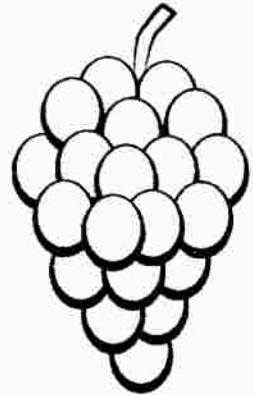


النظام الغذائي للعلاج بالعنب

- عدد وجبات العنب وكمياتها ..
- بؤادر الشفاء ومراحل العلاج ..
- عصير العنب والزبيب .. بديلان لثمار العنب ..
- فائدة الخضراوات النيئة ..
- لبخة العنب وكمادات العنب ..





النظام الغذائي للعلاج بالعنب



بناءء على تجربة جوهانا براندت

١- "تحضير" الجسم للعلاج :

الصيام :

حتى "تجهز" جسمك للعلاج بالعنب ، يجب أن تصوم أولاً لمدة يومين أو ثلاثة، تكتفي خلالهما بشرب كميات كبيرة من الماء البارد ، مع عمل حقنة شرجية يوميًا.. بحوالي لتر من الماء الدافئ مضافاً إليه عصير ليمونة واحدة .. ذلك باستثناء الحالات التي يحدث فيها إسهال من العنب .. بذلك تتخلص المعدة من فضلات ورواسب الطعام وتستعد لاستقبال غذاء العنب . وتضمن هذه الطريقة ظهور مفعول العنب بشكل أسرع ، علاوة على استحسان الشخص لمذاقه وزيادة حلاوته .

٢- تناول الماء "على الريق" :

وبعد انتهاء فترة الصيام ، يبدأ الشخص الاعتياد على تناول ١ - ٢ كوب من الماء البارد على الريق في الصباح يوميًا .

٣- أول وجبة طعام :

وبعد نصف ساعة من تناول الماء يبدأ تناول أول وجبة من العنب .. ويراعى غسل العنب جيداً ، ومضغ الثمرة بأكملها - بما في ذلك القشر والبذور - ويُكتفى ببلع جزء من العنب الممضوغ ، ملء البطن ، ولا يشترط بلعه بأكمله .. إذ يستفيد الجسم بقدر من العصارة الناتجة عن المضغ دون بلع الأجزاء الصلبة .

٤- مواعيد وجبات العنب :

يُفضل أن تبدأ بتناول أول وجبة في الثامنة صباحاً ، ثم تتناول وجبة أخرى كل ساعتين حتى الثامنة مساءً - أي تتناول سبع وجبات يوميًا .

ويستمر هذا النظام الغذائي لحوالي أسبوع أو أسبوعين - ويمكن أن يطول إلى شهر أو شهرين . لكن يجب ألا تزيد المدة على ذلك بأي حال من الأحوال .

بالنسبة لنوع العنب :

يمكن تناول أي نوع من الأعناب بألوانها المختلفة . لكن يُفضل النوع الخالي من البذور، والمزروع بطريقة الصُّوب (البناتي) .

ولاحظ هنا أن أنواع العنب المختلفة الشكل تختلف كذلك في عناصرها المكوّنة.. لذلك يفضل تناول أكثر من نوع دون الاعتماد على نوع واحد. بذلك يكون أفضل وقت لبدء النظام الغذائي بالعنب هو موسم جمع العنب لضمان جودة العنب ووفرته.

بالنسبة لكمية الوجبة :

• بصفة عامة يفضل بدء نظام التغذية بالعنب بتناول كميات بسيطة ثم تزداد تدريجيًا.

فمثلاً : تكون كمية كل وجبة من وجبات العنب حوالي ٣٠ - ٩٠ جراماً (عنقود صغير الحجم) ثم تزداد للضعف تدريجيًا (عنقود متوسط الحجم) - بحيث تكون أقل كمية في اليوم حوالي نصف كيلوجرام، وأقصى كمية حوالي ٢ كيلوجرام .

• عند الوصول لأقصى كمية يجب أن تكون الفترة بين الوجبات ثلاث ساعات على الأقل حتى يتمكن الجسم من هضم العنب ، مع الاستغناء عن تناول بعض "القشور" .. أي يكفي مضغ العنب وبلع العصارة في بعض المرات دون بلع الأجزاء الصلبة .

وتشير التجارب إلى أن الاستمرار على نظام غذائي يعتمد على تناول كميات بسيطة من العنب يعطي نتائج أفضل عن تناول كميات كبيرة منه .

مراحل العلاج بالعنب

تشتمل الفترة الكاملة للعلاج بالعنب على أربع مراحل . ولا ينبغي للمريض أن يبدأ في تناول الأطعمة "الصلبة" إلا بعد الانتهاء من هذه المراحل .

ويجب ملاحظة أن العلاج بالعنب نوعٌ من العلاج الطبيعي .. لذلك لا يمكن تحديد مدة هذه المراحل بشكل دقيق ، ولا يمكن أن نقول : إن لمريض سيستغرق مدة "كذا"

حتى يشفى من مرضه !!.. فالعلاج الطبيعي لا يحدّد بفترة معينة ، علاوة على اختلاف طبيعة كل جسم عن الآخر واستجابته للعلاج .

المرحلة الأولى :

وهي الفترة التي يستغرقها العلاج بالعنب حتى يُنقى الجسم من سموم المرض .

ويمكن أن نقول : إن عملية تطهير المعدة وحدها من مخلفات المرض قد تستغرق من ٧ - ١٠ أيام منذ بدء العلاج .. بينما يحتاج تنقية كل جزء من الجسم لفترة قد تصل من أسبوعين إلى شهرين . وخلال هذه الفترة يفقد المريض وزنه بدرجة ملحوظة . لكنه يعود مرة أخرى - كما سبق - إلى اكتساب الوزن ، ذلك لأنه بعد الانتهاء من عملية "التنقية" يبدأ الجسم ، مع العلاج بالعنب ، في تحديد أنسجته .
وتتمثل علامات الانتهاء من هذه المرحلة في خروج إفرازات من الجسم وظهور طفح جلدي وحدوث ارتفاع بدرجة حرارة الجسم .

المرحلة الثانية :

وهي المرحلة التالية لعملية "التنقية" .

خلال هذه المرحلة يبدأ إدخال أطعمة أخرى إلى النظام الغذائي لتساعد عملية بناء الأنسجة .. وذلك يشمل :

• فاكهة طازجة ، مثل : الليمون - البرتقال - الجريب فروت - التفاح - الفراولة - الخوخ - الموز - وكذلك الطماطم .

• لبن رائب أو جبن أبيض . وذلك بحيث يظل العنب هو وجبة الإفطار الأساسية في ميعادها المعتاد في الساعة الثامنة صباحاً ، ولكن مع استبدال بعض وجبات العنب أثناء اليوم بوجبات من الفاكهة الأخرى بما فيها الطماطم .

وبعد عدة أيام يبدأ استبدال وجبة العنب الأخيرة (وجبة العشاء) بكوب من اللبن الرائب أو قطعة من الجبن الأبيض .

وبعد حوالي أسبوع إلى عشرة أيام تحل الأطعمة السابقة محل بعض وجبات العنب ، بحيث يؤخذ العنب وجبة من بعد وجبة .. وذلك على نحو المثال التالي :

- ٨ صباحًا : عنب .
 ١٠ صباحًا : موز أو برتقال .
 ١٢ ظهرًا : عنب .
 ٢ بعد الظهر : كوب لبن رايب أو قطعة جبن أبيض .
 ٤ بعد الظهر : عنب .
 ٦ مساءً : ليمون أو جريب فروت أو خوخ .
 ٨ مساءً : عنب .

ملاحظة :

تتبع الطماطم فصيلة الفواكه ، ولها مزايا صحية كثيرة . ويمكن تناولها على هيئة شرائح مضافاً إليها بعض عصير الليمون مع زيت الزيتون ، لتحل محل إحدى الوجبات السابقة .

المرحلة الثالثة :

وهي فترة تناول الأطعمة النيئة . ويشمل ذلك كل ما هو غير مطبوخ ، مثل : الخضراوات النيئة - السلطات - الفاكهة - الزبيب - البندق - التمر ، وكذلك اللبن الرايب - الجبن الأبيض - الزبادي - زيت الزيتون - عسل النحل - الزبد أو الكريمة (بكميات بسيطة) .

حيث يبدأ المريض طعامه المعتاد بتناول وجبة عنب ، وتستبدل وجبة الغداء (الساعة ٢ ظهرًا) سلطة من الخضراوات النيئة مع عصير الليمون وزيت الزيتون بدلاً من اللبن الرايب أو الجبن الأبيض .. الذي يفضل تناوله كوجبة العشاء بدلاً من العنب.

وعند اتباع هذا النظام يجب خفض عدد الوجبات عن المرحلة الثانية ؛ نظرًا لأن تناول الخضراوات النيئة يحتاج إلى فترة من الوقت حتى يتم هضمها .

هذه الخضراوات يمكن أكلها نيئة دون ضرر :

لا يجب أن يتقيد الشخص في عمل سلطة الخضراوات النيئة بمجموعة محددة من الخضراوات، مثل : الخس ، والجرجير ، والطماطم، والليمون.. فهناك أنواع كثيرة من

الخضراوات يمكن استخدامها في عمل السلطة ، ويمكن أكلها وهي نيئة .. وقد تكون هذه الأنواع "مفاجأة" للبعض ، لكنه قد ثبت فعلاً أنها لا تضر إذا أكلت نيئة .. من هذه الخضراوات : البسلة - الكرنب - السبانخ - الفاصوليا الخضراء .
بذلك يمكن للشخص أن يختار كل يوم نوعين من الخضراوات السابقة في عمل سلطة الخضراوات النيئة ، بالإضافة إلى عصير الليمون وزيت الزيتون .
لكنه لا يُفضل أن ينتقل من غذاء العنب مباشرة إلى تناول أنواع كثيرة من الخضراوات النيئة التي تدخل في عمل السلطة .

لماذا الخضراوات النيئة ؟

يساعد تناول الخضراوات النيئة على الشفاء من المرض أكثر من تناولها مطبوخة .
كما أنها أسهل في الهضم .. ولا يفضل بصفة عامة تناول أي طعام مطبوخ طوال فترة العلاج بالعنب ..
كما أن تناول الأطعمة المطبوخة يؤدي إلى الحموضة على عكس تناول الأطعمة النيئة ، إذ تحدث وسطاً قلوياً .
بذلك يفيد تناولها من يعانون من زيادة حموضة المعدة ، وهذا هو الأمر الواقع عند معظم المرضى بالسرطان .. إذ يميلون إلى ارتفاع درجة الحموضة ، بذلك تعادل الأطعمة النيئة درجة الحموضة المرتفعة .
كما أن الأطعمة النيئة سهلة الهضم بعكس الأطعمة المطبوخة التي تحتاج إلى حوالي ٤ - ٥ ساعات لإتمام هضمها وبذلك يتعرض الشخص للوخم والفتور ولا يستطيع مواصلة عمله به بنشاط بعد تناول الطعام المطبوخ .

المرحلة الرابعة :

وهي المرحلة النهائية من العلاج ، التي تبدأ بزوال متاعب المريض واستعادته لوزنه من جديد إيداً بالشفاء التام .
خلال هذه المرحلة يمكن الاستمرار على تناول العنب أو الاستغناء عنه بأي نوع آخر من فواكه الموسم .. فليس من المنطقي الاستمرار على تناوله طوال العمر !!

وبصفة عامة يُفضل تناول الأغذية غير المطبوخة عن الأغذية المطبوخة ، كما سبق أن أوضحنا ، لكنه نظراً لصعوبة تقبل بعض المرضى الاستمرار على الأطعمة غير المطبوخة لفترة طويلة ، يمكن خلال هذه المرحلة تناول إحدى الوجبات من الأغذية المطبوخة بشرط أن يكون قد تهيأ للشفاء التام .

وقد يكون من الصعب إقناع الشخص بالاستمرار على نظام غذائي ثابت طوال الحياة.. لكنه في الحقيقة يضمن الاستمرار الدائم على النظام الغذائي لهذه المرحلة تتمتع الشخص بدوام العمر بصحة جيدة عما يحققه أي نظام غذاء آخر .. ويكون هذا النظام على النحو التالي :

• الإفطار : فاكهة (نوع واحد من الفواكه) .

• الغداء : أكل مطبوخ .

• العشاء : سلطة خضراء .

نوع الطعام المطبوخ :

يجب بصفة عامة أن يكون "جافاً" .. أي خالياً من أي سائل .. كما يجب تجنب التوابل تماماً وزيادة الدسم .

وأفضل طعام مطبوخ يمكن الاعتماد عليه هو البطاطس المسلوقة ، ويمكن إضافة قطعة من الزبد إليها أو خلطها بالبيض .

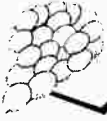
كما يفضل أنواع الحبوب بصفة عامة ، مثل : الأرز ، والقمح ، واللوبيا . ويمكن تناول الأنواع المختلفة من الخضراوات المطبوخة ، مثل : البسلة ، والفاصوليا ، والكرنب ، والسبانخ ، والكوسة .

ويفضل أن يكون النظام الغذائي خالياً من اللحوم تماماً (نباتياً) إن أمكن .. وإن لم يكن ، يمكن تناول السمك باعتباره أفضل الأطعمة الحيوانية .

ويجب على المريض إذا عاودته بعض المتاعب عند الاستمرار على هذا النظام أن يعود مرة أخرى لنظام الأطعمة النيئة .

فترة العلاج :

عادة تستغرق فترة العلاج الكامل بالعنب حوالي شهر إلى ستة أسابيع .



إرشادات .. حول العلاج بالعنب



لا يصحُّ الاعتماد على العنب كغذاء لفترة طويلة !

إذا أراد الله ، ونجح نظام الغذاء بالعنب في تخليص الجسم من السرطان، فذلك لن يكون عادة بشكل جذري .. بمعنى أن الأنسجة المريضة سيظل بها ندبات أو تقرحات كأثر لوجود إصابة سابقة بالسرطان .. تمامًا كالندبات التي تظل موجودة بالجلد بسبب إصابته بجرح أو حرق .

ففي حالة السيدة جوهانا براندت ، أخبرها الطبيب بوجود بعض الالتصاقات التي ظلت باقية بعد شفائها من النمو السرطاني ، وأنها قد تستغرق حوالي سبع سنوات حتى تختفي ، ولن يتم ذلك بصورة نهائية تمامًا .

والمقصود من ذلك أنه ما دام أن العنب قد أدى مهمته في الوصول للمريض إلى بر الأمان وتخليص الجسم من سموم المرض وضمور أنسجته .. فلن يفيد استمرار المريض على غذاء العنب لفترة أخرى بعد ذلك أملاً في اختفاء أثر المرض تمامًا .

العلاج بالعنب ومتطلبات العمل :

بعض المرضى لا يمكنهم الاستمرار على الغذاء بالعنب لفترة طويلة لعدم قدرتهم على موازنة أعمالهم التي تحتاج إلى مزيد من الطاقة .

لذا يفضل أن يلتزموا بنظام التغذية بالعنب لفترة أقصر ولتكن أسبوعين . ثم يبدأون المرحلة الثانية من العلاج ، وكذلك المرحلة الثالثة بعد فترة مبكرة نسبيًا . فإذا لم تكف هذه الفترة للوصول إلى نتائج جيدة ، عليهم بإعادة النظام مرة أخرى .

أهمية الصوم

تتحسن جميع القوى العقلية والفكرية في أثناء الصوم ، كما تقوى الذاكرة ، ويلاحظ أن القوى الروحية ، كالعاطفة والمحبة والبديهة تتحسن تحسنًا ملحوظًا بفعل الصوم .

• يلاحظ أن هناك تحسناً كبيراً في درجة الإبصار بعد الصوم على عكس ما قد يبدو في أثنائه من وجود ذبابة أو ضعف الرؤية .

• استخدم القدماء الصوم والصلاة لعلاج حالات الصرع ، كما أشار بعض الأطباء إلى ممارسة نوع من الحمية الغذائية لتحسين نوبات الصرع .

• الصوم فيه شفاء لحالات العجز الجنسي ، كما أنه يساعد على استعادة الخصب الجنسي عند النساء .

• يعتبر الصوم بصفة عامة من وجهة النظر الصحية وسيلة لتطهير الجسم مما يحتمل أن يكون به من زيادات في السموم الضارة ، أو غذاء لا لزوم له . وإلى جانب هذا التنظيف وذاك التطهير يعني من الناحية الصحية أيضاً راحة أعضاء الهضم والامتصاص .

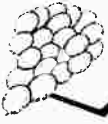
هل يتأذى الصائم من الانقطاع عن الطعام؟

هناك شرط أساسي لنجاح الصوم ، وهو : ألا يسيطر الخوف على الصائم من فقدان الوزن وخطر الجوع .

فهناك عادة رصيد مخزن من الغذاء بالجسم يؤهل الصائم للاستمرار على الصيام فترات طويلة دون أن يعاني جسمه من الحرمان للغذاء .

ونجد كذلك أن الجسم يستفيد من مدخراته الغذائية أثناء الصيام بشكل متوازن ودقيق ، حيث إن العناصر التي تتوافر بكميات كبيرة داخل الجسم يجري استهلاكها بكميات أكبر من غيرها، الأمر الذي يجعل التوازن بين مدخرات الجسم المتنوعة قائماً إلى نهاية الصيام لا يصيبه أدنى خلل .

وبذلك فإن فقدان بعض الوزن أثناء الصيام يكون عادة على حساب المخزون الزائد من الطعام ، فيرتاح الجسم من عبء هذا التراكم ، دون حدوث تدمير لأنسجة الجسم أو تغيرات بنواة الخلية فتظل محافظة على حجمها الأصلي .



أطباء وعلماء استعانوا بالصوم كوسيلة للعلاج



سقراط ، أفلاطون ، ابن سينا :

الحديث عن فوائد الصيام والتداوي به ليست صحيحة جديدة .. فقد كان الأقدمون يعتبرونه من فضائل الحياة ، وأفردوا له مكانة كبيرة في عباداتهم وحياتهم .
وقد كان سقراط وأفلاطون يصومان عشرة أيام في كل بضعة شهور .
ويقال : إن بعض رهبان المسيحية في العصور الوسطى كانوا يعدّون الصوم علاجاً نافعاً للأمراض النفسية .
وكان ابن سينا الطبيب العربي يفرض صوم ثلاثة أسابيع في كثير من الحالات المرضية التي تعرض عليه .

الصوم علاج لمرض الزهري !!

ويقال : إنه كان يعد الصوم عاملاً مهماً لعلاج الجدري والزهري ..
وفي وقت الحملة الفرنسية على مصر ، يُقال : إن المستشفيات العربية كانت تعالج مرض الزهري في ذلك الوقت بالاعتماد على الصيام .
وقد كتب كذلك الدكتور "روبرت بارتولو" وهو طبيب أمريكي من أنصار العلاج الدوائي للزهري ، قال :
"لا شك في أن الصوم من الوسائل الفعالة في التخلص من الميكروبات ، وبينها ميكروب الزهري ، ولما يتضمنه من إتلاف للخلايا ثم إعادة بنائها من جديد ، وتلك هي "نظرية التجويع في علاج الزهري" .. وهي طريقة شرقية قديمة ، وهناك حالات كثيرة استفادت من هذا العلاج" .

تكيف النظام على حسب حالة المريض :

لا شك أن النظام الغذائي السابق يمكن أن يدخل عليه بعض التعديلات البسيطة إذا لم يوافق حالة المريض الصحية .. ذلك من حيث الاعتماد إلى حد ما على أغذية أخرى إلى جانب العنب .. فالمعروف والمؤكد أن العنب كاف لاستمرار حياة الإنسان .. إذ يحتوي على معظم العناصر الغذائية التي يحتاجها الجسم .. لكنه في نفس الوقت لا يحتوي عليها جميعها !!

نظام "السبع وجبات" ليس إجبارياً !

نظام "السبع وجبات" الذي سبق ذكره ليس إجبارياً . فلا داعي للمريض أن يُجبر نفسه على تناول العنب متى أحسّ بالشبع . وكذلك لا يجب أن يفرط في تناوله على هذا الحد . فمن الواضح أن أفضل النتائج تكون باتباع نظام غذائي يعتمد على كميات صغيرة من العنب .

لا خوف من فقدان الوزن أثناء العلاج :

فقدان الوزن أثناء العلاج بالعنب ، لا يعني أن المريض يعاني من الجوع . فالعنب كاف لأن يظل الإنسان على قيد الحياة لعدة شهور دون تناول أي طعام آخر .. لكنه لا يفضل ذلك بالطبع .

بالنسبة لشرب الماء :

في بداية العلاج بالعنب عادة يشعر المريض بالعطش ويتناول كميات كبيرة من الماء بين وجبات العنب .. ولا اعتراض في ذلك . لكنه بعد فترة ، عندما يبدأ مفعول العنب في طرد المرض من الجسم ، لا داعي لأن يستمر المريض على تناول كميات كبيرة من الماء !

عدم استطابة طعم العنب :

عدم استطابة طعم العنب أو النفور منه منذ البداية ، يكون عادة بسبب المرض الأصلي .

وللتغلب على ذلك يجب مدّ فترة الصيام أو تجديدها .. بإشراف الطبيب .

الإحساس بضعف القوى أثناء العلاج :

لا شك أنه خلال فترة الصيام وخلال فترة العلاج بالعنب يشعر الشخص بإرهاك في القوى ، وتستمر حالة الضعف حتى يتخلص الجسم من سموم المرض . لكنه بعد اجتياز هذه الفترة ، ودون حدوث أي تغيير في النظام الغذائي ، يستعيد الشخص قواه مرة أخرى ، بل ربما يزيد وزنه عمّا كان عليه قبل بدء العلاج بالعنب .

كم يمكنك البقاء حياً بدون طعام ؟

يرى بعض المختصين بعلم وظائف الأعضاء أن الإنسان يمكنه البقاء حياً بدون طعام في معظم الأحيان لفترة تتراوح ما بين ٩٠ - ١١٥ يوماً !! .. ويمكنه الاستغناء عن الماء لمدة حوالي ١٢ يوماً !!

الشكوى من بعض الأعراض أثناء العلاج :

الإمساك :

أحياناً يعاني بعض المرضى أثناء اتباع نظام العلاج بالعنب من الشكوى من الإمساك. ولا يُفضّل علاج ذلك بالمسهّلات الكيماوية . ويمكن علاج الإمساك بتناول ملعقة من زيت الزيتون . وفي الحالات الشديدة يمكن دفع زيت الزيتون إلى فتحة الشرج بواسطة "سرنجة" .

الانتفاخ والغازات :

وأحياناً أخرى يشكو بعض المرضى من كثرة تكوّن الغازات مع العلاج بالعنب. وعادة يكفي لعلاج ذلك الاستغناء عن تناول القشور والبذور .. دون اللجوء للأدوية الكيماوية .

تغيير لون البراز :

مع العلاج بالعنب قد يتغير لون البراز إلى اللون الأسود بسبب كميات الحديد الوفيرة الموجودة بالعنب .. ولا يدعو ذلك للانزعاج .



إضافات إلى النظام الغذائي بالعنب



في حالة سرطان المستقيم :

في هذه الحالة يضاف للعلاج بالعنب عمل حقنة شرجية يومياً من عصير العنب المخفف بالماء (بنسبة ٢ : ١) .

في حالة سرطان الزور أو اللسان :

يستعمل عصير العنب في عمل غرغرة للحلق بنفس درجة التركيز السابقة .

في حالة سرطان الرحم :

يستعمل عصير العنب في عمل دش مهبطي بنفس نسبة التركيز السابقة .

"لبخة" العنب :

في حالات السرطان "الخارجي" .. كسرطان الجلد والثدي .. يُنصح مع النظام الغذائي بعمل "لبخة" من العنب على الجزء المصاب ، حيث يساعد ذلك على فتح التقرحات وخروج الإفرازات . ويكون ذلك بهرس حبات من العنب ونشرها بين

طبقتين من الشاش أو القماش الخفيف ووضعها على الجزء المصاب ، ثم لفها مرة أخرى بقطعة قماش جافة .

"كمادات" العنب :

وأحياناً قد لا يسمح الأمر بعمل اللبخة . في هذه الحالة يمكن عمل كمادات من عصير العنب . ويكون ذلك بعصر العنب وتخفيف العصير بالماء، بحيث يحتوي المحلول على حوالي ثلثين من عصير العنب وثلث من الماء . ثم تبلل قطعة قماش بالمحلول وتوضع على الجزء المصاب .

وسواء في حالة عمل اللبخة أو الكمادات ينبغي كثرة استبدالها للتخلص من السموم التي تمتصها من الجزء المصاب .

دواعي العلاج بالنظام الغذائي للعنب :

وضع النظام الغذائي السابق لعلاج حالات السرطان بصفة عامة .. لكنه من البديهي أنه يمكن الاستعانة به للتداوي من أمراض أخرى والتي شاع عن العنب كفاءته في علاجها كما اتضح من خلال هذا الكتاب .. وينبغي في أي حال من الأحوال وجود النصيحة الطبية .

وجود النصيحة الطبية :

يجب أن يتم نظام العلاج بالعنب في وجود النصيحة الطبية .. وطبيبك الخاص هو أفضل من يقوم بتقديم النصيحة فهو أدرى بحالتك الصحية .. وقد يرفض الطبيب نظام العلاج بالعنب ، وقد يؤيده .. عموماً لا تيأس ، ولا تشك في مقدرة هذه الوسيلة على علاجك دون أن تجربها .. واستشر طبيباً ثانياً وثالثاً ممن لهم خبرة بالعلاج الطبيعى، ويثقون بقدرته على الشفاء .

وقديماً قال الطبيب اليوناني الشهير "أبقراط" :

"ليكن غذاؤك دواءك .. وعالجوا كل مريض بنباتات أرضه ، فهي أجلب لشفائه".
هذا الذي أعلنه (أبقراط) منذ أكثر من ٥٠٠٠ سنة ، وإن كان قد أهمل فترة طويلة من الزمن بفضل أحدثته المدنية من تغيرات وانقلابات ، إلا أنه أصبح يجد قبولاً لدى الناس بشكل عام ، والأطباء والمتخصصين في صناعة الأدوية بشكل خاص .. بعد أن أظهرت الأدوية الكيماوية المعقدة سلباتها، وهو ما نسميه بالأعراض الجانبية .. هذه السلبات تصل في كثير من الأحيان لأن تكون أخطر من الإيجابيات التي عاجلتها ..