

פתח דבר

כבר מגיל צעיר מאוד ידעתי מה תהיה השליחות שלי בחיים. גדלתי אצל הורים שמצד אחד היו תקועים בימי הביניים ומצד שני הקדימו בשנות אור את זמנם. כבר בשנות ה-50, יותר מעשור לפני שהדבר הפך ל"אופנתי", פתח אבי את אחת מהחנויות הראשונות למזון בריאות בשיקגו. גדלתי על פירות, ירקות ודגנים מלאים שלא עברו כל עיבוד. כל האנשים סביבי זללו המבורגר, צ'יפס וקולה, בעוד שלי אסור היה בשום אופן לאכול ג'אנק-פוד. רופאים, אנטיביוטיקה, ימי מחלה – כל המילים האלה לא היו חלק מאוצר המילים של בני משפחתי. במקרים הנדירים שבכל זאת חלינו, השתמשו הוריי בצמחי מרפא ובוויטמינים כדי לחזק את מערכת החיסון שלנו. הם העניקו לנו גם טיפולים לחימום הגוף וטיפול מים למיניהם – כולל החוקן המפחיד והטראומטי – כדי לנקות את הגוף מרעלים ולסייע לו לעשות את מה שהוא יודע לעשות הכי טוב: לרפא את עצמו.

כמובן שבתור ילדה לא נהגתי להתפאר במקצועו של אבי. אולם כשהייתי בת 20, קרה דבר שלא ציפינו לו. אבי בן ה-60 נפטר מסרטן המעי הגס, והחנות למזון הבריאות עברה אלי בירושה. כשהגיעו הלקוחות לחנות ושמעו על מותו של אבי, הם היו עצובים ונדהמים. הם תהו כיצד קרה שה"גורר" שלהם מת בגיל כל כך צעיר. האם אכילה של יוגורט ושתיית מיצים ירוקים ומגעילים לא מעניקה לך רישיון לחיות לפחות עד גיל 100?

גם אני חשתי עצב ותדהמה ולא היו לי תשובות לשאלותיהם או לשאלותיי שלי. איך זה קרה? כיצד יכול היה אבי להילקח מהעולם בגיל כה צעיר, דווקא מהמחלה שנראה היה כי עמה הוא יכול להתמודד בקלות? היכן שגה אבי?

מייקל סורוקי לא פתח חנות למזון בריאות משום שהיה היפי זרוק בעל דעות מתקדמות וליברליות. ההפך הוא הנכון. הוא היה נוקשה, עבד קשה, אכל תפוחי אדמה ובשר והיה ימני מאוד בדעותיו. הוא נמשך לתחום זה לא בגלל גחמה זמנית, אלא בגלל הרצון לחולל שינוי בבריאות שלו ושל אנשים אחרים. כ-30 שנה לפני כן נרפא אבי בדרך נס מסרטן השופכה בעזרת רופא בלתי קונבנציונאלי שהשתמש בצמחי מרפא, תוספי תזונה ומזונות התורמים לריפוי. בעזרת הידע החדש שרכש, רצה אבי לסייע לאנשים אחרים וללמד אותם. הוא הצליח בכך במידה לא מבוטלת.

אבי שינה אומנם לחלוטין את גישתו למזון, תרופות וטיפול בריאות, אולם הגישה שלו כלפי ביטוי של רגשות היא כבר סיפור אחר לגמרי. כיום עומדות בפנינו הזדמנויות רבות לעבד כעס, עלבון ואבל בעזרת קבוצות תמיכה ומטפלים נפשיים (כולל בני משפחה וחברים) שיכולים לסייע לנו לקבל, להבין ולחיות עם הכאב,

האכזבות והטרגדיות שבחיים. אולם בשנות ה-50 וה-60 הכלים האלה לא היו נפוצים כלל. אבי, כמו גברים רבים בתקופתו, כלא את רגשותיו בתוכו. נראה היה שהרגש היחידי שאותו הצליח לבטא היה כעס. אבא שלי היה כעסן. הוא היה כעוס כשדיבר, כשאכל וכשעבד. הוא היה שרוי בזעם תמידי. בשעת כעס, היה אבי לוחץ בידיו על אזור הבטן שלו וצועק "זה הורס לי את הבטן!".

למרות שאבי היה חם מזג, המפגש השני שלו עם מחלת הסרטן, כ-30 שנה לאחר המפגש הראשון, הגיע מבלי שציפינו לכך. מי בעצם מצפה לזה? כשראיתי את אבי – האיש הכעסן הזה, שתמיד ראינו בו אדם בלתי מנוצח, בעל מזג חם, שהיה בכל זאת רגיש לצרכים של לקוחותיו – מתקפל מרוב כאבים, הרגשתי שבני מעיי מתהפכים. מצבו הידרדר במהירות, הכאב היה בלתי נסבל עד שהוא "נכנע" ופנה לרופא קונבנציונלי, במטרה להפסיק את הסבל. האבחנה הייתה חסימת המעי הגס על ידי סרטן במעי. החסימה חייבה ניתוח דחוף. הגידול היה כל כך מפושט שלא ניתן היה להסירו. כל שנותר לעשות היה קולוסטומיה (פיום, חיבור פתח המעי הגס הבריא לדופן הבטן, כך שהצואה תוכל לנוע לתוך שקית הדבוקה לעור). הניתוח הפסיק את הכאבים האיומים. הגידול עצמו נותר במקומו, בלתי ניתן לניתוח.

סרטן, רופאים קונבנציונאליים, קולוסטומיה, אבא שלי – זה היה סיוט של ממש.

שישה חודשים לאחר האבחנה והניתוח, נפטר אבי.

זמן קצר לאחר מותו של אבי, כרסמו בי שאלות רבות: האם התזונה שלו לא היתה מספיק טובה? האם מדובר במחלה תורשתית (לאחר המקרה של אבי סבלו דודה ובן דוד שלי מסרטן המעי הגס, והתגברו עליו)? האם פשוט "הגיע זמנו" למות? או שאולי הכאב והכעס פשוט "אכלו אותו" מבפנים? האם בעיות רגשיות יכולות להשפיע על מערכת העיכול? האם הנפש שלנו יכולה לשנות הלכה למעשה את התהליכים הבסיסיים המתרחשים במערכת העיכול? האם אנחנו יכולים ללמוד משהו מהתסמינים שלנו? האם שינוי בגישה יוביל לשינוי בפעילות ובבריאות הקיבה שלנו? האם בריאות המעיים או בעיות בריאותיות במעיים משפיעות על ההחלטות שלנו?

ככל שגבר בי הרצון להבין את מותו של אבי, כך למדתי יותר על תזונה, טיפול בעיסוי, טיפולי גוף/נפש שונים והטיפול החשוב מכל עבורי, שטיפת המעי הגס (שהיא בת הדוד של החוקן שקיבלתי בימי ילדותי. בחוקן מחדירים דרך פי הטבעת מים, מוציאים את הצינורית, ותוכן המעי מתרוקן לשירותים. החוקן מנקה רק את קצה המעי, ולא את כולו. לניקוי כל המעי הגס פותח מכשיר ייחודי לשטיפת המעי. דרך צינור מיוחד, מוכנסים המים פעם אחר פעם, עד כי תוכן המעי, המתנקז דרך צנרת שקופה לצורך בחינתו, הופך נקי). התחלתי לאסוף מידע מדעי, אזוטרי, רפואי ורוחני שבו טמון המפתח לבריאות מערכת העיכול וההפרשה. למדתי את שיטת שטיפת המעי הגס והתמחיתי אצל רופא שעבד עם מטופלים חולים מאוד. שם ראיתי כיצד שינויים בתזונה, נטילת ויטמינים, ניקוי פנימי, שטיפת המעי הגס, שינויים באורח החיים ובגישה לחיים, סייעו למטופלים "לשוב לחיים". ראיתי כיצד

דלקות מפרקים חמורות הופכות לקלות יותר, כיצד נרפאים חולים ממחלות של מערכת העצבים, כיצד משתפר מצבם של חולים במחלות קשות במערכת העיכול וכיצד אנשים מחלימים מרשימה ארוכה של מחלות כרוניות.

סגרתי את החנות והתחלתי לעבוד במרכז בריאות אלטרנטיבי. לפני יותר מ-10 שנים פתחתי מרפאה משלי ואני עדיין ממשיכה ללמוד על שיטות שונות לריפוי הגוף והנפש. שוב ושוב אני נדהמת כשאני רואה כיצד אנשים מחלימים, ואני שמחה שיש לי חלק בכך. ראיתי מערכות עיכול חולות, מורעלות, הסובלות מגודש (בצקת), הופכות להיות בריאות וחסונות יותר. ראיתי גם מטופלים ששבו להרגלי האכילה והשתייה הקודמים שלהם, ובכך חיבלו בבריאות החדשה שהשיגו. תופעות אלה סקרנו אותי.

הייתי סקרנית מאוד לדעת מה קורה לחלק מהמטופלים שקיבלו ממני עיסוי בטן או שטיפת המעי הגס. שמתי לב שבמהלך הטיפול צצו אצל המטופלים רגשות עזים. עלו בהם זיכרונות על הכעס של אמם או על התעללות מינית שעברו בגיל הילדות. לעיתים הופיעו רגשי חרדה עזים, הזכורים מימים עברו. התחושות שצפו ועלו, כאילו נשטפו ונעלמו והותירו את המטופלים רגועים ושלווים יותר. פעמים רבות שמתי לב לכך שהמטופלים היו בעלי בטן נפוחה מאוד במהלך או לאחר מאורע טראומטי, כמו מוות במשפחה, בעיות כלכליות, גירושין ומאבקים אחרים. היה זה כאילו הם עוטים על עצמם "שריון" שיגן עליהם מפני הכאב. לפעמים שיקפו התסמינים במערכת העיכול את מה שקורה בחיי הרגש שלהם. גיליתי שאין זה מספיק לתת למטופלים עצות הנוגעות לשינוי בצריכת הסיבים התזונתיים, המים, התזונה ותוספי התזונה, אלא שהיה עלי להכיר בכך שקיימות בעיות רגשיות אמיתיות האחראיות לחלק ניכר מהמצוקה הגופנית שחשו המטופלים.

המסע של אבי העניק לי מתנה. הוא נטע בי את התשוקה לחקור ולהבין את הדינאמיקה של הגוף והנפש האחראית לבריאות או לחולי של מערכת העיכול וההפרשה. השימוש בתזונה נבונה, צמחי מרפא, ויטמינים, חוקנים ועוד, סייע לי לתת אמון בתרופות הטבעיות. מותו של אבי הוביל אותי למסע פנימי בתוכי, לחקר הרגשות שלא הכרתי, למעבר מהפיזי למטפיזי (המחשבות, הרגשות והנפש). הדרך שבה גדלתי ולימודי התזונה שלי סייעו לי להבין את החשיבות וההשפעה שיש לתזונה בריאה. למדתי שאם אוכלים כמות מספקת של סיבים תזונתיים ושותים כמות מספקת של מים, המעיים יכולים להיות בני לווייה מצוינים. למדתי שגם אם התורשה מעלה את הסיכוי שלכם ללקות במעיים רועמים ועצבניים, הרי ששינויים בתזונה ובאורח החיים יכולים בכל זאת להועיל בדרך כלל. אולם גם למדתי שאם אוכלים את המזונות הנכונים, עוסקים בפעילות גופנית ונחים מספיק, והבטן עדיין "מדברת" ומייצרת תסמינים, יש להתבונן מעבר לגוף עצמו. המזון שאנו אוכלים, הרגשות והמחשבות שלנו, המילים שאנו אומרים, הגנטיקה והאמונות העמוקות ביותר שלנו – כל אלה משתלבים זה בזה ומשפיעים לטובה או לרעה על בריאות הבטן שלנו, על כל איבריה.

עסקה קטנה עם אלוהים

למדתי מהמקרה של אבי שלא תמיד מספיק לאכול את המזון הבריא ביותר, אלא חשוב גם ליהנות מגישה בריאה לחיים ומעיבוד בריא של רגשות. סקרנותי גרמה לי ללמוד ולקבל הסמכה בתהליך מיקוד הגוף והנפש של הנדריקס. למדתי גם האקומי, התמקדות (Focusing), שיטת עיסוי בטן עתיקה של בני המאיה, רייקי ועוד שיטות רבות לטיפול בגוף ובנפש שכל אחת מהן הדגישה את הצורך לכבד את הגוף ולהקשיב לחוכמתו. המשכתי ללמוד תזונה במכללת קלייטון לנטורופתיה, מוסד שהפילוסופיה שלו לגבי תזונה והגוף ליברלית ממש כמו זו שלי. בהתחלה חשבתי שאני פשוט מרחיבה את מגוון הטיפולים במרכז הבריאות שלי, אולם עד מהרה הבנתי שאני לומדת שיטות שעשויות למנוע מאחרים את מה שקרה לאבי. אולי גם ניסיתי לחתום על עסקה קטנה עם אלוהים – אולי אם אסייע לכמה שיותר אנשים, אוכל להפוך את הטרגדיה של אבי למורשת? אולי אוכל לסייע לאחרים להבין שעייב בריא של רגשות חיוני לבריאות הכללית שלנו ממש כמו תזונה נכונה ופעילות גופנית?

התחלתי להעביר סדנאות על "חוכמת הקישקע" (או תבונת מערכת העיכול וההפרשה) באזור שיקגו והמערב התיכון של ארה"ב. המצאתי את כרית הנחמה, ממולאת בצמחי מרפא, שאותה כיניתי בחיבה בשם "ידידת הבטן". אפשר לחמם את הכרית ולהשתמש בה לשיכוך כאבי בטן. שבחים נלהבים נכתבו על ההמצאה הזאת בכתבי עת שונים, החל מ-Spa ועד ל-New York Daily News ו-Chicago Woman Today. חלקתי את התובנות שלי בעשרות ראיונות לעיתונים והופעות בטלוויזיה כדי להפיץ את המסר על "חוכמת הקישקע" המצויה בכולנו.

במהלך 15 השנים האחרונות שאלתי את עצמי מדי פעם: מה לכל הרוחות את עושה? את מבלה את זמנך במתן עצות בענייני תזונה ושיטיפת המעי הגס ובסוף השבוע את מנחה סדנאות על "חוכמת הקישקע" שמתמקדות בכאבי בטן?!? הרי את מדברת על פעולות גוף שרוב ההורים מזהירים את ילדיהם לא לדבר עליהן לעולם בחברה. את לא קצת משוגעת? לפעמים אני עונה לעצמי "כן, באמת לא נהוג לדבר על דברים כאלה!". אבל לרוב אני מרגישה הכרת תודה על כך שניתנה לי הזכות לראות אנשים המשחררים את עצמם משנים של אי-נוחות וכאב בעזרת קסמי התזונה, שטיפת המעיים, העיסויים, ניקוי המעיים והגברת המודעות. מודעות למה? ל"חוכמת הקישקע" כמובן!