشاهد حالة واحدة أدت إلى نتيجة سيئة، أو أدت إلى اختلاطات جانبية معينة.. في حين أن المعالجات الكيماوية المعتادة في الطب إن حملت في إحدى جوانبها تحسناً للحالة المرضية الموصوفة لها، تخفي الكثير من الأذى والضرر في جوانبها الأخرى.

وحتى لا اترك القارئ امام عموميات لا يستطيع ان يدرك حقيقتها، سأذكر بعض هذه الحالات التي شفيت، أو تحسنت بالصوم الطبي، تاركا للقارئ الكريم فرصة التمتع بالقراءة.

ففي حالة الشكوى من البدانة (السمنة) استطاع الصوم الطبي ، ان ينقص الوزن أسبوعيا ما بين (٥ - ٧) كجم، دون ان يشعر الصائم بالجوع أو الوهن، حتى اني لأذكر كلمة طالما سمعتها من افواه الصائمين وهي: كأن في بطني خروفا محشياً، ويمكن القول في هذه المناسبة : ان الصوم الطبي من أنجح الوسائل المستعملة حديثاً في إنقاص الوزن، وعلى وجه الخصوص في فترات التحضير للعمليات الجراحية الكبيرة عند البدينين وعند المصابين بارتفاع شحوم الدم، اذ أن نسبة الكوليسترول والدهون الثلاثية في الدم، يمكن ان تنخفض من الرقم ٩٠٠ ملغ / ليتر لتصل إلى الرقم الطبيعي خلال صوم أسبوعيين فقط.

اما المصابون بالداء السكري الحديث - الذي لم يمضي عليه ٥ سنوات - على وجه الخصوص البدينون منهم، فيكفيهم صوم أسبوعيين فقط حتى

ينقص وزنهم وتزول أعراض السكري عندهم، دون الحاجة للعودة إلى استعمال أي دواء خافض للسكر.

ولدى المصابين بقرحة الدوالي المعدة في كافة العلاجات، استطاع الصوم الطبي ان يجلب الشفاء بعد صوم قدرة ثلاثة اسابيع.. وقد عالجت بالصوم الطبي قرحات دوالي معدنه يئس أصحابها من شفاءها، حتى انه كان اخر ما وصف لهم بتر الساق من الركبة، فقد عالجتهم بالصوم الطبي لمدة (٤٠) يوماً، فكان الشفاء حليفهم.. وهذا من عجائب الصوم الطبي، ومن نتائجه الباهرة التي لا تضاهى.

وعند المصابين بالتهاب الوريد، يعتبر الصوم الطبي أسرع علاج، اذ ان الشفاء يتم بعد الصيام لأسبوعين فقط.

وعند المصابين بارتفاع التوتر الشرياني، يكفيهم صيام ثلاثة أيام ليبدأ الرقم بالانخفاض تدريجياً.

وعند المصابين بحب الشباب، يكفيهم صيام أسبوعين حتى تعود بشرتهم نضرة، وكأنه قد اجري لهم عملية تجميل رائعة وناجحة.

وقد عالجت بالصوم الطبي المرضى لمصابين بداء الصدف فكانت نتيجة التحسن بنسبة تزيد عن ٧٠٪ بعد صيام اربعين يوماً.

أما المصابون بأمراض تحسسية سواء منها الشرى ام الربو، ام السعال التحسسي المعدن على المعالجة، فقد كانت النتيجة رائعة وعجيبة بعد صيام ثلاثة اسابيع فقط.

وقد عالجت الكثير من هؤلاء المرضى، بعد ان يئسوا من كافة العلاجات الأخرى، فلم يجدوا الشفاء الا بالصوم الطبي.

وعند المصابين بآلام عصبية حادة يعتبر الصوم الطبي انجح معالجة شافيه له بصوم ثلاثة اسابيع فقط.

اما الذين يشكون من آلام فقرية، سواء كانت رقبية، ام قطنية، ام عجزية، لم تصل إلى حد انفتاح النواة اللبية، فأن الصيام الطبي كفيل بضمان شفائهم بعد مدة ثلاثة اسابيع فقط.

وانا كفيل بهذه النتائج الحتمية "إن شاء الله"، حيث انه لم تفشل معالجة مريض واحد من هؤلاء المرضى الذين اشرفت عليهم وقد بلغ عددهم المنات.

ويعتبر فقر الدم أحد الأمراض الذي يشفى بالصوم، مع أن القارئ قد يتصور عكس ذلك تماماً، الا ان الحقيقة العلمية هي أن المدخرات الكافية من الحديد تتحرر اثناء الصيام الطبي وتنشط مراكز توليد الكريات الحمراء وهي نقي العظام فيشفى من فقر الدم، كل ذلك ثابت بالتحاليل المخبرية الدموية.

هذا غيض من فيض.. لا اريد ان أطيل فأخرج عن القصد لأن المطلوب في هذه الأسطر إنما هو إعطاء فكرة موجزة عن أبرز ثمرات الصوم الطبي وعن نتائجه المجهولة لدى الكثير من الناس.

وأخيراً لا بد لي أن انصح القارئ والسامع بأبحاث هذا الكتاب بأن لا يحاول الصيام الطبي الا بعد مراجعة الطبيب المختص بالصوم، لأن الصوم الطبي كالعلاجات الجراحية، ولكن بدون مشروط، فلا بد فيه من الإشراف الطبي، إضافة إلى انه توجد امراض عديدة لا يناسبها الصيام الطبي مطلقاً¹.

¹ - بقلم الدكتور: محمد البرشة - كتاب التداوي بالصوم - للمؤلف ه. م. شيلتون - ١٩٨٧م

المبحث الأول: الصيام الطبي تاريخ طويل وفوائد علاجية عديدة

١-٩-٢٠٠٩م

يؤكد خبراء طبيون متخصصون في علوم التغذية أن للصيام فوائد علاجية كثيرة، والقائمة تبدأ منذ ما قبل الميلاد وعلى مدى العصور التي سبقت بزوغ فجر الإسلام، والقرون التي تليه، استخدام الصيام بشكل يختلف قليلاً عن فريضة الصيام في الإسلام، حيث يمتنع الصائم عن الطعام والشراب وما حولهما، كأسلوب طبي علاجي بوسائل شتى... ومن هنا وهناك ومن قرن إلى قرن ظل الصوم كطريقة علاجية تتناقله اجيال الأطباء منذ ولد الطب مع الحكمة، وحتى يجدر بالطب أن يظل مع الحكمة.

فقد اكتشف عالم التغذية الأمريكي (وايلر) بعد قرون مما بشر به الاسلام عن فوائد الصيام ان الصيام يحدث تجديداً لعشرة في المائة من خلايا الجسم في العشر الأولى من رمضان، وخلال الأيام العشرة الثانية يحدث تجديداً لحوالي ٦٦٪ من خلايا الجسم، اما العشرة الثالثة فيحدث تجديداً لجميع خلايا الجسم.

كما اثبت أن التركيز يكون في اعلى حالاته خلال نهار رمضان، وتزيد المناعة عشرة أضعاف المناعة العادية للإنسان.

كما اكتشف أن هناك حالات مرضية كأن يعتقد أنها تتأثر سلباً بالصوم مثل الام الكلئيتين وتكوين الحصيات، لكن على العكس تم اكتشاف أن صوم رمضان يساعد على تركيز املاح الصوديوم في الكلى، وهذه الأملاح تذيب الحصوات التي تتكون في الكلى خصوصي إذا تم تناول كميات كافيته من السوائل.

نظرا للفوائد العديدة التي يحققها الصيام فقد أوجد الأطباء ما أطلقوا عليه "العلاج بالصوم الطبي" وهو إحدى طرق الطب البديل الحديثة، يقوم على الماء والغسل والفيتامينات والأملاح المعدنية.

وكان الصوم بالماء قد عرف منذ قديم الزمن، ففي مرجع طب التبت الكبير (تشجودشي) في القرن السادس قبل الميلاد خصص فصل كامل تحت عنوان "العلاج بالطعام والعلاج بالصوم".

وفي مصر القديمة وبشهادة (هيرودوت) ٤٥٠ قبل الميلاد (تبين أن المصريين القدماء كانوا يصومون ثلاثة أيام من كل شهر كما أنهم نجحوا في علاج مرض الزهري بالصوم الطويل، ولاحظ هيرودوت أنهم كانوا أيامها وربما بسبب ذلك الصوم أحد أكثر الشعوب صحة، وفي اليونان القديمة صام الفيلسوف الحكيم (ابيقور) القرن السادس قبل الميلاد (اربعين يوماً قبل أن يؤدي الامتحان الكبير في جامعة الإسكندرية لشحن قواه العقلية وطاقة الإبداع عنده).

اما (سقراط) ٤٧٠-٣٩٩ قبل الميلاد فكان يصف للمرضى في أخرج المراحل أن يصوموا، وكان يقول في عمل الصوم: "كل انسان منا في داخلة طبيب وما علينا الا ان نساعدته حتى يؤدي عمله".

ثم جاء الروماني (جالينوس) في القرن الثاني الميلادي وأوصى بالصوم كعلاج لكل اعراض "الروح السالبة" وكان يعني بذلك حالات الحزن وفقد الحب وفرط التوتر.

ثم انتقل مشعل الطب والحكمة إلى الشيخ الرئيس (ابو علي ابن سينا) ١٠٣٧-٧٨٠ ميلادية (والذي لم يتنازل عن الصوم كدواء بل كان مفضلاً لدية "لأنه الارخص" وكان يصفه للغني والفقير ويعالج به الزهري والجدري وامراض الجلد).

وتطول القائمة حتى تبلغ أيامنا في هذا القرن، ففي أمريكا كان (هنريك تانر) وكتابه (الصوم أكسير الحياة)، ثم (ابتون سنكلير) الدافع الصلب عن العلاج بالصوم (وكلاهما بلغ من العمر حتى التسعين).

وفي فرنسا كان (سوفنير وأيف ففين)، اما في الإتحاد السوفيتي سابقاً فكان (يوري نيكالاف).

وحتى الان مازال في ساحة العلاج بالصوم اسماء كثيرة منها: (بوشنجر الألماني) والان (كوت الأمريكي- وشيلتون الإنجليزي)، والبطل العالمي للملاكمة في الوزن الثقيل (محمد علي كلاي) الذي كان يشكوا من داء باركنسون، وزيادة الوزن، وخلال صومه مدى ثلاثة اسابيع تحسن أكثر من ٦٠٪. ولو كانت ظروفه تسمح لمتابعة الصيام إلى اربعين يوماً لكان التحسن أكثر من ذلك.

وقد أكد العالم الفرنسي (بلزاك) - وكان أشهر علماء عصره - اهتمامه بالصيام العلاجي، فقد كان يرى ان يوماً واحداً يصومه الانسان أفضل من تعاطي ما يشير به الاطباء من الدواء.

وكثيراً ما اشداد العالم (سينكا) بالأطباء القدامى؛ الذين كانوا يشيرون على مرضاهم بالصيام، بل ان (كوبنلوس) الطبيب الإغريقي كتب في السنة العاشرة الميلادية معللاً ما لوحظ من أن الشفاء أسرع إلى المرضى الأرقاء منة إلى المرضى الأحرار، يقول: "ان هذا يرجع إلى ان الارقاء أكثر دقة من اتباع نظام الصوم العلاجي".

وقد تبين علمياً انه في حال انقطاع الأمداد بالطعام من الخارج ينتقل الجسم إلى تغذية نفسه من المخزون الداخلي في انسجته المختلفة باستثناء القلب والجهاز العصبي.

وقد قدر العلماء أن الاحتياطي الذي يمكن الاعتماد عليه داخل الجسم ٤٠-٤٥٪ دون خطر يذكر.

فكريات الدم الحمراء تنقص في البداية ولمدة اسبوعين ثم تبدأ الكريات الجديدة الشابة في الظهور والتكاثر، ومع انهيار الخلايا الشائخة وتحطمها يحدث ميل خفيف إلى الحموضة لكن "احمضاض" الدم لا يحدث ابداً ولا تتغير العظام، لكن نخاع العظم ينكمش قليلاً؛ نظراً لوفرة ما يحتويه من مواد غذائية مدخرة يساهم بها في عملية التغذية الداخلية.

وفي الصوم الطبي يبقى وزن الكليتين ثابتاً تقريباً، اما الكبد فوزنه ينقص، لكن هذا النقص يكون على حسب المدخر من الماء والجليكوجين، (السكر المختزن)، دون المساس بتركيب الخلايا، أو عددها.

وبينما يمكن ان ينقص وزن العضلات بنحو ٤٠٪ فإن عضلة القلب لا تخسر أكثر من ٣٪ من وزنها، وفي الحالتين يعود النقص إلى انكماش الخلايا، وليس إلى نقصان عددها.

ومن الجدير بالذكر ان القلب يرتاح كثيراً عند الصوم؛ اذ تنخفض ضرباته إلى ٦٠ ضربة في الدقيقة؛ وهذا يعني انه يوفر مجهود ٢٨٨٠٠ دقة كل ٢٤ ساعة.

والقاعدة ان الجسم يعطي من مخزون المواد العضوية، ثم غير العضوية، أي انه يعطي أولاً من السكريات، ثم الدسم وبعض البروتين، ولكنة لا يفرط بسهولة في المعادن وما يشابهها، فالحديد المتخلف عن حطام الكريات الحمراء القديمة يتم تجميعها وتخزينها في الكبد من جديد؛ ليؤخذ منه عند الحاجة، لهذا لا يحدث فقر الدم المتسبب عن نقص الحديد في اثناء الصوم، وبشكل عام فإن الانتقال إلى التغذية الداخلية يضمن نوعاً من التوازن الغذائي المحكم في حدود ما هو مطلوب حيويًا، وحسب هذا

لا تحدث ابدا أي من اعراض سوء التغذية التي تُلاحظ في المجاعات، بل حتى في بعض حالات الوفرة عند زيادة السكريات على حساب البروتينات على سبيل المثال:-

يؤكد الطبيب (هيلموت لوتزينر) من مدينة (أوبرلينجنين) الألمانية ان الصيام يفيد الروح والجسد ويتجاوز كونة "نظاما للحمية" فقط.

واضاف (لوتزينر) أن من المهم تجنب التوترات، والإجهاد، وتحقيق الهدوء النفسي قبل بدء الصوم؛ مشيرا الا ان الصيام لن يكون مفيداً على المدى الطويل، الا إذا كان بداية للتغيير في اسلوب الحياة.

ومن جهته أوضح (ماريون نوتينغ) المتخصص في علوم التغذية بالعيادة الخاصة بالصيام في منطقة (سولس فارمسدورف) المطلة على بحر البلطيق انه "يمكن لأي شخص ان يصوم من حيث المبدأ ماعدا المرضى، والأطفال، والسيدات الحوامل، والأمهات المرضعات".

وينصح (نوتينغ) بالصوم تدريجيا بتناول وجبات خفيفة في اليوم الأول وفقا لطريقة (بوشنجر) التي طورها الدكتور (أوتو تشنجر)، وهو الماني أسس عيادات متخصصة في الصيام تحمل اسمه بأوروبا.

وقال (لوتزينر) ان الجسم يستعد ببطء للأيام التالية التي يتم خلالها استهلاك عشرات السعرات الحرارية التي تم امتصاصها¹.

¹ - al-ayyam.ps - ٢٦ - تموز - ٢٠٢٣م.

المبحث الثاني: أنواع الصيام الطبي

وكما نلاحظ فإن الصيام العلاجي يختلف عن صيام العبادة، وفيه يعطي الجسم فرصة لالتقاط أنفاسه ان صح التعبير، حيث تستهلك عملية الهضم ٣٠٪ من طاقة الجسم، وبالصيام توجه هذه الطاقة لنواح اخرى أهمها العلاج.

وهناك أنواع مختلفة من الصيام الذي يصفه الأطباء الطبيعيون، فمنة ما يقتصر طعام الصائم في أثناءه على الماء، ومنة ما يقتصر على الماء وعصير الفواكه، ومنة ما يسمح بالحساء^١ أيضاً، كما أن منه ما يتم عملة بتبادل مع الأكل الخفيف.

وهناك العديد من الأنظمة الغذائية العلاجية تبدأ بفترة صيام قصيرة قد لا تزيد على يوم واحد، يقتصر فيه الصائم على الماء، ولمجمل تنظيف الجسم من السموم اثناء الصيام؛ لأن الصيام يوجه الطاقة التي يصرفها عادة على عملية الهضم إلى عملية الشفاء أولاً، ولعدم وجود المواد الغذائية التي تلقي الية يومياً عادة؛ مما يزيد من العبء المسبب اصلاً للمرض ثانياً، ولأن الأنسان والجسم تبعاً لذلك يعيش جواً نفسياً أحسن ثالثاً.

وهذا العامل النفسي مفهوم تماماً أو هكذا يفترض، لكل من جرب الصيام وخصوصاً عندما يكون عبادياً.

وهذا لا يعني بأن العامل الثالث لا يتحقق الا إذا امننت بالصيام العبادي، وانما يعني ان الصيام تعبداً يكون كتحصيل حاصل، في اجواء روحانية اعلى من المعتاد فلا يتلفت إلى ان مرد ذلك هو جزئياً بفعل الصيام، ولكن

^١ - الشربة.

الحقيقة هي أن الصيام بحد ذاته رافع لروحانية الصائم لرفعه هذا الحمل المادي وهو الطعام من كيانه، ولهذا شرع الصيام في كل الأديان.

اما شدة الصيام ومدته فتعتمد على عدة عوامل اهمها الحالة المرضية نفسها، ومدى تحمل المريض للصيام، وطبيعة النظام العلاجي في ذلك المصح والمستشفى.

فإذا كان المريض بديناً وصحته العامة ليست سيئة كثيراً استطاع المعالج ان يضعه في صيام طويل وقاس لإزالة أو تخفيف المرض أولاً، ولتقليل وزنه الذي هو في الحقيقة عبء على الجسم ثانياً.

واعلم أن الإنسان يستطيع تحمل الامتناع عن الطعام لمدة طويلة؛ لوجود مخزون كبير في جسمه يغذي جسمه "داخلياً" وخوف الإنسان من انه سيموت جوعاً في الصيام الطويل لا صحة ولا مبرر له.

كما انه من الممكن عمل الصيام العلاجي فالبيت بشرط الا يزيد عن أيام معدودة، وان يكون الجسم لائقاً لذلك، وأن يعرف المريض ماذا يتناول اثناء الصيام، بل ان ذلك ضروري لكل الناس مرضى واصحاء لتجديد حوية الجسم بإعطائه عطلة ولو لأيام معدودة، وقد ترجمت كتاباً يبحث في الصيام عموماً ويعطي نظام صيام صحي لمدة اسبوع واحد، واسم الكتاب (اسرار الصيام الناجح) تأليف الطبيب الألماني (لتسنر)¹.

¹ - al-ayyam.ps - ٢٦ - تموز - ٢٠٢٣ م.

المبحث الثالث: حالات الصيام الطبي

يستعمل الصوم طبياً في علاج حالات كثيرة، والوقاية في حالات أخرى كثيرة أيضاً فهو له دور في:

- ١- علاج اضطرابات الأمعاء المزمنة والمصحوبة بالتخمر^١.
- ٢- علاج زيادة الوزن الناشئة من كثرة الطعام.
- ٣- علاج أمراض الكلى الملتهبة، والحادة والمزمنة علاجاً شافياً.
- ٤- علاج امراض القلب.
- ٥- يقي من مرض البول السكري^٢.
- ٦- علاج امراض زيادة الحساسية.
- ٧- علاج امراض البشرة الدهنية.

وتقوم مصحات كثيرة بالعلاج بالصوم وعملها: تخليص الجسم من نفايات الغذاء، ودسمه، وكثرتة، وكذلك من السموم الناتجة عن التخمرات الغذائية، وبقاء فضلاتها في الجسم.

ويعتبر الصوم راحة إجبارية لمختلف أجهزة الهضم التي هي في مقدمة ما يصاب من الجسم بالأمراض.

ولعل أشهر المصحات هي المصحة التي تحمل اسم (الدكتور هيزيج لاهان)، في (درسون بسكسونيا)، ويقوم العلاج فيها كاملاً عن الصوم.

^١ - مثل: التهاب القولون التقرحي او العصبي، التهاب الأمعاء التقرحي.

^٢ - حالة يحدث فيها زيادة ملحوظة في مستوى السكر في البول.

ويقول الدكتور (إليكسيس كاريل): "إن الأديان كافة تدعوا الناس إلى وجوب الصوم، إذ يحدث أول مره الشعور بالجوع، ويحدث أحيانا التهيج العصبي، ثم يعقب ذلك الشعور بالضعف، بيد انه يحدث إلى جانب ذلك ظواهر خفيه اهم بكثير منه، فإن سكر الكبد سيتحرك، ويتحرك معه الدهن المخزون تحت الجلد، وبروتينات العضل والغدد، وخلايا الكبد، وتضحى جميع الأعضاء بمادتها الخاصة للإبقاء على كمال الوسط الداخلي، وسلامة القلب، وإن الصوم لينظف أنسجتنا"¹.

المبحث الرابع: أثر الصيام على الخلايا المناعية

تشير الدراسات الحديثة إلى ان هناك دوراً كبيراً للصيام، ليس فقط في رفع مناعة الجسم، بل وفي تنشيط عملية تجديد الجهاز المناعي كله، كذلك يجعل الصيام الخلايا الجذعية التالفة، قادرة على تجديد نفسها مرة اخرى.

هذه الدراسات أجريت في البداية على فئران التجارب، وسرعان ما أجريت على حالات سريرية بشرية، ممن يتلقون علاجات كيميائية لعلاج السرطان، وكانت نتائجها مبهرة، حيث لوحظ مع انخفاض معدلات الغذاء، زيادة في قدرة الخلايا الجذعية التي تكون مسئولة عن انتاج الدم بكل خلاياه، وبالتالي رفع قدرة الجهاز المناعي.

كما أشارت إحصائيات الدراسة إلى انه في حالات الشيخوخة وتقدم العمر، يلجأ الجسم إلى استبدال الخلايا المناعية المتهاكلة والمُسنة، بخلايا مناعية جديدة، ونشيطة، وقادرة على حماية الجسم من الأجسام الممرضة، وهذا على عكس المشاع من أن الصيام يضعف جهاز المناعة فيصبح عرضة لالتقاط مختلف أنواع العدوى.

¹ - al-ayyam.ps - ٢٦ - تموز - ٢٠٢٣ م.

أندهش الطبيب (لونجو)، في كلية الطب في جامعة كاليفورنيا، من نتائج تجارب الصيام على أولئك الذين يعانون من مناعة ذاتية ضعيفة، ومن وجهة نظره فإن السبب في هذه النتائج، هو قدرة الجسم على إعادة تدوير فضلاته ومن ضمنها الخلايا المناعية التالفة، وذلك بغرض تقليل الطاقة كرد فعل للجوع الذي تتعرض له الخلايا¹.

المبحث الخامس: ما يحدث للجسد للجائع؟

يقع الجسد تحت تأثير الجوع إلى ضرورة حرق مخزن الطاقة من الكربوهيدرات والدهون، لكنه لا يتخلص فقط من الطاقة واستهلاكها في فترات الحرمان من المصادر الخارجية والقادمة مع تناول الغذاء، لكنه يتخلص أيضاً من جزء كبير من كريات الدم البيضاء.

مع مرور الوقت واستمرار الجسد في حالة الجوع، تزيد اعداد كريات الدم البيضاء المستنزفة، مما يمنح الخلايا الجذعية المناعية فرصة لتجديد نفسها.

واكتشف (لونجو) ورفاقه ان الجوع؛ يؤدي إلى الحد من إنتاج انزيم مسئول عن إطالة عمر الخلايا، وهو السبب في تأخر عملية التجديد، بالإضافة إلى تقليل مستوى أحد الهرمونات الهامة والمسئولة عن عملية النمو، ولذا يحدث التقدم السريع في نمو وشيخوخة الخلايا، لتزداد سرعة المضاعفات الناجمة عن الأورام والسرطانات، لكن عند تجويع الخلايا يقف عمل هذا الأنزيم مما يوقف كل تلك السلاسل من المضاعفات.

¹ - <https://altibbi.com> - بعنوان: المناعة

كذلك أثبتت الدراسات أن الصيام لفترات تزيد عن يومين، يجعل الجسم وخلاياه قادرين على التخلص من السموم داخل هذه الخلايا، وذلك ما أوضحتها نتائج التجارب السريرية لبعض المرضى الذين يتلقون علاجات كيميائية، ومن الذين اشاروا إلى هذه العلاقة الاستاذة والطبيبة: (تانيا دورق)، والتي لاحظت علاقة الصيام بالتخلص من السموم، ورفع كفاءة الجهاز المناعي، حيث أوضحت قدرة المرضى على تلقي العلاج الكيماوي وهم تحت تأثير الصيام لمدة ٣ أيام بشكل أفضل، واثراً جانبية اقل للعلاجات الكيماوية.

وألمح الدكتور (لونجو) إلى توقعاته بأن الصيام لفترات سوف يكون له اثار صحية جيدة في كل وظائف الجسم، وليس فقط المناعة.

وفي مفاجأة جديدة، نشرت مجلة (ميديكال نيوز توداي)، أن الخلايا الجذعية المناعية استجابت تحت تأثير الجوع فقامت بتجديد نفسها، والتخلص من التالف منها، كذلك فإن التجارب وصلت في قارة استراليا، إلى أن ما حدث من تجديد للخلايا الجذعية من الممكن ان يحدث لخلايا الدماغ التالفة^١.

المبحث السادس: ضياع القوى أثناء الصيام

إن جميع الأشخاص يفهمون ويدركون بسهولة المفهوم القائل: إن الطعام يعطي القوة، ولكن وكما يقول الدكتور (تيلدن) إنه يجب أن يمضي وقت طويل حتى نستطيع أن نفهم أن التوقف عن تناول الأطعمة والأغذية يعطي القوة كما يعطيها تناول الغذاء.

^١ - كتاب التداوي بالصوم - للمؤلف هم. شيلتون - ١٩٨٧م

وهذا التناقض العجيب الذي يبدو في هذه المقدمة، يبدو فقط للأشخاص الذين لم يجربوا الصوم كطريقة من طرق العلاج، أما الأشخاص الذين مروا بتجربة الصوم فإنهم يفهمون بسهولة أن الصوم يعطي القوة.

لقد أجريت تجارب عديدة بواسطة جهاز خاص يدعى جهاز قياس القوة (الدينامومتر) أثبتت أن القوة العضلية تبقى ثابتة اثناء الصوم كما أنه وجدت - عند بعض المرضى - زيادة في القوة العضلية لدى إجراء المقارنة بين ماهي عليه في اليوم الأول من الصوم وما تغدو عليه في اليوم الحادي والعشرين ولنذكر بعض الأمثلة على ذلك:

١- امرأة راجعت مصح الصوم وهي محمولة على كرسي خاص بالمرضى، لم تكن تستطيع المشي بشكل طبيعي، جربت العديد من المعالجات، وراجعت العديد من الأطباء، كما أتبعته الكثير من انواع الحمية الغذائية، فلم تجد فائدة تذكر.

وفي المصح طبقت هذه السيدة تجربة الصوم، وخلال أسبوعين من الزمن فقط، استطاعت أن تخرج من المصح وهي تمشي على قدميها وبكل قواها.

٢- رجل آخر كان مقعداً وملازم فرائشه على الرغم من أنه كان يتناول يومياً ثلاث وجبات مغذيه، صام اسبوعاً واحداً فقط، فكان ذلك كافياً حتى ينهض من سريره، ويعتمد على نفسه وهو ما يزال صائماً.

٣- أحد الأبطال العالميين وهو (فريدي ولس) وهو بطل العالم للوزن الخفيف في المصارعة، كان يبدأ تدريبه بالصوم لمدة اسبوع، وذلك أثناء استعداده لخوض مباراة هامة، لقد كان هذا البطل العالمي يعتبر الصوم وسيلة ناجحة من وسائل التدريب تخوله الاستعداد اللازم لخوض مباراة هامة خلال فترة قصيرة.

فإن الذي يصوم للمرة الأولى قد يشعر بشيء من الضعف في قواه، غير أن تكرار الصوم يزيل هذا الشعور تماماً، ليحل محله شعور بالقوة والنشاط.

هذا وإن ما ذكرناه عن زيادة القوة لدى الصائم ليس معناه ابداً انه كلما طالت فترة الصوم زادت القوة، إن هذا المفهوم خاطئ، ذلك انه عندما تأخذ الفضلات بالضمور فإن القوى تأخذ بالتناقص، وفي الحالات العادية فإن القوى تأخذ بالتناقص تدريجياً بعد مضي عشرين يوماً على الصوم أو أكثر من ذلك بقليل تبعاً لكمية المدخرات في العضلات، وقد سجلت في بعض الحالات زيادة مطردة في القوى حتى اليوم الثلاثين من الصوم.

هذا ويجدر بنا أن نميز بين القوة الحقيقية وبين الشعور بالقوة ، فالشخص الذي اعتاد على تناول ثلاث وجبات مشبعات قد رش عليها من الفلفل والبهارات ثم يلحقها بأكواب من الشاي وفناجين القهوة ولفائف التبغ ، هذا الإنسان يحس بالتعب والضعف إذا حرم من ذلك كله؛ وقد يحس في بعض الأحيان أنه ضعيف جداً لدرجة أنه لا يستطيع الوقوف، إن هذا الشعور بالضعف يعزى إلى تأخر في القوة العضلية وليس إلى انعدام هذه القوى، وإذا ما استمر هذا الشخص نفسه بالصوم فإنه يحس بقوة متزايدة وبحيوية أشد وأقوى، لذلك فإننا نستطيع أن نقرر أن هذا التأخر في القوة العضلية، أو هذا الانكسار أو الانهدام في القوة الفعلية، إذا ما حصل أثناء الصوم، فإنه يحصل فقط خلال الأيام الثلاثة، أو الأربعة الأولى من الصوم.

هذا ويمكن للصائم الذي يحس بالضعف أن يجد نفسه أقوى بعد بضع دقائق من التمرين، فالشعور بالضعف سببه سحب القوة من العضلات وتفاعسها، لذلك فإن التمارين تعطي العضلات قوة كبيرة.

ومهما يكن من أمر فإن هناك قلة قليلة من الصائمين يبدو عليهم الضعف والإرهاق بشكل ظاهر، حتى إنهم في بعض الأحيان لا يستطيعون رفع

رؤوسهم عن وسائدهم، وهنا يحق لنا أن نتساءل: هل هذا الضعف الذي يبدو على هؤلاء المرضى هو ضعف حقيقي أو ظاهري؟

لقد تبين أن هذا الضعف يظهر فجأة بعد بدء الصوم وفي الساعات الأولى من البدء بالصوم لذلك فإن التفسير المنطقي لهذه الحالات هو أنها إما أن تكون ظاهرة نفسية عقلية بشكل بحت، وهو الرأي الأرجح، أو أن يكون هناك انخفاض فيزيولوجي حقيقي عند هذا الشخص سببه له الصوم، وعلى كل حال فإننا ننصح مثل هذا الإنسان بأن يقطع صومه ولا يتابعه.

المبحث السابع: أعراض الصيام (بالمختصر)

١- الخفقان:

إن الآلام القلبية والخفقانات سببها على الأغلب وجود غازات داخل جهاز الهضم، إن هذه الأعراض على الرغم من أنها تشغل بال المريض كثيراً، إلا أنها نادرة الوقوع ولا ينجم عنها خطر.

٢- الإغماء:

يحصل عادة في بدء الصوم، ولا يوجد أي داع للقلق من حدوثه، إذا لم يترافق مع الآلام القلبية والخفقانات مع أعراض أخرى تدل على اضطرابات قلبية، فإنه يجب ألا يلتفت إليها البتة.

١- كتاب التداوي بالصوم - للمؤلف هـ.م. شيلتون - ١٩٨٧م.

٣- النبض:

يزداد النبض إلى ١٢٠ أو ينقص إلى ٤٠ في الدقيقة الواحدة وأنه لمن المعتاد ان يزداد في بداية الصوم ثم يعود إلى التباطؤ خلال يوم أو يومين، ثم يزداد حتى يصل إلى ٦٠ نبضة ويثبت.

٤- الشهية:

في اليوم الأول من بدء الصوم تزداد الرغبة في تناول الطعام وتزداد في اليوم الثاني، أما في اليوم الثالث فتقل الرغبة وأحياناً تختفي.

٥- الدوار أو الدوخة:

كثيراً ما يحدث للصابم دوار مفاجئ وخصوصاً في بدء الصوم، أو عندما ينهض الصائم بشكل مفاجئ وسريع، وهو لا يدوم أكثر من بضع ثواني، ويمكننا تجنبه بأن ننهض ببطء.

٦- الخوف:

يجب ألا يستمر الصائم في صومه؛ إذا تولد لديه شيء من الخوف، وخصوصاً إذا أصبح يعيش بين الخشية والرعب؛ ذلك أن الخوف يمكن أن يقتل المريض، بالإضافة إلى أنه يمكن أن يوقف عمليات التنظيف والإطراح في العضوية.

٧- الشعور بالتعب والإرهاق.

٨- رائحة الفم الكريهة.

٩- الشعور بالبرد والعرواءات^١.

^١ - حالة مشابهة للبرد وتتميز بأعراض مثل: جفاف الحلق والسيلان المؤقت والاحتقان الأنفي.

١٠- النعاس.

١١- الصداع وآلام الراس.

١٢- السيلان الأنفي.

١٣- الغازات.

١٤- آلام البلعوم.

***ملاحظة:-** (غالباً هذه الأعراض تكون شديدة في أول يومين إلى ثلاثة أيام ومن ثم تبدأ بالتلاشي وتختفي تدريجياً، ولمن يريد أن يقرأ ويتوسع أكثر في هذا الموضوع عليه تحميل كتاب "التداوي بالصوم" للمؤلف ه.م. شيلتون - من مكتبه نور الإلكترونية (مجانياً) على موقع جوجل).

المبحث الثامن: الالتهام الذاتي والصيام

منحت جائزة نوبل في علم وظائف الأعضاء، أو الطب لعام ٢٠١٦م للعالم الياباني (ليوشينوري أوسومي)؛ لتوضيحه الأولي لآليات الالتهام الذاتي: وهي عملية تحليل وإعادة تدوير للخلايا والبروتينات التالفة وحتى الخلايا السرطانية وتحدث هذه العملية عند مواضع، منها: الرياضة، أو الحرمان الغذائي، فقد اكدت الدراسات بعنوان: (Autophagy and intermittent fasting: the connection for cancer therapy) عام ٢٠١٨م صحة ما أقوله.

المبحث التاسع: متى تبدأ عملية الالتهام الذاتي في الصيام

عند صوم الانسان وبشرط ان يمارس نشاط بدني من ١٦ ساعة إلى ٢٤ ساعة، يبدأ المصدر الاساسي للطاقة ب النفاذ، وهنا يطلق انذار للجسم لبدء البحث عن مصدر اخر للطاقة، فيبدأ باستخدام عملية الالتهام الذاتي، وكلما زاد المجهود البدني زادت فعاليتها.

المبحث العاشر: فوائد عملية الاتهام الذاتي من خلال الصيام

- ١- حماية الجسم من خطر الإصابة بالأمراض الخطيرة، كالسرطانات.
- ٢- دعم صحة جهاز المناعة خط الدفاع الأول في الجسم؛ مما يساهم في مقاومة الأمراض في مختلف انواعها.
- ٣- مضاد طبيعي للشيخوخة، بمعنى انه يثد البشرة ويحميها من التجاعيد.
- ٤- الحفاظ على وظائف عقلية سليمة، والحماية من امراض الشيخوخة المبكرة.
- ٥- الحد والسيطرة على الأمراض المناعية المزمنة والمرتبطة بالالتهابات.
- ٦- السيطرة على معدلات سكر الدم خصوصي لدى مرضى السكر.
- ٧- علاج حالات مقاومة الانسولين.
- ٨- تحسين معدلات الحرق وب التالي فقدان الوزن.

الفصل الرابع

الأعشاب



المبحث الأول: التداوي بالأعشاب

التداوي بالأعشاب: هو نوع من أنواع الطب البديل ولا يزال الناس يلجؤون إلى استخدامه في بعض البلدان منذ العصور القديمة وحتى الآن. منذ آلاف السنين يستخدم القدماء التوابل، والأعشاب؛ لأغراض متعددة كالطهي والعلاج وغيرها، ولكن كانت ومازالت تستخدم كعلاج للكثير من الأمراض، الدراسات العلمية الحديثة أيضاً توصلت إلى نتائج إيجابية حول فوائد الأعشاب؛ إذ تعد النباتات الطبية المجففة جزءاً أساسياً في طب الأعشاب إلى جانب استخدام الكثير من التوابل أيضاً في علاج الكثير من الأمراض ومنها السرطان، أو حتى للوقاية من الإصابة بها، وتؤكد الدراسات ان اهمية الأعشاب لا تقتصر على جزء محدد من النباتات فكل جزء من النباتات له فوائد، موقع (**ancient-origins**) الشهير استعرض فوائد وتاريخ الأعشاب الطبيعية، وفي هذا الفصل سأذكر اهم الأعشاب التي اثبتت فعاليتها في المساهمة بعلاج مرضى السرطان.

المبحث الثاني: علاج السرطان بالأعشاب الطبية

١- حبة البركة أو الحبة السوداء:



قال رسول الله ﷺ: - "في الحبة السوداء شفاء من كل داء إلا السام"^١.
لقد اظهر مركبي الثيموكوينين، والدأي ثيموكوينين، الموجودين في
بذور حبة البركة فعالية ضد الأورام السرطانية المعاندة^٢.

٢- القرفة:



تستخدم القرفة في علاج السرطان البشري؛ ذلك انها تتميز بخواص سامة
للخلية السرطانية، وخواص معدلة للمناعة.

٣- الكركم أو الهرد:



^١- رواه البخاري - برقم (٥٦٨٨) ، السام هو الموت.

^٢- صعب ومقاوم للعلاج.

هو المكون الفعال في توابل - الكاري الهندية - يتميز الكركم بخواص مضادة للأورام، وخواص مضادة للأكسدة، وخواص مضادة للالتهاب، كما يتميز بأنه مضاد للسرطان، وتعزي الخاصية المضادة للسرطان في مركب الكركم إلى مقدرته على تفعيل استماتة الخلايا السرطانية دون أن تكون له فعالية سامة للخلايا السليمة، ولكي يمكن الاستفادة القصوى من عمل الكركم يفضل تناوله مع القليل من الفلفل الأسود؛ لتحسين الامتصاص، كما أنه يحفز عملية دخول الجسم بمرحلة الالتهام الذاتي.

٤- الثوم:



منذ مئات السنين والثوم يستخدم لعلاج العديد من الأمراض، ويحتوي الثوم والزيوت المستخرجة منه على عناصر عدة فعالة من شأنها إرباك عمل الخلايا السرطانية في الجسم؛ من خلال تحفيز الخلايا القاتلة المناعية والخلايا الليمفاوية لتقتل الخلايا السرطانية وتتداخل مع عملية التمثيل الغذائي للخلايا السرطانية، يجب تناوله مقطع وجعله فتره من الزمن ليفرز انزيم الأليسين، كما أنه يحفز عملية دخول الجسم بمرحلة الالتهام الذاتي.

٥- الشاي الأخضر:



بينما يأتي الشاي سواء الأخضر، أو الأسود، من النبات إلا ان الشاي الأخضر-بعكس الشاي الاسود- لا يتخمر؛ لذا تبقى المركبات الفعالة بدون تغيير في العشبة، ويحتوي الشاي الأخضر على العديد من المواد النشطة الفعالة، وقد كشفت العديد من الدراسات التجريبية تأثيراً مضاداً للسرطان، اذ يحمي الحمض النووي من التلف ويحدد من انقسام الخلايا السرطانية، ويساعد على موت تلك الخلايا، وكذلك فهو يقلل الأثار الضارة للإشعاع.

٦- الزنجبيل:



في دراسة على مستخرج الزنجبيل كعلاج بديل، وجد انه يحتوي على أكثر من مادة فعالة مثل (الجنجروول، والشوجال، والزنجيرون، وبارادول، وزيورمبورن) وهذه المواد توجد بكميات كبيرة في الزنجبيل الخام ومستخرجاته، وتقوم هذه المواد بعملها من خلال مقاومة انقسام الخلايا، وهي مضادة للالتهاب ومضادة للأكسدة، وهي عوامل هامة واسباسية في أي علاج للسرطان.

وتجري الأبحاث في هذا المجال لاكتشاف المزيد، والنتائج الأولية مبشرة لعدة انواع من الأورام.

٧- حب الرشاد:



يحتوي حب الرشاد على العديد من المواد المغذية والمفيدة للجسم، الحديد، اليود، الكالسيوم، والمنغنيز، وغيرها، وهذا ما يجعل منه علاج طبيعي مفيد لمرضى السرطان.

٨- بذور الكتان:



تعمل بذور الكتان على الوقاية من الإصابة بمرض السرطان؛ بسبب احتوائها على الأحماض الدهنية المفيدة للجسم، وخاصة أحماض أوميغا٣.

٩- الزعفران:



يحتوي الزعفران على مادة الكروستين التي تخفف من حجم الخلايا السرطانية في الجسم.

***ملاحظة: - (بعض الأشخاص قد يتحسسون من بعض مكونات الأعشاب؛ لذلك يفضل الشرب أولاً بكميات بسيطة، وأن لم يكون هناك أي ردة فعل تحسسية فلا قلق من الشرب، وإن وجدت فيفضل عدم شربه مرة أخرى).**

الفصل الخامس

التغذية



المبحث الأول: تغذية مريض السرطان

كما علمنا ان أحد اسباب السرطان هو الغذاء الغير صحي، وان من طرق العلاج تقوية المناعة، من خلال تدعيمها بالغذاء الصحي الغني بالفيتامينات والمعادن، وفي هذا الفصل سنذكر المسموح والممنوع في تغذية مريض السرطان، ومن ثم امثلة لوجبات غذائية في أيام الإفطار.

المبحث الثاني: المسموح والممنوع في تغذية مريض السرطان

الممنوع	المسموح	الغذاء
كافة أنواع الحلويات المصنعة من السكر، أو الطحينية، أو المربي أو السكر البني، أو سكر الفواكه	سكر الستيفيا ^١ ، قليل من الشوكولاتة السوداء الخام الخالية من السكر	السكريات
كافة أنواعها ماعدا المسموحة	التوت بكافة أنواعه، الفراولة	الفواكه
البطاط البيضاء والبطوة، الجزر، والشمندر، الذرة	الخضار الورقية الخضراء، الخضار الصليبية ^٢ ، الأفوكادو الطماطم، البصل الباذنجان، الكوسا الملوخية، الفاصوليا الخضراء، الفجل الفلفل الحار والبطو الليمون، الفطر، الثوم الملفوف الأبيض والأحمر	الخضار

^١ - بديل طبيعي للسكر المعتاد المشتق من نبات الستيفيا.

^٢ - مجموعة من الخضروات التي تنتمي إلى عائلة البقوليات وتشمل على القرنبيط والبروكلي والكرنب، تتميز هذه الخضروات بأوراقها الصلبة والمتقاطعة التي تشبه الصليب.

<p>القمح، الشوفان، الأرز، العدس، الشعير، البرغل، الفاصوليا البيضاء والسوداء، الحُمص، العدس، البازلاء، الكنوا، الفول، الفُشار، المكرونة، الشعيرية</p>	<p>الثُّخن، السمسم، بذور اليقطين، ودوار الشمس، جوز الهند مبشور، عين الجمل، لوز، بندق، بذور الكتان، حبة البركة، دقيق اللوز، دقيق جوز الهند بذور البرقوق</p>	<p>الحبوب والبقوليات والبذور والمكسرات والدقيق</p>
<p>الحليب البقري، حليب الماعز، حليب الجاموس الحليب المجفف، الحليب المكثف، الزبادي المصنوع من الدهن النباتي، اللحم المقدد، حليب خالي الدسم او قليل الدسم</p>	<p>حليب اللوز، أو حليب جوز الهند، الزبادي كامل الدسم قليل الكربوهيدرات أو الأفضل زبادي يوناني، القشطة، الجبن مثل: الشيدر، الملح، البارميزان، جبن الماعز، فيتا فريش، كيري، اللبنة، البيض، السمك، الدجاج، مرق الدجاج واللحوم، اللحوم الحمراء، والتونة الخالية من الكربوهيدرات</p>	<p>منتجات الألبان واللحوم</p>

<p>الزيوت المهدرجة، زيوت دوار الشمس أو الذرة الزيوت النباتية، السمن البلدي</p>	<p>كافة أنواع المخلاتات منها: العُشار العدني، مخلل الزيتون، مخلل الملفوف الأحمر والأبيض، مخلل الخيار، مخلل الثوم مع البسباس والكُركم مخلل الخضروات المشكلة، زيت الزيتون زيت السمسم، زيت جوز الهند، الزبدة الحيوانية والنباتية المايونيز و الكاتشب قليلة أو معدومة الكربوهيدرات</p>	<p>المخللات والزيوت والزبدة</p>
	<p>كافة أنواعها مسموحة</p>	<p>الأعشاب</p>
<p>التمور، دبس التمر، العسل الأندومي، الأغذية او الفواكه المصنعة والمعلبة، المشروبات الغازية</p>	<p>بابا غنوج^٢، حُلبَة، الخل، ثومية، شوربات الخضار، أو شربة العظام، القهوة، العصائر الطبيعية من الفواكه المسموحة أو الخضار</p>	<p>أخرى</p>

^١ - زيوت معالجة بإضافة الهيدروجين؛ للحصول على زيوت تكون أكثر استقراراً ويمتلكون نقطة انصهار أعلى.

^٢ - طبخة تتكون من الباذنجان المشوي والمهروس مع الثوم وعصير الليمون وبعض التوابل مثل: الكمون والبابريكا.

المبحث الثالث: امثلة لوجبات مريض السرطان في أيام

الإفطار

اليوم	الإفطار ١٠ص	الغداء ٢م	العشاء ٧م
السبت	٢ بيض مقليه مع شريحة جبنة وسلطة خضراء	فخذ دجاج مع شرائح كوسا وباذنجان تقدم مع سلطة خضراء كبيرة	سلطة خضراء مع اللبنة والزعتر تقدم مع زيت الزيتون
الأحد	تونة مع زبادي يوناني وسلطة مع زيت الزيتون	شربة خضار مع بابا غنوج مع طبق سلطة خضراء	شرائح طماطم مع المخلل (يفضل مخلل الملفوف الأحمر) مع قطعة جبنة موزريلا
الاثنين	٢ بيض مقليه بالزبدة والخضار المرغوبة مع افوكادو	قطعة لحم مع شوربة عظام مع سلطة خضراء	قرنبيط محمص مع سلطة خضراء
الثلاثاء	مشروب الشوكولاتة الداكنة مذابة بالزبدة وسلطة خضراء	سلطة جمبري مع الخضار المرغوبة مع زبادي يوناني	القليل من الفراولة مع خياره وفلفل وزيتون
الأربعاء	كبد مطبوخة مع الخضار وسلطة خضراء	طبق من الباميا مع الكوسا المطبوخة مع زيت الزيتون والسبانخ	شربة خضار مع حفنة من المكسرات مع القليل من الزيتون
الخميس	لبنة مع زيت الزيتون والخضار الورقية	دجاج مشوي بالزبدة مع الكوسا وطبق سلطة (المفضلة)	سمك مشوي بالثوم والأعشاب وطبق سلطة خضراء
الجمعة	٢ بيض مسلوق مع جبن شيدر مع خضار	ثومية، شربة بروكلي مع الأفوكادو مع حفنة مكسرات	عصير طبيعي من التوت والفراولة والزبادي

***ملاحظة: - (يمكنكم التغيير وليس شرط الالتزام بهذه الوجبات، فهذه مجرد امثله، المهم ان يكون الخضار الأساس في كل وجبة والإكثار منه، وأيضاً التبديل يكون من قائمة المسموحات فقط، اما الوقت فيجب الالتزام به).**

الفصل السادس

الصيام حسب الوزن

كيف نصوم؟

كيف نصوم؟

قد يتساءل البعض كيف اصوم؟ وكم اصوم؟ وهل وزني مناسب للصيام؟ وماذا اكل؟ الخ

في هذا الفصل سأجيب عن الأسئلة المتعلقة بكيفية، وطرق الصيام، بحسب الأوزان.

المبحث الأول: ما هو الوزن المناسب لطولك؟ قائمة بالأطوال المختلفة والوزن المثالي لها

الطول	الوزن المثالي للرجال	الوزن المثالي للنساء	الوزن الزائد	السمنة
١٤٧cm	kg٥٣-٣٩	kg٥٢-٤١	kg٦٢-٥٣	kg٨٤-٦٤
١٤٩cm	kg٥٥-٤١	kg٥٣-٤٢	kg٦٤-٥٦	kg٨٧-٦٧
١٥٢cm	kg٥٧-٤٢	kg٥٥-٤٣	kg٦٧-٥٨	kg٩٠-٦٩
١٥٤cm	kg٥٩-٤٣	kg٥٧-٤٥	kg٦٩-٥٩	kg٩٣-٧١
١٥٧cm	kg٦١-٤٥	kg٥٩-٤٧	kg٧١-٦١	kg٩٦-٧٤
١٦٠cm	kg٦٣-٤٧	kg٦١-٤٨	kg٧٣-٦٣	kg٩٩-٧٦
١٦٢cm	kg٦٥-٤٨	kg٦٣-٤٩	kg٧٦-٦٥	kg١٠٢-٧٨
١٦٥cm	kg٦٧-٥٠	kg٦٥-٥١	kg٧٨-٦٨	kg١٠٦-٨١
١٧٠cm	kg٧٢-٥٣	kg٦٩-٥٤	kg٨٣-٧٢	kg١١٢-٨٦
١٧٢cm	kg٧٣-٥٤	kg٧١-٥٦	kg٨٦-٧٤	kg١١٦-٨٩
١٧٥cm	kg٧٦-٥٦	kg٧٣-٥٨	kg٨٨-٧٦	kg١١٩-٩٢
١٧٧cm	kg٧٨-٥٨	kg٧٥-٥٩	kg٩١-٧٨	kg١٢٢-٩٤
١٨٠cm	kg٨٠-٥٩	kg٧٨-٦١	kg٩٤-٨١	kg١٢٦-٩٧
١٨٢cm	kg٨٠-٦١	kg٨٠-٦٣	kg٩٦-٨٣	kg١٠٠-١٣٠
١٨٥cm	kg٨٥-٦٣	kg٨٢-٦٥	kg٩٩-٨٥	kg١٣٣-١٠٢

الصيام والسرطان

kg ١٣٧-١٠٥	kg ١٠٢-٨٧	kg ٨٤-٦٧	kg ٨٧-٦٥	١٨٧cm
kg ١٤١-١٠٨	kg ١٠٥-٩٠	kg ٨٧-٦٨	kg ٩٠-٦٧	١٩٠cm

المبحث الثاني: نظام الصيام حسب الأوزان

١- ما بين الوزن المثالي والزائد نسبياً للنساء والرجال.

- صيام يومين كل أسبوع، بمعدل إفطار يومين وصيام يوم كامل.
- تكراره من ٣-٧ شهور، إلى حين التعافي "بإذن الله تعالى".

رقم	الأيام	إفطار (١٠ ص-٧ م)	صيام تام عن الطعام لمدة ٢٤ ساعة	ملاحظات
١	السبت	✓	✗	تناول الأعشاب + الطعام
٢	الأحد	✓	✗	تناول الأعشاب + الطعام
٣	الاثنين	✗	✓	تناول الأعشاب + المكملات
٤	الثلاثاء	✓	✗	تناول الأعشاب + الطعام
٥	الأربعاء	✓	✗	تناول الأعشاب + الطعام
٦	الخميس	✗	✓	تناول الأعشاب + المكملات
٧	الجمعة	✓	✗	تناول الأعشاب + الطعام
٨	السبت	✓	✗	تناول الأعشاب + الطعام
٩	الأحد	✗	✓	تناول الأعشاب + المكملات
١٠	الاثنين	✓	✗	تناول الأعشاب + الطعام

تناول الأعشاب + الطعام	✗	✓	الثلاثاء	١١
تناول الأعشاب + المكملات	✓	✗	الأربعاء	١٢
تناول الأعشاب + الطعام	✗	✓	الخميس	١٣
تناول الأعشاب + الطعام	✗	✓	الجمعة	١٤
تناول الأعشاب + المكملات	✓	✗	السبت	١٥
تناول الأعشاب + الطعام	✗	✓	الأحد	١٦
تناول الأعشاب + الطعام	✗	✓	الاثنين	١٧
تناول الأعشاب + المكملات	✓	✗	الثلاثاء	١٨
تناول الأعشاب + الطعام	✗	✓	الأربعاء	١٩
تناول الأعشاب + الطعام	✗	✓	الخميس	٢٠
تناول الأعشاب + المكملات	✓	✗	الجمعة	٢١
تناول الأعشاب + الطعام	✗	✓	السبت	٢٢
تناول الأعشاب + الطعام	✗	✓	الأحد	٢٣
تناول الأعشاب + المكملات	✓	✗	الاثنين	٢٤
تناول الأعشاب + الطعام	✗	✓	الثلاثاء	٢٥
تناول الأعشاب + الطعام	✗	✓	الأربعاء	٢٦

تناول الأعشاب + المكملات	✓	✗	الخميس	٢٧
تناول الأعشاب + الطعام	✗	✓	الجمعة	٢٨

ملاحظات

١- الأعشاب تناولها منقوعة (كركم + رشة بسيطة فلفل اسود + زنجبيل + شاي اخضر + عصره ليمونة + قرفة) وألا تزيد الأعشاب جميعها عن ملعقة صغيرة بهارات، وشربها يومياً في الأوقات التالية:

٧-٨ص: تناول أو بلع ثلاث ثوم (بعد التقطيع ب ٥-١٠ دقائق)، كوب شاي اعشاب.

٥م: ٣-٥ فقط من بذور البرقوق، كوب شاي أعشاب.

٢- المكملات الغذائية تناولها أيام الصيام، ويجب ان تكون مجموعة من الفيتامينات والمعادن الآتية (فيتامين دي ٣ مع فيتامين ك ٣ (إن لم تتعرض للشمس)، زيت السمك، فيتامين سي ٢٠٠٠ وحدة، زنك، سيلينيوم). راجع الجدول صفحة (٤٥).

٣- الالتزام بالنمط الغذائي الذي بالجدول ص (٨٧)، مع مراعاة تناول الخضار بنسبة ٧٠٪، والبروتينات بنسبه ١٥٪، والمصادر الدهنية خصوصاً اللحوم - بنسبه ١٥٪؛ لكيلا تفقد الكثير من الوزن.

٤- عمل خلطة من بذور الكتان، بذور السمسم، جوز الهند المبشور، الحبة السوداء واي حبوب وبذور ومكسرات محببة ايضاً، وتناول ملعقتين طعام منهما في الوقت المحدد للإفطار، أو عند الجوع من ١٠ صباحاً - ٧ مساءً.

٥- شرب ٦ اكواب ماء معدني يومياً.

٦- ممارسة الرياضة لمدة نصف ساعة يومياً.

٢- الوزن الزائد للنساء والرجال (السمنة).

- صيام ٤ أيام كل أسبوع، وإفطار ٣ أيام.
- تكراره من ٣-٧ شهور إلى حين التعافي "بإذن الله تعالى".

رقم	الأيام	إفطار (١٠ص-٧م)	صيام تام عن الطعام لمدة ٢٤ ساعة	ملاحظات
١	السبت	✗	✓	تناول الأعشاب + المكملات
٢	الأحد	✗	✓	تناول الأعشاب + المكملات
٣	الاثنين	✓	✗	تناول الأعشاب + الطعام
٤	الثلاثاء	✓	✗	تناول الأعشاب + الطعام
٥	الأربعاء	✗	✓	تناول الأعشاب + المكملات
٦	الخميس	✗	✓	تناول الأعشاب + المكملات
٧	الجمعة	✓	✗	تناول الأعشاب + الطعام
٨	السبت	✓	✗	تناول الأعشاب + الطعام
٩	الأحد	✗	✓	تناول الأعشاب + المكملات
١٠	الاثنين	✗	✓	تناول الأعشاب + المكملات
١١	الثلاثاء	✓	✗	تناول الأعشاب + الطعام

تناول الأعشاب + الطعام	✗	✓	الأربعاء	١٢
تناول الأعشاب + المكملات	✓	✗	الخميس	١٣
تناول الأعشاب + المكملات	✓	✗	الجمعة	١٤
تناول الأعشاب + الطعام	✗	✓	السبت	١٥
تناول الأعشاب + الطعام	✗	✓	الأحد	١٦
تناول الأعشاب + المكملات	✓	✗	الاثنين	١٧
تناول الأعشاب + المكملات	✓	✗	الثلاثاء	١٨
تناول الأعشاب + الطعام	✗	✓	الأربعاء	١٩
تناول الأعشاب + الطعام	✗	✓	الخميس	٢٠
تناول الأعشاب + المكملات	✓	✗	الجمعة	٢١
تناول الأعشاب + المكملات	✓	✗	السبت	٢٢
تناول الأعشاب + الطعام	✗	✓	الأحد	٢٣
تناول الأعشاب + الطعام	✗	✓	الاثنين	٢٤
تناول الأعشاب + المكملات	✓	✗	الثلاثاء	٢٥
تناول الأعشاب + المكملات	✓	✗	الأربعاء	٢٦
تناول الأعشاب + الطعام	✗	✓	الخميس	٢٧

تناول الأعشاب + الطعام	✘	✓	الجمعة	٢٨
---------------------------	---	---	--------	----

ملاحظات

١- الأعشاب تناولها منقوعة (كركم + رشة بسيطة فلفل اسود + زنجبيل + شاي اخضر + عصره ليمونة + قرفة)، وألا تزيد الأعشاب جميعها عن ملعقة صغيرة بهارات، وشربها يومياً في الأوقات التالية:

٧-٨ص: تناول أو بلع ثلاث ثوم (بعد التقطيع ب ٥-١٠ دقائق)، كوب شاي اعشاب.

٥م: ٣-٥ فقط من بذور البرقوق، كوب شاي أعشاب.

٢- المكملات الغذائية تناولها أيام الصيام، ويجب ان تكون مجموعة من الفيتامينات والمعادن الآتية (فيتامين دي ٣ مع فيتامين ك ٣ (إن لم تتعرض للشمس)، زيت السمك، فيتامين سي ٢٠٠٠ وحدة، زنك، سيلينيوم). راجع الجدول صفحة (٤٥).

٣- الأكثر من تناول الخضار بنسبة ٨٠٪ وبروتينات ١٥٪ وتقليل المصادر الدهنية خصوصاً اللحوم لنسبة ٥٪ فقط وتناول قطعة صغيرة كل أسبوع فقط لأن لديك دهون زائدة في جسمك فأنت لا تحتاج اليها.

٤- يمكن الصيام بمعدل ٣ أيام وإفطار يوم كما في صيام "والدتي" إذا اردتم، أو وزنكم زائد بشكل كبير؛ وتريدون التخلص من هذا الوزن بشكل أسرع.

الصيام والسرطان

٥- يفضل لمن لا يستطيع الصيام يومين مستمرين مره واحده، البدء بالصيام تدريجياً مثل: يصوم اول يوم ١٦ ساعة فقط واليوم الآخر ٢٤ ساعة وهكذا.

٦- عمل خلطة من بذور الكتان، بذور السمسم، جوز الهند المبشور، الحبة السوداء واي حبوب وبذور ومكسرات محببة ايضاً، وتناول ملعقتين طعام منهما في الوقت المحدد للإفطار، أو عند الجوع من ١٠ صباحاً - ٧ مساءً.

٧- شرب ٦ اكواب ماء معدني يومياً.

٨- مارس الرياضة ٢٠ دقيقة يومياً.

٣- الوزن الناقص للنساء والرجال (النحافة)، والأطفال من عمر ١٥ .

- الصيام بمعدل يوم واحد ٢٤ ساعة (الجمعة) فقط ويمكن الزيادة يوم إضافي إن أردتم.

- نظام (٤ أسابيع-٢٨ يوم) - تكراره من ٣-٧ شهور إلى حين التعافي "بإذن الله تعالى".

رقم	الأيام	إفطار (١٠ص-٧م)	صيام تام عن الطعام لمدة ٢٤ ساعة	ملاحظات
١	السبت	✓	✗	تناول الأعشاب + الطعام
٢	الأحد	✓	✗	تناول الأعشاب + الطعام
٣	الاثنين	✓	✗	تناول الأعشاب + الطعام
٤	الثلاثاء	✓	✗	تناول الأعشاب + الطعام

٥	الأربعاء	✓	✗	تناول الأعشاب + الطعام
٦	الخميس	✓	✗	تناول الأعشاب + الطعام
٧	الجمعة	✗	✓	تناول الأعشاب + المكملات
٨	السبت	✓	✗	تناول الأعشاب + الطعام
٩	الأحد	✓	✗	تناول الأعشاب + الطعام
١٠	الاثنين	✓	✗	تناول الأعشاب + الطعام
١١	الثلاثاء	✓	✗	تناول الأعشاب + الطعام
١٢	الأربعاء	✓	✗	تناول الأعشاب + الطعام
١٣	الخميس	✓	✗	تناول الأعشاب + الطعام
١٤	الجمعة	✗	✓	تناول الأعشاب + المكملات
١٥	السبت	✓	✗	تناول الأعشاب + الطعام
١٦	الأحد	✓	✗	تناول الأعشاب + الطعام
١٧	الاثنين	✓	✗	تناول الأعشاب + الطعام
١٨	الثلاثاء	✓	✗	تناول الأعشاب + الطعام
١٩	الأربعاء	✓	✗	تناول الأعشاب + الطعام
٢٠	الخميس	✓	✗	تناول الأعشاب + الطعام

تناول الأعشاب + المكملات	✓	✗	الجمعة	٢١
تناول الأعشاب + الطعام	✗	✓	السبت	٢٢
تناول الأعشاب + الطعام	✗	✓	الأحد	٢٣
تناول الأعشاب + الطعام	✗	✓	الاثنين	٢٤
تناول الأعشاب + الطعام	✗	✓	الثلاثاء	٢٥
تناول الأعشاب + الطعام	✗	✓	الأربعاء	٢٦
تناول الأعشاب + الطعام	✗	✓	الخميس	٢٧
تناول الأعشاب + المكملات	✓	✗	الجمعة	٢٨

ملاحظات

١- الأعشاب تناولها منقوعة (كركم + رشة بسيطة فلفل اسود + زنجبيل + شاي اخضر + عصره ليمونة + قرفة)، وألا تزيد الأعشاب جميعها عن ملعقة صغيرة بهارات، وشربها يومياً في الأوقات التالية:

٧-٨ص: تناول أو بلع ثلاث ثوم (بعد التقطيع ب ٥-١٠ دقائق)، كوب شاي اعشاب.

٥م: ٣-٥ فقط من بذور البرقوق، كوب شاي أعشاب.

٢- للبالغين المكملات الغذائية تناولها أيام الصيام، ويجب ان تكون مجموعة من الفيتامينات والمعادن الآتية، (فيتامين دي ٣ مع فيتامين ك ٣

الصيام والسرطان

(إن لم تتعرض للشمس)، زيت السمك، فيتامين سي ٢٠٠٠ وحدة، زنك، سيلينيوم). راجع الجدول صفحة (٤٥).

٣- تناول الخضار بنسبة ٦٠٪، وبروتينات ١٥٪، والمصادر الدهنية بنسبة ٢٥٪، خصوصاً (منتجات اللحوم فيجب يومياً تناول قطعة بحجم نص كف سمك، أو لحمة، أو بيضتين، و الخ)؛ لكي تحافظ على وزنك.

٤- عمل خلطة من بذور الكتان، بذور السمسم، جوز الهند المبشور، الحبة السوداء واي حبوب وبذور ومكسرات محببة ايضاً، وتناول ملعقتين طعام منهما في الوقت المحدد للإفطار، أو عند الجوع من ١٠ صباحاً - ٧ مساءً.

٥- شرب ٦ اكواب ماء معدني يومياً.

٦- مارس الرياضة ١٠ دقائق يومياً.

٧- الأطفال فيفضل استشاره الطبيب بخصوص مكملاتهم الغذائية.

الفصل السابع

نصائح وإرشادات

نصائح وإرشادات

- ١- العمل بأسباب العلاج التي حثنا عليها ديننا الإسلامي، مثل: مداومة قراءة القرآن، والاستغفار، وقراءة الاذكار، والدعاء، والصدقات.
- ٢- قراءه الرقية الشرعية^١، أو سماعها^٢، وقراءه سورة البقرة^٣ يومياً؛ لأنه يُظن أن من اسباب الأمراض والسرطانات بشكل خاص هو: الإصابة بعين خبيثة؛ لذلك الرقية وسورة البقرة تساهم بشكل كبير في العلاج.
- ٣- التوكل على الله قبل كل شيء، واليقين التام أن الشافي هو "الله تعالى"، وانما هذه الطرق ماهي الا سبب، وقد تكون ناجحة، وقد تكون أيضاً فاشلة؛ فهذا يعتمد على مدى قابلية جسمك، واستجابة مناعتك لمواجهة الأورام، والتزامك بكل طرق العلاج.
- ٤- البحث الموسع (إذا مازال الشك ينتابك) حول ما دُكر من طرق علاجية في هذا الكتاب؛ لكي تكون ملماً أكثر بكل التفاصيل وبقل خوفك لخوض التجربة، المهم ان تبدأ وكنك ثقة وأمل "إن الله تعالى" سيسفيك بهذه الطرق.
- ٥- الرياضة مهمة يومياً؛ لأنها تحفز الدخول بعملية الالتهام الذاتي؛ وتقلل التوتر؛ وتحرق السكر الزايد - أن وجد - وتسرع التخلص من سموم الجسم؛ وبهذا تقوي المناعة وتزيد من كفاءة العلاج.
- ٦- يعتبر الصيام من اهم عوامل نجاح العلاج، وفي الجداول طرق مفصلة للصيام يجب الالتزام بها؛ لتعود بفائدة عظيمة للجسم ويمكن زيادة أيام الصيام إن اردتم.

١- توجد مكتوبة في ص ١١٠ من هذا الكتاب.

٢- تحميل الرقية الشرعية من الإنترنت بصوت محمد جبريل، أو غيره من القراء.

٣- لأنها تبعد الشياطين وتحمي منهم.

٧- تحسين الحالة النفسية له دور كبير في تقوية مناعة الجسم، فيجب على كل مريض سرطان، أو غيره أن يتجنب بقدر المستطاع التوتر، والقلق، والحزن، وهذا لا يكون إلا بمساعدة العائلة، والأصدقاء، وكل من يحيطون بالمريض، يجب عليهم توفير الجو الهادئ الملائم للمريض بعيداً عن المشاكل والضوضاء^١.

٨- التنزه في الحدائق الخضراء ايضاً يعمل على تحسين المزاج بشكل كبير؛ مما قد يحفز المناعة.

٩- هناك مقابلات لمرضى كانوا مصابين بالسرطان من درجته الثالثة، والرابعة، تعافوا بالطرق ذاتها الموجودة في هذا الكتاب، وهي في قناة الدكتور: (أيريك بيرج) بالعربي، أنصحكم بسماعهم، والاستفادة منهم، فقصصهم حقيقية.

١٠- السماع ايضاً للدكتور (كريم علي) في يوتيوب فليده نصائح قيمة.

١١- يُظن أن نقص فيتامين بي ١٧ يسبب السرطان، وعلاجه بتناول مصادره منها: بذور البرقوق ٣-٥، اللوز المر، السمسم، بذور الكتان، التوت، الفراولة، نواه التفاح، الدُخن.

١٢- يفضل تناول فيتامين ك ٢ مع فيتامين دي ٣؛ لتنظيم عملية التمثيل الغذائي للكالسيوم بشكل صحيح؛ ويضمن المحافظة على نسبة الكالسيوم الطبيعية في الأوعية الدموية، ويسهل أيضاً امتصاص الكالسيوم ليصل إلى كتل العظم، مع منع تكلسها على الأوعية الدموية، أو الكلى.

١٣- يفضل وجود أجهزة قياس ضغط، وسكر، ونبض، واكسجين، بحوزة اهل المريض، أو من هم معه؛ لمتابعة العلامات الحيوية^٢ للمريض ونفاذي المشاكل إن وجدت، أو متابعة المريض لعيادة قريبه من المنزل، لقياس العلامات الحيوية، مرتين صباحاً، ومساءً.

^١- الإزعاج.

^٢- النبض، الأكسجين، الضغط، الحرارة، التنفس.

١٤- التعرض لأشعة الشمس صباحاً من الساعة ٧-٩ لمدة ١٥-٣٠ دقيقة يومياً للحصول على فيتامين دي؛ وإن كنت لا تتعرض بشكل كافي للشمس، يجب تناول الطعام الغني بفيتامين دي من قائمة المسموحات، ومكملات غذائية أيام الصيام.

١٥- يجدر بمرضى (السكر، الضغط، القلب، القولون العصبي، ... الخ من أمراض مزمنة)، استشارة طبيب تغذية قبل البدء بالعلاج لضمان سلامتهم.

١٦- على وجه الإجمال فإن الخوف من الصيام، واليأس، وبقيّة الضغوط العقلية، والفكرية، يجب عليكم أزالتها بشكل عام، وخلال فترة الصيام بشكل خاص؛ فإن التفكير، والانفعالات، تؤثر على عمل الأعضاء وفعالية الصيام والعلاج.

١٧- مرضى السرطان المقعدين^١ يجب إتباع طريقتي مع والدتي عليهم بصيام ٣ أيام متواصلة.

١٨- عمل جلسات حمامة^٢ كل ٦ شهور قد تفيد الجسم بشكل عام، ولكن يجب عمل فحوصات معينة قبل اجراءها.

١٩- شرب ماء زمزم^٣ بنيه الشفاء، حيث قال فيه رسول الله ﷺ: -

" خير ماء على وجه الأرض ماء زمزم، فيه طعام من الطعم، وشفاء من السقم"^٤.

٢٠- التعرض لسلم النحل من خلال مختص في ذلك -إذا كان ممكناً- فهناك معلومات تؤكد مفعوله في المساعدة بعلاج السرطان.

١- مريض يعاني من صعوبة في الحركة ولا يستطيع الوقوف أو المشي بشكل طبيعي.

٢- إجراء طبي تقليدي يتم فيه وضع أكواب زجاجية على البشرة لسحب الدم الزائد، تُعتبر الحمامة جزءاً من الطب التكميلي وتُستخدم لأغراض متنوعة مثل: تحسين الدورة الدموية وتخفيف الألم.

٣- ماء مقدس مصدره بئر زمزم في المسجد الحرام بمكة، في المملكة العربية السعودية.

٤- أي انه يفي عن سائر الأطعمة.

٥- رواه الطبراني وحسنه الألباني في صحيح الجامع.

الخاتمة

تبين لي من خلال البحث الموسع أن المناعة لها دور كبير في القضاء على الخلايا السرطانية، وكما أن العلماء حالياً أخذوا العلاج المناعي كطريقة جديدة فعالة؛ لزيادة تحفيز وانتباه الخلايا المناعية للخلايا السرطانية، التي قد لا تستطيع المناعة التعرف عليها في بادي الأمر؛ فيقوم العلاج المناعي هنا بتعريف الخلايا المناعية بالخلايا السرطانية؛ لتقوم عملية الحرب بينهما.

ويعتبر العلاج المناعي من أحدث العلاجات الملهمة الفعالة، عوضاً عن العلاجات التقليدية الأخرى، وقد قاموا ويقوموا أيضاً بتطور هذا العلاجات، في القريب العاجل "بإذن الله تعالى".

ونظراً لقله توفر العلاجات المناعية، أو انعدامها، - كما في اليمن -؛ نلجئ لتقوية المناعة وعمل أسباب العلاج من كل النواحي، من خلال الطرق (الطبيعية، والنفسية، والروحانية)، وكلنا امل أن تستطيع المناعة التعرف على الخلايا السرطانية، والقضاء عليها، والشفاء التام دون علاج تحفيزي لهذه الطرق.

وتبين أيضاً أن "الصيام" يعتبر العلاج الأول والأساسي في طريقتنا هذه، نظراً لفوائده العديدة التي تتمثل بالتخلص من السموم، وحرق السكر، وجعل مستوياته ثابتة في الدم؛ لمنع تغذي الخلايا السرطانية عليه "تجويد الخلايا السرطانية"، وأيضاً يعمل الصيام على تقوية المناعة، وهذا ما اردناه؛ لكي يتم محاربة السرطان من كل الجهات؛ عبر تخلص الجسم من سمومه ليتفرغ لحل مشكلة؛ ولينتبه لوجود الأورام ومن ثم محاربتها، وعبر منع نموه، أو انتشاره، وتدعيم عملية تقوية المناعة، من خلاله ومن

¹- دون عقاقير تحفز المناعة.

خلال: - (الغذاء المرتكز على الخضار الغنية بالفيتامينات والمعادن خصوصاً - الخضار الصليبية -، الأعشاب التي اثبتت فعاليتها في تقوية المناعة ومحاربة الخلايا السرطانية، المكملات الغذائية خلال فترة الصيام الخ)؛ وبهذا نستطيع القول بأن العلاج المستخدم لقتل السرطان في هذا الكتاب هو شبيه العلاج المناعي.

يعتبر تقوية المناعة وتدعيمها من الطرق الهامة لعلاج السرطان بهذه الطرق، فالمناعة تريد فقط المساعدة والدعم لتقوم بعملها على اكمل وجه؛ لمحاربة مسببات المرض، ومنها الخلايا السرطانية، فإياكم ثم إياكم قتل جهازكم المناعي وتدميره، عن طريق تناول الغذاء الغير صحي، و الاكثار من السكريات والمخبوزات، بل انه يتوجب وكما كررت على المرضى بشكل عام، ومرضى السرطان بشكل خاص، التقليل قدر الإمكان من تناول (الكربوهيدرات، النشويات، السكريات)، والابتعاد عن ممارسة العادات الخاطئة التي ذكرناها مثل التدخين... الخ، ومن خلال الابتعاد أيضاً عن التوتر، و الانفعال المستمر؛ التي قد يضعف المناعة بشكل كبير.

لذلك قم بعمل كل ما يمكنه عمله لتقوية المناعة، وتجنب كل ما قد يضعفها.

هذه السياسات والإجراءات قد تم الأخذ بعين الاعتبار التأكد من مصداقيتها وفعاليتها، فمثلاً: - الصيام تم التأكيد من فعاليته، وأهدافه، وعمله، من خلال قراءه العديد من الأبحاث والكتب، وسماع تجارب الآخرين، واستنباط كل ما هو مهم، وشامل، ومفهوم، وأضافته إلى هذا الكتاب؛ لتكون معلوماتنا دقيقة للقارئ؛ ولكي نثبت أن الصيام الذي امرنا به الله ورسوله خير دواء لأجسادنا الهالكة.

العلاج يعتمد أيضاً على الحالة النفسية للمريض؛ لأنه في طرق العلاج هذه نحاول جاهدين تحسين صحة الجسم وإعادة بناء نفسياً، فالعامل

النفسي له دور مهم في قدرة الجسم على التغلب على الأمراض وأن كانت خطيرة.

العلاج الروحي ايضاً يعتبر من أسباب الشفاء الفعال والحقيقي؛ فيقوم فيه المريض بإتباع كل ما امرنا الله تعالى ورسولنا محمد ﷺ في سبيل الشفاء.

١- من أسباب الشفاء الدعاء لقول "الله تعالى": - في محكم كتابه ﴿١٨٥﴾ وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ فَلْيَسْتَجِيبُوا لِي وَلْيُؤْمِنُوا بِي لَعَلَّهُمْ يَرْشُدُونَ ﴿١٨٦﴾^١

٢- قراءه القرآن كما في "قوله تعالى": -

﴿وَنُنزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ﴾^٢

٣- الصبر والتسبيح على البلاء، كما في قوله تعالى لرسوله محمد ﷺ ولأتمته من بعده: -

﴿وَأَصْبِرْ لِحُكْمِ رَبِّكَ فَإِنَّكَ بِأَعْيُنِنَا وَسَبِّحْ بِحَمْدِ رَبِّكَ حِينَ تَقُومُ ﴿٤٨﴾ وَمِنْ

الَّيْلِ فَسَبِّحْهُ وَإِدْبَرَ التَّجُومِ ﴿٤٩﴾﴾^٣

٤- قول رسولنا الكريم دعاء يُشفى من دعا به: - "أذهب البأس رب الناس، واشف أنت الشافي، لا شفاء إلا شفاؤك شفاءً لا يغادر سقماً"^٤.

١- [البقرة: ١٨٥ - ١٨٦].

٢- [الإسراء: ٨٢ - ٨٣].

٣- [الطور: ٤٨ - ٤٩].

٤- رواه البخاري ومسلم - برقم (٥٧٤٣).

٥- وقول رسولنا الكريم عن دور الصدقة في العلاج: "داووا مرضاكم بالصدقة"^١.

وغيرها الكثير والكثير من الأعمال^٢ التي تكون سبباً للشفاء "بإذن الله تعالى"، فيجب عليك العمل بكل الأسباب التي جاءت في هذا الكتاب بدءاً بالطرق الطبيعية، ومن ثم النفسية، ومن ثم الروحية.

^١ - حسنه الألباني في صحيح الجامع.

^٢ - سقي الماء.

الرقية الشرعية مكتوبة

١- الرقية الشرعية من القرآن الكريم

سورة الفاتحة: {الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ * الرَّحْمَنَ الرَّحِيمَ * مَالِكِ يَوْمِ الدِّينِ *
إِيَّاكَ نَعْبُدُ وَإِيَّاكَ نَسْتَعِينُ * اهْدِنَا الصِّرَاطَ الْمُسْتَقِيمَ * صِرَاطَ الَّذِينَ أَنْعَمْتَ
عَلَيْهِمْ غَيْرِ الْمَغْضُوبِ عَلَيْهِمْ وَلَا الضَّالِّينَ}١. من سورة البقرة: {الْم * ذَلِكَ
الكِتَابُ لَا رَيْبَ فِيهِ هُدًى لِّلْمُتَّقِينَ * الَّذِينَ يُؤْمِنُونَ بِالْغَيْبِ وَيُقِيمُونَ الصَّلَاةَ
وَمِمَّا رَزَقْنَاهُمْ يُنْفِقُونَ * وَالَّذِينَ يُؤْمِنُونَ بِمَا أُنزِلَ إِلَيْكَ وَمَا أُنزِلَ مِنْ قَبْلِكَ
وَبِالْآخِرَةِ هُمْ يُوقِنُونَ * أُولَئِكَ عَلَى هُدًى مِنْ رَبِّهِمْ وَأُولَئِكَ هُمُ الْمُفْلِحُونَ}٢.
{وَاتَّبَعُوا مَا تَتْلُو الشَّيَاطِينُ عَلَى مُلْكٍ سُلَيْمَانَ وَمَا كَفَرَ سُلَيْمَانُ وَلَكِنَّ
الشَّيَاطِينَ كَفَرُوا يُعَلِّمُونَ النَّاسَ السِّحْرَ وَمَا أُنزِلَ عَلَى الْمَلَائِكِينَ بِبَابِلَ
هَارُوتَ وَمَارُوتَ وَمَا يُعَلِّمَانِ مِنْ أَحَدٍ حَتَّى يَقُولَا إِنَّمَا نَحْنُ فِتْنَةٌ فَلَا تَكْفُرْ
فَيَتَعَلَّمُونَ مِنْهُمَا مَا يُفَرِّقُونَ بِهِ بَيْنَ الْمَرْءِ وَزَوْجِهِ وَمَا هُمْ بِضَارِّينَ بِهِ مِنْ
أَحَدٍ إِلَّا بِإِذْنِ اللَّهِ وَيَتَعَلَّمُونَ مَا يَضُرُّهُمْ وَلَا يَنْفَعُهُمْ وَلَقَدْ عَلِمُوا لَمَنِ اشْتَرَاهُ
مَا لَهُ فِي الْآخِرَةِ مِنْ خَلَاقٍ وَلَبِئْسَ مَا شَرَوْا بِهِ أَنْفُسَهُمْ لَوْ كَانُوا يَعْلَمُونَ}٣.
{اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ الْحَيُّ الْقَيُّومُ لَا تَأْخُذُهُ سِنَّةٌ وَلَا نَوْمٌ لَهُ مَا فِي السَّمَاوَاتِ
وَمَا فِي الْأَرْضِ مَنْ ذَا الَّذِي يَشْفَعُ عِنْدَهُ إِلَّا بِإِذْنِهِ يَعْلَمُ مَا بَيْنَ أَيْدِيهِمْ وَمَا
خَلْفَهُمْ وَلَا يُحِيطُونَ بِشَيْءٍ مِنْ عِلْمِهِ إِلَّا بِمَا شَاءَ وَسِعَ كُرْسِيُّهُ السَّمَاوَاتِ
وَالْأَرْضَ وَلَا يَئُودُهُ حِفْظُهُمَا وَهُوَ الْعَلِيُّ الْعَظِيمُ}٤. {أَمِنَ الرَّسُولُ بِمَا أُنزِلَ
إِلَيْهِ مِنْ رَبِّهِ وَالْمُؤْمِنُونَ كُلٌّ آمَنَ بِاللَّهِ وَمَلَائِكَتِهِ وَكُتُبِهِ وَرُسُلِهِ لَا نُفَرِّقُ بَيْنَ

١- {الفاتحة: الآية ١- ٧}.

٢- {البقرة: ١- ٥}.

٣- {البقرة: الآية ١٠٢}.

٤- {البقرة: الآية ٢٥٥}.

أَحَدٍ مِنْ رُسُلِهِ وَقَالُوا سَمِعْنَا وَأَطَعْنَا غُفْرَانَكَ رَبَّنَا وَإِلَيْكَ الْمَصِيرُ* لَا يُكَفِّرُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وَنُسَعَهَا لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا إِنْ نَسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِنَا رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ وَاعْفُ عَنَّا وَارْحَمْنَا أَنْتَ مَوْلَانَا فَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ^١. {وَالَهُكُمْ إِلَهٌ وَاحِدٌ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ الرَّحْمَنُ الرَّحِيمُ* إِنَّ فِي خَلْقِ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَاخْتِلَافِ اللَّيْلِ وَالنَّهَارِ وَالْفُلْكِ الَّتِي تَجْرِي فِي الْبَحْرِ بِمَا يَنْفَعُ النَّاسَ وَمَا أَنْزَلَ اللَّهُ مِنَ السَّمَاءِ مِنْ مَاءٍ فَأَحْيَا بِهِ الْأَرْضَ بَعْدَ مَوْتِهَا وَبَثَّ فِيهَا مِنْ كُلِّ دَابَّةٍ وَتَصْرِيفِ الرِّيَّاحِ وَالسَّحَابِ الْمُسَخَّرِ بَيْنَ السَّمَاءِ وَالْأَرْضِ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَعْقِلُونَ^٢. من سورة آل عمران: {الم* اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ الْحَيُّ الْقَيُّومُ* نَزَّلَ عَلَيْكَ الْكِتَابَ بِالْحَقِّ مُصَدِّقًا لِمَا بَيْنَ يَدَيْهِ وَأَنْزَلَ التَّوْرَةَ وَالْإِنْجِيلَ* مِنْ قَبْلِ هُدَى لِلنَّاسِ وَأَنْزَلَ الْفُرْقَانَ إِنَّ الَّذِينَ كَفَرُوا بِآيَاتِ اللَّهِ لَهُمْ عَذَابٌ شَدِيدٌ وَاللَّهُ عَزِيزٌ ذُو انْتِقَامٍ* إِنَّ اللَّهَ لَا يَخْفَى عَلَيْهِ شَيْءٌ فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي السَّمَاءِ* هُوَ الَّذِي يُصَوِّرُكُمْ فِي الْأَرْحَامِ كَيْفَ يَشَاءُ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ الْعَزِيزُ الْحَكِيمُ^٣. {شَهِدَ اللَّهُ أَنَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ وَالْمَلَائِكَةُ وَأُولُو الْعِلْمِ قَائِمًا بِالْقِسْطِ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ الْعَزِيزُ الْحَكِيمُ^٤. {قُلِ اللَّهُمَّ مَالِكُ الْمَلِكِ نُورُتِي الْمَلِكِ مَنْ تَشَاءُ وَتَنْزِعُ الْمُلْكَ مِمَّنْ تَشَاءُ وَتُعِزُّ مَنْ تَشَاءُ وَتُذِلُّ مَنْ تَشَاءُ بِيَدِكَ الْخَيْرُ إِنَّكَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ* تُولِجُ اللَّيْلَ فِي النَّهَارِ وَتُولِجُ النَّهَارَ فِي اللَّيْلِ وَتُخْرِجُ الْحَيَّ مِنَ الْمَيِّتِ وَتُخْرِجُ الْمَيِّتَ مِنَ الْحَيِّ وَتَرزُقُ مَنْ تَشَاءُ بِغَيْرِ حِسَابٍ^٥. من سورة النساء: {وَلَا تَتَمَنَّوْا مَا فَضَّلَ اللَّهُ بِهِ بَعْضَكُمْ عَلَى بَعْضٍ لِلرِّجَالِ نَصِيبٌ مِمَّا اكْتَسَبُوا وَلِلنِّسَاءِ

١- {البقرة: الآية ٢٨٥ - ٢٨٦}.

٢- {البقرة: الآية ١٦٣ - ١٦٤}.

٣- {آل عمران: الآية ١ - ٦}.

٤- {آل عمران: الآية ١٨}.

٥- {آل عمران: الآية ٢٦ - ٢٧}.

نَصِيبٌ مِّمَّا كَتَبْنَا لَهُمْ مِنْ فَضْلِهِ إِنْ شَاءَ اللَّهُ مَنْ يُؤْتِكُمْ مِنْهُ فَلَاحٌ كَثِيرٌ {۱} .
 {۲} وَأَمْ يَحْسُدُونَ النَّاسَ عَلَى مَا آتَاهُمُ اللَّهُ مِنْ فَضْلِهِ فَقَدْ آتَيْنَا آلَ إِبْرَاهِيمَ الْكِتَابَ
 وَالْحِكْمَةَ وَآتَيْنَاهُمْ مُلْكًا عَظِيمًا {۲} . {اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ لِيَجْمَعَنَّكُمْ إِلَى يَوْمِ
 الْقِيَامَةِ لَا رَيْبَ فِيهِ وَمَنْ أَصْدَقُ مِنَ اللَّهِ حَدِيثًا} {۳} . من سورة الأنعام: {وَلَهُ
 مَا سَكَنَ فِي اللَّيْلِ وَالنَّهَارِ وَهُوَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ} {۴} . {وَهُوَ الْقَاهِرُ فَوْقَ عِبَادِهِ
 وَيُرْسِلُ عَلَيْكُمْ حَفَظَةً حَتَّىٰ إِذَا جَاءَ أَحَدَكُمْ الْمَوْتُ تَوَفَّتْهُ رُسُلُنَا وَهُمْ لَا
 يُفِرُّونَ * ثُمَّ رُدُّوا إِلَى اللَّهِ مَوْلَاهُمْ الْحَقَّ لَا لَهُ الْحُكْمَ وَهُوَ أَسْرَعُ
 الْحَاسِبِينَ} {۵} . من سورة الأعراف: {إِنَّ رَبَّكُمُ اللَّهُ الَّذِي خَلَقَ السَّمَاوَاتِ
 وَالْأَرْضَ فِي سِتَّةِ أَيَّامٍ ثُمَّ اسْتَوَىٰ عَلَى الْعَرْشِ يُغْشِي اللَّيْلَ النَّهَارَ يَطْلُبُهُ
 حَثِيثًا وَالشَّمْسُ وَالْقَمَرُ وَالنُّجُومُ مُسَخَّرَاتٌ بِأَمْرِهِ إِلَّا لَهُ الْخَلْقُ وَالْأَمْرُ تَبَارَكَ
 اللَّهُ رَبُّ الْعَالَمِينَ * ادْعُوا رَبَّكُمْ تَضَرُّعًا وَخُفْيَةً إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُعْتَدِينَ * وَلَا
 تُفْسِدُوا فِي الْأَرْضِ بَعْدَ إِصْلَاحِهَا وَادْعُوهُ خَوْفًا وَطَمَعًا إِنَّ رَحْمَتَ اللَّهِ
 قَرِيبٌ مِنَ الْمُحْسِنِينَ} {۶} . {وَأَوْحَيْنَا إِلَىٰ مُوسَىٰ أَنْ أَلْقِ عَصَاكَ فَإِذَا هِيَ تَلْقَفُ
 مَا يَأْفِكُونَ * فَوَقَّعَ الْحَقُّ وَبَطَلَ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ * فَغَلَبُوا هُنَالِكَ وَانْقَلَبُوا
 صَاغِرِينَ} {۷} . من سورة التوبة: {قَاتِلُوهُمْ يُعَذِّبُهُمُ اللَّهُ بِأَيْدِيكُمْ وَيُخْزِهِمْ
 وَيَنْصُرْكُمْ عَلَيْهِمْ وَيَتَنَفَّصِ صُدُورَ قَوْمٍ مُؤْمِنِينَ} {۸} . {إِلَّا تَنْصُرُوهُ فَقَدْ نَصَرَهُ
 اللَّهُ إِذْ أَخْرَجَهُ الَّذِينَ كَفَرُوا ثَانِيًا إِذْ هُمَا فِي الْغَارِ إِذْ يَقُولُ لِصَاحِبِهِ لَا

١- {النساء: الآية ٣٢}.

٢- {النساء: الآية ٥٤}.

٣- {النساء: الآية ٨٧}.

٤- {الأنعام: الآية ١٣}.

٥- {الأنعام: الآية ٦١ - ٦٢}.

٦- {الأعراف: الآية ٥٤ - ٥٦}.

٧- {الأعراف: الآية ١١٧ - ١١٩}.

٨- {التوبة: الآية ١٤}.

تَحَزَنُ إِنَّ اللَّهَ مَعَنَا فَنَنْزَلَ اللَّهُ سَكِينَتَهُ عَلَيْهِ وَأَيَّدَهُ بِجُنُودٍ لَمْ تَرَوْهَا وَجَعَلَ
 كَلِمَةَ الَّذِينَ كَفَرُوا السُّفْلَى وَكَلِمَةُ اللَّهِ هِيَ الْعُلْيَا وَاللَّهُ عَزِيزٌ حَكِيمٌ^١ {من سورة
 يونس: يَا أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَكُمْ مَوْعِظَةٌ مِنْ رَبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِمَا فِي الصُّدُورِ
 وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِلْمُؤْمِنِينَ^٢. {وَقَالَ فِرْعَوْنُ ائْتُونِي بِكُلِّ سَاحِرٍ عَلِيمٍ * فَلَمَّا
 جَاءَ السَّحَرَةُ قَالَ لَهُمْ مُوسَى أَلْقُوا مَا أَنْتُمْ مُلْفُونَ * فَلَمَّا أَلْقَوْا قَالَ مُوسَى مَا
 جِئْتُمْ بِهِ السِّحْرُ إِنَّ اللَّهَ سَيُبْطِلُهُ إِنَّ اللَّهَ لَا يُصْلِحُ عَمَلَ الْمُفْسِدِينَ * وَيُحِقُّ اللَّهُ
 الْحَقَّ بِكَلِمَاتِهِ وَلَوْ كَرِهَ الْمُجْرِمُونَ^٣. من سورة الرعد: {الَّذِينَ آمَنُوا
 وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ^٤. من سورة إبراهيم:
 {يُنَبِّئُ اللَّهُ الَّذِينَ آمَنُوا بِالْقَوْلِ الثَّابِتِ فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَفِي الْآخِرَةِ وَيُصَلِّئُ
 اللَّهُ الظَّالِمِينَ وَيَفْعَلُ اللَّهُ مَا يَشَاءُ^٥. من سورة الحجر: {إِنَّا نَحْنُ نَزَّلْنَا الذِّكْرَ
 وَإِنَّا لَهُ لَحَافِظُونَ^٦. {وَلَوْ فَتَحْنَا عَلَيْهِم بَابًا مِنَ السَّمَاءِ فَظَلُّوا فِيهِ يَعْرُجُونَ *
 لَقَالُوا إِنَّمَا سُكَّرَتْ أَبْصَارُنَا بَلْ نَحْنُ قَوْمٌ مَسْحُورُونَ * وَلَقَدْ جَعَلْنَا فِي السَّمَاءِ
 بُرُوجًا وَرَبَّيْنَاهَا لِلنَّازِطِينَ * وَحَفِظْنَاهَا مِنْ كُلِّ شَيْطَانٍ رَجِيمٍ * إِلَّا مَنْ اسْتَرَقَ
 السَّمْعَ فَاتَّبَعَهُ شِهَابٌ مُبِينٌ^٧. من سورة النحل: {ثُمَّ كُلِي مِنْ كُلِّ الثَّمَرَاتِ
 فَاسْأَلِي سُبُلَ رَبِّكِ ذُلُلًا يَخْرُجُ مِنْ بُطُونِهَا شَرَابٌ مُخْتَلِفٌ أَلْوَانُهُ فِيهِ شِفَاءٌ
 لِلنَّاسِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَةً لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ^٨. من سورة الإسراء: {وَتُنَزَّلُ مِنَ
 الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِلْمُؤْمِنِينَ وَلَا يَزِيدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا^٩. من
 سورة طه: {طه * مَا أَنْزَلْنَا عَلَيْكَ الْقُرْآنَ لِتَشْقَى * إِلَّا تَذَكُّرَةً لِمَنْ يَخْشَى *

١- {التوبة: الآية ٤٠}.

٢- {يونس: الآية ٥٧}.

٣- {يونس: الآية ٧٩-٨٢}.

٤- {الرعد: الآية ٢٨}.

٥- {إبراهيم: الآية ٢٧}.

٦- {الحجر: الآية ٩}.

٧- {الحجر: الآية ١٤-١٨}.

٨- {النحل: الآية ٦٩}.

٩- {الإسراء: الآية ٨٢}.

تَنْزِيلًا مِمَّنْ خَلَقَ الْأَرْضَ وَالسَّمَاوَاتِ الْعُلَى * الرَّحْمَنُ عَلَى الْعَرْشِ اسْتَوَى *
لَهُ مَا فِي السَّمَاوَاتِ وَمَا فِي الْأَرْضِ وَمَا بَيْنَهُمَا وَمَا تَحْتَ الثَّرَى * وَإِنْ
تَجَهَّرَ بِأَقْوَالٍ فَإِنَّهُ يَعْلَمُ السِّرَّ وَأَخْفَى * اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ لَهُ الْأَسْمَاءُ
الْحُسْنَى }^١. {قَالُوا يَا مُوسَى إِمَّا أَنْ تُلْقِيَ وَإِمَّا أَنْ نَكُونَ أَوْلَ مَنْ أَلْقَى * قَالَ
بَلْ أَلْقُوا فَإِذَا جِبَالُهُمْ وَعِصْبُهُمْ يُخَيَّلُ إِلَيْهِ مِنْ سِحْرِهِمْ أَنَّهَا تَسْعَى * فَأَوْجَسَ
فِي نَفْسِهِ خِيفَةً مُوسَى * قُلْنَا لَا تَخَفْ إِنَّكَ أَنْتَ الْأَعْلَى * وَأَلْقَى مَا فِي يَمِينِكَ
تَلْقَفَ مَا صَنَعُوا إِنَّمَا صَنَعُوا كَيْدٌ سَاجِرٌ وَلَا يُفْلِحُ السَّاجِرُ حَيْثُ أَتَى }^٢. من
سورة المؤمنون: {وَقُلْ رَبِّ أَعُوذُ بِكَ مِنْ هَمَزَاتِ الشَّيَاطِينِ * وَأَعُوذُ بِكَ
رَبِّ أَنْ يَحْضُرُونَ }^٣. {أَفَحَسِبْتُمْ أَنَّمَا خَلَقْنَاكُمْ عَبَثًا وَأَنَّكُمْ إِلَيْنَا لَا تُرْجَعُونَ *
فَتَعَالَى اللَّهُ الْمَلِكُ الْحَقُّ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ رَبُّ الْعَرْشِ الْكَرِيمِ * وَمَنْ يَدْعُ مَعَ اللَّهِ
إِلَهًا آخَرَ لَا بُرْهَانَ لَهُ بِهِ فَإِنَّمَا حِسَابُهُ عِنْدَ رَبِّهِ إِنَّهُ لَا يُفْلِحُ الْكَافِرُونَ * وَقُلْ
رَبِّ اعْفِرْ وَارْحَمْ وَأَنْتَ خَيْرُ الرَّاحِمِينَ }^٤. من سورة الشعراء: {قَالَ لَهُمْ
مُوسَى أَلْقُوا مَا أَنْتُمْ مُلْفُونَ * فَأَلْقَوْا جِبَالَهُمْ وَعِصْبَهُمْ وَقَالُوا بَعْرَةٌ فِرْعَوْنَ
إِنَّا لَنَحْنُ الْعَالِيُونَ * فَالْقَى مُوسَى عَصَاهُ فَإِذَا هِيَ تَلْقَفُ مَا يَأْفِكُونَ * فَالْقَى
السَّحَرَةَ سَاجِدِينَ * قَالُوا آمَنَّا بِرَبِّ الْعَالَمِينَ * رَبِّ مُوسَى وَهَارُونَ }^٥. {وَإِذَا
مَرَضَتْ فَهَوْ يَشْفِينِ }^٦. من سورة النمل: {اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ رَبُّ الْعَرْشِ
الْعَظِيمِ }^٧. {إِنَّهُ مِنْ سُلَيْمَانَ وَإِنَّهُ بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ }^٨.

١- {طه: الآية ١ - ٨}.

٢- {طه: الآية ٦٥ - ٦٩}.

٣- {المؤمنون: الآية ٩٧ - ٩٨}.

٤- {المؤمنون: الآية ١١٥ - ١١٨}.

٥- {الشعراء: الآية ٤٣ - ٤٨}.

٦- {الشعراء: الآية ٨٠}.

٧- {النمل: الآية ٢٦}.

٨- {النمل: الآية ٣٠}.

{أَمَّنْ يُجِيبُ الْمُضْطَرَّ إِذَا دَعَاهُ وَيَكْشِفُ السُّوءَ وَيَجْعَلُكُمْ خُلَفَاءَ الْأَرْضِ أَلَيْسَ
مَعَ اللَّهِ قَلِيلًا مَّا تَذَكَّرُونَ} ١. {وَلَا تَحْزَنْ عَلَيْهِمْ وَلَا تَكُنْ فِي ضَيْقٍ مِّمَّا
يَمْكُرُونَ} ٢. {وَإِنَّهُ لَهْدَىٰ وَرَحْمَةً لِّلْمُؤْمِنِينَ* إِنَّ رَبَّكَ يَقْضِي بَيْنَهُمْ بِحُكْمِهِ
وَهُوَ الْعَزِيزُ الْعَلِيمُ* فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ إِنَّكَ عَلَى الْحَقِّ الْمُبِينِ} ٣. من سورة
الروم: {سُبْحَانَ اللَّهِ حِينَ تُمْسُونَ وَحِينَ تُصْبِحُونَ* وَلَهُ الْحَمْدُ فِي السَّمَاوَاتِ
وَالْأَرْضِ وَعَشِيًّا وَجَيْنَ تَطْهَرُونَ* يُخْرِجُ الْحَيَّ مِنَ الْمَيِّتِ وَيُخْرِجُ الْمَيِّتَ
مِنَ الْحَيِّ وَيُحْيِي الْأَرْضَ بَعْدَ مَوْتِهَا وَكَذَٰلِكَ تُخْرَجُونَ} ٤. {وَلَهُ مَنْ فِي
السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ كُلُّ لَه قَانِتُونَ* وَهُوَ الَّذِي بَدَأَ الْخَلْقَ ثُمَّ يُعِيدُهُ وَهُوَ
أَهْوَنُ عَلَيْهِ وَلَهُ الْمَثَلُ الْأَعْلَىٰ فِي السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَهُوَ الْعَزِيزُ
الْحَكِيمُ} ٥. من سورة سبأ: {قُلْ إِنَّ رَبِّي يَقْذِفُ بِالْحَقِّ عَلَامَ الْغُيُوبِ* قُلْ جَاءَ
الْحَقُّ وَمَا يُبْدِئُ الْبَاطِلُ وَمَا يُعِيدُ} ٦. من سورة فاطر: {مَا يَفْتَحُ اللَّهُ لِلنَّاسِ
مِنْ رَحْمَةٍ فَلَا مُمْسِكَ لَهَا وَمَا يُمْسِكُ فَلَا مُرْسِلَ لَهُ مِنْ بَعْدِهِ وَهُوَ الْعَزِيزُ
الْحَكِيمُ} ٧. {وَقَالُوا الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي أَذْهَبَ عَنَّا الْحَزْنَ إِنَّ رَبَّنَا لَعَفُورٌ شَكُورٌ} ٨.
من سورة الصافات: {وَالصَّافَاتِ صَفًّا* فَالزَّاجِرَاتِ زَجْرًا* فَالتَّالِيَاتِ
ذِكْرًا* إِنَّ إِلَهُكُم لَوَاحِدٌ* رَبُّ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَمَا بَيْنَهُمَا وَرَبُّ
المَشَارِقِ* إِنَّا رَبُّنَا السَّمَاءِ الدُّنْيَا بَرِيئَةٌ الكَوَاكِبِ* وَحِفْظًا مِنْ كُلِّ شَيْطَانٍ
مَّارِدٍ} ٩.

١- {النمل: الآية: ٦٢}.

٢- {النمل: الآية ٧٠}.

٣- {النمل: الآية ٧٧ - ٧٩}.

٤- {الروم: الآية ١٧ - ١٩}.

٥- {الروم: الآية ٢٦ - ٢٧}.

٦- {سبأ: الآية ٤٨ - ٤٩}.

٧- {فاطر: الآية ٢}.

٨- {فاطر: الآية ٣٤}.

٩- {الصافات: الآية ١ - ٧}.

{سُبْحَانَ رَبِّكَ رَبِّ الْعِزَّةِ عَمَّا يَصِفُونَ* وَسَلَامٌ عَلَى الْمُرْسَلِينَ* وَالْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ} ١. {من سورة غافر: {فَادْعُوا اللَّهَ مُخْلِصِينَ لَهُ الدِّينَ وَلَوْ كَرِهَ الْكَافِرُونَ} ٢. {فَسَتَذْكُرُونَ مَا أَقُولَ لَكُمْ وَأَفَوضُ أَمْرِي إِلَى اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ بَصِيرٌ بِالْعِبَادِ} ٣. {هُوَ الْحَيُّ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ فَادْعُوهُ مُخْلِصِينَ لَهُ الدِّينَ الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ} ٤. {من سورة فصلت: {وَلَوْ جَعَلْنَاهُ قُرْآنًا أَعْجَمِيًّا لَقَالُوا لَوْلَا فُصِّلَتْ آيَاتُهُ أَأَعْجَمِيٌّ وَعَرَبِيٌّ قُلْ هُوَ لِلَّذِينَ آمَنُوا هُدًى وَشِفَاءً وَالَّذِينَ لَا يُؤْمِنُونَ فِي آذَانِهِمْ وَقْرٌ وَهُوَ عَلَيْهِمْ عَمًى أُولَئِكَ يُنَادُونَ مِنْ مَكَانٍ بَعِيدٍ} ٥. {من سورة الفتح: {مُحَمَّدٌ رَسُولُ اللَّهِ وَالَّذِينَ مَعَهُ أَشِدَّاءُ عَلَى الْكُفَّارِ رُحَمَاءُ بَيْنَهُمْ تَرَاهُمْ رُكَّعًا سُجَّدًا يَبْتَغُونَ فَضْلًا مِنَ اللَّهِ وَرِضْوَانًا سِيمَاهُمْ فِي وُجُوهِهِمْ مِنْ أَثَرِ السُّجُودِ ذَلِكَ مَثَلُهُمْ فِي التَّوْرَةِ وَمَثَلُهُمْ فِي الْإِنْجِيلِ كَزَرْعٍ أَخْرَجَ شَطْأَهُ فَآزَرَهُ فَاسْتَغْلَظَ فَاسْتَوَى عَلَى سُوقِهِ يُعْجِبُ الزُّرَّاعَ لِيغِيظَ بِهِمُ الْكُفَّارَ وَعَدَّ اللَّهُ الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ مِنْهُمْ مَغْفِرَةً وَأَجْرًا عَظِيمًا} ٦. {من سورة الرحمن: {الرَّحْمَنُ* عَلَّمَ الْقُرْآنَ* خَلَقَ الْإِنْسَانَ* عَلَّمَهُ الْبَيَانَ* الشَّمْسُ وَالْقَمَرُ بِحُسْبَانٍ* وَالنَّجْمُ وَالشَّجَرُ يَسْجُدَانِ* وَالسَّمَاءَ رَفَعَهَا وَوَضَعَ الْمِيزَانَ* أَلَّا تَطْغَوْا فِي الْمِيزَانِ* وَأَقِيمُوا الْوَزْنَ بِالْقِسْطِ وَلَا تُخْسِرُوا الْمِيزَانَ} ٧. {من سورة الحشر: {لَوْ أَنْزَلْنَا هَذَا الْقُرْآنَ عَلَى جَبَلٍ لَرَأَيْنَاهُ خَائِشَعًا مُتَصَدِّعًا مِنْ خَشْيَةِ اللَّهِ وَتِلْكَ الْأَمْثَالُ نَضْرِبُهَا لِلنَّاسِ لَعَلَّهُمْ يَتَفَكَّرُونَ* هُوَ اللَّهُ الَّذِي لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ عَالِمُ الْغَيْبِ وَالشَّهَادَةِ هُوَ الرَّحْمَنُ الرَّحِيمُ* هُوَ اللَّهُ الَّذِي لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ الْمَلِكُ الْقُدُّوسُ السَّلَامُ الْمُؤْمِنُ الْمُهَيْمِنُ الْعَزِيزُ الْجَبَّارُ

١- {الصافات: الآية ١٨٠-١٨٢}.

٢- {غافر: الآية ١٤}.

٣- {غافر: الآية ٤٤}.

٤- {غافر: الآية ٦٥}.

٥- {فصلت: الآية ٤٤}.

٦- {الفتح: الآية ٢٩}.

٧- {الرحمن: الآية ١-٩}.

الْمُتَكَبِّرِ سُبْحَانَ اللَّهِ عَمَّا يُشْرِكُونَ* هُوَ اللَّهُ الْخَالِقُ الْبَارِئُ الْمُصَوِّرُ لَهُ
الْأَسْمَاءُ الْحُسْنَى يُسَبِّحُ لَهُ مَا فِي السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَهُوَ الْعَزِيزُ الْحَكِيمُ}١.
من سورة القلم: {وَإِنْ يَكَادُ الَّذِينَ كَفَرُوا لَيُزْلِقُونَكَ بِأَبْصَارِهِمْ لَمَّا سَمِعُوا
الذِّكْرَ وَيَقُولُونَ إِنَّهُ لَمَجْنُونٌ* وَمَا هُوَ إِلَّا ذِكْرٌ لِلْعَالَمِينَ}٢. سورة الكافرون:
{قُلْ يَا أَيُّهَا الْكَافِرُونَ* لَا أَعْبُدُ مَا تَعْبُدُونَ* وَلَا أَنْتُمْ عَابِدُونَ مَا أَعْبُدُ* وَلَا
أَنَا عَابِدٌ مَا عَبَدْتُمْ* وَلَا أَنْتُمْ عَابِدُونَ مَا أَعْبُدُ* لَكُمْ دِينُكُمْ وَلِيَ دِينِ}٣. سورة
الإخلاص: {قُلْ هُوَ اللَّهُ أَحَدٌ* اللَّهُ الصَّمَدُ* لَمْ يَلِدْ وَلَمْ يُولَدْ* وَلَمْ يَكُنْ لَهُ كُفُوًا
أَحَدٌ}٤. سورة الفلق: {قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ الْفَلَقِ* مِنْ شَرِّ مَا خَلَقَ* وَمِنْ شَرِّ
غَاسِقٍ إِذَا وَقَبَ* وَمِنْ شَرِّ النَّفَّاثَاتِ فِي الْعُقَدِ* وَمِنْ شَرِّ حَاسِدٍ إِذَا حَسَدَ}٥.
سورة الناس: {قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ النَّاسِ* مَلِكِ النَّاسِ* إِلَهِ النَّاسِ* مِنْ شَرِّ
الْوَسْوَاسِ الْخَنَّاسِ* الَّذِي يُوَسْوِسُ فِي صُدُورِ النَّاسِ* مِنَ الْغِيَةِ وَالنَّاسِ}٦.

٢- الرقية الشرعية من السنة النبوية

"أعوذ بالله السميع العليم من الشيطان الرجيم، من همزه ونفخه ونفثه"٧.
"أعوذ بكلمات الله التامة من غضبه وعقابه وشر عباده، ومن همزات
الشياطين وأن يحضرون"٨. "أعوذ بكلمات الله التامات من شر ما خلق"٩.
"أعوذ بوجه الله الكريم، وبكلمات الله التامات، اللاتي لا يجاوزهن بر ولا
فاجر، من شر ما ينزل من السماء وشر ما يعرج فيها، وشر ما ذرأ في

١- {الحشر: الآية ٢١- ٢٤}.

٢- {القلم: الآية ٥١- ٥٢}.

٣- {الكافرون: الآية ١- ٦}.

٤- {الإخلاص: الآية ١- ٤}.

٥- {الفلق: الآية ١- ٥}.

٦- {الناس: الآية ١- ٦}.

٧- رواه أبو سعيد الخدري، وحدثه الألباني، وأسنده حسن، برقم (٥١/٢).

٨- رواه جد عمرو بن شعيب، وحدثه احمد شاکر، وأسنده صحيح، برقم (١٧٠/١٠).

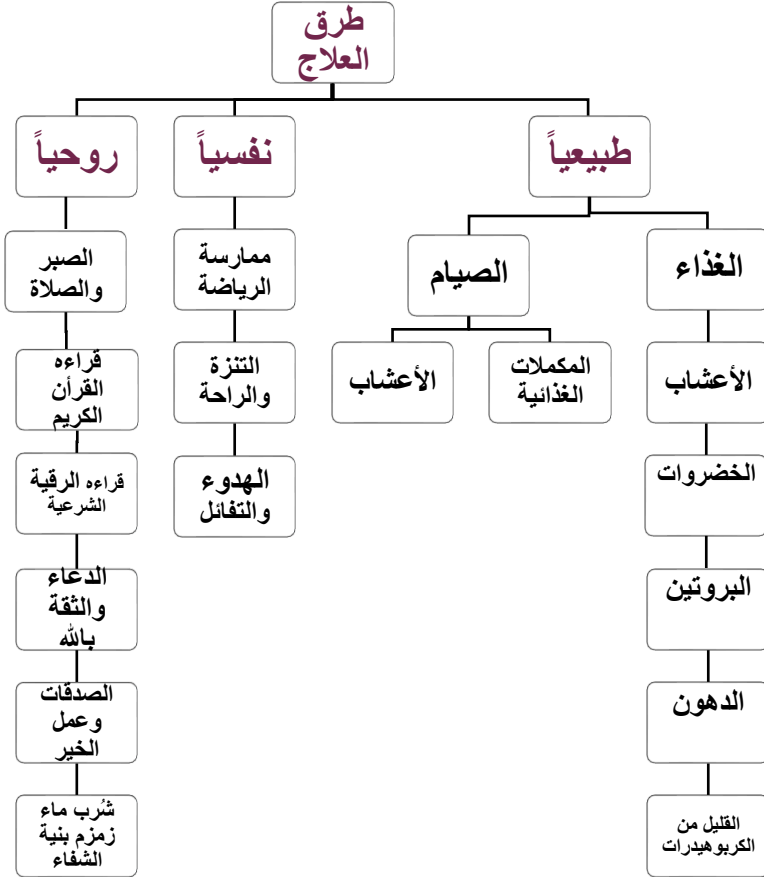
٩- رواه أبو هريره، وحدثه ابن حبان، واصدره صحيح ابن حبان، برقم (١٠٢١).

الأرض وشر ما يخرج منها، ومن فتن الليل والنهار، ومن طوارق الليل والنهار، إلا طارقاً يطرق بخير يا رحمن"^١. "أعنيك بكلمات الله التامة، من كل شيطان وهامة، ومن كل عين لامة"^٢. "بسم الله -ثلاث مرات-، أعوذ بالله وقدرته من شر ما أجد وأحاذر -سبع مرات-"^٣. "بسم الله الذي لا يضر مع اسمه شيء في الأرض ولا في السماء، وهو السميع العليم - ثلاث مرات-"^٤. "بسم الله أرقيك، من كل شيء يؤذيك، من شر كل نفس أو عين حاسد، الله يشفيك، بسم الله أرقيك"^٥. "بسم الله يبريك، ومن كل داء يشفيك، ومن شر حاسد إذا حسد، وشر كل ذي عين"^٦. "بسم الله، تربة أرضنا، بريقه بعضنا، يُشفى سقيمنا بإذن ربنا"^٧. "لا بأس عليك، طهور إن شاء الله"^٨. "حسبي الله لا إله إلا هو، عليه توكلت وهو ربُّ العرش العظيم -سبع مرات-"^٩. "اللهم أذهب الباس، رب الناس، اشف وأنت الشافي، لا شفاء إلا شفاؤك، شفاءً لا يُغادر سقمًا"^{١٠}. "اللهم اشف عبدك ينكأ لك عدوًا، أو يمشي لك إلى صلاة"^{١١}. "اللهم عافني في بدني، اللهم عافني في سمعي، اللهم عافني في بصري، لا إله إلا أنت -ثلاث مرات-"^{١٢}.

- ١- رواه عبد الله بن مسعود، وحدثه البيهقي، المصدر الأسماء والصفات، برقم (٢٣/٢).
- ٢- رواه عبد الله بن عباس، وحدثه البخاري وصححه، برقم (٣٣٧١).
- ٣- رواه نافع بن جبیر، حدثه مسلم وصححه، برقم (٢٢٠٢).
- ٤- رواه عثمان بن عفان، وحدثه الألباني، برقم (٦٥٥).
- ٥- رواه أبو سعيد الخدري، وحدثه الألباني، وصححه ابن ماجه، برقم (٢٨٥٦).
- ٦- رواه عائشة أم المؤمنين، وحدثه الألباني، وأسنده صحيح، برقم (٢٠٦٠).
- ٧- رواه عائشة أم المؤمنين، وحدثه الألباني، وصححه ابن ماجه، برقم (٢٨٥٤).
- ٨- رواه عبد الله بن عباس، وحدثه البخاري وصححه، برقم (٧٤٧٠).
- ٩- رواه أبو الدرداء، وحدثه ابن باز، بإسناد جيد، برقم (٦٥/٢٦).
- ١٠- رواه علي بن أبي طالب، وحدثه الألباني، وصححه الترمذي، برقم (٣٥٦٥).
- ١١- رواه عبد الله بن عمرو، وحدثه الألباني، وأصدره صححه أبي داود، برقم (٣١٠٧).
- ١٢- رواه عبد الرحمن بن أبي بكره، وحدثه الألباني، وصححه أبي داود، برقم (٥٠٩٠).

باختصار

طرق العلاج (تقوية المناعة) في هذا الكتاب؟



عناوين ومواقع دراسات حديثة، حول الصيام والمناعة والأعشاب في المساهمة بعلاج السرطان

موقع الدراسة	اسم الدراسة	الرقم
https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2211124722010749	الصوم ومدى فائدته في تقوية المناعة.	١
https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S235239642300107X	فعالية الصيام في تخفيف اثار الكيماوي الجانبية.	٢
https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1044579X20302005	تأثير تقييد السرعات والصيام على مرض السرطان.	٣
https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S026156142030580X	مراجعة لتأثيرات الصيام على استجابة السرطان للعلاج الكيماوي.	٤
https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1937644822001101	الصيام واستجابات السرطان للعلاج.	٥
https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S2212958816300738	الصيام الليلي قد يساعد مرضى سرطان الثدي وغيرهم من المصابين بالسرطان.	٦

<p>https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1807593222011565</p>	<p>الالتهام الذاتي والصيام المتقطع: هل هناك علاقة بين علاج السرطان.</p>	<p>٧</p>
<p>https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0923753420349656</p>	<p>تأثيرات السلامة والتمثيل الغذائي للنظام الغذائي المحاكي للصيام في مرضى السرطان.</p>	<p>٨</p>
<p>https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1874391920300130</p>	<p>يرتبط الصيام المتقطع من الفجر حتى غروب الشمس، لمدة ٣٠ يوم متتالية، ببصمة بروتينية مضادة للسرطان، وينظم البروتينات التنظيمية الرئيسية لعملية التمثيل الغذائي للجلوكوز، والدهون، والساعة البيولوجية، وإصلاح الحمض النووي، وإعادة تشكيل الهيكل الخلوي، والجهاز المناعي، والوظيفة المعرفية، في الأشخاص الأصحاء. (صيام رمضان)</p>	<p>٩</p>

https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1043276018300171	الجوع ومقومة الإجهاد والسرطان.	١٠
https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2667394023000072	اثر النظام الغذائي الكيتون ^١ على الإجهاد التأكسدي والسرطان.	١١
https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2161831322001430	إستراتيجيات التمثيل الغذائي لمنع تطوّر السرطان.	١٢
https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2949713222000155	دور الخلايا التائية في العلاج المناعي للسرطان.	١٣
https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0753332221013548	الكرّمين جنباً إلى جنب مع العلاج الضوئيّ وعلاجات واعدة لعلاج السرطان.	١٤
https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0753332217366763	إمكانيات الأدوية العشبية في علاج سرطان المريء.	١٥
https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1756464622001785	التأثيرات المناعية لأعشاب طبية مختارة وزيوتها الأساسية: مراجعة شاملة.	١٦

^١ - النظام الغذائي الكيتوني هو - عبارة عن حمية تعتمد على تناول الدهون نسبة عالية من الدهون، ونسبة متوسطة من البروتينات، والقليل من الكربوهيدرات.

<p>https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0753332219353521</p>	<p>المواد الكيميائية النباتية للثوم: المرشحون الواعدون لعلاج السرطان.</p>	<p>١٧</p>
<p>https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1043661821004217</p>	<p>مكونات الثوم للوقاية من السرطان وعلاجه: من الكيمياء النباتية إلى الصيغ الجديدة.</p>	<p>١٨</p>
<p>https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0094014305702433</p>	<p>التطبيق المحتمل لتحالف الساتيفوم (الثوم) لعلاج سرطان المثانة.</p>	<p>١٩</p>
<p>https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2667142522000367</p>	<p>احتمالات الفوائد الصحية والعلاجية للزيوت الأساسية للثوم: النتائج الحديثة والأفاق المستقبلية.</p>	<p>٢٠</p>
<p>https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0271531719304944</p>	<p>مركب نشط بيولوجيا مشتق من الثوم - الأليسبين يمنع تطور السرطان من خلال اليات جزيئية متنوعة.</p>	<p>٢١</p>

<p>https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2314808X17302269</p>	<p>القدرة المضادة للسرطان من مزيج من المستخلصات الطبيعية من الكركم والزنجبيل والثوم: دراسة قائمة على الخلايا السرطانية.</p>	<p>٢٢</p>
<p>https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1347861319342367</p>	<p>تثبيط نمو الخلايا وتحريض موت الخلايا المبرمج عن طريق تثبيط -NZ "kB" بمركب الكبريت المعزول من الثوم في خلايا سرطان القولون البشرية.</p>	<p>٢٣</p>
<p>https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0899900717301260</p>	<p>يقلل استهلاك خلاصات الثوم والليمون من عبء الورم عن طريق تثبيط تكوين الأوعية وتحريض موت الخلايا المبرمج وتعديل جهاز المناعة.</p>	<p>٢٤</p>

<p>https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/B9780123858559000072</p>	<p>بوليفينول الشاي الأخضر ونظائرها الاصطناعية والأدوية الأولية للوقاية من السرطان البشري وعلاجه.</p>	<p>٢٥</p>
<p>https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0306987722000792</p>	<p>تشير التجربة اليابانية إلى أن سرطان البروستاتا المميت يمكن الوقاية منه بالكامل تقريبا، باتباع نظام غذائي شبة نباتي، ومنتجات الصويا والشاي الأخضر.</p>	<p>٢٦</p>
<p>https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S135951132200188X</p>	<p>خصائص موت الخلايا المبرمج ومضادات الأكسدة والسمية للخلايا "Agnese" المصنعة باستخدام الشاي الأخضر ضد الخلايا الجذعية السرطانية الجنينية للخصية البشرية.</p>	<p>٢٧</p>
<p>https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2213453022000465</p>	<p>مراجعة شاملة لتأثيرات الشاي الأخضر ومكوناته على وظيفة المناعة.</p>	<p>٢٨</p>

<p>https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2405844023024994</p>	<p>المنتجات الطبيعية والفيتامينات والمعادن المثبتة سريريا في تقوية المناعة: مراجعة شاملة.</p>	<p>٢٩</p>
<p>https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2212877819304272</p>	<p>النظام الغذائي الكيئون في علاج السرطان.</p>	<p>٣٠</p>
<p>https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2213434423000129</p>	<p>من العلاج المضاد للمصرع إلى العلاج المساعد الواعد في طب الأورام: نظرة تاريخية للنظام الغذائي الكيئوني.</p>	<p>٣١</p>
<p>https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2225411018301743</p>	<p>مساهمة ويلهم بروينج المنسية في العلاج الأيضي للسرطان باستخدام نقص السكر في الدم وأتباع نظام غذائي منخفض الكربوهيدرات (الكيئون).</p>	<p>٣٢</p>
<p>https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2405457723001821</p>	<p>النظام الغذائي الكيئون والورم الخبث.</p>	<p>٣٣</p>

<p>https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0039606019304581</p>	<p>النظام الغذائي الكيتون جنباً إلى جنب، مع مضادات الأكسدة؛ يمنع نمو الورم، في نموذج فأر لسرطان الغدة الدرقية.</p>	<p>٣٤</p>
<p>https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0306987711001642</p>	<p>السيطرة الكاملة على مستوى الجلوكوز، باستخدام تركيبة النظام الغذائي الكيتون، مع مثبت استحداث السكر عقار الميتفورمين المضاد لمرض السكري، كعلاج محتمل مضاد للسرطان.</p>	<p>٣٥</p>
<p>https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0378874120333535</p>	<p>أظهر المؤشر المركب والنهج القائم على البيروتينات السكرية تأثيرات تآزرية مضادة للسرطان من كوركومينويد الكركم ضد خلايا سرطان البروستات.</p>	<p>٣٦</p>

<p>https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1674638422000983</p>	<p>تحليل الآلية الداخلية للكرم الزيدودي في علاج سرطان الكبد على أساس المواد الدوائية ومجموعات الديناميكا الدوائية.</p>	<p>٣٧</p>
<p>https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2314853517303001</p>	<p>كفاءة موت الخلايا المبرمج للمستخلصات المائية للكرم، والثوم، ومركباتهما النشطة، بالاشتراك مع تاموكسيفين، في سرطانات الرئة، والفم: دراسة مقارنة.</p>	<p>٣٨</p>
<p>https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1756464616000670</p>	<p>يمتلك مستخلص الكرم الأيثانولي أنشطة تثبيط أقوى لنمو ورم القولون من الكركمين.</p>	<p>٣٩</p>

قائمة المراجع

المرجع	الرقم
القرآن الكريم	١
كُتُب الحديث أ- جامع السنن {أبن ماجه}، دار الصديق، الطبعة: الأولى. ب- سنن أبي داوود {أبو داوود السجستاني}، دار التاصيل، الطبعة: الأولى. ج- صحيح مسلم {الإمام مسلم}، دار طيبة، الطبعة: الأولى. د- جامع الترمذي {عبد الله السعد}، دار المحدث، الطبعة: الأولى. هـ- صحيح البخاري {محمد بن اسماعيل}، دار أبن كثير، الطبعة: الأولى.	٢
آسيا محمد الحسن، مجله العلوم والتقنية، ١٩٩٦م.	٣
جينيفر ميك وباتريك هولفورد، كتاب نشط جهازك المناعي، ٢٠٠٥م.	٤
مروان رفاعي، كتاب السرطان مرض قابل للشفاء، شعاع للنشر والعلوم ٢٠٠٣م.	٥
هـ. م. شيلتون، كتاب التداوي بالصوم، ١٩٨٧م.	٦
دعاء النجار، mawdoo3.com ، اعراض السرطان بشكل عام، ٢٠٢١م.	٧
mayoclinic.org ، السرطان التشخيص والعلاج، ٢٠٢٢م.	٨
Alaraby.com ، تُحفز جهاز المناعة... كيف تساعد التمارين الرياضية في التغلب على السرطان؟، ٢٠٢٢م.	٩
al-ayyam ، الصيام الطبي تاريخ طويل وفوائد علاجية عديده، ٢٠٢٣م.	١٠
Alaraby.com ، تُحفز جهاز المناعة... كيف تساعد التمارين الرياضية في التغلب على السرطان؟، ٢٠٢٢م.	١١
مقابلة الدكتور بيرج مع البروفيسور الدكتور توماس سيفريد، بموقع يوتيوب، على قناة الدكتور بيرج بالعربي.	١٢
www.sciencedirect.com	١٣

"اللهم يا شافي السقم اشفِ مرضى السرطان وألطف بهم، وأجعل الصيام والدعاء والصدقات، وكل ما جاء في هذا الكتاب سبباً لشفائهم وتعافيتهم، وأرزقهم القوة والصبر في مواجهة هذا التحدي الصعب، وأجعل كتابي هذا صدقة جارية لأهلي ولأحبابي وللمن ساهم في نشره اليوم القيامة"

امين

الصيام و السرطان

بادر الى استكشاف تأثيرات الصيام
في تقليل مخاطر الاصابة بالسرطان
وتحسين استجابة الجسم للعلاج السرطاني
اكتشفت الأبحاث الحديثة والنصائح العلمية
في هذا الكتاب الشيق

