

mariebrouchet@gmail.com

بروكسيل 10 يناير 2011

السادة والسيدات

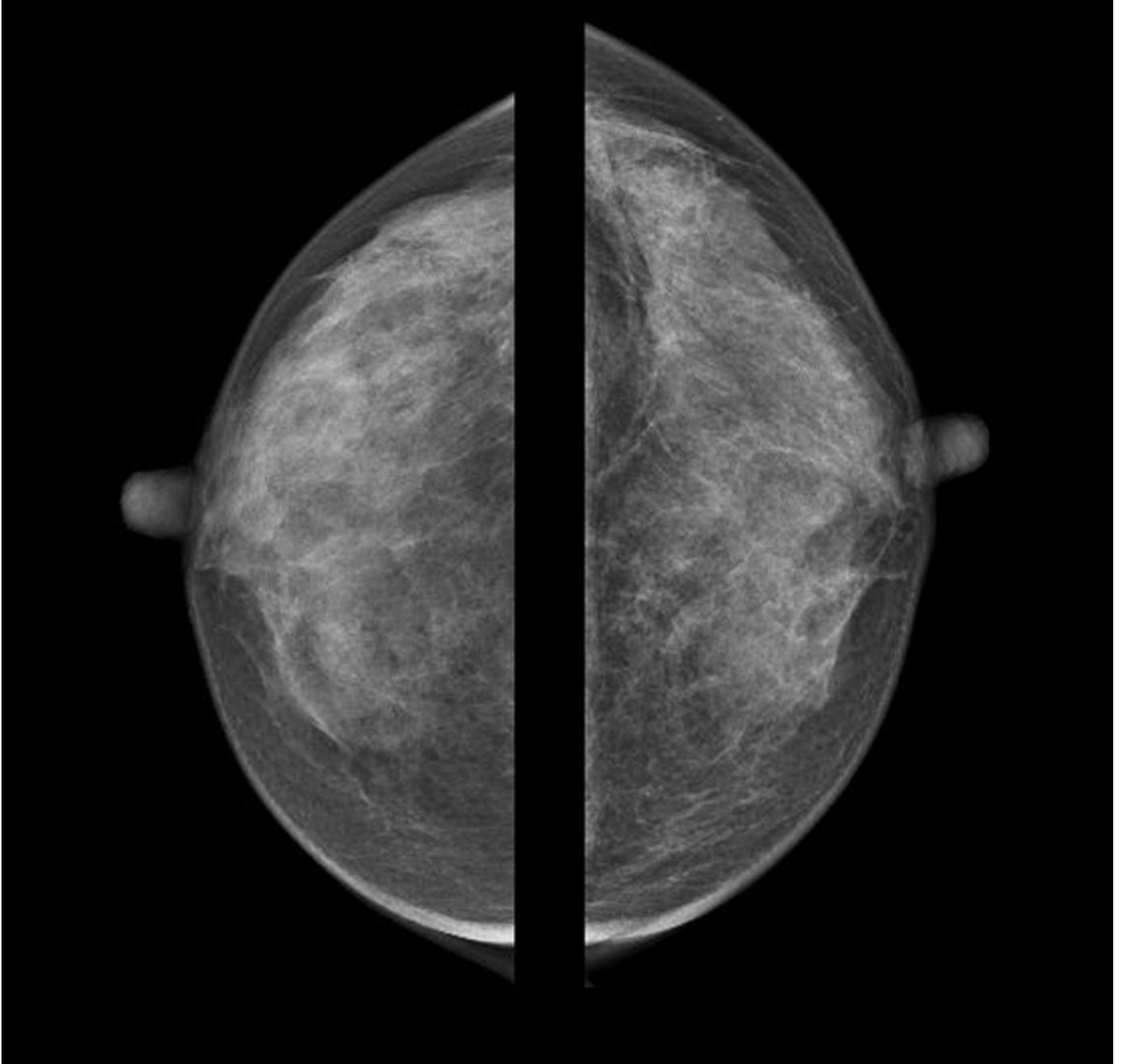
لي الشرف الكبير أن أوجه إليكم ، رُفقتَه ، مشروعِي هذا . وأشكركم سلفا على الاهتمام الذي ستؤلونه له .

إنني رهن إشارتكم في ما يتعلق بجميع المعلومات التكميلية التي قد ترغبون في الحصول عليها ؛ وأرجوكم أن تتقبلوا ، سيداتي سادتي ، خالص مشاعري وتقديري .

ماري هيس- بروشو



" هل السرطان عدوٌّ للإبادة أم صديق
للتجويع ؟ "



Imagerie Médicale 2010

© Sabam Marie Brouchet

هذا المشروع فكرتُ فيه وكتبته امرأة من خلال تجربتها اليومية مع سرطان الصدر . وهو يتوجه إلى النساء الأخريات اللائي استمررن في الحياة بعد سرطان الثدي ، وإلى جميع العائشين بعد محنة السرطان بصفة عامة . ويتعلق هذا المشروع أيضا بالأشخاص الذين لم يُصابوا بهذا الداء ، ولكنهم يرغبون في محاولة الوقاية من ظهور بعض أنواع السرطان .

ويتعلق كذلك بمحيط المرضى ، أي الأقرباء والأصدقاء .

إن حقل تطبيق هذا المشروع هو الوقاية الإضافية ، ومن ثم هي تمسّ الذين يتناولون العلاج أو أولئك الذين أنهوه ويريدون أن يُحسنوا التشخيص بواسطة تغذية لها مفعول الحماية ، محددة الأهداف، في إطار أبحاث المختبرات التي يُنجزها باحثون ينتمون إلى المجال العلمي .

يرمي المشروع إلى الاطلاع على الأبحاث العلمية المُنجزة منذ أكثر من 30 سنة ، وأن يقدم هذه النتائج في شكلها التطبيقي للاستفادة اليومية في شكل بسيط ورخيص الكلفة ، عذب ومشجع على المؤكلة والتبادل .

1) مشروع – كانكير براك

أ – ورشة نموذجية لابتداع طبخ مضاد للسرطان، وفضاء للكلام ، وجماعة مساندة للسرطان .

+نقل دراسات علمية أجريت في المختبر عن أغذية مضادة للسرطان، إلى استعمال هذه الأغذية في اليومي .
+التساؤل عن العادات الغذائية داخل فضاء للحوار ومساندة مرضى السرطان .
+دراسة حركات المطبخ المضاد للسرطان في إطار الغذاء المحدد بإضافة عوامل حامية ضمن تغذية متنوعة ومتوازنة .

+البحث عن استمتاع جديد بالأكل بطريقة مختلفة .

+ابتداع أطباق مع طبخ لبطاقات المطبخ ، يذهب ربحها إلى مؤسسة للسرطان وذلك ليتمكن المستمرون على قيد الحياة من أن يحسوا بأنهم لا يزالون نافعين للآخرين .

في إطار الورشة ، سيتمّ توسيع وتطوير الاختيارات والإشارات الحامية ، وإبعاد ما هو سيء منها .

إنه من الأهمية بمكان أن نشير إلى الصعوبة التي تتمثل في تغيير العادات الغذائية ، وذلك رغم الرغبة في تغيير المكان والموطن الذي برز فيه السرطان أول مرة.
(ب) مساءلة تخالفية :

محاولة معرفة الميكانيزمات الكامنة وراء إصابة 1 امرأة من بين 8 نساء بسرطان الثدي في أمريكا وأوروبا ، بينما في اليابان تصاب امرأة واحدة من بين 80 بهذا الداء ، مع العلم بأن العوامل الوراثية ليست حاسمة في الموضوع .

كذلك ، دراسة تخالفية للسلوك بين العادات الانعكاسية الغذائية الأوروبية واليابانية ، وأيضا بين العادات الانعكاسية الأوروبية والكريتية والباكستانية ؛ على اعتبار أن كريت هي الأقل إصابة بالسرطان ، والباكستان هي المصابة أكثر .

(ج) إحصائية ترافق الورشة النموذجية و " ورشاتها "

لا بدّ من متابعة إحصاء على امتداد 5 سنوات ، استنادا إلى الأداة الإحصائية التي أحكم وضعها L'ULB أو VUB في بروكسيل (عدد س. من الأشخاص لمدة 5 سنوات) ، لأنه هو الذي يستطيع أن يوجه المرضى وكذلك الباحثين نحو الاتجاهات الجديدة .

إن نتيجة هذا الإحصاء ستكون ، ولا شك ، أداة مهمة في استراتيجية الوقاية الأولية من السرطان ، أي بالنسبة لأولئك الذين ليسوا مصابين .

(د) المكان المثالي للورشة النموذجية :

إن المكان المثالي للورشة هو داخل مستشفى أو معهد متخصص في علم السرطان ، ويكون تحت إشراف فرقة دائمة من الأطباء والباحثين ، ويتعاون مع باحثين خارجيين .

(2) إطار الاشتغال :

+ تذكير من لدن اختصاصي في الحمية بالنصائح المتصلة بالوقاية الأولية من السرطان كما حددتها المنظمة العالمية للصحة في تقريرها الأخير .

+ استعمال كتاب " الطبخ بمواد غذائية مضادة للسرطان " (نشر : روبيير لافون) للباحثين الكنديين ريشار بيليفو و دونيس جانكرا ، وهو يشتمل على دراسات تتعلق بالأغذية الحامية والممانعة لنمو الخلايا السرطانية وأيضا المتفرعة عن الأورام . ويتعلق الأمر في هذا الكتاب بأبحاث مختبرية تتصل بتأثيرات الأغذية المحقونة في أورام صلبة لدى الفئران .

+ استعمال كتاب " المطبخ المضاد للسرطان : الوقاية بواسطة تغذية ملائمة " ، ويشتمل على 237 وصفاً ، (نشرته دار : ESI) لمؤلفته الدكتورة شانطال تسي الصيدلية البيولوجية ، المتخصصة في بيولوجيا السرطان وفي سرطان الثدي وسرطان الجهاز الهضمي ، في مستشفى تينون بباريس .

- + حضور متخصصٍ في البسيكولوجيا طوال مدة الورشة .
- + حضور اختصاصي في الحمية داخل الورشة .

(3) موضوع الورشة :

- + حثُّ المشاركين على تبني موقف نشيط في معركتهم ضد السرطان ، بدلا من البقاء معزولين ، فاقدين للاتجاه أثناء ألمهم . أي أن الورشة ستكون فضاء للكلام حيث يستطيع المشاركون أن يتساءلوا عن عاداتهم الغذائية من خلال تجربتهم الشخصية ، ولكن الورشة ستكون أيضا ورشة متفاعلة يستطيع المشاركون أن يجدوا فيها مقترحات تتصل بالوصفات والإشارات المضادة للسرطان .
- + التأكيد من أن نصائح المنظمة العالمية للصحة المتعلقة بالوقاية الأولية من السرطان ، هي حقيقة معروفة لدى المشاركين .
- + الورشة هي مكان للتعلُّم وإدماج إشارات الطبخ المضاد للسرطان مع الغذاء وكأنها " خيط أريان " الذي يدلُّ على الطريق السليم .
- + وهي أيضا مفهوم لوضع بطاقات " تذكيرية " لحياة المرضى اليومية .

- (4) ضرورة الورشة : إن اختصاصي الحمية الكلاسيكي الذي لا يتوفر على أي تعليمات نوعية يقدمها لمريضه من أجل الوقاية ، يوجد من دون سلاح ولا يستطيع أن يقدم سوى تعليمات الوقاية الأولية، وهي مخصصة لساكنة عمومية غير مصابة بداء السرطان .
- مع ذلك ، لابد من تعليمات غذائية نوعية .

وفي نفس أهمية الغذاء ، يستطيع إطار التفهُّم ومساندة السرطان أن يحمل نوعا من الراحة تجاه المرض والخوف من عودته ، وخشية الموت . إن انتكاس المريض هو باستمرار عنيف ما دام ، مثلا في حالة سرطان الثدي ، يظهر الانتكاس عموما في الكبد والمخ والعظام والرئتين .

بعض الممرضات المُتنبهات سيقُلن إنه ، بعد استراتيجية طويلة وثقيلة في علاج السرطان ، هناك كثير من المرضى الذين يُفترض شفاؤهم ، يحسون بأنهم متروكون لتوقُّف عناية تلك الممرضات اللطيفات .

وستكون هذه الورشة أيضا إضافة تكملية لإمكانات " الارتياح في العيش " ، رغم المرض ، كما ستكون منطقة سداة بين حرم المستشفى والعالم الخارجي .

(5) غياب تعليمات المنظمة العالمية للصحة :

- إن المنظمة العالمية للصحة لا تقدم أيَّ تعاليم للمصابين بالسرطان .
- أثناء موقف صادم ، يفتح التصدُّع على جميع الانحرافات التي لا يُقرُّ بها المريض ولا يعرضها على الحكم العقلاني للطبيب ، والتي هي انحرافات خطيرة تتهدد صحته .
- نضرب مثلا على ذلك ، أنه في بعض أروقة مراكز بحث السرطان تنتشر أسرار وعناوين

للحصول على " الكامبو " الشهير (وهو عبارة عن عرق بارد للضفادع مأخوذ بقضيب صغير من على أجسام الضفادع ، بعد إخضاعها لتخويف كبير) ، والحصول كذلك على غضروف سمك القرش وعلى موازيات أخرى لدفع القلق ، مثل أرجل الدجاج الدامية التي توضع حول السرير . بطبيعة الحال ، يكون والدا الأطفال المرضى مستعدين ، في هذه الحال ، لرهن منزلهم من أجل شراء الدواء- المعجزة .

إن تجاهل هذا الصدع الذي لم تنتبه إليه المنظمة العالمية للصحة سيكون له عواقب قاسية .

6) الطابع الاستعجالي للورشة :

السرطان مندرج ضمن الأمراض المزمنة .

ويتم الانتكاس ، خاصة ، خلال السنوات الثلاث التالية لظهور السرطان ومعالجته . بعد مرور هذه المرحلة الصعبة للسنوات الثلاث الأولى ، يأخذ شبح الانتكاس في التباعد . واذن ، فإن " الإشارات الأولى " تعطي إيقاع ودينامية هذه المعركة ذات النفس الطويل .

تبعاً لتشخيص السرطان ولصدمته الفيزيائية والمعنوية ، فإن طقوس التغذية التي تنقلها الأم لابنتها قد تحولت إلى مصدر للإخفاق والقلق . ويتفق الأطباء على أن تغيير العادات الغذائية هي ، عندئذ ، الانعكاس الأول الذي يُمليه الاستمرار في الحياة .

وفي نموذج سرطان الثدي ، على المرأة المنهوشة بعنف السرطان ، المجرورة إلى العلاجات ، المشوهة بالجراحة ، المفرغة بسبب العلاج الكيماوي ، المحروقة بالأشعة ، المخصية بعلاج الهرمونات ، المعتمدة على دواء الهرسيتين ، العاجزة عن القيام بدورها كأمٍ مُرضعة ، الممزقة في صورتها ، على هذه المرأة أن تعيد بناء نفسها باستعجال وداخل ألمها ، وذلك بتركيب خطة غذائية تتيح لها الاستمرار في الحياة .

إن فقدان التشجيع والثقة في النفس وفي الآخرين ، والإحساس بالذنب نتيجة الإصابة بالسرطان ، هي مشاعر كثيراً ما ترافق الشعور بالغضب المرتبط بالإحساس بالظلم والعجز . ومنذ ذلك ، تكون مواجهة تحدي تغيير العادات الغذائية في وضع استعجالي هي بمثابة البطولة الخاصة أو مجرد الاستحالة .

7) حقيقة:

لقد أثبت الباحثان والطيبان الكنديان رشارد بيليفو و دونيس جانكرا ، من خلال تجارب مختبرية أجريت على حيوانات ، أن بعض الأغذية يمكن أن تقي من مجيء السرطان ، بل هي تساهم في الشفاء عندما يثبت الداء من خلال الأغذية الحامية .

ويؤكد الدكتور شي. تسي مع باحثين علميين آخرين ، أن الحماية من السرطان عن طريق التغذية هي اليوم حقيقة لا جدال فيها .

(8) طبخ وإشارات مضادة للسرطان :

أعود إذن إلى المنطق الكامن وراء حكمتي : " هل السرطان عدو للتجويع أم صديق للتجويع ؟ "

سرطان : هو ذكي ويتكيف مثل نبتة سيئة

عدو : قاتل

تدمير : جراحة ، علاج بالمواد الكيماوية وبالأشعة

صديق : أن تكون منتبها

تجويع : أن تعرف من أي شيء يتغذى = العلاج بالهارمونات .

التجويع : سيكون معنى الورشة هو تجويع السرطان وذلك بأن نعطيه أرضا معادية بعاداتها الغذائية الجديدة ومساندتها المعنوية وتذكيرها بالنشاطات الفيزيائية .

(9) سنن الورشة :

ليس هدف بانكير براك هو أن يضطلع بدور مطلق الجن، ولا أن يستبدل وهما بوهم آخر . ولا يتعلق الأمر بتعويض وهم الخلود المنكسر نتيجة تشخيص السرطان ، بوهم أن التغذية ستنقذ .

وإنما القصد هو التدخل ، مع آخرين ، تجاه تشخيص عودة الداء ، في إطار التغذية المُجربة في المختبر .

إن كل إنسان هو فريد ، وكل سرطان هو أيضا فريد في نوعه .

وستكون الورشة مؤطرة باختصاصي في علم النفس وآخر في الحمية حتى تكون الورشة قادرة على مساندة موضوع السرطان والموت .

(10) معجم الورشة :

لقد أقيمت درجات مختلفة من روابط السببية بين الغذاء والسرطان ، من طرف العلميين ، وسيكون معجم ، الورشة هو :

- + " مُقنع " أو " محتمل " : عندما يتعلق الأمر بالحقائق العلمية .
- + " محدود ولكنه مُوحٍ " : بالنسبة للفرضيات القوية .
- + محدود وبدون خلاصة " : عندما لا تكون هناك أدلة استخلاصية .

11) يقين :

هناك يقين يمكن استخراجه : فوائد الورشة الثانوية ستكون جدّ مهمة بالنسبة للمشاركة ، لأنه فضلا عن المساندة المعنوية التي تقدمها المجموعة ، فإن هدفها هو التوجه نحو النقص من الكالوريات السيئة ، وزيادة الفيتامينات مع الاحتفاظ بحركة فيزيقية دائمة .
إن هذه الورشة تسيّر باتجاه " العيش الجيّد " لكل فرد .

12) توقُّعات المركز العالمي للأبحاث عن السرطان في سنة 2030 :

إن الطبيبين ريشار دول و بيتو اللذين كانا ، سنة 1981 ، هما أول من أقام العلاقة بين التغذية والسرطان ، يُقدّران أن 35 في المائة من وفيات السرطان كانت ناتجة عن عوامل غذائية .

وأذكّر بأن المركز العالمي لأبحاث السرطان ، يقدر أنه من الآن إلى 2030 ، ستغدو الإصابة العالمية بالسرطان ما بين 20 و 25 مليون حالة في السنة؛ وهو رقم مخيف .
إن المعركة ضد سرطان الثدي تخوضها امرأة من بين 8 نساء . والمعركة ضد السرطان يخوضها واحد من بين أربعة .
أشكركم على انتباهكم .

ماري هيس جروشني

(+ ببليوغرافيا : اعتمدتُ على كتب الدكتورة : ر. دول ، ر. بيتو ، ر. بيليفو ، د. جانكرا ، ش. تسي .

(+ بييليوغرافيا : اعتمدتُ على كتب الدكاترة : ر. دول ، ر. بيتو ، ر. بيليفو ، د. جانكرا ، ش. تسي .

ملاحق قيد الإنجاز

ملخص للمسائل المحورية في كتاب الدكتورين : بيليفو و جانكرا وكذلك

+ كتاب الدكتور شانطال تسي)

تصحيح الملخصات من لدن

+ اختصاصي الحمية المسؤول)

وضع بطاقات متصلة

+ بإشارات الطبخ المُضاد للسرطان)

تضيير خُطاطة ضمنَ الإطار والزمن

+ المُلائمين لمنطق الورشة النموذجية)