

אנטי אייג'ינג רפואה לבריאים

זו לא תפיסה מיסטית. זה לא שיקוי נעורים. זוהי רפואה מונעת משולבת. שלושה מומחים מובילים - פרופ' רפי קרסו, ד"ר ג'קי סרוב וד"ר אודי בר - מספרים מדוע כדאי ללכת לרופא, גם כשלא חולים

שיחה עם ד"ר ג'קי סרוב, פרופ' רפי קרסו וד"ר אודי בר

א"ן דבר כזה אנטי אייג'ינג, אומר פרופ' רפי קרסו, המנהל מרפאה לעיכוב תהליכי הזדקנות בצפון ת"א, לצד שלל גדול של עיסוקים אקדמיים, רפואיים ותקשורתיים נוספים. "השם 'אנטי אייג'ינג גרוע כי אפשר להסיק ממנו שאפשר להילחם בהזדקנות, בעוד תהליך ההזדקנות הוא נורמלי מבחינה גנטית ומתחיל כשאנו נולדים. אפשר לכנות את התחום הרפואי הזה עיכוב תהליך ההזדקנות ומניעת מחלות הקשורות לגיל, אך אם אשתמש במונחים אלה אף אחד לא יידע על מה אני מדבר".

"בשנים האחרונות קיימת תפיסה בציבור הרואה במושג אנטי אייג'ינג הבטחה 'גדולה מן החיים' שנועדה להיות כעין 'שיקוי נעורים' שכל השותה ממנו עלומיו חוזרים אליו", אומר ד"ר אודי בר, בעל מרפאה לטיפול אנטי אייג'ינג, תוספי תזונה וטיפולים אסתטיים והיועץ



an aging



ד"ר אוזי בר



פרופ' רפי קרטו



ד"ר גיקי סרוב

גדול יותר", מסכים קרטו עם בר. "בדרך כלל מגיעים אליי אנשים צעירים רק אם במשפחה שלהם היה מקרה של מוות בגיל צעיר. במקרים כאלה, באמצעות בדיקת דם, אנחנו מאתרים את הסיבה האפשרית למוות במשפחה, ומסוגלים להוריד כמעט לאפס את הסיכויים ללקות בה.

"אישה בת 45 הגיעה אליי ומצאתי אצלה חסר בוויטמין D, שקיים בדרך כלל בשפע בארץ שטופת שמש כשלנו. אם לא היינו מוצאים את זה היא הייתה סובלת מאוחר יותר מאוסטיאופורוזיס קשה.

"חלק מהמחלות הן ניווניות ונובעות משחיקה של הגוף, את אלה אי אפשר למנוע. אין מה לעשות נגד ה'חלודה' שיוצר החמצן במוח או נגד השחיקה של הסחוסים בעקבות הגרוויטציה. אבל, בהחלט אפשר למנוע לעתים מחלות לב, לדהות החמרה בטרשת פורקים ולמנוע מחלות כלי דם, אפילו

הפנימי בבית החולים איכילוב, ובעליה של מרפאה לעיכוב ההזדקנות. "הישראלי הממוצע זורם עם החיים, ומבחינתו - מה שיקרה יקרה. הוא לא מבין את חשיבותה של רפואה מונעת. אמנם אי אפשר לגרום לאדם להיות צעיר יותר, אבל אפשר לגרום לו להתבגר בכבוד - לגרום לכך ש'העץ ייפול זקוף'."

"רפואת אנטי אייג'ינג נועדה לשמור על הבריאות שלנו לאורך זמן ולמנוע מחלות", אומר בר. "השינוי שהיא מבשרת הוא ההמלצה להגיע לרופא לפני שחולים ולא אחרי שנתקפים במחלה. קשה יותר לטפל במחלות כרוניות (כגון מחלות לב וכלי דם) מאשר למנוע אותן."

לא נכנעים לנגטיקה

"ככל שמגיעים לרופא בגיל צעיר יותר, הפוטנציאל לשמור על הבריאות

הרפואי של הערוץ הראשון. "זוהי תפיסה מיסטית שגויה. אנטי אייג'ינג זה צמד מילים המתאר בצורה שיווקית נושא רחב שנכון יותר לקרוא לו רפואה מונעת."

מקדימים תרופה למחלה כרונית

"זיקנה היא לא מחלה, זה תהליך, ובתהליך אפשר להתערב", מסביר ד"ר

//

אמנם אי אפשר לגרום לאדם להיות צעיר יותר, אבל אפשר לגרום לו להתבגר בכבוד - לגרום לכך ש'העץ ייפול זקוף'

//

ג'יקי סרוב, רופא פנימי, מנהל המיון



המשפחה לא יציע אותו למטופליו, ויבטל בהינף יד את שאיפתו ורצונו של מטופל לקבל עצה או הדרכה תזונתית, ייעוץ מושכל לגבי שימוש בתוספי תזונה או התייחסות נאותה למצבו הרגשי. "נוגדי חמצון, כמו ויטמין C, ויטמין E, סלניום, חומצה אלפא ליפואית ורבים אחרים, שעליהם אני ממליץ למטופלים,



נוגדי חמצון, כמו ויטמין C, ויטמין E, סלניום וחומצה אלפא ליפואית הם חלק אינטגרלי במניעת הזדקנות העור ובמניעת מחלות כמו מחלות לב, כלי דם ואלצהיימר



הם חלק אינטגרלי במניעת הזדקנות העור ובמניעת מחלות כמו מחלות לב, כלי דם ואלצהיימר. מחקרים גדולים בארה"ב, אוסטרליה וקנדה מראים שישנה פגיעה בריאותית משמעותית באוכלוסיות הצורכות רמות נמוכות של ברזל, סידן וויטמינים מקבוצת B, גם אם אין מחלת חסר גלויה", מציין ד"ר בר. הוא גם מוסיף ומסביר כי בין הפגיעות שמונעים נוגדי החמצון אפשר למנות את הנזק המצטבר שגורמים לגופינו הרדיקלים החופשיים (מולקולות ריאקטיביות, בעלות מטען אלקטרוני עודף, שנמצאות בערפיח שחלקנו הגדול נאלץ לנשום, בעשן סיגריות וכו'). הללו נוטים לתקוף ולהעביר את מטען האלקטרון העודף שברשותם לרקמות, כמו קרום התא (גורמים להקשחתו או לקריעתו ובכך - למוותו של התא),

אם יש נטייה תורשתית. יש השפעה גם לסביבה, לא רק לתורשה".

משלבים כוחות

קרסו, בר וסרוב מסכימים שאנטי אייג'ינג זו רפואה מונעת. שלושתם מסכימים גם על כך שזוהי רפואה משולבת. קרסו: "זוהי אינטגרציה של כמה שיטות ברפואה - רפואה פנימית, גרונטולוגיה, אנדוקרינולוגיה, נירולוגיה, תזונה ומטבוליזם, פיזיולוגיה של מאמץ, טכניקות של רפואה משלימה ועוד." "כל רופא קונבנציונאלי יכול לעשות אנטי אייג'ינג, ומצפים ממנו לזה", אומר קרסו. "אבל, מי שלמד את הנושא, כמוני, עושה טוב יותר את האינטגרציה. כל רופא פנימי יודע רפואה פנימית יותר טוב ממני, אבל הוא לא בקיא כמוני בתזונה או בפיזיולוגיה של מאמץ. אפשר ללכת ל-30 רופאים, שכל אחד מהם יטפל בכך בתחום ההתמחות שלו, אבל אז עלול להיווצר מצב של תרופות שסותרות זו את זו".

"אין סיבה שטיפול אנטי אייג'ינג לא ינתן בידי כל רופא משפחה, אבל היום זה לא המצב", אומר בר. "יבוא יום וכל מרפאה תוכל להתאים תפריט תזונתי מסוים לגילו של המטופל, אורחות חייו ומחלתו, ולהשלמת תוספי תזונה לפי צרכיו, לצד יישום הרפואה הקונבנציונאלית המוכחת והמקצועית. אין סיבה שהמטופל יותר על שירות כזה, וחובתנו, המטפלים, להעניק לו אותו. זוהי רפואת העתיד".

תוספים לאיכות החיים

"ויטמין E, למשל, נחקר והוכח כבעל השפעה רפואית", ממשיך בר לפרוש את טיעונו בעד מה שהוא מכנה "רפואת העתיד", שאותה, לדבריו, הוא מיישם כבר בהווה. "אין סיבה שרופא



ול-DNA. כך נוצרים שינויים במטען הגנטי של התא ומתאפשרת התפתחות של גידולים סרטניים. כמו כן, הרדיקלים החופשיים אחראים לחמצונו של הכולסטרול הרע, ובכך מאיצים את היווצרות הרובד הטרשתי.

לא - להורמון הגדילה

בר, קרסו וסרוב נותנים למטופלים תוספי תזונה, וביניהם גם הורמונים. "אנו ממליצים על תוספת הורמונלית רק בהתאם לבדיקות דם מדוקדקות. רק אם נראתה בדמו של המטופל רמת חסר מובהקת ניתן לו הורמונים", מסביר בר. שלושת הרופאים מבקשים להדגיש זאת, כנראה שבשל ההד התקשורתית שיצרה החלטת משרד הבריאות נגד השימוש בהורמון הגדילה למבוגרים. ההחלטה באה בעקבות כך שרופאים רבים השתמשו בהורמון זה, והבטיחו למטופליהם שהוא צפוי לעצור אצלם את תהליך ההזדקנות. "אחד הגורמים שעוררו ביקורת נוקבת והתנגדות עזה מצד הקהילייה

”

**טיפול בהורמון גדילה
תופעות לוואי רבות, שחלקן
אף לא הובהרו עד תום,
ביניהן עליית סוכר בדם עד
כדי סוכרת, כאבי מפרקים,
אגירת נוזלים והפרת האיזון
ההורמונלי בגוף**

”

הרפואית לאנטי אייג'ינג היה ניסיון של כמה רופאים להוכיח כי הזרקת הורמון גדילה גורמת להיפוך של תהליך

ההזדקנות", אומר אודי בר. "נכון לומר כי מחקר שבוצע בתחילת שנות ה-90 הדגים בקבוצת קשישים שתוספת יומית של הורמון גדילה הצליחה להפחית את מסת השומן ולהגדיל את מסת השריר של הנבדקים, באופן הפוך לתהליך ההתבגרות. אולם, לטיפול בהורמון גדילה תופעות לוואי רבות, שחלקן אף לא הובהרו עד תום, ביניהן עליית סוכר בדם - עד כדי סוכרת, כאבי מפרקים, אגירת נוזלים והפרת האיזון ההורמונלי בגוף".

הורמונים לשיפור התפקוד ומצב הרוח

ובאילו הורמונים הרופאים כן משתמשים? סרוב מספר שהוא משתמש בהורמוני מין ("אם חסר, כמובן"): "סטסטורון נמכר בקנדה בצורת משחה שמעלה את רמת התפקוד המיני הגברי ב-10%-20%". סרוב מעיד גם על יתרונות ה-DHEA, וגם בר מצטרף לעדות: "תוספת של אנדרוגן (הורמון מין) זה, למי שסובל מרמות חסר מובהקות שלו, משפרת באופן מרשים את מצב רוחו של החולה ואת תפקודו המיני, מעלה אצלו את החיוניות ואת הכוח הפיזי ועוזרת בהרזיה.

"אצל נשים הוכחה יעילותו של האנדרוגן כנגד נוגדי דיכאון כימיים. בארץ דורשת נטילתו מרשם; בארה"ב הוא נמכר כתוסף מזון", מסכם בר. "לסיכום", אומר פרופ' קרסו, "ההוכחה בטיפול אנטי אייג'ינג היא להעריך נכון את המטופל על פי מחלותיו התורשתיות, אורח חייו, מצבו הגופני, תזונתו ותלונותיו". אחר כך אפשר לתפור תוכנית פרטנית ומדויקת, רק בעבורו".



מעייפות רגילה, אלא גם ממתחים עמוקים. כשהגוף נח מתמעטים והולכים תהליכי הבלאי והשחיקה שלו. "בגלל הרפואה המודרנית והטכנולוגיות החדשות, הגיל הביולוגי (המוערך במדדים, כמו שמיעה, ראייה, תפוקת לב, לחץ דם), של רוב בני האדם, צעיר מהגיל הכרונולוגי (ספירת השנים על פי שנת הלידה) בשנה שנתיים. אדם שמתרגל את המדיטציה הטרנסנדנטלית זמן קצר (שבועות-חודשים), נהנה מפער של חמש שנים ויותר בין הגיל הביולוגי לכרונולוגי; אדם שמתרגל את המדיטציה יותר משלוש שנים, נהנה מפער של 12 שנים או יותר. זה מתבטא במראה, בתפקוד, בבריאות ובתחושה פנימית. אני בן 61 והבדיקות אומרות שהגיל הביולוגי שלי הוא 30".

מקורות:

(1) WALLACE, R. K.; DILLBECK, M.; JACOBE, E.; and HARRINGTON, B. The effects of the Transcendental Meditation and TM-Sidhi program on the aging process. International Journal of Neuroscience 16: 53-58, 1982.

(2) HERRON, R. E. The Impact of Transcendental Meditation practice on medical expenditures. Summary of Doctoral Dissertation, Department of Management, Maharishi International University, U.S.A. Dissertation Abstracts International 53(12):4219A, 1993.(2)

בתחנת אוטובוס. לי, למשל, יצא לעשות מדיטציה באמצע מלחמת יום כיפור...".

השדה המאוחד של התודעה

בזמן התרגול, כל תהליך החשיבה נרגע, מספר גליקר. מתנסים במצבים שקטים ועדינים יותר של חשיבה, עד שמגיעים לשלב השקט והעדין ביותר. בבסיס כל מה שנברא יש מכה משותף נצחי, קבוע, מוחלט, שממנו הכול נובע, והוא נקרא במושגים פיזיקליים של מכניקת הקוונטים - השדה המאוחד של התודעה. במצבים שקטים של חשיבה שבהם מושגת מנוחה עמוקה, כמו המדיטציה הטרנסנדנטלית, מצליחים להגיע לשדה המאוחד. "שום שיטה אחרת של מדיטציה לא מצליחה להגיע לרמה כזאת של מנוחה", הוא מציין.

כשהגוף נח

"התהליך טבעי לגמרי. מה שלומדים זה רק איך לא להפריע לו להתרחש מעצמו. זה לא פשוט כי אנחנו רגילים. שצריך להתאמץ ולהשקיע כדי להצליח. כשהנפש-הרוח מתנסה במצבים אלה, הגוף נמצא במנוחה עמוקה כל כך, שהיא יכולה לשחרר אותו לא רק



צעירים בראש

אם קוסם לכם רעיון עיכוב ההזדקנות ואתם לא מעוניינים בטיפול רפואי, יש פתרון גם לזה - מדיטציה טרנסנדנטלית עם מסורת של אלפי שנים. מהרישי מהש יוגי, בעל תואר שני בפיזיקה מאוניברסיטת אללהבאד בהודו, העלה אותה לארצנו לפני 40 שנה. זהו סוג המדיטציה היחיד שהוכח במאות מחקרים כבעל השפעה רפואית מרחיקת לכת.

"המדיטציה הטרנסנדנטלית היא

”

את המדיטציה אפשר לבצע בכל מקום שמאפשר ישיבה בעצימת עיניים, גם בתחנת אוטובוס

”

טכניקה מנטלית קלה וטבעית המתורגלת במחשבה, אומר ד"ר דני גליקר, מורה מוסמך לתוכנית המדיטציה הטרנסנדנטלית מאז 1975. "כל אחד יכול לעשות את זה, וכפי שמראים מאות רבות של מחקרים מדעיים אובייקטיביים (ר' מקורות), זה גם עובד. זה מרגיע, משפר את הבריאות ומעכב את תהליך ההזדקנות. את המדיטציה אפשר לבצע בכל מקום שמאפשר ישיבה בעצימת עיניים, גם