

המידע המוגש כאן הוא כללי ואין לראות בו הנחייה רפואית. בכל מקרה של בעיה יש לפנות לרופא המטפל.

לחץ דם גבוה

"לאנשים הסובלים מלחץ דם גבוה ישנה הסתברות גבוהה פי שבע ללקות בשבץ, פי ארבע ללקות בהתקף לב ופי 5 ללקות במחלת לב מאשר אנשים עם לחץ דם נורמלי." The food *revolution/John Robbins

לחץ דם גבוה הוא הבעיה הרפואית הנפוצה ביותר בקרב עמי המערב, בעיקר אצל אנשים מבוגרים. תרופות להורדת לחץ דם גבוה נמצאות בראש רשימת התרופות הנמכרות בארצות הברית, יותר מכל תרופה אחרת אי-פעם. הבעיה הולכת וגדלה והרפואה הקונוונציונאלית מציעה דרכים לטיפול בסימפטום - הורדה מלאכותית של לחץ הדם - ולא בבעיה עצמה. הדבר משול לספיגת המים מסביב לכיור מוצף מבלי לסגור את זרם המים עצמו. המשפט הנפוץ ביותר שחולי לחץ דם גבוה שומעים מרופאיהם הוא: "את התרופה להורדת לחץ הדם תיאלץ לקחת כל ימי חייך". ההתעלמות המסוכנת של מוסדות הרפואה מהתזונה שהובילה מלכתחילה ללחץ הדם הגבוה גורמת לסבל מיותר למיליוני חולים בעולם, היא כמובן גם מכניסה מיליוני דולרים לכיסם של יצרני התרופות. בה בעת כמעט כל מבוגר שני בארצות הברית סובל מלחץ דם גבוה. בארצות שבהם הרגלי האכילה המסורתיים הם של דיאטה צמחונית דלת שומן, אין כמעט מקרים של לחץ דם גבוה. לחץ הדם האידיאלי ללא תרופות הוא: 110/70 לחץ דם ממוצע אצל לא צמחונים הוא: 121/77 לחץ דם ממוצע אצל צמחונים הוא: 112/69 מקרי לחץ דם גבוה אצל אוכלי בשר הוא כמעט פי-3 לעומת צמחונים. מקרי לחץ דם גבוה מאוד אצל אוכלי בשר הוא פי-13 לעומת צמחונים. אחוז החולים בלחץ דם גבוה שהשיגו שיפור משמעותי במצבם לאחר שעברו לדיאטה צמחונית הוא: 30%-75%. אחוז החולים שיכולים היו להפסיק ליטול תרופות להורדת לחץ הדם לאחר שעברו לדיאטה צמחונית דלת נתרן(מלח), דלת שומן ועשירה בסיבים תזונתיים הוא: 58%. ובכן, לפי העובדות היבשות אין ספק ששינוי בהרגלי התזונה ומעבר לדיאטה צמחונית דלת שומן ונתרן תורמת באופן משמעותי לייצוב לחץ הדם. אך האם הנתונים עומדים במבחן המציאות? התשובה היא כן.

להלן שני מקרים מפורסמים: לפני 25 שנה האזור שהחזיק בשיא של מחלות לב ולחץ דם גבוה היה חבל קיריליה במזרח פינלנד. מרבית תושבי האזור חיו על תזונה עשירה בחלבון ושומן מהחי, דגים ומעט פירות וירקות. הם הרבו לעשן וכמעט שלא עסקו בפעילות גופנית, ממש כמו רוב אוכלוסיית המערב היום. לאחר שאחוזי התמותה ממחלות לב הרקיעו שחקים החליטה ממשלת פינלנד להיכנס לפעולה. במקום לרשום תרופות בכמות מסיבית בניסיון לבלום את התופעה, הם נהגו בשיטה הגיונית יותר והחליטו לחסל את המחלות מהשורש. הופעלה תוכנית ממשלתית מיוחדת שבמסגרתה פורסמו כמויות השומן הרווי על כל מוצר במדינה, פרסומות הבהירו את הסכנות שבאכילת שומן מהחי, מלחמת חרמה הוכרזה על הסיגריות, חוות לגידול בשר הומרו לגידול ירקות ופירות עשירים בויטמינים ומינרלים והושם דגש על פעילות גופנית מתונה. כיום, לאחר 25 שנה, אותו אזור שהיה השיא במחלות לב נהנה מהירידה הרצופה והמהירה ביותר במחלות לב לעומת שאר העולם המערבי שבו דווקא ישנה עליה במחלות לב. אחוז תמותת אוכלוסיית קיריליה ממחלות לב ירד ב- 65%.

מקרה שני מדגים את יתרונות התזונה הצמחונית בטיפול בחולי לחץ דם גבוה: בביה"ח St.Helena בעמק נאפה בקליפורניה מתבצע בשנים האחרונות טיפול מיוחד בחולי לחץ דם גבוה. במסגרת הטיפול ניתנת לחולים דיאטה צמחונית דלת שומן ונתרן. לפי דיווחו של ד"ר מקדוגל, הרופא האחראי על התכנית, התוצאות מדהימות: "לחץ הדם בחולים ירד לאחר מס' שעות בלבד מתחילת הדיאטה. עשרים אחוז מהחולים נטלו תרופות להורדת לחץ הדם ביום שבו החלו את תכנית הטיפול, אך אצל רובם המכריע הופסקו התרופות בו ביום. לחץ הדם בימים הבאים המשיך לרדת בצורה משמעותית, ללא התרופות. מידע זה נלקח מלמעלה מ-1000 חולים שהשתתפו בניסוי". *ד"ר ג'ון מקדוגל.

הדבר הוכח מעבר לכל ספק. שינוי בהרגלי התזונה, שיכול לשפר את מצבם של חולי לב, יכול לשפר גם את מצב חולי לחץ דם גבוה. אלו חדשות נפלאות מכיוון שהן מחזירות לנו את השליטה על בריאותינו ומאפשרות לנו לצמצם את הסבל חסר התועלת שחולים אלו

חווים. האדם הוא יצור של הרגלים, וכולנו הורגלנו לאורח חיים לא בריא, בזבזני וראוותני. לכן אנו נמצאים במצב בריאותי חמור כל כך למרות ההישגים הטכנולוגיים המדהימים. משום כך השיפור בטיפול במחלת הסרטן, לאחר הוצאת מיליארדים של דולרים, הוא זעיר ולא משמעותי במידה כזו, שהסנאט האמריקני מינה ועדות חקירה לנושא. לכן, עם כל הנוחות של החיים המודרניים, אנו מבליים פחות זמן עם ילדינו, עובדים יותר שעות ביום וכללית נמצאים במצב רוח ירוד. אנו מרגישים מרומים, וחיים בפחד תת הכרתי מתמיד. הדבר חייב להשתנות, ואנחנו היחידים היכולים לשנותו. אנחנו חיים בעולם מופגז. יום יום, דקה אחר דקה אנחנו מעכלים כמות אינפורמציה אדירה המגיעה ממקורות שונים כגון: פרסומות טלוויזיה, עיתונים, שלטי חוצות וכיו"ב. אין פלא אם כן שאנו מרגישים לעתים חסרי אונים מול מבול המידע המציף אותנו. לעולם שהורגל לחשוב שארוחה ללא בשר אינה ארוחה, קשה להאמין למשל שההנחה שאכילת בשר תורמת לבריאות טובה היא הנחה שגויה. באותה מידה קשה להאמין שמשנות ה-60 ועד ל-1979 כל אוכלוסיית ישראל שתתה חלב מסרטן ורעיל, ועדיין ההוכחות החותכות מונחות כאן לפניכם. המידע מוצג לכם, ללא משוא פנים וללא כוונה לרווח אישי, בניגוד לחברות המזון הגדולות שבעיניהם אתם ארנק מהלך ותו לא. הדעה הרווחת גורסת שנטילת תרופות להורדת כולסטרול ולחץ דם גבוה, שהתקפי לב ושבץ הם רעה חולה אבל הכרחית ושבבוא היום כולנו עלולים לסבול מהם. עם התפתחות המדע והטכנולוגיה אנו לומדים שהנחה זו שגויה מיסודה. מאות אלפי חולים ואלפי מחקרים מדעיים הוכיחו שהמזון הנכנס לפינו הוא המשפיע העיקרי על בריאותינו. איכותו של הדלק שנכנס למנוע הוא המשפיע העיקרי על מצבו של המנוע לאחר אלפי ק"מ. אנלוגיה זו תקפה גם לגופנו, שהרי גופנו הוא מנוע משוכלל מאין כמוהו שזקוק לדלק משופב כדי לפעול באופן תקין ורציף לאורך זמן. בעזרת שינוי הרגלי תזונה ומעבר לדיאטה צמחונית דלה בשומן, הוכיחו מיליוני אנשים בעולם שזוהי זכותנו לחיות עד גיל מופלג, בבריאות מושלמת, ללא התקפי לב, סרטן, לחץ דם גבוה ושאר חוליי הדיאטה המערבית. זוהי בושה שישנם אנשים המרוויחים מכך שאנו מתים, אבל זהו המצב הנתון. זוהי בושה גדולה עוד יותר שאנחנו מאפשרים להם להתל בנו, להזין אותנו - נוסף לג'אנק-פוד - בשקרים ולמנוע מאתנו את האמת שיכולה להוביל לשיפור בריאותנו, ילדינו ועולמנו. זהו מצב לא נתון. בידינו הכוח לבחור: להביט, לשקול ולהחליט את ההחלטות הנכונות בדרך להחלמה שלמה. ביכולתנו לחיות חיים מלאי אושר, עושר ושלווה. חיים אלו מתאפשרים אך ורק בעזרת בריאות תקינה, שהרי אדם חולה אינו מאושר ועושר אינו עוזר לחולה סרטן סופני. הגיע הזמן שנקום על רגלינו, נפתח את עינינו לאמת, נאמר לא לחברות הגדולות העושקות את כיסינו ואת בריאותנו ונחזור להרמוניה החשובה כל-כך עם הטבע והעולם שסביבנו. הצעד הראשון והקשה ביותר הוא המודעות. לאחר שקראתם את המידע המצוי כאן אינכם יכולים לקבור את ראשכם יותר. אתם יודעים, אתם מודעים. הצעד הקשה ביותר כבר מאחוריכם, שארית הדרך מורכבת מצעדים קטנים וקלים יחסית שתרומתם, בטווח הקצר והארוך, היא עצומה. כעת יש בידיכם את הכוח לבחור לכאן או לכאן ולעשות זאת במודעות מלאה. שיקלו זאת בתבונה. חייכם מוטלים על הכף.

סרטן

עצם הזכרת המילה - סרטן יכולה לגרום לרעד אצל מדבית האנשים. המלחמה בסרטן היא מלחמה גלובאלית שהוכרזה לראשונה ב-1971 ע"י הנשיא ניקסון. באמריקה של שנות השבעים הייתה התרוממות רוח וגאווה. זה עתה הם הנחיתו אדם על הירח וביטחונם בטכנולוגיה הרקיע שחקים. רוב האנשים חשבו שבעזרת המיליארדים שהוקצבו למחקר בסרטן, תיעלם המחלה בתוך עשור לכל היותר. ואכן, בשנים הראשונות לחקר הסרטן הייתה הצלחה רפואית לא מעטה. הכימותראפיה הוצגה לראשונה כאמצעי לריפוי סרטן. אנשים שעברו טיפול כימותרפי סבלו קשות, שיער ראשם נשר, הם סבלו שלשולים, הקאות, כאבי ראש וחולשה כללית, אבל הטיפול הביא הקלה ואף עזר בריפוי מספר סוגים נדירים של סרטן, בעיקר לוקמיה בילדים וסרטן הודג'קין במתבגרים. לטיפול הכימותרפי היו גם הצלחות מסוימות בריפוי סרטן האשכים וסימנים מעודדים בטיפול בסרטן השחלות. אמנם כל ההצלחות היו בסוגים הנדירים של הסרטן ולא בסוגים השכיחים, מהם מתו מיליונים, אבל עם המימון המסיבי, חשבו כולם, נצליח לגבור גם על הסוגים השכיחים יותר ובסופו של דבר לרפא את כולם. זו הייתה תקופה של תקווה גדולה. השנים עברו, הכסף זרם והפתרון נראה מעבר לאופק, אך הסרטן בשלו. הטיפול הכימותרפי וההקרנות עזרו למעט אנשים אך רובם המכריע של חולי הסרטן המשיכו למות בייסורים ומספר החולים החדשים המשיך לעלות בקצב מדאיג. ריפוי הסרטן המשיך להיות "רק מעבר לאופק" ועד היום לא התגשם למרות שמעולם, בכל ההיסטוריה של המין האנושי לא הייתה מחלה שכל-כך הרבה מוחות וכסף הושקעו כדי לרפאה. הזמן עבר וב-1985, 15 שנים אחרי ההכרזה הדרמטית

של ניקסון, החדשות הרעות החלו להופיע בירחונים המדעיים של התקופה. פרופ' ג'ון קיינס, מרצה באוניברסיטת הרווארד, פרסם ב: "Scientific American" באותה שנה, מאמר על המלחמה בסרטן. במאמרו, הראה פרופ' קיינס נתונים שבהם התגלתה התמונה העגומה: כימותראפיה הצילה את חייהם של 2%-3% בלבד מחולי הסרטן מהסוגים הנדירים. למרות סכומי העתק שהושקעו בכימותראפיה היא לא הצליחה לרפא שום סוג של סרטן נפוץ. בישראל של אותה תקופה, הנתונים בנוגע לסרטן גם כן היו רחוקים מלהיות טובים. 5,000 איש נפטרו בישראל מסרטן ב-1985, ו-6,000 ב-1990. כיום מתגלים בישראל כ-16,000 חולי סרטן ממאיר חדשים כל שנה, מתוכם 438 ילדים ונוער עד גיל 24. מחלת הסרטן היא הסיבה הראשית למוות במדינה. (עפ"י נתוני הלשכה המרכזית לסטטיסטיקה) המידע המוצג כאן מנפץ אשליות, חצאי אמת ושקרים בנוגע למחלת הסרטן. הציבור בעולם ובארץ הורגל והותנה להכרזות מרגיעות שמגיעות מהממסד הרפואי בנוגע למחלת הסרטן, אך האמת שונה מאוד מהתעמולה.

העובדות:

חולי סרטן שלא הסכימו לטיפול המסורתי בכימותראפיה חיים פי-4 יותר זמן מאשר חולים שקיבלו טיפול. (דר' ג'ון הרדינג, מרצה וחוקר סרטן בכיר במחלקה לפיסיקה רפואית, באוניברסיטה של קליפורניה). כימותראפיה מועילה רק ל-2%-3% מחולי הסרטן אך ניתנת כטיפול שגרתי ל-50% מהחולים. (דר' ג'ון קיינס מאוניברסיטת הרווארד). לאדם שניזון מדיאטה צמחונית יש 40% פחות סיכון ללקות בסרטן. (דר' ויליאם קסטלי, מנהל במכון הלאומי לדם, ריאות ולב בארה"ב).

העדר הדגש על תזונה במניעת סרטן היא עובדה מפתיעה, שהרי תפקידם של המוסדות הרפואיים לדווח לציבור על כל טיפול המוכיח את עצמו במניעה או בריפוי של מחלה, ועדיין זו עובדה שרוב האנשים רואים בממוגרפיה למשל (בדיקה עצמית לגילוי סרטן השד) את המניעה הטובה ביותר לסרטן השד. זוהי עובדה מדאיגה, במיוחד בגלל שממוגרפיה אינה מונעת סרטן, היא מגלה אותו כשהוא כבר קיים. אין חינוך אמיתי בביה"ס, בתקשורת או במוסדות הרפואה בנוגע למניעת סרטן והתשובה לכך ברוב המקרים היא שהסיבות להיווצרות סרטן אינן ידועות. גם זו דעה מוטעית. הסיבות להיווצרות סרטן ידועות וגלויות, בעיקר כשהן מושמעות מפי אדם שזכה בשני פרסי נובל על תגליותיו בתחום היווצרות הסרטן, פרופ' אוטו ורבורג. פרופ' ורבורג גילה שהתא הסרטני נוצר עקב חוסר בחמצן הנצרך בתא. קליטת חמצן בתאי הגוף מתאפשרת בעזרת תרכובות מיוחדות הנקראות: אנזימים מחמצנים. תרכובות אלו אינן קיימות בגוף אם יש חוסר ב-5 ויטמינים מסוג B ובמינרל ברזל. מחסור זה נקבע ע"י פרופ' ורבורג כגורם הראשי להיווצרות סרטן. אדם ממוצע בישראל צורך 87% בלבד מן הוויטמינים והמינרלים להם הוא זקוק. אחוז זה קטן עוד יותר מאחר ששיטות המדידה והתקן לוויטמינים ומינרלים הם שקריים ולא מספקים. אחוז צריכת הוויטמינים והמינרלים בארה"ב קטן עוד יותר מזה שבישראל. אין זה מפתיע, אם כן, שישראל וארה"ב הן מהמובילות בעולם בתמותת אנשים ממחלות לב וסרטן.

בשנת 1967 הסביר פרופ' ורבורג במחקרו: "הגורם הראשי לסרטן ומניעתו":

"כתוצאה ממחסור חמור בחמצן זמין, נוצרים תאי סרטן שהפכו לרובוטים מתרבים, ההורסים את הגוף שבו הם גדלים. ריפוי ומניעת סרטן תלויים בחידושה של פעילות נשימתית בתא, כלומר באפשרות לסנז די אנזימים-מחמצנים לקליטת חמצן, בתנאי שקיימים בגוף מספיק וויטמיני B וברזל. אף שכל זה ידוע זמן רב, מדוע נעשה כל-כך מעט למניעת סרטן? תשובת הממסד הרפואי הייתה ונשארה: לא ידועה הסיבה הראשית להתהוות סרטן, ואי אפשר למנוע דבר שאינו ידוע. אין איש היכול לטעון היום, שלא ידוע לו מהו סרטן ומהן הסיבות הראשיות להתהוותו. ההפך הגמור הוא הנכון: אין מחלה שגורמיה כה גלויים וידועים כמו סרטן. בורות אינה יכולה לתרץ את חוסר המעש במניעת הסרטן. מניעת הסרטן תבוא, בכך אין כל ספק, כי אנשים רוצים לשרוד. כמה זמן יתחמקו ממניעה יזומה של מחלת הסרטן? הדבר תלוי בכמה זמן יצליחו לעצור את יישומן של שיטות מדעיות בחקר הסרטן, בינתיים ימותו אנשים ללא תכלית".

מאז 1967, מתו מיליוני אנשים ללא תכלית. לאדם הגיוני מן הישוב, קשה להאמין למה שמתברר כמחדל החמור ביותר בתולדות הרפואה המודרנית, אך אם נזכור שהממסד הרפואי בארה"ב הוא הממסד העסקי השני בגודלו לאחר המזון, ושהרפואה שם היא עסק הנתמך

פרטית ע"י עשרות מפעלים לייצור תרופות וכימיקלים, עסק המגלגל מיליארדים של דולרים בשנה, נתחיל להבין את קצה הקרחון ואת הסיבות האמיתיות לחצאי האמת והשקרים המגיעים אלינו. מעריכים שחולה סרטן באמריקה מוציא בין 25,000 ל-50,000 דולר בשנה על טיפולים במחלה. הוצאות אזרחי ארה"ב על מחלת הסרטן מסתכמות ב-40 מיליארד דולר בשנה ויש המעריכים כי מדובר בסכום כפול מזה. הטיפול המסורתי במחלת הסרטן הוא טיפול רווחי מאוד, ואין בכוונת חברות התרופות ותאגידי הבריאות לוותר על רווחיהן בכזו קלות. האמת העצובה היא שהממסד הרפואי בארה"ב מטעה את הציבור ומוליך אותו אל מותו תוך שימוש בשיטות טיפול רווחיות ביותר. לצערי הממסד הרפואי בישראל, למרות היותו בלתי תלוי בגורמים פרטיים, הולך שבי אחר "אחותה הגדולה" של ישראל, ארה"ב. גורמים עסקיים אמריקניים רבים השקיעו בישראל סכומי עתק במפעלים ובחברות. הממשלה האמריקנית רואה בנו את חסותה החשובה ביותר, וכספי משלם המסים האמריקני מגיעים באופן קבוע לכיסה של ממשלת ישראל. כספים אלה אינם תרומות ומעשרות: אלה כספים שהושקעו בישראל למטרות רווח. כמו בכל עסק פרטי, המשקיע העיקרי רוצה לראות תמורה לכסף. התמורה אותה הבטיחה ממשלת ישראל לארה"ב כתוצאה מכספי העתק שהושקעו בארץ היא האמריקניזציה המואצת שבאה לידי ביטוי ברכישה של מוצרים מחברות אמריקניות, מעורבות עסקית של גורמים אמריקניים המקבלים עדיפות על מקביליהם האירופאיים והליכה כעיוורים אחר הנורמה והתרבות האמריקנית, בעיקר תרבות הביילוי והמזון. בתחילת המאה היה הסרטן נדיר ותקף רק מספר מצומצם של ישישים. לאחר תום מלחמת העולם השנייה התפשטה מחלת הסרטן והגיעה לממדי מגיפה, בד בבד עם ההתפשטות התעשייתית. שבע שנים לאחר הכרזתו הדרמטית של ניקסון על מלחמת חורמה בסרטן, חקרה וועדה מטעם הסנאט האמריקני את תוצאות המלחמה בסרטן. בסוף נאומו הארוך, סיכם הסנאטור מק-גאברן, ראש הוועדה:

"אחרי שהוצאו 8 מיליארדי דולרים, התברר שתכנית המלחמה בסרטן היא כשלון מוחלט. המאמץ המאורגן נגד הסרטן פשט את הרגל עקב עדיפות מוטעית בשיטת הטיפול".

באומרו "עדיפות מוטעית בשיטת הטיפול" התכוון מק-גאברן לשיטות קונבנציונאליות כגון כימותרפיה והקרנות, ולכך שלא נעשה שום צעד לכיוון טיפול ומניעה בשיטות חלופיות. 10 שנים לאחר תחילת המלחמה בסרטן, עלה היקף התחלואה במחלה ב-25%. אלף מיליארדים של דולרים הוצאו עד היום על המלחמה בסרטן. זוהי השקעה שאין דומה לה בכל תולדות הרפואה המודרנית. אולם למרות ההשקעה העצומה והמאמץ של טובי המוחות בעולם, עלתה כל שנה התחלואה והתמותה מהסרטן. ריבוי הסתירות, חצאי האמת והשקרים גורמים לדיס-אינפורמציה ולבלבול אצל חולה הסרטן הנסער ממילא. רק אם נברור בקפידה את העובדות נדע להבחין בין עיקר לתפל. עם העובדות אין להתווכח, בעיקר אם הן מושמעות מפי החוקרים עצמם:

"חייבים לדעת שהמלחמה בסרטן היא הונאה, ושהמוסדות האחראיים אשמים ברשלנות פושעת כלפי הציבור האמריקני". (פרופ' לינוס פאולינג)

"לרפואה הקונבנציונאלית אין תשובה לסוגי הסרטן שהם הגורמים העיקריים לתמותה:

סרטן השד, סרטן המעי הגס והכרכשת וסרטן ריאות. משנות ה-30 עד שנת 1989, במשך 50 שנה, לא השתנה המצב לגבי מחלות סרטן הדם, שלפוחית השתן, השד, הרחם, בלוטת הערמונית, המעי הגס והוושט. אלה הם סוגי סרטן שכיחים ומסוכנים הנמצאים בעלייה מתמדת". (דר' צ'ארלס סימונס, חוקר סרטן)

"תוכנית המלחמה הלאומית בסרטן, שמלאו לה פורמלית 15 שנה ולא פורמלית 35 שנה, היא כשלון. התכנית לא הצמיחה את התוצאות המיוחלות, ואינני רואה סיכוי שהיא תצמיח אותן אי-פעם בעתיד. הגיע הזמן לשנות כיוון. יש לנסות לעסוק במניעת הסרטן. ייתכן שמניעת הסרטן לא תצליח יותר, אולם אנו חייבים לנסות". (דר' ג'ון באלד, בכנס של "החברה האמריקנית לקידום המדע" - 1985)

"אם המגמה של היום בתחלואה ובתמותה מסרטן תמשך, שכיחות מחלת הסרטן תעלה על זו של מחלות לב ותהיה הגורם הראשי למוות במדינה. הסיכוי שאדם יחלה במשך חייו בסרטן מגיע היום ל-36% לעומת 30% ב-1975. המגמה הזו תגדל עד תום המאה הנוכחית ותגיע עד 41% ואף עלולה להגיע לקרבת ה-50%". (דר' ג' אנסטרום, אפידמולוג מאוניברסיטת קליפורניה)

התברר שדר' ג' אנסטרום היה ממש נביא. היום יש סיכוי של כמעט 50% (כל אדם שני) לאדם לחלות במחלת הסרטן, ואחוזי התמותה ממחלת הסרטן "מתחרים" בהצלחה עם אחוזי התמותה ממחלות לב. מדוע נכשלת הרפואה הקונבנציונאלית מלגבור על סרטן? הסיבה

להיווצרות סרטן, כפי שהראה פרופ' ורבורג היא חוסר בחמצן קליט בתאי הגוף. חוסר בוויטמינים ובמינרלים, במיוחד וויטמינים מקבוצת B והמינרל ברזל, יכולים לתרום באופן משמעותי להתפתחות מחלת הסרטן בכך שהם מונעים את התרכובות החיוניות ליצירת חמצן בתאים והתזונה של רובנו אינה מספקת את הכמות המינימאלית הדרושה לגוף. הרפואה שמה דגש על כימותראפיה- שהיא הזרקת חומרים כימיים מסוכנים ביותר ישירות לגופינו כדי להרוג את כל התאים (לא רק הסרטניים) באזור הגידול, הקרנות ורדיואקטיביות שנועדו לשרוף את התאים הסרטניים וניתוחים להסרת הגידול. בשיטות אלו הגוף, הצמא ממילא לוויטמינים ומינרלים, "מופגז" בחומרים מסוכנים ביותר הגורמים להידרדרות נוספת במלאי הוויטמינים והמינרלים. הידרדרות זו תורמת באופן ישיר לכשל במערכת החיסונית ולסימפטומים כמו: חולשה, שלשולים חריפים, מיגרנות ונשירת שיער. אין זה מפתיע, אם כן, שמשך חייהם של חולי סרטן שלא טופלו בשיטות אלו גדול פי-4 מחולים שקיבלו את הטיפול הכימי-רדיואקטיבי. אינני שולל לחלוטין את הרפואה המודרנית. במשך 100 שנה של התפתחות טכנולוגית בתחום הרפואה, התקדמנו בצעדי ענק לעבר שיפור חייהם של חולים. ניתוחים ושיטות רפואה מקובלות הצילו את חייהם של מיליונים. הדברנו מגפות שהילכו אימים על העולם ויש בידינו כלים לחולל נסים, פשוטו כמשמעו. אבל ההתעלמות מהתזונה כמרכיב עיקרי בהיווצרות מחלות היא התעלמות מסוכנת שיש לשים לה סוף, והרשלנות של מוסדות הממשל שלנו במסירת מידע אמין ואמיתי על תזונה נכונה היא רשלנות פושעת שהובילה למות מיליונים בכל רחבי בעולם. מגפת הסרטן היא בעיה פוליטית-חברתית ולא רפואית. בעיה כזו אינה ניתנת לפתרון בדרכים מקובלות בעזרת תרופות, הקרנות או ניתוחים. התרופה הטובה ביותר היא מניעה. המניעה הטובה ביותר היא שינוי בהרגלי תזונה, התעמלות והפסקת העישון. התזונה הטובה ביותר, כפי שהוכיחו אלפי מחקרים בלתי תלויים, היא תזונה צמחונית, מבוקרת, דלת שומן ונתרן. תזונה כזו מעניקה לגוף את האנרגיה והיכולת לרפא את עצמו. הפתרון נראה פשוט, הלא כן? כל-כך פשוט למעשה, עד-כי אנשים שהורגלו לפתרונות מסורבלים ולהישענות על הטכנולוגיה והרפואה המודרנית, אינם מאמינים באפשרות ששינוי בהרגלי התזונה יכול לחולל שינוי כה כביר עד-כי הרפואה הקונבנציונאלית מחוירה לידו.

את הקשר בין התזונה למניעה וטיפול בסרטן מבהיר באופן מושלם דר' ק' גרובשטיין שהיה יושב ראש וועדה של 14 מדענים שסקרו במהלך 1982-1984 כ-2,000 מחקרים בתחום. במחקר: "תזונה וסרטן" של "האקדמיה הלאומית למדעים", מסכם דר' גרובשטיין: "בפעם הראשונה בהיסטוריה של המדע שוכנעו אנשי מדע במידה מספקת בדבר קיום קשר בין תזונה לסרטן. קשר שהניע ועדה אחראית, ואפילו שמרנית, להמליץ בפני הקהל למנוע את מחלת הסרטן על-ידי שינויים בהרגלי התזונה. יש קשר ישיר בין התהוות סרטן לתזונה לקויה. את מרבית סוגי הסרטן הנפוצים ניתן למנוע. מצאנו הוכחות משכנעות לכך, שהמזון שאנו אוכלים משפיע על הסיכויים לחלות בסרטן, במיוחד בסוגים מסוימים של סרטן: סרטן הריאות, השד, המעי הגס, הגרון, הפה, הקיבה, בלוטת הערמונית, השחלה, הרחם והחלחולת. אלה הן ידיעות טובות, כי על-ידי פיקוח על מה שאוכלים, אנו יכולים למנוע את סוג הסרטן הרגיש לתזונה. זה ללא ספק קל יותר מאשר לרפא סרטן אחרי שכבר התפתח. מניעת הסרטן מסתמנת באופק".

סקר שהושלם בארה"ב ב-1976 עורך השוואה בין תוצאות הטיפול התזונתי לבין תוצאות הטיפול המסורתי ומראה את שיעור ההישרדות בחולי סרטן: "הסקר מראה שחולי סרטן בתחילת מחלתם אשר אמצו את הטיפול התזונתי, החלימו כולם! בין חולי הסרטן הקשים, חשוכי המרפא, החלימו 86% בטיפול התזונתי, לעומת 6.4% בלבד בטיפול המסורתי". (דר' וולטר אלמר, מנהל "המועצה הבין לאומית לבריאות") סרטן, ברוב המקרים, הוא לא מחלה תורשתית, אלא מחלה סביבתית הנגרמת מהרגלי תזונה לקויים. תזונה הכוללת ריבוי שומן מהחי, אוכל מעובד ומתועש, מוצרי קמח לבן וסוכר לבן, עמילנים מעובדים וכימיקלים בצורת חומרי טעם וריח, תביא באופן כמעט ודאי להיווצרות מחלות לב וסרטן. שינוי בהרגלי התזונה ההרסניים הללו ומעבר לתזונה צמחונית יכולה להפחית באופן משמעותי את הסיכון לחלות בסרטן או במחלות לב, בנוסף לשינוי החיובי בשאר תחומי החיים. והיה ואבחנתם כחולי סרטן, תוכלו לפנות למרפאות העוסקות בטיפול תזונתי בשילוב עם טיפול מסורתי, וכך להגביר את סיכוייכם לגבור על המחלה. זכרו שרק גוף בריא וחזק, המקבל תזונה נכונה, יכול לגבור על מחלות. שמרו על חייכם. הקפידו על תזונה נכונה.

התקפי לב ושבץ

מחלות לב ושבץ הם גורמי המוות הראשונים בעולם. כל אדם שני במדינות המערביות ובכללם ישראל מת ממחלות לב. זוהי סטטיסטיקה מזעזעת במיוחד שבעקבותיה גברה מודעות הציבור לבעיה. כל אדם יודע, למשל, שכולסטרוול גורם לטרשת עורקים שבתורה מובילה להתקף לב או לשבץ. כולסטרוול נמנה עם גורמי סיכון שהרפואה ממליצה להימנע מהם אם ברצוננו לצמצם את סיכון התקפי הלב והשבץ. בנוסף לכולסטרוול אנו מזהירים מגורמי סיכון נוספים כגון: עישון, השמנת יתר, מתחים ועוד. אין ספק שהימנעות מעישון, השמנת יתר ומאכלים שומניים יכולה לתרום לבריאותנו בטווח הקצר והארוך ולצמצם את הסיכון למחלות לב וסרטן, אך הגדרת הכולסטרוול כגורם סיכון שרצוי להימנע ממנו היא הגדרה מוטעית שמובילה לערפול הגורמים האמיתיים למחלות לב. התקף לב היא תופעה חדשה במאה ה-20. במאה הקודמת לא הכירו התקפי לב כלל ולא הזכירו אותו בספרי הרפואה. בשנת 1912 אחוז התקפי הלב באמריקה עמד על-0.01%. כיום עלה מס' התקפי הלב בארה"ב לשיא שאין כדוגמתו ועומד על 80% מכלל מחלות הלב במדינה. הסיבה הישירה להתקפי לב היא היצרות של כלי הדם המובילים דם ללב - העורקים. בדומה לצינור השקיה מקופל, בעקבות ירידה באספקת חמצן ללב, עקב עורק מוצר או סתום, לחץ הדם בגוף עולה. ישנם מקרים בהם הדם באזור היצרות העורק נקרש, דבר זה מוביל לקריש דם אשר עלול להשתחרר ולהגיע למוח, בהגיעו למוח הוא עלול לגרום לשבץ מוחי.

ישראל, בדומה לארה"ב, נמצאת בין המקומות הראשונים בעולם בתמותת אנשים ממחלות לב. המדענים שהחלו לחקור את התופעה שמו לב לקשר בין מחלות לב לשיעורים גבוהים של כולסטרוול בדם. על סמך תגלית זו נבנתה תורה רפואית שלמה שעל-פיה הכולסטרוול הוא האשם העיקרי ביצירת מחלות לב. תוכניות טלוויזיה הוקדשו לנושא, מגזינים בריאותיים וחברתיים היללו את התגלית והגדירו אותה כניצחון על מחלות הלב, דיאטות נמוכות בכולסטרוול נרשמו לאנשים חולי לב ורוב סוגי המזון המוכן תויג לפי כמות הכולסטרוול שבו. תורת הכולסטרוול נשענה על 3 הנחות יסוד:

מזון עשיר בכולסטרוול משפיע על שיעור הכולסטרוול בדם הפחתת כולסטרוול בדם מפחיתה את התמותה ממחלות לב חומרת טרשת העורקים (סתימת העורקים) גדלה ככל שעולה רמת הכולסטרוול בדם

שלושת הנחות יסוד אלו היוו בסיס שנתן תקווה לחולי לב רבים לריפוי מחלתם. תרופות להורדת כולסטרוול נרשמו למיליוני חולי לב ברחבי העולם ואכן הורידו את רמת הכולסטרוול בדם. הבעיה הייתה שלמרות הירידה ברמת הכולסטרוול, לא נרשמה ירידה בתמותה כתוצאה ממחלות לב. סדק החל להתהוות בחומת תורת הכולסטרוול.

בשנת 1948 התבצע באמריקה ניסוי שמטרתו הייתה לבדוק את השפעת הכולסטרוול על מחלות הלב. בניסוי, שנקרא, "ניסוי פרמינגהאם", השתתפו 2,845 נשים ו-2,282 גברים, כולם ללא סימן למחלת לב. החוקרים קיוו לאמת את הנחה מספר אחת בתורת הכולסטרוול ולמצוא קשר ברור בין שיעור הכולסטרוול בדם למזון עשיר בכולסטרוול. בתום הניסוי שהחל ב-1950 ונגמר ב-1970, התבררה עובדה מפתיעה:

"אין כל קשר בין הימצאות כולסטרוול בדם לבין הימצאותו במזון. מצאנו רמות שונות של כולסטרוול בדם, אולם תזונה עשירה או דלה בכולסטרוול אינה מסבירה את ההבדל הגדול

בשיעורי הכולסטרוול שנמצאו אצל הנבדקים". (The Framingham study, Wash., Dhew&Nih-1977)

בניסויים נוספים שנערכו בישראל ע"י החוקר דר' א.כהן ובאוניברסיטת מישיגן בארה"ב, נמצא שאין התאמה בין צריכת השומן מן החי לבין שיעור הכולסטרוול בדם. כתוצאה מהניסויים הללו נאלצו המדענים לפסול את ההנחה הראשונה בתורת הכולסטרוול הקובעת שיש קשר בין צריכת שומן מהחי הרווי בכולסטרוול לבין שיעורי כולסטרוול גבוהים בדם.

גם ההנחה השנייה הקובעת שהפחתת הכולסטרוול בדם מפחיתה את התמותה ממחלות לב נמצאה כחסרת כל בסיס מדעי. "פרוייקט התרופות" (The coronary drug project) היה מחקר שנערך ב-52 בתי חולים ברחבי ארה"ב. המחקר, שנועד לבדוק את הקשר בין הורדת הכולסטרוול ע"י תרופות לבין תמותה ממחלות לב, נעשה בהשתתפות 2,000 חולי לב שקיבלו תרופות להורדת הכולסטרוול בדם. 3,000 חולי לב נוספים שמשו כקבוצת בקרה וקיבלו תרופות דמה (פלאסיבו) שלא הכילו דבר. התוצאות היוו נדבך נוסף בדרך לפסילת תורת הכולסטרוול כליל. התברר שבקרב החולים שקיבלו את התרופה האמיתית הייתה ירידה של 6.5% עד 9.9% ברמת הכולסטרוול בדם אך לא היה הבדל בשיעורי התמותה ממחלות לב בינם לבין החולים שקיבלו תרופות דמה. לעומת זאת, אותם חולים שקיבלו תרופות להורדת הכולסטרוול, סבלו מריבוי מחלות סרטן ומחלות אחרות. לאחר קבלת

תוצאות המחקר, לא היה מנוס מלפטול גם את ההנחה השנייה בתורת הכולסטרול ולקבוע שאין קשר מדעי בין הורדת הכולסטרול ע"י תרופות לבין ירידה בתמותה ממחלות לב. לאחר הפרכת שתי ההנחות הראשונות הגיע תורה של ההנחה השלישית, זו הקובעת שחומרת טרשת העורקים מחריפה ככל שעולה רמת הכולסטרול בדם.

בשנת 1975 בדקו דר' פוסטר ועמיתיו ממרפאת "mayo clinic" בארה"ב את חומרת טרשת העורקים בקרב 300 חולי לב. מהשוואת רמת הכולסטרול בדם של החולים התברר שאין קשר בין חומרת הנזק בכלי הדם לבין רמת הכולסטרול בדם. במחקר אחר שנערך ע"י דר' מיכאל דה-בקי מאוניברסיטת ביילר שבארה"ב בדקו הרופאים 1,700 חולים בטרשת עורקים קשה. אצל 80% מהחולים נמצא שיעור כולסטרול נורמלי! גם ההנחה ששיעור כולסטרול גבוה בדם גורם לטרשת עורקים התפוגגה לה בתימרות העשן של המדע. התברר אפוא שתורת הכולסטרול אשר הניעה אלפי רופאים לרשום תרופות למיליוני חולים ברחבי העולם, בניסיון למנוע התפתחות מחלת לב, הינה תורה שגויה. אם כך איך ניתן להסביר את הקשר המדעי המוכח שלפיו חולים בעלי שיעור גבוה של שומנים וכולסטרול בדם חשופים יותר ללקות במחלות לב? התשובה היא ששיעור כולסטרול גבוה מלמד על בעיה בחילוף החומרים בגוף. תזונה עשירה בשומן רווי תגרום בסופו של דבר למחלת לב. הגוף מאותת על הסכנה בעזרת רמות כולסטרול גבוהות בדם. הכולסטרול עצמו אינו גורם למחלת לב, הוא פשוט סימפטום המלמד על בעיה בגוף ועל הצורך הדחוף לפותרה. הדו"ח הרשמי האחרון שהוגש ב-1970 סיכם את 20 שנות מחקר פרמינגהאם: "לא נמצא רמז כלשהו לקשר בין תזונה עשירה בכולסטרול להתפתחות מחלות לב בקבוצת הניסוי, על-אף העלייה הברורה בשיעור הכולסטרול אצל גברים אשר פיתחו מחלת לב".

הממסד הרפואי וחברות התרופות ממשיכים למכור תרופות להורדת כולסטרול עד עצם היום הזה. בעיניהם, כך נדמה, מיליארדי דולרים שווים יותר מחיי אדם. סתימת העורקים (טרשת עורקים) גורמת להתקפי לב, לשבץ מוחי, לקרירות מינית אצל נשים, לחוסר אונות בגברים ולהפרעות קשות במחזור הדם. טרשת עורקים היא "פצע" בדופן העורק שנגרם ע"י תקיפת מחמצנים, שהם פרודות חמצן בלתי מאוזנות, התוקפות את התאים בגוף וגורמות בהם לשינוי גנטי. שינוי גנטי זה גורם לתאים לשכפל את עצמם, בדומה לסרטן, ולגרום למעין "פצע" בדופן העורק. לאחר היווצרות ה"פצע" שולח הגוף למקום חומרים מרפאים, כגון קולגן ופיברין. לאחר שה"פצע" נרפא נוצרת במקום מעין בליטה המזדקרת לפני העורק. הבליטה מפריעה בזרימת הדם ויכולה לשמש כמלכודת לשומן. עם הזמן הבליטה גדלה וגורמת לסתימה בעורק או, במילים פשוטות, להתקף לב. אם כך, הבעיה האמיתית היא לא הכולסטרול אלא הפרודות המחומצנות או "הרדיקלים החופשיים" והשומן הרווי.

בעולם מוכה זיהום אוויר, כימיקלים ותזונה ירודה, מתרבות כמויות הרדיקלים החופשיים בגוף. לגוף הגנות טבעיות מפני המחמצנים הללו והן כוללות ויטמינים מסוימים ומינרלים שמתנהגים כאנטי מחמצנים ומנטרלים את ההשפעות ההרסניות שיש לרדיקלים החופשיים על הגוף. התזונה המערבית חסרה את כמות הויטמינים והמינרלים להם הגוף זקוק למלחמתו במחמצנים.

דר' קונסטנץ שפיטל מבית החולים פינדפילד שבאנגליה הוכיח שחוסר בויטמינים ובמינרלים, אשר הוצאו בתהליך התעשייתי של עיבוד המזון, הוא הסיבה הראשית לטרשת עורקים, להתקף לב ולשבץ מוחי. המסקנות ברורות: אדם הרוצה לשמור על בריאותו ולחסוך את הסבל הכרוך במחלות לב ושבץ, חייב לספק לגוף וויטמינים ומינרלים בכמות מספקת. תזונה צמחונית דלה בשומן רווי ועשירה בויטמינים ומינרלים מפחיתה בצורה משמעותית את הסיכון למחלות לב ושבץ.

אוסטיאופורוזיס

אוסטיאופורוזיס היא מחלת עצמות הקשורה באיבוד סידן מסיבי ובירידה בדחיסות העצם עד למצב שבו נוצרים שבירים גם מפעולות מינימאליות כגון הליכה. המחלה תוקפת בעיקר אנשים מגיל 50 ומעלה, עם סיכון גבוה יותר לנשים. מעריכים כי מעל גיל 50, אחת מכל 2 נשים ואחד מכל 8 גברים בארה"ב, לוקים בשבירים בעצמות כתוצאה מאוסטיאופורוזיס. בישראל, לפי נתוני "העמותה הישראלית לחולי אוסטיאופורוזיס", אחת מכל 3 נשים מעל גיל 50 ואחד מכל 7 גברים מעל גיל 65 לוקים באוסטיאופורוזיס. 20% מהשבירים הם שבירי אגן, הגורמים לסבל רב ומובילים, לעתים קרובות, לנכות. ההוצאה הכספית על טיפול באוסטיאופורוזיס בארה"ב מגיע היום ל-15 מיליארד דולר בשנה.

למרות שרוב האנשים מקשרים את האוסטיאופורוזיס כמחלה התוקפת נשים אין הדבר כך בדיוק, בריאות העצם וחשיבותו של הסיידן בגוף הם הכרח לכל אדם הרוצה לשמור על בריאות גופו לאורך ימים, וחיונו ילדינו כבר מגיל צעיר בנוורמות אכילה בריאות תבטיח את אושרם מגוף בריא בעתיד. העצמות בגופינו מורכבות ממינרלים כגון מגנזיום ואבץ, אולם החשוב והנפוץ מכולם הוא הסיידן. ירידה בדחיסות העצם קשורה באופן ישיר למחסור בסיידן בגוף, אך הבעיה בגילוי מוקדם של אוסטיאופורוזיס היא שגם כאשר יש אובדן חמור של סידן מהעצמות, רמת הסיידן בדם ממשיכה להיות נורמלית. בהיררכיה הצרכים של הגוף, רמת הסיידן בדם חשובה יותר מרמתו בעצם. הגוף זקוק לסיידן במספר תהליכים ביולוגיים חשובים, כגון שליטה בהתכווצויות שרירים, תהליכים בקרישת הדם, תהליכים עצביים הקשורים בהעברת זרמים חשמליים ועוד. כאשר הגוף זקוק לסיידן לאחד מהתהליכים הללו, הוא פונה לבנק הסיידן הגדול- העצמות, וממיר את הסיידן מהעצמות לסיידן לשימוש בדם.

הדעה הרווחת גורסת שהסיבה העיקרית לחוסר סידן בגוף היא היעדר כמות מספקת של סידן באוכל אותו אנו אוכלים. תאגידי המזון הגדולים, בעיקר תאגידי מוצרי החלב כמו תנובה ושטראוס, השתמשו במנוף שיווקי זה כדי לקדם את מוצרי החלב שלהם כמקור החשוב והעיקרי לסיידן.

פרסומות טלוויזיה מחדירות בנו את המסר שוב ושוב, ומקשרות במוחנו את המילה "חלב" לשמירה על רמת סידן נאותה בגוף. על-פניו זה נראה כפתרון מצוין והגיוני: בחלב יש סידן. אם כך בשתיית חלב אני מספק לגופי את כמות הסיידן שלה הוא זקוק. אולם פתרון זה מכיל בתוכו שתי בעיות שחברות אלו אינן מעוניינות שתדעו. האחת: רוב האנשים בעולם אינם מסוגלים לעכל חלב ומוצריו בשל הלקטוז שהוא מכיל בתוכו. הבעיה השנייה והחשובה יותר היא שהסיבה העיקרית להתפתחות אוסטיאופורוזיס ומחלות הקשורות באובדן סידן

היא עודף חלבון בגוף.1

נכון, חלב מכיל סידן, אבל חלב מכיל גם חלבון- ועודף בחלבון מן החי מסוכן ועלול לגרום לאוסטיאופורוזיס. הקשר בין עודף חלבון לאובדן סידן מהעצמות הוא מיידי וארוך טווח. אפילו בצריכת כמות סידן גדולה, ככל שגדלה כמות החלבון הנכנסת לגוף, גדל אובדן הסיידן מהעצמות. מספר מחקרים הוכיחו את הקשר בין עודף חלבון בדיאטה ליצירת מאזן שלילי של סידן בגוף.

הקשר בין עודף חלבון לחוסר בסיידן הוכח שוב ושוב, אך מעולם לא הגיע לאוזני הציבור. משהו לא רצה שנדע. אילו ידענו, היינו מצמצמים את צריכת החלבון ומאחר שרוב צריכת החלבון שלנו מגיעה ממוצרי חלב ומבשר, היינו גם מצמצמים את הכנסותיהם של תאגידי המזון הגדולים. אחת המסקנות מהמחקרים היא שדיאטות עשירות בחלבון באופן כללי ודיאטה המבוססת על אכילת בשר באופן מיוחד, גורמות לירידה בדחיסות העצם ולהיווצרות אוסטיאופורוזיס.

בסכמו מחקר שערך על אוסטיאופורוזיס אומר דר' ג'והן מק-דוגל, אחד החוקרים המובילים בתחום, את הדברים הברורים הבאים:

"הייתי רוצה להדגיש שגרימת אובדן סידן ע"י חלבון היא נושא שאינו שרוי במחלוקת בחוגים המדעיים. המחקרים שנערכו ב-55 השנים האחרונות מראים בקביעות שהצעד הדיאטטי החשוב ביותר שאנו יכולים לנקוט כדי לשמור על עצמות בריאות וליצור מאזן חיובי של סידן בגוף, הוא להפחית בכמות החלבון אותה אנו צורכים כל יום, ולא להגביר את צריכת הסיידן".

בכל רחבי העולם נתגלה הקשר הברור בין צריכת חלבון גבוהה לאובדן סידן. הסטטיסטיקה העולמית מראה ששיעורי האוסטיאופורוזיס הגבוהים ביותר קיימים במדינות שבהם צריכת החלבון היא מהגבוהות ביותר: ארה"ב, פינלנד, שבדיה ואנגליה. אך האם צריכת סידן גבוהה היא ערובה לעצמות חזקות ומניעת אוסטיאופורוזיס כפי שתאגידי מוצרי החלב אוהבים לטעון? כדי להוכיח או לסתור באופן מדעי את ההנחה הנ"ל צריך לבחון קבוצת אוכלוסייה שיש בה צריכת סידן נמוכה באופן משמעותי משאר אוכלוסיית העולם. חוקר העמים נתן פריטקין ערך מחקר על ההשלכות הרפואיות של אוסטיאופורוזיס בקרב שבט אפריקאי שנקרא אנשי הבאנטו. מחקרו סתר באופן מוחלט את ההנחה שצריכת כמות סידן גבוהה מהמזון היא הכרח לעצמות חזקות ולהימנעות מאוסטיאופורוזיס:

"נשות שבט הבאנטו צורכות רק 350 מ"ג סידן ביום. הן יולדות 9 ילדים במוצע ומניקות את ילדיהן במשך שנתיים. הן לא סובלות מחוסר בסיידן, לעתים רחוקות שוברות עצם ובקושי מאבדות שן במהלך חייהם. ילדיהן גדלים להיות חזקים וכשירים. כיצד זה יתכן מצריכה יומית של 350 מ"ג סידן ליום כאשר הכמות היומית המומלצת נ"ע" תאגידי המזון והחלב היא 1200 מ"ג? התשובה פשוטה: הרגלי האכילה שלהם כוללים דיאטה דלה

בחלבון אשר אינה "מברייחה" את הסיידן מהגוף..."
עודף חלבון בדיאטה, לפי נתן פריטקין, גורם לא רק לאבדן סיידן אלא גם לאבדן מגנזיום, אבץ וברזל, כולם מינרלים החיוניים כמו הסיידן לשמירה על בריאות הגוף והעצמות.

שבט הבאנטו צורך כמות סיידן נמוכה באופן משמעותי מאוכלוסיית עמי המערב, אך אפילו זקניהם חופשיים מאימת האוסטיאופורוזיס בעוד זקנינו סובלים ממחלה זו באופן שכיח. תעשיות החלב בארה"ב ניסו להסביר את דחיסות העצם הגבוהה בקרב אנשי הבאנטו, למרות צריכת הסיידן הנמוכה, בגורמים גנטיים - וכך להציל משהו מכבודם האבוד, אך קרוביהם של אנשי הבאנטו החיים בארה"ב ואשר להם מאפיינים גנטיים זהים לאחיהם מאפריקה נבדקו, ונמצא ששיעורי האוסטיאופורוזיס ואבדן הסיידן שלהם זהים לשיעורים הכוללים במדינה. לפיכך המסקנה הברורה והמתבקשת היא שהרגלי האכילה של שבט הבאנטו וצריכת החלבון הנמוכה שלהם היא זו ששמרה על חוזק עצמותיהם.

בפריזמה ההפוכה לשבט הבאנטו נמצאים האסקימוסים. אם צריכת סיידן גבוהה היא זו השומרת על העצמות - כפי שטוענים יצרני החלב, אזי האסקימוסים, שלהם צריכת סיידן מהגבוהות בעולם - למעלה מ-2000 מ"ג ביום - צריכים להיות חופשיים מאוסטיאופורוזיס. מצד שני, אם האוסטיאופורוזיס נגרמת מעודף חלבון אזי האסקימוסים, שלהם צריכת חלבון מהגבוהות בעולם - 400-250 גר' חלבון ביום - צריכים לסבול קשות מהמחלה. התברר למצער שאכן אחוזי האוסטיאופורוזיס בקרב האסקימוסים הם מהגבוהים בעולם.

מחקרים שהשוו את דחיסות העצם בקרב אנשים עם הרגלי דיאטה שונים מצאו תבנית הפוכה לגמרי מההצהרות של תעשיות החלב והבשר. התברר שישנה עליה במקרי האוסטיאופורוזיס וירידה בדחיסות העצם ככל שישנה עליה בצריכה של בשר ומוצרי חלב. במרץ 1983 דיווח המגזין לתזונה רפואית על תוצאותיו של מחקר רחב היקף שנערך ע"י אוניברסיטת מישיגן בשיתוף מס' אוניברסיטאות אחרות בארה"ב. החוקרים מצאו שבקרב אנשים בגיל 65 בארה"ב:

לגברים צמחוניים הייתה ירידה של 3% בדחיסות העצם
לגברים אוכלי בשר הייתה ירידה של 7% בדחיסות העצם
לנשים צמחוניות הייתה ירידה של 18% בדחיסות העצם
לנשים אוכלות בשר הייתה ירידה של 35% בדחיסות העצם

בהגיעה לגיל 65, האישה אוכלת הבשר הממוצעת בארה"ב איבדה יותר משליש מעצמות השלד שלה בניגוד לאישה הצמחונית שנשארה פעילה גם בגיל מאוחר יותר ושייכויה לשבור עצם שלא כתוצאה ממכה חזקה, נמוכים מסיכויי האישה אוכלת הבשר. והיא והאישה הצמחונית שברה עצם, סיכויי ההחלמה שלה גבוהים יותר מסיכויי האישה אוכלת הבשר. מדוע סיכויי הצמחונים לעצמות בריאות גבוהים מסיכויי אוכלי הבשר? הרי ישנם גם צמחונים האוכלים מוצרי חלב וגבינות ולכן צריכת החלבון הגבוהה שלהם אמורה להניב תוצאות זהות. התשובה היא שישנם עוד גורמים מלבד צריכת חלבון גבוהה, שתורמים להיווצרות אוסטיאופורוזיס ולירידה בדחיסות העצם. גורמים, שבשמירה על דיאטה צמחונית ניתן להימנע מהם.

1. שמירה על חומציות הדם (PH):

שמירה על חומציות מאוזנת בדם היא אחת ממטרותיו החשובות ביותר של הגוף. אם הדם יהפוך לחומצי מדי, נמות. באכילתנו מאכלים הגורמים לחומציות אנו מאותתים לגוף לנטרל את חומציות היתר הזו לפני שהיא תהפוך למסוכנת. הגוף משתמש בסיידן, שהוא מינרל בסיסי, כדי לנטרל את חומציות היתר. העצמות, כאמור, משמשות כמעין "בנק" של סיידן. כאשר הגוף מזהה עליה בחומציות הדם הוא מבצע "משיכה" של סיידן מהעצמות ומשתמש בו כדי לנטרל את החומציות וליצור איזון בדם. מתברר שבבשר, ביצים ודגים הם המאכלים הגורמים לחומציות הרבה ביותר, לעומת פירות, ירקות ודגנים שרובם יוצרים מאזן חומציות בסיסי בגוף. ככל שבתפריט יש יותר ביצים, דגים ובשר, הגוף צריך להשתמש ביותר סיידן מהעצמות בניסיון לנטרל את חומציות היתר. צמחונים, כמובן, לא אוכלים בשר, לכן סיכוייהם לשמירה על בריאות העצמות גבוהים מאלו של אוכלי הבשר.

2. הקשר בין זרחן לסיידן:

ישנה סיבה נוספת לעובדה שצמחונים מחוסנים יותר בפני אוסטיאופורוזיס. למרות שמועצת החלב מחדירה בנו את המסר שבשתיית חלב אנו מעלים את רמות הסיידן בגופינו, הם שכחו לציין את העובדה שיכולתו של הגוף לספוג סיידן תלויה באופן ישיר ביחס שבין הזרחן לסיידן באוכל. ככל שיש יחס נמוך יותר בין הזרחן לסיידן כך גובר הסיכוי לאוסטיאופורוזיס ולא יכולתו של הגוף לספוג סיידן. ככל שהיחס בין הזרחן לסיידן גבוה יותר ישנה פחות

ירידה בדחיסות העצם ופחות סיכויים לחלות באוסטיאופורוזיס. כבד, עוף, בקר, חזיר ודגים, לפי הסדר הזה, הם מזונות שבהם יחס הזרחן/סידן נמוך ולכן הסידן שבהם פחות נגיש לגוף. היחס בין זרחן לסידן בפירות וירקות הוא גבוה, ולכן הסידן שבהם נגיש יותר לגוף. חסה, לדוגמה, היא ירק שאינו מכיל כמות רבה של סידן, אך מאחר שיחס הסידן/זרחן שבחסה הוא גבוה יחסית - פי 70 מכבד ופי 23 מבקר - הסידן שבחסה שמיש הרבה יותר לגוף. ירקות בעלי עלים ירוקים כהים הם המקורות הטובים ביותר לסידן עקב היחס הגבוה של זרחן/סידן שבהם והסידן שבהם קליט יותר מהסידן שבחלב. יתרה על כך, הם גם עשירים בברזל, מינרל שחשיבותו לגוף כבר צוינה לעיל.

כמובן שתעשיות המזון אינן מפרסמות את העובדות הללו. הן מעדיפות שתמשיכו לשתות את כוסות החלב שלכם בלי שתהיו מודעים לסיכונים המוכחים שבאכילת מוצרי חלב ובלי שתהיו מודעים לעובדה שהסידן ממקור חלבי קליט פחות מסידן ממקור צמחי.

מקור נוסף לזרחן הוא משקאות קלים. במשקה קל כגון: מיץ תפוזים (לא סחוט), קולה לסוגיה ושאר המשקאות הקלים יש כמות גדולה של זרחן. תוספת הזרחן הזו מורידה את יחס הזרחן/סידן שבגוף ומונעת ספיגה נאותה של סידן ומגנזיום, בנוסף לסיכונים הבריאותיים העצומים שבחומרי השימור, הטעם והריח שמשקאות אלו מכילים. מחלת האוסטיאופורוזיס מגיעה לממדי מגפה בארה"ב, וישראל מחרה מחזיקה אחריה.

כל עוד נאמין לפרסומים השקרניים ולחצאי האמת שתעשיות החלב והבשר מפזרות, ולא נחקור את האמת בעצמנו, נמשיך לספק את תאוות הבצע שלהם על-גבי בריאותינו ובריאות ילדינו. כמה עוד מיליונים ימותו בסבל מחוסר ידיעת האמת?

Johnson, N, Etel, "Effects of level of protein intake on urinary and fecal calcium =1 and calcium retention nutrition" - 1970
American journal of clinical nutrition-Incidents of ostraporosis in vegetarians and" =2
"omnivores -1972