

## האם רפואה יהודית מסורתית היא מציאות קיימת?

### שיחה מרתקת עם ד"ר יהודה פרישמן

**המשבר שסימן את כניסתו לרפואה היהודית, והמסע שעבר כדי להפוך למי שהוא היום – שליח אהוב לריפוי.**

אי אז, בשנות התשעים של המאה הקודמת, החיים האירו פנים ליהודה פרישמן. הוא גידל את משפחתו הצעירה בלוס אנג'לס יחד עם אשתו בעודו מנהל עסק מצליח. ואז אשתו עברה התקף – שהתברר כראשון מבין מאות התקפים דומים. "במשך תשע שנים שוטטנו בכל רחבי תבל, פשוטו כמשמעו, כדי לחפש מזור. חרשנו את ארצות הברית ואז נסענו לשווייץ ולישראל. פגשנו כמאתיים רופאים ומרפאים, אך רוב הנסיעות שלנו הובילו למבוי סתום".

ד"ר פרישמן, שנזרק לזירה הרפואית בגלל מצבה של אשתו, השקיע את כל כוחותיו במחקר מתוך רצון נואש ובווער לעזור לה. "גיליתי שרופאים מערביים ואלטרנטיביים רבים קרוצים מאותו חומר. אף אחד לא הציע תובנה אמיתית לסיבת ההתקפים. הרפואה הקונבנציונלית לא סיפקה מענה בגלל האלרגיה החמורה שלה לתרופות. התגובה העוויתית שלה, שסיכנה את חייה, לא אפשרה לנו להמשיך במסלול הזה".

בריאותה של גברת פרישמן הלכה והתרופפה. הנסיעות התכופות והמעורבות החיונית של ד"ר פרישמן בבית החלו להשפיע לרעה על עסק שירות השליחים שלו, וההכנסות צנחו בחדות. "בתקופה זו, כשההתקפים נעשו תכופים יותר וכבר מיצינו את כל אופציות הטיפול, הבנתי שהגיע זמני להיות שליח מסוג אחר. אולי ה' מאותת לי להיות אותו 'שליח ריפוי' שאותו חיפשנו כל השנים". ד"ר פרישמן הבין שהגיע הזמן לסגור את העסק.

"מסרתי את החשבונות שלי למתחרה ידידותי, ובדקתי את האופציות שלי לגבי לימודי רפואה", אומר ד"ר פרישמן.

בתחילה הוא חשב לפנות לבית ספר רגיל לרפואה, ולאחר מכן שקל בית ספר לרפואה אוסטיאופטית. "אך לאחר מחקר נוסף, גיליתי שהרפואה הסינית ותרפיית קרניוסקלרל הן שיטות הטיפול המעניקות את המשקל הרב ביותר לקשר הגופני-נפשי. מלבד זאת, הן מתחקות אחר גורמי המחלה ומטפלות בהם במקום לטפל בתסמינים בלבד".

ד"ר פרישמן היה שלם עם החלטתו לפתח קריירה שתאפשר לו לעזור לאחרים, אך הוא היה זקוק למקור פרנסה כדי לתמוך במשפחתו בתקופת לימודיו. לשם כך, הוא פשוט סקר את מודעות הדרושים בעיתון המקומי. "ראיתי מודעה של תלמוד תורה בלוס אנג'לס שחיפש מלמד לכתת ה'מכינה'. פניתי אליהם וקיבלתי את המשרה.

"כששאלתי את המנהל בשלב מאוחר יותר מדוע הוא קיבל אותי לעבודה ללא כל ניסיון בהוראה, הוא ענה שהוא שם לב שאני אוהב ילדים. 'אהבה היא 70% מההוראה', הוא אמר, 'ואת השאר אפשר ללמוד'".

בארבע השנים הבאות לימד ד"ר פרישמן את תלמידיו ובמקביל למד בבית הספר לרפואה סינית.

לאורך כל תקופת לימודי הרפואה הסינית, לצד סמינריונים בתחום תרפיית קרניוסקלרל, הטרידה אותו שאלה אחת: מדוע אין רפואה יהודית?

"חייתי כיהודי חרדי", הוא נזכר, "וראיתי שמקצוע הרפואה מוערך מאוד בחברתנו ואף מעבר לה. האם אין קודים לרפואה יהודית שנוכל לחיות על פיהם? דנתי בעניין עם אנשים רבים, החל מפרופסורים וכלה בידידים ורבנים. רבים מהם טענו שחז"ל דיברו הרבה על רפואה, אך השיטות שהם הזכירו כבר אינן פועלות ועלינו לחיות לפי הרפואה בת ימינו. אבל לא יכולתי לקבל את זה".

בחיפשו אחר תשובות ישירות מהתורה, גילה ד"ר פרישמן את דברי הרמב"ם בהלכות דעות שהפכו למנטרה שלו בחיים. "הרמב"ם כותב שאדם מצווה לדעת את ה', אלא שאי אפשר שיבין וישתכל בחכמות והוא רעב וחולה או אחד מאיבריו כואב' (רמב"ם, הלכות דעות, ג:ג). הבנתי שזו תמצית הרפואה היהודית. בעזרת ריפוי מחלות ומניעתן אנו יכולים לחיות מבלי שגופנו יסיח את דעתנו".

לימים, גילה ד"ר פרישמן רמב"ן בפרשת בחוקותי המסביר שכאשר יהודים ילכו בדרך ה', תפקיד הרופא יהיה ללמד אותם להישאר מאוזנים. הוא גמר בדעתו שזו תהיה מטרתו כמרפא יהודי: לעזור לאנשים להישאר מאוזנים כדי להתמקד בתכלית החשובה ביותר בעולם הזה.

בעקבות בירור פנימי זה, פנה ד"ר פרישמן ליישם את הדברים הלכה למעשה בשלב הבא בחייו כמרפא. בעזרת הכלים שהוא למד, כגון רפואה סינית, דיקור סיני ותרפיית קרניוסקלרל, הוא עוזר למטופליו להביא את גופם למצב מאוזן כדי להרגיש את הנוכחות האלוקית מבלי להיות מוסחים על ידי גופם. במשך שנות ניסיונו כשליח לריפוי, הוא הרכיב את עשרת העקרונות של רפואה יהודית (ראה מסגרת).

במסגרת עבודתו מסביר ד"ר פרישמן למטופליו שכל מה שקורה בחיינו, כולל בתוך הגוף שלנו, הוא מסר אלוקי. הוא אומר דברים אלו משום שהוא חי אותם הלכה למעשה. אחד העקרונות החשובים ביותר ברפואה היהודית הוא ההכרה שבורא העולם, ולא הרופא, הוא המרפא האמיתי. עבור רופא שהשקיע שנים רבות בלימודים ונוכח בהצלחת מאמציו פעם אחר פעם, רק אמונה אמיתית מאפשרת בהירות כזאת. "אף על פי שיש לי דוקטורט בדיקור סיני ורפואה אוריינטלית מאוניברסיטה בקליפורניה ולמדתי את שיטת הקרניוסקלרל באינטנסיביות – כעשרים סמינריונים בני ארבעה ימים – אני לומד הרבה יותר מהפציינטיים שלי", מעיד פרישמן.

"שלושת הדברים שמגבילים את יכולתנו להחלים הם פחדים, דמיון והעדר 'דעת' – הידיעה שהקב"ה הוא רופא כל בשר".

פרישמן מבין שכל אדם מקבל בדיוק את המסר שה' רוצה שהוא ישמע, ומשום כך מתייחס לכל מטופל בגישה הוליסטית. "הרופא חייב לקבוע את כל הגורמים המובילים למחלה כדי להגיע לטיפול הנכון שיעזור לאדם לחזור לשלמות. המטופל לא אמור לקבל טיפול שיעיל ב-60-70% מהמקרים. למה לא 100%? אני קורא לגישה הסטטיסטית הזאת 'רפואת לאס וגאס'".

ד"ר פרישמן מסביר שכאשר מטפלים בבעיה בריאותית באופן נקודתי מבלי לקחת בחשבון את אורח חייו ובריאותו הכללית של החולה, הריפוי עלול להיפגם. לפיכך, ד"ר פרישמן רואה את עצמו כבלש רפואי. "אני מקשיב לרמזים שחולים נותנים לי כדי לקבוע אלו גורמים יש לקחת בחשבון בסיוע לתהליך הריפוי". בנוסף, הוא רואה את עצמו כמדריך טיולים הלוקח את הפציינטיים למקומות שבו הם אולי לא ביקרו קודם לכן. "לעולם לא אשאיר אותם במקום מסוכן או אבקש מהם לעשות משהו שהם לא מסוגלים לעשות", הוא ממנה להוסיף. "אני גם מתרגם תסמינים, עם דגש על הבנת השפה הכאוטית שהגוף מבטא".

למרבה הצער, כאשר ד"ר פרישמן השלים את לימודיו הידרדר מצבה של אשתו עוד יותר. אמנם הוא הצליח להקל על כאבה, אך היא נפטרה ב-2013 אחרי עשרים וחמש שנות סבל. כעת, לאחר נישואיו השניים, עבר ד"ר פרישמן לירושלים, שם הוא מקבל רק שני פציינטיים ליום ומקדיש את יתר זמנו לעבודת ה'.

\*\*\*

לקראת פרסום כתבת שער זו, היה לנו הכבוד לארח בביתנו את ד"ר פרישמן ואשתו יוכבד – חברה לעט. ד"ר פרישמן הוא בן להורים שלא שמרו תורה ומצוות אך היו מסורתיים בהשקפת עולמם. הוא התקרב לחיי תורה ומצוות עוד בהיותו בתיכון ולאחר מכן למד ב'ישיבה יוניברסיטי'. כשאנו נפגשים בראיון, שנערך במוצאי שבת, הוא לובש לבוש חסידי מלא ומדבר על הרבי והקשר שלו לחסידות עם זיק יוקד בעיניו.

השיחה קלחה בחופשיות בשעה שד"ר פרישמן שיתף את בעלי בסיפורים מעבודתו, פרטים על היסטוריית הרפואה הסינית ומקורות תורניים רבים שהוא מצא לגישתו לריפוי.

אז התחיל ד"ר פרישמן בטיפול ברפואה סינית שניתן לבעלי ללא תשלום במסגרת הכתבה. הכנות שבה הוא ניגש למלאכתו מעוררת הערצה. לפני שהוא נטל את ידו של בעלי בידו, הוא נשא תפילה נרגשת במשך מספר דקות והתחנן לה' לאפשר לו להיות שליח לריפוי. ראיתי לפניי יהודי תמים-לב שרואה את עצמו כשליח האלוקים. למרות הידע העצום שלו בתחום הרפואה הטבעית, הענווה שבה מתייחס ד"ר פרישמן לעבודתו מעוררת השתאות.

"ביהדות בכלל ובחסידות בפרט מעודדים אותנו לראות כל מאורע כסימן משמים. שום דבר אינו מקרי. איננו רואי החשבון של האלוקים ואל לנו לשגות באשליות שאנו מבינים את כוונותיו, אך עלינו לשאול את עצמנו מה אפשר לשנות כדי שהגוף לא יחסום את דרכנו. עווית בכתף, פריחה בעור – כל אלו ערוצים לתקשורת. ה' מתקשר אתנו דרך גופנו".

רפואה סינית היא אחת משיטות הטיפול שד"ר פרישמן משתמש בהן מאז 2004 כדי לעזור למטופל להבין מה קורה בגופו ולרפא אותו. הרפואה הסינית מייחסת חשיבות עצומה לדופק כדי להגיע לשורש הבעיה. ד"ר פרישמן מסביר שישנן שלוש רמות דופק בכל פרק כף יד, וכל אחת מהן מתייחסת למערכת איברים שונה. לדוגמה, דופק יד ימין מתייחס לבלוטת יותרת הכליה, מערכת העיכול והריאות. לכל דופק יש שלושה עומקים, בהתאם לכמות הלחץ שהמרפא מפעיל על המקום. הנגיעה השטחית ביותר מלמדת על מצב פני השטח של האיבר; רמת לחץ עמוקה יותר, המכונה 'דופק אמצעי', מעידה על מצב הדם – כיצד הדם זורם דרך האיבר, והלחץ העמוק ביותר מלמד על האיבר עצמו. "כל עומק הוא חשוב", מדגיש פרישמן. "כל אחד הוא ייחודי ומשמעותי ביותר מבחינת האבחון".

לדוגמה, דופק פני שטח הריאה מלמד האם יש ביטויים שטחיים של בעיה, כגון האם החולה עומד לחלות בציון או בשפעת. סימנים אלו יבואו לידי ביטוי עוד לפני שהרופא או החולה ירגישו במחלה. בדופק האמצעי בודק המרפא הסיני האם יש חריגות באיכות הדם. לדוגמה, דופק גלי וסוער מעיד על חסימה באותה מערכת איברים. זרימת דם מהירה מדי מעידה על פתוגן חום עולה, שעלול להתבטא בדימום מהאף ופצעים בפה. דופק איטי עשוי לאותת על חסימה עקב חוסר תנועה של קור. "פעמים רבות", מוסיף ד"ר פרישמן, "אני מרגיש דופק ריק. אפשר להרגיש דופק על פני השטח, אך כשאני לוחץ עמוק יותר, הוא נעלם. זה סימן שהאיבר אינו מקבל את התזונה הדרושה לו. שלמה המלך כותב בשיר השירים: 'קול דודי דופק' (שיר השירים ה:ב). אולי נוכל להבין מכאן שקול ה' נמצא בדופק. ה' מדבר אתנו דרך גופנו".

אמנם ד"ר פרישמן נוכח בשיפור במצב מטופליו לאחר איזון סוגי הדופק, אך הוא מודה שלא כל בעיה ניתנת לפתרון באופן זה. "לפעמים בעיה נובעת מהמכניקה של הגוף", הוא מציין. "חוסר איזון של איברים שונים כגון הלסתות, הירכיים, הברכיים וההליכה בכלל יכול להשפיע על הבריאות במידה עצומה".

לצורך הדגמה מספר ד"ר פרישמן על מטופל שעבר ניתוח להחלפת מפרק הברך אך המשיך לסבול מכאבי תופת. כאשר הוא התייעץ עם הרופא בעניין הברך שלא החלימה, הומלץ לו להתעמל כדי לחזק את השריר. "הרגשתי שזו גישה מוטעית", מספר פרישמן, "משום שברכו של החולה הייתה נפוחה. אמרתי לו: 'תעשה לי טובה ואל תתעמל במשך שבוע. חזור אליי בעוד שבוע'".

כשהפצינט חזר, הנפיחות ירדה במידה ניכרת. "מיששתי את פיקת הברך ואת מערכת השרירים סביבה", אמר פרישמן, "ותהיתי למה אני מרגיש כל כך הרבה 'גריסה'. הבנתי שהפיקה המוחלפת לא הייתה בגודל הנכון. הפצינט פנה למנתח אורתופדי אחר שאישר ממצא זה".

תרפיית קרניוסקלר היא שיטת טיפול אחרת שבה משתמש ד"ר פרישמן כדי לעזור למטופליו להירפא. "בתרפיית קרניוסקלר אנו עובדים עם שני סוגי הרקמה המכונים 'חיתולית': האסלטין והקולגן. רשת החיתולית מחברת את הגוף כולו מהקרקפת עד לתחתית הרגליים. מטפל מומחה יכול למשש את חלקי הגוף השונים על ידי אחיזת החיתולית. כל הפרעה שהיא בזרימת נוזל המוח והשדרה, שאותה אנו מכנים קצב קרניוסקלרלי, מעידה על בעיה פיזית או רגשית. על ידי אחיזת רקמת הגוף בנקודות הצטברות החיתולית, כגון בבטן, בכבד, בכתפיים ובצוואר, יכול המטפל לאתר חסימות. בעזרת הפעלת לחץ קל מאוד – כחמישה גרם בלבד, או משקל של מטבע – אפשר לחולל שינויים דרמטיים".

לדוגמה, ד"ר פרישמן השתמש בהתערבות קרניוסקלרלית כדי לעזור לנערה בגיל התיכון שנטלה תרופות פסיכיאטריות כמעט כל חייה. היא רצתה בכל מאודה לנסוע למחנה לינה ללא התרופות. "כשאמה באה לדבר אתי, היא סיפרה לי שהילדה נולדה עם מבט פרוע בעיניה ומעולם לא דמתה לילדיה האחרים. היא שרדה את שנות בית הספר בעזרת התרופות והייתה תלמידה די מוצלחת, אך כעת הם רצו לנסות משהו אחר.

"ברגע שבדקתי את הנערה, הבחנתי שעצמות ראשה אינן מאוזנות. התחלתי בעבודת קרניוסקלר וראינו שינויים דרמטיים בהתנהגותה". ד"ר פרישמן הפחית בהדרגה את התרופות שלה בד בבד עם מתן תרופות סיניות כתחליף. בתוך חודש מהביקור הראשון של הפצינטי היא נגמלה מהתרופות לחלוטין, אך עדיין היו התפרצויות והתנהגות דיספונקציונלית. "שלושה שבועות לפני תחילת המחנה אמרתי להורים שבתם עדיין לא מוכנה. הם אמרו לי: 'יש לך שלושה שבועות לחולל את השינוי'. פגשתי אותה פעמיים בשבוע, ובאותו ביקור אחרון עבדתי על עצמות הרקה שהרגישו תקועות. לפתע, שינוי שמענו 'קליק' קטן. ברגע ששחררתי את העצם בעזרת תרפיית קרניוסקלר, הילדה הרגישה כמו בן אדם אחר. המילים הראשונות שיצאו מפיה היו: 'אני נורמלית עכשיו?' התנהגותה השתנתה מהקצה לקצה, והיא הייתה תלמידה למופת באותו קיץ".

לדברי ד"ר פרישמן, התייחסות להיבטים הפיזיים של המטופל, כגון המבנה הקרניוסקלרלי שלהם, עוזרת להם לחזור לאיזון. אך הוא ממנהר לציין שכדי לשמור על האיזון, על המטופל להתאזן גם ברמה הרגשית, המנטלית והרוחנית. "כשאדם נאחז בטראומה, למשל, היא תהפוך לציסטה אנרגטית שעלולה לגרום להתפתחות מחלה בשלב מאוחר יותר בחיים. חייבים לאפשר לגוף לשחרר ציסטות כאלו".

בעזרת שיטות טיפול שונות המשמשות אותו כ'מרפא ברפואה יהודית מסורתית' כלשונו, שואף ד"ר פרישמן לרפא את מטופליו כך שהם לעולם לא יצטרכו לחזור אליו. "אני לא רוצה שמטופלי יצטרכו לחזור אליי, אך לעולם לא אנטוש אותם אם ארגיש שהם זקוקים למשהו".

כמרפא שמחובר עמוקות לרוחניות שלו, מודה ד"ר פרישמן שטיפול בפצינטיים מאתגר את מידת הענווה שלו. "כשמטופל חוזר לספר לי שהטיפול הביא לריפוי ואני מתחיל 'לעוף על עצמי', ה' מזכיר לי מיהו המרפא האמתי. אני מעריך את התזכורות".

כדי לעזור לאנשים מעבר מטופליו, מנחה ד"ר פרישמן קבוצת גוגל שהוקמה על ידי אשתו יוכבד (שהינה המנחה של "סופרת", קבוצת גוגל לסופרים חרדיים). משתתפי הפורום שואלים כיצד מתייחסת הרפואה היהודית לבעיות שלהם. בתשובותיו, עוזר ד"ר פרישמן לחברי הקבוצה להעצים את עצמם ולהיות מכווננים יותר לצרכי גופם.

כשאני שואלת את ד"ר פרישמן האם הוא מתמקד בריפוי מחלה מסוימת, הוא עונה בפשטות: "אני מטפל באנשים, לא במחלות". בגישה זו הוא סייע למטופלים עם מגוון בעיות, כולל סרטן, מחלת הקרוהן, סוכרת מסוג 1 ואף מעבר לכך. "רפואה סינית היא אחד הכלים העומדים לרשותי, אך הכלי העיקרי שלי הוא רפואה יהודית, המלמדת אותי להקשיב לריבונו של עולם כדי לאזן את גופנו".

הגיוני איפא שהצעד הראשון של ד"ר פרישמן, עוד לפני בדיקה או טיפול בפציינט, הוא נשיאת תפילה שבה הוא מודה שהוא בסך הכל שליח ומבקש מה' לרפא את החולה. בנימה דומה, אחרי האבחון והצעת תכנית הטיפול, מזכיר ד"ר פרישמן למטופל את חשיבות ה"סור מרע" – הימנעות ממאכלים והרגלי חיים שאינם מיטיבים אתו.

"חשוב מאוד לוודא שהתפריט שלנו מאוזן. אני מורה למטופלים שלי לאכול ארוחת בוקר כמו נסיך, ארוחת צהריים כמו מלך וארוחת ערב כמו אסיר. אני ממליץ לא לאכול מזונות מוצקים אחרי רדת החשכה ולהתנזר מפירות בלילה משום שהם משפיעים על הסוכר בדמנו. מאז שהבנו מה מיטיב עם גופנו, שינינו את אורח החיים בבית. ירקות חיים אינם מיטיבים אתנו, ולכן רעייתי יוכבד מנביטה ומתסיסה אותם".

אף על פי שד"ר פרישמן עצמו מקפיד על אורח חיים בריא, הכולל ירקות מונבטים ומאכלים ירוקים ומבוסס על עקרון האיזון בין מאכלים מהחי, מאכלים צמחיים ושמינים בריאים, חשוב לו לפנות לכל מטופל ברמה שלו. "אם מטופל לא אוהב מזונות מסוימים, לא אלחץ עליו לאכול אותם. יחד עם זאת, אנו מנסים לגלות את הסיבה לדחייה שלו. תמיד יש פתרונות. אף פעם לא נציע שיטה אחידה לכולם".

ד"ר פרישמן מציין שגם כשאדם אלרגי לחומר מסוים, אפשר לבטל את הרגישות לאלרגיה דרך שילוב של דיקור סיני והנעת עמוד השדרה. "הייתה לי פציינטית שהייתה אלרגית ליין", הוא מספר. "היא הייתה מקבלת פריחה אחרי לגימות בודדות. היא הגיעה לטיפול, ואחרי כמה שבועות היא שתתה ארבע כוסות יין בפסח ללא שום קושי".

אחד ההישגים של ד"ר פרישמן הוא תרגום ספר 'גן הריפוי' מאת הרב שלום ארוש. "הספר אינו מתאים לאלו שמחפשים פתרונות קלים או מייחסים מחלות וכאבים לתופעות טבעיות", אומר פרישמן. "שמו המקורי של הספר הוא 'ה' רופאך'. כמו שאני אומר לא פעם, מטרת הספר היא לגרום לקורא לחשוב אחרת וללמוד להקשיב למחלות, לכאב ולייסורים כמסרים אלוקיים. מסרים אלו נשלחים כדי לעורר אותנו ולחולל שינויים באופן שבו אנו מתייחסים לעצמנו, לזולת, לסביבה וכמובן לה'. מחלה היא הזדמנות ייחודית לטבול במים הטהורים והבלתי מזהמים המזינים ומשקים את גן הריפוי".

ד"ר פרישמן מביא דוגמה התומכת בהשקפתו על עולם הרפואה. "אפשר להמשיך במסלול של הביו-רפואה המערבית, הבוחנת את המחלה לפרטי פרטים, משחקת עם מולקולות ומכווננת גנים במטרה לבלבל ולרמות את המחלה. אך האמינו לי: זה לא יצליח. אני זוכר ששמעתי בשנות החמישים והשישים שעוד מעט ננצח במלחמה נגד הסרטן. איזה שקר זה היה! כמה רמאית היא הרפואה המערבית, הגורמת לאנשים תמימים להשקיע מיליארדי דולרים ללא שום תוצאות בשטח. אף אחד אינו מחלים ממחלה מבלי להתייחס להיבטים המהותיים של חיינו: איך אנחנו אוכלים ושותים, איך אנחנו מניעים את גופנו, איך אנחנו נושמים, איך אנחנו ישנים וכיצד אנו מזינים את עצמנו מבחינה רוחנית ומשמחים את עצמנו.

"אם אומר שאני מבין את הסיבות למגפות או לטרגדיות גלובליות – תהיה זו אמירה יהירה, כאילו אני יכול לראות את התמונה הגדולה. זה יהיה שקר. אך באשר אליי, למטופלים שלי ולאנשים שחיהם משפיעים עליי – כן, אני מאמין שאני יכול להתחיל להתכוון למסרים שאנו מקבלים. ניתנה לנו בחירה: אם נבחר להתייחס למחלה כתהליך טבעי, כך הוא יהיה. כאשר אנו נלחמים בטבע, לא זו בלבד שלא ננצח אלא נמות אומללים, ריקים ובודדים. אני בוחר לנקוט גישה שונה מאוד, ואני לומד, גדל ומתחבר ללא הרף בזכות המסרים המדהימים שנשלחים אליי מדי יום ביומו".

## עשרת העקרונות של רפואה יהודית מסורתית

### 1. "בְּכֹל דְרָכֶיךָ דַּעְהוּ" (משלי ג:ו).

פסוק זה מלמד אותנו לערב את הקב"ה בכל הליכות חיינו. הבעל שם טוב מחדש על הפסוק בתהילים "ה' צִלְךָ" (תהילים קכא:ה) שה' מגיב לנו במידה שבה אנו מערבים אותו בחיינו. בעזרת הרופא, מוטל עלינו ללמוד לכוונן את הקולטנים שלנו כדי לזהות ולהבין את המסרים שה' שולח לנו ללא הרף. תפקיד הרופא הוא להדריך את המטופל, תחילה בפנייה לה' לעזרה ולאחר מכן באמצעים פרקטיים. עליו לעזור למטופל לעסוק בפעילויות מרפאות התורמות לשינה שלוה ובריאה, עיכול בריא, התפנות בריאה ופעילות גופנית מתאימה, זאת כדי להגביר את רגישותו ולעזור לו לערב את ה' בחייו.

לפני כל פגישה עם פציינט, אני אומר את התפילה הבאה: ???

### 2. "סוֹר מַרְע וְעֵשָׂה טוֹב" (תהילים לד, טו).

מפסוק זה אנו לומדים לבדוק האם אורח חיינו גורם לנו לחולי. לפני שאנו מיישמים טיפולים חדשים או שיטות חדשות, עלינו לעצור תחילה את הדפוסים הישנים שגורמים לזיהום.

### 3. שיטות ריפוי חייבות להתרחש בארבע רמות.

חובה להעריך את מצב בריאותו של המטופל ברמה הפיזית, הרגשית, המנטלית והרוחנית. ברמה הפיזית יש לטפל בו באופן ביוכימי, ביומכני וביו-חשמלי.

### 4. שביל הזהב.

המטרה הטיפולית שלנו היא להביא לאיזון. אם הפציינט הוא במצב של גודש, עלינו להשקיע או להפחית את החלק העודף. אם הפציינט הוא במצב של ריקנות, עלינו להוסיף כדי למלא את החלל. אם הוא נחשף לפתוגן, בין פיזי ובין מסוג אחר, עלינו לגרש אותו. אם הוא חסום או מוגבל בכל צורה שהיא, עלינו לפתוח אותו ולשחרר את החסימה.

### 5. התבטלות והתקשרות.

בעבודתו של המרפא אין מקום לאגו, אג'נדות או דעות קדומות. אמנם הרופא חייב ידע וניסיון, אך מלבד זאת עליו להבין שהוא שליח האלוקים, רופא כל בשר. לכן, מטרת הרופא צריכה להיות חיבור לה', חיבור לפציינט והקשבה טובה.

### 6. הקב"ה מקדים רפואה למכה.

אסור לרופא או למטופל להתיימש, מתוך ידיעה שהקב"ה כבר ברא את הריפוי. רק חסרון ידיעה עומד בדרכו של הרופא להצליח: הערכה מודעת ונכונה של התמונה הכללית של המטופל; הידיעה מה יש לעשות מבחינה טיפולית וכן הידיעה שה' הוא הרופא האולטימטיבי שכבר הכין את הרפואה.

### 7. שבת.

מובא בגמרא: "שבת היא מלזעוק ורפואה קרובה לבא" (שבת יב:ב). משפט זה מביע את פוטנציאל הריפוי המדהים הגלום בשבת – כלומר, "טבילה" מוחלטת ביום השבת תביא לריפוי! אמנם הטכנולוגיה מפנה את זמננו ומקלה עלינו לבצע תפקידים בצורה יעילה יותר, אך למרות זאת אנו רצים מעיסוק לעיסוק ומשתעבדים לדברים שאמורים לשרת אותנו. שבת משחררת

אותנו מכבלים אלו. כאשר אנו מתכוננים לשבת באופן פעיל ומשתחררים מעיסוקי היומיום במשך יום אחד בשבוע, הן בדיבור והן במחשבה, אנו מחוללים שינוי מהותי בדרך לריפוי.

#### **8. כאב הוא מתנה.**

עלינו להבדיל בין כאב לסבל. מובא בגמרא: "אם רואה אדם שיסורין באין עליו יפשפש במעשיו" (ברכות ה:א). מבחינה פיזיולוגית, כאב הוא ביטוי של חסימה נרחבת או אפילו חלקית: חסימת דם; חסימת ליחה, נוזלי לימפה או נוזלי גוף; חסימת נשימה או אנרגיה או אפילו חסימה רגשית. לכן, אחד מיעדיו של הרופא הוא לאפשר שחרור של חסימות אלו במטרה להביא לריפוי בר קיימא.

#### **9. יושר.**

כדי שחולה יחלים, עליו להודות תחילה שהוא חולה. הוא חייב להודות על כך בפני ה', בפני הרופא שלו ובפני עצמו. אם הוא אינו מוכן להודות שהוא יצא מאיזון, הוא לעולם לא יחלים לגמרי.

#### **10. תשובה.**

כמעט תמיד קיים טריגר למחלה שהתרחש בעבר, לפני שהפציצנו חלה. כדי להחלים, הרופא מאפשר לחולה לחזור על עקבותיו לאותו אירוע מקורי או החלטה מכרעת ששינו את חייו. הוא עוזר לחולה להבין שיש לו חופש בחירה להחליט להגיב אחרת.