

## הרופא הפנימי

הוא לא למד שבע שנים בביה"ס לרפואה, הוא לא יודע לכתוב מרשמים, גם לא בכתב רופאים ואין צורך להזמינו דרך המוקד, או לשבת אצלו בתור במרפאה. נא להכיר – המערכת החיסונית.

על פי וויקיפדיה (האנציקלופדיה האינטרנטית), מערכת זו היא מכלול של איברים, תאים ומולקולות שהתפתחו בקרבנו במהלך האבולוציה והקנו לנו ולכל בעלי החוליות, יתרון הישרדותי. המערכת מטפלת בפולשים מיקרואורגניזמים – חיידקים, וירוסים, פטריות, וטפילים שונים, ברעלנים ובהתפתחות תאים סרטניים. בגדול ועל מנת להבינה, ניתן לחלק את המערכת החיסונית לשתי תת-מערכות. המערכת המולדת, מטפלת בכל פולש והיא מבחינה רק בין "עצמי" ל"זר", והמערכת הנרכשת המתפתחת עם השנים ולומדת לזהות את הפולשים הזרים בדיוק רב. מערכת זו ניהנת בזיכרון והיא תתקוף או תנטרל במהירות וביעילות רבה יותר כל פולש שיעז ויפיע פעמים נוספות. שתי מערכות המשנה פועלות יחדיו ונסמכות האחת על השנייה.

ניתן להבין מן האמור, שעל מנת לחזק את המערכת, יש להיחשף לפולשים. החדרת נגיף מומת או מוחלש לגופנו עשויה לשפר את הזיכרון החיסוני כדי שבפעם הבאה בה יגיע אותו "בנדיט" בכוחות מוגברים, שירותי הביטחון ידעו להפעיל נגדו סיכול ממוקד מבלי לפגוע בחפים מפשע ומבלי שתרגש ותרגש דעת הקהל העולמית. כך גם חשיפה למזהמים, תשפר את התנגודת הגופנית, אבל בתנאי. בתנאי שנספק לעצמנו את זמן האיכות ללא המזהמים, בו נוכל להתחדש ואז גם לשפר את יכולת ההתנגדות. מה שלא קורה ברוב מקומותינו.

**בנוגע לסרטן.** כל אדם חווה במהלך חייו התפתחויות של תאים סרטניים. המערכת החיסונית מסוגלת לטפל בהם ולהעיף אותם החוצה בעודם באיבם, תוך שהאדם חי את חייו ואף איננו מודע להתרחשות זו.

העניין הוא שרובנו לא מודעים לכך שגם את המערכת הזו יש לתחזק ולחזק ולעזור לה לבצע את פעולותיה, משום שמערכת חיסונית תקינה וחזקה, טובה לנו יותר מכל בית חולים ענק העומד לתפארת על כל מערכותיו המשוכללות.

**תנאי ואורחות החיים מזמינים התקפות בלתי פוסקות על גופנו והמערכת לא עומדת בעומס.**

לדוגמה, מערכת הנשימה "תוכננה ע"י היצרן" לסנן חלקיקים עד לקוטן של 1 מיקרון. היום האוויר מלא בחלקיקים הרבה יותר קטנים ואיכותם (השליטית) גבוהה כלומר, שלא כאבק לבדו, הם גם פעילים כימית בגופנו. וכמו האוויר כך גם המזון והמים. מה התוצאה? לצורך ההמחשה ניקח בית חולים שכמות החולים בו הולכת וגדלה כמצב קבוע. הרופאים והצוות נאלצים לעבוד שעות על שעות כשגרת עבודה. ובסופה של משמרת של בת יממה, מתחילות הטעויות. סתם בגלל עייפות אנושית של רופא או איש צוות. ובחזרה לגופנו, סתם בגלל תשישות של מערכת החיסון היא לא שמה לב לפולש, לא מבחינה בהתפתחות סרטנית ולפעמים אף מזהה רקמה מסויימת כגורם זר ותוקפת. קוראים לזה מחלה אוטואימונית. טרשת נפוצה, קרוהן, סוכרת נעורים בה המערכת החיסונית מנטרלת את ייצור האינסולין הטבעי, ועוד ועוד. כ-80 מיני מחלות כאלו.

אז ברור לגמרי שעל מנת שהרופא הפנימי שלנו יעבוד כראוי, יש להפחית ממנו עומס עבודה ולחזקו (לאפשר לו השתלמויות ולדאוג שיהיה מרוצה) – אויר נקי, מים נקיים ועשירים במינרלים, מזון איכותי עשיר בוויטמינים ומינרלים. עלינו להתרחק מהשפעות אלקטרומגנטיות המשבשות פעילות עצבית והורמונאלית, עלינו להפחית מתחים ומעל לכל **עלינו לישון טוב**. בשלב החמישי של עומק השינה (שנת ה- REM או "שנת החלום") מתבצעת בין היתר, פעילות מוגברת של המערכת החיסונית (בשלב זה היא גם מבצעת עבודות תחזוקה שלה עצמה). לא סתם אנחנו אמורים לישון כשאנחנו חולים. כמה חשוב להגיע לשלב שינה זה ולמצות אותו כארבע פעמים בלילה.

### **פעילות גופנית ותחזוקת המערכת החיסונית.**

כתוצאה ישירה מפעילות גופנית חלה היחלשות מערכתית. ואולם, בדיוק כמו החיסון שאנחנו מקבלים בילדותנו, דווקא אותה חולשה מביאה להגברת פעילות מנגנון ההתחדשות. התוצאה, תגובה גופנית של העלאת החוסן הגופני, הכולל חיזוק כל מערכות הגוף ובהן גם המערכת החיסונית.

אל לנו להתייחס למערכת החיסונית כאל מובנת מאליה. יש לטפח אותה ולהבין שהיא הרופא הטוב ביותר שאנחנו יכולים למצוא. בעצם, מדעי הרפואה אמורים בראש וראשונה לכוון לחיזוק מערכת זו ולסייע לה. אחרי הכל, למי שקורא סדרת מאמרים זו, אין הדברים חדשים. ישום כל הנכתב בסדרת מאמרים זו, יתרום בין היתר לקידום החוסן הגופני והמערכת החיסונית.

לחיים בריאים

ועכשיו.

אם המידע נראה לכם חשוב ואפילו השתמשתם בו לתועלתכם,

אם הדבר מוביל אתכם לחשיבה בעניין

וגם הייתם רוצים עוד מידע (או אפילו להתווכח איתי),

בבקשה כתבו לי ושתפו אותי בכך במייל.

אחרי הכל כולנו באמת רוצים לעשות משהו למען בריאותנו וכן, נדרש כאן ידע.

[milomn@gmail.com](mailto:milomn@gmail.com)

ובבקשה העבירו זאת הלאה על מנת שגם אחרים יפיקו מכך תועלת.

נבות מילוא

M.S. במדעי האימון הגופני

מורה ומאמן כדורעף.