

מעבר לתרופות – תכנית ההתייעלות שלי

מאת: שולמית נורמן

אובחנתי כחולת מיאלומה נפוצה באוגוסט 2004 באותה תקופה דיווחו בחדשות על הגירעון הכספי ברשויות המקומיות ועל תוכנית ההבראה שהכינה הממשלה, בתנאי שהרשויות יבנו תוכנית התייעלות.

אמרתי לרופא המטפל בי שאני אמנם מקבלת ממנו תוכנית הבראה, אבל מצידי, אחפש תוכנית התייעלות משלי או במילים אחרות רציתי לדעת איפה החלק שלי במלחמה על הבריאות שלי?
אחרי שבדקתי, שאלתי, התעניינתי ולמדתי, הבנתי שאת "תוכנית ההתייעלות" שלי, אצטרך לבנות לבד.

חברה הציגה בפני את הספר "שביל הזהב לריפוי טבעי" של שרה חמו. הספר נתן לי תקווה ברגעים של חולשה, כיוון שפרש בפני שיטה להיאבק בסרטן בכוחות עצמי, והוא נתן לי את התשובה הראשונה, לשאלת ה"התייעלות" ששאלתי.

השיטה המתוארת בספר קרויה "קינגסטון קליניק". שיטה טבעית ויעילה ביותר במניעת מחלות (מכל סוג שהוא) ובריפוי. הרציונל הוא לאכול מזון טבעי, כמה שפחות מעובד, שיהיה קל לעיכול, כדי שהגוף יוכל להשקיע את מרבית האנרגיה בהתנגדות למחלה ולא בתהליך העיכול.

מוציאים מהתפריט קמח לבן, סוכר לבן, מלח, קפה, שוקולד, בשר, דגים והרבה דברים "טובים" אחרים...
ולעומת זאת מתחילים לאכול אוכל בריא ומזין שלומדים ליהנות ממנו.

הספר מדריך בדיוק מה לאכול בכל ארוחה על מנת לקבל תפריט מאוזן.
את הבוקר מתחילים מוקדם, בהליכה של שעה באוויר הצח ומקדימים ללכת לישון בערב.
אני, צועדת על חוף הים בכל בוקר וזה נפלא להתחיל כך את היום!
כל מי שקורא את הדברים ואומר לעצמו "זה לא בשבילי" – טועה. צריך לנסות, זה לא כל כך קשה.

הבנוס הוא שאפשר להשפיע על כל בני המשפחה, תזונה נכונה מומלצת כמובן, גם לאנשים בריאים. (!)
הספר גרם לי לשנות את אורח החיים והרגלי התזונה שלי ושל בני משפחתי, ובעיקר נתן לי להרגיש שאני לוקחת חלק פעיל בתהליך ההבראה ולא ממתנה באופן סביל לטיפולים הרפואיים ולתוצאות הבדיקות.

במהלך שלוש השנים שעברו מאז אובחנתי כחולת מיאלומה ניסיתי שיטות וטיפולים אלטרנטיביים נוספים. בכל עת אני קשובה לרעיונות חדשים שיאפשרו לי לשמור על הגוף, הנפש והרוח במצב שפיר עד ליום בו תמצא התרופה שתביא את כולנו להחלמה מלאה מהמיאלומה.