

<http://www.shapeworks.co.il> מפורסם בחסות האתר

# מיתוסים בתזונה טבעית

נכתב על ידי

יחיאל אורבך

ספטמבר 98



מפורסם בחסות האתר <http://www.shapeworks.co.il>

## מיתוסים

1. גזר טוב לעיניים.
2. כשיש שלשול - לוקחים אימוודיום.
3. מרגרינה עדיפה על חמאה.
4. לחץ דם גבוה - דיאטת דלת מלח.
5. לבריאות עדיף חלב דל שומן (0%).
6. בריחת סידן - מחסור בסידן .
7. אחרי ארוחה - ללכת.
8. נגד כולסטרול - דיאטה דלת כולסטרול.
9. שתייה מרובה זה בריא.
10. תוספות ויטמינים - לא צריך.
11. הרזייה - 13 מיתוסים.

## גזר טוב לעיניים?

גזר מכיל כמות גבוהה של בטא קרוטן שהופך בגוף לויטמין A. ידוע כי אחד הסימפטומים של מחסור בויטמין A הוא בעיות בראייה ובמיוחד בראיית לילה, ראייה באור עמום וסנוור במעבר מאור לחושך. מי שיש לו בעיות ראייה הנובעות ממחסור בויטמין A אז כמובן גזר יעזור לו לרפא את הבעיה, אבל כל מי שיש לו בעיית ראייה אחרת כמו קוצר ראייה, פזילה או חולשת ראייה כתוצאה מזיקנה, הגזר יעזור לו כמו כוסות רוח.

מעבר לנושא העיניים כוס מיץ גזר נחשבת לכוס של בריאות נטו. ספיגת הויטמין A על ידי מיץ גזר גבוהה בהרבה מאשר אכילת גזר רגיל ומאחר שויטמין A הוא אנטי מחמצן חזק הרי שתיית מיץ גזר נחשבת כיעילה במניעת השפעות הרדיקלים החופשיים.

הרדיקלים החופשיים זוהי תנועה לאומנית סינית שפעלה נגד מאו טסה טונג. מה פתאום ?? לא סינים ולא טונג. הרדיקלים החופשיים אלה מולקולות חמצן שחסר להן אלקטרון בקליפה החיצונית והם אותם גורמים בגוף האדם האחראים לתופעות זיקנה ולמחלות קשות כמו סרטן סתימת עורקים וצרות נוספות אחרות ולכן מיץ גזר יכול לצמצם את הסכנה הכרוכה בכך. בנוסף, מיץ גזר משפיע לטובה על ניקוי הכבד דבר שיכול למנוע צרות הנובעות מבעיות של עודף רעלים בגוף. בקיצור, לרוץ לקנות מסחטת מיץ ולהכין 2 - 3 כוסות מיץ גזר לשבוע.

המהדרין מוסיפים למיץ גם סלק והשילוב של גזר עם סלק מטהר את הכבד עוד יותר טוב. המשקה נראה כמו מיץ של ערפדים אבל טעמו מצוין ותועלתו רבה.

ויטמין A חשוב, בנוסף להיותו אנטי מחמצן ועוזר לראיית לילה, גם בכך שהוא מקל על מחלות ריאה, שומר על בריאות העור ובמיוחד מונע פצעי בגרות ונוטל חלק בבריאות השיער, הצפורניים והחניכיים.

כיון שויטמין A נמצא בכמות גדולה בכבד ובביצים, 2 מאכלים שאנשים נזהרים מהם, הרי הגזר הוא התחליף הטוב ביותר.

מי שאוהב תפוחי אדמה מתוקים ( בטטות ), יכול להוסיף גם אותם לרשימה כי גם הם מכילים כמות גבוהה מאוד של ביטא קרוטן.

## כשיש שלשול - לוקחים אימודיום

כשיש שלשול הדבר הראשון שעולה בראש הוא ללכת לרופא ולעצור את הדבר הנורא הזה ע"י "גלולת הפלא" שנקראת אימודיום (או אולי כבר יש גלולה חדשה?). לאמיתו של דבר, שלשול, כאשר מתרחש לעתים, הוא תגובה טבעית של המעינים ע"י דחייה של חומר שהמעיים אינם מעוניינים בו. הפסולת בגוף מופרשת ע"י העור דרך ההזעה, ע"י השתן בעזרת הכליות וע"י הצואה דרך המעינים. השלשול בצורתו הרגילה נגרם כתוצאה ממזון מקולקל ובדרך כלל ע"י וירוס או חיידק. הגוף דוחה את הפולש ע"י התרוקנות מהירה. הדבר ההגיוני ביותר לעשות הוא לסייע לגוף להפטר מכל הרעל הזה ולנקות את כל מערכת העיכול. בכלל, ניקוי מערכת העיכול הוא פעולה שהמהדרין מבצעים אחת לכמה חודשים בצורה יזומה ומלאכותית בעזרת חמרים משלשלים וחוקנים. במקרה של שלשול יש לנו ניקוי אוטומטי אז למה לעצור אותו? גם כאשר השלשול הוא כתוצאה מלחץ נפשי אין סיבה לעצור. צריך להזהר רק מדבר אחד. בזמן השלשול יש איבוד מוגבר של נוזלים שלא הספיקו להספג ולכן קיים חשש להתיבשות. הדבר היחיד שיש לעשות הוא לשתות בכמות מוגברת כדי להחזיר את הנוזלים שהלכו לאיבוד. בשלב שני יש לחזור באופן הדרגתי לאכילה רגילה, כאשר בשלב ראשון עדיפים מאכלים "מרגיעים" למערכת העיכול כמו: מרק ירקות, תפוחי אדמה, בננות, גזר ומיץ גזר, אורז מלא. לא רצויים פירות חמוצים עגבניות וירקות חיים. כדי להחזיר למערכת העיכול את החיידקים שהלכו לאיבוד רצוי לאכול יוגורט טבעי, כל זאת לאחר שמערכת העיכול הבריאה לחלוטין.

## חמאה או מרגרינה?

ידוע לכולם כי חמאה היא שומן רווי ומרגרינה היא שומן צמחי. אז מה הבעיה, זה ברור ששומן צמחי עדיף על פני שומן רווי מהחי. אבל כאן יש הפתעה קטנה. בואו נעקוב אחרי תהליך הייצור של המרגרינה. כאשר מפיקים שמן מזיתים, תירס, חמניות וכו' הרי הכבישה הקרה היא הטובה ביותר וזו השומרת על תכונות המוצר המקורי. הבעיה היא שהשיטה קצת יקרה וגם לא יעילה ולכן המציאו לנו פטנטים. את השמן מפיקים בשיטה כימית ולא מכנית, כי כך נוצר יותר שמן בתהליך הייצור. השמן הגולמי עובר תחליב, לאחר מכן לצנטריפוגה לשטיפה במים וייבוש בוואקום. את הכימיקלים מסלקים ע"י הרתחה אולם עקבותיהם נשארים בשמן ברמה של 100 חלקי מיליון. יש להוריד לרמה של 10 חלקי מיליון. בתוך השמן גם נשארות חומצות שומן חופשיות אותן מסלקים ע"י חימום לטמפ' של 70 מעלות בתמיסת סודה קאוסטית. לאחר מכן עובר השמן תהליך בוואקום כדי להרחיק ריחות רעים. לבסוף מטפלים באנטיאוקסידנטים כדי למנוע עיפוש של השמן. האנטיאוקסידנטים הם בדרך כלל תוצרי לוואי של נפט ונחשבים לרעילים.

קבלנו שמן. זה אותו השמן שאנחנו קונים בחנויות וערכו התזונתי שואף ל - 0. אבל כדי להפכו לשומן מוקשה צריך להתעלל בו עוד קצת. השמן עובר תהליך שנקרא הידרוגנציה. השמן עובר תהליך בטמפרטורות גבוהות, אטומי החמצן משתלבים באטומי המימן והמוצר מתקשה. יופי. בתהליך הארוך הזה השמן מטוהר לחלוטין מלציטין שהוא בעל תפקיד חשוב בעיכול השומנים וכן מחומצות השומן החיוניות וגם מויטמין E. שמן שטופל בטמפרטורה גבוהה מ - 50 מעלות מיצי הלב לב לא יכולים לעכל אותו כראוי. עקב הטיפול הכימי והחום השומן הופך להיות רווי בדיוק כמו החמאה. זהו שומן טראנס. אז מה היה לנו? - חמאה בעלת שומן רווי טבעי, ויטמין A ו - D וכן ויטמין B1, סידן וחומצות שומן חיוניות.

מרגרינה - שומן רווי מסוג טראנס שלא נשארו בו כל מרכיבים מועילים לאדם.

אז מה עדיף? חמאה או מרגרינה?

שמן הזית הוא היחיד המיוצר בכבישה קרה ולכן הוא גם היחיד השומר על תכונות המוצר המקורי. שמן זית הוא היחיד המומלץ בריאותית במיוחד לוויסות רמות כולסטרול גבוהות בגלל ריכוז גבוה של חומצת שומן אוליאית שהיא חומצת שומן חד בלתי רוויה.

## לחץ דם גבוה - דיאטה דלת מלח?

המלח ידוע בכינויו הכימי - NACL - נתרן כלורי. הנתרן ביחד עם האשלגן מסדירים את משק הנוזלים בגוף האדם. האשלגן נמצא בנוזלים בתוך התא והנתרן נמצא בנוזלים מחוץ לתא. כדי שהגוף יפעל בצורה תקינה צריך היחס בין שני המינרלים להשאר קבוע. אכילת מלח גורמת להפרת האיזון בין שני המינרלים ולהצטברות נוזלים חוץ תאיים, להגדלת נפח הדם ולבסוף לעלייה בלחץ הדם. לכן מי שצורך הרבה מלח ובלי להגדיל במקביל את כמות האשלגן מסתכן בעליית לחץ דמו.

אבל, לא כל לחץ דם גבוה נגרם מעודף מלח. יש לחץ דם תורשתי, ויש לחץ דם גבוה הנגרם ממתח נפשי והפתרון שלו הוא רגיעה נפשית. יש לחץ דם הנובע ממחסור בויטמיני B ובמיוחד כולין ו - B6. יש גם לחץ דם גבוה הנוצר ממתן קורטיזון הגורם לאיבוד אשלגן. וישנו גם לחץ דם הנגרם מהשמנה יתרה אותו אפשר להוריד על ידי הרזייה.

רוב מקרי לחץ הדם אינם נגרמים כתוצאה ממלח והסיבות האמיתיות אינן ידועות. אכילה מופרזת של מלח היא דבר מזיק. אין ספק בכך. למי שיש לחץ דם גבוה ויודע שהוא לא צרכן כפייתני של מלח שלא ינסה להוריד את כמות הנתרן במזון ל - 0 בתקווה להורדת לחץ הדם.

מחסור בנתרן גורם לשקיעת סידן, להסתיידות עורקים, להפרעות בעיכול, ליצירת גזים במערכת העיכול, לעצירות, להצטברות חומצה הגורמת לארטריטיס, ראומטיזם וכאבי עצבים. בקיצור, לא נעים.

אז, במקום להיהפך לפנאטים ולהוריד את הנתרן ל - 0 עדיף להגדיל את האשלגן. האשלגן נמצא בפירות יבשים כמו מישמש, תמרים ותאנים, שעועית, גרעיני חמניות וכל משפחת האגוזים, חיטה, כוסמת, אבוקדו, תפוח אדמה, ירקות שונים כמו ברוקולי, כרוב, קולרבי, אפונה, סלק, גזר ומלון.

בנוסף יש לדאוג לאספקה סדירה של ויטמיני B שייתכן ומחסור בהם הוא הגורם לעליה בלחץ הדם. ויטמיני B אפשר למצוא בחיטה מלאה, אורז מלא, ביצים, דגים, כבד, או בצורה מרוכזת בנבט חיטה ושמרי בירה.

מינרל נוסף המשתתף בוויסות לחץ הדם הוא הסידן. מחסור בו עלול לגרום לעליית הלחץ ולכן יש לדאוג גם לאספקה סדירה שלו. פרטים מלאים על הסידן בפרק על בריחת סידן. יחד עם הסידן יש להגביר את צריכת המגנזיום.

## חלב - דל שומן?

כולם יודעים שהשומן במוצרי החלב הוא שומן רווי ולכן יש להמנע ממנו ע"י צריכה של מוצרי חלב דלי שומן. כמה זה דל שומן? 20%? 10%? 5%? 0%? היסטורית השומן הביאה לידי מוצרים של 0% שומן בחלב ובא לציון גואל. עכשיו אין בעיה אפשר לאכול בלי לחשוש.

בתזונה הטבעית הקלאסית כל מוצר מתחת ל - 10% שומן נחשב לדל שומן. אבל, במקום לסמוך על הרפואה הטבעית או לחליפין על ההיסטוריה של השואפים לרזות, נלך למקור ונבדוק מה קורה שם. המקור של החלב הוא הפרה ו/או חלב אם. בואו נבדוק מהו אחוז השומן בשני סוגי החלב האלו. למרבה ההפתעה מתברר כי בשני סוגי החלב ישנה כמות זהה של שומן והיא 3.8%. ומה זה אומר? בתור התחלה זה אומר שהטבע מספק לנו 3.8% שומן גם בחלב אם וגם בחלב פרה. אם נצא מההנחה שהטבע אינו טועה והשומן חיוני לתינוק הרי הוא גם חיוני למבוגר כי ההבדל בין תינוק למבוגר הוא בצורך לגדול ולשם כך ישנם החלבונים בחלב ולא השומן. ובאמת, כמות החלבון בחלב פרה גדולה פי 3 מאשר בחלב אם כי העגל צריך לגדול בקצב גבוה ובזמן קצר.

אז בעצם למה יש 3.8% שומן? בחלב יש ויטמין A וכן ויטמין D אשר נקלטים בגוף רק בנוכחות של שומן. ה - 3.8% שומן היא הכמות האופטימלית של שומן כדי להביא לקליטת הויטמינים. לכן גם כל מוצרי החלב שהם סביב ה - 4% שומן הם הטובים ביותר : גבינה 5% , חלב 3% , יוגורט 3% וכו'.

הסידן שנמצא בחלב דורש נוכחות של ויטמין D וכן מעט שומן כדי שייספג בגוף.

אז מה קורה בגבינות 0%? הויטמין A - לא נספג ויוצא ממערכת העכול.

הויטמין D - לא נספג והולך בדרכו של A.

הסידן מחפש את D והולך גם הוא לדרכו האחרונה.

אז במקום גבינות 0% עדיף להוריד טיח מהקיר לערבב עם מים מינרלים. יש אומרים שזה גם יותר טעים.

## בריחת סידן - חוסר בסידן ?

מחלת האוסטיאופורוזיס - בריחת סידן ודלדול העצם נחשבת למחלה הנגרמת ממחסור בסידן. אבל התפריט המערבי כולל כמות סידן מכובדת ביותר ביחוד בתוך מוצרי החלב. אז מה פה קורה פה ?

99% מכמות הסידן נמצאת בעצמות. הסידן נמצא עם הזרחן ביחס של 2.5 חלקים של זרחן על כל חלק אחד של סידן. כאשר התזונה כוללת כמות גבוהה של זרחן מתרחש תהליך של איבוד סידן. הדבר דומה לקשר שבין הנתרן והאשלגן. אם הסידן הולך לאיבוד בגלל כמות גבוהה של זרחן אז היכן יש הרבה זרחן ? לא בפנסים המאירים בלילה אלא האשם הוא הבשר. הבשר מכיל כמות של פי 40 יותר זרחן מסידן. והכוונה היא לכל סוגי הבשר. כמות הבשר שאנחנו אוכלים גבוהה מדי. לפי הנתונים בספרות כמות החלבון שעל האדם לצרוך היא גרם על כל קילו משקל, לא כולל השומנים בגוף. לגבי אדם ממוצע זה אומר בערך 50 - 70 גרם חלבון בכל יום. התפריט הממוצע שלנו כולל בסביבות 120 גרם חלבון ליום כאשר רובו חלבון מן החי. עודפי החלבון אינם נאגרים בגוף אלא מופרשים החוצה דרך הכליות דבר שגורם עומס על הכליות. בנוסף על כך ריבוי החלבון והזרחן גורם לעלייה ברמת החומציות בדם דבר שמאלץ את הגוף לסתור את החומציות הזו על ידי משיכת מינרלים בסיסיים מן הגוף. המינרל הראשון שנמשך הוא הסידן כי כמותו רבה ביותר ולכן קל לגוף למשוך אותו. מינרלים אחרים שהולכים לאיבוד הם הנתרן האשלגן והמגנזיום. ידוע כי צמחונים שאינם אוכלים בשר לא סובלים מבריחת סידן. גם ביפן וסין שם לא אוכלים מוצרי חלב בכלל, אין בריחת סידן. כל זה בגלל שאת הבשר הם החליפו בסויה. הסויה מכילה סידן וזרחן ביחס נכון ואינה משבשת את מאזן החומציות. בסויה יש חומר הנקרא פיטואסטרוגן שהוא הצורה הצמחית של ההורמון הנשי אסטרוגן. החומר הזה עוזר למנוע בריחת סידן בגיל המעבר כמו גם הקטנת הסיכון לסרטן השד. החלבון מן החי הוא צרה צרורה. לא רק בריחת סידן אלא גם מחלות לב, לחץ דם גבוה, וסרטן נגרמים בגללו. הגיע הזמן להוציא את בשר הבקר מן התפריט לחלוטין. יש לנו מספיק חלבון גם בלעדינו. רצוי גם לצמצם את בשר ההודו והעוף ובמקומם להעדיף דגים או חלבון מן הצומח שאינו גורם לחומציות יתר בדם. חלבון טוב מן הצומח יש בסויה, דגנים מלאים כמו חיטה מלאה, אורז מלא, כוסמת ותירס, קטניות כמו חמוס, שעועית, אפונה וכמובן משפחת האגוזים הכוללת אגוזים, שקדים וגרעיני חמניות ודלעת. גם טחינה מכילה חלבון טוב. מי שחושב שהמאכלים

האלה משמינים שיעבור לפרק האחרון. חלבון טוב מן החי אפשר למצוא בביצים, בגבינות, בכבד ובדגים.

עד כאן איבוד סידן. גם קליטת הסידן בגוף היא בעייתית. לשם קליטה אופטימלית של סידן דרושים הויטמין D והמינרל מגנזיום.

הויטמין D מאפשר את ספיגת הסידן דרך דפנות המעיים וספיגתו מחדש מצינוריות הכליות. הוא גם מפקח על האנזימים הדרושים לשם השתקעות המינרלים בעצמות ובשיניים. קליטת הויטמין מתבצעת על ידי חשיפה לאור השמש ובנוכחות שומן. דיאטה דלת שומן גורמת לזרימת מרה לקויה וכתוצאה מכך לא נספג הויטמין. זו גם הסיבה שאין לצרוך מוצרי חלב עם אחוזי שומן נמוכים מדי. אחוז השומן הממומלץ הוא 5 - 3 .

למגנזיום תפקיד חשוב בקליטת הסידן. הוא צריך להמצא בגוף בכמות של חלק אחד על כל שני חלקים של סידן. אם המגנזיום חסר קליטת הסידן משתבשת.

ויטמין C נחוץ גם הוא כי הוא חיוני להוצרות רקמות חיבור. סידן נמצא בכמות גדולה בשומשום, טחינה, חלבה, מולסה, שקדים ואגוזים, כוסמת, כרוב, פירות יבשים, שעועית, ברוקולי, פטרוזיליה, גרעיני חמניות, חרובים, מוצרי חלב וסויה וכן בסרדינים.

מגנזיום נמצא בנבט חיטה, סויה, שקדים, אגוזים, מולסה, כוסמת, שומשום, שעועית ובמוצרי החיטה.

הסרדינים מומלצים כי הם מהווים חלבון מושלם, אוכלים אותם עם העצמות ולכן יש בהם סידן ויש בהם חומצות שומן חיוניות אומגה 3. יש לשפוך קודם את שמן הסויה שבו הם טבולים כי השמן שכח שהוא היה פעם סויה.

מולסה - את הסוכר מייצרים מקני סוכר. סוחטים את המיץ עד שנשארת פחמימה ריקה אותה אנחנו מכנים סוכר. המיץ שיצא נראה כמו שילוב בין צוף לדבש, יש לו טעם מתוק בגלל תכולת הסוכר שבו אבל יש בו גם כמות גבוהה של ויטמינים ומינרלים. הנוזל הזה נקרא מולסה. הויטמינים הבולטים הם ויטמיני B והמינרלים הבולטים הם סידן וברזל, בדיוק שני המינרלים הנחוצים לנשים באופן מיוחד. לכן מוצר זה מומלץ להמתקה תחליפית במקום סוכר. רק לא להתלהב יתר על המידה. את המולסה משיגים בחנויות טבע.

ודבר אחרון - פעילות גופנית שמעמיסה על העצמות והמפרקים לחצים שונים כמו מתיחה, לחיצה, כפיפה ופיתול, גורמת לעלייה משמעותית בצפיפות העצם. פעילות טובה לכך היא טיפוס על מדרגות והתעמלות עם משקולות.

## אחרי ארוחה - ללכת?

ארוחת הצהריים היא בדרך כלל הגדולה והכבדה ביותר וכוללת חלבונים פחמימות ושומנים. או במילים פשוטות יותר - בשר, תפוחי אדמה, אורז, שעועית, אפונה וכו'. ובכן, מה צריך לעשות אחרי ארוחה שכזו? ללכת כדי לנער את האוכל ולעזור לקיבה שלנו לעכל את התכולה.

מה פתאום?? ראיתם בטבע אריה אחרי הארוחה? הוא שוכב כמו מת והוא יודע יפה מאוד מה הוא עושה. ארוחה דשנה הכוללת גם פחמימות וגם חלבונים גורמת לצריכת אנרגיה גבוהה תוך כדי תהליך העיכול. ד"ר האי שפיתח את שיטת הפרדת המזונות קבע על סמך נסויים שעשה שהחומצה ההידרוכלורית בקיבה משנה את חומציותה לפי סוג המזון הנאכל. חלבונים דורשים חומציות גבוהה ופחמימות חומציות נמוכה. כאשר נאכל אוכל מעורב כמו בכל בית בישראל רמת החומציות היא ממוצעת ולכן גם עיכול החלבון וגם הפחמימות מבוצע בצורה חלקית. הדבר גורם גם לעיכול לקוי שתוצאותיו הן הפרעות שונות וגם לעומס על מערכת העיכול שמביא להוצאה מוגברת של אנרגיה. כמות האנרגיה שהגוף יכול לספק הינה מוגבלת וכל פעילות גופנית תוך כדי תהליך העיכול גורעת מיעילות העיכול, במיוחד כאשר הארוחה כוללת בשר שהוא לכשעצמו קשה ביותר לעיכול.

ולכן, אחרי ארוחה דשנה שכזו הדבר הטוב ביותר לעשות הוא לנוח - לפחות שעה. מי שאוכל ארוחה מעורבת בערב סמוך לשינה מבצע פשע כפול. לא רק שהחלבונים מגיעים למעיים בחלקם בלתי מעוכלים אלא שבלילה מערכת העיכול נחה והחלבון מתחיל לתסוס כאשר מוצר הפרוק שלו הוא כהל. הכהל מגיע לכבד וגורם נזק בדיוק כמו אצל שתיינים כבדים.

## כולסטרול - דיאטה דלת כולסטרול ?

כל אחד עם בעיות כולסטרול יודע שהוא צריך להמנע ממוצרים עתירי כולסטרול כמו ביצים וכבד. למה? כי ככה אמרו לו וזה גם נשמע הגיוני. אבל, אם חשבתם שהעסק כל כך פשוט אז טעיתם.

מה קורה לאדם שיש לו חום גבוה? הוא הולך לרופא והרופא אומר לו להמנע ממשקאות חמים כדי שלא יעלה את הטמפרטורה של הגוף. האם זה נשמע פחות הגיוני? בעצם, אין הבדל גדול בין שני המקרים. במקרה של החום, הגוף מייצר חום באופן עצמאי ללא קשר לחום המגיע מבחוץ למערכת העיכול. הגוף גם מייצר כולסטרול אפילו כשאין בכלל כולסטרול באוכל כך שאי אפשר להפטר מהכולסטרול הנודניק הזה, ולמה?

תפקידי הכולסטרול בגוף האדם הינם מגוונים וחשובים ביותר. יש לו תפקיד חשוב בהרכב ההורמונים העקריים: בלוטת יותרת המוח, בלוטת יותרת הכליה וכן בלוטות המין. חלקו משמש למיצי מרה וחלקו נהפך לויטמין D. הכולסטרול הוא חלק מהמעטה העוטף את סיבי העצבים - המיאלין וחלק חשוב מממברנת התא. בגלל החשיבות הגדולה של הכולסטרול הגוף מייצר אותו בעצמו בכבד וגם במעייים בכמות של בערך 1500 מ"ג כולסטרול ליממה. הגוף אינו סומך עלינו שנספק לו את התצרוכת במזון. כאשר האדם מקבל כולסטרול במזון יורד ייצור הכולסטרול בגוף בהתאמה. הכמות הממוצעת של כולסטרול במזון היא סביב 500 מ"ג ליום וזו גם הכמות המומלצת ע"י "רופאי קופת החולים" לצריכה יומית של כולסטרול. הדבר הזה משאיר לגוף לייצר כמות של בערך 1000 מ"ג ליום. הכולסטרול נמצא בעיקר בביצים, מוצרי חלב, מוצרי בשר. אין בכלל כולסטרול במוצרים מן הצומח.

למה יש כל כך הרבה רעש סביב הכולסטרול? בגלל שמחקרים גילו קשר סטטיסטי בין כולסטרול גבוה לבין מחלות לב. זהו. הכולסטרול הגבוה הוא לא מחלה. הוא רק סימפטום שמהו לא בסדר. יש אנשים עם כולסטרול גבוה שאין להם מחלות לב ויש גם כאלה עם כולסטרול נמוך שמתים באמצע הרחוב מהתקף לב. אז איפה הבעיה?

בהתחלה גילו את הכולסטרול ומיד המציאו כדור נגדו. אח"כ גילו שיש כולסטרול טוב וכולסטרול רע. הכולסטרול הטוב מתנהג יפה, לא מעשן, מצביע ומכין שעורים. הכולסטרול הרע עומד בפניה ושוכח את המחברות בבית. אח"כ גילו את הטריוגליצרידים שהן מולקולות שומניות שנוצרו בדרכי מעודפי סוכר. לפני 3 שנים גילו אשם חדש - הומוציסטאין. זוהי מולקולה הנוצרת מפרוק חלבון. גילו שרמה

גבוהה של חומר זה בדם קשורה סטטיסטית למחלות לב. אל תדאגו גם כדור נגד זה כבר בפיתוח. בעוד 5 שנים ימצאו אשם חדש יתנו לו שם ארוך ויוציאו עליו חוזה. כולסטרול גבוה הוא סימן לכך שיש בעיה באיזון הביוכימי בגוף. ומה זה הדבר החדש הזה? הגוף מתנהל כמו תזמורת. אם החליל מזייף המוזיקה תשמע צורמת למרות שיתר הכלים מנגנים בסדר. התזמורת בגוף האדם כוללת מספר בלוטות שהעקריות בהן נמצאות במוח, בכליות, בחזה ובאיברי המין. כולן משחררות הורמונים חשובים לפעילויות הגוף. התזמורת כוללת גם פעולות עצביות וחשמליות המווסתות פעולות שרירים רצוניים ולא רצוניים כמו הלב ומערכת העיכול, וכן פעולות כימיות המווסתות בקרת אנרגיה, משקל, לחץ דם, עיכול וספיגת המזון, הוצאת רעלים מהגוף ועוד פעולות חשובות. זוהי תזמורת גדולה ומורכבת הדורשת את כל מרכיבי המזון כדי לפעול כראוי. כאשר עולה הכולסטרול, שלא בגלל גורם תורשתי, סימן שהופר האיזון הביוכימי ואפשר להיות בטוחים שמערכות נוספות השתבשו, כמו משקל, רמת סוכרים, לחץ דם סינון רעלים, תפקודי כבד וכו'. לקחת כדור נגד כולסטרול זה כמו לירות בשליח. צריך להחזיר את האיזון הביוכימי לגוף. ואת זה עושים רק על ידי החזרת המרכיבים שהיו חסרים בגוף מקודם והוצאת מרכיבים אחרים שהזיקו. כדי להבין מה צריך להחזיר נבחן את הסיבות לבעיות לב, כמו התקפי לב וסתימות עורקים:-

1. כמות גבוהה של שומנים רוויים - לא כולסטרול במזון אלא שומנים רוויים במזון. גבינות עתירות שומן של מעל 5%, גבינות צהובות, בשר בקר מכל הסוגים כי כולם מכילים שומן רווי, שומן צמחי מוקשה כמו מרגרינה ושומן צמחי מוקשה חבוי במזון כמו צ'יפס תעשייתי.
2. מחסור בשומנים בלתי רוויים, בחומצות שומן חיוניות ובמיוחד אלו המכילות אומגה 3 ואומגה 6, או בתרגום לעברית מדוברת, התעלמות ממאכלי דגים כמו סלמון, סרדינים, טונה ומקרלים יחד עם הפחד מאגוזים, גרעיני חמניות ושקדים בגלל כמות הקלוריות שבהם.
3. הבעיה בכולסטרול היא לא כמותו בדם אלא התחמצנותו. חמצון הכולסטרול נעשה על ידי הרדיקלים החופשיים שהם האויבים וכוחותינו הם האנטי מחמצנים. חמצון הכולסטרול גורם לו לשקוע בדפנות העורקים. אז מי הם האנטי מחמצנים? אלה הם הויטמינים C, E, A והמינרל סלניום שפועל בדרך כלל יחד עם הויטמין E וכן הלהיטים החדשים קואנזים Q10 וכל הפיטוכימיקלים אותם אפשר להשיג בחנויות טבע. ומדוע חסרים אנטי מחצנים אלה בגוף? פשוט, כי אנחנו אוכלים זבל במקום אוכל. למשל, ויטמין E. הויטמין הזה נמצא בנבט חיטה אותו מוציאים בזמן ייצור הלחם ונותנים לבהמות ולנו משאירים לחם לבן וענוג חסר ויטמינים. הויטמין גם נמצא בגרעיני חמניות אגוזים ושקדים אותם אנחנו פוחדים לאכול בגלל הקלוריות. הויטמין

נמצא גם בשמנים טבעיים בכבישה קרה אותם אפשר להשיג רק בחנויות טבע ועולים יותר כסף, ואילו אנחנו קונים בסופר שמנים מעובדים שאין בהן ויטמין כלל. ויטמין A נמצא בכמות גדולה בכבד וכן בביצים אבל את זה אומרים לנו לא לאכול בגלל הכולסטרול. הויטמין נמצא גם בגזר אבל כמה גזר כבר אנחנו אוכלים. סלניום נמצא באגוזי ברזיל אבל אף אחד לא יודע מה זה חוץ מזה שזה משמין. ויטמין C דרוש בגוף בכמויות גדולות בגלל תפקידו החשוב בניטרול רעלים ובגלל כמות הרעלים הגדולה במזון. אז מישהו בכלל מופתע מדוע יש פחות מדי אנטי מחמצנים? 4. בעיה באיזון הביוכימי בגוף נוצרת בעיקר בגלל מחסור בויטמיני B להם יש תפקידים חשובים ומגוונים בעיקר בוויסות פעולות הורמונליות, עצביות וכימיות. בין היתר הם אחראים לוויסות רמת הכולסטרול, הטריגליצרידים ורמת ההומוציסטאין, שהוא התגלית האחרונה המקשרת בין מחלות לב לרמה גבוהה שלו בגוף. ומדוע נגרם מחסור בויטמיני B? כי אנחנו בעצמנו מוציאים אותם ממזוננו. וכל זה איך? בואו נראה איפה נמצאים הויטמינים האלה. ובכן, ויטמיני B או כמו שהם נקראים "B קומפלקס" הם קבוצה של 13 ויטמינים שונים שבדרך כלל מופיעים יחד במזונות שונים ושפעולותיהם משולבות זו בזו. הכמות הגבוהה ביותר נמצאת בשמרי בירה. זהו מוצר לוואי של תעשיית הבירה שנמכר בחנויות טבע, בעל טעם חמצמץ, אנשים לא יודעים מה זה וגם אף אחד לא צורך את זה. במקום השני נמצא הכבד. גם כבד עוף וגם בקר. זהו מאכל שהרופאים מזהירים ממנו וכולם פוחדים ממנו בגלל הכולסטרול ולכן גם הוא יורד מהפרק. המאכל הבא הוא חלמון הביצה. גורל הביצה כגורל הכבד. הפחד ממנה אוכל את האנשים. הרופאים מאשרים ביצה לשבוע. למה אחת ולמה לא כלום? הלאה - חיטה מלאה. מי שאוכל חיטה מלאה שיצביע. כולנו אוכלים לחם שהוציאו ממנו את הנבט וגם את הסובין ונשאר לנו לחם לבן כמו בגט שהוא בעצם פחמימה ריקה. נמשיך הלאה - אורז מלא. מישהו יודע מה זה אורז מלא? איפה אוכלים דבר כזה? אולי בסין. זהו האורז הלבן שאנחנו אוכלים לפני שרצחו אותו והפכו גם אותו לפחמימה ריקה. מי שאוכל בשר מקבל כמות מסוימת של ויטמיני B אבל לחלוטין לא מספיקה. ומאחר שאכילת בשר בכמות גדולה אינה מומלצת הרי ברור שמכאן לא נושע. 5. אכילת סוכר לבן, קמח לבן, אורז לבן וכו' מושכת ויטמיני B כדי לפרק את הפחמימה לגלוקוזה. כאשר הויטמינים נמצאים במאכל המקורי משתמש הגוף בהם לצורך הפרוק אבל כאשר הם אינם, משתמש הגוף במאגר הדל שנמצא בגוף, בעיקר בכבד וגורם לריקונו. עכשיו כבר ברור לנו מדוע יש מחסור כרוני בויטמיני B ולכן לא פלא שאנחנו סובלים מכולסטרול גבוה, לחץ דם, סוכרים טריגליצרידים ועוד מרעין בישין.

אז, מה לעשות? - לעשות.

1. להוריד את השומנים הרוויים עד למינימום. זה אומר לחסל גבינות צהובות ולהשתמש בגבינות לבנות עד 5%.

לחסל לחלוטין את בשר הבקר. הדבר קשה אבל מי אמר שזה יהיה קל. בשר בקר קשור במספר לא מבוטל של מחלות קשות, כרוניות ואקוטיות ומוטב לנו בלעדיו.

לחסל לחלוטין את המרגרינה וכל המוצרים המעובדים הבנויים על שומן צמחי מוקשה.

2. להגביר את צריכת הדגים מהים הצפוני - סלמון, מקרל, טונה, סרדינים וכו'.

3. לחזור לאכול גרעיני חמניות. אמנם עדיף לאכול אותם לא קלויים כי כך לא נפגעות

חומצות השומן שבהם אבל הם לא נוחים לפיצוח והקלופים טובים רק כאשר הם

סגורים הרמטית בקופסה. השקדים הלא קלויים והלא קלופים מצוינים גם בטעם וגם

בבריאות, ובנוסף יש בהם כמות גבוהה של מגנזיום שגם הוא מינרל חשוב. אגוזים,

ובמיוחד אגוזי פקאן, מלך וקליפורניה, כולם לא קלויים ולא קלופים. בדרך כלל לא

קולים אותם אבל מוכרים אותם קלופים והחשיפה לאויר לזמן ארוך מקלקלת אותם.

לאלה שפוחדים להשמין, הכמות הדרושה היא לא גדולה, כ - 20 גרם ליום, ומכמות כזו

אף אחד לא יכול להשמין.

4. להחזיר את ויטמיני B למזון. זה אומר ביצה ליום ומי שמקבל פיק ברכיים מזה

שיוריד ל - 5 ביצים לשבוע. אפשר לאכול כבד פעם בכמה זמן. תכולת הכבד והביצים

מופיעה בטבלה בסוף הפרק. כמות מרכיבי המזון בשני המאכלים האלה היא כל כך

גבוהה שחבל לוותר עליהם. גם הכבד וגם הביצים מכילים לציטין בנוסף על

הכולסטרול. תפקיד הציטין לפרק שומנים ולהובילם במערכת הדם, כך שבעצם הצרוף

כולסטרול-לציטין אינו מזיק כמו שכולם חושבים.

לחזור לאכול אורז מלא במקום אורז לבן. יש צורך בהתחלה להתרגל לטעם שלו כי טעמו

שונה מאורז לבן.

לחזור לאכול לחם מחיטה מלאה. יש כמה סוגים כמו לחם שיפון, לחם שעורה ולחם

מחיטה מלאה טרום נבוטה, כולם טובים וגם פה צריך להתרגל.

5. לצרוך שמן זית - רק שמן מכבישה קרה. שמן זה עוזר לוויסות רמת הכולסטרול

בדם. השילוב של שמן זית עם מיץ לימון הוא הטוב ביותר למערכת העיכול ומשפר את

פעילות מיצי המרה, כך שתרומתו של שמן הזית היא חשובה.

6. סובין שבולת שועל - זהו חומר סופח נוזלים ובעיקר שומנים. השתמשו בו כדי לפתור

בעיות עצירות. גילו שהוא גם מוריד כולסטרול בגלל שהוא סופח חלק מהכולסטרול

המיוצר במעינים ואז הכולסטרול יוצא מהגוף לפני שהוא נספג בדם. כיון שהדבר גם

עוזר לפעילות מעיים סדירה, הרי הסובין נחשב למועיל. טעמו של הסובין הוא כמו של

נסורת ולכן מצרפים אותו למיץ תפוזים או ליוגורט בכמות של כפית עד שתיים. לאחר שמערכת העיכול מתרגלת אפשר להגדיל את הכמות אבל לא צריך להגזים.

7. להקטין עד למינימום צריכה של סוכר לבן. זה קשה אבל אין ברירה. אפשר מדי פעם לחטוף משהו מתוק אבל לא להגזים.

8. להקטין צריכה של מוצרים המכילים שומן צמחי מוקשה. זהו רעל במסווה תמים. נמצא בדרך כלל במוצרים מעובדים תעשייתיים כמו צ'יפסים, במבה, מנה חמה וכו.

9. וכמובן פירות וירקות. הפירות טובים כמו הירקות. הם מכילים סיבים. יש בהם מינרלים. יש בהם ויטמינים והחשוב ביותר שיש בהם אנטי מחמצנים. כמו כן הם בעלי תפקיד חשוב בוויסות החומציות והבסיסיות במערכת הדם. רמת PH של 7 נחשבת נייטרלית. ככל שהמספר נמוך יותר החומציות גבוהה יותר וככל שגבוהה הבסיסיות חזקה יותר. רמת החומציות בדם היא 7.2 וזה אומר בסיסיות קלה. כל המאכלים נעים בין נייטרליות לחומציות גבוהה. הגוף סותר חומציות על ידי מינרלים כמו נתרן אשלגן סידן ומגנזיום. כאשר רמת החומציות בדם עולה על ידי אכילת בשר, למשל, הולכים לאיבוד מינרלים יקרים אלה על מזבח הקטנת החומציות. המאכלים היחידים שהם בעלי תגובה בסיסית הם הפירות והירקות. מכאן שחשיבותם של אלה גדולה הרבה יותר מעצם היותם דלי קלוריות. הלימון למשל, למרות טעמו החמוץ הוא בעל תגובה בסיסית ביותר ויחד עם פירות ההדר הם המועילים ביותר בנושא זה. מכאן שפירות וירקות עוזרים לא רק לוויסות הכולסטרול אלא לשיפור כולל של הבריאות. את הפירות עדיף לאכול עם מוצרי חלב ובמיוחד יוגורט או בארוחה נפרדת. לא רצוי לאכול אותם עם פחמימות כמו לחם, תפוחי אדמה, אורז וכו' כי הם גורמים לקשיים בעיכול. ירקות משתלבים עם כל המאכלים.

10. ויטמין E - בנוסף להיותו אנטי מחמצן הוא חשוב במיוחד לחולי לב בגלל נטיות למנוע קרישים וכן בגלל שהוא פועל להקטנת הצורך בחמצן. אפילו "רופאי קופת חולים" גילו את הויטמין הזה. את הויטמין רצוי לקחת בטבליות כי אין אפשרות להשיגו דרך המזון בכמות הרצויה. לא לקחת לבד אלא להתייעץ עם מומחה.

## תכולה של כבד וביצים ל- 100 גר'

המרכיב	כבד	ביצים
כולסטרול	150 מ"ג	350 מ"ג
לציטין	יש	יש
חלבון מלא	28 גר'	15 גר'
שומן	8 גר'	11 גר'
ויטמין A	35000 יב"ל	2000 יב"ל
ויטמין D	200 יב"ל	300 יב"ל
ויטמין B1 תיאמין	1 מ"ג	0.5 מ"ג
ויטמין B2 ריבופלווין	3 מ"ג	1 מ"ג
ויטמין B5 חומ. פנטוטנית	---	3 מ"ג
ויטמין B3 ניאצין	18 מ"ג	---
ויטמין B6 פירידוקסין	0.8 מ"ג	0.2 מ"ג
ויטמין B12	25 מק"ג	4 מק"ג
כולין	650 מ"ג	200 מ"ג
אינוזיטול	330 מ"ג	50 מ"ג
ביוטין	100 מק"ג	20 מק"ג
חומצה פולית	220 מק"ג	60 מק"ג
ויטמין E	2 מ"ג	1 מ"ג
ברזל	10 מ"ג	3 מ"ג
סידן	16 מ"ג	50 מ"ג
נתרן	35 מ"ג	80 מ"ג
אשלגן	340 מ"ג	100 מ"ג
אבץ	8 מ"ג	4 מ"ג
מגנזיום	10 מ"ג	20 מ"ג
קואנזים Q10	יש	יש

## שתייה מרובה - זה בריא ?

כמה מים צריך לשתות ביום ? שאלה קשה. אם נבדוק את תשובות המומחים נקבל את התשובות הבאות :

8 כוסות ביום

10 כוסות ביום

20 כוסות ביום

8 ליטר ביום

20 ליטר ביום

והתשובה הטובה ביותר : כמה שיותר.

זהו. התשובה האחרונה היא הברורה ביותר. כמה שיותר זה אומר להתחבר לדלי דרך העורקים ולשתות עד שיצאו מים מהאוזניים.

אז מה עושים ? אומרים לנו שהשתן צריך להיות בהיר וגם אם לא נשתה נקבל אבנים בכליות. לנשים אומרים שהשתייה עוזרת לקבל עור יפה ולשמנים אומרים לשתות הרבה כדי למלא את הקיבה במוצר דל קלוריות.

מדוע בכלל אנחנו חייבים לשתות ? - גוף האדם מכיל כ - 60% מים. הגוף הוא מערכת מים פתוחה ולא סגורה. יש איבוד קבוע של נוזלים אותם יש צורך להחזיר. הגוף מאבד מים תוך כדי פעולת סינון הרעלים מהגוף. לפי פרופ' גוגנהיים אדם ממוצע מאבד :

דרך העור - חצי ליטר ביום

דרך הנשימה - חצי ליטר ביום

דרך השתן - ליטר וחצי ביום.

סה"כ איבוד המים ביום הוא שני ליטר וחצי.

יש צורך להחזיר את כל הכמות הזו לגוף כדי שלא נתייבש.

פעולות חמצון בגוף מייצרות כחצי ליטר נוזלים.

דרך המזון הקשה מקבלים עוד חצי ליטר.

נשאר , אם כן , ליטר וחצי של נוזלים החסרים וחייבים לבוא בצורת שתייה. הכמות הזו כוללת גם מרקים , אך אינה כוללת פירות וירקות. כך יוצא שאדם ממוצע זקוק ל- 6 עד 7 כוסות שתייה . והכוונה כאן לאדם ממוצע. יש כאלה שזקוקים לכמות נמוכה יותר ויש כאלה לכמות גבוהה יותר.

איך נדע כמה לשתות? השיטה הטובה ביותר - לפי הצמא. מה קרה, אבדנו את חוש הצמא? רובנו נוהגים ברכב ממוזג, יושבים כל היום במשרד ממוזג, בקושי מוציאים אנרגיה, אז ברור שאנחנו סביב הממוצע של 7 כוסות ביום. מי שמסתובב בחוץ, עושה פעילות גופנית או נמצא במקום חם שיגדיל את הכמות.

עכשיו, מה כל הסיפור על שתן בהיר ואבנים בכליות?

נתחיל עם שתן בהיר. תפקיד הכליות הוא לסנן את הרעלים ולהוציאם החוצה. תפקיד נוסף הוא להפטר מעודפי חנקן הנוצרים אחרי אכילת חלבונים. כאשר יש כמות גבוהה של רעלים וחנקן השתן נעשה כהה. אצל צמחונים שאינם אוכלים בשר וצורכים אוכל אורגני יש שתן בהיר מעשה של יום ללא קשר לכמות השתייה. אצל אדם רגיל עודפי שתייה גורמים לעומס על הכליות, מלאכת ניקוי הרעלים תשתבש והשתן יצא בהיר בגלל דילול השתן בכמות גדולה של מים.

מה קורה למסנן על ברז? כאשר כתוב עליו "ליטר לדקה" ואנחנו מעבירים דרכו 2 ליטר בדקה. המסנן יעביר את המים אבל הוא לא יסנן את הליטר הנוסף. הוא פשוט לא מסוגל. הכליות הן מעבדה לסינון וגם להן יקרה אותו תהליך.

אבנים בכליות - כל מי שחוטף אבנים בכליות יודע שכדי להוציא את האבן חייבים לשתות הרבה כדי שאותה אבן תזוז מאותו ניס של דם ותצא סוף סוף דרך השתן ותפתור אותנו מהצרה. אחר כך מודיע הרופא בסבר פנים חמור "שאם אתה לא רוצה עוד אבנים אז תשתה הרבה". באותה צורה מי שלא רוצה שיחזור לו כאב הראש אז שימשיך לקחת אקמול, ומי שלא רוצה שוב דלקת שיקח אנטיביוטיקה כל השנה.

אבנים בכליות לא נוצרות בגלל מחסור במים. חד וחלק. אבן בכליה נוצרת תוך התרכבות כימית של סידן וזרחן למוצר שנקרא סידן אוקסאלט. הפעולה הזו מתרחשת כאשר חסרים מספר גורמים כימיים כמו המצאות המינרל מגנזיום והויטמין B6. ברוב המקרים תוספת של אלה פותרת את הבעיה. מה שעצוב הוא שדוקא שתיה מרובה גורמת לסחיפת המינרל מגנזיום וגם הויטמין B6 המסיס במים יחד עם יתר ויטמיני B והדבר הזה גורם למחסור במרכיבים אלו. כך יוצא שדוקא שתיה מרובה עלולה לגרום לאבנים בכליות.

עור יפה - ממתי עור יפה מושפע מעודף מים? הלחות בעור הינה שומנית ולא מימית. כדי לדאוג לעור יפה יש להתחיל באספקת חומצות שומן חיוניות ובמיוחד החומצה הלינולנית הנמצאת בפיצוחים למיניהם, להמשיך במינרל אבץ ואח"כ ויטמינים A ו-E וויטמיני B. שום קשר למים.

מה בעצם הנזק בשתייה מופרזת?

1. עומס על הכליות. הכליות הן לא שריר שעומס עליו משפר את ביצועיו. הכליות הן מעבדה שעומס עליה גורע מיכולתה לתפקד.
  2. סינון הרעלים מתבצע בצורה חלקית ולוקח יותר זמן.
  3. בריחת ויטמינים מסיסים במים כמו ויטמין C וכל קבוצת ויטמיני B יחד עם מינרלים כמו אשלגן ומגנזיום.
  4. עומס על הלב. כל עודפי המים עוברים דרך מערכת הדם והלב חייב לדחוף ולשאוב את כל העודפים. הדבר גורם לעומס מיותר על הלב.  
כולם מתיחסים אל הכליות כמו אל רדיאטור. כל העודפים נשפכים החוצה בלי בעיה. אבל הכליות הן לא רדיאטור וכל העודפים עוברים גם הם את פעולת הסינון של הכליות.  
אז, למה הרופאים אומרים לנו לשתות כמה שיותר הרבה ?  
כי הרופאים דואגים לכיסוי תחת, כי הנזק מחוסר שתיה מתרחש כעבור יום וזה עלול לעלות להם ביוקר ואילו הנזק משתיה מופרזת מתרחש כעבור שנה וזה כבר לא מעניין אותם.
- ב - 2 מקרים יש לשנות מן הנוהג הרגיל :
1. כאשר יש שלשול - יש בריחת נוזלים מהירה דרך הצואה ולכן צריך להגביר את השתיה כדי למנוע התיבשות.
  2. כאשר עושים פעילות גופנית, טיול בנגב, ספורט וכו' הגורמים להזעה מוגברת, יש לשתות הרבה בלי חשבון כיון שחוש הצמא מפגר אחרי קצב איבוד הנוזלים ועדיף להמצא עם עודף נוזלים באותו יום מאשר לבקר את חדר המיון בתור פצינט מיובש.

## ויטמינים - כן או לא ?

רופאים אומרים שהאוכל מכיל את כל הויטמינים ולכן אין צורך בתוספות. באמת, מי שמתגורר במושב אמירים, אוכל בבוקר סלט מירקות שליקט מן השדה, בצהריים דגנים אורגניים ובערב פירות מן העצים בסביבה, כאשר במשך היום הוא מעבד את האדמה, אז באמת אדם כזה לא צריך כל תוספות של ויטמינים.

כמה אנשים המתאימים לתאור הזה קיימים ?

רוב האנשים אוכלים פירות וירקות המרוססים במיטב הרעלים המסוכנים ביותר לאדם, אוכלים לחם מקמח מזוקק, אורז מלוטש, סוכר שגוזל ויטמינים מהגוף ובנוסף חיים במתח מתמשך שהוא חלק מאילוצי הקיום שלנו ואנו עוד שואלים אם צריך תוספות ? ישנם מזונות המכילים כמויות נכבדות של ויטמינים ומינרלים וצריכה קבועה שלהם יכולה לעזור למנוע מחסור .

שמרי בירה - בצורת טבליות וגם בצורת אבקה. מכילים חלבון מלא, כל ויטמיני B, מספר מינרלים ובמיוחד כרום המאזן רמת סוכר בדם.

נבט חיטה - ניתן להשגה בצורת פרורים ( מאוד זול ). מכיל את כל ויטמיני B, ויטמין E, חלבון מלא, חומצות שומן, מינרלים כמו מגנזיום וסלניום ובמיוחד אבץ העוזר לבעיות עור. ביצים - עדיפה ביצה שבושלה 5 - 4 דקות לאחר הרתיחה.

כבד עוף - המאכל העשיר ביותר מבין כולם ( ראה טבלה מצורפת ).

גרעיני חמניות - עדיף לא קלויים בכמות של 20 - 10 גרם ביום למי שפוחד להשמין. מכילים חלבון מלא, חומצות שומן, ויטמיני B, ויטמין E, מינרלים כמו מגנזיום, אשלגן סידן וברזל.

בנוסף למאכלים המרוכזים האלה רצוי לצרוך גם טבליות ויטמינים לפי הפרוט הבא :  
ויטמין C - 500 מ"ג ליום.

ויטמין E - טבליה של 200 יחידות בינלאומיות.

קומפלקס B50 - טבליה אחת הכוללת 50 מ"ג מכל אחד מויטמיני B החשובים.

ויטמיני B נמצאים בכל אחד מהמוצרים הרשומים למעלה ובמיוחד בשמרי בירה ובכבד עוף. ולכן מי שצורך אותם לא צריך להוסיף ויטמינים אלה.

כוס מיץ גזר - פעמיים בשבוע לפחות עבור ויטמין A.

ושיהיה בתיאבון.

## הרזייה

מספר המיתוסים הקשורים בהרזייה הוא הגדול ביותר. זו גם הסיבה שבערך 95% מהאנשים שרזו בדיאטות חזרו והשמינו. הנשים הן הקליינטיות העיקריות. הגברים עושים דיאטה רק כשיש להם בעיה בריאותית, לכן במאמר הזה אתייחס בעיקר לנשים. פרוש המילה דיאטה הוא מלטינית אורח חיים. וזה אומר שדיאטה הוא שינוי הרגלים לאורך זמן ולא פעולת המנעות מאוכל למשך שבועיים שלאחריה ממשיכים לאכול זבל. שלושה אנשים מגיעים לרופא. אחד שמן, אחד עם לחץ דם ואחד עם כולסטרול. הראשון מקבל דיאטה דלת קלוריות, השני דיאטה דלת מלח והשלישי דיאטה דלת כולסטרול. יופי. ושלושתם גם נשארים עם הבעיה כי שלושתם צריכים דיאטה אחת והיא דיאטת הבראה. לחלק מהשמנים יש גם לחץ דם ולחלקם יש גם כולסטרול וכל אחד מגיב אחרת לפי הקוד הגנטי שלו, לבעיות תזונתיות הקיימות אצלו. לגבי ההרזייה אי אפשר אפילו להאשים את הרופאים אלא רק את הקליינטים, ובמקרה שלנו את הנשים. אשה שלא מרזה 12 ק"ג בשבועיים לגביה הדיאטה נכשלה והרופא יודע את זה ולכן הוא גם נותן לה את מה שהיא רוצה. זו גם הסיבה שרוב הדיאטות פסולות מן היסוד.

### 1. מיתוס 1 - כדי לרזות צריך דיאטה דלת קלוריות

ההשמנה בעולם התחילה כאשר התחילו לספור קלוריות. זוהי פעולה לא טבעית, לא נכונה וגם טכנית כמעט בלתי אפשרית לביצוע. מה זה, כל היום נסתובב ונחבר מספרים? בשיטה זו מעדיפים אוכל דל קלוריות בלי להתחשב בתרומתו לבריאות ונמנעים ממאכלים עתירי קלוריות ועתירי מרכיבים תזונתיים.

בגוף האדם קיים מנגנון וויסות אנרגיה שמרכזו במוח. המנגנון מאפשר משקל קבוע גם כאשר שנויי האנרגיה במזון הם תכופים. במקרה של מיעוט קלוריות לתקופה ארוכה הגוף עובר למשטר של חסכון באנרגיה וקצב איבוד המשקל יורד. אשה במשקל 60 ק"ג מוציאה כ - 1400 קלוריות רק על חילוף החומרים היסודי - מערכת העיכול, שמירת טמפ' הגוף, פעילות המוח וכל הבלוטות וכו'. בזמן דיאטה קיצונית זה יורד ל - 1000 קלוריות בלבד כך ש - 400 קלוריות שחסכנו לא נחסכו כלל. בגלל המחסור באנרגיה האדם מרגיש עייף, אינו מבצע פעילות גופנית, המערכת החיסונית נחלשת ודרך כלל בזמן דיאטה קיצונית גם חוטפים מחלות לא נעימות בגלל זה. מתחיל להוצר מחסור בויטמינים ומינרלים והאיזון הביוכימי בגוף מתחיל להדרדר וזהו שלב נוסף של צרות חדשות. מה שמוזר הוא שדוקא כאשר חוזרים לאכול אוכל שפוי בכמות קלורית מוגברת מתחילים לרזות.

לשם קיום תקין של מערכות הגוף יש צורך ב- 1800 קלוריות עבור נשים ו - 2200 עבור גברים.

## 2. כל ארוחה שדלגנו - רווח נקי.

לא רווח ולא בטיח. המוח הוא כמו קופה רושמת. דלגתם על ארוחה, המוח רושם ומחייב אתכם עם ריבית קצוצה. הנוהג הוא לא לאכול בבוקר, בצהריים לחטוף משהו קל ואז מגיע הערב... והמחסום נשבר. מבחינת מערכת העיכול הדבר האופטימלי הוא לאכול קצת כל הזמן. ארוחה קלה בבוקר, בעשר פירות, בצהריים ארוחת צהריים לא כבדה, בשעה ארבע ארוחה קלה, ובערב ארוחת ערב. הארוחות הקטנות מגדילות את יעילות העיכול ואת יעילות ניצול האנרגיה. כך גם נמנעת השמנה.

## 3. יש מאכלים מרזים ויש מאכלים משמינים.

אין דבר כזה. יש מאכלים התורמים לבריאות ויש כאלה המזיקים לבריאות. דווקא מאכלים עתירי קלוריות תורמים לבריאות כמו: גרעיני חמניות, שקדים ואגוזים וכן הדגנים המלאים, אורז חיטה וכו'. אכילת קרקר של 12 קלוריות מזיקה כי הוא מכיל בדרך כלל שומן צמחי מוקשה וקמח לבן.

## 4. שתיית מים - טובה להרזייה.

למה? אולי שתיית חומצה טובה יותר? היא תשרוף את מערכת העיכול ואז לא נשמן בטוח. בגלל שבמים יש 0 קלוריות אז הם טובים להרזייה? למים אין שום תפקיד בהרזייה. המים דרושים כדי לכסות על כמות הנוזלים שהלכה לאיבוד. לא יותר. כאשר שותים מים במקום לאכול רק כדי למלא את הקיבה המוח קולט את הדבר ומתחשבן אחר כך. אין חכמות. המוח צריך את הקלוריות כדי להפעיל את מערכות הגוף. המוח צריך חומצות אמינו (חלבונים) חומצות שומן חיוניות, ויטמינים ומינרלים לשם תפעול תקין של הגוף. לא תתנו לו אותם הוא יתנקם בכם בהמשך.

## 5. כדאי להצטרף לסדנאות תמיכה.

סדנאות תמיכה הן סדנאות שקילה. חצי מהזמן מוקדש לשקילת הבנות ולתחרות מי הורידה יותר. "מה, הפוסטמה הורידה 2 קילו? אני אראה למכוערת הזו. בשבוע הבא אני מורידה 4 קילו". הלחץ החברתי מהסוג הזה רק מזיק. במידה ואין שקילות הסדנאות יכולות לעזור.

## 6. יש לרזות במכה אחת - אחרת אין סיכוי.

זו הצרה הגדולה ביותר של המרזים. הדבר מזיק ביותר. הדרך הבטוחה היא ההרזייה האיטית והמבוקרת. הדבר היחידי שמותר הוא צום רפואי שמטרתו ניקוי מערכת העיכול והוצאת הרעלים מהגוף. הדבר מבוצע בהשגחת רופא כאשר יש פיקוח על תופעות לוואי הנגרמות כתוצאה מהצום. בצום כזה גם משילים כמות נכבדה של קילוגרמים אבל הדבר חייב להעשות בלוי צמוד של רופא.

#### 7. הרזייה דורשת פעילות גופנית.

נכון. פעילות גופנית מינימלית דרושה כדי לשמור על בריאות טובה ולכן היא גם נכונה אפילו כפליים בזמן הרזייה. כאשר מרזים הולכים לאיבוד שומנים וגם חלבונים. חלבונים זה שרירים וזה אומר שהגוף מאבד ממסת השרירים הבסיסית שלו. כדי שאת מקום השרירים לא יתפוס לאחר מכן שומן כלשהו יש צורך בהפעלתם תוך שמירת מסת שרירים קבועה ואפילו משופרת. בנוסף, פעילות השרירים מזרימה חמצן חשוב לכל התאים ובכך משפרת את תפקוד כל מערכות הגוף. הפעילות הבסיסית והטובה ביותר היא הליכה. היא חשובה לא בגלל שריפת הקלוריות. לא קיימת מטרה כזו שנקראת שריפת קלוריות. הגוף זה לא ל"ג בעומר. המטרה היא הפעלת מערכת לב - ריאה. בנוסף רצוי גם להפעיל את שרירי החלק העליון בגוף: הידיים הבטן והגב כדי לשמור על מסת שרירים גם בחלק העליון.

#### 8. כל אשה יכולה לרזות.

לא נכון. יש השמנה תורשתית ויש השמנה מטאבולית. מי שיש לה בעיה הורמונלית לא תרזה אם לא תפתור את הבעיה עצמה. קיימת למשל תת פעילות בלוטת התריס. התופעה מתבטאת גם בעייפות, קור ברגליים, עור יבש, זכרון חלש, עצירות, דכאון ובעיות במחזור. אפשר לאתר בקלות את הבעיה - 10 דקות לאחר ההשכמה בודקים את החום מתחת לבית השחי. אם החום נמוך מ - 36.5 אזי הסכויים הם שזוהי חסר תריסיות. ישנן נשים הלוקחות או לקחו הורמונים ואלה שבשו את האיזון בגוף. לנשים כאלה קשה מאוד לרזות.

משקל נורמלי - זהו המשקל הטבוע בגורם התורשתי והמתקבל לאחר אכילה נכונה, בכמות סבירה תוך פעילות גופנית מתונה. המשקל הזה משתנה אצל כל אחת. המשקל הרצוי הוא בערך 10 קילו פחות ( חלומה של כל אחת ). ברגע שאשה נמצאת מעל המשקל הנורמלי היא תוכל לרזות עד למשקל זה בקלות. נשים השואפות לרדת מתחת למשקל זה צריכות לנקוט בצעדים דרסטיים הנדונים בדרך כלל לכשלו

#### 9. שקויי הרזייה לדיכוי התיאבון.

כל המילקשייקים חסרי הטעם, כדורי ההרזייה למיניהם הבנויים על דיכוי מרכז התיאבון במוח, סופם לגרום נזקים חמורים לבריאות כי הם משבשים את סדר הפעולות התקין של הגוף, הם בעלי תופעות לוואי והם אינם מרגילים את האדם לאכול נכון.

#### 10. אכילה מהירה - מזיקה.

זה נכון. אכילה איטית עוזרת בשתי צורות.

א. מרכז הרעב במוח מושפע מהאוכל רק לאחר 20 דקות. לאחר זמן זה ניתנים איתותים מהמוח להפסיק לאכול במידה ושבוענו. ככל שהאכילה איטית יותר האתותים מדויקים יותר ויכולים למנוע אכילה מופרזת.

ב. עיכול הפחמימות מתחיל בפה ע"י האנזים הנקרא פטיאלין. כאשר אוכלים מהר, עיכול הפחמימות שאמור להתחיל בפה מבוצע בצורה חלקית. הפחמימות במערכת העיכול כאשר הן מעוכלות חלקית, גורמות לתסיסה הפוגעת בצינור העיכול וגם בכבד. לא בטוח אם דבר זה משמין אבל הוא בהחלט לא רצוי ולכן עדיף ללעוס לאט וטוב את האוכל.

#### 11. אסור לאכול אוכל מזיק (זבל).

לא. ברגע שמספקים לגוף את כל המרכיבים הנחוצים לו לשם תפקוד תקין אפשר גם לתת למוח את הדברים הקטנים שעושים לו טוב מבלי שייגרם נזק. אכילה של עוגה פה, שוקולד שם לאלה שאינם מסוגלים בלי זה, לא תגרום נזק, כי הגוף מסוגל להפטר מהשפעות הזבל כל זמן שכמות הזבל אינה עולה מעבר ליכולת הניטרול של הגוף.

#### 12. דיאטת חלבונים, אשכוליות וכו'.

צריך להזהר מדיאטות כאלה. דיאטת חלבונים הפוכה מאכילה נכונה. היא יוצאת מהנחה שכולם בעלי רמת סוכר נמוכה בדם - היפוגליקמיה - שאחד הפתרונות שלה הוא להתחיל בסוג כזה של דיאטה ואחר כך לעבור לאכילה רגילה. אנשים חושבים כי דיאטה כזו טובה לכל הזמן, כאשר האמת שהיא גורמת נזק לכליות ועלולה לגרום מחלות לב ולחץ דם. עודף חלבונים גורם לעליית חומציות הדם וזה רקע למחלות נווניות רבות.

דיאטת ירקות ירוקים היא שערוריה ודיאטת אשכוליות עוד יותר. למה דוקא ירוקים. היא נותנת לנשים אשליה שהן אוכלות ירקות ופירות ושזה דבר טוב. אפילו אכילת כל הירקות איננה מספיקה לשמור על בריאות נורמלית.

#### 13. ארוחה אחרונה בשעה 1900.

השמנים רואים בזה דרך לאכול פחות. יכול להיות. מערכת העיכול עובדת בטור עם המערכת החיסונית. כשאחת עובדת השנייה נחה. שתיהן צרכניות גבוהות של אנרגיה. כאשר האדם חולה המוח סוגר את מרכז התיאבון כדי לאפשר למערכת החיסון לעבוד בשיא היעילות. שעות הלילה הן היחידות שבהן מתאפשר הדבר באופן קבוע. בלילה גם מערכת החיסון עובדת וגם מערכת ניקוי הרעלים. כאשר האדם חולה המוח סוגר את מרכז התיאבון כדי לאפשר לגוף להלחם בפולשים. זו גם הסיבה שיש חשיבות לשעה שבה אוכלים את הארוחה האחרונה ביום. ככל שהארוחה האחרונה מוקדמת יותר כך יש לגוף יותר זמן להפעלת המערכת החיסונית .

## ולסיכום

ארבעה אנשים מגיעים לרופא. לראשון יש פצעים על העור. לשני יש נזלת כרונית. לשלישי כאב ראש ולרביעי כאבי פרקים. הרופא מיד מאבחן את המחלות ושולח את הראשון לרופא עור, את השני לרופא אף אוזן וגרון ואת השלישי והרביעי לרופא פנימי. הרופא הראשון מיד קורא למחלה בשם לטיני ארוך ונותן למסכן משחה בעלת שם לטיני ארוך עוד יותר. הרופא אף אוזן וגרון אומר לחולה שיש לו ברוניטיס ספסטית או נזלת כרונית או אסטמה ונותן לו כדור שמייבש את הנזלת. השלישי מקבל כדור נגד כאב ראש מסוג אקאמול ואומר לחולה שיש לו מיגרנה. הרביעי מקבל כדור נגד כאבי פרקים כדי שהמסכן לא יסבול.

עד כאן הכל נראה בסדר. אבל מה קורה כשארבעת החולים מגיעים לרופא טבעי. הרופא הזה מושיב את ארבעתם ביחד ומודיע להם שכולם סובלים מאותה מחלה. "מה פתאום? הם אומרים, "לא יכול להיות." כן, כולכם סובלים מעודף רעלים בגוף, אומר להם הרופא. עודף הרעלים מורגש באותו איבר בגוף שהוא החלש ביותר לפי המבנה הגנטי והתורשתי ולכן כל הארבעה זקוקים לניקוי הגוף מהרעלים. מה שחמור הוא שדוקא נטילת תרופות מגדילה את עומס הרעלים על הגוף ומחמירה את הבעיה. כאב הראש, למשל, יעבור בגלל שהאקאמול משתק את הכאבים, אבל אחרי ארבעה ימים יגיע כאב ראש חדש שהוא קצת יותר חזק. אחרי חודש כבר נצטרך אקאמול פורטה כי הרגיל לא יספיק.

הסיפור הזה מדגיש את ההבדל המהותי בין הרפואה הרגילה לטבעית. הרגילה עוסקת בדיכוי סימפטומים והטבעית מנסה לפתור את הבעיה מהשורש. המשחה על העור תדכא את נסיון הגוף להפטר מהרעל דרך העור והרעלים יחזרו לגוף. בשלב מאוחר יותר הרעלים יצאו שוב הפעם בצורת אקזמה או פטריה. עד שהגוף לא ייפטר מהרעלים הוא גם לא ייפטר מהפצעים.

כמעט כל התרופות שקיימות הן רעל לגוף. הן פותרות בעיה באיזור א' ומזיקות באזור ב'. אזור ב' הוא בדרך כלל הכבד והכליות. יש תרופות הדורשות בדיקת תפקודי כבד מדי חודשיים. רעלים נוספים הם הריסוסים על פירות וירקות, צבעי מאכל, חמרי טעם וריח, חמרים משמרים, מינרלים רעילים כמו קדמיום ועופרת ועוד.

התהליך הבריא ביותר הוא ניקוי הגוף מרעלים. התהליך יכול להיות עדין עד ברוטלי. זהו תהליך שבו מנקים את מערכת העיכול ובמיוחד המעינים. התהליך העדין כולל מעבר לאוכל אורגני, שתייה מוגברת של מיצים טבעיים ומרקי ירקות עם תוספות

של ויטמינים. התהליך הפחות עדין הוא ויתור מוחלט על אוכל אבל שותים מים ומיצים טבעיים פלוס תוספות ויטמינים למשך מספר ימים בהשגחה רפואית. תהליך יותר קיצוני הוא שימוש בחומר משלשל לשם ריקון מהיר של המעיין ואחר כך מעבר לתזונה מיוחדת קלה לעיכול למשך 20 יום. התהליך הקיצוני ביותר כולל חוקנים לניקוי מהיר של המעיין לשם הוצאת כל המצבורים של הצואה שנשארו דבוקים למעיין וניקוי טוטלי של המעיין שלאחריו מקיימים תזונה מיוחדת קלה לעיכול במשך מספר ימים. בכל התהליכים האלה הגוף מתנקה מרעלים כאשר ביחד עם מערכת העיכול מתנקה גם הכבד. זמן ההתנקות מרעלים תלוי בכמות הרעלים שהיתה בגוף והוא נע בין שבועיים לחודש. בתקופה זו מתרחשות תופעות ניקוי מוזרות הדומות למחלות עצמן ולכן חשוב כאן הפיקוח הרפואי. אם יצא לכם התיאבון לאחר קריאת הקטע הזה, תהיו בטוחים שלפני ניתוח, התיאבון שלכם יהיה במצב גרוע הרבה יותר. לפני ניתוח עושים בדרך כלל חוקן. אני מציע לכם הצעה שאי אפשר לסרב לה. חוקן בלי ניתוח. ותחשבו על זה.