

מגזין  
הנבחרים  
של מעריב

שנה שמינית

# הנכי שנה 2009



הרופאים המצטיינים בכל התחומים • האדריכלים הכי מבוקשים • השכונות העירוניות הכי שוות • הפקולטות המובחרות • בתי המלון והצימרים הכי מפוקים • המתפלים האלטרנטיביים הכי נחשבים • מכוני הכושר הנוכונים • מסעדות היוקרה הנחשקות ומסעדות הפועלים המשתלמות • המגדלים האורגניים שחייבים להכיר • הפארקים הכי מומלצים לבילוי • הגאדג'טים הכי מדליקים שאתם לא צריכים • וגם: המכוניות, הסלולריים ואתרי האינטרנט

מעריב

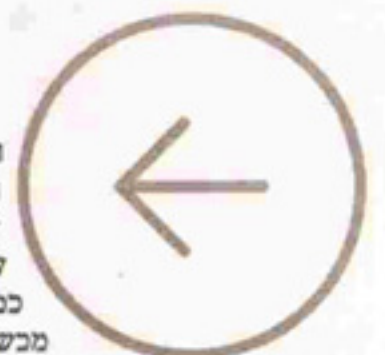




# לעזור לגוף לרכא את עצמו

קשה להתווכח עם הצלחה • למשל, עם זאת של הרפואה האלטרנטיבית • שילובה במערכות הבריאות הקלאסיות הוא כבר עובדה ידועה, והוא רק הולך וצובר תאוצה • במקביל, גם עולם הרפואה האלטרנטיבי עובר שינויים, ומטפלים רבים מבקשים למזג בין עולמות ולהביא את הטוב שבכל הטיפולים • גם אם הגישות שונות, תפיסת העולם דומה: האדם במרכז ולא המחלה

תמר נהרי



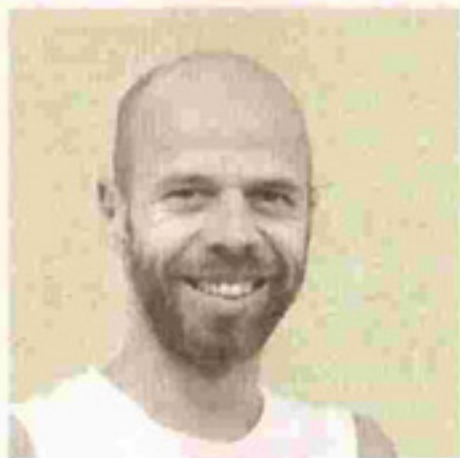
רבים מאנשי הרפואה האלטרנטיבית מסתובבים כבר שנים עם רעיון מהפכני, שרק לפני עשורים ספורים עוד נחשב כאן כמעט לקשקוש ניו-אייג'י של מכשפות ורופאי אליל: יצירתה של רפואה חדשה ששורשיה טמונים היטב בתפיסות ריפוי מודרניות, אך הרחוקה ביותר בין ענפיה היא זו של תפיסות ריפוי מסורתיות, הידועות בכינוי "הוליסטי" (הוליסטי). בניגוד לתחויות המוקדמות, נראה כי השלב המקדים של המהפכה כבר הביא שילוב של רפואות עתיקות יומין שנהגו לפני אלפי שנים בכל רחבי העולם העתיק וחדשני. שו במהלך המאה ה-20 זכו להצלחה גדולה במערב. כאלה הן, למשל, הרפואה הסינית המסורתית, הרפואה ההודית (איורוודה), רפואת הרמב"ם, רפואת האינדיאנים ורפואת הצמחים. גם תפיסות ריפוי מודרניות יחסית המשתייכות לרפואה הטבעית, כמו ההומיאופתיה והנטורופתיה, הושפעו באופן מובהק מאותן רפואות מסורתיות. הצלחתה של הרפואה האלטרנטיבית ניכרת גם בתקציבים התופחים בהתמדה שמוקדשים למטרות מחקר מדעי של השיטות ולפיתוח תרופות חדשות, מבוססות חומר טבעי, שעוברות בהדרגה גם לתוך הרפרטואר הממוסד של הרפואה המערבית המודרנית. המטפלים האלטרנטיביים חודרים גם לשיטות הרפואה המסורתיות, כשהם מועסקים בקופות החולים ובמחלקות מיוחדות המוקמות בשם האינטגרציה

ברבים מבתי החולים בארץ ובעולם. בעיני רבים, האינטגרציה הזאת היא השלב הנדרש כדי במהפכה, הנמצא כעת בתנופה כלת מבוטלת: רופאים ומרפאים, הנחשבים לעילית הרפואה המשלימה בישראל, מקדישים עתה את מיטב עיתותיהם לניסיון להתיר יחדיו את שני העולמות, זה של הרפואה הטבעית-מסורתית וזה של הרפואה המדעית-מודרנית. שאיפתם היא לא רק להגיש אקמול לזה ואכינצאה לזה, אלא לנסות ולהחיל על המטופל תפיסה הומאנית יותר, המציבה במרכז את האדם ולא את מחלתו. בו בזמן ניכר ניסיון דומה בתוך הרפואה הטבעית עצמה של שימוש מושכל ומקביל בשיטות טיפול שונות, באופן כזה שמטפל יכול, למשל, לאבחן את הבעיה באמצעות שיטה אחת ולטפל בה בשיטה אחרת, או לאבחן באמצעות שיטות אחדות בו זמנית. המגמה הזאת נעשתה בשנים האחרונות למובהקת, עד כי ניתן להכריז על אלו הנוטלים בה חלק כעל מי שמוכילים, כמידה רבה, את הרפואה האלטרנטיבית בישראל. על כן מזהים רוב המטפלים והרופאים שלהם מוקדשים העמודים הבאים עם מגמות אלו.

## זוהר צמח וילסון תזונה אינטגרטיבית

בעל עשר שנות ניסיון בטיפול, בוגר המכון לתזונה משולבת בניו יורק. וילסון מביא עמו רוח ניו יורקית עדכנית הדוגלת בשיי לוב שיטות תזונה שונות, רובן מודרניות ומקצתן מסורתיות: מזון חי (Raw Food), מקרוביטיקה ומעט אלמנטים מהתזונה הסינית. בניו יורק ניהל מרכז הוליסטי ומועדון לילה בריא-דוחני, ללא אלכוהול וסמים, אבל עם די-ג'יי, משקאות בריאות וריקודים עד הבוקר.

דגש מובהק מושם אצלו על ענייני הגוף נפש, גם הם סיפור חם בניו יורק. התפריט הגיתן למטופל הוא אישי לחלוטין, בחוקת "האוכל של אדם אחד זה הרעל של אדם אחר". וילסון מדגיש מאד את החוויה הרג



צילום: תמר עדי

שית של האכילה "חשוב שכל הגישה לאוכל תבוא מתוך שמחה ואהבה ולא מתוך חשך. שיטות רבות עוברות למעשה על הגבלה זה לא בריא וזה משמין. אני מעדיף שאנשים יאכלו דברים טובים, ואז בהדרגה הטף פחות ירצה את הדברים המזיקים".

וילסון עורך יחד עם זוגתו, תמר עדי, סופי שבוע של יוגה ותזונה, ומטפל בקליניקה פרטית בתל אביב.

טל': 054-5248818  
אתר: www.zemach.org