

הקדמה למהדורה העברית

מאת: פרופ' רפאל קרסו

אנו חיים בעידן של הפרעות בתפקוד המוח, הפרעות פיזיות, הפרעות אישיות, הפרעות נפשיות, חרדה, דיכאון, אוטיזם, הפרעות קשב, אלצהיימר ועוד.

האם כל אותן הפרעות או "שיבושים" שלהם אנו קוראים מחלות, הן בעיות פסיכיאטריות? בעיות נוירולוגיות? או אולי הפרעות ביוכימיות?

ד"ר מארק היימן הוא רופא מומחה ברפואה מונעת, הידוע כרופא אינטגרטיבי, הוליסטי, הרואה את הגוף כשלם. זאת בניגוד לרופא הקונבנציונאלי, הרואה לנגד עיניו רק מחלה אחת או במקרה הטוב מערכת אחת, אינו מתייחס לגוף כיחידה אחת ומתקשה לעיתים להבחין בקשר שבין מערכות הגוף השונות וכיצד כשל של מערכת אחת משפיע על מערכת אחרת.

גישתו של ד"ר היימן היא להוכיח לנו שאם נטפל במערכות "החולות" נאזן את כל הגוף, ובעיקר את המוח, הרגיש לשינויים.

לפי דעתו, שיבושים, ולו קטנים, גם במקומות מרוחקים מהמוח, גורמים לכל התחלואים בתפקוד המוח, הן הנפשיים והן העצביים, שאנו מכנים מחלות.

אנו חיים בעידן של "הרעלה" סביבתית – מזוננו רווי חומרים משמרים הכוללים חומרי צבע, טעם וריח, אנו חשופים לזיהום אוויר ולזיהום אלקטרומגנטי (רדיו, סלולר, טלוויזיה, מיקרוגל ועוד) ובעיקר נתונים במצב של דחק (סטрес) קבוע.

ד"ר היימן מציע לנו נתיבים "לנקות" את אותם זיהומים, שלדעתו גורמים לכל התחלואים. הוא מציע לנו דרכים לתזונה נכונה לניקוי גופנו מרעלים (דטוקסיפיקציה), לאיזון מטבולי והורמונאלי.

כרופא אינטגרטיבי וכונירולוג קונבנציונאלי אני מודע לרגישות המוח ולבעייתיות בחילוף החומרים בו, אף שהטבע צייד את המוח במנגנוני הגנה כנגד חלק מההרעלות (כמו מחסום דם-מוח). עם זאת אני מסכים הסכמה מלאה עם רוב עצותיו והמלצותיו.

אין לי ספק שככל שנדבק בשיטה של ד"ר היימן וככל ש"ננקה" את גופנו, כך נרגיש טוב יותר. האם המוח יוכל להשתקם ומחלות קשות יחלפו וייעלמו? זאת לא נדע עד שננסה.

הספר מבהיר לנו כיצד "לתקן" את הקלקולים שהעולם המודרני גרם לגופנו ולמוחנו. הוא נותן לנו את הכלים להערכה עצמית של תפקודנו, כיצד לאכול נכון, כיצד לאזן את הכימיה של המוח, לתמוך בה בעזרת מזונות או תוספים והעיקר לשקם את מה שנפגע. עיקר הטיפול בגופנו הוא בשיטת "עשה זאת בעצמך", מפני שמעטים הם האנשים האחרים שיוכלו לתמוך בנו בתהליך זה ואיש לא יוכל לעשות זאת במקומנו.

פרופ' רפאל קרסו

פרופ' למדעי המוח ומערכת העצבים במחלקה לפסיכולוגיה באוניברסיטת בר-אילן, מנהל מחלקה נוירולוגית ומרפאת כאב במרכז הרפואי הלל יפה בחדרה.