



החוכמה הטמונה בנו

חברים של ג'ודי ערכו לה הכרות עם בחור "מדהים". כולם חשבו שהוא מושלם עבורה. כשג'ודי פגשה בו, היא הסכימה שהוא אכן "נראה" מושלם: נאה למראה, חכם, רומנטי, אומר תמיד את הדבר הנכון ועוד ועוד... אבל בכל פעם שנפגשו, היא חשה שבטנה מתכווצת בכאב המלווה בבחילה. כששיתפה את חבריה בתחושותיה, הם אמרו, "הכול בראש שלך" או "את בטח מפחדת ליצור קשר עם בחור כל כך מוצלח". היא המשיכה אפוא להיפגש איתו והמשיכה לשאת את תחושת הקבס, עד שגילתה שהבחור ה"מושלם" הזה נשוי (פרט שולי שאותו לא טרח לחלוק עמה). מהו אותו דבר שהבטן שלה קלטה, אך ראשה לא ידע?

במשך קרוב ל-15 שנים סבל ג'ורג' מאי-נוחות כמעט משתקת במעי. ג'ורג' לא יכול היה לצאת מביתו מבלי לחוש פחד מכך שיאבד שליטה על מעיו. הוא נשאר קרוב לבית והקפיד לברר היכן נמצאים חדרי הנוחיות בחנויות שבהן ביקר. ביקוריו אצל חברים היו קצרים ורוויי חרדה ומבוכה. מאחר שחש ייאוש וכאב, הוא לא העז לוותר על אותם דברים ספורים שהעניקו לו נחמה: יין, מוצרי חלב ושוקולד. בסדנה ל"חוכמת הקישקע", הגיע ג'ורג' למסקנה עמוקה ביותר: בעיות המעיים המגבילות שמהן סבל התחילו מיד לאחר שאשתו עזבה אותו לטובת גבר אחר. הוא הרגיש "חסר שליטה לחלוטין" ונראה שמערכת העיכול וההפרשה שלו שיקפה את הרגשתו באמצעות תסמיני "בריוחה". הוא החליט לא לשקוע יותר במחשבות על הבגידה ולהמשיך לחיות את חייו. זמן קצר לאחר שהגיע למסקנה חשובה זו, פחתו התסמינים שמהם סבל ג'ורג' וגם התנגדותו לערוך שינויים בתזונה ובאורח החיים שלו פחתה. שינויים אלה הרגיעו את מצב המעיים שלו, ובסופו של דבר, גם את ליבו. האם מעיו הביעו משהו שאותו הוא לא הצליח לבטא?

ג'ון הגיע אלי לפני שנים רבות כשהוא מתלונן על עצירות כרונית. הוא הרבה להשתמש במילים "אני תקוע". הוא הרגיש שהוא תקוע בחייו ובעבודתו. הוא השתוקק להיות משהו אחר מכפי שהוא, להיות "חופשי" כמו אלה המשווגעים לסקי. האמת היא שג'ון הרוויח הרבה כסף ונהנה ממנו. הוא גם היה פרפקציוניסט. תמיד אמר לעצמו שהוא חייב לעשות את הדברים "נכון" ותמיד ייסר את עצמו על טעויות שעשה. ככל שהעניש את עצמו יותר, וככל שדחף את עצמו יותר, כך הרגיש יותר "תקוע", הן מבחינה נפשית והן מבחינה גופנית. רק לאחר שג'ון השלים עם העובדה שהוא לא באמת רוצה לעזוב את עבודתו, הוא היה מוכן לערוך כמה

שינויים בגישה שלו. בנוסף לשינויים קלים בתזונה הוא למד כיצד לנשום נשימות עמוקות בעת לחץ. הוא התחיל לצאת להליכה בכל פעם שחש פיתוי לנזוף בעצמו. ג'ון אף החל לצאת לטיולי סקי ממושכים, כדי שיוכל להיות אחד מהמשוגעים לסקי, אפילו לזמן קצר. כשג'ון נרגע בהדרגה, גם העצירות שלו נרגעה. האם מעיו של ג'ון ניסו לומר לו משהו?

ג'ודי, ג'ורג' וג'ון הם רק 3 מתוך מיליוני אנשים שסובלים מבעיות עיכול והפרשה, כמו קלקול קיבה, עצירות, שלשול, צרבת ותסמונת המעי הרגיש. ייתכן שגם אתם שייכים לקבוצה זו. מדי יום אני רואה במרכז הבריאות שלי אנשים חכמים, מצליחים ומוכשרים שחייהם נהרסים בשל מחלות במערכת העיכול. שמעתי מהם על הסבל והכאב שהם חווים, ולמרבה המזל עמדה לי הזכות להיות חלק מסיפור ההחלמה המוצלחת שלהם.

האם גם אתם שייכים לכל אותם מיליוני אנשים שמתעלמים בקביעות מ"תחושות הבטן" שלהם, כמו הגוש בבטן שרמז לכם שבן זוגכם למפגש לא מתאים לכם או ההתכווצויות שחשתם בבטן בכל פעם שאח שלכם הגיע לביקור? בשלב מאוחר יותר, כשהרגשתם בצרבת לאחר שאכלתם מזון מהיר, הבנתם שמה שהבטן שלכם מספרת לכם הוא אמיתי ושהייתם צריכים, הו כמה שהייתם צריכים, להקשיב לה.

הבטן החכמה שלכם "יודעת" למה אתם זקוקים, או אולי נכון יותר – הבטן החכמה יודעת מה אינכם מסוגלים "לבלוע", "לעכל" או "לעבד" מבחינה פיזיולוגית או רגשית. זוהי ידיעה עמוקה, שאין בה מן ההגיון. זוהי האינטואיציה שלכם, האנטנה הפנימית שלכם וגלאי האמת שמצוי בכם פנימה. זוהי חוכמתו של הגוף שמנסה להדריך ולכוון אתכם, לעורר את המודעות שלכם לאותם דברים שאתם עושים, המחבלים בעצמכם ובבריאות הקרביים שלכם.

הגיע הזמן להיות מודעים ל"קול" הפנימי המכוון של ה"קישקע" ולתת לו את הכבוד הראוי. תרבויות אחרות מכירות כבר מזמן בחשיבות תחושות הבטן שלנו. תרבויות כמו הודו, סין, יפן ואפריקה סברו שהבטן היא המקום שבו שוכן הכוח הרוחני. בחלק גדול מהתרבויות האלה המציאו שיטות שונות, כמו ריקוד, טאי-צ'י או יוגה, כדי לסייע לאנשים ללמוד כיצד לכבד ולהפעיל את הבטן כמקור לחוכמה ולכוח. גם בתרבות המערבית מרבים להשתמש שוב ושוב בביטויים המדגימים זאת. באנגלית למשל נהוג לומר Wisdom of the guts – "חוכמת הקישקע", או Gutsy – כינוי לאדם שנחשב לאמיץ במיוחד. בעברית, הבזק של תובנה אינטואיטיבית מכונה "תגובת בטן" (באנגלית Gut reaction) או "תחושת בטן" (Gut feeling).

אחדות הגוף והנפש הוא רעיון עתיק יומין. כבר בעבר הרחוק התייחסו החכמים הטואאיסטים הסיניים לגוף ולנפש כאל מכלול שלם אחד. הם האמינו שאיננו מעכלים ומטמיעים רק מזון במעיים, אלא שאנו מעכלים שם גם את הרגשות שלנו. אם אנחנו מדחיקים או מכחישים את הרגשות האלה או מתעלמים מהם, תפקוד מערכת העיכול שלנו נפגע. המדע המודרני מתחיל לצמצם מעט את הפער בינו לבין החוכמה העתיקה הזאת. אפילו החוקרים הקשוחים והדקדקנים ביותר נאלצו להכיר

בקשר הקיים בין הגוף לנפש, בכל הנוגע לבריאות שלנו. זהו מעגל אכזרי: מתח נפשי ממלא תפקיד חשוב ביצירת מחלות שכיחות במערכת העיכול או בהחרפתן. מחלות אלה, בתורן, מגבירות את תחושת הלחץ, מה שמוביל לתסמינים גופניים נוספים ולהחלשה של מערכת החיסון שלנו. כשאננו מטפלים במתח הנפשי, כשאנו מתעלמים או לא מתחשבים ברגשות שמתלווים למתח הזה או שאנו מונעים מעצמנו לחיות את החיים במלואם, הגוף שלנו מתמרד. מתח, חרטה, כעס ותסכול המצטברים בתוכנו זמן רב יכולים להיות גורמים עיקריים לתסמונת המעי הרגיש, לעצירות, לשלשול, לבחילות, לבטן נפוחה ועוד. העניין שמגלים היום בתחום הפסיכו-נוירו-אימונולוגיה (המחקר המדעי העוסק בקשר שבין המוח לבין מערכת החיסון) מעניק לחוכמה העתיקה את התמיכה המדעית הראויה. אם כי ייתכן שהחכמה העתיקה אינה זקוקה כלל לרגל נוספת תומכת, הרגל המדעית. במחקר חדש ומרתק נמצא, בין היתר, שהבטן שלנו מכילה רשת מתוחכמת של תאי עצב הגדולה אף יותר מזו הנמצאת בעמוד השדרה. קיימים מעל ל-100 מיליון תאי עצב במעי הדק בלבד. מערכת זו נקראת **מערכת העצבים האנטרית (אנטרית = מערכת העיכול)**, ונקראת גם "המוח השני". אני מעדיפה לקרוא למערכת זו "מוח הבטן". מערכת עצבים "פרימיטיבית" זו מכילה רשת של תאי עצב שרבים מהם מפרישים את אותם נוירורנסמיטורים (חומרים הקשורים להולכה עצבית) הנמצאים במוח שבראשנו. המערכת מכילה גם תאים להזנת תאי העצב המעורבים בתגובות חיסוניות. העצב התועה (הוואגוס) מקשר בין מוח הבטן למוח הראש ומאפשר לשניהם לשלוח מסרים זה לזה ולהגיב למסרים אלה. חוקרים משערים שמוח הראש יכול להאט את מוח הבטן או להמריץ אותו. עם זאת, למרות שמוח הבטן מושפע ממסרים המגיעים ממוח הראש, הוא יכול לכוון ולתאם את כל פעולות העיכול, הספיגה וההפרשה מבלי לקבל כל קלט מהמוח ה"חושב", זה המצוי בראש. מוח הבטן יכול גם "לחוש" במידע, "לעבד" מידע ו"לפעול" בצורה שאינה תלויה במוח הראש. תחום מדעי חדש נולד – הנוירו-גסטרו-אנטרולוגיה, המאחד בתוכו מדענים מתחום הנוירולוגיה החוקרים את המוח ועמוד השדרה עם גסטרואנטרולוגים המטפלים בצרבת, כאבי בטן ושלשול. חלוצים בתחום מדעי חדש זה, כמו ד"ר מייקל גרשון, טוענים שהיות ומערכת העצבים האנטרית נועדה לתפקד באופן עצמאי, "מוח הבטן" חשוף למחלות "נפשיות" משלו, ממש כמו מוח הראש.

חוקרים אחרים הדגישו את העובדה שתאי העצב הנמצאים במעיים מייצרים נוירופפטידים, חומרים כימיים רבי עוצמה המעבירים מידע מתא לתא. אלה משפיעים על מצב רוחנו ועל כל המערכות הביולוגיות שבגופנו, כולל מערכת החיסון. הנוירופפטידים משמשים ערוץ תקשורת ישיר בין הרגשות לבין הגוף (כ-95% מהסרוטונין שבגופנו – שסבורים שיש לו תפקיד נכבד ביצירת תחושת האושר – מיוצר במעיים!). המעי הוא גם מקור עשיר לבנזודיאזפינים, חומרים כימיים השייכים לאותה משפחה של התרופות הפסיכו-אקטיביות, כמו הוואליום והדיאזפם.

כתוצאה מתחום מחקר חדשני זה, יש מדענים הסבורים שהמבנה המורכב של המעיין מאפשר להם להרגיש, ללמוד ולזכור. הם אף סבורים שמוח הבטן יכול להיות מעורב ברגשות כמו שמחה, עצב, תקווה וייאוש ממש כמו מוח הראש. אולם שלא כמו מחשבות החולפות בראשנו, ה"מחשבות" וה"רגשות" שבבטן נחווים בדרך כלל כבחילה, גוש בבטן, פרפרים, צניחה, מתח, בטן נפוחה, עצירות, שלשול או תסמינים חריפים יותר. לרוע המזל למדנו להתעלם מתחושות הבטן האלה. אנחנו עושים בדרך כלל ככל שביכולתנו כדי להיפטר מהתחושות ומהתסמינים הבלתי נעימים האלה מבלי לשאול את עצמנו מה מקורם ומה פירושם.

לשבור את הטאבו: האם התעלמנו במשך זמן רב מדי מ"חוכמת הקישקע" שלנו?

"העובדה שסגרנו את המעיין שלנו בארון והעמדנו פנים שהם לא קיימים, גרמה לרבים מאתנו לבחור באורח חיים לקוי ולהתייחס בחוסר רגישות למעיין. בערוב ימינו אנו קוצרים את הפירות העצובים".

– ד"ר ב. ג'נסן

Tissue Cleansing Through Bowel Management

יש לי תוכנית טלוויזיה בשיקגו שנקראת "חוכמת הקישקע" (Gut Wisdom). באחד מביקורי האחרונים בדואר, אמרה לי הפקידה מאחורי הדלפק "ראיתי אותך בטלוויזיה לפני כמה לילות, ודיברת על.... על.... את יודעת, על דברים שנמצאים למטה, המעיין ודברים כאלה....". חשתי משועשעת ונזכרתי באי-הנוחות של החברה שלנו לגעת בנושא המעיין ופעולות הגוף. אך למרות השעשוע, הטאבו שקיים נגד דיבור על הנעשה בחדרי השירותים יצר כמה מהסטיסטיקות הקשות ביותר.

על פי משרד הבריאות ושרותי האנוש בארה"ב, מעל ל-70 מיליון בני אדם דיווחו כי הם סובלים מבעיות במערכת העיכול. המגפה הזו של בעיות עיכול והפרשה לא תעלה אם נמשיך להיכנע לביישנות ולהתעלם מנושא חשוב זה. המעי הגס – ואיברים נוספים במערכת העיכול וההפרשה שלנו – הוא אחד מהחלקים המוזנחים והנשכחים ביותר בגופנו. המפתח לבריאות המעי הוא הקשבה למעי ונקיטת פעולות מתאימות.

חישבו על הנתונים הבאים.

בשנות ה-50 של המאה ה-20 פגעה מחלת הסעיף (מחלת המסעפת, דיברטיקולוזיס) רק ב-10% מהמבוגרים בארצות הברית מגיל 45 ומעלה. בשנת 1987 קרוב ל-50% מהאוכלוסייה אובחנו כסובלים ממחלה זו. על פי מדריך Merk, הדו"ח האחרון צופה שכולנו נסבול ממחלת הסעיף בשלב מסוים בחיינו, לאחר גיל 40.

- ◆ מעל ל-8 מיליון בני אדם התלוננו על עצירות ורבים מנסים לקחת תרופות על דעת עצמם. מדי שנה נרכשים בארה"ב משלשלים בסכום העולה על 500 מיליון דולרים.
 - ◆ תסמונת המעי הרגיש מתמודדת עם ההצטננות על התואר "הבעיה הבריאותית מספר אחת" במונחי עלות רפואית ואובדן שעות עבודה.
 - ◆ מדי שנה נערכים בארה"ב 100,000 ניתוחי קולוסטומיה. מדובר בהליך ניתוחי שבו מסירים חלק מהמעי הגס. אדם שעבר ניתוח כזה צריך לעשות את צרכיו דרך פתח בבטן לתוך שקית הנמצאת מחוץ לגוף. לעיתים משתמשים בהליך זה לתקופה קצרה כדי לאפשר למעיים להחלים לאחר ניתוח. במקרים אחרים מדובר בקולוסטומיה קבועה.
 - ◆ מעל ל-70 מיליון אמריקאים סובלים מהפרעות עיכול. מתוכם 17.7 מיליון אובחנו כסובלים מכיבים במערכת העיכול.
 - ◆ אחת מהתרופות לטיפול בטחורים בארה"ב הגיעה למקום הרביעי ברשימת התרופות הנמכרות ביותר (ללא מרשם רופא).
 - ◆ סרטן המעי הגס והחלחולת יהרוג השנה קרוב ל-60,000 אמריקאים ו-125,000 מקרים חדשים של סרטן זה יאובחנו השנה בארצות הברית. זהו גורם המוות השני בשכיחותו מבין מחלות הסרטן בארצות הברית.
- האם ייתכן שהתעלמות מ"חוכמת הקישקע" גורמת למחלות? אני סבורה שהתשובה לכך היא כן!
- כאב יכול להיות דבר נפלא. ללא כאב, היינו עלולים לדרוך על מסמרים חלודים או לחתוך את ידנו ולא לקלוט שמשווא לא בסדר עד שכף הרגל או היד היו הופכים לאדומים ומזוהמים עד כדי סכנת חיים.
- כשאנו חשים אי-נוחות במעיים או סובלים ממחלת מעיים שנראית פתאומית, זה יכול לגרום לנו זעזוע. ואם הבעיה מספיק חריפה, היא יכולה למנוע מאתנו לבצע את פעולות היומיום הרגילות. יש להניח שזוהי מטרתם של הכאבים. יש מטרה לכל אותם מחושים ותסמינים מטרידים. התסמינים הם הדרך שבה המעיים משיגים את תשומת לבנו. התסמינים שלנו (כאבים, פקעת מכווצת בבטן, פרפרים, התנפחות, גזים, עצירות, בחילה ועוד) הם הקולות שמגיעים אלינו מהבטן המנסה להציע לנו הדרכה.

האחריות היא שלנו

איננו יכולים לבחור את המבנה הגנטי שלנו או לשלוט במסתרי הבלתי ידוע. אולם נוכל לבחור להיות מודעים יותר למחשבות שלנו ולכבד את הרגשות והגישות שלנו. אם נטפל במתח המצוי בגוף, בנפש, ברגש וברוח שלנו, באמצעות שינויים באורח החיים, תזונה נכונה, פעילות גופנית סדירה, שינוי המחשבות שלנו ביחס לעצמנו ולסביבה, תוך צמצום ראיית השלילי והעצמת החיובי בשיטות שיפורטו בספר זה,

נוכל להעשיר את חיינו ולשפר את בריאות הבטן שלנו. קיים פתגם ישן – "אדם טיפש הוא כזה שעושה שוב ושוב את אותם דברים ומצפה לתוצאה שונה". קחו זאת לתשומת לבכם.

ייתכן שאזכיר בספר זה דברים שיישמעו לכם מוזרים, מגעילים או מרגיזים. אני עומדת להתייחס למה שנכנס לפה שלנו ועל מה שיוצא מתוכנו בשירותים (קחו אוויר!). אני עומדת לבקש מכם לעצור ולהקשיב לקולות שבוקעים מהקישקע שלכם כדי שתלמדו כיצד ליהנות מחוכמתו. אני מזמינה אתכם להתיידד עם הבטן שלכם ולזכות מחדש בעצמכם ובבריאותכם. אני לא יכולה להבטיח לכם בריאות מושלמת, אבל אם תאמצו את הקווים המנחים המופיעים בספר זה תוכלו:

- ◆ לגלות כיצד הרגשות, המחשבות והגישות שלכם משפיעים על בריאות הבטן, ולהיפך.
- ◆ להבין כיצד פועלת המערכת החיונית של העיכול וההפרשה בגופכם.
- ◆ ללמוד על הרגלי אכילה שיפחיתו את הכאב ואי-הנוחות בבטן.
- ◆ לגלות שיטות טבעיות ופשוטות למניעה ולהקלה של תחלואי מערכת העיכול וההפרשה.
- ◆ להפחית ממשקלכם.
- ◆ לשפר את בריאותכם הכללית.
- ◆ להגביר את רמת האנרגיה שלכם.
- ◆ ללמוד כיצד להקשיב למסרים ששולחת אליכם הבטן.
- ◆ ללמוד כיצד בניית מערכת יחסים עם הבטן יכולה להחזיר אתכם למסלול של חיים בריאים.

כתבתי את הספר "חוכמת הקישקע" באופן שיוכל להיות ספר עיון או ספר מסע. אם אתם מעוניינים בשיטות ריפוי ומתכונים שבהם תוכלו להשתמש מיד כדי לטפל במחלה מסוימת, עברו לפרק 10, שם מופיעות שיטות טיפול לבעיות עיכול נפוצות כמו עצירות, תסמונת המעי הרגיש, כיבים ועוד. אם אתם פשוט רוצים לדעת כיצד לאכול בצורה טובה יותר שתמנע הפרעות עיכול, עברו לפרק 6, שם מתוארת תזונה על פי "חוכמת הקישקע". אם אתם מעוניינים להתחיל בצעדים קטנים וללמוד כיצד משפיע מצב הבטן על הגוף כולו וכיצד הגוף משפיע על הבטן, תוכלו לקרוא את הספר מתחילתו ועד סופו. אין דרך נכונה או לא נכונה לקרוא את הספר. הספר כבר בידכם, למה אתם מחכים?

האם עייפתם מלהיות עייפים וחולים? הצמידו אפוא את האוזן לבטן והקשיבו היטב. הבטן שלכם תספר לכם כמה מסודותיה החשובים ביותר.