

The College of Healing, שם למדה שיטות טיפול הוליסטיות. את הידע הרב שצברה יישמה בקליניקה שניהלה בתל אביב ואשר הפכה עד מהרה לעסק משגשג. היא אהבה מאוד את עבודתה וחשה סוף סוף שהגיעה אל המנוחה והנחלה. למרות הכל הרגישה צורך להחליף אווירה והחליטה לעבור לזיכרון יעקב. אולם אז ללא כל הודעה מוקדמת התגלה אצלה גידול סרטני אלים.

ביופסיה שבוצעה גילתה שהסרטן כבר התפשט לבלוטות הלימפה, אולם היא קיבלה החלטה מודעת לוותר על הטיפולים הכימותרפיים ולנסות לרפא את עצמה באופן טבעי. "באתי מהעולם ההוליסטי וידעתי שיש דרך להילחם בסרטן החלטי שאני מקדישה עצמי לכך במלוא מובן המי-לה. היו לי כלים מדיטטיביים ובעזרתם הרגעתי את עצמי כדי שאוכל לקבל החלטה שקולה ולא מתוך מצב של תוהו ובוהו נפשי. מדובר במחלה חריפה וגם הבחירה שלי צריכה להיות רדיקלית. הכרתי שיטות טיפול שונות, החלטתי לחזק את המערכת החיסונית שלי אך לא רק ברמה הפיזית. לא הייתי נגד הרפואה הקונבנציונלית אבל בתוכי ידעתי שזה לא בשבילי".

מרקוס הכניסה עצמה למשטר חמור של תזונה, ופיתחה בעצמה שיטת טיפול ייחודית ואישית של ניקוי הגוף והראש מרעלים תוך שימוש בעקרונות מדיטציה ואורח חיים על פי פילוסופיית הריפוי הטבעית של ד"ר אן ויג-מור, הרואה את הגוף הנפש והרוח כמכלול ומציעה אורח חיים טבעי אורח חיים טבעי על פי המוטו של "היה הרוח פא של עצמך" תוך דגש על כך כי האחריות לריפוי מוטלת על האדם עצמו. היא סגרה את הקליניקה והחליטה להקדיש את כל זמנה לריפוי. דיאטה של מזון טבעי, שתיית מיצים כולל מיץ עשב חיטה ומדיטציות וצעדות בטבע הפכו לחלק בלתי נפרד משגרת יומה.

"החלטתי לוותר על כעסים, לסלוח לאנשים ולהקיף את עצמי רק באנשים אוהבים", היא מספרת. "תרגלתי הליכה בהרים והרגשתי שאעשה כל מה שביכולתי כדי לחיות. ביקשתי מהאנשים שסביבי לא להכניס אותי ללחץ בשום צורה והתרכזתי כולי במטרה אחת - להבריא".

לאחר חצי שנה הבדיקות היו תקינות ומרקוס הומונה להרצאות בפני הקהילה הרפואית. הבדיקות התקינות לא גרמו לה להרפות מהמשטר הקפדני שבו, שכן במחלת סרטן נוהגים להמתין חמש שנים עד שמכריזים באופן רשמי שהגוף החלים. והיא המשיכה.

המסר שלה הוא שאין צורך לחלות כדי להגיע לתובנות שאליהן הגיעה.

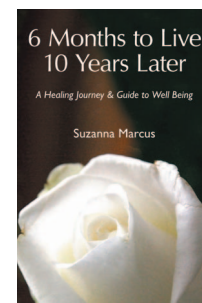
"תרגלו צמיחה רוחנית לפני שאתם חולים. סרטן לא מתפתח ברגע, מדובר בתהליך ארוך שגורם למערכת החיסונית להיחלש. אם נוטים לאגור כעס בתוכם, זה מה שתראו סביבכם, עליכם לעשות הכל כדי להתמלא באהבה. הסרטן הוא צלצול מעורר, זהו מסר. השתמשו באתרי החיים כמו מערכות יחסים, בריאות ועבודה ככלים להתפתחות אישית וצמיחה".

היא עוסקת שוב בטיפול הוליסטי, להרצאות ולאמון אישי פרטני של אנשים בריאים בתקופות משבר ומעברים בחיים, וחוזרת ומדגישה: "אל תחכו למשבר כדי לעשות שינוי בחיים".

סוזאנה מרקוס, 054-7614642, www.open-doorways.co



סוזאנה מרקוס



היה אתה הרופא של עצמך

אם יום בהיר אחד היו מודיעים לך שנותרו לך רק עוד שישה חודשים לחיות, מה היית עושה? נשמע כמו תחילת תסריט קולנוע, אך עבור סוזאנה מרקוס זהו סרט חייה. מרקוס, מטפלת הוליסטית ומאמנת אישית, החליטה שהיא מתכוונת לחיות. כיום 11 שנה מאוחר יותר, היא חולקת את סיפור החלמתה עם העולם || אורנה שנייד

ספרה "6 Months to Live - 10 Years Later - An extraordinary Journey & Guide to Well-being"

(שישה חודשים לחיות - עשר שנים לאחר מכן מסע מדהים לריפוי ומדריך לבריאות ואושר), מגוללת סוזאנה מרקוס, מטפלת ויועצת הוליסטית ומאמנת לצמיחה אישית, את סיפורה בפתחות, החל בילדותה בכריטיניה העלייה לישראל, נישואים, לידת שלושה ילדים וגירוש שנים ועד שנודע לה שהיא חולה בסרטן השד בדרגה חמורה, ולאחריו ההחלטה המכוננת להילחם ולהחלים.

"אני רוצה להיות מקור השראה לאחרים", אומרת מרקוס, "ולהראות שאפשר להתגבר על הכל ולהפוך לאדם חזק יותר, חכם יותר ובעל חיים משמעותיים, והכל בתנאי שאתה מסכים להיפרד מתחושת הקורבנות".

מרקוס למדה אמנות ועסקה בתחום במשך שנים רבות. כסוחרת אמנות הרבתה בנסיעות ברחבי תבל והתחככה עם כל המי ומי, אך תמיד קיננה בה תחושה של החמצה וחוסר סיפוק. תחושה פנימית הביאה אותה להחלטה לפרוש מהתחום ולפנות ללימודי הלינג במרכז בריטי בשם

כללים לחיים על פי סוזאנה

- היו שלמים עם עצמכם
- אל תנסו לרצות את כולם
- הקיפו את עצמכם באנשים אוהבים
- מצאו את הדברים שגורמים לכם הנאה
- אל תחכו למשבר כדי לעשות שינוי בחיים

