



סדנת פסיכודרמה.  
צילום: רועי קנבסקי



אמיר זמורה והספר "אני במתנה". צילום: רועי קנבסקי

# דרך הבטן

מחלות כרוניות הן מכה קשה, שניתן לרפא באמצעים של תודעה ותזונה. הפסיכותרפיסט אמיר זמורה, ממרכז "דרך הבטן", מסביר כיצד

המשלבת בין לימודי הנדסת חשמל לעבודה בחברת היי-טק, היה גדול. רק שגילית לא נתנה לזה להפריע לה בחיי השגרה, עד שיום אחד הגוף שלה התמרד והבטן התחילה לכאוב. לאחר סדרת טיפולים התברר שגילית שסובלת מקוליטיס - דלקת במעי הגס. "טופלתי בתרופות ובסטרואידים ונראה היה כאילו המצב השתפר, אבל אחרי חצי שנה המצב חזר לקדמותו: שלשולים, חולשה וכאבי בטן. הבנתי שמשוהו בסיסי צריך להשתנות, רק שלא ידעתי מה ואיך", היא מספרת. "ואז שמעתי על המרכז: 'דרך הבטן'."

## - ואיך עזרו לך שם?

"שיניתי את התזונה שלי ובמקביל נרשמתי לסדנה של אמיר זמורה מה שהביא להטבה משמעותית במצבי. בשלב הבא עברתי לסדנת טיפול רגשי, ששמה דגש על הרפיה פיזית של הגוף, במפגש עם מצבים רגשיים." "יש קשר הדוק בין הרפיה וריפוי", מסביר זמורה, שפיתח את מודל "האדם השלם" המאפשר תהליכי החלמה מואצים. "ההבנה כי ההרפיה היא עניין פיזי ולא רק פסיכולוגי היא זאת שמאפשרת לנו את הטיפול בתהליכים קצרי מועד. אין סיבה להאריך את חיי הסבל. לי לקח עשר שנים לאסוף את הידע שאותו אני מעביר למטופלים במספר חודשים."

## - ומה תכליתו?

"המחלה היא תוצאה של התנהלות לא בריאה, שבסופה הגוף קורס. העניין הוא פחות הסימפטומים שכמובן צריך לטפל בהם, אלא בעיקר האופן בו אנחנו לא מזינים את הגוף שלנו נכון, ומפעילים מתח יתר על המערכת, עד לקריסה. וכשזה קורה צריך לאהוב את הגוף, לא להילחם בו."

בביקורת שעברה גילית בתום שנה מתחילת הטיפול, רופאיה היו בהלם. הבדיקות הרפואיות הצביעו לדבריה, על ירידה במדדי הדלקת למצב נורמלי לחלוטין ואילו תוצאות בדיקת קולונוסקופיה שעשתה, הראו על רמיסה מלאה של המחלה.

כולם משתמשים בביטויים כמו: "אני מרגיש את זה בבטן", "המעיים שלי מתהפכים", או: "יש לי פרפרים בבטן" - אבל עכשיו זה רשמי ומוכח מדעית. הסטרס הוא אחד המקורות למחלות כרוניות: החל מקרוהן וקוליטיסה (מחלות דלקתיות כרוניות במערכת העיכול) ועד לאסטמה ודלקת מפרקים. אבל בעוד שהרפואה המערבית מתייחסת לסימפטומים האלה כאל מחלה ומטפלת בהן בתרופות, בסטרואידים ואף בניתוחים - מחקרים מראים כי הפחתת הלחץ ורכישת כלים להתמודדות נכונה עם הרגשות, מקלים על התופעות שגורמות למחלה. "הגוף מאותת שהוא זקוק לעזרה, אבל כמו שהמוסכניק לא אמור לחתוך את נורית האזהרה, או לשים עליה פלסט, כך צריך לטפל בגוף האדם, כדי להביא לרגיעה של המחלה", מסביר אמיר זמורה, פסיכותרפיסט מהמרכז לבריאות מערכת העיכול: "דרך הבטן". המרכז שהוקם ברמת גן לפני כחמש שנים על-ידי ועלי-ידי עדי זוסמן תזונאית וקלינאית, רשום כפנטג בגין צורת הטיפול וההדרכה המיוחדים שהוא מעביר, בתחום הגסטרו. את הניסיון האישי שלהם, עדי - בהתמודדות עם מעי רגיז ואמיר - כבוגר קוליטיס, הם שילבו בידע ובמחקרים מהאוניברסיטאות המובילות בעולם על הקשר בין גוף ונפש ובין תזונה ובריאות. הכלים שהם מציעים במרכז, מאפשרים היום לחולה לחוש הקלה משמעותית כמעט מיידית ולעלות על מסלול הבראה בזמן קצר יחסית של מספר חודשים. "זו ממש מהפכה", אומרת זוסמן. "רופאים ומנהלי מחלקות באים ללמוד מהניסיון הקליני המצטבר שלנו, כיצד ניתן לשלב רפואה מערבית עם גישות שנחשבות חדשניות יחסית כדי להקל על החולים, ואנחנו חולקים את הידע הזה בשמחה."



אמיר זמורה. צילום: רועי קנבסקי

"יש קשר הדוק בין הרפיה וריפוי", מסביר אמיר זמורה, שפיתח את מודל 'האדם השלם' המאפשר תהליכי החלמה מואצים. ההבנה כי ההרפיה היא עניין פיזי ולא רק פסיכולוגי היא זאת שמאפשרת לנו את הטיפול בתהליכים קצרי מועד. אין סיבה להאריך את חיי הסבל."

## לאהוב את הגוף

הלחץ הנפשי על גילית, בת 28, סטודנטית מהצפון,



עמותת אח"י.  
צילום: עמותת אח"י

אפשר להקדים תרופה למכה. מדובר באומנות בת 2,500 שנה שיש לה קבלות מכאן ועד הודו. פשוט עד היום לא היה מי שיקדם אותה - כי אין שם תרופות או שיטות שאפשר להרוויח עליהן הון



אמיר זמורה.  
צילום: רועי קנבסקי

יש לנו בארץ תעשיית מזון שלא תומכת בבריאות, ותעשיית תרופות שלא מאמינה בתזונה נכונה, וביחד עם סטרס ומחסור בשינה זה מתכון בטוח להתפתחות מחלות

"אפשר להקדים תרופה למכה. מדובר באומנות בת 2,500 שנה שיש לה קבלות מכאן ועד הודו. פשוט עד היום לא היה מי שיקדם אותה - כי אין שם תרופות או שיטות שאפשר להרוויח עליהן הון. בקושי נעשו על זה מחקרים ורופאים לא היו מודעים לכוח של הרגש. במסגרת עמותת 'אח"י' - אלטרנטיבות חינוך בישראל, שהייתי שותף להקמתה, הוצאתי ערכה על הנושא בשם: 'אני במתנה', הכוללת ספר וקלפי קשיבות להורים, מטפלים וילדים.

אני רואה באדם מערכת שלמה, ואת גוף האדם כמי שמייצג את האמת בחיים.

הסימפטומים הם איתות אהבה של הגוף, שפשוט מספר לנו כי רע לו. מה שאני מלמד את האנשים, זה להקשיב לגוף - במקום להילחם בו. אני רואה את הערך העצום שזה מביא לאנשים ומייחל ופועל שלא ירחק היום והפרקטיקה הזאת תהיה נחלת הכלל." ■

## בכוח הרגש

סיגל, יזמית אופנה צעירה, בת 30, ממרכז הארץ עמדה לעבור ניתוח להסרת המעי עקב דלקת מעיים קשה. רגע לפני שזה קרה, היא הגיעה למרכז "דרך הבטן" בהמלצת חברים. אחרי שנכנסה לסדרה של הדרכות תזונה וטיפולים, היא נרשמה לסדנה לפסיכותרפיה ייעודית לחולים כרוניים.

בתחקור קצר של סיגל התברר שיש לה סיפור חיים לא קל, ושהיא סוחרת דפוסים של פחד מהילדות שגורמים לה לכווץ את הבטן באופן לא מודע. "גיליתי שאני לא נושמת ושהבטן מכווצת מהרגע שאני מתעוררת עד שאני הולכת לישון", היא משתפת.

בסדרת תרגילים פשוטה של הרפיה ונשימה מודעת, סיגל החלה לחוות הקלה.

"זה לא קסם, אבל שנה אחרי, אני ללא סימפטומים של המחלה כלל, ואפילו עשיתי קורס מורי יוגה, כדי לתמוך באחרים."

"יש לנו בארץ תעשיית מזון שלא תומכת בבריאות, ותעשיית תרופות שלא מאמינה בתזונה נכונה, וביחד עם סטרס ומחסור בשינה זה מתכון בטוח להתפתחות מחלות", אומר זמורה.

## אז מה הפתרון?

"חיזוק הגוף - על-ידי תזונה נכונה ואם צריך תמיכה בדיקור וצמחי מרפא. חיזוק הנפש - על-ידי סדרת שיחות וסדנאות המיועדות למחלימים ממחלות כרוניות. ולימוד הרגלי חיים - שתומכים בתהליכי החלמה. שילוב של כל אלו יכול לעזור לאדם לשוב לאיתנו."

## האם ניתן "לאמן" את המעיים שלנו?

"בפירוש כן. במצב של תקנה (סטרס) מתמדת, המוח לומד שהוא במצב הישרדות מתמיד ומשחרר גורמי דלקת. לשמחתנו, גם תהליך הפוך אפשרי. יחד עם המודעות לתזונה נכונה ואורח חיים בריא, הלימוד כיצד להפחית לחץ ואימון בעיבוד רגשות יש בו כדי ללמד את המעי לתפקד באופן בריא."

## ומה עם דרכי מניעה?