



الجزء الأول

## تجديد الجسم وتنظيفه من السموم

كريستوفر فازي







## طبيعة الأمراض الحقيقية وفن الشفاء

"ولدت جوهانا براند عام 1876 من عائلة هولندية في إفريقيا الجنوبية. كان والدها قساً بروتستانتيًا وأمها من أصل فرنسي. كانت جوهانا براند ممرضة نشيطة جداً، وقد تطوعت للتمريض أثناء الحرب الفظيعة بين المستعمرين في إفريقيا الجنوبية في بداية القرن العشرين. فنجحت معرضة نفسها للخطر في إنجاز بعض أعمال المقاومة بتوصيل رسائل وتزويد المحاربين واستقبالهم وتخبيئتهم عند الحاجة.

تزوجت جوهانا قساً بروتستانتيًا وأنجبت منه سبعة أولاد، وتابعت حياتها النشيطة. ولكنها وجدت نفسها في أثناء الحرب العالمية الأولى مبتلية بسرطان خطير في المعدة. وفي عام 1921 أخبرها الأطباء بأن أمامها فقط ستة أسابيع للحياة. ولكن هذا الخبر الفظيع لم يكبلها، بل رغبتها في الحياة أصبحت أقوى.

وأخذت رافضة كل عملية جراحية تبحث عن طريقة طبيعية للشفاء. لقد سمعت عن فوائد الصوم. وتطور المرض سريعاً. ولكنها اكتشفت بتجريب العلاج بالعنب خصائص رائعة لهذا العلاج.

لقد عزت شفاءها النهائي إلى الصوم الذي التزمت به في بداية ونهاية العلاج بالعنب.

إنَّ النظام الغذائي المدروس جيداً والتدريجي الذي أعدته سمح لها بأن تعيش وهي تتمتع بصحة جيدة أربعين سنة أخرى. و استطاعت هذه المرأة المدهشة أن تحافظ على حيويتها حتى آخر يوم من حياتها، وتوفيت وعمرها 86 سنة".

هذا ما روته لنا ميرا دونان براند، ابنة جوهانا براند عن حياة أمها.

إن الورم السرطاني الذي ابتليت به قد شُخص سريريا وإشعاعياً. و بناءً على هذا التشخيص نصحتها كل الأطباء الذين استشارتهم أن تُجرى لها عملية جراحية في أقرب وقت ممكن. فهناك ورم سرطاني دون أدنى شك. وتشهد الأسابيع الست التي بقيت لها من الحياة التي توقعها الأطباء على خطورة حالتها الصحية.

ومع هذا شُفيت جوهانا براند دون أن تخضع لأي عملية، وبوسائلها الخاصة. لقد عاشت أربعين سنة أخرى. إن وسائلها البسيطة والطبيعية التي اكتشفتها لتعالج نفسها كانت أساس العلاج بالعنب. هذا العلاج الذي أصبح من الآن فصاعداً مشهوراً في عالم كله. وقد التزم بنصائحه الآلاف من المرضى، فتعافوا.

لا يمكننا أمام بساطة العلاج بالعنب ونتائجه المذهلة إلا أن نتساءل: أين تكمن فعاليته؟ و كيف يمكن له أن يكون علاجاً ناجعاً ليس فقط في التخلص من السرطان بل أيضاً من كثير من أمراض أخرى؟

عادةً يكون لكل دواء فعالية في علاج مرض معين، وليس كل الأمراض الأخرى. أما العلاج بالعنب فالأمر يختلف؛ إنَّ إمكانيات تأثيره واسعة ومتنوعة جداً. هل نحن أمام علاج متعدد الفعاليات أم أن للأمراض الطبيعية مشتركة؟!

أين تكمن إذن فعالية العنب الغامضة والقوية؟ ولماذا العنب وليس ثمرة فاكهة أو خضار أخرى، بل لماذا ليست عشبة طبية؟ إن جوهانا براند تتحدث عن مادة شافية غامضة موجودة في العنب لم تكن قد اكتشفت بعد في زمانها، ومازالت مجهولة حتى اليوم. ولكن؛ حتى ولو تم التعرف عليها، سنبقى نواجه لغزاً؛ لأنه حتى الوقت الحاضر لا نعرف منتجاً طيف تأثيره بهذا الوسع والتنوع؛ يقتل الخلايا السرطانية ويزيل التهاب المفاصل المؤلم ويشفي من مرض السل والتهاب الزائدة والتيفوئيد ويمنع خسارة الأسنان وتساقط الشعر ويعالج فقر الدم ويرمم الأنسجة وغير ذلك.

إن العلاج بالعنب يشوش الفكر لأنه يثير الكثير من التساؤلات. فهو يشكك في كثير من المعطيات الطبية التي تُعتبر أكيدة ونهائية. في الواقع، كيف يمكن للعنب أن ينجح حيث فشلت الأدوية الأكثر تعقيداً؟ ولكن لا بد من الاعتراف، إذا كانت الأدوية الحديثة تخفف من حدة آلام السرطان والروماتيزم على سبيل المثال، إلا أنها لا تشفي منها إلا فيما ندر!

إن إنكار حقيقة فعالية العلاج بالعنب يعني معاندة جلاء الواقع. فهناك عشرات الآلاف من المرضى قد شُفوا من أمراض مختلفة.

وهناك عشرات الآلاف آخرون استطاعوا أن يُشفوا بالالتزام الدقيق بالعلاج بالعنب. النتائج ملموسة و يمكن الحصول عليها في أي وقت كان؛ لذا لا بد للعلم من تقبلها .

عوضاً عن إنكار فعالية العلاج، يُفضل البحث عن سبب فعاليته الكبيرة. إنَّ هذا يفتح آفاقاً جديدة وإدراكاً مختلفاً لعمل الجسم ودور المريض في هذا العمل. وهكذا نغني العلاج بالطبيعة أي إمكانية الشفاء بوسائل جديدة من أجل سعادة المرضى.

تحدثت جوهانا براند مراراً عديدة عن مادة سامة تجعل منا مرضى، في حين يعتقد معظم الناس أننا نقع مرضى بسبب الجراثيم، أين الحقيقة؟ ما هو سبب الأمراض، الجراثيم أم السموم التي تتكلم عنها جوهانا براند؟



## هل الجراثيم هي التي تسبب الأمراض؟

**الحقيقة الأولى:** هناك كثير من الأمراض نعرف بيقين أن الجراثيم لم تسببها، وأنها ليس لها أي دور في الإصابة بها لا عن قريب ولا عن بعيد. و أن تناول أي علاج مبيد للجراثيم (مثل المضادات الحيوية) لا يغير من مجرى المرض في أي حال من الأحوال.

إنها الأمراض التالية: احتشاء عضلة القلب، والسكري، والربو، والسرطان، وفقر الدم، والكساح، والشقيقة، والتحسس، والاكئاب العصبي، والاضطرابات الهضمية والدورانية والهرمونية والعصبية ومعظم أمراض التهاب المفاصل.

إذن الأمراض غير الجرثومية عديدة ومن ضمنها الأمراض الخطيرة.

طبعاً في بعض الحالات يكون تأثير الجراثيم واضحاً. ويبدو وجودها جلياً في التهاب القصبات والصدر والزكام والتهاب المثانة والسيلان الأبيض والتهاب الكبد والإيدز والتهاب الكلية وغير ذلك.

منطقياً نستنتج: عند التأكد من وجود جراثيم في حال الإصابة بالأمراض التي يُقال عنها أنها معدية، أن الجراثيم سبب هذه الأمراض. و بعبارةٍ أخرى: يكفي أن نقضي على هذه الجراثيم لكي نتحكم بالمرض.

و لكن هذا الاستنتاج، وإن كان ما أقول قد يبدو غريباً، فيه غلط بارغم من كل شيء. بالتأكيد إن وجود الجراثيم يحرض الأمراض.

بإمكانها ذلك ولكن ليس عليها بالضرورة فعل ذلك. إضافة إلى أنها لا تسبب المرض بالضرورة في كل الحالات. لقد تبين منذ وقت طويل أنه عند انتشار الأوبئة مثل وباء الزكام أو أي مرض آخر، لا يصاب كل شخص بالمرض على احتكاك به. فإذا كان وجود الجرثومة يكفي للإصابة المؤكدة بالمرض أو وباء التيفوس أو الكلوريا أو الطاعون أو الحمى الصفراء أو الزكام الإسباني أو جدري الماء أو شلل الأطفال، لما بقي للإنسان أثرٌ على وجه الأرض منذ زمن بعيد؛ لذا عند انتشار أي وباء لا يصاب به إلا فئة من السكان. أما الآخرون فإنهم يقاومون الوباء، ويمنع جهاز مقاومة أجسامهم الجراثيم من البقاء والتطور والتأثير.

إذن ليست الجراثيم على ما يبدو العامل الوحيد الذي يجب أن يؤخذ بعين الاعتبار. لا بد أيضاً من اعتبار قابلية التأثر والعدوى وتربة الجسم المقاومة للمرض. إنَّه فرقُ القوى بين هذين العاملين - قوة الجرثومة والقدرة الجسم على مقاومتها - الذي يحدد فيما إذا كان المرض سيظهر أم لا. كلما كانت مقاومة الجسم ضعيفة سهل على الجراثيم الاستقرار والتطور، ومن ثم ظهور المرض. في حين كلما زادت مقاومة الجسم تعسر على الجراثيم البقاء والتأثير في هذا الوسط غير المرحب بها.

إنَّ خصائص تربة الجسم المقاومة للمرض - قوية أم ضعيفة - لا تحدد فقط احتمالية الإصابة بالمرض بل أيضاً الشكل الذي سيأخذه المرض وفقاً للجراثيم. وبعبارةٍ أخرى، إن نوعية المرض الذي سيظهر بعد العدوى مرتبط بضعف المقاومة أكثر من ارتباطه بنوعية الجراثيم المعتدية. فعلى سبيل المثال، يمكن للعصيات البكتيرية أن تثير وفقاً

لتربة الجسم المقاومة التي اخترقتها ذبحة لوزية أو فلغمون (خراجة منتشرة) أو حبن أو خمج الدم أو حمى قرمزية أو تهيج. وكما يمكن للمكورات الرؤية أن تثير الحلا، ويمكنها أيضاً أن تثير ذات الرئة أو التهاب السحايا. كل هذا يتعلق بتربة الجسم المستقبلية.

إن تفوق تربة الجسم المقاومة على الجراثيم تبدو جلية من حقيقة أن المرض نفسه يمكن أن تسببه جراثيم مختلفة جداً. إذ يمكن أن يمرض الإصابة بالتهاب القصبات والذبحة لوزية والزكام العصيات والمكورات الجرثومية أو الفيروسات.

### الجراثيم

ليست الجراثيم السبب الرئيس للأمراض. لأنه من جهة، يوجد العديد من الأمراض غير الجرثومية، ولأن، من جهة أخرى، إمكانية الجراثيم في تحريض مرض معد ما مرتبطة بجودة أو سوء حالة الجسم المقاومة للأمراض.

توضح هذه الأمثلة أهمية المستقبل (الجسم) على المستقبل (الجرثومة).

مع أن الطب الطبيعي يعتبر تربة الجسم المقاومة هي من يحسم الأمر، إلا أنه لا يقلل من أذية الجراثيم. إن الجراثيم والفيروسات والطفيليات حقيقية وتشكل خطراً كامناً على صحة الإنسان بالتأكيد. ولكن من الخطأ اعتبارها السبب الأول للأمراض.

إن دور تربة الجسم المقاومة المتفوق على الجراثيم قد أقر به أيضاً لويس باستور، الباحث الفرنسي الذي ندين له باكتشاف الجراثيم

ودورها وكذلك بإعداد أوائل اللقاحات. لقد صوّب رأي النّمّامين به - الذين أقرّوا بدور الجراثيم في تطور الأمراض المعدية والذين أكملوه بمفهوم تربة الجسم المقاومة فيما إذا كانت مستقبلية أم لا. إنّ الجملة التي نطق بها قبل موته في أثناء احتضاره والتي أصبحت مشهورة منذ ذلك الوقت هي: "ليست الجراثيم كل شيء، بل تربة الجسم المقاومة هي كل شيء".

لماذا لتربة الجسم المقاومة كل هذه الأهمية على الصحة؟ وما هي بالتحديد؟

إنّ تربة الجسم المقاومة للأمراض عبارة عن مجموعة من السوائل العضوية التي تروي الجسم وحيث تُغمر الخلايا. إنها الدم الذي يجري في الشرايين والأوردة، بل أيضاً في الشعيرات الدموية؛ هذه الأوعية الدموية الدقيقة مثل الشعر التي تنزل حتى أعماق الأنسجة، وهي أيضاً السائل اللمفاوي؛ الدم الأبيض الذي يجري داخل العقد اللمفاوية، وهي أيضاً مصل الدم داخل الخلايا وخارجها، إنها السوائل التي تحيط بالخلايا وتملؤها.

لا يمكن للخلايا الانتقال، سواء كان ذلك بحثاً عن الغذاء أو لرمي الفضلات نحو الخارج؛ إنها بحاجة إلى مساعدة للقيام بوظائفها. وتُجز هذه الوظائف بفضل السوائل العضوية التي تقوم بدور الناقل.

تُقل المواد المغذية والفيتامينات والمعادن، بل أيضاً الأوكسجين الضروري للخلايا بفضل الدم والسائل اللمفاوي والمصل الخلوي إلى أماكن استخدامها: الخلايا. وتسلك الفضلات التي تنتجها الطريق نفسها، ولكن باتجاه معاكس لتغادر الجسم.

وهكذا تغترف الخلايا من السوائل العضوية ما تحتاج إليه، وفي هذه السوائل نفسها ترمي كل فضلاتها.

إن السوائل العضوية هي الوسط المغذي للخلايا، وكذلك طريق التخلص من السموم. إن تركيب هذه السوائل يتبدل طبعاً في كل لحظة ووفقاً للوجود الطبيعي أو غير الطبيعي للمواد المغذية وللسموم. يحدد التركيز العالي للسموم، أو العكس، والعوز إلى المواد المغذية خصائص تربة الجسم المقاومة، وبالتالي تغيير إمكانيات عمل الخلايا.

### تربة الجسم المقاومة للأمراض

تربة الجسم المقاومة للأمراض عبارة عن مجموعة من السوائل العضوية (الدم والسائل اللمفاوي والمصل الخلوي) التي تروي الجسم وحيث تسبح الخلايا. إن التركيب المثالي لهذه التربة يمكن أن يتغير سواء بكثرة تحمله للسموم أو بعوزه لمواد مغذية أو بالاثنتين معاً.

وهكذا فإن تركيب السوائل العضوية أو - بمعنى آخر - خصائص تربة الجسم المقاومة تتحكم في صحة الجسم أو في وقوعه فريسة للمرض. كل شيء مرتبط بتربة الجسم المقاومة. فمهما كانت الأمراض التي يعاني منها الإنسان، فإن الاضطرابات لا يحددها فقط الأعراض الموضوعية، بل هناك دائماً خلل عام في الأعماق؛ عجز في مستوى تربة الجسم. و لا يمكن أن يكون غير ذلك؛ لأن تربة الجسم هي التي تتحكم بظهور الأعراض أو باختفائها.

إن دور الجراثيم في أصل هذا العجز لا يستهان به، كما رأينا، ولكنه يبقى دوراً ثانوياً. ما هو إذن دور السموم في ظهور الأمراض؟

## الأمراض والسموم

عندما تتحدث جوهانا براند عن مسببات الأمراض، فإنها لا تقصد الجراثيم على الإطلاق، وإنما السموم أو المواد السامة أو الفضلات. تُرى هل الحقيقة تؤكد هذه الزاوية في رؤية الأمور؟ يمكن لكل واحد منا أن يتحقق بأن رؤية الأمور بهذا الشكل صحيحة. إذ تكشف لنا مراقبة الأمراض بأن في كل الأمراض يوجد تربة جسم مثقلة إلى حدٍ ما بالسموم.

فأثناء نوبات الربو يسد البلغم الحويصلات الرئوية، والقصبات الرئوية عند الإصابة بالتهاب القصبات، والحنجرة عند الإصابة بالسعال والجيوب عند الإصابة بالتهاب الجيوب والأنف عند الإصابة بالزكام. وعندما يسعل الأشخاص الذين يعانون من الأمراض التنفسية يبصقون ويتمخضون ليتخلصوا من الفضلات المكدسة في مجاري تنفسهم. وتلتهب الرمال أو البلورات وتسد وتشوه مفاصل المصابين بالروماتيزم.

وتتخلص الغدد الدهنية من الفضلات الغروية عن طريق حب الشباب والدمامل والإكزيما الراشحة؛ والغدد العرقية من الفضلات البلورية أو الحمضية عند الإصابة بالإكزيما الجافة والحكة والشقوق.

إنه وجود مواد غذائية بكثرة في مستوى المعدة أو الأمعاء الذي يسبب القلس وعسرة الهضم والغثيان والتقيؤ والإسهال؛ وعندما تكون هذه المواد مهيجّة تتخمر وتتعض فيلتهب الغشاء المخاطي الهضمي (التهاب المعدة، التهاب الأمعاء، التهاب القولون) وتنتج الغازات (بلع الهواء وتطبل).

إنه وجود الكلسترول والحموض الدسمة بكثرة الذي يسبب الأمراض القلبية والوعائية التي هي وراء موت 60% من المصابين بها. إن هذه المواد تزيد كثافة الدم وتتوضع على جدران الأوعية الدموية (تصلب الشرايين)، وتشوه جدرانها (الدوالي)، وتصيبها بالتهاب (التهاب الأوردة والشرايين)، وتسدها (احتشاء وسكتة دماغية وصمامة رئوية).

وعند المعاناة من التحسس تكون المواد المحسوسة هي المتهمة، وعند الإصابة بأمراض كلوية تكون الفضلات البروتينية، وعند المعاناة من البدانة تكون المواد الدسمة، وعند الإصابة بالسكري يكون السكر، والنقرس يكون حمض البول، وهشاشة العظام تكون الحموض والسرطان - المرض الذي عانت منه جوهانا براند والذي قادها لاكتشاف العلاج بالعنب - تكون المواد المسرطنة هي المتهم الأول.

إن السموم موجودة عند الإصابة بالأمراض سواء كانت بسيطة أو خطيرة. إنها تضر الصحة سواء بكثرتها أو بخصائصها.

أما فيما يتعلق بكميتها، فعندما تملأ كتلة كبيرة من الفضلات سوائاً خارج الخلايا، تسبح الخلايا في مستنقع يشل كل التبادلات. فلا يصل الأوكسجين والمواد المغذية إلى الخلايا إلا بصعوبة بالغة. وتغادر الفضلات التي ترميها محيطها المباشر بصعوبة أيضاً، فتزداد درجة اتساخ التربة. وتمتلئ الأعضاء التي تشكلها هذه الخلايا بالفضلات، وتصبح عاجزة عن أداء عملها. وعندما تتعطل عن أداء نشاطها يكون المرض. فيحدث اضطرابات كبدية عندما يكون الكبد محتقن؛ ونزلة رئوية عندما تسد المجاري التنفسية؛ ورمال كلوية وحصى عندما يصاب الجهاز البولي.

في الوقت نفسه هناك فضلات موجودة بكميات قليلة، ولكن تأثيرها النوعي ضار جداً بسبب سموميتها. إنها تعتدي على الأنسجة، تهيجها، تصيبها بالتهاب (مثل روماتيزم المفاصل) تؤذيها وتحجّرُها (مثل التهاب الأعصاب والتصلب). بل يمكنها أيضاً تحويل وظيفة الخلايا الطبيعية وتجعلها تتبنى سلوك مؤذٍ لباقي الجسم (تسرطن الخلايا وتسلبها داخل الأعضاء المجاورة).

### السموم

تؤذي السموم الصحة لأنها تحقن الأعضاء وتسمم الخلايا. إذ إنّها عندما تتكدس تشكل وسطاً مناسباً لنمو الجراثيم.

يمكن أن يضاف إلى تأثير السموم الضار اضطرابات تسببها الجراثيم؛ ذلك لأن الجراثيم لا يمكنها أن تبقى وتنمو إلا في تربة منحلة بفضل كثرة الفضلات، فتظهر الآثار المرضية. فضلاً عن ذلك فإن الأذية التي تلحق بها الجراثيم شبيهة بأذية السموم، لأنه بسبب التسمم بالفضلات التي تفرزها ينبعث المرض.

وهكذا يبدو أن التسمم واتساخ الدم والأعضاء السبب الطبيعي للإصابة بالأمراض. إن هذا المفهوم غير جديد، لقد نسيناه في أيامنا هذه، ولكنه قديم قدم قدم الزمان، ويشكل جزءاً من الطب التقليدي لكل الأزمنة.

### أصل الأمراض

يعود أصل الأمراض في نظر القدماء - وهذا مازال يصح إلى اليوم - إلى وجود مواد غير مرغوب بها في جسم الإنسان. واتخذت هذه المواد أسماء مختلفة عبر الزمان، ويطلق عليها اليوم اسم عام وهو السموم. إنها الكلسترول وحمض البول والفضلات البلورية أو الغروية

وغير ذلك من الأسماء. اليوم، يجب أن نضيف إلى هذه المواد غير المرغوب بها كل المواد الغذائية المضافة (الملونات، مضادات الأكسدة، المواد الحافظة...)، والمنتجات التي تستخدم في الزراعة (من مبيدات الأعشاب الضارة ومبيدات الفطور ومبيدات الحشرات...)، والأدوية التي تُعطى إلى الماشية (من هرمونات ومضادات حيوية ولقاحات...)، والأدوية التي يتناولها الإنسان (من مهدئات ومنومات ومضادات حيوية...) وكذلك الكثير من المواد السامة التي يزودنا بها تلوث الهواء والماء والأرض.

كان الأطباء الكبار في كل الأزمان يؤكدون دائماً على الدور الأساسي لإزالة التسمم. فلقد كتب أبوقراط، أب الأطباء: "إن أصل كل الأمراض هو نفسه... عندما يكون المزاج شديد السوء يصبح الإنسان عرضة لكل الأمراض. ويجري الاعتداء على الجسم ويختل توازنه".

ويلخص الطبيب الإنكليزي الكبير توماس سدنهام (القرن السادس عشر) كيف يصاب الإنسان بالمرض على نحو رائع فيقول: "ليست الأمراض إلا جهود الطبيعة التي تعمل جاهدة بغية الحفاظ على المريض بالتخلص من المادة الممرضة".

واليوم يؤكد الطبيب الفرنسي بول كارتون، أبوقراط قرن العشرين: "أن المرض ليس في الحقيقة إلا ترجمة عمل داخلي في تنظيف الجسم من السموم المكسدة فيه وإبطال مفعولها بغية الحفاظ عليه وتجديده".

كما يؤكد رودلف ستتر، مؤسس طب جديد شديد الاختلاف، الطب الأنثروبوزوفي: إن أصل التهابات الداخلية يعود دائماً إلى "وجود مواد غير مرغوب بها منحلّة في سوائل أجسامنا".

أياً كانت التعاريف التي عُرف بها المرض والزمان الذي وصفه بها يبقى المرض يُعرف على أنه حالة صحية سببها اتساخ الجسم.

وهذا الاتساخ سبب الاضطرابات الصحية. والمرض حالة من اضطراب عمل أعضاء الجسم قد سببها وجود مواد غير مرغوب بها. وهكذا المرض ليس كما نتخيله غالباً، كيان خارجي مكتمل يمرضنا عندما يخترق أجسامنا؛ لذا يجب عدم اعتبار المرض عدواً لنا في داخلنا وكأن جسمنا ساحة الوغى. إذ إن العجز الذي تعاني منه تربتنا وسوء حالة أجسامنا هما المسألتان الأساسيتان اللتان علينا العمل لحلها. ومن هذا المنطلق للرؤية لا يُعتبر الاستشفاء حرب علينا القيام بها لمقاومة عدو، وإنما مساعدة علينا أن نقدمها لصديق في ضيق.

عند الإصابة بأي مرض نكون أمام مظاهر سببها اتساخ الأنسجة ومحاولات لإبطال مفعولها وتخلص الجسم منها. إذن هناك دائماً عنصران: أعراض سببها وجود فضلات وأعراض سببها رد فعل مقاومة الجسم. تواجه التربة في الواقع عند اتساخها خطراً يهددها، فلا يبقى جسم مشاهد سلبياً. بل يتصرف ويسعى للتخلص من المواد غير المرغوب بها. ولهذا يكتف عمل تصفية الأعضاء المرشحة - أو المنافذ - وهي الكبد والأمعاء والكلى والجلد والمجري التنفسية.

لذا عند الإصابة بالتهاب قصبات، يكون سبب الأعراض المرئية وجود فضلات غروية قد سدت القصبات وكذلك جهود المجري التنفسية للحفاظ على نفسها من هذه الفضلات (فرط الإفرازات المخاطية عن طريق الغشاء المخاطي) ورميها إلى الخارج (تقشع وسعال ونوبات ربو وزكام شديد). وعند المعاناة من الروماتيزم، تهيح الفضلات

الحمضية والمثيرة، فتؤذي وتسبب الألم. ولكن المفاصل تدافع عن نفسها ويكون ذلك بالتهاب واحتقان المنطقة المعنية.

فإذا كان وضع التربة المسؤول الحقيقي عن المرض، فلا يمكن للألم إلا أن يكون عاماً كما أن التربة عامة. يعارض هذا الإدراك الإجمالي للمرض النظرة المجزأة السائدة التي تعتبر المرض اضطراب موضعي محدد بمنطقة معينة من الجسم. وبهذه النظرة يكون المريض الذي يعاني من ألم في مفاصله ليس إلا مريض مفاصل، أما باقي جسمه فليس بمريض. وبالتالي فإن مريض السرطان ليس إلا مريضاً في مستوى الخلايا المتسرطنة في جسمه، ومريض الإكزيما ليس إلا مريضاً في مستوى جلده، والذي يعاني من الإمساك ليس إلا مريضاً في مستوى أمعائه، وهلم جراً...

من المذهل أن نحاصر المرض بمنطقة محدودة في الوقت الذي نعتبر ارتباط أعضاء الجسم بعضها ببعض يعود إلى السوائل العضوية (الدم والسائل اللمفاوي والمصل) التي تدور باستمرار مزودة بمواد مغذية أو بسموم لا بد لها من أن تجري في كل أنحاء الجسم. إن اعتبار أن الفضلات لا تتكدس إلا في المنطقة المريضة نظرة لا توافق علم الفيزيولوجية (علم وظائف الأعضاء). إن ظهور حب الشباب عند رأس الكتفين لا يعني أن الفضلات غير موجودة إلى في هذه المنطقة، بل في كل مكان في التربة، ولكن تركيزها الأكثر والأوضح في هذه المنطقة المعنية لأن الجسم يسعى للتخلص منها بهذه الطريقة. والسموم في جسم مريض السرطان ليست فقط في مستوى الورم، بل في كل خلايا جسمه. والدليل على ذلك أن هذا المريض يعاني إضافة إلى الألم في

مستوى الورم من اضطرابات عديدة أخرى (هضمية وعصبية ودورانية وإطراحية وغير ذلك..).

فالمرض إذن - وليست أعراضه - عام:

إنه اتساخ التربة! فلا وجود لأمراض موضعية، وإنما لاضطرابات عامة. في ظل هذه الرؤية للمرض، كيف يكون العلاج إذن؟

### أساسيات العلاج الطبيعي

لقد اعتدنا على استخدام الأدوية التي تقضي على الجراثيم فتختفي الأعراض. فهل يجب علينا اكتشاف أدوية متنوعة قادرة على القضاء على كل نوع من أنواع السموم؟

لا! ليس بإمكاننا أن نخلص الجسم من السموم بالقضاء عليها. إن القضاء عليها يعني تجزئتها إلى جزيئات أصغر، ولكنها لا تتبخر؛ لذا لا تتخلص التربة منها وتبقى هذه السموم.

ما علينا فعله قبل كل شيء هو التخلص من السموم التي توسخ الجسم وذلك بطرح الجسم لها.

إن الجسم مجهز بأعضاء مختصة لاستخلاص الفضلات من الدم والسائل اللمفاوي ومن ثم لطرحها إلى الخارج. إنه جهاز الطرح الذي تحدثنا عنه سابقاً.

يقوم العلاج الطبيعي على أساس تخليص تربة الجسم بطرح المواد الفائضة بواسطة جهاز الطرح. فلقد كتب أبوقراط أنه "يمكن الشفاء من كل الأمراض بواسطة وسيلة من وسائل الطرح، الفم أو الشرج أو المثانة أو غيرها. وهذا ينطبق أيضاً على عملية التعرق".

فعلياً، إذا كان سبب مرضٍ ما التسمم فمن المنطقي أن يكون التخلص من السم هي الوسيلة الوحيدة. ومن هذه الوسائل التنظيفية عملية التنقية.

إنَّ أساس عملية التنقية هو تحريض عملية التنفية والتخلص من السموم عن طريق وسائل الطرح المختلفة التي يمتلكها الجسم. ولقد تنوعت وسائل التنقية أو المنقيات، فقد تكون عبارة عن نباتات طبية أو عصائر أو مواد معروفة بخصائصها المضادة للتسمم، أو التزام بنظام غذائي، أو تحريض مناطق الانعكاس، أو التدليك أو غسيل الأمعاء، أو المعالجة العلمية بالماء، وغير ذلك من الوسائل...

يعدُّ الكبد والأمعاء والكلى والجلد والمجري التنفسية من المخارج الضرورية التي يمكن الاعتماد عليها في أثناء عملية التنقية؛ لذا تتركز الجهود المبذولة عند الالتزام بالعلاج الطبيعي بالتنقية على هذه الأعضاء بغية التخلص من السموم على نحو طبيعي، وزيادة سرعة عملية التخلص هذه في بعض المراحل لاستدراك التأخير.

يقوم في البداية عضو الاطراح نفسه، بعد أن جرى تحريضه بواسطة المنقيات، بتنظيف نفسه من كل الفضلات التي تسد أنسجته ومصفاته. و ما إن تنتهي عملية تنظيفه لنفسه يستعيد قدرته لتنفية الدم على نحو صحيح؛ فيصبح الدم بدوره قادراً على التخلص من السموم المتراكمة في أعماق الأنسجة التي يرويها، ومن ثم ينقلها نحو أعضاء الطرح.

تعد عملية التنقية وسيلة سريعة للتخلص من الفضلات بواسطة أعضاء الطرح. وبالتالي تكون هذه الطريقة السريعة للتخلص مرئية من

قبل الشخص الذي لجأ إلى العلاج الطبيعي: إذ تكثر المواد المطروحة عن طريق الأمعاء، أو يصبح التغوط أكثر انتظاماً؛ ويصبح لون البول أغمق لاحتوائه على كثير من الفضلات وكميته أكبر؛ ويزداد تعرق الجلد؛ وتتخلص المجاري التنفسية من الفضلات الرغوية التي تسدها.

يرافق هذا التخلص المرئي للفضلات انخفاض معدل السموم الموجودة في الأنسجة. وتستعيد التربة نظافتها، وبالتالي يتحسن الوضع الصحي العام، وتقل الاضطرابات المرضية، وتختفي تدريجياً. تتعلق إمكانية الشفاء طبعاً بدرجة الضرر التي ألحقتها الفضلات بالأعضاء، وكذلك بقدرة الأعضاء على التجديد. ولكن يبقى مبدأ إزالة التسمم صحيحاً، ولم يعد موضع جدل ونقاش، لأنه يمكن إضافة العلاجات النوعية الموضعية إلى العلاج الأساسي.

إذا لم تكن عمليات التنقية من السموم الرد المنطقي على حقيقة الأمراض الطبيعية، فكيف لنا أن نفسر اختفاء كل اضطرابات على اختلافها التي يعاني منها المريض عند التزامه بعلاج يقوم على أساس تنقية عامة من كل السموم؟

إنهم كثيرون هؤلاء المرضى الذين لجؤوا إلى العديد من الاختصاصيين لعلاج أوجاعهم المختلفة كل على حدة، والذين وجدوا الشفاء من كل هذه الأوجاع بعلاج وحيد.

تعد أعضاء الطرح مخارج إجبارية للسموم. إذ يمكننا بواسطة بعض الأرقام أن نفهم على نحو أفضل أهمية هذه الأعضاء، وبالتالي النتائج التي يمكن تتجم عند الإصابة بعجز وظيفي لهذه الأعضاء.

إذ على الكلى التخلص من 25 إلى 30 غ من البولة خلال أربع وعشرين ساعة. فإذا طرحت فقط 20 غ، فإن هذا يعني احتباس 5 غرامات يومياً، أي 150 غ في الشهر! وإذا كانت الكلى تطرح فقط 12 غ من ملح (NaCl) خلال أربع وعشرين ساعة عوضاً عن 15 غ أو أكثر من الملح المستهلك من الطعام يومياً، سيكون هناك احتباس لثلاث غرامات كل يوم، أي 90 غ في الشهر!

طبعاً، لا تمثل هذه الأرقام الحقيقة المطلقة لأن التخلص من الفضلات يكون عن طريق مخارج عديدة أخرى. إلا إن تراكم الفضلات في الأنسجة يحدث كما يمكننا تبينه عند التمعن في عملية الديليزة (أي فصل المواد بعضها عن بعض عن طريق غشاء فارز). لذا عند إجراء التحال الدموي (ديليزته) خلال أربع وعشرين ساعة - وذلك باستخلاص كل الدم من الجسم، ومن ثم تنقيته بواسطة غشاء راشح الذي يقوم بتثبيته، ومن ثم يعاد إدخاله إلى أحد أوردة - نتمكن من تنقية 300 إلى 400 غ من البولة، في الوقت الذي يعتبر فيه وجود بضعة غرامات فقط (2 غ/ل دم) أمر مميت. إن هذه الـ 300 إلى 400 غ من البولة لم تكن طبعاً مخزنة في الدم، ولكنها دُفعت إلى أعماق الأنسجة لعدم تمكنها من الخروج عن طريق أعضاء الطرح، مساهمة في ذلك في اتساخ التربة.

إن خصائص جودة وظائف أعضاء الطرح هي كالتالي: على الأمعاء أن تُفرغ مرة في اليوم، وألا يكون قاسياً جافاً. إن سرعة مرور المواد الغذائية عن طريق الأمعاء مهمة أيضاً. إذ يجب أن تغادر المواد الجسم خلال أربع وعشرين إلى ست وثلاثين ساعة بعد تناولها. إن

البراز القاسي والجاف والذي يخرج بصعوبة ويجري طرحه كل يومين إلى ثلاث أيام مؤشر لسوء عملية الطرح المعوي، مما يسبب تسمم ذاتي للجسم ابتداء من الأمعاء.

تطرح الكلى ما يعادل 3.1 لتر من البول كل يوم. ولا بد أن يحتوي البول على بعض الفضلات لا يمكن الكشف عنها إلا بالتحاليل المخبرية، وهي التي تعطيه لونه الأصفر ورائحته الخاصة به. وبالتالي فإن البول الفاتح، دون لون ولا رائحة، أو القليل جداً (2 إلى 3 مرات تبول في اليوم) مؤشر على وجود عجز كلوي. في حين يعد البول المركز جداً مؤشراً على وجود فضلات كثيرة يتخلص منها الجسم، وهذا يعني وجود تسمم شديد.

كما تعد المجاري التنفسية مخرجاً للتخلص من الفضلات الغازية (ثاني أكسيد الكربون)؛ لذا يجب ألا تسد بأي من الفضلات الصلبة أو السائلة (البغم، المخاط، الفضلات الغروية).

### العلاج الطبيعي

يعمل العلاج الطبيعي على تحسين وضع التربة وليس فقط التخلص من أعراض الأمراض. ويكون تنظيف التربة بتنقيتها وإزالة ترسبات السموم فيها.

في حال تراكمات شديدة للفضلات، تصبح التنقية غير كافية ويصبح من الضروري استخدام وسائل أخرى. إذ ينتهي الأمر بالفضلات المدفوعة لأعماق الأنسجة إلى الترسب في الأنسجة ويزداد حجمها ويتوضع بعضها فوق بعض. لهذا يصبح التخلص منها صعباً جداً. ويصبح فتح مجاري الطرح وتنظيف الدم غير كافياً للوصول

إليها. هنا علينا إدخال طريقة أخرى تهاجم السموم المتراكمة في الأعماق، وذلك بإزالة ترسبها وتجزئتها إلى جزيئات صغيرة بحيث يسهل بلوغها مجرى الدم، وبالتالي مخارج الطرح.

لا يمكن الحصول على هذه النتيجة باستخدام الأدوية. في حين باستطاعة الجسم نفسه تحقيق هذا الأمر في أثناء الصوم والالتزام بحميات شديدة التقييد. إذا يلجأ الجسم عندما يكون محروماً من الزاد المعتاد عليه من المواد الغذائية إلى مخزونه، فيهاجم الفضلات، ويستهلك إيداعاته ليحصل على ما ينقصه. وهكذا يكون حت الرواسب وإزالة الفضلات بفضل عمل الأنزيمات.

يسمح اقتران إزالة الرواسب بتنقية الجسم إصلاح التربة من الأعماق، وبالتالي تغيير محيط الأعضاء الحيوي، أي الشفاء<sup>(1)</sup>.

### طريق الشفاء والعلاج بالعنب

يشترط للتمتع بصحة جيدة أو استعادتها عند المرض توفر الأمر نفسه: هو التمتع بتربة جسم نظيفة. وبغية الحصول على مثل هذه التربة، لابد من مقاومة وجود المواد غير المرغوب بها (السموم). منطقياً يجب علينا لتحقيق هذا الهدف:

- ◆ الحفاظ على مخارج الطرح سالكة باستمرار حتى لا تتمكن السموم من التراكم.
- ◆ تنشيط عمل التصفية وطرح مخارج الطرح دورياً لتعويض أي تأخر محتمل في التخلص من الفضلات.

1 - فيما يتعلق بمخارج الطرح وإزالة التسمم، انظر إلى "دليل إزالة التسمم" "Manuel de détoxication" للكاتب نفسه، جنيف، دار النشر Jouvence، 1990.

- ◆ حرق الفضلات المتراكمة والمترسبة في أعماق الأنسجة بغية حتها وتسهيل عملية صعودها إلى السطح للتخلص منها .
- ◆ تنشيط الاستقلاب عموماً حتى يكون إنتاج الفضلات أقل ما يمكن .
- ◆ تنقية التربة بتجفيف مصادر تسممها وذلك بتبني نمط غذائي خالي من السموم .

إذا كان التخلص من السموم يؤدي إلى شفاء مدهل في أغلب الأحيان، فلا بد أنه يساعد المريض على الحفاظ على صحة جيدة. إذ يجب عليه بالطبع تجنب إعادة تسممه، وبالتالي يكون من الضروري تبني عادات فيزيولوجية، وحمية خالية من السموم على نحو خاص .

إذ كان العلاج بالعنب الذي وضعته جوهانا براند فعالاً وسمح لكثيرين بالشفاء، ذلك لكونه يتمتع بكل الميزات التي قد ذكرناها سابقاً .

- ◆ يحافظ الغسيل والتدليك والتمارين الرياضية على بقاء مخارج الطرح سالكة .
- ◆ يطرد الصوم الفضلات المتراكمة من الأعماق والخلايا المريضة .
- ◆ تزداد درجة التخلص من الفضلات بفضل ميزات العنب التنقيية
- ◆ إن التزام بالحمية المعتمدة على المواد الغذائية النيئة وبالحمية القائمة على أساس الفصل بين المواد الغذائية في نهاية العلاج الطبيعي ينشط الاستقلاب
- ◆ أفضل وسيلة للقضاء على السموم هي تجفيف مصادرها .

بما أن الأساليب المختلفة التي التزمت بها جوهانا براند من الحمية المقتصرة على المواد الغذائية النيئة، والحمية القائمة على أساس الفصل بين المواد الغذائية، والحمية المقتصرة على مادة غذائية وحيدة، والصوم،... وقيمها، لم تشرحها جوهانا براند، سنتناول الواحدة تلو الأخرى في الفصول التالية لنشرح آلية فعاليتها، وكيف يحصل الشفاء عند الالتزام بها. وهكذا يكون الالتزام بها بدراية، مما يسهل ليس فقط حسن التزام بالعلاج بالعنب بل بكل العلاجات الطبيعية الأخرى التي قد ترغب اتباعها.







## الصوم

صامت جوهانا براند بغية الشفاء من السرطان الذي ابتليت به عدة مرات. وكان صومها يستمر من بضعة أيام إلى عدة أسابيع. وهي تؤكد أنها في بعض الأحيان كانت تتجاوز الحدود المعقولة لعل الورم يختفي نهائياً.

### ما هو الصوم إذن وكيف يعمل؟

نطلق كلمة الصوم على المدة التي لا يتناول فيها أي طعام عدا الماء. إذن ليس هناك أي وارد غذائي، والماء لا يزود به الجسم إلا تجنباً للتجفاف. تكمن قيمة الصوم على الماء ونتأجه إلى غياب الوارد الغذائي كلياً؛ لأن ذلك يدفع الجسم إلى العمل بتقتير مفرط دون مساعدة خارجية.

إن الصعوبة الأولى التي يواجهها الجسم هي طبعاً تزويده بالمواد الغذائية مثل الحموض الأمينية والمعادن والسكريات والفيتامينات. إن هذه المواد ضرورية لبقاء الخلايا وعمل الأعضاء وترميم استهلاك الخلايا. ولكن لما كان الجسم لا يزود من الخارج بأي من هذه المواد في أثناء الصوم على الماء، سيلجأ الجسم إلى البحث عنها من مكان آخر. ويبقى الاحتمال الوحيد المعروف عليه اغترافها من نفسه.

فكيف يكون هذا؟

## التفسخ الخلوي الذاتي

يفترف الجسم في أثناء الصوم على الماء من أنسجته ما هو بحاجة إليه ولم يعد يزوده به العالم الخارجي، وذلك بفضل ظاهرة التفسخ الخلوي الذاتي. إنها عملية هضم للذات بكل معنى الكلمة. وهي تتم في الخلايا بفضل أنزيمات موجودة في الخلايا نفسها.

يمكن تشبيه الأنزيمات بـ "عاملات صغيرات" تقوم بعملية التحوّل الكيميائي الحيوي في الجسم. وهذه الأنزيمات ليست نشيطة فقط في أثناء الصوم، بل طوال الوقت. يكون عملها عبارة عن تجميع المواد البسيطة لجعلها معقدة، أو تجزيء مادة معقدة إلى مركباتها. وهكذا تجمع الأنزيمات جزيئات الغلوكوز المنعزلة لتصنع منها سلاسل طويلة تحوي على أكثر من 10000 عنصر: الغلوكوجين الذي سيُخزن في الكبد. وهذه الأنزيمات نفسها هي التي تجمع الحموض الأمينية لتصنع منها بروتينات، وكذلك الأمر بالنسبة للحموض الدسمة والجليسرين، تجمعها لتصنع منها الدهون، وبالعكس. لهذه الأنزيمات دور تجزيء البروتينات إلى حموض أمينية، و الغلوكوجين إلى غلوكوز وهلم جراً. و في الجسم العديد من الأنزيمات المختلفة، كل منها مختص لأداء عمل معين خاص بها.

إن القدرة على التغيير التي تتمتع بها الأنزيمات تبدو أيضاً في الخلايا السليمة وفي الخلايا المريضة. فكما تفكك الدهون الموجودة في المخزون السليم، فإنها تفكك أيضاً الدهون المتراكمة المرضية، كما هو عليه الحال عند المعاناة من البدانة؛ وتفكك بروتينات العضلات وكذلك بروتينات الخلية السرطانية؛ ومعادن أنسجة العظام وكذلك معادن البروزات الكيسية.

التفسخ الخلوي الذاتي هو إذن ظاهرة طبيعية ومعتادة؛ لذا عندما تُطرد شوكة تلقائياً خارج الجسم، فذلك لأن الأنسجة أفرزتها إلى السطح، قد تم تفسخها ذاتياً لتعد لها طريقاً للخروج. وعندما يستعيد الرحم أبعاده العادية بعد الولادة وتستعيد غدد الثدي حجمها بعد الإرضاع فذلك بفضل عملية التفسخ الخلوي الذاتي للأنزيمات.

يقوم الجسم في أثناء الصوم بتفسيخ أنسجته ليتزود بحاجاته الغذائية. إذن بفضل هذه الظاهرة يحافظ الجسم على بقائه في أثناء وقت الحرمان، ولكن يحق لنا أن نتساءل فيما إذا كان هذا الصوم لا يشكل خطراً على صحة الجسم. ألا نخاطر عندما نهجم بلا تمييز أي نسيج مهما كان أو كل الأنسجة بأعضائنا الحيوية مثل: القلب أو الدماغ، ونكون بذلك قد ألقينا بأنفسنا ضرراً كبيراً وعرضنا حياتنا للموت؟

فضلاً عن ذلك فإن المواد الغذائية، إذا ما استثنينا الدهون والسكريات المخزنة لأوقات المجاعة، مثل البروتينات والمعادن والفيتامينات لا تُخزن في مخازن خاصة، بل يجري دمجها مباشرة في الأنسجة نفسها: في الهيكل العظمي والجلد والأعضاء المختلفة. ألا يحق لنا في ظل هذه الظروف أن نخشى عندما نغترف من الأنسجة أن نحرّمها من مركباتها، وبالتالي نقع فريسة للمرض؟

### التفسخ الخلوي الذاتي

إنه عملية يهضم الجسم أثناءها أنسجته بمساعدة الأنزيمات.

## فطنة الجسم والتفسخ الخلوي الذاتي

لا شيء في الجسم يحدث بالصدفة، وبلا سبب. بل على العكس، كل شيء فيه موجه، ومحرض ومتناغم ومنظم بإحكام وذكاء. وعملية التفسخ الخلوي الذاتي لا تخرج عن هذه القاعدة. إنها لا تهاجم كل الأنسجة بلا تمييز، وتغزو كل ما يقابلها. لقد تبين للأشخاص الذين صاموا مراراً عديدة أو للأشخاص الذين كانوا يتابعونهم أن الأنسجة الأقل أهمية هي التي كان يجري تفسخها ذاتياً قبل الأكثر أهمية. وهذه الحقيقة قد جرى تأكيدها من قبل الدراسات والبحوث الفيزيولوجية.

تستقبل الخلايا الأساسية في أثناء الصوم المواد الغذائية الضرورية لها بفضل عملية التفسخ الخلوي الذاتي للأنسجة الأقل أهمية. وهكذا يُضحى بهذه الأنسجة الأخيرة بغية سلامة الأنسجة الأساسية. فعلى سبيل المثال: تُستخدم بروتينات ومعادن عضلات الذراع لتغذية الدماغ. من الأنسجة الأقل أهمية علينا ألا نفهم فقط العضلات والشعر والأظافر وهلم جراً، مقارنة بالدماغ والقلب والجهاز العصبي. بل علينا أن نحسب أيضاً من الأنسجة الأقل أهمية الأورام والغدد المتضخمة والخراجات والبروزات والمخزون الدهني المرضي والسلوليت وهلم جراً.

بل علينا ألا ننسى ذكر المواد غير الأساسية مثل: كل السموم التي تغمر الأنسجة وتحقن الأعضاء (الطفيليات في القصبات الرئوية، والبلورات التي تسد المفاصل)، أو السموم التي تجري في الدم والسائل اللمفاوي.

من المهم أن ندرك أن الأنسجة العضوية السليمة مثل الأنسجة المرضية والسموم قد تشكلت ابتداءً من مواد غذائية زود بها الغذاء (البروتينات والمعادن). إذن يعاد استخدام مركبات هذه أو تلك بفضل عملية التفسخ الخلوي الذاتي.

وهكذا يمكن لأورام النسيج العضلي أن تزود بالحموض الأمينية؛ وأورام النسيج الدهني بالحموض الدسمة؛ وأورام النسيج العظمي بالمعادن وهلم جراً. ويزود الكلستروول بالحموض الدسمة، وحمض البول بالمواد الأزوتية، إلخ.

ما إن يبدأ الصوم حتى يصدر أمر باستخدام الأنسجة المختلفة على النحو التالي: أولاً المخزون الطبيعي: الفلوكوجين المخزن في الكبد والخلايا وكذلك الدهون المخزنة. وما إن يُستهلك هذا المخزون حتى تهاجم عملية التفسخ الخلوي الذاتي الأنسجة الأقل أهمية للمحافظة على حياة الجسم، أو على سلامته عند مهاجمة الأنسجة المريضة والضارة. ومن ثم يأتي دور السموم المتراكمة في تربة الجسم وكل الأنسجة المريضة: الكيسات والأورام وإلخ. ومن ثم يكون دور الأنسجة السليمة ولكن يبدأ الجسم من جديد بالأقل أهمية: العضلات على سبيل المثال. وإذا كان لا بد من متابعة الصوم مدة أطول، كما يحصل على سبيل المثال في أوقات المجاعة، وليس عند الالتزام بالصوم كعلاج طبيعي، سيجري تفسخ الأنسجة الأكثر أهمية وينتهي الأمر بالموت جوعاً.

تظهر لنا الأرقام التي يزودنا بها علماء الفيزيولوجية عن النسب المثوية لخسارة وزن كل عضو في حال الموت جوعاً، أي عندما يبالغ في الصوم مبالغة شديدة، الذكاء الذي يتحكم بعملية التفسخ الخلوي الذاتي. تكون الخسارة بترتيب تناقصي. يأتي أولاً دور الأنسجة الدهنية وهي المخزون الطبيعي للجسم وذلك بنسبة 97%. ثم يأتي دور الطحال الذي يفقد 67% من وزنه الابتدائي والكبد بخسارة 54%. إذا كان هذان العضوان المهمان جداً للجسم يأتيان في أعلى القائمة، فإن الخسارة فيهما مهمة كمياً ولكنها قليلة الأهمية نوعياً.

في الواقع تكمن الخسارة قبل كل شيء في فقدان الماء وكذلك الدهون والغلوكوجين المخزن في الكبد. على الرغم من أهمية هذه الخسارة، يمكن لهذه الأعضاء أن تستمر في عملها على نحو صحيح. ثم يأتي دور العضلات بنسبة 31٪، والدم 27٪ (ولكن يكون عدد الأنسجة التي عليه ترويتها قد تقلص أيضاً)، الكلى 26٪، الجلد 21٪، الرئتين 18٪، الأمعاء 18٪، البنكرياس 17٪، العظام 14٪. الأعضاء الأقل خسارة بسبب عملية التفسخ الذاتي هي الدماغ والنخاع الشوكي والقلب الذي يفقد فقط 3٪ من وزنه الكلي.

من المذهل اكتشاف أن الأعضاء "غير الأساسية" هي التي تُفسخ ذاتياً لتزود الأعضاء الأساسية بالغذاء. بل أكثر ما يثير الدهشة هو الأرقام المتعلقة بتفسخ الأنسجة المريضة (الأورام والكيسات) التي قد تصل نسبة تفسخها الذاتي إلى 100٪. و بعبارةٍ أخرى: يمكن للنسيج المريض أن يتفسخ ويُسْتَهْلَك كلياً في أثناء الصوم. إذ يجري تفكيك عناصر بنائه، فتُنْقَل تلك التي يمكن إعادة استخدامها إلى الأعضاء المحتاجة، في حين يجري التخلص من الباقي. وهكذا يمكن لورم على سبيل المثال الاختفاء كلياً. وهنا تكمن أهمية الصوم الشفائية. وهذا لا يعني أنه يمكن اعتبار اختفاء أعراض المرض (الورم عند الإصابة بالسرطان) دليلاً على الشفاء الكلي. إنَّ مثل هذا الشفاء لا يمكن التمتع به إلا عندما تنظف وتصلح تربة الجسم العضوية التي ابتداء منها تطور المرض.

ولكن في أثناء الصوم - وعلى عكس كثير من العلاجات الطبيعية الأخرى - تنظف تربة الجسم نفسها بنفسها أيضاً. إذ يجري تفسخ السموم المتراكمة في التربة ذاتياً وكذلك الأمر فيما يتعلق بالأنسجة

المريضة. وهكذا وفقاً لمدة الصوم، لا يجري التخلص فقط من الأجزاء المريضة، بل تُنظف أيضاً التربة التي سمحت للمرض بالظهور. ومثل الشفاء من السرطان الذي طرحناه هنا لتوضيح الفكرة ينطبق أيضاً على كل الاضطرابات الصحية الأخرى سواء أكانت صغيرة كحب الشباب أو اعتلال المفاصل أو الزكام.

إن تفسخ الفضلات والأنسجة المريضة قبل الأجزاء السليمة من الجسم أمرٌ منطقي. إذ يمكن للجسم بفضل جهازه المناعي التمييز ما بين ما هو جزء منه وما هو خارجي عنه. و هو قادر أيضاً على الكشف سريعاً عن كل ما لا ينتمي إليه، أو يشكل خطراً على سلامته: الدخلاء (الجراثيم، الفيروسات، البكتريا، الفطور)، والسموم والخلايا التي لا تتقيد ببنية ونظام الجسم الإجمالي (الخلايا السرطانية)؛ لذا عندما يكشف عنها بإمكانه أن يعد نظامه في الحماية بتخريب أو إبطال مفعول "العدو" انتقائياً.

إن تخريب الأنسجة المريضة أمر سهل على الجسم؛ لأنها ليست بأجزاء مندمجة بعموم بنية الجسم العضوية، وبالتالي فهي ضعيفة.

إن الهدف من الصوم العلاجي ليس بالتأكيد دفع عملية التفسخ الخلوي الذاتي إلى مرحلة متأخرة قد تؤدي إلى الموت. إنَّ الهدف المطلوب هو تحريض عملية التفسخ الذاتي، والمحافظة عليها ما دامت تقوم بتنظيف عضوي، ولا بد من التوقف عن متابعتها قبل أن تصل إلى الأنسجة السليمة. إن اللحظة التي يجب فيها التوقف عن الصوم سهل تحديدها، لأنه يسبق هذه اللحظة عودة الجوع الحقيقي. وهذا يتعلق بجوع عضوي علينا ألا نخلط بينه وبين الجوع النفسي الكاذب الذي

نشعر به في أثناء الصوم والذي ليس إلا رغبة بتناول الطعام وما هو بسبب حاجة الجسم إلى الغذاء.

### ذكاء عملية التفسخ الخلوي الذاتي

تجري عملية تفسخ الأنسجة الذاتي بذكاء. فلا تُهاجم الأنسجة السليمة، بل يجري تغذيتها بفضل تفسخ الأنسجة الأقل أهمية أو غير الأساسية، والسموم المنتشرة التي ستختفي شيئاً فشيئاً في أثناء الصوم.



## التجديد الخلوي

يحصل في الجسم ظاهرة موازية لعملية تفسخ الأنسجة المرضية والسموم ذاتياً وهي عملية التجديد النسيجي. هذا التجديد هو الآخر عملية طبيعية. وهو عملية تشبه تلك التي تحدث على سبيل المثال للشراغف. إذ يقال عادة إن الشرغوف يفقد ذيله قبل بلوغه مرحلة فرخ ضفدع بأرجل. في الحقيقة، إنه لا يفقد ذيله، بل يجري تفسخه ذاتياً، تُستخدم المواد المتفككة والمتحررة من هذه العملية لتشكيل الأرجل.

وهذا يحدث عند البشر أيضاً، إذ توضع المواد المتفسخة تحت التصرف لبناء أنسجة جديدة، وليس فقط لترميم القديمة. إذ إن نمو الجسم لا يتوقف في أثناء الصوم. لذا من المألوف ملاحظة الجروح القديمة تلتئم في أثناء الصوم؛ وكذلك الكسور الملتحمة على نحو سيئ تلتحم، والجروح والقروح تُغلق، والآفات تُشفى. يعود فضل هذا التجديد الخلوي إلى عاملين:

**العامل الأول:** المواد الضرورية توضع تحت التصرف بفضل عملية التفسخ الذاتي. ولكن هذا العامل لا يكفي لوحده لتفسير هذه الظاهرة؛ لأن هذه المواد الضرورية عادة يُزود بها الجسم في أثناء التغذية الطبيعية. إذن لا بد من وجود عامل آخر.

**العامل الثاني:** يكمن في الحقيقة: إنه في أثناء الصوم يتخلص الجسم تدريجياً من فضلاته مما يُسهّل عملية نقل المواد إلى الخلايا حيث تُستخدم. فالجروح قبل الصوم تكون وسط تربة معبأة بالفضلات، أي في مستتقع سُدت فيه كل الطرق المؤدية إلى الخلايا. ولكن هذه العقبات تُرفع في أثناء الصوم بفضل عملية التخلص من

السموم؛ فيصبح بإمكان الفيتامينات والمعادن بلوغ المناطق المتأذية من جديد ليعاد ترميمها وتجديدها.

### التجديد العضوي

تتجدد الأنسجة العضوية في أثناء الصوم بتنظيف ذاتها، وكذلك باستخدام المواد التي تقدمها لها عملية التفسخ الذاتي.

وتحدث ظاهرة التجديد في الدم أيضاً. إذ يصبح بإمكان الصائمين المصابين بفقر الدم رؤية معدل الحديد في دمهم يرتفع ليصبح طبيعياً. و يمكن تفسير هذه الظاهرة بالطريقة نفسها. فلقد كان الحديد موجوداً في الجسم، ولكنه لا يتمكن من بلوغ الدم بسبب اتساخ التربة. طبعاً هذه الطريقة لعلاج فقر الدم لا تُبرر إلا في حال الإصابة به بسبب العجز في استخدام الحديد وليس بسبب العجز في وارد الحديد.

### تنشيط عملية الطرح

لما كان الوارد الغذائي يُلغى كلياً في أثناء الصوم، فإنَّ عمل الجهاز الهضمي يتوقف هو الآخر. وهكذا تُوفر طاقة كبيرة تُصرف عادة لعملية الهضم. إذ تتطلب عملية الهضم من الجسم جهداً كبيراً لدرجة أن الجسم قد تتجاوزه هذه " الطاقة الخارجية" إذا لم يحولها بسرعة. فتسد المواد الغذائية الأنبوب الهضمي، فتتخمر، وتتغفن، فتنتج السموم.

لذا يعمل الجسم بنشاط لهضم ما نتناول من مواد غذائية وشراب، وجبة بعد وجبة، ويوماً بعد يوم. ولكن ما إن يُلغى الوارد الغذائي، تتحول الطاقة المخصصة للهضم لإنجاز مهمات أخرى. يلي

عملية الهضم ثاني أكبر مهمة في الجسم وهي تخليصه من السموم لوقايته من التسمم. عموماً لا ينجز العمل إنجازاً كافياً؛ ذلك لأن كمية كبيرة من الطاقة تُستخدم عادة في الجهاز الهضمي. فتتراكم السموم في الجسم تدريجياً، فتفسد تربة الجسم، فتصبح أكثر استعداداً لاستقبال أمراض المستقبل.

تزداد قوة الجسم بفضل الصوم وإلغاء عمل الجهاز الهضمي فجأة، فيتمكن من تنقية أنسجته وتطهير دمه والتخلص من فضلاته. وتؤدي عملية التنظيف هذه بفضل جهد أعضاء الطرح الكثيف. فيصفي الكبد الدم بنشاط أكبر، ويثبط عمل الفضلات والسموم، ثم يرميها في الصفراء. وتتوسَّف الأمعاء على امتدادها (600 متر مربع). لذا يعتبر لسان الصائمين الأبيض والمعبأ نموذجاً، فهو يشهد في الجزء العلوي- الجزء الوحيد الظاهر للعيان- على توسَّف أنبوب الهضم. وتبقى كمية المواد المطروحة خارج الجسم نحو عضو الطرح المعوي كما هي عليه قبل أسابيع من بداية الصوم (مع أن الجسم لا يزود بأي وارد غذائي)، فما زال بإمكان الأمعاء طرح البراز.

ويزداد البول تعباً بسبب الفضلات الكثيرة التي تصفيها الكلى وترميها فيه. بل إنَّ لونه يصبح أغمق ورائحته أقوى.

وتتخلص أعضاء الطرح الجلدية أيضاً، بل على نحو مكثف، من الفضلات المتراكمة في مختلف أجزاء الجسم. فمن الممكن ظهور حب الشباب والإكزيما والحكة... في كل أنحاء الجسم. ويتعرق الصائمون أحياناً في أثناء الليل ومن الممكن أن ينز الجلد أيضاً.

أما في مستوى الجهاز التنفسي، يمكن توقع ظهور كمية كبيرة من القشع. إذ ترمي المجاري التنفسية كمية من البلغم: فنرى الصائم كثير التمخط والسعال.

يمكننا تمييز نوعين من الفضلات على حسب توضعها: فضلات جارية وفضلات مشبعة. يتخلص الجسم في البداية من الفضلات السطحية. وهي السموم الجارية في الدم أو القريبة من الشعيرات الدموية مما يسهل عليها دخول المجرى الدموي لتنتقل إلى أعضاء الطرح. وتعد السموم الموجودة مسبقاً في أعضاء الطرح سموم سطحية التي يمكن أن نسميها "بسموم جارية". إذ يكفي أن تفتح أعضاء الطرح لتغادر الجسم سريعاً.

أما الفضلات الأكثر عمقاً يصعب التخلص منها لأنها موجودة في أعماق الأنسجة، حيث نُفيت فوجاً بعد فوج، فاخترقت السموم الجسم وأصبح يصعب عليه التخلص منها. تتشبع الأنسجة بالسموم المنفية إليها على شكل أفواج متتالية، فيتعسر عليها التخلص منها. إنَّ فتح أعضاء الطرح السطحية لا يدفعها للصعود؛ لذلك يصبح لا بد من اللجوء إلى وسائل أكثر فعالية يصل تأثيرها إلى الأعماق.

إنَّ عملية التفسخ الخلوي الذاتي التي يثيرها الصوم هي فعلاً إحدى الوسائل الفعالة لتحقيق هذا الهدف. إنَّ تجزئة السموم إلى جزيئات أصغر، يسهل نقلها إلى المصل الخلوي، ومن ثم إلى المجرى الدموي، وبالتالي إلى أعضاء الطرح. كلما طالت مدة الصوم زاد تفسخ الفضلات في الأعماق وسهل صعودها إلى السطح.

إن عودة السموم هذه تكون في بعض الأحيان عنيفة وكثيفة، وتبدو على نحو نوبات طرح عنيفة تسمى أيضاً "نوبات إزالة التسمم"، أو: نوبات الشفاء" لأنها تساعد الجسم على استعادة صحته بتخليصه من الفضلات المتراكمة فيه.

### تنشيط عملية الطرح

تتشط في أثناء الصوم عملية الطرح، لأنه عند توقف عملية الهضم، يصبح تحت تصرف الجسم قوى أكبر سيستخدمها في تنقية الأنسجة وتنظيف الدم والتخلص من الفضلات.



## نوبات الشفاء

تظهر نوبات الشفاء قبل كل شيء، لأنه يصبح تحت تصرف الجسم قوى أكبر يستخدمها في عملية الطرح، ولأنه ما إن يتخلص الجسم من السموم الجارية، يصبح الطريق سالكاً للسموم المنفية في الأعماق للخروج. تكون نوبات الشفاء عنيفة لأن أعضاء الطرح تكون مجبرة على العمل على نحو متسارع لتخلص الجسم سريعاً من كل الفضلات المتراكمة فيه. فيعتري الجسم حينها نوبات هدفها إنقاذه وذلك بفضل عملية التنظيف.

تبدو نوبات الشفاء بأشكال مختلفة، ولكنها في النهاية تشبه كلها الأمراض المصنفة: يغطي الجلد الحبوب مثل حب الشباب أو ينز كما هو عليه الحال عند الإصابة بالإكزيما، وقد تحتقن المجاري التنفسية كما عند الإصابة بالتهاب رئوي، ويسيل الأنف كما في الزكام، وتلتهب المفاصل كما في الروماتيزم.

إن التشابه بين أعراض نوبات الشفاء والأمراض ليس بالأمير غريب، إذ كما رأينا، الأمراض هي قبل كل شيء عبارة عن نوبات شفاء قد أثارها الجسم ليشفى.

ومع ذلك قد لا تستمر نوبات الشفاء طويلاً، من بضعة ساعات إلى عدة أيام. إذ تختفي أعراض النوبات سريعاً؛ لأن الفضلات التي حرصتها قد رميت خارج الجسم.

وهكذا تعد نوبات الشفاء مفيدة لأنها تحرر الجسم من السموم. إنه من المهم جداً أن يكون المرء على علم بوجود نوبات الشفاء، لأنها قد

تكون في بعض الأحيان مقلقة وتدفع بعض الناس الذين لا علم لديهم بوجودها إلى التخلي عن العلاج الطبيعي.

إن نوبات الشفاء هذه ظاهرة صحية، ويجب عدم كبتها أو إلغائها، وإنما التحكم بها حتى لا نرهق أعضاء الطرح بالعمل.

### صوم و حموضة<sup>(1)</sup>

أصبحت آثار حموضة تربة الجسم المضرة به معروفة أكثر من قبل الجميع وفي كل مكان. وفي الوقت نفسه كثيراً ما نسمع أن الصوم مفيد لأنه يزيد من حموضة الدم. هل هذا ممكن؟ أم أن في الأمر تناقض؟

من بين الأنواع المختلفة للسموم هناك مكانة مهمة تشغلها السموم الحامضة. وهذا بسبب أن غذاءنا اليوم غني بالمواد الغذائية التي تزيد الحموضة (اللحوم والدهون والسكريات والبقول)، وهو في الوقت نفسه فقير بالمواد التي تزيد القلوية (السلطات والخضار النيئة والمطبوخة، وإلخ.). إن المواد القلوية أو التي تزيد القلوية موجودة بكميات ضئيلة جداً لتحقيق توازناً وتحييد الوارد الغذائي الحامضي.

إن انعدام هذا التوازن بين الوارد الحامضي والوارد القلوي يؤدي إلى ميلان درجة قلوية تربة الجسم (PH) لأن تكون حامضية.

كما هو عليه حال فيما يتعلق بكل السموم، فإن المواد الحامضة لا يتحملها الدم عندما تكون كميتها كبيرة، إذ إن هذا يغير من تركيبته، مما يخل بجودة عمل الجسم، ويسبب اضطرابات إدراكية، ويهدد البقاء

1 - انظر لنفس المؤلف كتاب " التوازن القلوي الحمضي: جنيف، دار النشر

حياً. فيعمل الجسم جاهداً ليحرر الدم في أسرع وقت من الحموض الزائدة، وذلك بطرحها عن طريق أعضاء طرح خاصة بالحموض: الرتتان والكليتان والجلد.

ولكن تفوقُ- في أغلب الأحيان- كمية الحموض الزائدة قدرة أعضاء الطرح لتتخلص منها. فلا يكون أمام الجسم إلا حلُّ واحدٌ: نفي الحموض إلى أعماق الأنسجة لأنها أكثر تحملاً للحموض. ولكن هذا التراكم المتكرر للحموض في الأنسجة يجعل تربة الجسم حامضية. فيدفع الدم الحموض إلى التربة ليتخلص منها ويحافظ على PH طبيعي من 3.7، بل يجتهد لأن يكون قلوياً أكثر من الطبيعي.

من السهل إدراك قلوية الدم هذه. إنها وسيلة حماية يستخدمها الدم للوقاية من هبوط PH إلى الحموضة. إذ إن زيادة القلوية يسمح له بتحييد الحموضة الزائدة التي قد تهدد نسبة الـ PH في وسطه. و من جهة أخرى، يحوي الدم على كمية أكبر من القلويات ليتمكن من أداء دوره كناقل ووسيلة اتصال بين مختلف أجزاء الجسم. وهكذا ينقل القلويات التي تساعد في تحييد الحموض المتراكمة في التربة وفقاً للقاعدة: 1 قلوي + 1 حمض = 1 ملح محايد

وهكذا كلما زادت حموضة التربة زاد الدم قلويته؛ لذا فإن قيم الـ PH في الدم على عكس الـ PH في التربة. و لكن الأمر ليس بهذه البساطة؛ لأن هذه القلوية ليست بالحقيقية، إذ يتضرر الدم من زيادة القلوية كما يتضرر من زيادة الحموضة. إن انحراف الدم نحو التقلون لا يتناسب أبداً مع انحراف التربة نحو الحماض.

أصبح الآن بمقدورنا إدراك على نحو أفضل لماذا من الممكن القول إن الصوم مفيد عندما يزيد حموضة الدم. في الحقيقة، لا يصبح الدم حامضياً، وإنما يميل إلى قيم أكثر حموضة. ولكن، لما كان PH الدم انعكاساً معاكساً لـ PH التربة، فإن هذا يعني أنه في الوقت نفسه الذي يجري فيه تحميص الدم تكون هناك عملية إزالة حموضة التربة.

في أثناء الصوم تفقد التربة - وهي مجموعة الخلايا والمصل الخلوي الذي يغمرها - الحموض. وبالتالي تتخلص من حموضتها وتستعيد مستواها الطبيعي لـ PH وهكذا تتحرر الأنسجة العضوية من الحموض التي تبطئ كل التبادلات الخلوية، وذلك عندما تعيق عمل الأنزيمات الحساسة جداً لتغييرات الـ PH في وسطها؛ وكذلك من الحموض التي تهاجم الأنسجة والأعضاء، فتلحق الضرر بها وتُفقد معادنها. ويصبح الشفاء والتمتع بصحة جيدة ممكناً، عندما تسترجع التربة تركيبها الطبيعية.

يسهل ملاحظة عملية التخلص من الحموض عن طريق البول، لأن الكمية الطبيعية للحموض المطروحة محددة بحيث يكون PH البول بين 7 إلى 7.3 إن أي ارتفاع في كمية الحموض المطروحة يغير الـ PH وذلك بجعله أكثر حموضة، ولاسيما أن كمية الحموض كبيرة.

تزداد حموضة البول في أثناء الصوم ليس فقط لأن هناك الكثير من الحموض المطروحة بفضل تحريض عملية الطرح أو نوبات الشفاء، بل أيضاً لأن عملية التفسخ الذاتي للأنسجة تنتج حموضاً. ولكن حماض البول هذا أمر طبيعي، بل مفيد، لأن هذا يعني أن التربة تتخلص من حموضتها، أي أنها تستعيد مستواها الطبيعي لـ PH.

إن قيم الـ PH في الدم تعكس مستواه في تربة الجسم على نحو معاكس. إذ يكون الدم حامضياً إلى حد ما في أثناء الصوم، لأن التربة نفسها تتخلص من حموضها.

من أجل فهم أفضل لهذه الظاهرة يكون من الأفضل القول: الصوم جيد ليس لأنه يجعل الدم حامضياً، ولكن لأنه يخلص التربة من حموضها.

### فضائل الصوم

يجري في أثناء الصوم تخليص الجسم من كل ما يضره - من فضلات أو أنسجة مريضة - سواء كان ذلك عن طريق عملية الطرح الطبيعية أو على شكل نوبات الشفاء.

إن نتيجة هذا التنظيف في أحس الأحوال هي استعادة التربة العضوية تركيبها المثالية: ينقى الدم، ويصبح السائل اللمفاوي نظيفاً، وتعم الخلايا داخل مصل قد تخلص من سمومه، ويصبح بإمكان الأعضاء العمل من جديد بحرية. إن عملية التنظيف هذه تحصل مهما كان نوع المرض أو الأمراض التي يعاني منها الصائم في البداية. إذ تكمن قيمة العلاج الطبيعي بالصوم في عملية التنظيف العضوي. إذ إن تصحيح وضع التربة يُلغي السبب الحقيقي والقاسم المشترك لكل الأمراض، وبالتالي يكون الشفاء. إن هذا لا يكون واضحاً إلا للذين يدركون أثر حالة التربة على الصحة. إن الذي يرى الأمراض عبارة عن اضطرابات موضعية محددة تسببها إصابات معينة يصعب عليه إدراك كل الإيجابيات التي يمكن أن تنتج عن الالتزام الدقيق بالصوم.

من الطبيعي أن تتعلق درجة وكثافة عملية التنظيف - فيما إذا كانت تجري في الأعماق وعلى نحو كامل أم لا - بقدره كل صائم على التفسخ الذاتي وبمدة الصوم.

### ثلاث فضائل أساسية للصوم

1. تفسخ السموم والأنسجة المريضة ذاتياً.
2. تخلص الجسم من الفضلات والبقايا الاستقلابية على نحو مكثف.
3. تجدد الأنسجة والأعضاء.

لا يمكن الحصول على نتائج كاملة بالصوم فقط. إذ قد يحصل أن تكون عملية التفسخ الذاتي والطرح غير كافية لحل مشكلة الصائم الصحية، كما تشهد عليه حال جوهانا براند نفسها، التي بالرغم من كثرة صومها لم تنجح في تفسخ كل السموم ورميها بالكامل. فكان لا بد لها من البحث عن وسيلة قادرة على التحريض والمحافظة على استمرارية عملية التفسخ الذاتي على نحو مكثف لتقضي نهائياً على الخلايا السرطانية. وإذا بها تكتشف أثناء بحثها فضائل الالتزام بحمية تقتصر على مادة غذائية وحيدة وهي العنب. إن أسباب نجاح الحمية المقصورة على مادة غذائية وحيدة حيث لم تنجح حمية أكثر صرامة كالصوم ستشرح فيما بعد.







## الحقن الشرجية

تصح جوهانا براند بشدة عمل حقن شرجية يومياً وطوال مدة الالتزام بالحمية المقتصرة على العنب.

تبدو الفائدة المجنية من الحقن الشرجية سريعاً عندما ندرك بعض المفاهيم المتعلقة بعمل ودور الأمعاء.

تنقسم الأمعاء إلى جزأين رئيسين:

◆ الأمعاء الدقيقة، طولها 4 أمتار، وقطرها 3 سم تقريباً.

◆ الأمعاء الغليظة أو القولون، طولها 5.1 م، وقطرها يتراوح من 5 إلى 8 سم.

تبدأ الأمعاء الدقيقة من مخرج المعدة وتنتهي في الجزء السفلي اليسار للبطن حيث يبدأ القولون الذي ينتهي عند فتحة الشرج.

تجري عملية هضم المواد الغذائية في الأمعاء الدقيقة بفضل عصارات هضمية تفرزها الأمعاء نفسها، وكذلك بفضل مفرزات الكبد والبنكرياس. تنقسم المواد الغذائية في أثناء عملية الهضم إلى أجزاء صغيرة تمتصها الجدران المعوية فيما بعد.

تتألف الجدران المعوية من طبقة وحيدة من خلايا دقيقة جداً يوجد خلفها الشعيرات الدموية. تدخل المواد الغذائية عند مرورها بالجدران المعوية داخل المجرى الدموي لتنتقل إلى الكبد. وهنا، على حسب الوضع، يستخدمها الكبد كما هي، أو يحولها، أو يربطها بمواد أخرى.

تعمل الأغشية المخاطية المعوية مع شدة دقتها عمل مصفاة ذكية، فلا تسمح بالمرور من بين عقدها إلا للمواد مفيدة للجسم. ولكن هذا يصح فقط عندما تكون هذه الأغشية في وضع صحي جيد وغير متأذية. ومن المؤسف أن هناك العديد من الأسباب الدارجة تلحق الضرر بهذه الأغشية. وإذا تضررت جدران الأمعاء، يُسمح حينها لكثير من الفضلات والسموم دخول الدم. بإمكان الكبد طبعاً التخلص من السموم التي تساق إليه وإبطال مفعولها، ولكن هذه الإمكانية تُستهلك فيما إذا استمرت عملية إزالة السموم الذاتية طويلاً.

وينتهي الأمر بالكبد المرهق من أفواج السموم المساقاة إليه دون توقف أن يسمح لها بدخول الجسم قبل إبطال مفعولها. وقد رأينا أن تسمم الدم والأنسجة العضوية بسبب تراكم الفضلات هو مصدر كل الأمراض. وهذا ما يدفع الكثير من المعالين الطبيعيين إلى القول: "يبدأ المرض من الأمعاء".

تجعل الكثير من الأسباب الجدران المعوية نافذة، فلا تقوم بدورها في التنقية على نحو صحيح:

1. المواد الغذائية المهيجة بحد ذاتها مثل: الكحول وزيادة التيين والكافيين والبهارات والسكر والحموض وإلخ. وقد تحتوي المواد على مواد كيميائية مهيجة مثل: المواد الحافظة للطعام ومضادات

التأكسد والملونات والمبيدات ونتائج التلوث. ومن الممكن أن يكون للأدوية والعقاقير تأثير ضار بالأغشية المخاطية المعوية.

2. وقد يكون سوء الهضم أحد أسباب تردي وضع جدران الأمعاء؛ لأن تخمر وتعضن المواد الغذائية ينتج منه العديد من المواد المؤذية مثل الأندولات والسكاتولات...

3. يطيل الإمساك بسبب احتفاظه بالفائض مدة طويلة في الأمعاء مدة احتكاك الأغشية المخاطية بالفضلات والسموم. وعند المعاناة من إمساك مزمن ينتهي الأمر بهذه المواد أن تلتصق بالجدران على شكل طبقات سميكة من عدة سنتيمترات (3-4 سم) وقاسية (مثل مادة عجالات السيارات). يضر هذا التوضع ويهيج الأغشية المعوية باستمرار.

4. تثير سوء التغذية وفرط التغذية وكذلك الطرح المعوي غير الكافي تغييرات في خصائص الوسط المعوي، وبالتالي تغييرات في البكتريا المعوية (الفلورا). وهي كائنات حية دقيقة تفيد الجسم بتأثيرها الإيجابي على الهضم. ولكنها تتحول إلى جراثيم مرضية عندما يفسد الوسط المعوي.

وهكذا يمكن لمحتوى الأمعاء أن يتحول إلى كتلة من المواد المتعفنة والمتخمرة والمتلوثة بالجراثيم والممتلئة بالسموم. وكل هذه الكتلة موجودة في داخلنا، يفصلها عن وسطنا الداخلي طبقة دقيقة مخاطية يتراوح سمكها من 25 إلى 30 ميكرومتر! طبعاً يجب التخلص من هذه الكتلة من السموم والفضلات إذا كنا نأمل الشفاء. إن العلاج الذي يخفي الأعراض قد يخفف بعض الشيء، ولكن لا يعالج جذور المشكلة: والأمراض تلازمنا فقط بسبب سوء حال الأمعاء.

تسمح الحقن الشرجية تصحيح هذا الوضع بتخليص وتنظيف الأمعاء من كل فضلاتها. إن مبدأها هو إدخال الماء في الأمعاء لزيادة كمية السوائل في الغائط، مما يسهل عملية طرحه. يلين الماء الغائط ويصقل القشرة الملتصقة بالجدران ويجلب معه السموم نحو خارج الجسم.

إن الحقن الشرجية نسخة عن آلية الجسم الدفاعية الطبيعية الذي يلجأ إليها عندما يريد التخلص من الجراثيم والسموم؛ وهي الإسهال. إذا جرى الطرح المعوي على نحو جيد وكامل أثناء الإسهال، فذلك بسبب زيادة نسبة السوائل في الأمعاء.

يجب تكرار الحقن الشرجية إذا كنا نرغب تنظيفاً عميقاً. وعلينا ألا ننسى أن الأمعاء ليست أنبوباً عادياً بجدران ملساء، بل أنبوب بشيات (زغابات معوية)، حيث تختبئ الكثير من الفضلات. ولا يمكن التخلص من هذه الفضلات إلا بتكرار عملية تمرير الماء في هذه الشيات.

من السهل في الحياة العملية تبين درجة تحسن المرض عند تفرغ الأمعاء. إذ تعمل الحقن الشرجية عمل فاصل الحركة في السيارة؛ فتتخفف حرارة الجسم ويخف الألم وتهدأ الاضطرابات. وهكذا يصبح بمقدور المريض أن يحتفظ بقواه لأداء أعمال أخرى؛ قواه العضوية التي كانت حتى الآن مشغولة في محاولاتها لاتقاء الآثار الضارة لهذه الأمعاء المليئة بالفضلات.

تكمّن فائدة الحقن الشرجية في تحقيق تفرغ سريع للأمعاء، هذا التفرغ الذي عجز عن القيام به الجسم المريض. وهكذا تسهم الحقن الشرجية في معالجة المصدر الأساسي لإنتاج الفضلات في تقدم عملية الشفاء سريعاً وعلى نحو كبير.

كما أن للحقن الشرجية فائدة أخرى تكمن في تخليص الأغشية المخاطية المعوية من القشور و الفضلات، فتتنشط عملية التسوف المعوي بفعالية. إذ يصبح حينها بمقدور كثير من الفضلات التي تملأ الأنسجة محيططة بالأمعاء عبور الأغشية المخاطية المعوية ودخول الأمعاء حيث يُتخلص منها مع البراز. إن عملية تسوف الفضلات التي تجري على امتداد الأغشية المخاطية لا تكون مرئية إلا في مستوى اللسان الذي يصبح لونه أبيضاً، والفم الدبق الثقيل ليس إلا تعبيراً لعملية الطرح هذه.

### الحقن الشرجية

مبدأ الحقن الشرجية إدخال الماء داخل الأمعاء لزيادة حجم السوائل في الغائط بغية تسهيل عملية طرحه.  
فوائد الحقن الشرجية:

- ◆ تحرير الأمعاء من كتلة الفضلات التي تسدها وتجعل منها راكدة كالمستتقع.
- ◆ تجنب تخمر وتعفن هذه الكتلة.
- ◆ منع تشكل تراكم من المواد على شكل قشور ملتصقة على جدران الأمعاء.
- ◆ تخليص الأمعاء من السموم المهيجة والمؤذية للأغشية المخاطية.
- ◆ تسهيل عملية تمثّل المواد الغذائية وتسوف السموم بواسطة الأغشية المخاطية المعوية.

ليس الهدف من عمل الحقن الشرجية تفريغ الأمعاء من الفضلات فقط، بل تسهيل عملية التخلص من الفضلات على امتداد مجموع

سطح الأغشية المخاطية أيضاً. إذ وفقاً لبعض الكتّاب، هذا يعني تسوف مساحة تبلغ 600 متر مربع! لذا من المؤسف ألا نستفيد من مخرج للطرح بهذه الأهمية وإهمال الحقن الشرجية الضرورية جداً لصحة الجسم.





## الحمية المقتصرة على العنب

يتبع علاج جوهانا براند الطبيعي بعد المرحلة الأولى من الاستعداد المؤلفة من صوم وحقن شرجية العلاج بالعنب بكل معنى الكلمة. في هذه المرحلة الثانية، يتوقف الصوم ويُسْتَهْلَك العنب فقط. ويصبح العنب أساس كل الوجبات والغذاء الوحيد.

لَمَّا كان مسموحاً بمادة غذائية وحيدة فقط يكون الحديث عن الحميات المقتصرة على مادة غذائية وحيدة مهما كانت أمر ضروري. إنَّ أساس هذه الحميات هو تناول مادة غذائية وحيدة طوال مدة العلاج دون تحديد للكمية في أثناء وجبات الطعام وما بينها. يجب أن تكون المادة المختارة صحية حتى لا تلغ بسرعة أضرار هذه المادة الآثار الإيجابية للحمية. إن الحمية المقتصرة على البيض أو على اللحم أو على الشوكولاته سريعاً ما تثير اضطرابات هضمية وإنتاج كمية كبيرة من الفضلات. عموماً تعتمد الحميات المقتصرة على مادة غذائية وحيدة في أغلب الأحوال على الفاكهة أو الخضار النيئة أو المطبوخة أو عصائرها أو مرفقة بالحبوب.

إن الحميات المقتصرة على مادة غذائية وحيدة شديدة جداً ولا تختلف كثيراً عن الصوم، إذ إن جميع المواد الغذائية ملفية فيما عدا مادة واحدة؛ لذا فإن آثار هذه الحميات تشبه كثيراً آثار الصوم.

بالطبع يمكن استهلاك كميات كبيرة من المادة المختارة، كالعنب في هذه الحمية، طوال اليوم. ولكن لما كان مسموحاً فقط بمادة غذائية وحيدة، فإن عمل الجهاز الهضمي يصبح بسيطاً للغاية. فلا وجود للتضاد الهضمي، كما يحدث عندما نخلط بين المواد المختلفة في الوجبة نفسها. فتسهل عملية الهضم. وتُستخدم المواد الغذائية بسرعة، ويجد الجسم نفسه سريعاً في حال شبيهة بحاله في أثناء الصوم.

### فضائل

#### الحمية المقتصرة على مادة غذائية وحيدة عموماً

إن التشابه بين ظروف الصوم والحمية المقتصرة على مادة غذائية وحيدة يجعل ظواهر الشفاء التي عادة تنطلق في أثناء الصوم أن تنطلق أيضاً في أثناء الالتزام بحمية مقتصرة على مادة غذائية وحيدة. ففي أثناء اتباع هذه الحمية تحدث أيضاً عملية التفسخ الخلوي الذاتي والطرح وتجديد الأنسجة. بالطبع تكون ردود الفعل الشفائية في هذه المرحلة أقل حدة؛ لأن الحميات المقتصرة على المادة وحيدة أقل صرامة من الصوم. ومع هذا تحدث هذه الردود.

تبدأ عملية التفسخ الخلوي الذاتي مباشرة، ما إن يصبح الجسم بحاجة إلى مواد غذائية لم يعد يحصل عليها عن طريق غذاء الحمية المقتصرة على مادة وحيدة، أو أنه أصبح يُزود بكمية محدودة منها. فإذا

كان الجسم يرغب الاستمرار بالعمل على نحو طبيعي، عليه حينها أن يغرف من نفسه عن طريق عملية التفسخ الذاتي. وهكذا يستمر تفسخ الأنسجة الذاتي طوال الالتزام بالعلاج الطبيعي. فيتخلص من الأنسجة المريضة والسموم وتُنظف التربة كما يحدث في أثناء الصوم.

وتستمر كذلك عملية الطرح في أثناء الحمية المقصورة على مادة وحيدة، إذ إن القوى المستخدمة عادة للهضم تنقلص. وتستطيع حينها قوى الجسم المصروفة لتتقيته أن تتشبط لتخلصه من السموم من أعماق الأنسجة، ومن ثم تنقلها إلى طرق النقل من مجاري دموية ولمفاوية، بغية توصيلها إلى أعضاء الطرح. ويضاف إلى عملية التنقية، التي حرصها اقتصاد القوى المصروفة لعملية الهضم، التأثيرات التنقيوية العائدة لخصائص المادة الغذائية المختارة في الحمية المقصورة عليها. فعلى سبيل المثال: إن خصائص العنب المدرة والمليئة للأمعاء تدعم فعالية الحمية في التنقية.

ويصل تجديد الأنسجة أيضاً بفضل التنظيف العضوي الذي يسهل الانتقال والتبادلات عموماً، وكذلك بفضل المواد الغذائية الضرورية التي يحصل عليها الجسم سواء باستخلاصها عن طريق عملية التفسخ الذاتي أو من المادة الغذائية المختارة.

إن حدوث عمليات التفسخ الذاتي والطرح وتجديد الأنسجة على نحو أقل حدة ليس بالضرورة أمر عائق. وبالتالي يجب ألا يدفعنا هذا الأمر إلى المتابعة في الصوم وعدم الالتزام بحمية مقصورة على مادة وحيدة بحجة أن آثار الصوم أقوى. فكما سنرى، هناك العديد من الإيجابيات تتميز بها الحميات المقصورة على مادة وحيدة لا يتميز بها الصوم.

تكمن الميزة الأولى في أن كل عمليات التنظيف هذه تجرى على نحو أبطأ. فيضعف احتمال عودة السموم بكمية كبيرة وعلى نحو مفاجئ، ويتجنب المريض نوبات الشفاء العنيفة التي تثيرها العمليات التنظيفية. وهذه الميزة مهمة للمرضى الكبار في السن ولأولئك الذين فقدوا حيويتهم أو للمرضى مصابين بأمراض شديدة أو بالتسمم، الذين ضعفت أجسامهم ولم يعد بمقدورهم تحمل نوبات الطرح العنيفة. إذ من الخطورة أن تتسد لديهم أحد أعضاء الطرح أو ترتخي بسبب كمية الفضلات الكبيرة والمفاجئة عند الالتزام بحمية قاسية جداً كالصوم.

ويفضل محبو اللحوم ومحبو الأطباق اللذيذة وكذلك المسمومون من كثرة تناول الأدوية والعقاقير المختلفة الحمية المقتصرة على مادة وحيدة؛ لأن التزامهم بحمية أقل صرامة يوفر عليهم نوبات إزالة التسمم دون أن يحرموا أنفسهم من العناية بصحتهم بفعالية.

ميزة أخرى للحميات الأقل صرامة من الصوم هي: أن عمل الأعضاء يستمر في مستوى نشاط كاف، بفضل المواد الغذائية المستهلكة. إذ إن هناك أعضاء تعباً جداً ومستهلكة لدرجة أنها أصبحت تعجز عن المحافظة على نشاط طبيعي دون تحريض خارجي. فهي بحاجة بسبب ضعف قواها وحيويتها الداخلية إلى أن تستمر بالحركة بتحريض من المواد الغذائية المستهلكة. كما هو حال عاشقي القهوة الذين لا يصحون في الصباح دون شرب القهوة.

لذا فإن الحميات القاسية جداً كالصوم للأشخاص المعتمدين على المحرضات الغذائية تحرمهم من كل هذه المحرضات. فيبطئ عمل

الجسم، ولا تحدث عملية التفسخ الذاتي، وسرعان ما تبلغ عمليات الطرح النهائية. إن أجساماً كهذه تعمل ببطء في أثناء الصوم. ولكن عند التزامها بحمية مقتصرة على مادة وحيدة يستمر تحريضها، وبالتالي يستمر عمل أعضائها وعمليات الشفاء.

وهذا ما توصلت إليه جوهانا براند، وما دفعها لتختار الحمية المقتصرة على مادة وحيدة أساس علاجها وليس الصوم لوحده.

إن هدف الصوم لمدة قصيرة قبل البدء بالحمية المقتصرة على العنب هو: تحريض عملية التفسخ الذاتي والتنظيف عن طريق تقليص شديد للوارد الغذائي. وتستمر عمليات التفسخ الذاتي والتنظيف بالرغم من إضافة العنب ولا تتوقف على نحو عنيف ومفاجئ.

من الميزات المهمة للحميات الأقل صارمة هي العامل النفسي. إذ يخاف بعض الناس من عدم تناول الطعام بتاتاً، ولكن عند السماح لهم بتناول مادة غذائية مهما كانت كميتها يختفي هذا الخوف، ويصبح بمقدور الجسم العمل بحرية؛ لأن التوتر النفسي قد يعيق جريان الدم والسائل العصبي وعمل الأعضاء.

### الحميات المقتصرة على مادة وحيدة

تعرض هذه الحميات كالصوم عمليات التفسخ الذاتي للأنسجة المريضة والسُموم وعملية الطرح وتجديد الأنسجة.

مميزات هذه الحميات مقارنة بالصوم:

■ تخفف من حدة نوبات الشفاء.

■ أسهل تطبيقاً.

■ تلغي الخوف من عدم تناول أي طعام.

■ تحافظ وتحرّض عمل الأعضاء بمساعدة المادة الغذائية المختارة.

لذا عندما تتوقف الأعضاء عن العمل وقد شلها الخوف أو ينقصها التحريض تصبح غير قادرة على أداء دورها، وبالتالي يضطرب سير العلاج. مع أن الحميات المقتصرة على مادة وحيدة أقل فاعلية نسبياً من الصوم، إلا أن فاعليتها ملحوظة. وتكمن، كما هو الحال في أثناء الصوم، في عملية التفسخ الذاتي والطرح والتجديد العضوي.

يتميز العنب بخصائص رائعة مزيلة للتسمم إضافة إلى الميزات الثلاث للحمية المقتصرة على مادة وحيدة التي جاء ذكرها. إنها لا تحل محلها، بل تكملها. إنه لمن الخطأ، في نظري، أن تبحث عن تفسير لإيجابيات العلاج بالعنب فقط في العنب نفسه، كما فعلت جوهانا براند، أو في الحميات المقتصرة على مادة وحيدة مهما كانت هذه المادة المختارة.

إن الإنسان قد اعتاد أن يُعالج بالأدوية، وبالتالي فإنه اعتاد أن يعتقد أن في هذه الأدوية مواد فاعلة كانت سبب شفائه؛ لذا نجده يبحث عن تفسير لخصائص علاجية لدواء ما، أو علاج طبيعي ما عن طريق البحث عن وجود مواد فاعلة، ونجده عندما تبين له النتائج الرائعة للعلاج بالعنب يسعى ليرجع الفضل إلى مكونات العنب.

تكمن فاعلة الحميات ليس بمحتواها (العنب على سبيل المثال)، ولكن بما لا تحتويه (كل المواد المتناولة عادة)، من مواد يحرض غيابها عملية التفسخ الذاتي.

والدليل على ذلك: تناول الكثير من العنب والاستمرار بتناول باقي الأطعمة المعتادة دون الالتزام بالحمية لا يؤدي إلى نتائج الحمية نفسها المقتصرة على العنب على الإطلاق.

وهنا يمكننا أن نتساءل أيضاً، لماذا عندما نتوقف عن الصوم وملتزم بحمية صارمة كالحمية المقتصرة على العنب تختفي خصائص الشفاء الخاصة بالحرمان (التفسخ الذاتي) فجأة ليحل محلها خصائص الشفاء الخاصة بالعنب؟

لقد لاحظت جوهانا براند هذا الأمر أيضاً إذ كتبت: " لقد لاحظنا أنه يمكن الحصول على أفضل النتائج عندما لا يتناول المرضى إلا كميات صغيرة من العنب". بتقليص كمية العنب المتأولة لا نكون قد زدنا الحرمان بل اقتربنا من الصوم أكثر، وبالتالي تكون عملية التفسخ الذاتي أكثر تركيزاً وشدّة؟

إنّه لمن المربك حقاً تحديد المواد الفاعلة المفيدة في الصوم، إذ لا وجود لأي مادة غذائية فيه، فالحرمان أثناءه مطلق.

فإذا كان الأمر كذلك، فلابد أنه بإمكاننا أن نحصل على النتائج الإيجابية نفسها باتباع أي حمية مقتصرة على أي مادة غذائية أخرى غير العنب.

في الحقيقة لقد جُنيت نتائج رائعة أيضاً باتباع حميات مقتصرة على مواد غذائية وحيدة غير العنب، سواء كانت الأمراض سليمة أو خطيرة مثل السرطانات. إن العلاج بعصير الخضار (الكرفس والشوندر والجزر والبطاطا والفجل الأسود) مشهور جداً في هذا المجال. والعلاج بالرز الذي ينصح به رواج العلاج الطبيعي المعتمد على الحبوب (macrobiotique) علاج ناجح أيضاً. وتُبرر صحة شعب هونزا الأسطورية باعتمادهم في غذائهم على المشمش المجفف والصوم المزمين باتباعه في نهاية كل شتاء عندما يُستهلك مخزونهم الغذائي.

وقد اشتهرت الحمية المقتصرة على السبانخ والمتناوبة مع الحمية المقتصرة على الجبن الأبيض الخفيف بفضل الدكتورة الأمريكية دوغوليه- دافنبورت التي عاشت حتى عمر 120 سنة مع أنها كانت مصابة بمرض خطير.

### مميزات الحميات المقتصرة على مادة وحيدة

تكمن مميزات هذه الحميات في المقام الأول في عملية التفسخ الذاتي والطرح وتجديد الأنسجة؛ وفي المقام الثاني في خصائص المادة المختارة ذاتها.

الأمثلة والنماذج كثيرة عن نجاح الحميات المقتصرة على مادة وحيدة. ولكن تنوع المواد المختارة لهذه الحميات يؤكد أن الميزات الرئيسية تكمن حيث لا نبحت عنها عادة.

بعد كل ما ذكرناه، من المؤكد أن للعنب مميزات علاجية. ولكن ما

هي؟



## مميزات العنب

سنذكر بداية مميزات العنب الطبية، ومن ثم مميزات الغذائية.

### الخصائص الطبية للعنب

بعيداً عن الحديث عن العلاج بالعنب حصراً، يُنصح بتناول العنب خصوصاً لتمتعه بميزة إزالة التسمم، أي قدرته على تحريض عملية طرح السموم وذلك بتحريض أعضاء الطرح. إذ إن العنب يثير عمليات الطرح الرئيسية بفضل تميزه بخصائص عديدة وهي:

**خاصة الإدراج:** يدفع تناول العنب الكلى إلى مزيد من تنقية الفضلات وغزارة البول. إذ تقدم غزارة البول دعماً كبيراً لعملية نقل السموم إلى الخارج. فتضمن هذه الغزارة أن تطرح السموم المستخلصة من الدم، فلا تسد المصفاة الكلوية.

يُنصح بتناول العنب عادة المرضى الذين يعانون من احتباس السوائل، والذين يعانون من اضطرابات كلوية (قصور كلوي، تشكل رمل في الكلى، ارتفاع حمض البول، فرط الأجسام النتروجينية في الدم وكذلك التهاب الكلى)، والذين يعانون أيضاً من اضطرابات لها علاقة بالقصور الكلوي مثل النقرس والروماتيزم.

إن خاصة الإدراج التي يتمتع بها العنب تبدو بكثرة الفضلات في البول، مما يعطي البول لوناً أغمق ورائحة قوية.

**خاصة كبدية:** يحرض العنب ويزيل احتقان الكبد. وهذا يعني أنه بمساعدته للكبد على القيام بدوره، يساعده في التخلص من كل

الأوساخ المتراكمة في الأنسجة. وهكذا ينقي الكبد الفضلات التي يجلبها إليه الدم من أعماق الأنسجة على نحو أفضل بكثير.

تزداد فاعلة وظيفية الكبد في إزالة التسمم عند تناول العنب. إذ يصبح أقدر على إبطال مفعول السموم والمعادن السامة والأدوية والعقاقير ونتائج التلوث والمواد المسرطنة والخلايا السرطانية؛ لذا يُنصح عادة بتناول العنب في حالات التسمم، وهذا ما يؤكد على فاعليته في مستوى الكبد.

يؤثر العنب أيضاً على الحويصلة الصفراوية: فهو يسهل عملية تفرغ هذا الجيب الذي يستلم العصارة الصفراوية المرسله إليه من قبل الكبد والمليئة بالفضلات بعد تصفيتها. تساعد جودة عملية التفرغ هذه عملية الهضم وعمل الأمعاء والتخلص من تخمر وتعفن الفضلات في الأمعاء.

خاصة معوية (ملين): العنب ملين، أي أنه ينشط بلطف عمل الأمعاء وتفرغها. تؤكد جوهانا براند أن قشور العنب وبذوره تنزع طبقات قشور الفضلات المغطية جدران الأمعاء وتدفعها نحو الخارج. إن قشور وبذور العنب يقود الفضلات خارج الجسم مثل كل الألياف النباتية.

إن التخلص الجيد من الفضلات أمر أساسي لصحة الجسم. إذ لا تحوي الأمعاء، على طولها، على كمية كبيرة فقط من الفضلات، بل إنها تستقبل أيضاً السموم الموجودة في كل مفرزات الغدد الهضمية: العصارة الصفراوية ولعاب الغدد اللعابية وغيرها. إن الأمعاء هي أيضاً المكان الذي يحصل فيه تمثيل المواد الغذائية على حسب الأولوية، وكذلك تمثل السموم إذا كانت كميتها كبيرة مما يمكنها من تخريب قدرة الأغشية المخاطية المعوية في التنقية.

ويتميز العنب أيضاً بخاصة مضادة لتعفن المواد الغذائية في الأمعاء، إذ إنه يقلل إنتاج السموم الناتجة عن تعفن وتخمير الفانط.

ولابد من ذكر أن العنب يفقد خاصيته المليئة لدى بعض الناس، بل على العكس يزيد من معاناتهم من الإمساك. ويفسر هذا محتواه على مادة العفص التي لها دور قابض في الأمعاء. في هذه الحال، وبما أن مادة العفص موجودة على نحو خاص في قشور العنب وبذوره تتصح جوهانا براند تناول اللب فقط.

يحرص العنب بخواصه المختلفة في التنقية وإزالة السموم نشاط أعضاء الطرح مباشرة، و يحافظ على استمرارية عملها طوال مدة العلاج، الأمر الذي لا يحصل في أثناء الصوم. إذ يجد الجسم نفسه في أثناء الصوم مجبراً على تحريض هذه الأعضاء بنفسه. أما في أثناء العلاج بالعنب يكون التحريض خارجياً بفضل العنب. وهذا يُفسر لماذا تعتبر جوهانا براند فاعلية الحمية المقتصرة على مادة وحيدة أقوى من الصوم في إزالة السموم.

فلقد كتبت: "لا يخلصنا الصوم إلا من جزء من المخزون غير العضوي الذي غالباً ما يكون وراء الإصابة بمرض ما. وقد يكون لهذا السبب لا يمكن الشفاء من السرطان اعتماداً على الصوم فقط. الصوم جيد ولكن لا بد من أن تكمله عملية تنقية أخرى".

والتنقية التي تشير إليها جوهانا براند هي الحمية المقتصرة على العنب.

## خصائص العنب الغذائية

يزودنا تحليل مركبات العنب الرئيسة الأرقام المذكورة في الجدول التالي (لـ 100 غ من العنب).

تُبين الأرقام المذكورة في الجدول أن العنب غني بالسكريات، مصدر الطاقة للجسم، و بالمعادن، مصدر بناء الجسم. إن محتوى العنب بالبروتين ضعيف، ولكنه ليس مفقوداً. ومع أنه فقير بالفيتامينات D, E, F إلا أنه يحوي على الفيتامينات الأخرى بنسب مختلفة وعلى المواد الحية الأساسية للجسم.

### مركبات العنب

عدد السرعات الحرارية	77	البوتاسيوم	224 مع
الماء	3.81 غ	الصوديوم	2 مع
السكريات	6.16 غ	الكبريت	9 مع
الدهن	7.0 غ	الزنك	1.0 مع
البروتينات	9.0 غ	فيتامين A	0.024 مع
الكالسيوم	19 مع	فيتامين B1	0.05 مع
الكالور	2 مع	فيتامين B2	0.02 مع
النحاس	1.0 مع	فيتامين B2 pp	0.3 مع
الحديد	45.0 مع	فيتامين B5	0.08 مع
اليود	002.0 مع	فيتامين B6	0.09 مع
المغنزيوم	9 مع	فيتامين C	5 مع
الفوسفور	21 مع		

- قد نتمكن من شرح فضائل العلاج بالعنب بتناول كل ما يحوي العنب من معادن ومواد حية أساسية وفيتامينات واحد تلو الآخر.
- ◆ بفضل محتوى العنب بفيتامين A يزود العنب الأنسجة بالغذاء ويسهم في تجديدها.
  - ◆ بفضل محتواه بفيتامين B1 يسهم في امتصاص الأوكسجين، وبالتالي بأكسدة الفضلات.
  - ◆ بفضل محتواه بالمغنيزيوم يقاوم تطور الأورام.
  - ◆ إلخ

ولكن بإمكاننا تلخيص كل هذا بقول أنه بفضل محتواه بالمواد الحية الأساسية للجسم وبالفيتامينات يسهم العنب في جودة عمل هرمونات الجسم وفعاليتها في تحريض الأنزيمات. والأنزيمات كما رأينا، لا تعمل جيداً إلا إذا حصلت على كمية كافية من الفيتامينات والمواد الحية الأساسية التي لها دور رئيس في ظاهرة التفسخ الذاتي.

### هل العلاج بالعنب ينزل الوزن؟

قد يخلص العلاج العنب الجسم من سمومه ويشفي من كثير من الأمراض، ولكنه هل بمقدوره أن يخلصنا من الكيلوغرامات الزائدة من الدهون؟

لكي نخلصنا حمية غذائية من الوزن الزائد، لا بد من أن تكون صارمة ما يكفي لتحرض عملية التفسخ الذاتي. إذ بفضل عملية التفسخ الذاتي تتجزأ الدهون، وبالتالي يتخلص الجسم منها. والجسم لا يفترق من مخزونه - ومخزونه من الدهون - إلا إذا كان الغذاء لا يزوده بحاجاته الغذائية الطبيعية. إذن لا يسعى الجسم إلى تأمين

حاجاته من البروتينات والسكريات والفيتامينات عن طريق التفسخ الذاتي إلا عندما تعوزه. وتجري عملية التفسخ الذاتي كما رأينا، بذلك؛ فهي تهاجم أولاً الأنسجة غير الأساسية، ومن ضمنها أنسجة الدهون المتراكمة.

هل العلاج بالعب صارم ما يكفي لينشط عملية تنزيل الوزن؟ إن العب قبل كل شيء غني بالفيتامينات والمعادن، كما إن 100 غرام من العب لا تحوي إلا على 17 غراماً من السكريات وكمية ضئيلة جداً من الدسم، وفيها 77 سعرة حرارية. عندما يبلغ تناول العب 1 كغ في اليوم، هذا يعني 770 حريرة فقط. فإذا كانت الحصاة اليومية للسعرات الحرارية التي تُعتبر طبيعية 2400، وإن كانت في الحياة العملية تتجاوز 3000 سعرة حرارية يومية، يمكننا أن نعتبر العلاج بالعب حمية صارمة مما يكفي لتنزيل الوزن.

ذكرت جوهانا براند في كتابها أن تنزيل الوزن نتيجة طبيعية للعلاج بالعب. فلقد ذكرت في شرحها أن تنزيل الوزن أمر ضروري لبعض المرضى. إن التجارب المتراكمة مع مرور السنوات تبرهن على أن كثير من الناس استرجعوا وزنهم المثالي عند الالتزام بالعلاج بالعب؛ لذا يمكن اتباع العلاج بالعب عند الرغبة بتنزيل الوزن.

يتميز العلاج بالعب خلافاً للعلاجات الأخرى بسهولة تطبيقه، ذلك لأن المادة المختارة لذيدة الطعم من جهة وإن طالت مدة العلاج، في حين يضجر الإنسان سريعاً عند التزامه بالحميات الأخرى كالحميات الغنية بالبروتينات على سبيل المثال، ومن جهة أخرى تسمح خصائص العب في الطرح أن تغادر السموم الجسم مع الشحوم في الوقت نفسه.

تسبب حميات تنزيل الوزن عادة إنتاج الجسم للعديد من السموم التي يخزنها الجسم في الأنسجة الدهنية لكونها مواد تُحلُّ في الدم؛ لذا لا بد عند تطبيق أي علاج لتنزيل الوزن حرق الدهون وتنشيط الجسم على طرح السموم، أمران عادة يحققهما العلاج بالغنّب على نحو رائع.

يمكن للعلاج بالغنّب أن ينزل الوزن بفضل عملية التفسخ الذاتي التي يحرضها وبما يتمتع الغنّب به من خاصة الطرح.

قد يكون فقدان الوزن، كما هو عليه الحال عند تطبيق أي حمية غذائية، كبيراً في اليومين أو الثلاثة الأولى - من 1 إلى 2 كغ - ومن ثم يقل فجأة ليصبح بين 200 إلى 400 غ في اليوم. وتضعف هذه الخسارة سريعاً مع تقدم الأيام وتقلص شيئاً فشيئاً.

إن خسارة الوزن في الأيام الأولى ليست حقيقية، لأنها كانت بسبب تفرغ الغائط الذي كان في الأمعاء، والماء من الأنسجة. إن فقدان الوزن الحقيقي يبدأ مع بداية عملية التفسخ الذاتي، أي بعد عدة أيام من تطبيق العلاج. وهو لا يتجاوز بضعة مئات من الغرامات، ويتوقف سريعاً لأن الجسم سيسعى للحفاظ على مخزونه؛ فهو لا يعرف كم من الوقت سيستمر العلاج! لأنه إذا ما استمر استهلاك المخزون على وتيرة الأيام الأولى نفسها (عدة مئات من الغرامات)، سيُسْتَهْلَك سريعاً، وهذا يعني الموت جوعاً؛ لذا من الطبيعي أن يعمل الجسم على تبطئة التفسخ الذاتي ما استطاع ليستمر مدة أطول، وهذا أمر يخيب أمل الراغبين في تنزيل أوزانهم.

حتى تكون الحمية لتنزيل الوزن فاعلة لا بد من استمرارها مدة أطول، وهذا ممكن بل ممتع عند الالتزام بالعلاج بالغنّب.

لا يسمح الصوم الذي تتصح به جوهانا براند في بداية العلاج للجسم أن ينظف نفسه فقط، بل أن ينطلق التفسخ الذاتي انطلاقاً كلياً. وعند إدخال علاج خفيف كالحمية المعتمدة على العنب لا يتوقف التفسخ الذاتي، بل يستمر. إضافةً إلى ذلك، تستمر الوظائف العضوية ويدوم التفسخ الذاتي ويُدعم بفضل ما يزوده العنب من مواد حية وفيتامينات أساسية لصحة الجسم.

### العلاج بالعنب فاعل بفضل

- نتائج الحمية
  - التفسخ الذاتي
  - عملية لطرح
  - تجديد الأنسجة
- خصائص العنب الطبية
  - مدر
  - ملين
  - تأثيره على الكبد والمرارة
- خصائص العنب الغذائية
  - غناه بالفيتامينات
  - غناه بالمواد الحية الأساسية،
  - منشطات الأنريجات (أي التفسخ الذاتي)





## الغذاء النيئ

تقوم مراحل علاج جوهانا براند المتتالية على أساس الغذاء النيئ فقط: فالمرحلة الثانية عبارة عن الحمية المقتصرة على العنب؛ وفي المرحلة الثالثة، يضاف إلى العنب مواد غذائية نيئة: فاكهة متنوعة، بندورة، وجبن أريش، ولبن؛ وفي المرحلة الرابعة يأتي دور الحمية النيئة حيث يزداد تنوع المواد الغذائية، إذ يضاف إلى الحمية السابقة الجوز والبيض والزبد والعسل وزيت الزيتون.

تعد جوهانا براند الغذاء النيئ أفضل الغذاء. وهي ترى أنه يُفضل للمرضى الاستمرار في تناول غذاء نيئاً، وأن المرحلة الخامسة حيث يُسمح فيها بتناول المواد الغذائية المطبوخة مثل البطاطا والحبوب والخبز والمعجنات وشيئاً من السمك دون اللحم، غير مرغوب بها إلا للذين لا يستطيعون لسبب ما تناول غذاء نيئاً فقط. بل إنها تحذر من إمكانية عودة الاضطرابات القديمة التي قد يثيرها تناول الطعام المطبوخ في المرحلة الخامسة.

من المؤكد أن للغذاء النيئ فوائد عديدة.

تُرى ما هي إيجابيات وسلبيات الطبخ؟

## سلبيات الطبخ

**الحقيقة الأولى تؤكد:** يغير الطبخ حيوية المواد الغذائية على نحو كبير. ازرع حبة قمح نيئة، تثبت، وتنمو وتعطي سنبله مليئة بالحبوب. ازرع حبة قمح مطبوخة، لن يحصل شيئاً، ولن تنمو.

تفسد في أثناء الطبخ مكونات أثنى المواد الغذائية. تخرب الفيتامينات عند تعرضها لدرجة 60، والأنزيمات ما بين 40 و75 درجة، وتختفي النكهات في الدرجة 90، وتطير المعادن في الدرجة 100 (أي أنها تفقد خصائصها المعدنية الديناميكية الحيوية)

ومن سلبيات الطبخ أنه يسمح لمواد غذائية مختلفة أن تمتزج بعضها ببعض في الوجبة الواحدة وفي الطبقة الواحد: ففي الصلصة يمتزج مرق اللحم بالطحين والزبد أو الدهن... وفي الحلويات تمتزج الحبوب بالفاكهة والبيض والمواد الدسمة والسكر والعسل وهلم جراً...

يؤثر مزج المواد بعضها ببعض سلباً على عملية الهضم. إذ يجري تحليل كل مادة تدخل الجهاز الهضمي وتُفرز عصارات هضمية خاصة بها لتضمها؛ لذا كلما زاد عدد هذه المواد زاد تلقي أعضاء الهضم (الكبد والمعدة والبنكرياس...) أوامر متعارضة فيما يتعلق بالإفرازات المطلوب منها إفرازها، وزاد تعاكس العصارات الهضمية. إذ إن بعض العصارات الهضمية - مثل العصارات المعدية - لا تكون فاعلة إلا في وسط حمضي، فإذا استهلكت في الوقت نفسه مواد تستدعي إفرازات قلوية، يصبح وسط المعدة أقل حموضة، وبالتالي تصبح العصارات المعدية أقل فاعلية وغير مجدية وفقاً لدرجة حموضة وقلوية المعدة. وتكون نتيجة هذا المزج عسراً في هضم المواد الغذائية، فتتخمر

وتتعفن. وبالتالي تنتج كمية كبيرة من السموم الضارة بالبكتريا المعوية الجيدة لتحولها إلى بكتريا ممرضة. تهيج هذه السموم وتخرّب الأغشية المخاطية المعوية وترهق الكبد الذي يستقبل كل هذه السموم ليقوم بدوره في إبطال مفعولها.

إن فصل المواد الغذائية التي يتعارض هضمها أمر مفيد جداً ويُنصح به خاصة للذين يعانون من عسرٍ في الهضم؛ لأن مثل هؤلاء الناس، على عكس الآخرين، يعجزون عن هضم طعام هضمًا كافيًا ولو كان بسيطاً بتركيبه. تقوم التغذية في نظام علاج جوهانا براند على أساس الفصل بين المواد الغذائية من أجل صحة المرضى ذوي الأجسام الحساسة لمثل هذه الأمور.

وللطبخ سلبية أخرى: هي أنه سبب الإفراط بتناول الطعام، إذ إننا لا نستطيع أن نأكل الكمية نفسها من المواد الغذائية النيئة والمطبوخة؛ لأن مضغ الطعام النيئ يحتاج إلى جهد أكبر بكثير. والطعام المطبوخ طري ويسهل بلعه دون مضغ أحياناً. وبالتالي لا نأكل فقط كمية أكبر من الطعام، بل يؤدي عدم مضغ الطعام جيداً إلى بلعه على شكل قطع كبيرة، مما يصعب على خمائر الهضم هضمها. وبما أن الطعام المطبوخ لا يبقى طويلاً في الفم فلا يُشبع باللعاب، وبالتالي أقل تشرباً للعصارات الهضمية الفموية. إنَّ إيجابيات المضغ الجيد قد أبرزها المعالج الطبيعي الأمريكي الجنسية السيد فلتشر الذي استطاع أن يعالج الكثيرين من المرضى بحثهم فقط على مضغ كل لقمة طعام مدة دقيقة - "لجعل كل ما هو صلب سائلاً" - دون إجراء أي تغيير في نظامهم الغذائي!

وهكذا لا يتمتع طبخ الطعام إلا بالسلبيات. فهو يزود الأشخاص الذين فقدوا حيويتهم بمزيد من الحرارة لا يستهان به. وهو يضعف قدرة الألياف في مساعدة الناس الذين يعانون من التهاب القولون، ويثبط عملية تحول النشويات إلى هيدرات الكربون ذات هضم أسهل. وهو إضافة إلى ذلك يسمح للإنسان بتوسيع تغذيته مما يسهل عليه مواجهة صعوبات البيئة؛ إذ إن تناول طعام نيئ في مناخنا، في الشتاء، شبه مستحيل. فإذا كان تناول الأطعمة مطبوخة غير سيئ، فإن تناول طعام مطبوخ حصرياً أمر سيئ، لأنه في هذه الحال تكون المواد الغذائية قد فقدت إلى حد كبير محتواها من الفيتامينات.

إيجابيات الطبخ	سلبيات الطبخ
◆ يزود بالطاقة على شكل حراري	◆ يخرب حيوية المواد الغذائية
◆ يضعف قدرة الألياف	◆ يسمح بخلط العديد من
◆ يسهل هضم النشويات	المواد الغذائية
◆ يسمح بتناول الحبوب والبطاطا	◆ يسهم في المبالغة في تناول
وغیره.	الطعام
	◆ يقصر مدة مضغ الطعام



## مميزات الغذاء النيئ

إن الميزة الأولى للغذاء النيئ هي حذف استهلاك كل المواد الغذائية التي لا تؤكل عادة إلا مطبوخة، مثل: اللحم والسمك والمعجنات، أو الأطعمة المكونة من هذه المواد. إن تقليل كمية الطعام المتناول أمر مفيد عموماً، كما هو عليه الحال في كل الحميات، وخاصة إذا كانت هذه المواد المحذوفة أكبر مصدر للسموم؛ لذا عند التوقف عن تناولها يرتاح الجسم من مصدر هام للفضلات.

إضافة إلى ذلك المواد الغذائية النيئة غنية بالفيتامينات والمواد الحيوية الأساسية للجسم التي يقوم دورها على تحريض وتنشيط عمل الأنزيمات التي تتعلق بها كل العمليات الحيوية في الجسم. إن تناول المواد النيئة بانتظام وبسخاء يعني تناول كميات كبيرة من منشطات الأنزيمات التي بفضلها تستعيد الوظائف العضوية نشاطها بعد أن دخلت في سبات بسبب التسمم وعوزها إليها. فتتنشط الخلايا لتقوم بأعمال قد انقطعت أو تأخرت. وتتنفس الأنسجة من جديد، وتحترق الفضلات ويتخلص الجسم منها، وتتقى التربة العضوية وتتجدد.

لا يزود الغذاء النيئ بمنشطات أنزيمات فقط، بل أيضاً بأنزيمات المواد الغذائية نفسها. إذ يحوي كل جسم نباتي أو حيواني أنزيمات هو بحاجة إليها. طبيعياً تُستخدم هذه الأنزيمات من قبل النبات أو الحيوان نفسه لحسن سير عملياته الكيميائية والحيوية.

بالمقابل يمكن لهذه الأنزيمات عند دخولها أجسامنا أن تستخدمها أجهزتنا لحسن سير عملياتها. وهذا يشكل عوناً كبيراً للجسم المريض الذي تكون نشاطاته الأنزيمية قد انخفضت عموماً.

يزيد المصدر الخارجي للأنزيمات بفضل الغذاء النيئ رصيد المريض من الأنزيمات، فيستعيد استقلاله نشاطه وتتشط إجراءات الشفاء.

سلبيات الغذاء النيئ البحث	إيجابيات الغذاء النيئ
◆ لا يزود بالحرارة عن طريق الغذاء	◆ يراعي "حيوية" المواد الغذائية (الفيتامينات)
◆ الحصة البروتينية محدودة جداً	◆ يزود بمنشطات الأنزيمات (الفيتامينات والمواد الحية الأساسية للجسم)
◆ حموضة بسبب كثرة تناول الفاكهة	◆ يزود بالأنزيمات
◆ تهيج الغشاء المخاطي المعوي لكثرة الألياف	
◆ إلغاء المواد الغذائية التي لا تؤكل إلا مطبوخة (الحبوب والبطاطا والجبن واللحوم وغيره).	

يثير تناول الطعام النيئ لدى المرضى حالة شبيهة بمرور نسيم هواء منعش على جمرات تكاد أن تتطفئ، أو بجريان ماء في مجرى نهر جاف ومليء بالوحل. إن تناول الطعام النيئ ضروري جداً في بعض الأحيان لبعض المرضى حتى تتمكن أجسامهم من استعادة وظائفها جيداً. ويشكل الطعام النيئ جزءاً مهماً من علاج جوهانا براند التي تؤكد أنه وراء شفاء كثير من المرضى الذين اتبعوا نصائحها.

بالمقابل يجب ألا تتسبب ميزات الطعام النيئ أن هذه الحمية للعلاج، وبالتالي يجب ألا تستمر بلا نهاية. إذ إن السلبيات التي من الممكن أن تنتج من تناول الغذاء النيئ خطيرة وتسبب عوزاً مهماً

وفقداناً كبيراً للحيوية. إن الحمية الصارمة والمقتصرة على طعام نيئ فقيرة بالبروتينات، فهي تفتقر إلى اللحوم والأسماك والبيض ومشتقات الحليب. إضافة إلى أن المبالغة في تناول الفاكهة، أمر لا بد منه بعد إلغاء المصادر الأخرى للسكريات: الحبوب والمعجنات والخبز والبطاطا، يزيد من حموضة الجسم ويفقده معادنه.

لذا لا بد من الحذر عند تطبيق حمية مقتصرة على الأطعمة النيئة، ولا بد من الاحتراس عند تطبيقها على مدى طويل دون حاجة علاجية، واتخاذها أسلوباً غذائياً يومياً ونهائياً. والأفضل بعد الشفاء هو تناول طعام مطبوخ مع كميات كبيرة من المواد الغذائية النيئة.







## استطباب ومضاد استطباب الحمية المقتصرة على العنب

قد تبدو الحميات عامة والعلاج بالعنب خاصة غير مؤذية ظاهرياً وتفيد الجميع. ولكن عملياً ليس الأمر كذلك. إن الحميات أو الصوم ليست مفيدة إلا لمن وصفت لهم. لقد جعل الكثير من المرضى من أنفسهم حقل تجارب لهذه الحميات، فكانت النتيجة مؤلمة. يمكن للحميات أن تحسن الوضع الصحي وقد تلحق به الأذى. حميات جيدة للجميع غير موجودة. لكل حمية خصائصها الخاصة به، وبالتالي لكل منها استطباباتها ومضادات الاستطباب.

وبما أن لكل مريض خصائصه العضوية الخاصة به وشخصيته الخاصة به واضطراباته الصحية؛ لذا لا بد أن تكون الحمية التي سيطبقها مناسبة له إذا كان يريد الاستفادة من إيجابياتها.

إن للعلاج بالعنب وخاصة الحمية المقتصرة على العنب استطبابات خاصة به ومضادات استطباب. ولنناقش بداية مضادات الاستطباب؛ لأنه من المهم معرفتها لكي نقي أنفسنا من سوء الاختيار قبل مباشرة العلاج.

مضادات استطباب الحمية المقتصرة على العنب الرئيسة اثنين. الأول هو الجهل بمدلولات نوبات العلاج التي يثيرها العلاج.

إذ تظهر في أثناء مدة العلاج ردود فعل مختلفة. ففي بداية الأمر تكون مفيدة، ولكنها تصبح في مرحلة معينة مضرّة بالصحة؛ لذا من الضروري جداً العلم بها ومعرفة الحدود التي يجب عدم تجاوزها حتى نتوقف عن متابعة العلاج في الوقت المناسب.

### الحساسية العضوية من الحموضة

يحوي غذاؤنا بنسب مختلفة مواد حامضة وقلوية؛ فالمواد الحمضية يسهل الكشف عنها بمذاقها: الكريفون والخل واللبن وغيره. أما المواد الأخرى القابلة للتحميض ليس لها مذاق حامضي ولكنها تجعل أوساط الجسم حامضية بالحموض التي تنتجها في أثناء استخدامها، أي في أثناء هضمها أو في أثناء التحولات التي تطرأ عليها في مستوى الخلايا. من المواد القابلة للتحمض: اللحوم والحبوب والسكر الأبيض والبقول والذسم والقهوة والخمر.

وهناك أيضاً أطعمة تحوي خاصة على مواد قلوية؛ لذلك نسميها مواد غذائية قلوية: الخضار والبطاطا والموز واللوز.

بالطبع يتناول كل واحد منا مواد حامضة وأخرى قابلة للتحمض ومواد قلوية. ولكن وفقاً لنسبها تميل أوساط الجسم إما للتحمض قليلاً أو كثيراً أو لا.

ولكن لا بد أن تكون نسبة الـ PH 7.4 تقريباً لكي يعمل الجسم جيداً. إن الـ PH هو طريقة للقياس تحدد درجة حموضة وقلوية

الجسم أو المادة. يتراوح قياس ال PH من 0 إلى 14. الصفر يعني الحموضة المطلقة وال 14 القلوية المطلقة؛ لذا عندما يكون ال PH 7.4 يكون الدم حيادياً أو قلوياً بعض الشيء.

إن ال PH العضوي توازن غير مستقر، ولا يتوقف عن التبديل متأثراً بكثير من العوامل، منها نوعية الغذاء، والضغط النفسي، والعوز إلى الفيتامينات، والنشاط البدني، وأكسدة الأنسجة وغير ذلك؛ لذا فإن لأسلوب الحياة تأثير كبير على ال PH العضوي. والجسم لا يستطيع تقبل تبدلات كبيرة في ال PH الخاص به، و إلا وقع مريضاً. إذ إن كل الظواهر الحيوية في داخل أو خارج الخلايا تقوم بفضل نشاط الأنزيمات الذي يحدده PH وسطها الموجودة فيه. وبعبارة أخرى: لكل أنزيم هناك PH مثالي خاص به ليتمكن من إنجاز عمله. فإذا تبدل هذا ال PH يتعرق نشاطه ويتباطأ، وقد يتوقف عند حدوث تبدلات كبيرة. وتكون النتيجة الطبيعة لهذا الأمر المرض ثم المرض.

يسعى الجسم باستمرار إلى المحافظة على PH عضوي قريب للمثالي. لهذا يلجأ إلى عدة وسائل سنذكر منها الثلاثة الرئيسية التالية:

1. إبطال مفعول الحموضة الغذائية إبطالاً مباشراً بواسطة قلوبات المواد الغذائية نفسها. حمض + أساس = ملح حيادي. ولكي يحصل هذا لا بد من القلوبات. ومن جهة أخرى ليست الحموض المبطول مفعولها إلا حموضاً موجودة في الجهاز الهضمي وليس ما سينتجه الجسم فيما بعد في مستوى الخلايا.

2. أما الحموض الموجودة في الأنسجة يمكن أن يلجأ الجسم إلى أكسدتها، بتحويلها إلى مادة غير حمضية وفضلات يسهل التخلص منها مثل غاز ثاني أكسيد الكربون وماء، ليرميها الجسم خارجاً عن طريق الرئتين والكليتين.

3. يمتلك الجسم أيضاً جهازاً دفاعياً لمواجهة الحموض يسمى "الدارئ" يعمل على إبطال مفعول الحموض بمعادلتها بأسس معدنية مصدرها أنسجة الجسم (وليس المواد الغذائية كما في الوسيلة الأولى). وتعدُّ كل الأنسجة مصدراً لهذه الأسس: النسيج العظمي والأظافر والجلد والسوائل الخلوية وغير ذلك. وبالطبع تعد الأنسجة الغنية بالمعادن القلوية (الكالسيوم والمغنزيوم والبوتاسيوم والحديد والزنك) أكثر المصادر أهمية.

هذا الجهاز الدفاعي معدُّ من أجل صحة الجسم، ولا يمكن أن يسبب أضراراً كبيرة عندما لا يلجأ إليه مراراً وتكراراً. ولكن إذا ما لجأ إليه الجسم يوماً بعد يوم، بل عدة مرات في اليوم، يُستهلك مخزون الجسم من القلويات استهلاكاً متزايداً. هذا الاستهلاك للأسس المعدنية لا يمكن أن يستمر طويلاً دون أن يتأذى الجسم؛ لأن مصدر هذه المعادن القلوية ليس من مخزون مهياً لهذا العمل، وإنما من الأنسجة نفسها. وهذا يعني أن هذا الاستهلاك ليس استهلاكاً للمخزون وإنما هو استهلاك للأنسجة، وبالتالي فقدان الجسم لمعادنه. في البداية يبدو عوز الجسم لمعادنه على نحو اضطرابات بسيطة (تساقط الشعر، تتصف الأظافر، قلة الحيوية، جفاف الجلد وتشققه، تسوس الأسنان، قلاع، حرقة شرجية وبولية، زكام والتهاب الجيوب

المزمن، أرق)، ومن ثم على نحو اضطرابات أشد وأرق. فالإكزيميا والاضطرابات الرئوية والاكْتئاب العصبي والروماتيزم و عرق النسا والآلام العصبية والتهيج والحساسية العصبية المفرطة وآلام الرأس وانخفاض الضغط وانهايار الجهاز المناعي ليست إلا نتائج محتملة.

إن الأشخاص المسترخين بطبيعتهم ويتمتعون بشخصية متحمسة لديهم القدرة عادة على أكسدة وإبطال مفعول الحموض، وبالتالي يحتفظون بمخزونهم من المعادن. بالمقابل يؤكسد الأشخاص المتوترون ويتصفون بالانطواء والبرودة الحموض على نحو سيئ، فلا يستطيعون إبطال مفعولها جيداً، وبالتالي فإن مخزونهم من المعادن قليل. تتصرف الفئة الأولى على نحو جيد عند مواجهتها للحموض، فتبطل مفعولها بسهولة وتحولها بفضل قدراتها الكبيرة على الأكسدة إلى مواد قلوية. ويظهر هذا لديهم خلال جعل البول قلوياً بعد استهلاك مواد حامضة كالليمون.

أما الفئة الثانية، فإنها تستقلب الحموض على نحو سيئ؛ لذا فعند حصولها على نحو متكرر، أو على كمية كبيرة من الحموض، تتراكم لديهم هذه الحموض التي تعمل على تخريب أنسجتهم وتستهلك معادنها، مما يشكل خطراً على صحتهم لأنهم يجدون أنفسهم مجبرين باستمرار على التخلي عن أسسهم. فهم عاجزون عن أكسدة الحموض لتحويلها إلى أسس. وبولهم خلافاً للفئة الأولى يصبح حامضياً عند استهلاكهم للمواد الحامضة.

وهنا يتبين لنا أهمية معرفة الخصائص القلوية وغير القلوية للمواد. تُرى هل يتحقق هذا فقط بالاعتماد على تحليل هذه المواد أو تحليل البول دون أن يؤخذ بعين الاعتبار قدرتها الاستقلابية أمام حموض الجسم!

إذا اعتبرنا العنب مادة مقلونة، فذلك لأن محتواه من المعادن القلوية (بوتاسيوم و صوديوم وكالسيوم ومغنيزيوم وحديد) كبير نسبة إلى احتوائه على المعادن الحامضية (الفوسفور والكبريت والكلور). إضافة إلى أن العنب يحتوي أيضاً على حموض لا بد من إبطال مفعولها ولا نأخذها عادة بالحسبان. فهل تكفي المعادن القلوية لإبطال مفعولها؟

من المفروض أن يجيبنا اختبار ال PH في البول على هذا السؤال. إن أساس هذا الاختبار يقوم على أن الجسم يمتص الكثير من الأسس أو الحموض، ثم يطرحها عن طريق البول. وبالتالي إذا كان البول قلوياً (ال PH فوق 7) بعد تناول مادة ما، يُفترض أن يُعاد تزويد الجسم بالأسس لأنه قد يسمح لنفسه بطرح المواد القلوية عن طريق البول. بالمقابل عندما يصبح البول حامضياً؛ لأن المادة الغذائية تحوي على الكثير من الحموض، يسعى الجسم للتخلص منها عن طريق البول.

بما أن تناول الفاكهة يجعل عادة PH البول قلوياً، فإن هناك مبالغة باعتبار الفاكهة مواد مقلونة. وفي هذا مبالغة لأن PH البول لا يعكس إلا نفسه ولا يعكس PH الجسم. يمكن للبول أن يكون قلوياً، كما ذكر الدكتور بول كارتون في كتابه (المرجع في الطب والصحة والغذاء الطبيعي) *Traité de médecine, d'hygiène et d'alimentation naturiste*، بعد تناول مواد حامضية لسببين: إما أكسدة الحموض، وتحولها إلى أسس، أو لأن الجسم قد تخلص عن أسسه ليبطل مفعول الحموض. في الحالة الأولى يكون الفائض من الأسس، الذي بدأ ب PH قلوي، أمراً سليماً لأن له علاقة بزيادة الأسس حقيقية. أما في الحالة الثانية، فإن وجود الأسس في البول سببه خسارة للأسس القادمة من الأنسجة، والتي

استخدمت في إبطال مفعول الفائض من الحموض غير المؤكسدة؛ لذا في الحالة الأولى هناك إعادة تزويد بالمعادن، وبالتالي صحة جيدة. أما في الحالة الثانية هناك خسارة للمعادن، وبالتالي ضرر بالصحة.

إن الأشخاص الحساسين للحموض لا تناسبهم الحمية المقتصرة على العنب، وهم من الفئة الثانية. بل من الخطر عليهم تطبيق العلاج بالعنب لأنه يفقدهم معادنهم، إذ إن العنب مثل كل الفاكهة يحتوي على حموض، وكميتها ليست كثيرة مقارنة بالفاكهة الأخرى، ولكن حموضه سرعان ما تصبح كبيرة لأنه المادة الوحيدة المستهلكة في أثناء الحمية.

### هل أنت حساس للحموض؟

### هل يناسبك العلاج بالعنب؟

- |                                                 |                                                              |
|-------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|
| إذا كنت غير حساس للحموض                         | إذا كنت حساساً للحموض                                        |
| فإن العلاج بالعنب يناسبك                        | فإن العلاج بالعنب لا يناسبك                                  |
| ◆ أنت من الأشخاص المسترخين، ويقاوم البرد والجهد | ◆ أنت متوتر ونحيل وشاحب اللون ولا تتحمل البرودة وتتعب سريعاً |
| ◆ لا تعاني من اضطرابات متعلقة بالحموضة          | ◆ تعاني أو عانيت من اضطرابات عديدة لها علاقة بالحموضة        |
| ◆ PH البول لديك طبيعي 7 وما فوق                 | ◆ PH البول لديك حامضي 6.5 وما دون                            |
| ◆ إن استهلاكك للكثير من الفاكهة                 | ◆ PH البول لديك قلوي وتعاني من اضطرابات متعلقة بالحموضة      |

- يجعل بولك قلوياً
- يزيد حيويته
- يخفي اضطراباتك الصحية
- ◆ إن استهلاكك للكثير من الفاكهة
- يجعل بولك حامضياً
- يضعف حيويته
- تبدو عليك بعض الاضطرابات الصحية وتزداد الاضطرابات القديمة.

بقدر ما يكون العلاج بالعنب مفيداً للناس الذين يستقلبون الحموض جيداً لأنه ينظفهم من السموم ويعيد تزويدهم بالمعادن، بقدر ما يكون ضاراً بل وخطيراً وغير مناسب للناس الحساسين للحموض.



## نوبات الشفاء

ليس من النادر سماع بعض الناس يمتدحون ميزات العلاج بالعنب الذي ساعدهم في استعادة صحتهم، في حين يشتكى آخرون بمرارة وهم يروون كيف تضررت صحتهم عند تطبيق العلاج نفسه. وهؤلاء ليسوا فقط من الحساسين للحموض! إذ يمكن أن يشتكى بعضهم من اضطرابات صحية، وتراجع الصحة إثر نوبات إزالة تسمم التي يثيرها العلاج بالعنب.

لكي نفهم السبب، تكون نوبات الشفاء في بعض الأحيان مفيدة وفي أحيان أخرى مضرّة. علينا قبل كل شيء وصف مرحلة بعد مرحلة خطوات الحميات عموماً وبالتالي خطوات العلاج بالعنب.

### ماذا يحدث في أثناء تطبيق حمية ما؟

لنأخذ كنموذج السيد س.

- ◆ المرحلة الأولى: يأكل السيد س الكثير ولا يمارس أي نشاط جسدي. يحرق ما يأكله على نحو سيئ، وقد ملأ جسمه بالسموم. حيويته لا تكفي لمواجهة المزيد من الأعمال التي يتطلبها أسلوبه في الحياة؛ لذا تظهر عليه أعراض أمراض زيادة الأعباء: أوجاع الرأس، الزكام وآلام المفاصل.
- ◆ المرحلة الثانية: يلتزم السيد س بحمية ما مدركاً حالته ومشاكله الصحية الناتجة عنها. إن تقليص كمية الطعام الكبيرة وبالتالي انخفاض عمل الجسم الذي يحصل عادة بعد هضم الغذاء يجعل حيوية السيد س فجأة تفوق العمل المطلوب منه مواجهته. في الحقيقة تبقى القوى نفسها، ولكن تبدو أكبر لأن العمل المطلوب قد

انخفض. طبعاً تكون الأعضاء المكلفة بالطرح المستفيد الأول من هذه الاستعادة للقوة، فيزداد بالتالي نشاطها.

في أثناء تنظيف الجسم المكثف يجري تحريض نوبات التنظيف التي أثارها سواء عملية تنشيط الإفرازات أو الارتفاع المفاجئ لمعدل السموم التي كانت مخزنة في أعماق خلايا الجسم. تشير هذه السموم بسبب كثرتها على نحو سريع في أعضاء الطرح نوبات مذهلة. ولكن بما أن حيوية الجسم قد نُشِطت، يصبح بالإمكان طرح السموم خارج الجسم بالرغم من العقبات التي تشكلها أعضاء الطرح المرهقة مؤقتاً.

◆ **المرحلة الثالثة:** في هذه المرحلة تسمح الحمية وقد استمرت مدة من الزمن بطرح الفضلات الكبيرة. وهكذا يتخلص الجسم منها ويتحرر من السموم. وتختفي الاضطرابات المرضية بفضل عملية التنظيف التي أثارها العلاج. إن ما تزوده الحمية من قيم غذائية، أو ما يمتلك الجسم من مخزون في أثناء مدة الصوم يكفي للقيام بنشاطات الجسم المحدودة حالياً (فما هو مطلوب منه حالياً قليل من العمل في الهضم والطرح)، فيشعر السيد س براحة رائعة، فهو يشعر بالخفة والصحة وبوضوح الرؤية. فقد تحقق توازن بين الحيوية والحمية وحاجات الجسم.

◆ **المرحلة الرابعة:** إذا استمر السيد س بتطبيق الحمية، يصبح المخزون الغذائي (في أثناء الصوم) أو الزاد الغذائي (في أثناء الحمية) غير كاف على المدى البعيد لعمل الأعضاء على نحو طبيعي. فينتج عن ذلك تباطؤ عمل الجسم، مما يزيد إنتاج الفضلات لأن المواد الغذائية ستُستقلب وتُطرح على نحو سيئ، وتبدأ السموم الناجمة من النشاط الخلوي بتجاوز قدرات الطرح المحدودة.

وسيثير تراكم الفضلات ظهور اضطرابات جديدة تبدو شبيهة باضطرابات المرحلة الأولى والثانية، لأن الوضع في الحقيقة هو نفسه: الجسم ممتلئ بالفضلات.

◆ **المرحلة الخامسة:** إذا لم يتوقف السيد س عن الالتزام بالعلاج ينتهي الأمر بالجسم المحروم بسبب الحمية من المواد الغذائية الضرورية لعمله (فيتامينات ومواد حيوية أساسية ومعادن وحموض أمينية وغيره) بالمعاناة من العوز. فيزداد تباطؤ أعمال الجسم العضوية أو تتوقف، ويتضرر الجسم (تشقق الجلد وتخلل العظام...). وبعبارة أخرى تظهر اضطرابات مرضية إضافية سببها هذه المرة ليس امتلاء الجسم وإنما عوزه.

◆ **المرحلة السادسة:** وإذا ما استمر العلاج يموت السيد س جوعاً.

### نوبات الشفاء المفيدة

تكون نوبات الشفاء المفيدة في المرحلة الثانية: أي عندما تكون حيوية الجسم نشيطة وتعمل بنشاط على تنظيف الجسم. إنها مكثفة ولكن لوقت قصير: لبضعة ساعات، يوم أو يومين. وعادة تبدو شبيهة باضطرابات عانى منها المريض فيما مضى. في الواقع ليست نوبات الشفاء هذه إلا استمراراً لجهود الجسم القديمة وغير المكتملة في عمله للتخلص من السموم المتراكمة في تربته. جهود غير مكتملة بسبب قلة الحيوية، أو أثبتتها الأدوية لعلاج الأعراض.

يلجأ الجسم إلى نوبات الشفاء ليتخلص من فائض السموم، مع أنها تزجج من يعيشها ولكن تبدو فائدتها عندما يشعر المريض بحال أفضل بعد انتهائها.

قد تتابع نوبات الشفاء - يفصلها بعضها عن بعض فترات هدوء - وتبدو على شكل أوجاع مختلفة (ألم في الرأس، طفح جلدي، شعور بالثقل، تعب وتنشيط الاضطرابات القديمة) وفقاً لكمية السموم المتحررة من الأعماق وصعودها إلى السطح.

### الشعور بالراحة

عندما يتخلص الجسم من الفضلات الكبيرة يشعر بالراحة (المرحلة الثالثة) تعبيراً عن توازن لمختلف القوى الموجودة. في هذه المرحلة: من الخطأ الفادح اعتبار هذه الحال كحالة توازن صحي يجب المحافظة عليها باستمرار. ففي الحقيقة، نحن لم نصل بعد إلى توازن صحي، بل لا يمكننا أن نحافظ على هذه الحال طويلاً. فهي نتيجة الحمية المختارة، أي ليست نتيجة أسلوب غذائي طبيعي يمكن الالتزام به مدى الحياة، وإنما نتيجة حمية علاجية صارمة لا يمكن الاستمرار بها طوال الحياة. إذن هذا التوازن غير مستقر ومؤقت، يعيشه الإنسان في مرحلة من مراحل العلاج، ولا بد من أن يتوقف ليحل محله المرحلة الرابعة إذا ما استمر العلاج أو حالة توازن أخرى في حال العودة إلى الغذاء.

### نوبات الشفاء الهادمة

عندما يصل الملتزم بالعلاج المرحلة الثالثة من الراحة، يكون قد استنفذ هذه المرة فوائد الحمية المختارة. فلا بد من أن يتوقف عن متابعة حميته ويتبنى تدريجياً نظاماً غذائياً طبيعياً ومتوازناً، أي نظاماً غذائياً يتناسب مع قدرات جسمه على المدى البعيد. وهكذا يغادر عالم العلاج الطبيعي ليدخل في عالم الصحة.

من المؤسف أحياناً أن يخضع الملتزم بالحمية عندما يشعر بالراحة، فيظن أن هذه الحمية مناسبة له كنظام غذائي مستمر، فيتابع التزامه بالحمية. إذ عليه ألا ينسى أن الحمية التي التزم بها ليست إلا حمية وهذا يعني أن العديد من المواد والقيم الغذائية تقتصه، وبالتالي سيعمل جسمه على نحو سيئ (المرحلة الرابعة والخامسة)، وسيبحث عنها من جديد إذا ما استمر في تطبيق الحمية، وخاصة إذا ما زاد حرمانه وشدد على نفسه سعياً وراء الراحة المفقودة.

إن تباطؤ عمل الأعضاء بسبب العوز إلى القيم الغذائية وقلة الحيوية يمنعها من أداء عملها. وسينتج عن هذا استهلاك المواد الغذائية وطرحها على نحو سيئ. فتزداد كمية الفضلات الناتجة من ضعف الاستقلاب، وتتكدس في تربة الجسم، وتزداد كثافة الدم، وتحترق الأعضاء، وتظهر من جديد الأمراض الناجمة من كثرة امتلاء الجسم بالفضلات. ولكن الملتزم بالحمية سيفرح بعودة هذه الأعراض ظناً منه أنها نوبات الشفاء التي يبحث عنها والتي سبق لها أن أفادته كثيراً. ولكن هذه الأعراض ليست بنوبات شفاء كتلك التي في المرحلة الثانية، وإنما إضطرابات صحية بسبب توسخ الجسم بالسموم كما في المرحلة الأولى!

إذن تسميتها بنوبات الشفاء تسمية مغلوطة، لأنها ليست نتيجة جهود مكثفة بذلتها حيوية الجسم بغية التخلص من السموم - إذ إن الحيوية قد ضعفت كثيراً - ولكن نتيجة توسخ فاق قدرة الجسم في التخلص منه! إنها ليست نوبات شفاء ولكن نوبات هدم. كما إن خصائصها معاكسة لخصائص نوبات المرحلة الثانية. إذ إن أعراضها

ليست قصيرة المدى ومكثفة، وإنما ضعيفة وتدوم طويلاً وتزداد تفاقماً إذا ما استمر الالتزام بالحمية.

إذا أصر الملتزم بالحمية المتابعة ظناً منه أنه يحرض نوبات شفاء جديدة وبالتالي فهو قريب من عتبة مرحلة الشعور بالراحة، يستفد مخزونه وقوته، ويزداد عوزه. وإذا ما استمر في إصراره ولم يوجه توجيهاً جيداً سينتقل إلى المرحلة الخامسة، أي إلى نهايته.

نوبات الشفاء المفيدة: قصيرة ويتبعها تحسن الاضطرابات وشعور بالراحة. فمن الممكن متابعة العلاج.

نوبات الشفاء الضارة: أو "الكاذبة" تتكرر أو تستمر طويلاً. وتسبب ضعفاً في الحيوية، ولا يتبعها تحسن الاضطرابات. لا بد حينها من توقف العلاج.



## إلى متى يمكن متابعة الحمية؟

إن تحديد مدة الحمية مشكلة معقدة، وهذا يتعلق بالعلاج المختار، إذا قد يجد بعض الأشخاص أنفسهم في المرحلة الرابعة مباشرة (توسخ بسبب استهلاك النسيج الحي)، أو في المرحلة الخامسة (توسخ بسبب العوز). وهذه حالة مريض استهلك نسيجه الحي ووقع في عوز شديد بسبب التزامه بحمية صارمة جداً وفيها الكثير من الحرمان. إنَّ ضعف الزاد الغذائي أو غيابه عند الصوم، يراهن على مصادره الضعيفة، فسرعان ما يجد نفسه في حالة عوز، وغير قادر على التصرف والقيام بأعماله العضوية. علماً أن الأشخاص الذين يستقبلون الحموض على نحو سيئ، فإن التزامهم بعلاجات تعتمد على الفاكهة (ليمون، عنب...) سيعانون من الأعراض نفسها، وسيمشون بخطى سريعة ومباشرة نحو المرحلة الرابعة والخامسة، أي مرحلة استهلاك النسيج الحي ومرحلة العوز الشديد.

في كلتا الحالتين المذكورتين في الأعلى، لا يكون السؤال: "متى يجب التوقف عن متابعة الحمية؟" وإنما "أي حمية أو نظام غذائي يجب اختياره؟" إذ إن هذا النوع من الناس عليه من البداية عدم الالتزام بمثل هذه الحميات الصارمة، بل يُفضل لهم اختيار نظام غذائي حيوي مباشرة، أي نظام غذائي غني ومتوازن من حيث القيم الغذائية من أجل استعادة قواهم وتعويض ما يعوزهم من قيم غذائية. إنهم على عكس الآخرين، يستطيعون عند التزامهم بحمية غنية ومتوازنة التخلص من جزء كبير من سمومهم، لأن جسمهم سيعمل على نحو أفضل، ويتخلص من الفضلات التي تملأه. وهذا يمكن تفسيره منطقياً: ستقصر

الأحشاء في أداء دورها - وستمثلئ التربة بالأوساخ - سواء من كثرة الإجهاد و الطعام أو من استهلاك النسيج الحيوي وشدة العوز.

للأسف ليس هناك قاعدة مطلقة تمكن أن تحدد بدقة فيما إذا كان الملتزم بالحمية يعاني من نوبات شفاء المرحلة الثانية، وبالتالي يمكنه متابعة العلاج، أم أنه بلغ المرحلة الرابعة أو الخامسة ويعاني من نوبات شفاء كاذبة؟ للإجابة عن هذا السؤال المتعلق بمدة الحمية، يجب اعتبار ليس فقط الحمية نفسها، بل أيضاً المريض وطريقة حياته وغذائه قبل مباشرة العلاج وأمراضه القديمة وكذلك نقاط ضعف جسمه. بهذه الطريقة فقط يمكن معرفة درجة توسخ المريض وما يملك من حيوية كافية للقيام بعملية الطرح. بمتابعة هذا المريض وملاحظته في أثناء العلاج يمكننا حينها تحديد إلى أي مرحلة قد وصل.

إذا استمرت الشكوك بالرغم من كل شيء، يجب عدم التردد في القيام بما يناقض الحمية بكل بساطة، أي العودة إلى الغذاء الطبيعي بغية ملاحظة كيف ستطور الأمور. فإذا كان الملتزم بالعلاج في المرحلة الرابعة والخامسة ستتوقف النوبات وسيستعيد حيويته ويتحسن وضعه الصحي، أما إذا كان في المرحلة الثانية من نوبات طرح حقيقية فإن العودة إلى الغذاء الطبيعي لن يريحه. في هذه الحال يجب متابعة الحمية.

إنه أبوقراط، الأب الطبي، الذي نصح باللجوء عند الشك إلى العلاج البديل المعاكس، مستنكراً ضيق الأفق والانغلاق، ومؤكداً على الحذر والانفتاح:

"الهدف من الحمية هو ترطيب الناشف، وتجفيف الرطب، وتقسيم، وفصل، وجمع، أي استخدام كل الوسائل المتناقضة بعضها مع

بعض من أجل التمتع بصحة جيدة... فعندما تؤذي الحمية الصارمة، علينا الالتزام بنظام غذائي مغذي. الهدف هو التغيير واستبدال شيء بشيء يناقضه".

يجب ألا تدفعنا الأخطاء التي تنتج عن تطبيق العلاجات الطبيعية تطبيقاً سيئاً إلى التخلي عن الالتزام بالحميات عموماً والعلاج بالعنب خاصة، بل يجب أن نحثنا إلى تطبيقها بعد معرفتها. فلقد نجحت في شفاء كثيرٍ من الأمراض المستعصية حتى نتخلى عنها.

إن ما ذكرناه عن نوبات الشفاء قد يبدو متناقضاً مع ما كتبه حوهانا براند التي تحث أحياناً على الاستمرار بتطبيق الحمية حتى يصل الأمر بالمريض لأن يصبح "كهيكل عظمي".

ينصح بعض المؤلفين في بداية القرن العشرين وحتى القدماء منهم الثبات حتى "النهاية"، ويبدو أن تجربتهم الخاصة تبرر إصرارهم. ولكن في أيامنا أصبحنا نسمع أكثر فأكثر تحذيرات من العمل بنصائح هؤلاء والاستمرار في تطبيق الحميات القاسية حتى الشفاء. تُرى ما سبب هذا التناقض؟

أعتقد أن هذا التناقض لا يعود إلى جهل الأوائل بخطوات العلاج، وإنما إلى أن رجال بداية القرن كانوا يتمتعون بأجسام وقدرات جسدية تختلف عما يتمتع به رجل اليوم وهذا بمستويات مختلفة.

لقد أصبحنا اليوم نادراً ما نلتقي برجال أقوياء جسدياً وذوي مقاومة عالية، قادرين على تجاوز كل المحن بقليل من الأضرار. لقد جعلت الحياة الحضرية قليلة الحركة، وكثرة التزود بالطعام اللذين

يميزان حياتنا اليوم الجسم كسولاً، ضعيفاً، لا يقاوم؛ لذا عندما يفترض عليه الالتزام بحمية ما، فإن قواه الحيوية الضعيفة غير كافية ليقوم بعمليات التفسخ الذاتي والطرح التي توجبها عليه الحمية.

إضافة إلى أن طعام اليوم فقير في أغلب الأحيان بالفيتامينات والمواد الحيوية الأساسية وغيرها من المواد الثمينة بسبب الإجراءات التي خضع لها طعامنا من تكرير وتصنيع. فلا بد من أن يقلل العوز الناتج كمية المواد في الأنسجة كالفيتامينات الضرورية جداً لعملية التفسخ الذاتي ولتنشيط الأنزيمات. وبما أن المخزون محدود وضعيف، فسرعان ما تستنفذ عملية التفسخ الذاتي قدراتها.

إن رجل نهاية القرن العشرين سرعان ما يصل إلى المرحلة الرابعة والخامسة من فقدان الحيوية والمخزون الغذائي. ومع أنه يرغب بحق الاستمرار في تطبيق حميته، إلا أنه لا يمتلك الموارد الجسدية اللازمة ليصل إلى غايته بسلامة.

وهناك نقطة أخرى لا بد من اعتبارها هي: درجة التلوث المفروضة على أجسامنا في هذه الأيام يسهم تلوث الهواء والماء والتربة؛ مبيدات الحشرات والطفيليات والأعشاب الضارة والمواد المستخدمة لحفظ الطعام والملونات ومضادات التآكسد والأدوية، جميعها في تسمم الجسم من نوع جديد. إذ كثير من هذه المواد مواد مصنعة، أي صنعها الإنسان في المخبر وهي بالتالي جديدة كل الجدة وتجهلها أجسامنا التي تجد صعوبة في إدراجها ضمن دوراتها البيولوجية.

قد تتمرد مثل هذه المواد على مفعول الأنزيمات، وتشوش التفاعلات الكيميائية الحيوية الطبيعية في الجسم، كعملية التفسخ

الذاتي. إضافةً إلى أثرها المثبط هذا فإنها تقوم بعملية تثبيط أخرى: فلقد اكتشف أن للعديد من "الملوثات الكيميائية" معدنية أو غيرها، تأثير "مضاد للفيتامينات". وبعبارة أخرى تثبط هذه المواد وتبطل مفعول الفيتامينات والمواد الحيوية الأساسية للجسم. فكيف يمكن لعملية التفسخ الذاتي أن تجري على نحو طبيعي ودون معوقات في ظل هذه الظروف<sup>(1)</sup>؟

لا تجعل هذه العوائق الحميات مستحيلة التطبيق، ولكنها تجعل تطبيقها أصعب. إن العوز إلى الموارد العضوية تضطربنا إلى تقليص مدة العلاج وتكراره. وتبقى نتائج مثل هذه العلاجات الطبيعية جيدة ومفيدة.

### استطببات العلاج بالعنب

منطقياً تُستنتج استطببات العلاج بالعنب من معرفة مضادات استطبابها. يمكن لكل إنسان يعاني من ضعف استقلابي أمام الحموض تطبيق العلاج والاستفادة منه كل الفائدة، على أن ينتبه إلى نوبات الشفاء ويميز بين الحقيقي منها والكاذب، حتى يتوقف عن متابعة العلاج في الوقت المناسب ويستفيد من إيجابياتها.

من الخطأ تحديد المرض الذي يُنصح بعلاجه بالعنب. إذ إن العلاج بالعنب يمكن أن يؤثر على كل الأمراض مهما كانت بفضل قدرته على تنقية الجسم وتجديد أنسجته. المهم هو معرفة فيما إذا كان الشخص يحب العنب ويتحمل مذاقه. إذ إن وراء شعبية العلاج بالعنب هو أن معظم الناس يحبونه ولا يتوقفون عن محبته حتى ولو استمر العلاج أسابيع طويلة.

1- كارن فاغو، احمي جسمك وسيطر على التلوث، جنيف، دار النشر جوفنس، 1992.





## العلاج دليل عملي

في الوقت الذي يقرر فيه المريض تحمل مسؤولية نفسه، والالتزام بالعلاج، والاجتهاد والاستمرار في تطبيقه، وتجاوز العقبات الملازمة للعلاج، من الأفضل أن يزود بكل المعلومات اللازمة حتى يستفيد من كل جهوده المبذولة. ولكن من المؤسف أن هذا ليس ما يحدث غالباً. الكثير من الناس يلتزم بالعلاج، ولكن ليس على نحو فاعل. فهم يجهلون بعض التفاصيل، ويحذفون بعض النقاط التي لو احترموها لسمحت لهم بنجاح كبير في سعيهم وراء الشفاء والراحة.

هدف الدليل العملي في هذا الكتاب استدراك هذه السلبيات، بمعالجة كل النقاط المهمة المختلفة للعلاج بتبيين كيفية تحقيقها عملياً من أجل فاعلية أكبر. إن النصائح المذكورة للمتزم العلاج بالعنب تصلح أيضاً لكل العلاجات الأخرى.

## الاستعداد للعلاج

إن الاستعداد للعلاج أمر ضروري. إذ سي طرح الجسم في أثناء الصوم أو الحمية المقتصرة على مادة غذائية وحيدة الكثير من الفضلات والأنسجة. إذن من الضروري جداً أن تغادر هذه الأوساخ الجسم؛ لذا لا بد من أن تكون المخارج مفتوحة، أي تعمل جيداً. فإذا كانت الأمعاء مسدودة، والكبد محتقن والكلية تعبة ومسام الجلد مغلقة، فلن تستطيع الفضلات مغادرة الجسم، وستغير فقط أماكنها في الجسم. ولن تنظف تربة الجسم، ولن يتحقق الشفاء، بل سيزداد المرض تفاقمًا؛ لذا من الضروري جداً العمل على تسليك مجاري الطرح من البداية - حتى قبل مباشرة الصوم والحمية المقتصرة على مادة وحيدة. ومن المفيد أيضاً تخفيف كمية الطعام لتجهيز الجسم للحمية.

## تسليك مجاري الطرح

يعني تسليك مجاري الطرح هو التخلص من الفضلات المتراكمة فيها، وصيانتها بتحريضها. ذكرت جوهانا براند قبل كل شيء فتح الأمعاء. ولكي يكون عملنا كاملاً سنتحدث أيضاً عن تسليك الكبد والكلية والجلد والرئتين.

## الأمعاء

يمكن تسليك الأمعاء عن طريق الحقن الشرجية والشربات والمليينات النباتية اللطيفة.

## ◆ الحقن الشرجية

تجري الحقن الشرجية بإدخال الماء في القولون بغية حل الغائط في الماء مما يسهل عملية التخلص منه عندما يُطرح السائل. ولكي يحقن السائل لا بد من حقنة يمكن الحصول عليها من المحلات الخاصة. والحقنة عبارة عن:

◇ وعاء سعته 2 لتر ماء

◇ أنبوب طويل من المطاط

◇ حقنة مجهزة بحنفية

اغل 2 لتر ماء، ثم انقع فيه ظرفين من البابونج مدة عشرة دقائق. اترك الماء يبرد ويصبح فاتراً ( $35^{\circ}$ – $37^{\circ}$ ). املاً الوعاء بمنقوع البابونج بعد تصفيته منه، وارفعه قليلاً حتى يُسهل ضغط الماء دخوله في الأمعاء.

تُدخّل الحقنة في فتحة الشرج والحنفية مغلقة. خذ وضعية القرفصة على الأطراف الأربعة، واحني رأسك ومد جذعك إلى الأمام.

افتح حنفية الحقنة ودع السائل يدخل في الأمعاء. يمكن تسهيل العملية سواء عن طريق سعة التنفس أو بتغيير الوضعية قليلاً، أو بتدليك البطن باتباع مسار القولون.

إذا بدا لك أن ضغط الماء قوياً أو مؤلماً، أغلق الحنفية مدة دقيقة أو اثنتين.

عندما تنتهي من حقن الماء اسحب الحقنة. يمكن أن يبقى السائل بضعة دقائق حتى يميع الغائط جيداً. ثم تُفرغ الأمعاء من محتواها على مراحل.

تقترح جوهانا براند أن يُحقن لترين ماء يومياً في أثناء الصوم والحمية المقتصرة على مادة وحيدة. يمكننا بعد عدة أيام من الحقن الشرجية استبدالها بتناول أعشاب مليئة (مذكورة فيما بعد). ولكن قد تُلغى الحقن الشرجية أو المليينات العشبية في أثناء الحمية المقتصرة على مادة وحيدة إذا كانت هذه المادة تتمتع بخاصية مليئة.

### ◆ ري القولون

إن ري القولون شبيه بالحقن الشرجية، والاختلاف بينهما يكمن في أن الحقنة تحوي على مخرجين أحدهما لإدراج الماء والآخر لخروجه. في البداية يدخل السائل ليملاً القولون. ثم تسمح الحقن المفتوحة بخروج الماء والغائط، بحيث يخرج الماء ويدخل محله غيره من المسلك الأول. فيحصل هناك مجرى يجدد باستمرار تزويد الماء ويدعم العملية الطرح ويقوم بدور صاقل ينحت الفضلات اللاصقة على جدران الأمعاء.

أما ري القولون فإنه طريقة فاعلة جداً لتنظيف القولون. ولكنه يتطلب جهازاً خاصاً ومراقبة معالج طبيعي.

### ◆ التنظيف بالمليينات

قبل مباشرة الحقن الشرجية من المعتاد تناول مليينات لتخليص الأمعاء من الفضلات الكبيرة. هناك العديد من المليينات. ففي الأسواق نجد "ليمونادة مليئة" جاهزة للاستخدام. ولكن لما كانت هذه الطريقة عنيفة إلى حد ما، فإنه لا ينصح بها الأشخاص الذين يعانون من أمعاء حساسة ويجب عليهم عدم استخدامها إلا مرة واحدة في بداية العلاج. هؤلاء الأشخاص يُنصحون بتناول مليينات لطيفة.

ينصح الدكتور برتوليه من سويسرا المشهور في كتابه عن الصوم  
 (استرجاع الصحة بالصوم، Le retour à la santé par le jeûne،  
 دار النشر 1974 Genillard) بخلطة من المليينات التالية:

◇ 40-55 غ من سترات أكسيد المغنيزيوم

◇ 10-15 غ من سترات كربونات الصوديوم

امزجها في 0.5 لتر من الماء الفاتر، ثم اشربها خلال نصف ساعة.  
 وستحصل على نتائج في غضون بضعة ساعات.

#### ◆ المليينات اللطيفة

تتمتع العديد من النباتات الطبية بخاصية تحريض عمل الأمعاء  
 على نحو لطيف، وتسمح بتفريغها. وبما أن هذه النباتات غير مهيجة  
 وغير متعبة للأمعاء، يمكن استخدامها يومياً في أثناء العلاج، إضافة  
 إلى أنها كما ذكرنا: يمكن أن تحل محل الحقن الشرجية.

العوسج الأسود ملين ممتاز ولطيف ويمكن وصفه حتى للنساء  
 الحوامل. ولكن يُفضل تناوله على شكل قطرات بسبب مذاقه.

إن 30-50 قطرة من العوسج مع قليل من الماء قبل النوم تقي  
 بالغرض ونحصل على النتيجة في صباح اليوم التالي. أو يمكن تناول  
 15-30 قطرة مع الماء ثلاث مرات في اليوم قبل كل وجبة.

الخروج: إن زيت الخروج ملين ومنظف على حسب الجرعة. في  
 حين يكمن تأثير الكثير من المليينات قبل كل شيء على القولون، فإن  
 تأثير زيت الخروج يكون على الأمعاء الدقيقة. طعمه الكريه لم يعد  
 عائقاً إذ أصبح يباع على شكل كبسولات (حجم الكبسولة مرتبط  
 بالوصفة والهدف من استخدامه).

## الكبد

لا يصفى الكبد الدم من الفضلات فقط، بل يثبط مفعول السموم والجراثيم والخلايا المرضية ويخربها. ينشط الكبد بنباتات طبية، وفيما يلي نذكر المعروفة منها:

### سن الأسد (الهندباء)

- ◆ نقوط: 3 × 10-50 نقطة مع الماء قبل الوجبة.
- ◆ أقراص: 3 × 1-3 قرص مع الماء قبل الوجبة
- ◆ خلاصة: منقوع قبضة يد من أوراق وجذور الهندباء في لتر ماء، اغل المنقوع مدة دقيقتين ثم اتركه ينتقع مدة عشرة دقائق: واشرب عدة أكواب منه في اليوم.

**نبته البولودو** (أوراق هذه الشجرة التشيلية تساعد الكبد على التخلص من فضلاته مساعدة جمّة)

- ◆ منقوع: ينقع 1 ملعقة صغيرة في كوب ماء مغلي مدة عشرة دقائق.
- ◆ نقوط: 3 × 20-50 نقطة مع الماء قبل الوجبة.

### السندر

- ◆ منقوع: انقع قبضة يد من أوراق هذه النبتة في لتر ماء مغلي مدة عشرة دقائق، واشرب ما شئت منه.

## الجلد

تفتح مسامات الجلد بسهولة بمساعدة حمامات البخار أو تغطيسه في ماء ساخن<sup>(1)</sup>.

1 - لتفاصيل أكثر اقرأ لنفس الكاتب، دليل إزالة السموم، الفصل الثالث عشر، (جنيف، دار النشر جوفنس، 1990).

يساعد الزيزفون ولسان الثور والبيلسان والبابونج وبنفسج الثالوث البري عمل الجلد في الطرح سواء بشرب منقوعها ممزوجة أو كل على حدة.

◆ منقوع: 2-3 ملعقة صغيرة من هذه الأعشاب في 1 كوب مغلي مدة عشرة دقائق.

## الرئة

### الزعتر

◆ منقوع: تنقع رشة زعتر في كوب ماء مغلي مدة عشرة دقائق؛ 3 أكواب في اليوم.

### آذان الجدي أو لسان الحمل

◆ منقوع: 1-2 ملعقة طعام في كوب مدة عشرة دقائق، 3 أكواب في اليوم.



## التمهيد لتقليل الطعام

إن تسليك مخارج الطرح يخلص الجسم من الفضلات الجارية، ويسهل التخلص منها. في حين يخلصنا الصوم والحمية المقتصرة على مادة وحيدة من الفضلات العميقة وراسخة. ولكن ليس من الضروري تطبيق حمية صارمة في مرحلة التمهيد. إذ جرى التخلص من كمية كبيرة من السموم بفضل عملية التصريف قبل أن يطبق الملتزم بالعلاج الطبيعي العلاج، ويجهد نفسه بتقليل الوارد الغذائي أو حرمانها منه.

من المفيد التمهيد للعلاج بتقليل كمية الوارد الغذائي استعداداً للحرمان الذي سيفرضه المريض على نفسه في المستقبل حتى لا يعاني الجسم صدمة التغيير المفاجئ وتعويده على العمل بوارد غذائي محدود.

سيكون التمهيد للعلاج بإلغاء المنبهات (القهوة والتبغ والكحول) واللحوم والأطباق المطبوخة. وسيكون الطعام على نحو رئيس من خضار نيئة أو مطبوخة وفاكهة وحبوب ومشتقات الحليب. هذه الطريقة في الغذاء خفيفة ولكنها كاملة ويمكن أن تستمر طوال مدة التمهيد التي قد تصل إلى عدة أسابيع إذا لم يكن هناك داعي للعجلة. إذا كانت جوهانا براند تتصح بمباشرة العلاج سريعاً والالتزام بالصوم من البداية، فذلك لأنها تتعامل مع أناس يعانون من أمراض خطيرة ولا بد من السرعة.

## العلاج (الصوم)

سيتغذى الجسم في أثناء الصوم من أنسجته الخاصة. إذ لا يُسمح إلا بشرب الماء أو منقوع الأعشاب غير المحلاة. وهكذا ستكون السوائل

المستهلكة غير مغذية، ولن تفيد إلا في تعويض السوائل المستهلكة والمطروحة. أما منقوع الأعشاب فلن يزود الجسم بأي قيمة غذائية وإنما سيساعد الجسم في عمله في تنقية ذاته.

يمكن شرب كمية غير محدودة من منقوع الأعشاب ومن الماء سواء كان هذا من صنوبر الماء أو من زجاجات الماء المعدنية وفقاً لرغبة الصائم وعطشه، على أن يحرص شرب الكمية الكافية ليسهل عملية طرح السموم. وهكذا لا بد من شرب 5.1 لتر يومياً على الأقل. يمكن شرب المشروبات المذكورة ساخنة، وخاصة عندما يعاني الصائم من انخفاض في درجة حرارة جسمه.

#### ◆ المحافظة على مخارج طرح سالكة

لكي تضمن باستمرار قدرة جسمك على التخلص من السموم المتفسخة ذاتياً لا بد من العمل على التأكد من أنها دائماً سالكة في أثناء الصوم.

ستستخدم الوسائل نفسها المذكورة سابقاً عند الحديث عن تمهيد الجسم للصوم. ستلجأ بانتظام إلى تناول النباتات الطبية المنقية والحقن الشرجية (وليس المليينات) على حسب الحاجة وإمكانيات الصائم.

#### ◆ تحريض الاستقلاب

لا يتطلب الصوم التمدد على الأريكة طوال الوقت وقلة الحركة. بل على العكس، إذ إن تباطؤ "الحركة الخارجية" يسبب تباطؤ "الحركة الداخلية". فالوظائف العضوية ودوران الدم و التبادلات الخلوية تكون أسهل وأفضل فيما إذا حافظ الصائم على نشاطه. ولكن هذا النشاط الجسدي لا بد من أن يناسب قوى الصائم.

وعلينا ألا ننسى أن الوظائف العضوية تميل للتباطؤ في أثناء الصوم؛ فما من وارد غذائي يحرضها؛ لذا من الضروري جداً أن نعمل على تحريضها عن طريق ممارسة بعض النشاطات الجسدية المعتدلة، مثل المعالجة العلمية بالماء والتمسيد بالقفاز والتنفس العميق وغيره..

### ◆ في أثناء نوبات الشفاء

هذه النوبات أمر طبيعي، ولا بد في أثناءها من دعم عضو الطرح المتأثر بها لتنشيط عمله. ويكون ذلك عن طريق جلسات تعريق أو حمام ساخن لفتح مسامات الجلد، وشرب منقوع أعشاب نباتات مقشعة لفتح المجاري التنفسية، وشرب الكثير لمساعدة الكلى حتى تتخلص من البول المركز، أو إجراء حقنة شرجية لتفريغ الأمعاء. وإذا كانت النوبات مزعجة جداً من الممكن تحويل الفضلات نحو مخرج آخر. ومن أجل هذا نُحرِّض عضو طرح آخر غير العضو المرهق بالنوبة، ونحرص على أن يكون سالكاً لنجذب إليه السموم. وهكذا يمكن تحويل الفضلات المطروحة عن طريق الجلد نحو الكلى والعكس صحيح. ترتاح الرتتان بتحويل السموم نحو الكبد والأمعاء. وإذا استمرت نوبات الشفاء طويلاً وازدادت تفاقماً تأكد بإدراج غذاء خفيف أنك لم تدخل في مرحلة العوز الغذائي وفقدان الحيوية.

#### مؤشرات تفرض التوقف عن متابعة الصوم

باستثناء عودة الشعور بالجوع الحقيقي، لا بد من توخي الحذر والتوقف عن متابعة الصوم عند ظهور المؤشرات التالية:

- رائحته نفسها واخزة كرائحة الكحول. فهذا يعني أن الجسم لا يستطيع استهلاك الدهون وهو مهدد بنوبة كيتونية. فلا بد من تناول مواد غذائية سكرية سريعاً.
- فقدان الوزن السريع والكبير مع فقدان الحيوية.
- اكتئاب شديد ومستمر.
- تعب شديد ومستمر.
- أرق وكوابيس ليالي مستمرة.

### تطبيق الحمية المقتصرة على مادة وحيدة

بما أن الحمية المقتصرة على مادة وحيدة يمكن أن تستمر عدة أسابيع فلا بد من اختيار هذه المادة بعناية. ولا بد من الأخذ بعين الاعتبار عدة نقاط: خصائص هذه المادة الغذائية وتوفرها ووقت العلاج وخاصة ذوق الشخص الذي سيلتزم بالعلاج.

العنب كما رأينا، مادة غذائية ممتازة يمكن الاعتماد عليها عند الالتزام بحمية مقتصرة على مادة وحيدة. فهو لذيذ الطعم، وغني بالقيم الغذائية، ويتمتع بخصائص شفاء مهمة. ولكن هناك أيضاً مواد أخرى يمكن الاعتماد عليها من بينها:

- الخضار: الأرضي شوكي، الجزر، الشمندر، الكرفس، الملفوف والقرع والشمر والخس واللفت والبطاطا...
- الفاكهة: المشمش والأناناس والكرز والفريز والشمام والبطيخ والدراق والإجاص والتفاح...
- الفاكهة المجففة: الزبيب والتين المجفف والتمر...
- المكسرات: اللوز والبندق...

■ الحبوب: الرز والذرة و الشعير...

■ مشتقات الحليب الخفيفة: جبن الأريش واللبن...

تُستهلك الخضار والفاكهة نيئة أو مطبوخة أو يشرب عصيرها.  
أما الحبوب فمطبوخة. ويسمح باستخدام الملح قليلاً.

على الأشخاص الذين لا يتحملون الحموض اختيار البندورة عوضاً  
عن الفاكهة.

من المهم جداً أن تكون المواد الغذائية ناضجة وغير معالجة ومن  
المزروعات البيولوجية.

من المواد الغذائية غير المنصوح بها اللحم والسّمك والبيض  
والبقول والسكريات.

#### ◆ الكميات

تُستهلك المادة المختارة في كل وجبة. يُفضل تناول الطعام في  
الأوقات المعتادة؛ لأن المعدة ستطالب بالطعام في هذه الأوقات. و من  
الممكن تناول وجبات خفيفة - نفس المادة دائماً - عند الحاجة.

يسمح لك أن تأكل إلى أن تشبع دون مبالغة، وإن كانت المبالغة غير  
واردة لأنك تتناول مادة غذائية وحيدة وسرعان ما ستشعر بالشبع.  
بالطبع كمية التمر واللوز المسموح بها أقل من كمية العنب، لأن هذه  
الثمار غنية جداً بالقيم الغذائية.

#### ◆ عند فقدان الشهية

إذا أصابك الضجر من تناول المادة نفسها، عليك الامتناع عن  
تناولها بعضاً من الوقت إلى أن تسترجع شهيتك، أو بإمكانك تناولها

مطبوخة إذا كانت نيئة، والعكس صحيح (جزر مسلوقة عوضاً عن الجزر النيئ)؛ وبإمكانك تغيير المادة على أن تكون من المجموعة الغذائية نفسها (استبدال فاكهة بفاكهة أخرى وأحد الخضراوات وبنوع خضار آخر). هذا يعني أن العلاج سيكون أقل فاعلية لأنه في هذه الحال سيتوجب على الجهاز الهضمي مزيداً من العمل ليتأقلم مع المادة الجديدة، إلا أن هذا يسمح بمتابعة العلاج والتمتع بنتائج جيدة بالرغم من كل شيء.

بل إن هناك حميات مقتصرة على مادة وحيدة تقوم بتبديل هذه المادة يومياً، وأحياناً في كل وجبة. من المهم جداً إدراك مبدأ الحميات المقتصرة على مادة وحيدة حتى يسهل تأقلمها مع ما يناسب الملتزم بها.

#### ◆ مدة العلاج:

يحدد مدة الحمية المقتصرة على مادة غذائية وحيدة هدف العلاج، ورصيد الملتزم بالحمية من الحيوية العضوية، ورغبته في الاستمرار، وغير ذلك. إذن ليس هناك مدة محددة. إذ تختلف المدة من حالة إلى أخرى ولا يمكن تحديدها مسبقاً، وإنما يكون ذلك في أثناء الالتزام بها.



## الخروج من العلاج

### العودة إلى الطعام

من المهم جداً معرفة كيفية إنهاء العلاج على نحو صحيح وكيفية إدراج المواد الغذائية الأخرى تدريجياً. إذ ليس بالإمكان أن نطالب الجهاز الهضمي العودة إلى النشاط الطبيعي فجأة بعد أن كان مستريحاً مدة طويلة. فلا بد من مرحلة انتقالية ليستعيد نشاطه. تكون المرحلة الانتقالية سريعة فيما إذا كانت مدة تطبيق الحمية قصيرة: مرحلة انتقالية من اثنين إلى ثلاث وجبات إذا كانت مدة العلاج بضعة أيام، في حين تكون مدتها يومين أو ثلاث إذا استمر العلاج عدة أسابيع.

تكون العودة إلى الطعام بتناول مواد غذائية خفيفة جداً وسهلة الهضم (فاكهة وخضار وحساء وبطاطا). أما فيما يتعلق بالحليب ومنتجاته واللحوم والبيض فإن العودة إليها تكون متأخرة. إذ إن تناول مواد كاللحم أو وجبات مطبوخة تقليدية منذ البداية، ستؤدي إلى معاناة من عسر في الهضم. وسيُهيج الغشاء المخاطي المعوي وسيلتهب تحت تأثير مواد لم تُهضم جيداً. وسيجد الملتزم بالعلاج نفسه في وضع غير مريح، مما يجعل من العودة إلى الطعام أمراً عسيراً.

### التوقف التدريجي لعمليات التنقية

يجب عدم توقيف عمليات التنقية فجأة عند العودة إلى الطعام. إذ لا بد من تعويد الجسم الذي اعتاد على العمل بمساعدتها في أثناء مدة العلاج على العمل بدونها، وهو قادر على ذلك ولكن لا بد من منحه

بعض الوقت ليتأقلم مع التغيرات؛ لذا يمكن تقليل كمية النباتات وعدد مرات استهلاكها بحيث يتم ذلك خلال ثلاثة إلى عشرة أيام على حسب طول مدة العلاج السابقة.

### ملخص الدليل العملي

#### 1. تمهيد العلاج

##### تسليك مجاري الطرح

◆ الأمعاء: حقن شرجية، تروية القولون، وملينات لطيفة

◆ الكبد: نباتات طبية خاصة بالكبد

◆ الكليتان: نباتات طبية مدرة والكثير من المشروبات

◆ الجلد: حمام بخار ونباتات طبية للتعرق

◆ الرئتان: نباتات طبية مقشعة

الاستعداد بتقليص الوارد الغذائي تدريجياً

#### 2. العلاج

◆ الصوم والحمية المقتصرة على المادة الوحيدة

◆ الحفاظ على مجاري طرح سالكة

◆ تنشيط الاستقلاب ببعض التمارين الرياضية والأكسدة والمعالجة بالماء

#### 3. الخروج من العلاج

◆ إدراج تدريجي ولطيف للمواد الغذائية

◆ التوقف التدريجي لعمليات التنقية