

## تقديم

### روزيت بولتي

وكيل مدير المعهد العالي لتعليم الممرضات في الصليب الأحمر السويسري

إن هذا الكتاب الذي بين أيديكم ليس إلا إشارة. إنه نتيجة عمل مهم على الذات، قامت به قبل ستين عاماً امرأة غير عادية، إنها جوهانا براند، ممرضة تقطن إفريقيا الجنوبية.

يذكرنا هذا الكتاب بالمدار الطويل الذي خطه أناس قد سبقونا، وبالصعوبات التي واجهوها وتجاوزوها، بل إنه الانتصارات والنجاحات التي حاز عليها أولو العزم والتصميم.

إن ما يحثنا إليه عصرنا الحالي في تغيير نظرتنا إلى الأمور ومفاهيمنا السابقة فيما يتعلق بالصحة والمرض والإنسان ومحيطه كانت جوهانا براند قد قامت به من قبل. لقد كانت هذه المرأة المتبصرة والمؤمنة والراغبة بمشاركة ما أُنعِمَ عليها قد سبقت عصرها الذي اكتسحته موجة ما نسميه "النهج الإجمالي".

إنَّ الصحة في ظل هذه النظرة الإجمالية لم تعد المعافاة من المرض ولا كلمة مضادة للمرض. ولم تعد الصحة حقاً ولا منتجاً نشتره، وإنما نهج شخصي أو جماعي، وتقدم شخصي طويل المسير. إنها "تقدم نحو السيطرة على الذات وعلاقتها بذاتها وبالأخرين

والمحيط، إنها تقدم أكثر انفتاحاً ووضوحاً، إنها استقلالية ذاتية واكتشاف مستمر لمفاهيم شافية<sup>(1)</sup>.

يستطيع الإنسان المصاب بمرضٍ ما في ظل هذه النظرة أن يكون بصحة جيدة رغم مرضه عندما يعرف مرضه وعندما يتعلم كيف يتحكم على المدى الطويل بالعلاجات الضرورية ليحافظ على توازنه.

يمكن للمرض - مهما كان - أن يصبح تجربة رقي، أن يحث على إعادة ترتيب أولويات الحياة، أن يمنح تجربة شخصية في إعادة اتخاذ القرارات والانفتاح نحو أبعاد روحانية أكثر اتساعاً.

لقد عرفت جوهانا براند أن تنصت إلى دليلها الداخلي، أن تصبح شخصاً مستقلاً وفعالاً أمام المرض الذي ابتليت به. لقد بحثت عن المعرفة، وأنصتت، وجربت على نفسها هذا العلاج بالعنب، فنجحت، وشفيت، ومن ثم رغبت أن تشارك الآخرين ما تعلمته.

لقد كتبت في كتابها الجملة التالية: "لم يُكتب في هذه المقالة أي شيء عن الجانب النفسي للشفاء. إذ إن هذا الموضوع بحر واسع. لقد اكتفيت بذكر الجانب الأكثر تأثيراً في حياتي والذي جعل مني أكثر إدراكاً لذاتي. لقد كان حدسي لا يخطأ، وقد اعتدت أن أنصت لما تملي علي نفسي مهما كان".

وهكذا، قبل ستة عقود، أوضحت جوهانا براند أهمية هذا التحمل للمسؤولية التي يأخذها المريض على عاتقه وضرورة الانفتاح والإنصات إلى الصوت الداخلي، إلى هذا الشافي الذي نحمله كلنا في أعماقنا.

1 - نظرية عناية الممرض "Théorie de soins infirmiers" روزيت بوليتي.

لم يمنع جوهانا براند شيء عن المضي في رغبتها لمشاركة الآخرين اكتشافها لآثار العلاج بالعنب. لقد عرفت مدفوعة برغبتها في مساعدة الآخرين والتخفيف عنهم أن تروج هذه الطريقة في العلاج والتي ساعدتها في طريقها نحو الشفاء. يقرُّ اليوم كل الذين يدعون المعرفة في العلاج الطبي البديل أهمية العلاج بالعنب بفضل ما تختص به هذه الثمرة من فضائل.

لقد بلغت المعرفة في مضمار الصحة بين عامي 1927 و1992 بعداً لم يبلغه الخيال من قبل. لقد عبرت عن فكرتها في كتابها بمعطيات عصرها. و اليوم يرغب العلماء في فهم أفضل لتقبل فرضية التأثير الخاص للعلاج بالعنب.

وهنا أكبَّ كريستوفر فازي، فمهَّد في الجزء الأول من الكتاب بالتحدث عن أهمية أرضية المرض والسوموم. وعرض معلومات خاصة و مفيدة فيما يتعلق بالصيام والتفسخ الخلوي الذاتي والحميات المعتمدة على مادة وحيدة. ومن ثم أسهب في الحديث عن فضائل العنب والغذاء النبيّ، و لم ينس ذكر استطبابات ومضادات استطباب اتباع الحمية المعتمدة على العنب.

في هذا الكتاب سيجد كثير من الناس المهتمين بالعلاج بالعنب، كإجراء وقائي أو علاجي من حالات مرضية شديدة، معلومات دقيقة تسمح لهم بحسن الالتزام بالحمية المعتمدة على العنب. وسيجدون معطيات علمية تفسر لهم فعالية هذا العلاج.

من المُسلَّم به أن الإنسان كائن لا يتجزأ، لذا فإن التزامه بالعلاج بالعنب لا يشفيه فقط من مرضه الخطير. إذ إن لهذا العلاج فضائل

تتجاوز المعافاة من المرض. إنها تمثل جهداً كبيراً في الإرادة. إنها تتطلب اتخاذ القرار وتحمل مسؤولية الذات، والأمل في أن يصبح هذا العلاج منعطف تحول في الحياة يسمح للجسم بمقاومة أفضل لما يغزوه.

يقبل الذي لجأ إلى العلاج بالغضب أن يتغير وينفتح ويعتقد بالنتائج. وبعبارة أخرى، إنه يصبح، كما كتب الدكتور سيجل في كتابه (الحب والطب والمعجزات)، "مريضاً استثنائياً" تجرأ أن يؤكد ذاته، وأن يستفيد من هذا العلاج كل الفائدة، فيعالج جسده وروحه.

هذا الكتاب بين يديك الآن، إنه هنا للذين يرغبون تعلم شيء فيما يتعلق بشفائهم.

كتب كارل روجيه قبل سنوات من وفاته:

"تعلمون أنني لا أعتقد أن أي إنسان مهما كان قد علمَ أحداً أي شيء. إنني أشك بفعالية التعليم. الشيء الوحيد الذي أعرفه هو أنه من يريد التعلم يتعلم. كل معلم مهما كانت قدراته ليس إلا ميسراً، إنسان يضع الأشياء في متناول اليد، يبينها للناس، ويزينها لهم، ويغريهم بتناولها وخدمة أنفسهم".

وهذا ما قامت به جوهانا براند وكريستوفر فازي. لذا اخدموا أنفسكم بأنفسكم وتقدموا كما يحلو لكم نحو مستوى أعلى من السعادة.

وهذا ما أتمناه لكم.



## المقدمة

يقف المرضى الراغبون في علاج أنفسهم باتباع علاج طبيعي مختارين أمام الكم الهائل من الحميات؛ العلاج بالعنب أو بالليمون أو بشراب القيقب....، والحميات المقتصرة على التفاح أو الأرز أو على الجزر، والحميات القائمة على التناسق بين المواد الغذائية، أو الحميات النباتية أو حمية الدكتور إكس....

إن العلاجات الطبيعية كثيرة جداً، ويؤكد مروجوها أنها ناجحة واستثنائية بل معجزة وحتى في علاج الأمراض التي لا شفاء منها مثل بعض السرطانات.

إن نماذج من حالات الشفاء والحجج النظرية التي تؤكد صحة أساس هذه الطريقة في العلاج الطبيعي أو تلك، تشجع الكثير من الناس لاتباع هذه الطرق العلاجية. ولكن، ينفجر أحياناً جدل حاد بين أتباع الطرق العلاجية الطبيعية المختلفة. إذ لكل طريقة علاجية أتباع ومدافعون محتدمون وأنصار مشجعون وأيضاً معارضون.

ويجد المبتدئ نفسه مشوشاً أمام الآراء المتناقضة التي يسمعوها وأمام هذا التشكيلة الواسعة من الطرق العلاجية الطبيعية المقترحة. كيف يمكن له أن يهتدي إلى الطريقة العلاجية المناسبة بين كل هذه الطرق العلاجية المختلفة؟ وكيف يمكن لكل هذه الطرق العلاجية على اختلافها في الظاهر أن تعطي النتيجة نفسها: الشفاء من المرض؟!!

ويزداد تشوش المبتدئ عندما يسمع هنا وهناك عن علاجات طبيعية أُتبعَت بعناية ولكن وضع المريض الصحي لم يتحسن، بل ازداد

تفاقماً، واحتاج إلى أسابيع طويلة ليشفَ من الآثار السيئة للعلاج الطبيعي.

أمام مثل هذه المواقف يراوده الشك من فعالية هذه الطرق العلاجية عموماً، بل قد يرفض كلياً هذه الطرق العلاجية، ولكن الشك فيها ورفضها غير مبرر. إنَّ النتائج السيئة أو الآثار المضرة لهذه الطرق العلاجية لا تثبت أن هذه الطرق العلاجية غير فعالة بحد ذاتها، وإنما خيار الطريقة العلاجية كان خطأً، وبعبارة أخرى: إنَّ الطريقة العلاجية التي تم اختيارها لم تكن مناسبة لإمكانيات وحاجات المريض وأن هذا المريض كان بحاجة إلى طريقة علاجية أخرى.

إنَّ العلاجات الطبيعية ما هي إلا وسائل مختلفة لبلوغ الهدف نفسه. و لكلُّ منها خصائص تميزها وتجعل منها أكثر فعالية لبعض المرضى دون غيرهم. إن آليات العلاج المختلفة الخاصة بكل طريقة علاجية متشابهة وتعمل على نحو متماثل.

إنَّ الهدف من هذا الكتاب أن يبين هذه الوحدة ليساعد المريض في اختياره وذلك بمعرفة العلاج الطبيعي الذي يناسبه. بل أكثر من ذلك، إنَّه يساعد المريض على ابتداء طريقته العلاجية الخاصة به وتغييرها مع الوقت في مواجهة المواقف الجديدة والمشاكل المستجدة التي يواجهها.

لكي تستفيد كل الفائدة من العلاجات الطبيعية، من الضروري معرفة ماهية آلياتها التي تجعل منها فعالة وشافية. وبدلاً من عرضها على نحو نظري ومجرد تقدمتها لك عن طريق عرض نموذج من العلاج

الأكثر شهرة والأكثر تطبيقاً في أيامنا هذه: ألا وهو العلاج بالعنب الخاص بجوهانا براند .

يضع الجزء الأول من هذا الكتاب العلاج بالعنب ضمن السياق العام للعلاج الطبيعي، أي بالنسبة للمفاهيم الطبيعية للصحة والمرض كما أعلن عنها أبوقراط أو الدكتور بول كارتون غير البعيد عنا<sup>(1)</sup>. ومن ثم ستجد توضيحات مفصلة عن فضائل الخطوات المختلفة (الصوم، الحماية المعتمدة على مادة وحيدة، الحميات المعتمدة على الأطعمة النيئة، التنظيف، إلخ) التي تعد جزءاً من العلاج بالعنب، مما يسمح للقارئ إدراك أين تكمن فعالية العلاجات الطبيعية عموماً، وما هي عوامل الشفاء التي تشترك بها .

كما نعرض لللحظات الحساسة من العلاج (نوبات الشفاء ونوبات إزالة التسمم) بشيء من التفصيل لكي يتمكن الملتزم بها تفسير ردود الأفعال التي يعيشها على نحو صحيح وبذلك يستطيع تجنب إزعاجاتها. وسيختم الجزء الأول هذا ملخص عملي لكل النقاط المهمة التي لا بد من احترامها والالتزام بها في أثناء اتباع العلاج.

الجزء الثاني عبارة عن كتاب جوهانا براند، "العلاج بالعنب"، طريقة تقليدية من الطب الطبيعي، حيث تروي لنا قصة اكتشافها وتصف لنا طريقة تطبيق علاجها. و في كل سطر نستشف حماسها لفوائد علاج بسيط وسهل التطبيق، ولكنه فعال، حتى في الحالات المرضية الخطيرة. لقد كان كتابها في الأصل مؤلفاً من مقالات

1 - لنفس المؤلف، رسالة الدكتور بول كارتون، طبعة 3 Fontaines، 1992، نافذة.

ونصوص مختلفة جُمعت في مُؤلفٍ واحد. وبغية تجنب التكرار وتصنيف المعلومات لخص المؤلف الأصلي نوعاً ما وأعيد ترتيبه.

سيجد القارئ نفسه إذن أمام كتابين: الأول يشرح له "لماذا" نلجأ لهذه العلاجات الطبيعية، والثاني عبارة عن كتاب جوهانا براند الذي يشرح له "كيف" يكون اتباع العلاج الطبيعي.

