

Dr. Jack
HEALING BODY & SPIRIT



מיליארד סינים
לא טועים!

DR JACK TOBOL

הי, אני ד"ר ג'ק טובול!

בגיל 25 החלטתי להתמחות ברפואה סינית, ובעזרתה לטפל בכל מי שזקוק לריפוי. ההחלטה הזו לקחה אותי למסע מרגש, שנמשך עד היום, שנים רבות אחרי שקיבלתי את אותה החלטה.

בעזרת הרפואה הסינית אני עוזר לאנשים לפתור מגוון מצבים של **בעיות גופניות** כמו כאבי ראש, החלמה מפציעות, טיפול בבעיות עור, התגברות על מחלות כרוניות כמו סוכרת או אסטמה, אפילו התמודדות עם מחלות קשות כמו סרטן ו-ALS.

במקביל, הרפואה הסינית מאפשרת לי לעזור למטופלים להתגבר בהצלחה על **בעיות רגשיות** כמו לחץ, חרדות, דכאון, התמודדות עם פרידה ואובדן, וגם פריצת גבולות אישיים והגשמת חלומות ויעדים.

גם כיום, אחרי שסיימתי בהצלחה דוקטורט ברפואה סינית (D.O.M) ואחרי שטיפלתי באלפי מטופלים **אני עדיין נדהם מעוצמת הריפוי של הרפואה הסינית!**

למעשה, ההוכחה הכי חזקה שמצאתי לעוצמה של רפואה סינית היא העובדה ש... **הסינים כמעט ולא חולים!**
למה הכוונה? בואו נסתכל יחד על המספרים...



הסינים באמת כמעט ולא חולים...?

● **בארצות הברית** כ- 69% מאוכלוסיית ארצות הברית סובלת ממשקל עודף (Overweight), מתוכם 32% סובלים מהשמנת יתר (Obesity). בישראל המצב טוב בקצת, עם כ- 62% מהאוכלוסיה שסובלת ממשקל עודף, וכ- 15% מהשמנת יתר. ובסין...? מתוך מיליארד האנשים שחיים בה, רק כ- 25% סובלים ממשקל עודף, ורק 6% סובלים מהשמנת יתר.

לאור הנתונים האלו חייבים לשאול: מה הסינים הבינו שאנחנו מפספסים? איזה סוד יש ברפואה הסינית שאצלנו במערב לא גילינו? התשובה תפתיע גם אתכם...

סין היא הרבה דברים: תרבות עתיקה ומעצמה טכנולוגית, ארץ של מגה-ערים ושטחי פרא עצומים... היא גם ארץ המוצא של הרפואה הסינית, וזמינה שם לתושבים כמו קופת חולים אצלנו.

הדבר המדהים ביותר הוא שאין ספור מחקרים שהשוו בין רפואה סינית לרפואה מערבית מצאו שוב ושוב: **הסינים כמעט ולא חולים!** הוצים דוגמאות? בבקשה, יש בשפע:

- הסיכוי של אמריקאי ללקות בהתקף לב גדול פי 17 מזה של תושב סין הכפרית!
- הסיכוי של אישה אמריקאית ללקות בסרטן השד גדול פי 5 מזה של תושבת סין הכפרית.



סוד הרפואה הסינית:

מה מפספסים במערב ?

חכמי הרפואה הסינית הבינו כבר לפני 4,000 שנים עקרון חשוב אחד. העיקרון הזה הוא עמוד התווך של הרפואה הסינית, ומהדהד לכל טיפול או תרופה שנכללת בה. ניתן לתמצת את העיקרון הזה בארבע מילים פשוטות, אך עוצמתיות:

גוף ונפש הם אחד

וטיפולים שמטפלים בגוף בצורה יעילה, אבל מתעלמים כמעט לגמרי מהנפש.

אל תבינו אותי לא נכון - הרפואה המודרנית מדהימה! כדוקטור ומרפא אני כל יום מפנה מטופלים לבדיקות מעבדה, מנתח תוצאות, מתייעץ עם רופאים ומומחי בריאות נוספים... אבל פעם אחר פעם אני מגלה כמה הרמב"ם וחכמי הרפואה הסינית צודקים:

הריפוי העוצמתי והאמיתי ביותר מתאפשר רק כשמטפלים בנפש כמו בגוף.

איך עושים את זה? איך יראה טיפול שבו מטפלים בגוף בעזרת הנפש, ולהפך? התשובה בעמוד הבא...

נשמע לכם מוכר? הגיוני! גם הרמב"ם, מגדולי חכמי היהדות, טען בתוקף שבריאות הנפש מהדהדת לגוף, ולהפך. למעשה, גישה זו היא שהפכה את הרמב"ם לאחד המרפאים הכי מצליחים וידועים בהיסטוריה!

אז מה השתנה? השנים חלפו, הטכנולוגיה התפתחה, ומדע הרפואה התמקד בתרופות



טיפול ברפואה סינית:

כשיוצאים מאיזון...

חוסר איזון הוא נושא חשוב מאוד ברפואה הסינית. מכירים את הציורים של יאן ויאנג, הסמל שבתמונה? הסמל הסיני עתיק הזה מסכם את הכל - אנשים חייבים איזון בכל הדברים בחייהם. כאשר אנחנו יוצאים מאיזון, אז מתחילות הבעיות... הגיוני בסך הכל, מסכימים?

אז איך המרפא הסיני מוצא את חוסר האיזון, וכך מטפל בגוף ובנפש? מיד נגלה.

אני יודע, לומר דברים כמו "כדי לטפל בגוף צריך להקשיב לנפש..." יכול להישמע קצת באווירה בשורה התחתונה, מה קורה בטיפול כזה?

ראשית, חשוב להבהיר שלפי הרפואה הסינית בעיות רפואיות או נפשיות נתפסות בתור **חוסר איזון** בחייו של המטופל. כלומר, **משהו בחיי המטופל נוכח יותר או פחות מדי**: חוסר ברכיבים תזונתיים או פעילות גופנית, חוסר פנאי, שעות עבודה רבות מדי שבאות על חשבון זמן עם אהובים... חוסר איזון יכול גם להיגרם מלב שבור עקב פרידה או שכול, תסכול ממצב מסוים, ועד שלל גורמים.



טיפול ברפואה סינית: למצוא את חוסר האיזון

לעיתים קרובות, בעיות וחוסר איזון חיצוני או שקשור ללייפסטייל עשוי להשפיע על הנפש - ולהפך. בנוסף, הרבה פעמים אותה הבעיה תופיע ביותר ממקום אחד, אך באופנים שונים. למשל לב שבור עשוי להוביל לחוסר שעות שינה, שמתגלגל לעייפות גופנית, שרק מעצימה את הלב השבור.

כך או כך, מטפל מוכשר ברפואה סינית יבין את מקור הבעיה שהסימפטומים שלה מפריעים למטופל, ויוכל להתאים טיפול הולם שיטפל בגוף כמו גם בנפש.

אילו סוגי טיפול נכללים ברפואה הסינית, ואיך כל אחד מהם יכול לעזור? גלו את שיטות הטיפול בעמוד הבא.

טיפול ברפואה סינית: למצוא את חוסר האיזון
אז איך מטפל ברפואה סינית ימצא חוסר איזון בחיי המטופל? נהוג להצביע על שלושה מקומות שבהם חוסר איזון יכול להתקיים:

- **גורמים חיצוניים:** המטפל בודק את סביבה שבה המטופל מבלה בשגרה, כמו הבית מקום העבודה, הדרך לעבודה, ועוד. **דוגמה לחוסר איזון חיצוני:** שעות עבודה רבות מדי שגורמות לעייפות.
- **גורמים פנימיים:** המטפל עוזר למטופל להתחבר לעולמו הפנימי, לרגשות, לשאיפות ולאמונות שמלוות אותו. **דוגמה לחוסר איזון פנימי:** פרידה שהביאה לעצב שממנו המטופל התעלם.
- **גורמי לייפסטייל:** המטפל בודק את הרגלי התזונה של המטופל, הפעילות הגופנית שלו, שעות השינה, וגורמים נוספים. **דוגמה לחוסר איזון בלייפסטייל:** מטופל שמרבה באכילת מזון מעובד ולא בריא.



טיפול ברפואה סינית:

הכירו את שיטות הטיפול

● **טיפול בצמחי מרפא:** ידעתם שהמון תרופות מודרניות מבוססות על צמחי מרפא, או שחזורים סינתטיים שלהם? ברפואה הסינית מעדיפים צורות טבעיות יותר של התרופה... ו- וואו! כמה שזה אפקטיבי!

כל שיטות הטיפול ברפואה הסינית טבעיות לחלוטין. כולן מסייעות בהשבת האיזון למטופל, וחיזוק גופו ונפשו. חשוב באותה מידה - האפקטיביות של כולן הוכחה מדעית בשפע בדיקות וניסויים.

מה היתרונות של כל שיטה? ומה המדע גילה על האפקטיביות שלה? בואו נבדוק, וכך נבין טוב יותר מדוע הסינים לא חולים כמונו.

טיפול ברפואה סינית: הכירו את שיטות הטיפול ברפואה הסינית קיימות מספר שיטות טיפול. מדובר בטכניקות עוצמתיות במיוחד שהתעצבו לאורך אלפי שנים: כל דור של מטפלים למד מחוכמת קודמיו ויצק לשיטה את תגליותיו שלו. השיטות העיקריות הן:

● **דיקור סיני:** כנראה סימן ההיכר הכי ידוע של הרפואה הסינית. בעזרת מחטים עדינות, כמעט בלתי מורגשות, המטפל מחזק את זרימת האנרגיה של המטופל - הצ'י שלו. מדהים כמה שזה חזק!

● **טיפול בתזונה:** איזה פרי יעזור להתגבר על מיגרנות? איזה תבשיל יאפשר לישון טוב בלילה? מה להוריד מהתפריט כדי להיות יותר נמרצים במהלך היום? חוכמת התזונה של הרפואה הסינית יכולה לשנות חיים.



דיקור סיני: מחטי הקסם

לדוגמה, ב- 2009 מחקר ענק של אוניברסיטת מינכן בחן את השפעות הטיפול על 2,137 מטופלים, והגיעו למסקנה גורפת שדיקור סיני מסייע בהקלה משמעותית על כאבי ראש שנגרמים מלחץ. בניסוי מרשים אפילו יותר מ- 2012 נבדקו כ- 17,000 מטופלים שסובלים מכאבים כרוניים שונים: צוואר, גב, כתפיים, דלקת פרקים, ועוד. גם בניסוי זה הדיקור עזר לרוב כמעט מוחלט של המטופלים, ושוב התקבלה המסקנה שמדובר בכלי טיפול עוצמתי במיוחד. דוגמאות נוספות קיימות בשפע: מחקרים הוכיחו שדיקור סיני עוזר לנדודי שינה, פרקינסון, דמנציה, אפילו סרטן.

...ובנוסף לכל אלו, הוכח גם שדיקור סיני פשוט עוזר לשמור עלינו בריאים וחזקים: בגוף, בנפש, במחשבה - דיקור סיני פשוט עובד!

דיקור הוא אחד מתחומי הטיפול החשובים ביותר ברפואה הסינית. הדיקור מתבצע באמצעות מחטים קטנות, בקושי מורגשות, שהמטפל ממקם באזורי מפתח בגוף המטופל. הצבת המחטים בנקודות המתאימות משפרת את זרימת הצי' בגוף המטופל, פותחת חסימות, ומחזקת את הגוף.

בעזרת דיקור סיני ניתן לפתור מגוון עצום של בעיות: החל משפעת או צינון, דרך בעיות כרוניות כמו מיגרנות וכאבי גב או צוואר, ועד בעיות מורכבות כמו החלמה מפציעות, סוכרת, ועוד. דיקור סיני מסייע גם במגוון בעיות רגשיות, כמו דכאון, חרדות, לחצים, מתחים, ועוד.

ישנם כאלו שמתקשים להבין כיצד דיקור סיני יכול לעזור לכל הבעיות האלו. אני יכול להבין את הספקנות... אבל האמת היא שמדובר באחת משיטות הטיפול האלטרנטיביות שהכי נחקרו, וכמעט תמיד החוקרים מגיעים לאותה המסקנה:
דיקור סיני עובד!



טיפול בתזונה: הרבה מעבר לויטמינים

גם תורת התזונה של הרפואה הסינית נבדקת באופן מדעי, וטענותיה מוכחות פעם אחר פעם. מחקר מ-2004 למשל הוכיח שקיים קישור בין אכילת רימונים לשיפור במחלות לב. קיים גם קשר בין קיווי למחלות נשימה, שהוכח באופן נחרץ בשנת 2004 במסגרת מחקר שכלל כמעט 19,000 ילדים שצרכו קיווי מדי יום **השתפרו בעשרות אחוזים!**

חשוב גם לציין שתורת התזונה של הרפואה הסינית מאפשרת **לרדת במשקל במהירות ובקלות**. בכל פעם שאניפונגש מטופלים שהרכבתי להם תפריט תזונה אישי לירידה במשקל אני מתרגש מחדש: מתרגש מההתקדמות המהירה, מהאנרגיה והמרץ שהם קיבלו.

לפי הרפואה הסינית הכל קשור, ולכן דגש מיוחד על תזונה. אולם אם ברפואה המערבית תשומת הלב מתמקדת ברכיבים תזונתיים של מאכלים וערכם הקלורי, הרפואה הסינית מתייחסת גם לסגולות נוספות שהמאכל מביא, ולאופן השפעתו על המטופל - הרפואה הסינית מתייחסת לטמפרטורה של מאכלים, לצבע, לטעם (מתוק, מלוח, וכו') ולתכונות אחרות אשר משפיעות על האדם ועל **האיזון** ששורר בו.

במקביל לערכים התזונתיים החשובים, שאותם הרפואה המערבית עוזרת לנו להבין בצורה נפלאה, מטפל מוכשר יודע להתאים מאכל למטופל לפי הבעיות שאותן הוא רוצה לפתור. כרוב, למשל, מסייע בבעיות קיבה ועיכול: כאבי בטן, אולקוס, אפילו סרטן קיבה. סלרי יוריד לחץ דם גבוה. קיווי מסייע לבעיות בכליות ובנשימה... לכל מאכל יש את התכונות הייחודיות שלו, שמסייעות בפתרון בעיות שונות.



טיפול בצמחי מרפא: מסתבר שסבתא צדקה!

מחקר אחר בדק את האפקטיביות של צמחי המרפא הסינית בטיפול באסטמה ובעיות נשימה אחרות (כולל אלרגיות). גם כאן התוצאות היו חד משמעיות. כך למשל, במחקר גדול שכלל 90 מטופלים שסובלים מבעיות נשימה, החוקרים השוו בין האפקטיביות של טבליות שעשויות מצמחי מרפא, לבין התרופה פרדניזון. התוצאה? - אחוז גבוה יותר מאלו שטופלו על ידי הפרדניזון.

אלו רק שתי דוגמאות לעשרות מחקרים שבחנו את העולם המרתק של צמחי מרפא: אחת מטכניקות הריפוי הכי אפקטיביות, וטבעיות, שבעזרתה אני מסוגל לטפל כמעט בכל בעיה, פיזית או רגשית.

אחת משיטות הטיפול הכי מעניינות הוא השימוש בצמחי מרפא. מה שהיום אנחנו עשויים לכנות 'תרופות סבתא' הוא מסורת עתיקה-עתיקה. כמה עתיקה? אי אפשר לדעת בדיוק, שכן שהיא כנראה לפני המצאת הכתב. כיום, בתי ספר לטיפול בצמחי מרפא פזורים בכל רחבי סין. התלמידים לומדים להעזר ביותר מ-6,000 צמחי מרפא (!) כדי לטפל במגוון בעיות: כאבים, מחלות (גם כרוניות וקשות), בעיות רגשיות, ועוד.

כמובן שגם האפקטיביות של צמחי מרפא הוכחה באין ספור מחקרים בעשורים האחרונים. כך למשל, במחקר ענק שבוצע לאחרונה, מומחי מחלות כבד סיפקו ל-2000 חולי כבד כרוניים טיפול שבמרכזו צמחי מרפא סיניים. התוצאות היו מדהימות: שיפור משמעותי נמצא בקרב **83% מהמטופלים!**



הסינים לא חולים כמונו...

ואתם יכולים להיות בריאים כמוהם!

הסינים. כדוקטור לרפואה סינית אני מספק אבחון וטיפול משולב בכל אחת מהטכניקות שהוצגו בספרון. בין מטופלי נמצאים גברים ונשים בני כל הגילאים - מילדים ועד בני הגיל השלישי. לכולם אני עוזר במגוון מצבים מאתגרים: החל מכאבי ראש, צינונים וחוסר מרץ; דרך טיפול בבעיות כרוניות כמו סוכרת, זלקות מפרקים, דיכאונות ולחצים; ועד בעיות מורכבות יותר כמו בעיות פוריות, החלמה מפציעות, ואפילו סרטן.

ברוב מוחלט של המקרים, הבעיה נפתרה, הבריאות חוזרת, מצב הרוח השתפר פלאים, והמטופלים מתמלאים אנרגיה ומרץ.

אם גם אתם מעוניינים לפתור בעיה פיזית או רגשית כלשהי, אם אתם רוצים לחזק את גופכם ונפשכם או אם פשוט הסתקרנתם ואתם רוצים לשמוע עוד - אשמח לשמוע מכם כבר היום.

מטרת הספרון שאתם קוראים עכשיו היא להוות פתח לעולם המופלא של הרפואה הסינית - עולם שלם של ריפוי, בריאות, עוצמה, וחיבור מדהים לגוף ונפש. עבורי, רפואה סינית היא דרך חיים, ידע שמאפשר לי לעזור לכל מטופלי, וגם מקור להשראה שאני מעניק לאלו שרוצים לשפר את חייהם ולחיות טוב יותר.

חשוב להבהיר שבסין עדיין יש הרבה בעיות שקשורות לבריאות ולמודעות אליה: אחוז המעשנים בה מהגבוהים בעולם. כך גם זיהום האוויר בערים, ותרבות לא בריאה של שעות עבודה ארוכות... אבל למרות כל אלו, הסינים ממשיכים להוביל את העולם ברמת הבריאות הפיזית והרגשית שלהם. כל אלו רק מוכיחים את היעילות שטמונה ברפואה הסינית, שזמינה כמעט לכל תושב במדינה.

אני מזמין אתכם לבקר במרפאה שלי, ולהבין בעצמכם כיצד גם אתם יכולים להיות בריאים כמו

בברכה,

ד"ר ג'ק טובול (D.O.M)

מומחה לרפואה סינית

052-8585210

jtobol31@hotmail.com

