

1. מטרת הספר

אני כותבת ספר זה באמונה מלאה שהרפואה הטבעית האמיתית יכולה להציל חיים של אנשים רבים שפקד אותם החולי, לאחר שהצילה את חיי.

לפני כעשרים שנה "נפל לי האסימון", והבנתי את סיבת מחלותיי. בעקבות זאת שיניתי לגמרי את חיי. מילדות עד גיל 55 נאבקתי במחלות דרכי העיכול, שרק הלכו והחמירו עם השנים, עד שלא יכולתי עוד לסיים בשמחה יום עבודה ולהיות פעילה גם אחריו. הדרך שלי לחולל את השינוי בחיי הייתה ארוכה, כי הידע וההבנה שלי בדבר מקורן של המחלות וסיבותיהן היו חלקיים. מלבד הסיבות הפיזיות המובנות לי כיום, יש ללא ספק עוד סיבות פחות נהירות וגלויות לעין, הנוגעות למבנה הנפש – דרך החשיבה והביטוי הרגשי – ולמהלך החיים. התקדמתי לבריאות דרך ניסוי וטעייה. דרך ארוכה לקחה אותי לשיטתה של ד"ר אן ויגמור, והיא הצילה את חיי. השינוי היה כרוך בעזיבת העבודה במחקר אקדמי בבית הספר לרפואה, שבו למדתי רבות ורכשתי ידע עצום המאפשר לי לשלב תובנות אקדמיות עם עקרונות הרפואה הטבעית.

מאז ועד היום, לאחר שלמדתי תזונה במקומות שונים, ובעיקר אצל ד"ר אן ויגמור בבוסטון, עזרתי לאלפי אנשים למנוע מחלות ולשפר את בריאותם במצבי חולי שונים. למדתי הרבה על הקשר בין הגוף, הנפש והרוח. רק דרך תשומת לב לשלושתם ניתן לראות את האדם כשלמות. לימדתי במכללות שונות את תורת הרפואה הטבעית ואת עבודת המרפאים שהניחו את אבני היסוד לתורה זו.

בספר זה מוצגים המטפלים ואנשי החזון שבעיניי הם האבות המייסדים של הדרך לטיפול טבעי אמיתי. מהם שאבתי ופיתחתי את דרך עבודתי. התחברתי במיוחד לשיטתה של ד"ר אן ויגמור, שעזרה להחלמתי האישית. הייתי תלמידתה, וממנה קיבלתי את ההשראה לדרך עבודתי.

המטפלים שבחרתי לכתוב עליהם חולקים עקרונות דומים ולעיתים אף זהים בהבנת סיבות המחלות והדרך לריפוי. לכן כדי לא לחזור על אותם הדברים, בחרתי להביא קטע מסוים מודגש של תורתם ואת השינויים המעשיים בין איש לרעהו, אם כי רב המשותף על השונה. כל אחד מהם מעמיק את הבנתנו, ומאפשר לנו לבחור את אמצעי היישום המתאימים לנו ביותר.

בחרתי לכתוב במפורט על שבעה מתוך קבוצה של מרפאים טבעיים. זוהי בחירה אישית שלי, בלי להמעית בחשיבותם ובתרומתם של מטפלים טבעיים אחרים שעשו רבות לקידום הבריאות של כל אדם שהגיע אליהם.

כיום הולכת ומקבלת תאוצה רפואת התדרים. פיתוחה מתאפשר לאור ההבנות של המערכת האלקטרומגנטית בגופנו וסביבתנו ולאור הפיתוחים החדשים בביו-ננו-טכנולוגיה. פיתוח רפואת התדרים והשימוש בה למניעת מחלות, לטיפול בכאב ולריפוי בדרך טבעית, בלי להכניס לגוף חומרים זרים, מציעים אותנו צעד גדול קדימה, ועל כך בחלק השלישי של הספר.

בספר הצעות רבות לכל מי שרוצה לעבור את תהליך ניקוי הגוף בתנאי הבית שלו. כל המטפלים שהובאו בחלק השני של הספר, מלמדים את הדרך, ונותנים הצעות מעשיות מפורטות בתזונה ובתהליכי הניקוי. כל אדם שרוצה לעבור תהליך זה, יכול לבחור על-פי ראות עיניו את השיטה המתאימה ביותר ליכולותיו ולתנאי חייו, כי כולן מגיעות בסופו של דבר לאותה מטרה, שהיא התחדשות הגוף והנפש, עזרה בריפוי ומניעת מחלות אצל האדם הבריא. ניקוי הגוף איננו תהליך שאנו עוסקים בו כל חייו; הוא מוגבל בזמן, ואחריו חשוב מאוד להקפיד על אורח חיים נכון כדי למנוע מהרעלים לשוב ולהצטבר בגופנו.

אף שהספר מציע דרכים המאפשרות עבודה עצמית באחריותו של זה הבוחר בהן, טוב יעשה כל אחד, אם ייעזר בהכוונה ובהשגחה של תזונאי מוסמך. ההשגחה בתהליך מורכב זה חשובה ביותר להצלחתו, כי הוא מלווה בקשיים, המצריכים תמיכה וייעוץ.

רפואת התדרים, שעקרונותיה מתוארים כאמור בחלק השלישי של הספר, עוזרת מאוד, הן בתהליכי הניקוי והן בתהליך שמירת האיזון הנכון באורח חיים רגיל. דרכים רבות לרפואה זו, ובחלקן חשוב להיעזר במטפלים, בעיקר בזמן מחלה. אך גם כאן יש מקום נרחב לעבודה עצמית כדי לשמור על האיזון. אפשר לתרגל מדיטציה, יוגה, צ'י קונג, חשיבה חיובית, הילינג, מנוחה ועוד.

כל אחת מדרכי הפעולה (איזון תדרים או ניקוי גוף) עובדת בשני המישורים. כל אחת מהן עובדת הן על הגוף והן על הנפש. זהו מעגל שכל נקודת התחלה בכל מקום תיצור בו תנועה כללית. השילוב בין התהליכים הכימיים והאלקטרומגנטיים הנכונים מחדש תאים, בונה בריאות ושומר עליה לאורך זמן.

אני מקווה שהספר ישמש אבן דרך לתלמידי המכללות לתזונה ולנטורופתיה, ויעמיק את ההבנה בציבור הרחב בעקרונות התורה. בה בעת יאפשר הספר בחירה רחבה לכל הרוצה ללכת בדרכו האישית.

תודה למורים הגדולים.

2. מהי רפואה טבעית¹

מהגדרתה אנו למדים, שרפואה טבעית היא חיים לפי חוקי הטבע. את הטבע עצמו ברא האל, ולא האדם. ואולם האדם המודרני החל להתערב בטבע באופן אינטנסיבי ולשנותו בדרך כלל לנוחיותו ולצרכיו, שעל פי רוב לא תאמו את בריאותו. הוא חולל שינויים תעשייתיים וטכנולוגיים רבים, כגון מזון מתועש המכיל חומרים כימיים, קרינה מזיקה, זיהום האדמה, האוויר והמים לצרכים תעשייתיים, כריתת יערות, שהזיקו לבריאותו והביאו עליו מחלות.

למרות כל זאת ולמרות ריבוי המחלות והמגפות כיום, כגון מחלות הסרטן למיניהן, השמנה, סוכרת, וירוסים רבים, עדיין איננו רוצים מספיק כציבור וכמדינה להפנים את הלקח, להקדיש משאבים ולרפא את הסביבה ואת אורחות חיינו הציבוריים.

לא נותר לנו אפוא אלא לחולל ככל הניתן את השינוי האישי בחיינו, ומהשינוי והאחריות של פרטים בודדים יצמח השינוי הציבורי. אף שתהליכי שינוי הם תהליכים מורכבים, ומעורבים בהם גורמים פוליטיים ופיננסיים, אנחנו רואים כבר את ניצני ההתעוררות הציבורית בעולם המערבי. על מגמה זו להתגבר עוד ועוד, אחרת נשמד את העולם שאנו חיים בו.

הגוף ניחן בתכונות וביכולת לרפא את עצמו אם נאפשר לו את התנאים הטבעיים ביותר הקיימים בעולמנו ונעזור לו להיפטר מחומרים מזיקים שנצברו בו ובנפש. בד בבד נספק לגוף ולנפש בקביעות את אותם חומרים מחדשים שיעוררו את הכוחות הפנימיים לריפוי.

בסיסו של הריפוי הטבעי הוא הזרימה הפנימית המתמדת בתוכנו בשלושת ממדי האדם, גוף נפש ורוח, היוצרים שלמות אחת. הזרימה הנכונה והטבעית של הפרשת חומרי פסולת מתאי הגוף, סילוק מפגעים מן המחשבות ומן הרגשות ובנייה מחדש באמצעות המזונות הפיזיים, המחשבתיים, הרגשיים והאנרגטיים האיכותיים ביותר – זוהי תורת הריפוי הטבעי.

זרימה בסיכול אותיות היא מזור – ריפוי. יכולת הזרימה הפנימית היא חוק טבע האצור בכל יצור החי על פני כדור הארץ, ועל פיו אנו בנויים. זוהי מתנת טבע מכוחות השפע של היקום הנותנת בידינו את הכלים המעשיים לשמירה על הבריאות ואת יכולת האדם לרפא את עצמו.

העיקרון המנחה ברפואה הטבעית הוא "בריאותך בידך" או "קח אחריות על חייך". האחריות היא על שמירת החיות שבתוכנו. לא נזניח את החולי בתחילת הדרך. עלינו להיות רגישים לשינויים המתרחשים בנו, ולחולל ריפוי.

המזון המוצק והנוזלי הם המרכיבים הבסיסיים ביותר בבריאות האדם. האדם אוכל ושותה כמה פעמים בכל יום מדי יום ולאורך כל חייו. המזון הנכנס לגופו בונה אותו כגוף בריא או כגוף חולה. האדם ובריאותו הם תוצר של המזון שנכנס לגופו.

אבל האדם, כידוע, אינו רק גוף פיזי. הרפואה הטבעית מטפלת בכל המכלול המרכיב אותו: פעילותו, מחשבותיו ורגשותיו.

הרפואה הטבעית במהותה ובמקורותיה היא רפואה מונעת. מטרתה העיקרית היא ללמד את האדם לנהל אורח חיים בריא ולקחת אחריות על חייו.

במשך הדורות התרבו בני האדם על פני כדור הארץ. התפתחות זו יצרה את הצורך האמיתי להזין יותר בני אדם, לגדל יותר חומרי מזון ולשנע אותם ממקום למקום. יחד עימם גדל הרצון של האדם להרוויח יותר כסף דרך פיתוח חומרי הדברה בחקלאות, שימור מזון באמצעות רעלים כימיים, גירוי העיניים בצבעי מאכל, גירוי חושי הטעם והריח בטעמים מלאכותיים ועוד. הרווח הכספי היה חשוב יותר משמירה על בריאות האדם, והופיעו מחלות ניווניות, כמו סרטן, טרשת העורקים, טרשת נפוצה, מחלות כבד, מחלות אוטואימוניות. במירוץ החומרי ויתרנו על מזון הבריאות, שצריך להקדיש זמן להכנתו, לטובת המזון המהיר השומני, הבשרי והמגרה את החיך, שתרים אף יותר להתבססותן של המחלות.

לחוקי הטבע יש משמעות גדולה עוד יותר לאדם החולה, כיוון שהחולי מביא להחלשת כוחות הריפוי הטבעיים. עלינו להשתמש אפוא באמצעים שיזרזו את ההחלמה.

על מצבי האדם בבריאות ובמחלה כתבו אבות הרפואה הטבעית מתוך הבנה עמוקה. ברצוני להביא את תורותיהם, שרב הדמיון ביניהן, אך הדגשים שונים, ומאפשרים לנו ראייה רב-כיוונית ורחבה של הדרך הטבעית לריפוי ולמניעת מחלות.

הרפואה הטבעית רואה את תהליך הריפוי אחרת מהרפואה הקונוונציונלית. הסיבה העיקרית לכך היא תפיסה שונה של גורמי המחלות. בעוד הרפואה הקונוונציונלית רואה בחיידקים שונים, בוורוסים, ביצורים חד-תאיים ובתורשה גורמים מרכזיים לתחלואה, הרפואה הטבעית רואה את עיקר הבעיה בחולשת המאכסן, כלומר באדם החולה עצמו. החולשה יכולה לנבוע מגורמים חיצוניים, כגון תזונה לא נכונה, היעדר פעילות גופנית, או מגורמים פנימיים כמו מתחים, כעסים, שיפוטיות.

כל אדם נולד עם מערכת תורשתית שונה מחברו. לכל אדם יש מערכות חזקות ומערכות חלשות יותר, הן בגופו והן בנפשו. יש גורמים חיצוניים ופנימיים המחלישים ועל פי רוב פוגעים באותם איברים חלשים-תורשתיים השונים מאדם לרעהו.

אחד הגורמים המרכזיים לפגיעות זו הוא אכילת מוצרי מזון שהוספו להם תוספים כימיים. בין אלה חומרי הדברה, שהם חומרי רעל לחרקים אך גם לנו, ובין אלה חומרי צבע כימיים, חומרי שימור, טעם וריח, יוצרי רדיקלים חופשיים או אחרים. כל החומרים האלה, ולעיתים אף חומרים שאנו רואים בהם מזון, אך איננו מעכלים אותם כראוי (למשל מוצרי חלב פרה אצל חלק גדול מהאוכלוסייה), הופכים בגוף לחומרי רעל. הגוף לא תמיד מצליח להתמודד איתם ולסלקם על-ידי הקצב הרגיל של חילוף החומרים.

רעלים אלה מהווים קרקע נוחה להיווצרות מחלות, כשהם מחלישים עוד מערכות גוף שמלכתחילה חלשות יותר תורשתית. על בסיס זה תוקפים חיידקים, וירוסים ושאר מרעין בישין, ונוצר שיבוש ביוכימי בפעילות הנורמלית.



3. האם רפואה משלימה היא רפואה טבעית?

אנו מבחינים היום בשני סוגי רפואה עיקריים: הרפואה הקונוונציונלית שבה עוסקים הרופאים שהוסמכו בבתי הספר לרפואה, שהמדינה פורסת עליהם את חסותה, והרפואה המשלימה או האלטרנטיבית, המכנסת לתוכה כל דרך ריפוי שלא נכללת ברפואה הקונוונציונלית. ברפואה זו יש מגוון גדול של דרכי ריפוי, כולן מחוץ לגדר הקונוונציונלית. הרפואה הקונוונציונלית הפנימית (ואינני דנה בניתוחים) בודקת את הנוזלים וההפרשות של האדם, מצלמת אותו בטכניקות שונות ומרפאת בעיקר בכדורים כימיים למיניהם שמיוצרים במעבדות (למשל תרופות נגד סוכרת, נגד לחץ דם גבוה). תפקידם להסדיר את השיבוש הכימי שחל במערכת, אך אין ביכולתם לתקן את השיבוש היסודי, כך שברגע שהאדם מפסיק לצרוך אותם, המחלה עולה שוב אל פני השטח.

הבעיה הגדולה בצורת ריפוי זו היא שאין היא מביאה בחשבון שהמחלה, גם כשהיא מתבטאת רק באיבר מסוים בגוף או דרך תסמינים מסוימים, לעולם תהיה בעצם מחלה מערכתית. כל חומר כימי זר שנכניס לגוף יפעל לא רק על האיבר או על התסמין שאליו כוון, אלא גם על המערכות האחרות. על פי רוב, גם אם התרופה תעזור לבעיה המסוימת, היא תשבש מערכות אחרות בגוף, תיצור תופעות לוואי, שלאורך זמן מדרדרות את האדם לעוד ערוץ של חולי, גם אם חלה הקלה בחולי שבשלו הוא צורך את התרופה.

עם זאת, אין לזלזל ביכולתה של אותה רפואה קונוונציונלית לעזור לנו להרגיש טוב ולתפקד ביומיום תקופה ארוכה למדי, עד ההידרדרות הבאה. גם אז יש פתרונות. דוגמה בולטת לכך היא מחלת יתר לחץ דם. יתר לחץ דם הוא מחלה מסכנת חיים, אם אינה מטופלת. בשלב הראשון האדם נוטל תרופה, ולחץ הדם יורד. זהו טיפול סימפטומטי בלבד. בהמשך, כשיעילות התרופה הראשונה פוחתת, מוסיפים לו עוד תרופה, ואולי אחרי כן אפילו עוד אחת. השפעות לוואי שלא התכוונו אליהן, כגון עלייה ברמות כולסטרול, הפרעה בתפקודי הכבד, יכולות להיות מסוכנות.

רפואה משלימה צמחה מתוך הקהילה, שחשה שהרפואה הקונוונציונלית לא מביאה לה את הבריאות שהיא מבקשת, וחיפשה דרכים אחרות אליה. תחילתה של הרפואה המשלימה ברפואה הטבעית. אולם כיום ענפים רבים ברפואה המשלימה אינם רפואה טבעית, אף שהם נשענים עליה ומתפארים ביוקרתה. למשל: כשאנחנו צורכים כמויות עצומות של ויטמינים ומינרלים שנדחסו לכדורים או לקפסולות, גם כשהוויטמינים הופקו מצמחים או מבעלי חיים, ולא נוצרו מחומרים כימיים מלאכותיים, עדיין מינונים גבוהים שלהם עלולים להזיק; הגוף נזקק למינונים נמוכים שיכולים להגיע דרך תזונה נכונה. מינונים גבוהים של ויטמינים משפיעים

בדומה לתרופות, בעיקר אם צורכים אותם על בסיס קבוע; כלומר: יכולות להיות להם השפעות לוואי (וגם השפעות על הכיס...).

הרפואה הטבעית צמחה מראשיתה בקהילות שחיו בטבע, נשמו אוויר נקי וצרכו מזון שנאסף בטבע או גודל באדמה נקייה מרעלים לצורכי הבית או למטרות מסחריות.

למחלות יש גורמים רבים, וגם אנשים שמנהלים אורח חיים נקי ככל האפשר, נתקפים במחלות שונות. לא כל הסיבות ברורות לנו. יש בוודאי סיבות גנטיות, סיבות רגשיות, חוסר איזון אנרגטי, הידבקות במחלות וירליות עקב התגברות המגע בין אנשים בעולם המערבי ועוד.

מאז ומעולם חיפש האדם דרכים להבריא, והאדם שחי בטבע חיפש מזור למחלותיו קודם כול בצמחי המרפא הגדלים בסביבתו הטבעית. תוך ניסוי וטעייה הוא למד את תכונות הצמחים, ניזון מהם, ומאוחר יותר הוא למד למצות אותם בדרכים שונות, וכך נוצרה רפואת צמחי המרפא.

צמחי מרפא כשהם ניתנים בשלמותם או בשלמות חלקיהם (כל חלקי הפרח או העלים או השורשים או קליפת הגזע), ולא כמיצוי חומר יחיד פעיל מתוכם, שייכים לרפואה הטבעית.

עלינו לזכור, כי למרות העניין הרב שלנו בהתפתחויות הטכנולוגיות, עדיין אנחנו חלק מהטבע, וציות לחוקיו שומר על בריאותנו. האדם, כמו כל בעל חיים בטבע, הוא חלק ממחלקת היונקים שאליה שייכים גם הקוף, הסוס, הפיל והכלב. חוקי הטבע קובעים מהו המזון המתאים לכל אחד מבעלי החיים וגם לנו. ניתנו לנו איברים ושרירים כדי שנפעילם ומוח שנפעילו גם כן, לא רק לצורך הפיתוח האדיר של טכנולוגיות, אלא גם כדי שייזכר מדי פעם או אף בתדירות גבוהה יותר בחוקים השומרים על בריאותו הפיזית והנפשית. העולם השתנה מאוד במאה האחרונה, והאדם התרגל לשיבה פסיבית מול המחשב, מול הטלוויזיה, מאחורי ההגה במכונית. הוא התרגל גם לאכול מזון מהיר (ג'אנק פוד), כדי לא "לבזבז" זמן. אורח החיים הזה מתנגם בנו. למרות ההתקדמות העצומה של הרפואה הקונוונציונלית, האדם בעולם המערבי חולה יותר ויותר. מחלות הסרטן המתרבות הפכו למגפה; וירוסים שלא הכרנו לפני שלושים שנה, הורגים בנו; מחלות כמו אלצהיימר ופרקינסון, מחלות דרכי העיכול ואחרות רק הולכות ומתרבות. אף שהסטטיסטיקה מראה שתוחלת החיים שלנו גדלה וחלה ירידה גדולה בתמותת תינוקות (גורם משמעותי בסטטיסטיקה), הרי נכללים בה חולי אלצהיימר וחולים סיעודיים אחרים, שאיכות חייהם נמוכה ביותר אף שתוחלת חייהם גדלה.

4. היפוקרטס – גם אבי הרפואה הטבעית²

היפוקרטס נחשב לגדול הרופאים ביוון העתיקה וזכה להערצה רבה. הוא נולד באי קוס לאביו הרופא, וחי בשנים 460-370 לפנה"ס. משפחתו עסקה ברפואה, ותורת הריפוי הייתה נמסרת מאב לבן. מסופר עליו שהיה נוסע הרבה למטרות לימוד וריפוי חולים מכל שכבות העם. פעילותו העיקרית הייתה בעיר אתונה. הוא יסד אסכולה לרפואה שבה השתלמו הרופאים בתורתו.

היפוקרטס נחשב לאבי הרפואה הקונוונציונלית. הוא חיבר את שבועת הרופא, שלומדים אותה עד היום ונשבעים בה ברבים מבתי הספר לרפואה. השבועה נועדה לקבוע כללים מוסריים לעבודת הרופא, ועל בסיסה חוברו שבועות רופא אחרות.

ידועים חיבורים בשם **האוסף ההיפוקרטי**, שבתוכם יש גם כתבים של רופאים אחרים, אבל חלק הארי מן הכתוב מיוחס להיפוקרטס עצמו. האוסף הזה השפיע על התפתחות הרפואה לדורות.

הכתבים החשובים באוסף, המיוחסים להיפוקרטס עצמו, הם **הפרוגנוסטיקון**, **ההנהגה במחלות החדות**, **מגפות**, **המחלה הקדושה** (אפילפסיה), **על הרפואה העתיקה ועוד**.

דורות רבים שימש **האוסף ההיפוקרטי** בסיס ללימודי רפואה. גם בזמננו עוסקים בו מנקודת מבט היסטורית ורעיונית. באוסף ההיפוקרטי תיאורים מצוינים של מחלות רבות וסימניהן. מופיעים בו גם תיאורים, הרלוונטיים עד היום, של מחלות כירורגיות ואורתופדיות.

◀ ואלה הם כמה מעיקרי התורה הרפואית בחיבוריו:

1. לכל מחלה מהלך טבעי משלה; כלומר: התפתחות המחלה ברורה, כאשר אין התערבות מבחון. על הרופא ללמוד זאת כדי שיוכל לדעת מתי להתערב.
2. סיבת המחלה היא שיבוש של מנגנוני האדם, אך מהלכה משתנה גם בהשפעת תנאים חיצוניים של אטמוספירה ואקלים.
3. הטבע שואף להביא את הסטיות לידי תיקון, כנראה על-ידי פעולת "החום הטבעי" ה"מבשל את ליחות הגוף".
4. במהלך המחלה יש ימים קריטיים, ימי משבר שבהם המאבק בין הטבע למחלה מוכרע. הטבע, כלומר כוחות הריפוי הטבעיים, מנצח, כשהוא מצליח לדחות את הגורם למחלה. כשאינו מצליח, החולה מת.

5. תרומת הרופא אינה פעולת ריפוי עצמאית, אלא מתן אפשרות, על-ידי קביעת "התנהגות" נאותה, להרחיק כל מה שמפריע לטבע למלא את משימתו.

החידוש הגדול של היפוקרטס ברפואת זמנו הוא הדגש על התבוננות במהלכן הטבעי של המחלות, כלומר גישה מחקרית שמתאימה כמובן לרפואה הקונוונציונלית, אך מתאימה מאוד גם לרפואה הטבעית. הוא לא קיבל את הדעה הרווחת בזמנו, שמחלה חייבת להגיע, שזה צו הגורל, ודרש מהרופא לנסות ולמצוא את הסיבות, בין פנימיות ובין חיצוניות, ולפעול בהתאם להן. היפוקרטס מדבר על כך שאיתור הסיבות למחלות אינו מבוסס על עקרונות מופשטים, אלא על מחקרים ותגליות ועל התייחסות לתכונותיו של החולה עצמו, כלומר התייחסות לאדם השלם על כל מרכיביו.

בחיבורו **המשפט** כתב היפוקרטס שידיעות הרופא הן מקור לביטחון ולשמחה, ואילו אי הידיעה מביאה אותו לידי פחד ופחז. הריפוי איננו פעולה עצמאית של הרופא, אלא מתן אפשרות לחולה להרחיק מסביבתו את כל מה שמפריע לטבע למלא את משימתו (מתאים לרפואה טבעית). הוא שם דגש מיוחד וברור על כוח המרפא של הטבע, ורואה בפעולה הרפואית רק עזרה לפעולות של האורגניזם החי.

◀ דרכי הטיפול ההיפוקרטיות מעניינות במיוחד.

תחילה קבעו את ה"הנהגה" שקראו לה "דיאטה". זה כלל הרבה יותר ממזון: תנועה ומנוחה, שינה ויקיצה, התעמלות, רחיצות, סיכוך ועוד. לכך נוספו תרופות לריקון המעיים (יין, דבש מעורב במים או בחומץ וכו'), הקזת דם, פסיכותרפיה פרימיטיבית ובעת הצורך גם ניתוחים.

הכבוד הרב שניתן לו הוא בזכות כתבי היד הרבים שלו, שעליהם נכתבו תילי תילים של פירושים. אחד ממפרשיו החשובים היה ג'לוסוס, שפירושו נשתמרו עד היום. כתביו של היפוקרטס תורגמו לשפות רבות, ובעיקר ללטינית ולערבית.

הוא מוזכר רבות בספרות העברית המתורגמת, שם הוא נקרא אבוקרט, ומצוין שהוא בן דורם של מרדכי ואסתר. הרמב"ם משבח את כתביו ומפרש אותם. הוא מסתמך על הפילוסופיה של היפוקרטס. כתביו תורגמו לערבית, וממנה נעשו תרגומים רבים לעברית.