

חלק 1

• • •

גישת הפסיכיאטר לעת מצוא למגפת המוחות השבורים

פרק 1

מוחות שבורים

המגפה של המאה ה-21

תגלית משמעותה לראות מה שכל אחד רואה אבל לחשוב מה שאיש לא חושב.

– אלברט פון ז'נט-גיאורגי נאגירפולט, 1937
זוכה פרס נובל בפיזיולוגיה ורפואה,
המדען שגילה את ויטמין C

המוח שלכם שבור. אתם יודעים. אתם מרגישים. אתם מסתירים. אתם מפחדים. פגעה בכם מגפה. היא שוללת מילדים את עתידם, מקשישים את עברם וממבוגרים את ההווה שלהם.

איש אינו מדבר על מגפה בלתי נראית זו, ובכל זאת, היא הגורם הראשון לנכות. היא משפיעה על 1.1 מיליארד אנשים בעולם¹ – ילד אחד מכל שישה ילדים, מבוגר אחד מכל שני מבוגרים, והיא גורמת לנכותו של איש אחד מבין כל ארבעה אנשים². אני מדבר על מגפת המוחות השבורים.

ל"מוחות השבורים" שלנו כינויים רבים – דיכאון, חרדה, אובדן זיכרון, ערפול מוחי, הפרעת קשב, אוטיזם ושיטיון.

סימניה של מגפה זו, של התמוטטות המוח, שונים מאוד מאדם לאדם, ולכן היא נחשבת בכל פעם לבעיה שונה, אבל האמת היא, שכל התופעות הן התגלמות מספר קטן של גורמים בסיסיים משותפים.

הפרעות אלה, לכאורה שונות, הן כולן בעיה אחת ויחידה – חוסר איזון בשבעת המפתחות לשלומות מצוינת (UltraWellness).

טיפולים מקובלים אינם עוזרים, מחמירים את המצב או מקלים רק במעט, משום שהם משתמשים במודל שגוי לריפוי הפרעות אלה.

קיימת דרך לתיקון המוח השבור שלכם וזו אינה שיטה ששמעתם או חשבתם עליה. בדיוק כשם שכל בעיות המוח נובעות מאותם גורמי יסוד, לכולן אותו פתרון – מוח מנצח.

אני יודע זאת כרופא וחולה כאחד. יום אחד, באוגוסט 1996, המוח שלי התמוטט. איבדתי את האוריינטציה שלי ונבהלתי. נקלעתי למערבולת של חוסר אונים וחוסר תקווה.

הבה אספר לכם את הסיפור שלי.

המוח השבור שלי

תמיד היה לי קל ללמוד, לחשוב ולדבר. מוחי מעולם לא בגד בי. במכללה למדתי אלפי סימנים סיניים. בבית-הספר לרפואה קלט המוח שלי, ללא מאמץ, את השרטוטים והשמות המורכבים של האנטומיה שלנו – עצמות, שרירים, איברים, עורקים ועצבים. החומר המסובך בפיזיולוגיה וביוכימיה היה ברור לי לחלוטין אחרי הרצאה אחת בלבד, וכל שנוקקתי היה לקרוא שוב את הרשימות שלי.

רצתי כל יום 6.5 קילומטר לבית-הספר לרפואה. שם כתבתי בפרוטרוט כל מה שנאמר בשיעורים שלי, משום שהייתי מסוגל להאזין, לזכור ולכתוב, בו-בזמן, כמעט כל מילה שאמרו הפרופסורים שלי.

בסוף היום רצתי בחזרה אל הדירה שלי ושם עשיתי יוגה במשך שעה. אחר כך אכלתי ארוחה טרייה ממאכלים מלאים, אמיתיים ואורגניים, וכל לילה למדתי שלוש שעות, מבלי שהוסחה דעתי, בריכוז מושלם. אז זחלתי למיטה, נרדמתי תוך חמש דקות וישנתי עמוקות במשך שבע שעות.

למחרת קמתי וחזרתי בדיוק על אותו סדר יום.

שגרת חיים זו נקטעה, כפי שקורה לכל הרופאים המתמחים, כשהתחלתי לעבוד בבית-החולים; דחקתי את גופי ומוחי אל מעבר לגבולותיהם, במשמרות של 36 שעות, בנוסף למשמרת של שישים שעות פה ושם (מיום שישי בבוקר עד יום שני בערב!).

כשהתחלתי לעבוד כרופא משפחה בעיירה קטנה באיידהו, עבדתי שמונים שעות בשבוע, קיבלתי 30 חולים ליום, יילדתי תינוקות והייתי תורן גם במרפאת חירום.

מאיידהו עברתי לסין, שם עבדתי שנה ושפתי לקרבי אוויר ספוג בפחם ועמוס בכספית. ואז הגעתי למסצ'וסטס, בה עבדתי במשמרות מטורפות בחדר מיון במרכז העיר.

לפתע (לפחות כך זה נראה באותו זמן) מוחי קרס – יחד עם כל שארית גופי.

כשישבתי עם חולים, לעיתים קרובות לא יכולתי לזכור מה שאמרו זה עתה, או באיזו נקודה הייתי כשסיכמתי את סיפורם. ניסיתי לרשום את הדברים ולעקוב אחריהם, אבל התקשיתי להתרכז בשיחות, ולא יכולתי לזכור שמות. התחלתי לצלם ולכתוב פרטים אישיים על החולים שלי, כדי שאלה ישמשו כזיכרון ההיקפי שלי וכדי שלא אביך את עצמי בפעם הבאה שאדבר איתם.

בהרצאות שהיה עלי לתת, כחלק מתפקידי, שכחתי לפעמים את ההקשר באמצע משפט, והיה עלי לשאול את הסטודנטים מה בדיוק אמרתי. כשקראתי ספר, היה עלי לקרוא פסקאות שוב ושוב, כדי להבין בכלל במה עסק. בלילה הקראתי לילדי סיפור שלפני השינה, אבל אמרתי את המילים כמו רובוט, משום שלא יכולתי לקרוא ולהבין אותן בו-זמנית.

השינה חמקה ממני. סחוט מתשישות, עייף עד לשד עצמותי, שכבתי במיטה בלילות ולא יכולתי להירדם. כשסוף-סוף נרדמתי, התעוררתי בבוקר והרגשתי כאילו לא ישנתי בכלל.

דיכאון וחרדה, שלא הכרתי לפני כן, היו לבני לוויה קבועים שלי. לפעמים הרגשתי שאני לא יכול יותר. שכחתי איך ליהנות ולצחוק.

ככל שהרגשתי רע יותר, כך פחתה יכולת התפקוד של המוח שלי. אם הבטן שלי התנפחה וסבלתי משלשול, לא יכולתי לחשוב או לישון. כשהלשון שלי הייתה מודלקת או עיניי תפוחות ואדומות, חשתי דיכאון. אם השרירים שלי כאבו והתכווצו, לא יכולתי להתרכז. כשהרגשתי עייף עד לשד עצמותי, שכחתי מה אמרתי או למה נכנסתי זה עתה לחדר.

רופאים אמרו שאני מדוכא והמליצו על נוגדי דיכאון. פסיכיאטרים הציעו תרופות נגד חרדה. רופא המשפחה שלי רשם לי כדורי שינה. נורולוג אמר לי שיש לי הפרעת קשב ושאני זקוק לתרופות ממריצות. אחרים אמרו שאני סובל מתשישות כרונית ופיברומיאלגיה. אני רק ידעתי שהמוח שלי שבור. אני לא מסוגל להתרכז, סובל מדיכאון, מתקשה לזכור והגוף שלי לא מתפקד.

פתאום לא יכולתי יותר להתמקד, לזכור או לחוות שמחה ואושר. כאילו לקיתי בבת אחת בשלוש מחלות אימות – הפרעת קשב וריכוז, דיכאון ושיטיון. איך היה יכול המוח שלי לבגוד בי כך? אותו חלק שבי שהיה החזק מכול, הפך לחלש ביותר. מה קרה?

התחלתי לחפש אחרי תשובות.

איבר אחרי איבר, תא אחרי תא, מערכת גופנית אחרי מערכת גופנית גיליתי את הגורם למוח השבור שלי. חפרתי בספרות, התייעצתי עם עשרות מדענים ורופאים וביצעתי ניסויים בגופי ומוחי. לאט-לאט שיקמתי את עצמי.

לא היה זה גורם אחד ששבר את מוחי. הדברים נערמו זה על גבי זה והערימה הלכה וגבהה, עד שמוחי וגופי לא יכלו לסבול זאת יותר. המשבר נראה פתאומי, אולם הוא היה סיומה של חשיפה ארוכה לרעלים, מתח וזיהום.

העקבות הובילו אל הרעלת כספית, שלקיתי בה כשחייתי בבייג'ין, סין, שם שאפתי אבק של פחם גולמי ששימש לחימום בתים עבור 10 מיליון אנשים. הרעלת הכספית ניזונה, קרוב לוודאי, גם מאינסוף כריכי הטונה שאכלתי בילדותי ומהסתימות שבשיניי, שהיו עשויות מ"כסף" או כספית. חסר היה לי גם גן עיקרי שאחראי לטיהור הכספית הזאת והדבר רק החמיר את הבעיה. גיליתי זאת מאוחר יותר באמצעות בדיקות קפדניות.

שנים של לילות ללא שינה, כשיילדתי תינוקות ועבדתי בחדר מיון, הרסו את המקצב והמחזוריות של הגוף שלי. ניסיתי להתגבר על זה בעזרת אינספור כוסות אספרסו כפול, עוגיות שוקולד צ'יפס ענקיות והררי גלידה פירות (שכנעתי את עצמי שזה בריא בגלל הפירות!).

ואז, יום אחד לקראת סופו של הקיץ בשנת 1996, אכלתי או שתיתי משהו שזיהם את המעיים שלי. זה היה הקש ששבר את גב הגמל.

ספר זה מספר על החלמתי. הוא גם מתאר את התגליות שלי, שבהן מסתרת התשובה למגפת המוחות השבורים של היום. הוא מציע פתרון שיעזור לכם להתגבר על סבלכם, כפי שעזר לי בעבר.

כמה מכם מרגישים כפי שאני הרגשתי, לפחות במידת מה?

- האם אתם חוששים לאבד את מקום עבודתכם משום שאתם עייפים; לא מרוכזים; מתקשים להאזין, והזיכרון שלכם גרוע כל כך שאינכם יכולים לבצע את משימותיכם כראוי?
- האם אתם מרגישים דיכאון, חוסר תקווה, ניתוק מהעולם שסביבכם?
- האם מערכות היחסים שלכם מתמוטטות משום שאתם מנותקים מבחינה רגשית ונפשית או שאינכם מבטאים רגשות?
- האם אתם מתקשים להתרכז כשאתם מנסים לעזור לילדיכם בשיעורי הבית שלהם ובטוחים שאינכם עומדים בציפיות מכם כהורים? האם אתם דואגים איך תתעוררו מספיק מוקדם בבוקר כדי להכין את ילדיכם לבית-הספר?
- האם אתם שוכבים ערים בלילה ומרגישים שאתם חיים את חייכם רק למחצה?
- האם אתם שוכחים לפגוש חברים או להגיע לשיבות, ואחר כך לא מסוגלים להבין איך בכלל יכולתם לשכוח?

אם כן, אתם לא לבד. אתם מושפעים על-ידי מגפת המוח השבור, מחלה כרונית מפחידה ומסוכנת. הקהילה הרפואית כמעט שאינה עוסקת בה ומשאירה מיליוני אנשים לסבול לבדם, לכודים במוחות המידרדרים שלהם.

המגפה השקטה של המוחות השבורים

• • •

השמנה נראית לעין. אינכם יכולים להסתיר אותה. אבל מי שלוקה בחולי נפשי ואובדן זיכרון סובל מהם בשתיקה, כשהם מוסתרים מעין כול. בכל זאת, הם פוגעים כמעט בכל אחד, בין ישירות או בעקיפין; אישית או בבני משפחה וידידים.

המוחות השבורים שלנו גורמים לבעיות רבות – חרדה, דיכאון, הפרעה דו-קוטבית, הפרעת אישיות, הפרעות אכילה, התמכרות, הפרעה טורדנית-כפייתית, הפרעת קשב וריכוז, אוטיזם, תסמונת אספרגר, הפרעות למידה ודיסלקציה. הם מתבטאים בצורות רבות, כולל הפרעות פסיכוטיות כגון סכיזופרניה ומניה, ומחלות של ניוון עצבי בגיל ההזדקנות, בעיקר מחלת אלצהיימר, שיטיון ופרקינסון.

פסיכיאטרים ונוירולוגים רבים אינם מאמינים שניתן לטפל בבעיות אלה, והן גורמות סבל בלתי נחוץ לחולים רבים. אלה סובלים ממתח כרוני, חוסר ריכוז, ערפל מוחי, כעס, שינויים קיצוניים במצבי הרוח ונדודי שינה, או שהם סתם מרגישים חרדה או דיכאון רוב הזמן.

מוח שבור מתבטא בשתי דרכים עיקריות: הפרעות נפשיות – בעיות שתולים אותן בטרומה רגשית, והפרעות עצביות – שנגרמות על-ידי ליקוי בעצבים ולא על-ידי פגיעה רגשית.

בין שאתם סובלים מהפרעה נפשית כמו דיכאון, או הפרעה עצבית כמו מחלת אלצהיימר, העובדה הפשוטה היא זו....

המוח שלנו לא פועל כשורה.

אנחנו סובלים מהתקפי דיכאון, שמחשיכים את ימינו והופכים את חיינו לריקים וחסרי משמעות. אנחנו נתונים לפחדים לא הגיוניים, שמענים אותנו מדי יום ביומו. אנחנו חיים בלחץ מתמיד של מתח, שנראה כאלו לא נוכל להקל אותו לעולם. אנחנו מאבדים את אחיזתנו במציאות. איננו מסוגלים להתרכז בעבודה. הזיכרון שלנו מידרדר והולך מדי יום ביומו.

מוחות שבורים נפוצים כל כך, שהם אחד הגורמים העיקריים שמונעים בריאות טובה ותחושת חיוניות מאנשים רבים בחברה של היום. אני מכנה זאת שלומות מצוינת, ובספר זה תלמדו איך להגיע אליה.

אם אתם חושבים שזו אינה בעיה רצינית, או שהיא משפיעה רק על מספר קטן של אנשים, חשבו שוב.

הפרטים הבאים מתייחסים לארצות-הברית בלבד, אבל מתוכם אפשר להסיק על העולם כולו:

- הפרעות נפשיות פוגעות ב-26% מהאוכלוסייה הבוגרת.
- שיעור הילדים שסובלים מהפרעה נפשית כלשהי עולה על 20%.^{4,3}
- שיעור האנשים שסובלים מחרדה עולה על 40 מיליון.
- שיעור האנשים שסובלים מדיכאון עולה על 20 מיליון.
- אדם אחד מכל עשרה אנשים נוטל תרופה נוגדת דיכאון.
- השימוש בנוגדי דיכאון הוכפל בעשור האחרון פי שלושה.
- בשנת 2006 הגיעה ההוצאה על נוגדי דיכאון ל-1.9 מיליארד דולר.
- הפרעות נפשיות, כגון דיכאון וחרדה, עולות כסף רב.⁵ הן נמצאות בין חמשת החולאים היקרים ביותר, כולל מחלות לב, סרטן, טראומה ומחלות ריאה. עלותן עבור מערכת הבריאות עולה על 200 מיליארד דולר לשנה, יותר מ-12% מסך כל ההוצאה על בריאות.⁶
- מחלת אלצהיימר תשפיע בעתיד על 30% (ויש מומחים שאומרים שעל 50%) מכל האנשים גילאי 85 ומעלה, מגזר שגדל במהירות רבה מאוד. עד שנת 2050 היא תפגע ב-16 מיליון בני-אדם.
- הפרעת קשב, ריכוז והיפראקטיביות פוגעת ב-8.7% מהילדים מגיל 8 עד 15.⁷
- יותר מ-8 מיליון ילדים, או ילד אחד מכל עשרה ילדים, מקבלים היום ריטלין.⁸
- מספר הילדים שלוקים באוטיזם עלה בעשור האחרון, מ-3 לכל 10,000 ילדים ל-1 מכל 166 ילדים – גידול עצום.⁹
- הפרעות למידה פוגעות ב-5% עד 10% מכל הילדים בגיל בית-ספר.¹⁰
- העלויות העקיפות לחברה, של כל המוחות השבורים האלה, עצומות. הן כרוכות באובדן פריון בבית-ספר, בבית או במקום העבודה, בסכום שעולה על 80 מיליארד דולר לשנה.

משהו לא בסדר בתמונה הזאת. כמעט אחד מכל שלושה מבינינו סובל ממוח שבור. האם זה מצב אנושי נורמאלי? לא.

חיפשונו תשובות לבעיות אלה במקומות הלא-נכונים – בפינות חבויות בעברנו; ב"חוסר האיזון" הכימי שבמוח שלנו; בתרופה האחרונה שקיבלנו או בגישה הטיפולית החדשה ביותר שניסינו.

הדברים נכונים בעיקר בפסיכיאטריה ונוירולוגיה, שני התחומים שמטפלים ב"הפרעות במוח".

נוירולוגים ופסיכיאטרים מטפלים במוחכם והם משתמשים לשם כך בתרופות או פסיכותרפיה. הם מתעלמים משאר חלקי הגוף.

אבל מה אם המרפא עבור הפרעות מוח נמצא מחוצה לו? מה אם התנודות במצבי רוח, בעיות זיכרון, ריכוז והתנהגות ורוב שאר "מחלות המוח" נובעות מחוסר איזון שאפשר לטפל בו, במערכות העיקריות של הגוף? מה אם הגורמים להן אינם נמצאים בכלל במוח? אם זה נכון, משמעות הדבר שהגישה שלנו לטיפול בהפרעות מוח מוטעית לחלוטין.

באמת כך הדבר.

למה נוירולוגיה ופסיכיאטריה מסורתיות אינן מצליחות לסייע

• • •

הפסיכיאטריה מבוססת על הרעיון שחוויות וטראומות מהעבר משפיעות על מצב הרוח וההתנהגות בהווה. זוהי מורשתו של זיגמונד פרויד – שכל מחלות הנפש הן תוצאה של חוויות משנות הילדות.

אבל רק אצל כ-10% מאיתנו התזונה, חילוף החומרים והביוכימיה של הגוף מאוזנים מספיק. לכן אין אנו יכולים לשאוב תועלת אמיתית מפסיכותרפיה.

יותר מזה, שנים של טיפול נפשי או תרפיה לא יסלקו דיכאון שנובע ממחסור חמור בחומצות שומן אומגה-3,¹¹ או ויטמין B₁₂,¹² מתת-פעילות של בלוטת התריס¹³ או מהרעלת כספית כרונית.¹⁴

אין ספק שעבודה בממד הרגשי והרוחני של הבעיה חיונית והכרחית, אחרי איזון הגוף. זוהי דרך קשה מאוד לעבור בה, ללא טיפול בקשרי הגומלין שבין הגנים, התזונה והסביבה שלנו, והכרחי להתמודד עם השפעתם על הכימיה של המוח שלנו ועם הדרך שבה הם פוגמים בתפקוד המיטבי ובאיזון הגוף והמוח שלנו.

אם אתם סובלים מחוסר איזון ביולוגי חמור, פסיכותרפיה היא הסחת דעת ובזבוז זמן. למעשה, רבים מאיתנו סובלים מחוסר איזון כזה...

הפסיכיאטריה המודרנית מודעת לכך והיא מנסה לשלוט בכימיה של המוח בעזרת תרופות. כאילו כל מחלות הנפש כרוכות בחוסר איזון של הכימיה במוח, וכל שעלינו לעשות הוא להתאים את התרופה (או התרופות) הנכונה למחלת הנפש.

האם דיכאון מצביע על חסר בפרוזאק?

האם זו התשובה למגפת המוחות השבורים שלנו – תרופות רבות וטובות יותר? האם אנחנו באמת זקוקים לכמויות גדולות יותר של נוגדי דיכאון, ממריצים, תרופות אנטי-פסיכוטיות ותכשירים לחיזוק הזיכרון?

האם נבראנו פגומים, כך שלא נוכל להיות מאושרים, להתרכז או לזכור דברים ללא גלולות? האם דיכאון הוא חסר בפרוזאק? האם הפרעת קשב וריכוז מצביעה על מחסור בריטלין? האם מחלת אלצהיימר מעידה על חסר בדונפזיל?

אני חושב שלא.

בכל זאת, השימוש בתרופות אלה רב ביותר. תרופות פסיכיאטריות או פסיכותרופיות נמצאות במקום השני במכירות של תרופות מרשם,¹⁵ אחרי טבליות להורדת כולסטרול. שיעור השימוש בתרופות פסיכיאטריות בעשור האחרון עלה בצורה מדהימה (גידול באלף אחוז בשימוש בתרופות ממריצות אצל ילדים).

אילו היו טיפולים כאלה יעילים לגמרי ונקיים מתוצאות לוואי, הייתי מקדם אותם בברכה, משום שהם מקלים על סבלם של מיליונים. אבל אצל רבים הם אינם פועלים היטב (או בכלל).

הבה נדבר, לדוגמה, על נוגדי דיכאון.

רוב החולים שנוטלים נוגדי דיכאון אינם מושפעים על ידם או מגיבים להם רק חלקית. למעשה, שיפור של 50% במחצית מהתסמינים נחשב להצלחה. תוצאה מינימאלית זו מושגת אצל פחות ממחצית מהחולים שנוטלים תרופות כאלה.

זהו הישג עגום מאוד. המצב מחמיר עוד יותר לאור העובדה ש-86% מאותם חולים, שנהנים מהקלה מסוימת בתסמינים שלהם, סובלים מתופעות לוואי, אחת או יותר. אלה כוללות חוסר תפקוד מיני, עייפות, נדודי שינה, אובדן יכולת מנטאלית, בחילה ועלייה במשקל!

אין פלא שמחצית מהאנשים שמנסים נוגדי דיכאון, מפסיקים אחרי ארבעה חודשים.¹⁶ מחקר שפורסם לאחרונה בכתב העת לרפואה The New England Journal of Medicine, גילה שחברות לייצור תרופות היו בררניות מאוד בפרסומיהן על מחקרים בנוגדי דיכאון. הן פרסמו כמעט את כל המחקרים שהצביעו על התועלת שבתרופות אלה ומספר קטן מאוד מאלה שהוכיחו שאינן פועלות.¹⁷

סוג זה של דיווח מוטע מעוות את הראייה שלנו, וגורם לנו לחשוב שנוגדי דיכאון (ותרופות פסיכיאטריות אחרות) עוזרים אף שאין זה כך. הסתרת נתונים אמיתיים ומושלמים על תרופות אלה עודדה את הגידול העצום, שאנחנו עדים לו, בייצור תרופות פסיכיאטריות והשימוש בהן.

הבעיה חמורה עוד יותר מכפי שהיא נשמעת, משום שהמחקרים החיוביים אינם מצביעים על תועלת אמיתית. במחקרים כפולי-סמיות בתרופות נוגדות דיכאון (בהם המשתתפים קיבלו את התרופה או גלולות סוכר), מצבם של 40% מהאנשים שקיבלו גלולת סוכר השתפר, בעוד שרק 60% בלבד מבין אלה שקיבלו את התרופה האמיתית הרגישו טוב יותר. מזווית ראייה אחרת – 80% מהאנשים מרגישים טוב יותר הודות לגלולת סוכר בלבד. המסקנה היא שתרופות אלה אינן מתקנות את הבעיה. הן מסתירות את התסמינים.

אני מודה שגישה זו נכונה רק בחלקה. חוסר איזון כימי גורם לבעיות. אבל השאלה האמיתית, שעוסקת בהשפעה על הכימיה של המוח בעזרת תרופות, אינה מוצגת לעולם.

למה אותם כימיקלים חסרי איזון מלכתחילה, ואיך נאזן אותם מחדש?

כדי לרפא את מגפת המוחות השבורים עלינו להציג סדרה חדשה של שאלות:

- איך נמצא את הגורם למגפה זו? האם היא תוצאה של חוסר איזון בגופנו?
 - האם נבראנו פגומים? או אולי הסביבה הרעילה, התזונה דלת החומרים המזינים והמתח הבלתי פוסק שלנו הם שמשפיעים על המוחות הרגישים שלנו?
 - האם כמות רבה יותר של תרופות היא באמת התשובה? אולי יש דרך שבה נוכל לטפל בגורמים שביסוד מגפה זו, לשקם את הבריאות הנפשית (והגופנית) שלנו ולחיות חיים מלאים, מספקים, בתפקוד מלא?
- יש תשובה לבעיות המוח, אבל היא איננה כוללת הוספת תרופות או פסיכותרפיה. אף שהן עשויות לעזור בזמן ההתאוששות ממוח שבור, הם אינם מספקים פתרונות לטווח הארוך.
- הסוד שמבטיח לעזור לנו לתקן את המוחות השבורים שלנו מצוי במקום לא סביר, שהרפואה המודרנית מתעלמת ממנו כמעט לגמרי.
- התשובה נמצאת בגוף שלנו.**