

## סיפורי הצלחה של מוח מנצח

**"אני מרגישה עכשיו כאדם שונה ויש לי כל כך הרבה מרץ. אני מאושרת ואסירת תודה על החיים שניתנו לי".**

עד שמלאו לי ארבעים הידרדרתי מבחינה גופנית, רגשית ונפשית. לעורכת דין מצליחה סוג א'-א' כמוני זה היה קשה. עברתי כל מיני בדיקות משום שגופי כולו כאב והרגשתי כאילו אני מתפרקת. איבדתי כמעט לגמרי את הזיכרון קצר-הטווח שלי.

התחלתי לגמגם ולא יכולתי יותר למצוא מילים. מוחי וגופי נחלשו מהר כל כך, שחשבתי שאני מפתחת מחלת אלצהיימר ודלקת מפרקים שגרונת יחדיו. אולם נבדקתי על-ידי כמה מומחים, ותוצאות הבדיקות היו שליליות. הגעתי למצב שבו יכולתי לעשות רק דבר אחד ביום, משום שכוחותיי אזלו במהירות. שנים רבות נאבקתי בדיכאון, ובתקופה זו איבדתי יותר ויותר את סבלנותי, והייתי עצבנית וחסרת חיוניות. כמה פעמים ניסיתי, ללא הצלחה, להפסיק לקחת תרופות.

בסופו של דבר פגשתי את ד"ר היימן והחלטתי לפעול על-פי עצתו. מה שגיליתי הפתיע אותי. המיטוכונדריה שלי לא פעלו היטב, גופי לא הצליח לנקות עצמו מרעלים, ואלה הצטברו בו. התוצאה הייתה שסבלתי מהרעלת מתכות כבדות, ורמות הכספית, העופרת והאורניום בגופי היו גבוהות מאוד. ביצעתי את תוכנית הטיהור שלו, החלפתי את התזונה שלי, שיניתי את אורח חיי כדי להפחית את המתח ולהתמודד איתו טוב יותר, וחיסלתי את המתכות הכבדות בגופי. כך שיקמתי את בהירות המחשבה שלי, הכאבים נעלמו והפחתי עשרים קילו ממשקלי.

אני מרגישה עכשיו כאדם שונה ויש לי כל כך הרבה מרץ. אני מאושרת ואסירת תודה על החיים שניתנו לי. כוח החשיבה שלי השתנה ואני מרגישה שמוחי השתחרר מהערפל שאפף אותו. התרופה היחידה שאני לוקחת עכשיו היא נגד תת-פעילות של בלוטת התריס שלי. אני נהנית מחיי, בעלי וילדיי. תודה לך על שהצלת את חיי.

ג'קי טפר

סטמפורד, קונטיקט

**"היא נעשתה שוב נורמאלית, והפסיקה להכות את אחותה או לצרוח עליה".**

כששתי בנותיי היו צעירות, הן ראו את אביהן מתמוטט על רצפת המטבח ומת. אָמה, שהייתה אז בת שלוש, הגיבה בצורה הקשה ביותר. גם אחרי שהשתתפה בקבוצות תמיכה וטופלה על-ידי יועצים, יכולתי לראות שהיא מתנהגת בצורה חריגה.

היא נעשתה אלימה מאוד, מלאת כעס. היא נהגה לנעוץ בי את ציפורניה, להכות ולבעוט באחותה בקביעות וללא חרטה. היא התקשתה ליצור קשר עם ילדים בבית-הספר. מורים רצו שאתן לה תרופות, ורופאים ביקשו שתעבור סריקות מוח. רק כשפגשתי את ד"ר היימן התבררו לי שורשי הבעיה.

לדעת ד"ר היימן, ההלם שנגרם לה כשאביה מת לנגד עיניה פגע קשות במערכת החיסונית שלה. אחרי סדרת בדיקות גילינו שני גורמים חשובים למערבולת הרגשית והגופנית שלה. הראשון היה גידול-יתר של חידקים ופטריית שמרים (קנדידה) במעייה. ד"ר היימן אמר שזה המצב הגרוע ביותר שראה אי פעם אצל אדם, שבעצם לא סבל מבעיות במעיים. השני היה רגישות לגלוטן וחלב.

טיפלנו בעודפי השמרים בעזרת אנטיביוטיקה, והרחקנו גלוטן וחלב מהתזונה שלה למשך שבועיים. לא יכולתי להאמין לשינוי שחל בבתי. היא נעשתה שוב נורמאלית, והפסיקה להכות את אחותה או לצרוח עליה. לא קל היה לשנות את הרגלי האכילה שלנו, אבל אי אפשר היה להתכחש להבדל. אם טעיתי ונתתי לה מקרוני עם גבינה, לדוגמה, היא טיפסה על הקירות. המורים שלה לא יכלו להאמין לשיפור המדהים שחל בה והיא כבר לא הולכת לפסיכולוג.

ליסה ר' (אימא)  
מדפורד, ניו-יורק

**"לא הבנתי בדיוק כמה רע הרגשתי, עד שהתחלתי להרגיש טוב יותר".**

בריאותי הידרדרה במשך שנים. הרגשתי כאילו יש לי שפעת כל הזמן, עם חום נמוך. עליתי במשקל למרות שלא אכלתי הרבה. לא היה לי מרץ בכלל, וחיי החברה שלי סבלו משום שלא רציתי ללכת לשום מקום או לעשות משהו אחרי העבודה, רק לחזור הביתה ולשכב על הספה. לקחתי נוגדי-דיכאון ונאבקתי בזיהומים כרוניים בסינוסים.

הלכתי לכל רופא שיכולתי למצוא כולל אנדוקרינולוג, וכל מה שהם עשו היה להשליך לעברי אנטיביוטיקה או להציע ניתוח. שנים רבות חשבתי שזה מתח בגלל הלימודים באוניברסיטה. אז גילו בני משפחתי עד כמה הם דואגים לי, והתחייבו לעזור לי להגיע לשורשי הבעיה, שגרמה לי להרגיש נורא כל כך.

פגשתי את ד"ר היימן. הוא שמע את הסיפור שלי, ביצע סדרת בדיקות, וגילה שיש לי הרעלת כספית חמורה ברמות גבוהות מאוד וחוסר איזון קשה בבלוטת התריס. ביצוע התוכנית שלו שינה את חיי.

ברגע שאמר לי שיש לי הרעלת כספית, התעוררה בי התקווה שלא ארגיש כל כך רע כל ימי חיי. התאזרתי בסבלנות, עבר זמן ואני מרגישה שוב כבן-אדם, ואני מאושרת להיות כאן. ביליתי שנים באומללות. עכשיו, הכול השתפר, אפילו השיער והעור שלי. לא הבנתי בדיוק כמה רע הרגשתי, עד שהתחלתי להרגיש טוב יותר. אני עדות מהלכת לעבודתו של ד"ר היימן.

קאקי מרטין  
קיימברידג', מסצ'וסטס

**"הרגשתי מעורפלת וכבדה – כאילו חשבתי דרך ערפל".**

כל חיי הייתי אתלטית מאוד, פעילה, מלאת מרץ, וישנתי מצוין. בעשרים השנים האחרונות הבחנתי בהידרדרות, וחשבתי שהיא נובעת מהגיל. ואז התחלתי באמת לפחד.

הדאגה הראשונה הממשית התעוררה בליבי בזמן טיול אופניים משפחתי, כשלא הצלחתי ללחוץ על הבלמים. ידי ורגלי לא צייתו להוראות שלי. אחרי חוויה זו ואחרי שהתעוררתי כל לילה עם התכווצויות קשות, ידעתי שמשהו לא בסדר, אבל אפילו הנורולוגים והאנדוקרינולוגים הטובים ביותר אמרו לי שאני בסדר גמור.

ידעתי שהתסמינים האלה חריגים. הרגשתי מעורפלת וכבדה – כאילו חשבתי דרך ערפל. מה שלמדתי (ואף רופא לא הצליח לומר לי) היה שמערכות מסוימות בגופי לא הצליחו לחסל רעלים שספגתי ממזונות, מהסביבה, ומהמילוי בסתימות שלי.

בנוסף לרעלים הייתה רמת הכספית בגופי גבוהה עד כדי סכנה, והיא פגמה במערכת החיסונית שלי ופגעה בי מבחינה נוירולוגית. ביצעתי את תוכניתו של ד"ר היימן, טיהרתי את גופי, סילקתי את המילוי מהסתימות שלי וחסלתי את הכספית שבגופי. כך קיבלתי את חיי בחזרה (לפחות 90% מהם, בהתחשב בגילי, 45). אני ישנה שוב נהדר וממוקדת יותר. פתחתי לאחרונה עסק חדש, השתתפתי בשלושה טריאתלונים בשנה האחרונה, והכי חשוב, אני שוב מכירה את עצמי.

נטלי קרפ

רוזלין, ניו-יורק

**"לא ידענו שהמוח שלו מעורפל, עד שהתחלנו לחסל את המתכות הכבדות".**

עד גיל שנתיים ג'קסון התפתח בצורה נורמאלית. הוא אמר כבר עשרים מילים, ופתאום התחיל לסגת. כשלקחנו אותו לרופא אמר רק חמש מילים, ושלושה חודשים אחר כך לא יכול לדבר בכלל.

הוא נבדק על-ידי קלינאי תקשורת ופסיכולוגים, ואובחן כסובל מהפרעה התפתחותית כוללת, או אוטיזם. ידענו שעלינו לעשות משהו, משום שמצבו לא השתפר. הוא היה עצבני וסבל מהתקפי זעם כל הזמן.

רק כשגילינו את ד"ר היימן מצאנו את הפתרון. ביצענו את תוכניתו של ד"ר היימן, והתברר לנו שבננו סובל מאלרגיות למזונות שונים, הרעלת מתכות כבדות, זיהום חמור, חוסר איזון בחיידקים חיוביים וגידול-יתר של קנדידה במעיו.

כששמענו זאת שינינו מייד את התזונה שלו. הוא הפסיק לצרוך מוצרי חלב ותוך ימים ספורים ראינו את התוצאות. הוא היה מרוכז יותר. תוספת B<sub>12</sub> עזרה לו לפתח כישורים מילוליים, והוא הצליח להתמקד יותר. מה שמדהים הוא שלא ידענו שמוחו של ג'קסון היה מעורפל, עד שעבר תהליך לטיהור ממתכות כבדות. ואז נעשה שוב מלא חיים והחל להגיב ולדבר.

מרק ר' (אבא)

ניו-יורק, ניו-יורק

**"המורים שלו אמרו לי שהוא ילד שונה לגמרי".**

בילדותו התקשה קלייטון להתמיד במשימה, סבל בקלות מתסכול, ורק לעיתים רחוקות ישן לילה שלם. כשבא זמנו ללכת לבית-הספר והשווינו בינו לילדים אחרים, התברר לנו עד כמה מצבו קשה. נאלצנו להשאיר אותו שנה נוספת בגן הילדים, וביקשנו את עזרתו של רופא מקומי, שהתמחה בבעיות חינוכיות. הוא ביצע בדיקות והאבחון שלו היה הפרעת קשב וריכוז, אבל היו לנו רק אפשרויות מעטות לטיפול, פרט לתרופות.

בשנה שאחר כך המשיך להיאבק, ובסופו של דבר החלטנו לתת לו תרופות. הן עזרו, אבל מחירן היה כבד. הוא סבל מתופעות לוואי, בעיקר בערבים, תאבוננו היה גרוע ועדיין התקשה לישון. הוא היה מרוכז יותר בבית-הספר, אבל סבל תכופות מזיהום בסינוסים. הוא התלונן על כאבי בטן, ולעיתים קרובות לקה בפריחה מבלי שיכולנו למצוא את הסיבה לכך.

לקחנו את קלייטון אל ד"ר היימן, ובפעם הראשונה קיבלנו הסבר אמיתי ומובן למה שקורה לו. הוא זיהה אלרגיה לגלוטן, גידול-יתר של קנדידה והרעלת כספית. הכנסנו שינויים בתזונה שלו ונתנו לו תוספים תזונתיים. כך טיפלנו לא רק בבעיית הקשב והריכוז, אלא גם בתסמינים גופניים אחרים שלו. בפעם הראשונה בחיי קלייטון היה ממוקד, בריאותו השתפרה והוא ישן לילה שלם. כמה חודשים אחר כך הבחנתי בשיפור מדהים בכתב ידו, שלפני כן היה בלתי קריא. מוריו אמרו לי שהוא ילד שונה לגמרי.

עברו שנתיים. בננו כבר רגיל לטפל בעצמו בשיטה חדשה זו. הוא אורז את ארוחת הצהריים שלו, מתמודד עם מצבים חברתיים שבהם מוגשים מאכלים שהוא רגיש להם, ויודע במה עליו לבחור כדי לשמור על בריאותו. אני אסירת תודה לד"ר היימן על הידע והתמיכה האוהדת שלו, במסע המתמיד של משפחתנו לעבר בריאות אופטימאלית.

אודרי למפרט (אימא)

צפון גרנבי, קונטיקט

## מבוא

**מאת מרתה הרברט, Ph.D., M.D.**

עוזרת פרופסור לנירולוגיה, בית-הספר לרפואה הרווארד  
מנהלת תוכנית Transcend לחקר הפרעות עצביות-התפתחותיות,  
בית-החולים הכללי במסצ'וסטס

סיסמת הביולוגיה במאה ה-21 היא "מערכות". הטכנולוגיות שלנו מתפתחות במהירות, ואנחנו מוצפים בהוכחות לשילוב שבין מוחנו לגופנו. הדברים קשורים ותלויים מאוד זה בזה. הגן הבודד שפועל לבדו נעלם ואיננו; הוא הוחלף על-ידי רשת. גם הגנטיקה שפועלת לבדה נעלמה ואיננה – היא הוחלפה על-ידי שילובים שונים. חקר הגנום, חקר החלבונים, חקר חילוף החומרים (מטבוליזם) כולם משולבים זה בזה. זוהי "ביולוגיית המערכות" החדשה.

מה זה קשור לבריאות שלנו? במאה העשרים פירקה הרפואה את הגוף להתמחויות – נירולוגיה, קרדיולוגיה, גסטרואנטרולוגיה ואנדוקרינולוגיה. כל מומחה מטפל בנקודה אחת בגוף; אבל מי דואג לתמונה הכוללת? רק למספר קטן מאוד של רופאים יש הכישורים לכך. ביולוגיית המערכות דורשת גישה חדשה, וכאן נכנסת לתמונה הרפואה התפקודית. זו אינה מטפלת בגוף כאוסף של מערכות ואיברים שונים. במקום זה, היא בודקת את פריחתם ושגשוגם של התאים והמערכות שלנו, ואת הצרות שבהן הם מסתבכים. רפואה תפקודית היא הממשק המעשי של ביולוגיית המערכות בטיפול הרפואי. היא מחפשת הפרעות במערכת, כדי לגלות בהקדם תקלות ולטפל בשורשי הבעיה ולא בתסמינים.

במאה ה-21 מתברר גם שהמוח והגוף קשורים בקשר הדוק זה עם זה ומשפיעים זה על זה. המוח נמצא בתוך הגוף, ואם מערכות הגוף בצרה, גם המוח מסתבך. רבות מהמערכות החולות בגוף סובלות מהפרעה גם במוח. ד"ר היימן משתמש ברפואה תפקודית כדי להראות לנו שאם נטפל במערכות חולות אלה, נעזור גם לגופנו וגם למוח שלנו.

ההנחה היום היא שחוסר איזון כימי הוא שנמצא ביסוד "החולי הנפשי", והוא קשור לבעיות כימיות ומטבוליות של המערכת, שניתן לטפל בהן ברמת הגוף. טיפול בכימיה של המוח בלבד עלול לגרום לתלות בתרופות, אולם טיפול בכימיה של המערכת כולה מסוגל לשקם את האיזון הכימי של המוח ולהביא לריפוי אמיתי ובר-קיימא.

לאור המתקפה של כל כך הרבה מתח וכימיקלים וגורמים סביבתיים נוספים, אין פלא שמערכות הגוף שלנו נאבקות, ותפקוד המוח אינו כפי שהוא צריך להיות. שבעת המפתחות של ד"ר היימן להשגת שלומות מצוינת (UltraWellness) מציעים דרך לתמיכה במערכות התפקודיות העיקריות שלנו ולריפוי. אף שיש צורך במחקר נוסף, אנחנו יודעים מספיק ומסוגלים להתמודד כבר עכשיו עם אתגרים אלה. ד"ר היימן מראה לנו לא רק למה, אלא גם איך.

## פתח דבר

משום שהאויב הגדול של האמת הוא, לעיתים קרובות, לא השקר - מכוון, מתוכנן ומלא מרמה - אלא המיתוס - מתמיד, משכנע ולא מציאותי. לעיתים קרובות מדי אנחנו נאחזים בקלישאות של אבותינו הקדמונים. אנחנו מכפיפים את העובדות לפרשנויות מוכנות מראש. אנחנו נהנים מנוחות הדעה ללא חוסר הנוחות שבמחשבה.

- ג'ון פ' קנדי

שמור על ראש פתוח, אבל לא כל כך פתוח עד שמוחק יפול ממנו.

- גראצ'ו מרקס

## למה מחלות לא חשובות

• • •

כשפתחתם ספר זה, על המוח ומצב הרוח, ודאי תהיתם למה אין בו פרקים על מחלות מוכרות כגון דיכאון, חרדה, הפרעת קשב/היפראקטיביות, אוטיזם או מחלת אלצהיימר. במקום זה מצאתם בו פרקים על תזונה, הורמונים, דלקות, עיכול, סילוק רעלים, אנרגיה והרגעת המחשבה.

אילו עזרו לנו מחלות, כפי שאנחנו מכירים אותן, למצוא מה השתבש במוח, במצב הרוח או בחשיבה שלנו, הייתי כותב ספר עליהן. אבל הן אינן עושות זאת.

במקום זה הספר בודק מה באמת לא בסדר במוח שלנו. הוא עוסק בגורמים ובפתרונות ממשיים לסבל הנפשי שלנו ולמגפות הדיכאון, החרדה, השיטיון (דמנציה), האוטיזם והפרעות הקשב, שאנחנו עדים להן בעולם של ימינו. אם אבחנו אתכם כלוקים ב"הפרעה נפשית" או "מחלת מוח", אספר לכם את האמת על הגורם והמרפא לסבלכם. מחלות, כפי שאנחנו מגדירים אותן היום, לא יהיו עוד רלבנטיות בקרוב, משום שאנחנו מבינים עכשיו את המנגנונים המולקולאריים העיקריים שנמצאים בשורשי התסמינים שלהן.

אנא שכחו את כל מה שאתם יודעים על המחלות והתסמינים שמהם אתם סובלים. הספר עוסק בשינויים שחלו בתחום הרפואה ובאפשרות שלכם לשקם את עצמכם.

# איך להשתמש בספר זה

ברוכים הבאים אל המוח שלכם.  
זה עתה לקחתם לידכם את ספר ההדרכה, שישרת אתכם כל חייכם.  
זה מה שתמצאו בדפים אלה.

## חלק 1: גישתו של פסיכיאטר לעת מצוא למגפת המוחות השבורים

• • •

בחלק 1 תלמדו על מגפת "המוחות השבורים" שלנו – על היקף וגורמי הבעיה שעומדת בפנינו במאה ה-21. תקראו על הפתרונות לבעיה זו, שקיימים היום, אף שמתעלמים מהם כמעט לגמרי.  
תלמדו גם למה ריפוי גופכם הוא הדרך הטובה ביותר לתיקון המוח השבור שלכם, ולמה הפסיכיאטריה והנוירולוגיה המודרניות מבוססות על מיתוסים.  
לאחר מכן אסביר לכם למה אתם סובלים מנזק מוחי – הגורמים הרבים לפגיעה בפלא העדין, דמוי הרכיכה, שמשקלו קילו וחצי בלבד: המוח שלכם.

## חלק 2: שבעת המפתחות לשלומות מצוינת

• • •

בחלק 2 תלמדו למה חוסר איזון בשבע המערכות העיקריות והחשובות ביותר בגופכם – תזונה, הורמונים, המערכת החיסונית, עיכול, סילוק רעלים, חילוף חומרים ואנרגיה, ומוח-גוף – הוא שגורם לכל התסמינים והמחלות שאנחנו מתייחסים אליהם כאל בעיות "במוח". כל חוסר איזון בגוף מתבטא במוח.  
תמצאו גם שאלונים עבור כל אחת מהמערכות, והם יעזרו לכם לזהות את חוסר האיזון המיוחד לכם.

## חלק 3: הפתרון למוח המנצח

• • •

חלק 3 מציע תוכניות מעשיות, שיעזרו לכם לתקן את המוח השבור שלכם, צעד-אחרי-צעד. תלמדו לעשות את הדברים הבאים:

- לאכול נכון עבור המוח שלכם
- לאזן את הכימיה של המוח שלכם בעזרת תוספים
- לתרגל, לישון, להירגע ולאמן את המוח שלכם
- לחיות חיים נקיים וירוקים

### **חלק 4: איזון שבעת המפתחות להשגת שלומות מצוינת והפקת המרב מתוכנית ששת השבועות**

• • •

בחלק 4 תלמדו איך להתאים לעצמכם את התוכנית להשגת מוח מנצח, על בסיס השאלונים בחלק 2. כך תתקנו את חוסר האיזון הייחודי להפרעה שלכם. תלמדו גם איך לשתף פעולה עם הרופא שמטפל בכם. הוא יעזור לכם לתקן את חוסר האיזון הייחודי לכם, שמונע מכם מלקיים חיים מלאי שמחה וסיפוק.

### **נספח אינטרנטי לספר "מוח מנצח"**

• • •

לטובת הקוראים המעוניינים להרחיב את ידיעותיהם, הוספתי חומר נוסף, שניתן להורידו חינם מהאינטרנט. הנספח הזה לא תורגם לעברית ותוכלו להורידו מהכתובת [www.ultramind.com/guide](http://www.ultramind.com/guide) תחת השם The UltraMind Solution Companion Guide. יש בו עצות וטכניקות נוספות, שיקלו עליכם את החוויה שאתם עומדים לעבור עכשיו.