

העיקר הבריאו"ת: 3 כלים לטיפול הוליסטי בסרטן

מצד אחד הרפואה והטכנולוגיה מתפתחות, ומצד שני קצב החיים המוגבר גורם לסטרס חריג שמחליש את מערכת החיסון. מאמר אורח של גיא מסד, מטפל בדמיון מודרך ו-NLP, מציג: גישה הוליסטית לטיפול במחלת הסרטן

גיא מסד

כשאני חושב על העולם שלנו ולאן הגענו, עולות בי מחשבות על תהליך מוזר שעוברת האנושות, בעיקר בעולם המערבי: מצד אחד קדמה גדולה. יחד איתה, ואולי אף בגללה, עלייה דרמטית במספר החולים במחלת הסרטן. הרבה מאוד המצאות שמאפשרות נוחות גדולה, כלי רכב ומטוסים, אפשרות לשוחח עם הקצה השני של העולם באמצעות טכנולוגיות סלולר ואינטרנט, אוכל מוכן ועוד - מביאים איתם אפשרות של לעשות יותר ובפחות זמן.

יחד עם זאת, גוף האדם נשאר כשהיה. לפיזיולוגיה שלנו קצב משלה והוא אינו תואם את קצב החיים ה"חיצוניים" לנו כיום. כפי שנאמר ונכתב כבר על ידי רבים, מצב "הילחם או ברח" הוא מצב שכיח אצל הרבה מאוד אנשים בעולם המודרני, ולאורך זמן יכולות להיות לכך משמעות הרסניות.



פעמים רבות, אירוע כמו סטרס או מוות של אדם קרוב מחלישים את מערכת החיסון (צילום: שאטרסטוק)

יותר קדמה, יותר סרטן

כיצד ייתכן שעם טכנולוגיה כל כך מתקדמת אנחנו מתקרבים למצב שעל פי הסטטיסטיקה כל אדם שלישי יהיה חולה במחלת הסרטן? למי שעוסק ברפואה קונבנציונאלית וברפואה המשלימה, התשובה ברורה: מנהלים שדורשים יותר (יותר פעולות ובפחות זמן), הרצון להרוויח יותר כסף, להספיק, להצליח וכו' - מביאים איתם מתח ולחצים, וגורמים לוותר על תזונה נכונה ולחוסר אנרגיה לפעילות גופנית. שילוב של עומס ומתח, תזונה לקויה והעדר פעילות גופנית תורמים לירידה ביעילות מערכת החיסון, ולאורך זמן זה מאפשר לשינויים לא רצויים להתרחש בגוף.

כמי שלמד את נושא ההתמודדות עם מחלת הסרטן בגישת מכללת רטר, למדתי שקיימת סבירות גבוהה לכך שאדם החולה במחלת הסרטן חווה אירוע בעל השפעה רגשית משמעותית בתקופה של עד שנה וחצי לפני פרוץ המחלה. כשדיברתי עם אנשים שהחלימו ממחלת הסרטן, הופתעתי לגלות שישנם גם רופאים ששואלים את החולים שלהם איזה אירוע בעל משמעות רגשית עמוקה הם חוו בתקופה של 4-5 שנים האחרונות.



ההבדל הדק שבין | ל-WE. בריאותו של אדם קשורה גם בהיותו בחברת חברים ואנשים אהובים (צילום: שאטרסטוק)

בעיניי זהו ממצא דרמטי: קיימת הבנה שיש קשר ברור בין חוויה רגשית למצב בריאותי של אדם, ואני בטוח שרבים מכם יודעים זאת. בוודאי שמעתם על מישהו שלקה בהתקף לב או במחלה קשה ואמרו עליו "לא פלא, היו לו הרבה קשיים". בשנייה אחת של מודעות, יש הכרה בכך שיש קשר בין מצב רגשי למצב בריאותי. ועם זאת, מיד לאחר מכן כל אחד חוזר לענייניו כי "אין מה לעשות, ככה זה בחיים, חייבים להמשיך".

בעיניי יש כאן עניין מהותי, שהרי ברור שפעמים רבות למחלה יש טריגר חיצוני - אירוע שהביא להתנהלות רגשית שפגעה משמעותית במערכת החיסון. חייבים לעזור לאדם החולה להבין זאת, ולהחזיר למערכת החיסון את האחריות על בריאות הגוף.

איך עושים את זה?

מה הכוונה ב"להחזיר למערכת החיסון את האחריות"? כדי להבהיר את הנקודה הזו, אני רוצה לשאול אתכם את השאלה הבאה: כשמישהו אומר "חטפתי וירוס", מה זה אומר? דמיינו כלי דם ובו כדוריות דם אדומות שנעות עם הזרם, כשלפתע מגיע גוף שמייצג חיידק, וירוס או תא חריג, ואז המערכת החיסונית פוגשת את אותו גוף ומשמידה אותו.

האם עצרתם לחשוב מתי זה בעצם קורה? זה קורה כל הזמן. אפילו עכשיו, ממש ברגע זה! אדם בריא לא מודע לתהליכים הפנימיים שקורים אצלו בגוף, ובמובן מסוים הוא אפילו מקבל את העבודה הנפלאה שמבצעת מערכת החיסון בכל רגע נתון כמובנת מאליה.

זה אומר שהמשפט "חטפתי וירוס" הוא לא מדויק בלשון המעטה. בגוף יש כל הזמן חיידקים ווירוסים, אלא שבגוף מאוזן מערכת החיסון יודעת איך להתמודד איתם. המשמעות העמוקה יותר של המשפט "חטפתי וירוס" היא צורת החשיבה הרווחת אצל רוב האנשים בעולם המערבי, ועל פיה - משהו חיצוני חדר אליהם וגרם להם לנזק, למחלה.

אבל בפועל, הדבר לא תמיד כך: פעמים רבות הופעת מחלה כמו סרטן מרמזת על כך שהאדם חווה משהו שאינו נכון עבור הגוף שלו לאורך זמן רב, וכתוצאה מכך נוצר שינוי ברמת הפיזיולוגיה בגוף. לפעמים האדם עשה או חווה משהו שהביא להחלשת מערכת החיסון (מוות של אדם קרוב, לחץ חריג בעבודה), ובכך בעצם איפשר את הופעתה של המחלה. כמובן שיש אנשים שכל טריגר פעוט יעורר אצלם אפשרות לחולי, אבל יש גם אנשים שעמידים יותר לשינויים נפשיים. כך או כך, במחלות כמו סרטן, פעמים רבות נדרשת גישה מעודכנת ורחבה יותר, שמביאה לידי ביטוי את היכולת לקחת בחזרה את האחריות על בריאות הגוף.



שלב רפואה קונבנציונלית ברפואה משלימה (צילום: שאטרסטוק)

אז איך מחזירים לגוף את האחריות? 3 כללי מפתח

1. היו אקטיביים: המשמעות הבסיסית של החזרת האחריות למערכת החיסון היא שהאדם החולה צריך לקחת אחריות, להיות אקטיבי ולנקוט בכמה פעולות כדי לאפשר לגוף שלו לחזור ולתפקד בצורה רגילה ומאוזנת. הוא צריך לומר לעצמו: "אני בוחר בחיים ואני יכול לעשות את זה".

2. שלבו גישות מתחומים שונים. הרמב"ם טען שהמילה בריאו"ת היא ראשי תיבות של: "בולם רוגזו (התנהלות רגשית), יפחית אוכלו (תזונה נכונה) ויגביר תנועתו (הפעלת הגוף)". מעבר למענה הרפואי הקונבנציונלי החשוב, מדובר כאן על מענה ממוקד שמותאם למצבו הייחודי והאישי של החולה: **תזונה:** התאמת תזונה שמסייעת למערכת החיסון ובד בבד פוגעת בגידול הסרטני. בעוד יש כאלה שטוענים שעל החולים לאכול טוב כדי לעלות במשקל, כדאי לדעת שאפשר לבחור בתזונה שתוכל לסייע לתהליכים הנכונים הדרושים לגוף כדי להילחם במחלה, גם בלי לעלות במשקל.