

להיות אישה זה לגלות את עצמך מחדש כל מספר שנים. לא אצל כולן זה ורוד כל כך, ויש לא מעט נשים שעבורן זה בהחלט לא קל. מסתבר שאפשר גם אחרת. כן, זה דורש עבודה. אבל, זה מביא תוצאות. חגית דיקשטיין בראיון מיוחד מלא תקווה ואור.

// רחלי משה
צילום: ג'ני פפרמן

לחגית דיקשטיין יש קסם אישי. אני נדהמת לגלות שעוד לפני שאנחנו מתחילות לדבר, אני כבר מרגישה בנח ממש. אנחנו נפגשות ביום נאה על כוס קפה (בסדה, מילקשייק ותפוזים), ואני סקרנית. פשוט סקרנית לשמוע אותה. את האישה שמביאה בשורה לנערות ולנשים. בשורה שאומרת – אפשר גם אחרת. חגית דיקשטיין, אם לשישה מניצן, התחילה את דרכה בעולם הרפואה הטבעית לפני כעשרים שנים, הרבה לפני הטרנד שסחף את העולם. "הייתי מורה צעירה בתחילת הדרך"; היא מספרת, "לימדתי גיאוגרפיה במשרה חלומית של שלושה ימים בשבוע, וחשבתי ששם אמשיך". אולם מחשבות לחוד, ומעשים בנפרד. מי שהעניקה את הדחיפה הייתה אימה של חגית. "אמא שלי הייתה גנת במשך שנים, והיא ייעצה לי לצאת ללמוד ולצבור גמולי השתלמות לשם תוספת במשכורת. התלבטתי במה לבחור. כל נושא הרפואה המשלימה, על אף שהיה בחיתוליו, קרץ לי מאוד, והחלטתי ללמוד רפלקסולוגיה". הלימודים לא הוכרו לבסוף כגמול השתלמות, אבל חגית גילתה עולם חדש. את ההוראה היא עזבה לאחר מספר שנים, כשהבינה שיש לה ביד כלי מופלא ושליחות: להגיע לכמה שיותר נשים ובנות. על קיר

רגע לכפני ההרופא

הורמונאליים לטובה. התרגילים אינם תרגילי התעמלות, על אף שהם בנויים על תנועה, כי אם תרגילים שמטרתם לכווץ ולהרפות את המערכת הנשית, ובכך בצורה מכאנית לחמם ולהזרים דם אל המקום. "במילים אחרות, בעזרת התרגול וההתמדה, המערכת הנשית מקבלת מעין עיסוי פנימי, שמאפשר לה לתפקד בצורה טובה יותר. במקביל, ההקשבה לגוף והחיבור אל העולם הנשי מביאים חיים חדשים. כשאני פוגשת אישה או נערה, אני אומרת לה שכאשר היא מניעה פיזית את המערכת הנשית שלה, שייעודה הוא להביא חיים לעולם, ייקרו לה עוד הרבה דברים. וכשאני אומרת חיים אני מתכוונת לא רק במובן הפשטני של הריון ושל לידה אלא במובן של איך אני חיה את החיים שלי וכמה אני מכניסה פוריות לחיי בחשיבה, ביצירה וביצירתיות בכל תחומי החיים. אפשר

הקליניקה שלה מופיע משפט שמהווה נר לרגליה: "כוון אותי שאהיה כלי לשליחותך". המשפט הזה הוא לא סתם משפט על הקיר, אלא דרך חיים. מאז ועד היום, היא לומדת ולומדת. מוסיפה לארגז הכלים הפרטי שלה עוד ועוד כלים, מה שהופך אותה לייחודית ביותר בתחום. בין השאר היא מעבירה סדנאות בעיסוי תינוקות ורפלקסולוגיה לאמהות, מטפלת בשיטת מוח אחד, מטפלת בשיטת אביבה ולאחרונה קיבלה תעודת טל.מ.

מהי שיטת אביבה?

"זוהי שיטה שפותחה על ידי אביבה שטיינה, אישה שחצתה גיל שמונים", מספרת חגית, "אביבה הייתה מורה לחינוך גופני, והיא גילתה דרך העבודה בשטח כי תרגילים מסויימים גורמים לתלמידות שלה להרגיש טוב יותר ולחוות שינויים



לומר שאני מביאה נשים ונערות לעשייה אקטיבית. עשייה שמתחילה קודם כל בראש, במודעות, בחשיבה חיובית ובאמונה, ומסתיימת בשינויים מעשיים בשטח. מבחינתי, המפגש הוא מעבר להדרכה הטכנית של לימוד התרגילים, הוא ממש לימוד של חשיבה חיובית, אמונה ביכולת הגוף לעבור שינויים לטובה והעצמה של האישה בכך שיש לה המון יכולת השפעה על מהלך חייה".

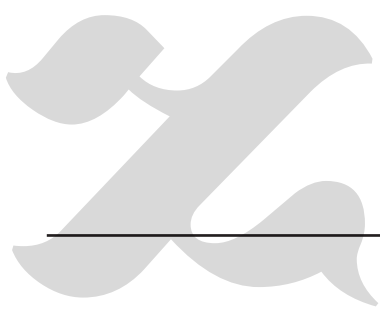
חגית מפיצה את הבשורה בכל הארץ. בנוסף לקליניקה הפעילה שלה, היא מעבירה הרצאות לנשים ולנערות בכל הגילאים. "זכור לי שפעם התבקשתי להעביר סדנא בנושא שיטת אביבה ורפלקסולוגיה", היא משתפת אותי באנקדוטה, "קהל היעד היה אמור להיות נשים בגיל המעבר. אך כשהדלת נפתחה והקהל נכנס, גיליתי שמדובר בנשים הרבה יותר מבוגרות, כך שהמחשבה שלי

”
כשאנחנו יוצאות לדרך
אצפה שלאחר שלושה
חודשי תרגול, בהם
הנערה או האישה
מתרגלת בממוצע
פעמיים-שלוש פעמים
בשבוע במשך רבע שעה,
עד כחצי שעה בכל פעם,
”
יהיה שינוי.

לדבר על הקלה בתופעות גיל המעבר אינה רלוונטית עבורן. הרגשתי איך הקדוש ברוך הוא מכניס לי את המילים לפה. סיפרתי להן שחשבתי שתגענה נשים אחרות, אבל

במחשבה שנייה, מי לא רוצה להיות נשית, פורייה ויצירתית? בכל גיל אנחנו רוצות בכך, ולכן זה מתאים לכל אחת מהיושבות. העברתי את הסדנא, שהייתה מוצלחת במיוחד, ברוך ה'. אחד הפידבקים המשמחים שקיבלתי היה מאישה בת שבעים פלוס שסיפרה לי שביצעה את התרגילים תוך כדי עבודה במטבח, והם עזרו לה בחיזוק רצפת האגן. זה היה מיוחד מאוד בעיניי, משום שאני לא מגדירה את התרגילים כיעודיים לרצפת האגן, ובכל זאת - לה זה עזר וזוהי ייחודיותה של השיטה - היא מתאימה לכל אישה, בכל גיל".

השיטה מוכוונת במיוחד לשלושה תחומים: איזון המערכת ההורמונאלית לנערות - ובכללה הפחתת כאב, עזרה לנשים בנושאי פיריון, והקלה על תופעות גיל המעבר, כגון גלי חום, קשיי שינה ונוספים. לחגית יש אינספור סיפורים מרגשים



בהמלצת מכון פועה אישה בת 45 שעמדה לפני "השלב הבא" לאחר מספר ניסיונות כושלים של טיפול. האמת שהתלבטתי מאוד מה לעשות ובסופו של דבר הבהרתי לה שבשל גילה הסיכוי להצלחה הוא נמוך ביותר אבל הקדוש ברוך הוא יכול לחולל גם ניסים. היא החליטה לנסות. לאחר כחודשיים של תרגול היא הרתה באופן טבעי אך למרבה הכאב, ההיריון לא החזיק. בכל זאת אני בוחרת לראות את חצי הכוס המלאה."

איך את מגדירה הצלחה?

"כשאנחנו יוצאות לדרך אצפה שלאחר שלושה חודשי תרגול, בהם הנערה או האישה מתרגלת בממוצע פעמיים-שלוש פעמים בשבוע במשך רבע שעה עד כחצי שעה בכל פעם, יהיה שינוי". כדי להסביר מהו שינוי, מדגימה חגית: "יכולות להיות שתי נערות שלפני התרגול חוו במהלך הפעילות ההורמונאלית כאבים שגרמו להן להתקפל ולא לתפקד כלל. לאחר תרגול, מצבן השתפר לכך שרק יום אחד הן חשות כאב. האחת תאמר שבעינייה יש תוצאות, והשנייה תאמר שכל עוד כואב לה, היא לא השיגה דבר... ולכן חשוב לי בתחילת הדרך לדייק את המטרות, וגם להבהיר שבין אפס למאה יש הרבה באמצע, וכל שינוי הוא חיובי מבחינתי ומקדם לעבר היעד: או בצורה טבעית או כהכנה לקראת טיפול קונבנציונאלי.

"בנוסף לכך, אני מאמינה שאין רק דרך אחת שבאמצעותה אפשר להגיע ליעד. לכן, אם אני מבחינה שלא מגיע שינוי, אמליץ על שילוב או אף על טיפול אחר. הורמונים הם אופציה, שברוך ה' שיש אותה. הרבה מאוד תינוקות הגיחו לעולם בזכות האפשרות הזו. אבל לפני שמגיעים אליהם, יש דרך אחרת. אני יכולה לשתף בסיפור על מישהי שהגיעה אליי במצב לא טוב. היו לה כבר שני ילדים והיא הייתה בת שלושים ושבע. הרופא אמר לה כי גם עם טיפול אין לה הרבה סיכויים לילד נוסף. היא הגיעה אליי והחלה לתרגל מתוך אמונה שלמרות ועל אף, היא תזכה. היא שינתה תזונה, והוציאה מהתפריט לחלוטין את כל הג'אנק-פוד שאהבה כל כך. היא הייתה קמה מוקדם בבוקר כדי להספיק לתרגל, ופשוט לקחה אחריות על החיים שלה. עברו מספר חודשים והנתונים לא השתפרו, אבל היא לא התייאשה, והמשיכה בהמון נחישות. תודה לה, זה עבד. מהסיפור הזה אפשר ללמוד שגם כשהנתונים והסטטיסטיקה מדברים לרעתך, עדיין



”
לכל אישה יש כלי
לעזור לעצמה. כשהיא
משלבת את הלימוד
והתרגול עם אמונה
בבורא עולם, אמון בגוף
והתמדה, היא מקבלת
כלי חזק מאוד שיכול
להשפיע לא רק על
המערכת הפיזית, אלא
גם פותח דלתות
לחיים עצמם.”



הרופאים אינם מותירים סיכוי, בורא עולם יכול לסדר הכל. יחד עם זאת, כשמגיעה אליי אישה שהרופאים מעניקים לה אפס או אחוז בודד של הצלחה, אני אומר לה בזהירות רבה אך בצורה גלויה מאוד וברורה מהן המשמעויות ואסביר על אופציות הטיפול האחרות. אין לי עניין להשלות, או לגרום לציפיות מופרזות ומצד שני אני גם לא סוגרת דלתות. לפני מספר שנים פנתה אליי

באמתחתה. "הגיעה אליי אישה צעירה", היא מספרת, "כנערה המערכת ההורמונאלית שלה הייתה תקינה לחלוטין. ולאחר שהתחתנה החלו שיבושים. היא הלכה לרופא נשים, שהפנה אותה לבדיקות דם ולבדיקות נוספות, שהעלו חוסר פעילות מוחלט במערכת הנשית. הוא אמר לה - 'מבחינתי, חבל על הזמן. קחי הורמונים'. היא חשבה, והבינה שחוסר הפעילות מורה על בעיה כלשהי בגוף, והחליטה שלפני שמתקדמים, היא רוצה להחזיר את הבריאות לגוף. אליי היא הגיעה מיואשת... היא שאלה אותי: 'את מאמינה שזה יסתדר?', השבתי לה שאני מאמינה, כי מטבעי אני מעדיפה את הגישה החיובית, אבל זה לא משנה במה אני מאמינה, אלא חשוב במה היא מאמינה. כשהיא שמעה את זה, היא פקחה עיניים, חשבה מעט ואמרה: 'אני מאמינה'. תוך שלושה חודשי תרגול המערכת הנשית שלה חזרה לפעילות מלאה. לקחו עוד מספר חודשים, שבסיומם היא התבשרה על הריון טבעי, ברוך ה'".
חגית מדגישה שאין קסמים, אבל יש תוצאות. "אני לא מבטיחה מאה אחוזי הצלחה. אין רופא או מטפל או אדם שיכול להבטיח דבר כזה. הסוד הוא אמון, אמונה והתמדה", היא פותחת, "גם כשלכאורה

אפשר לשנות. אבל חובה להסתכל לאמת בעיניים ולהבין את המשמעויות." חגית לא חוששת לספר על מקרים בהם לא הייתה הצלחה. "הלוואי שזה היה קסם: משהו שעובד על כל אחת בכל מצב", היא אומרת, "זה לא. זו עבודה - גם מנטאלית: על החשיבה החיובית, וגם פיזית באמצעות תרגילי השיטה. אני חווה שוב ושוב תוצאות יפות ומשמחות, שנותנות לי את הדרייב להמשיך הלאה".

בימים אלו נסגרים קצוות למחקר מקיף, שיהפוך את כל מה שמדריכות שיטת אביבה יודעות כבר מזמן למוכח מדעית. "זו פריצת דרך משמעותית", אומרת חגית, "רבני מכון פועה, שמפנים אליי ואל חברותיי במקרים רבים, אמרו לנו לא פעם כי כדי שהרופאים יקבלו את השיטה, צריך לדבר בשפה שלהם. השפה המחקרית. השאיפה היא שכשאישה תגיע לרופא, הוא יפנה אותה לפעול עם הגוף שלה לפני שיפנה אותה לטיפולים מבוססי הורמונים. היום כשנערה צעירה

”
אליי היא הגיעה
מיואשת... היא
שאלה אותי: 'את
מאמינה שזה
יסתדר?', השבתי
לה שאני מאמינה,
כי מטבעי אני
מעדיפה את
הגישה החיובית,
אבל זה לא משנה
במה אני מאמינה,
אלא חשוב במה
היא מאמינה.
כשהיא שמעה את
זה, היא פקחה
עיניים, חשבה
מעט ואמרה: 'אני
מאמינה'.



מגיעה לרופא עם חוסר איזון במערכת ההורמונאלית, הצעד הראשון יהיה הורמונים במרבית המקרים, יש גם רופאים שימליצו על שינוי תזונתי או על טיפול טבעי אך הם די במיעוט. ואני, על אף שיש לי כבוד גדול לרפואה הקונבנציונאלית, עדיין חושבת שנערה צעירה וכך גם אישה צעירה, יכולות להתחיל בלי להעמיס על הגוף חומרים לא טבעיים בעלי השלכות ארוכות טווח. מה גם שהשיטה מאפשרת ממש בקלות להסדיר את הפעילות הנשית בגילאים צעירים.

"חשוב לזכור שהגוף בשנות הפריון הראשונות נמצא בשיאו. כמובן, ככל שהאישה מתבגרת, כך גם יכולות הגוף יורדות. אינה דומה אישה בת עשרים וחמש, לאישה בת שלושים וחמש, וזו האחרונה אינה דומה לאישה בת ארבעים וחמש. ככל שהשנים חולפות, חלון ההזדמנויות הולך ונסגר, וחשוב לדעת את זה".

במה יתמקד המחקר?

"בנשים שעוברות טיפול ivf, ותסכמנה לקחת פסק זמן מהטיפול כהכנה לקראתו. ככל הנראה הנשים שתשתתפנה במחקר תהיינה נשים שעברו מספר טיפולים לא מוצלחים בהם הגוף הגיב לא טוב להורמונים, והבדיקה תהיה כפולה: ראשית, כיצד הגוף הגיב לתרגול, ולאחר מכן, כיצד הוא יקבל את ההורמונים בשלב הטיפול".

כשאישה מגיעה אלייך, כמה זמן

לוקח לה ללמוד את השיטה?

"אנחנו נפגשות שלוש פעמים בדרך כלל, אומרת חגית, "והיא מקבלת את כל הכלים להתמודד בעצמה. היתרון והחסרון של שיטת אביבה הוא שהאחריות היא כולה של האישה. היא לומדת את סדרת התרגילים, ויכולה להשתמש בה מתי שתרצה, אבל עליה להתמיד ולקחת אחריות להפעיל את עצמה. אני נותנת את הדחיפה, וממשיכה ללוות אותה גם לאחר שסיימנו את סדרת הפגישות ביעוץ והכוונה על פי הצורך, אבל לא לוקחת אחריות במקומה, ואולי זה המסר העיקרי: לכל אישה יש כלי לעזור לעצמה. כשהיא משלבת את הלימוד והתרגול עם אמונה בבורא עולם, אמון בגוף והתמדה, היא מקבלת כלי חזק מאוד שיכול להשפיע לא רק על המערכת הפיזית, אלא גם פותח דלתות לחיים עצמם".

ניתן ליצור קשר עם חגית דיקשטיין במספר: 050-8941-514 או בכתובת המייל: dikhagit@gmail.com