

התזונה בישראל

"ישראל היא מדינה אידיאלית לחקר הסרטן וגורמיו, בגלל השינויים המהפכניים שעברה האוכלוסייה בשניים האחרונות. לפני עלייתם ארצה, היה שיעור הסרטן אצל עדות המזרח נמוך מאוד. לאחר בואם עלתה תחלואת הסרטן בקרבם לממדים עצומים, וזאת בגלל שינויים קיצוניים שחלו באורח החיים בישראל, ובעיקר עקב השינוי בהרגלי התזונה." פרופ' ג'פרי ראו מקנדה, מבכירי חוקרי הסרטן בעולם, 1987.

האוכל התעשייתי שכולנו אוכלים מעובד בתהליכים כימיים, זיקוק וחימום בחום גבוה. תהליכים אלו משמידים את רוב הויטמינים, המינרלים והסיבים שבמזון וגורמים לכך שהישראלי הממוצע נמצא במצב של תת-תזונה מתמדת. חלקם של המזונות הריקים מערכים תזונתיים כגון: לחם לבן, שמן, מרגרינה וסוכר בתפריט הישראלי הממוצע, עמד על סך של- 63% בשנת 1986. כלומר 2/3 מסך הקלוריות שצורך ישראלי ממוצע הן קלוריות ריקות מערכים תזונתיים, ממינרלים ומויטמינים אשר הושמדו בתהליך התעשייתי. השליש הנותר אינו מספיק לגוף לתהליכי החיים ולכן הוא "שודד" את האיברים המכילים מינרלים וויטמינים כגון הכבד, הלב והמוח כדי לקבל את החומרים הדרושים. "שדידה" זו של חומרים חיוניים גורמת לניוון ולהידרדרות של איברי הגוף ומובילה בהכרח למחלות ולהאצת הזקנה. תוצאות הדבר אינן מאחרות לבוא.

מול עשרות מדינות מערביות, ישראל היא שיאנית עולם במחלות. בתמותה ממחלות לב וכלי דם, בתמותה מסרטן השד, הכבד, המעי, "הקדמנו" מדינות כמו: צרפת, גרמניה, יפן, איטליה, שבדיה, קנדה, נורווגיה, שווייץ, הולנד, דנמרק ורבות נוספות, ואפילו הקדמנו את ארצות הברית, המובילה בעולם המערבי בהיקף מחלות הניוון ובתזונה הירודה של תושביה. בניסוי שנערך ע"י חוקרי תזונה באוניברסיטת טקסס בארה"ב, האכילו קבוצת חולדות בלחם לבן. כל החולדות מתו לאחר 60 יום. חולדות אחרות מקבוצת הבקרה האכילו בלחם מלא והחולדות נשארו בריאות לחלוטין. אצל שתי הקבוצות, הפך הלחם בקיבה לסוכר שהוא מקור לאנרגיה ודלק לגוף. אם כך מדוע בקבוצת הלחם הלבן מתו כל החולדות ואילו בקבוצת הלחם המלא הן נשארו בחיים? התשובה נעוצה בגורמים נוספים הדרושים להפיכת הסוכר לשמיש ע"י הגוף. גורמים אלו הם האנזימים, אשר משנים את הרכבו הכימי של הסוכר להרכב שהגוף יכול לקלוט, וכן הויטמינים והמינרלים אשר בלעדיהם האנזימים לא יוכלו לבצע את פעולת סינתוז האנרגיה מהסוכר. בתהליך יצירת הקמח הלבן, "מופשטת" החיטה מהקליפה ומהנבט, שבהם נמצאים רובם המוחלט של הויטמינים והמינרלים החשובים (שבחיטה). קליפת החיטה והנבט ביחד עם תכולתם התזונתית הגבוהה מועברים למשק הבשר שם מואכל הבקר והצאן, בחלק החשוב והמזין ביותר של החיטה. אנחנו, לעומת זאת, אוכלים לחם חסר באופן מוחלט את הויטמינים והמינרלים הדרושים להפיכתו של הלחם לאנרגיה קליטה וזמינה לגוף. בסופו של התהליך אנו נשארים עם הסוכר בלבד, שהופך במהרה לשומן. בתהליך סילוק הנבט והקליפה מוצאים מהלחם הויטמינים והמינרלים בשיעור הבא: 95% מהוויטמין E, 73% מהוויטמין B1, 87% מהוויטמין B6, 80% מהוויטמין B3, 81% מהוויטמין B2, מהברזל, מרבית האשלגן, מרבית המגנזיום, מרבית היוד ומרבית הכרום והאבץ. בנוסף הוצאו מהלחם 95% מהסיבים התזונתיים, 25% מהחלבון ו-56% מהסידן. החולדות שאכלו לחם לבן, לא מתו מרעב, הן מתו - על קיבה מלאה - מתת-תזונה. גופם הוכרח למלא את החסר בויטמינים ומינרלים מרקמותיו הוא, אט אט במשך 60 ימים, התמעטו הכמויות הקטנות של הויטמינים והמינרלים המאוחסנים בלב, בכבד, במוח, במערכת העצבים ובכליות, עד שבחלוף 60 הימים לא נותר מהם דבר. בדומה לחולדות סובלים גם אזרחי ישראל, ללא ידיעתם, מתת תזונה חמורה, ובדומה לחולדות גם הם משלמים מחיר מלא בבריאותם ובחיייהם. סוג אוכל נוסף אותו אנו צורכים ואשר הינו חסר כל ערך תזונתי הוא הסוכר הלבן. במאה ה-19 אמריקני ממוצע היה צורך 2.5 ק"ג סוכר לשנה לעומת צריכה של 50 ק"ג היום. כמות הגדולה פי-20. אך לעומת המאה ה-19 שבה הסוכר לא היה מזוקק, או מזוקק רק בחלקו,

היום אנו צורכים סוכר שעבר זיקוק כימי והלבנה, תהליך שבסופו לא נותר בסוכר כל ערך תזונתי מלבד פחמימות מיותרות ההופכות לשומן. ואם בשומן עסקינו, צריכת השומן מהחי גברה בשנים האחרונות בד בבד עם עלייה במקרי מחלת הסרטן, מחלות הלב, טרשת העורקים, והשבץ. רוב הציבור מודע לעובדה שצריכה של שומן מהחי עלולה להוביל לסתימת העורקים בלב, וליצור קרקע נוחה להתפתחות מחלות לב ושבץ. אך הציבור אינו מודע לעובדה שיש גם קשר בין צריכה של שומן מהחי להגברת הסיכוי ללקות במחלת הסרטן, במיוחד סרטן המעי הגס. רקמות שומניות בבעלי חיים סופגות את הרעלים שלא נוטרלו ע"י הגוף וכך מאפשרות "הסגר" של רעלים מזיקים ומניעת פגיעה חמורה בתפקודיו השונים של הגוף. כאשר אנו אוכלים מוצרים המכילים שומן מהחי כגון: בשר, חלב וגבינות שמנות, אנו אוכלים גם את הרעלים שאוכסנו בשומן. מדענים מעריכים שרעלים אלה מגבירים את סיכוינו ללקות במחלת הסרטן לסוגיו. ומה עם צריכה של שומן ממקור צמחי?

עד למאה ה-20 אכלו במדינות המזרח, בעיקר שומן ממקורות צמחיים: שמן זית, חמוס, טחינה, סויה, חמניות ותיירס. שומן זה הכיל בסוף תהליך הבישול כמחצית מהויטמינים והמינרלים, ביניהם ויטמין E החשוב הנמצא בכמויות גדולות בשומן צמחי. אך במעבר לטכנולוגיות ייצור תעשייתיות במאה ה-20, גורם התהליך שבו מיוצר השמן הצמחי (חוץ משמנים המיוצרים בכבישה קרה), להרס מוחלט של ויטמין E ושאר הויטמינים והמינרלים. כתוצאה מכך השמן הצמחי ומוצריו חסרים אף הם כל ערך תזונתי ונחשבים ל-junk food. המעבר לייצור תעשייתי פגע גם במינרל חשוב אחר: המלח. המלח מכיל יוד, החיוני לפעילות תקינה של בלוטת התריס. תהליך הלבנת המלח משמיד את המינרל יוד. בנוסף מחדירים למלח גם חומרים כימיים מסוכנים כגון תרכובות אלומיניום למניעת התגבשות המלח. עם התפתחות תעשיית המזון העולמית, נוספו למזון המעובד והמתועש גם כמויות עצומות של כימיקלים לשיפור הטעם, לשיפור המראה ולהארכת חיי המדף: חומרי הלבנה, שימור, טעם וריח, תפיחה ועוד ועוד. בשנה אחת מחדיר אדם ממוצע לגופו כ-2 ק"ג של כימיקלים שמקורם במזון מעובד. עדותו של הרופא והחוקר אלן ריטלר מזעזעת:

"לפחות 2,500 כימיקלים שונים מוחדרים למזון, וכ-8,000 כימיקלים קיימים בסביבה שלנו. כל אלה אנו עלולים לאכול, לשתות, לנשום או לגעת בהם. חומרים אלה כוללים רעלים, תרופות, חומרי שימור, ממתקים, מרככים, חומרים חומציים ואלקליים, הורמונים, צבעים, אנטיאוקסידנטים והידרוגנרטורים. חלקם רעילים וחלקם לא. כולם אינם טבעיים לגוף האדם וחייבים לפלוט אותם או לנטרל אותם, אם לא נעשה כן, התוצאה תהיה מחלה או מוות."

ההשפעה המצטברת של תוספות כימיות כה רבות על חיי האדם לא נבדקה מעולם, בייחוד לא התגובות ההדדיות של כמה חומרים יחד. בניסויים שנערכו על חיות מעבדה, האכילו אותן ב-3 כימיקלים נפוצים למזון, כל כימיקל בנפרד. החיות שרדו את הניסוי. לאחר מכן האכילו אותן בשני סוגי כימיקלים יחד. החיות חלו במחלות שונות, ביניהן סרטן. לבסוף האכילו את קבוצת החיות בכל שלושת הכימיקלים יחד. כל החיות מתו. אין מצד המוסדות המפקחים כל ניסיון רציני למנוע את תהליך החדרת הכימיקלים למזון, חומרים רבים שהיו בשימוש עשרות של שנים ואשר אושרו ע"י משרד הבריאות הישראלי התגלו לאחר זמן כמסרטנים חריפים וכמחוללי מחלות. כל שנותר לנו הוא להצביע בעזרת הפה. לא לקנות מוצרים המכילים חומרים משמרים או חומרי טעם וריח, להחרים מוצרים מזיקים לסביבה ולגופינו, לאכול יותר ירקות ופירות מתוצרת אורגנית.

אם נחבור יחד, נוכל לשנות את המגמה ולהציל את בריאותינו ובריאות ילדינו. במשך שלושים ושש שנה (1950-1986) עלתה צריכת הבשר בארץ פי 3.2. צריכת הסוכר גדלה פי-2, וצריכת השומן עלתה במחצית, מ-25% ל-36% מסך כל הקלוריות. מתרבות בקצב מואץ רשתות ההמבורגר המוכרות בשר עתיר כימיקלים ושומן המזיקים לילדינו, נקניקים המכילים חלקים כגון חוטמים, זנבות, סחוסים וכ"ו נמכרים בכמויות ענק. ברשתות המזון נאפים בורקסים ומוצרי מאפה מקמח לבן ומשומן, חנויות ממתקים צצות כפטריות

לאחר הגשם. מחלת ההשמנה (obesity) נחשבת כבר עתה כמגיפה לאומית בארה"ב, וגם אצלנו מתרבים מקרי ההשמנה המואצת ומגיעים לממדי מגיפה. מעבר לאספקט האסתטי,

חוקרים מעריכים שגם עליה של 10% במשקל הרצוי גורמת לסיכוי רב יותר למחלות לב. אנחנו משקיעים סכומי ענק בדיאטות מיוחדות, אבקות הרזיה, כדורי הרזיה, תה להרזיה, במקום פשוט לאכול נכון ובריא. גופינו הוא מכונה מופלאה, וכדי שמכונה זו תעבוד ביעילות היא זקוקה לדלק ולחומרי גלם משובחים. פשוט לאכול נכון, והרווח הכספי בטווח הקצר והארוך הוא עצום. תעשיית התרופות העולמית היא אחת מהתעשיות הגדולות והרווחיות בעולם. תאגידי ענק מגלגלים מאות מיליארדים של דולרים לשנה במכירת תרופות. המשוואה פשוטה: אם נאכל נכון ובריא-לא נחלה. אם לא נחלה לא נצטרך את שירותי הבריאות הקונבנציונאלית וכך לא נוציא כסף מיותר על תרופות וניתוחים מיותרים. כמובן שמשוואה פשוטה זו מפחידה עד מוות את יצרני התרופות. הם יעשו הכל כדי למכור לנו עוד כימיקלים וסמים מסוכנים, ישעבדו אותנו לשירותי בריאות מיותרים והכל לשם רדיפת הממון. במקום השני ניצבת תעשיית הכימיקלים, שמייצרת מאות אלפי טונות של כימיקלים מסוכנים לצריכת בני האדם. גם כאן המשוואה היא פשוטה: אם נאכל אוכל נעדר כימיקלים, מזון המיוצר בתהליכים אורגניים, ואוכל בעל ערכים תזונתיים, גופנו יתפקד ביעילות רבה יותר. נוכל לנטרל את הרעלים המזיקים, לתרום לאיכות הסביבה ולחסוך בכסף. נהיה מאושרים יותר, נחיה זמן רב יותר ואיכות חיינו תהיה גבוהה. כמובן שגם משוואה זו מפחידה עד מוות את יצרני הכימיקלים. בשבילם זהו הפסד של כסף, בשבילנו זהו הפסד של חיים.

איכות הסביבה בישראל:

חומרי הדברה בחקלאות:

בישראל של המאה ה-21, חקלאים שוטפים את חומרי הדברה בהם הם משתמשים היישר לתוך הירדן, לכנרת, לנהר הקישון, לירקון, לבריכות הדגים ולשכבת מי התהום. הם משתמשים בחומרים רעילים ביותר באישור משרד הבריאות. ביניהם חומרים האסורים לשימוש בכל ארץ אחרת, בעולם המערבי או בעולם השלישי. אנחנו המדינה היחידה בעולם שמשתמשת בחומרי הדברה שאינם מתפרקים באדמה והמסוגלים להגיע בקלות לשכבת מי התהום ולזהם אותה. מדוע אם כך, הגופים האמורים לפקח על נושאים אלו, אינם עושים דבר? התשובה נעוצה בתאגידי פיננסיים הקובעים למעשה את מדיניות משרד החקלאות וחמור מזה, גם את מדיניות משרד הבריאות. (דר' ישראל ברזילי, ראש האגף לחומרים מסוכנים במשרד לאיכות הסביבה). מאחר ואין כלל פיקוח על הדברת המזון בארץ, נוצרים מחדלים מזעזעים המשפיעים באופן ישיר על תמותת אזרחי ישראל ממחלות כמו: סרטן לסוגיו, שבץ, הזדקנות בטרם עת ועוד. לכל סוג של חומר הדברה נקבע זמן הפסקת ריסוס כדי לאפשר לחומר להתנדף לפני הגעת המזון לצרכן. כתוצאה ממחדלי משרד הבריאות והחקלאות, ובאין חקיקה מסודרת לפיקוח על חומרי הדברה בחקלאות, לא שומרים החקלאים על מועדי הפסקת הריסוס וכך המזון המגיע לשולחנו מלא בחומרי הדברה מסרטנים. "ישנה אפשרות מסוכנת שלכל חומרי הדברה יש פוטנציאל לגרום לנזק מוחי בטווח הארוך", כך לפי ד"ר פרנק דופי, מאוניברסיטת הארווארד. קליטת חומרי הדברה מירקות, פירות, בשר בקר ועופות, מונעת את ייצורם של שני אנזימים בין החיוניים ביותר לגוף האדם. כתוצאה מכך מצטברים נזקים חמורים ביותר: פגיעות בלב, כאבי שרירים, פגיעה במערכת העיכול ובראייה, עצבנות, סחרחורת, חוסר שינה, אגרסיביות, עייפות, אפתיה, ירידה בקושר ההקשבה, פגיעה בזיכרון, הפרעה בנשימה ודיכאונות. כדי לפתור את המצב ולמנוע פגיעה מיותרת בגוף, ניתן להחליף את צריכת הפירות והירקות הרגילים בצריכת פירות וירקות אורגניים הגדלים ללא ריסוס ושימוש בדשן כימי. מחקרים מדווחים על הטבה ניכרת במצב נפגעי הרעלה כימית לאחר שעברו לצריכת ירקות ופירות מסוג אורגני.

חומרי הדברה במזון:

מלפפונים: להשמדת מזיקים וחיידקים במלפפונים משתמשים באנטיביוטיקה מסוג: סטרפטומיצין (streptomycin), אנטיביוטיקה זו מיועדת לבני אדם וקליטתה עקב אכילת המלפפונים גורמת לסבילות גנטית בחיידקים לאנטיביוטיקה זו. ענבים: ענבי סוף העונה נחשבים למתוקים יותר אך גם ליותר מורעלים, בשהייתם של הענבים על הגפנים, מצטברות כמויות גדולות של חומרי הדברה רעילים כגון: "פרטיון", "דיאניזון", ו"כלורופוס". תות שדה: בגלל רגישותו הרבה של הפרי, הוא מרוסס בחומרי הדברה ממש לפני שיוקו, למרות שזו עברה ברורה על החוק. ברוב תותי השדה שנבדקו נמצאו חריגות גבוהות של חומרי הדברה. עגבניות: חומרי ההדברה שמשמשים בהם לריסוס עגבניות שיכים לסוג אורגני-זרחתי. חומר זה רעיל ומסוכן ביותר ועלול לגרום במינונים נמוכים להפרעות במערכת העצבים, כאבי ראש, בחילות, חולשת שרירים והפרעות בראייה. תפוחי אדמה: שימוש בכמויות גדולות ביותר של "כלורופראן" העלול לגרום לפגיעה בבריאות הצרכנים. תירס: התירס מרוסס בחומרי הדברה המתפרקים רק לאחר 36 חודשים. ככל שעובר זמן רב יותר בין הריסוס להתפרקות החומר, נגרם יותר נזק לקרקע, לבעלי חיים הניזונים מהתירס וכמובן לבני האדם. בננות ואפרסקים: פירות אלו נקטפים ירוקים ועוברים תהליך של הבשלה מלאכותית הנקראת "הבחלה". בתהליך זה "מופגז" הפרי בגז אטילן (Ethylene), גז רעיל המשמש יסוד בתעשיית הפלסטיק והמופק מנפט. אגוזי פיקן: את עצי הפיקן מרססים בחומר הדברה טימיק, חומר הידוע ברעילותו הרבה. דגים: למרבית בריכות הדגים מוזרמים הורמונים וחומרי הדברה, למזון הדגים מוחדרת אנטיביוטיקה. ההורמונים עלולים לגרום לאימפוטנציה, לספירת זרע נמוכה ולעקרות. האנטיביוטיקה וחומרי ההדברה עלולים לגרום לסרטן. בשר: בעלי החיים מפותמים באוכל על בסיס בשרי כגון קמח עצמות ושאריות בשר האסורים לאכילת בני אדם. הבקר, כידוע הוא צמחוני ואכילת אוכל מסוג זה גרמה לפריצת מגפת הפה והטלפיים בראשית שנות ה-90 ובתחילת שנות ה-2000. למזונם מוחדרת אנטיביוטיקה בכמויות עצומות והורמונים ניתנים על בסיס קבוע כדי להגדיל את משקל התוצרת הבשרית וכך להרוויח יותר כסף. בשר, דגים ומוצרי חלב הם המקור העיקרי לשאריות של חומרי הדברה, אנטיביוטיקה והורמונים מאחר וחומרי ההדברה והכימיקלים נוטים להצטבר ברקמות שומניות, רקמות המצויות בעיקר במזון זה. הפתרון היחידי למזער את סיכון הכימיקלים המצטברים בגופינו הוא לצרוך מזון הנמצא במקום נמוך יותר בשרשרת המזון, קרי, מזון צמחוני. ככל שהמזון נמצא במקום גבוה יותר בשרשרת המזון הוא נמצא יותר במגע עם חומרים וכימיקלים מסוכנים, שבסופו של דבר נספגים בגופינו.

מצב המים:

אין זה סוד שמצב משק המים בישראל נמצא במשבר החמור ביותר בתולדותיו. עדות מזעזעת על מצב מי השתייה בארץ נשמעה מפי ד"ר אורי מרינוב, לשעבר מנכ"ל המשרד לאיכות הסביבה: "אנחנו במצב של קטסטרופה, כן, ממש קטסטרופה בתחום איכות המים. יש זיהום מסוכן ומתמשך של מי-התהום בארץ. יצטרכו לפסול עוד ועוד בארות וניאלץ לייבא מים לישראל. כאן נזק בלתי הפיך. בקרוב אנו צפויים להתפרצות מחודשת של נגיף הפוליו, כי למרות הבטחות בגובה הרים, שהבטיחו אחרי פרוץ הוירוס בספטמבר 1988, לא נעשה דבר. תשתית הביוב ברוב חלקי הארץ קורסת, הביוב פורץ למי-התהום ומשם למי השתייה. נגיפים חודרים לברזים בבתיים. אבל אנו צפויים לדברים קשים יותר מפוליו: חומרים כימיים מסרטנים!" בכנס על איכות המים שנערך בטכניון ב-1988, מציגים אישים בכירים נתוני אמת על המצב: הסיכוי של ישראלי לחלות במחלת מעיים ובסרטן גבוה פי-18!!! מאשר כל אזרח אמריקני. (טד טולצינסקי, מנהל היחידה לבריאות הציבור לשעבר במשרד הבריאות) ישראל עומדת בפני אסון, שיהיה חריף אף יותר מההתפרצות האחרונה של הפוליו. (יחזקאל זכאי, מנהל "מקורות") יש כבר היום אחוז של מי-תהום, שיש בהם ריכוזים גבוהים של חומרים מסרטנים. מספיק שאלה יתרכזו בקידוח גדול אחד, המספק לאוכלוסיה נרחבת מים, כדי שתתחולל כאן התפרצות מחלות סרטן שלא ידעו להסבירה. (פרופ' מנחם רב-הון, מומחה לאיכות המים בטכניון) לפני שנים התגלו בארה"ב עשרות מקרים של לידות פגומות בגפיים. התברר שהאסון נובע מזיהום המים בחומרים כימיים רעילים. מנהלי המפעלים ישבו בבית הסוהר, מלבד סכומי העתק ששילמו בתור פיצויים. מהמם הזלזול בטיהור השפכים של המפעלים הגדולים בישראל. (פרופ' ג'ון נובק, מרצה אורח מאוניברסיטת וירג'יניה.

הכלור במים:

מחקר שנעשה על 5,000 נשים בארצות הברית הראה קשר ברור בין מומים בלידה והפלות אצל נשים ששתו מים עם כלור לעומת נשים ששתו מים ללא כלור. לקבוצת הנשים ששתו מים עם כלור אירעו 8.4-13.1 אחוזי הפלות, לעומת 7.7 אחוזי הפלות אצל נשים ששתו מים ללא כלור. ההפרש בין מומי הלידה היה גדול פי-4: 2.6-6.2 אחוזים אצל נשים ששתו מי כלור, לעומת 0-1.6 אחוזים אצל נשים ששתו מים ללא כלור. כלור משמש את רוב ממשלות העולם לחיטוי המים מחיידקים כגון כוליפורמים ולמאבק בעששת השיניים. אך מה שממשלות העולם לא רוצות שתדעו הוא שכלור הוא כימיקל מסוכן המזיק לבריאות בדרכים מעטות שכבר נחקרו ובדרכים רבות שעוד לא נחקרו. לאדם הרוצה לשמור על בריאותו ובריאות ילדיו אין מנוס משתית מים מינרלים או בשימוש במסנן קבוע, מהסוג של סינון משולש: אור אולטרה סגול, סינון פחמי וסינון רגיל.

זיהום אויר:

הסכנה באכילת מזון מרוסס בחומרי הדברה, ידועה וניתן למונעה באכילת מזון אורגני. הסכנה בשתיית מי ברז עם כלור ידועה וניתנת למניעה בעזרת מסננים מתאימים. אך את הסכנה בנשימת אוויר מזוהם אי אפשר למונע. אלא אם נלך עם מסנני אויר על אפנו. (כפי שנוהגים רבים מתושבי טוקיו המזוהמת). זיהום האוויר הוא מחדל נוראי של ממשלות העולם שראו רק את הקדמה לנגד עיניהם והזניחו כליל את בריאות התושבים עליהם הם הופקדו. יום אחר יום, שעה אחר שעה, אנו נושמים אויר מזוהם, מלא בגזים מסוכנים, עם חלקיקים של פיח, עופרת, אלומיניום, אסבסט, אבץ, קדמיום ובריליום. בתי הזיקוק של מפרץ חיפה מזרימים מאות אלפי מטרים מעוקבים של גזים רעילים וגורמים לכך שחיפה מחזיקה בשיא המפוקפק למקרי אסטמה אצל ילדים וקשישים, מקרי סרטן ומחלות ריאה. אין צל של ספק שרמת הזיהום הגבוהה בחיפה היא הגורמת לפגיעה בבריאות, אך מפעלי הזיקוק ממשיכים בזיהום האוויר ללא כל נקיפות מצפון, וכל ממשלות העבר עד כה לא טיפלו בבעיה. מוסדות שתפקידן להגן עלינו התירו לתעשייה לפלוט כמויות כפולות ומכופלות של גופרית דו-חמצנית, לעומת המותר בארצות המערב. לא ניתן להימנע מהמסקנה שבצע כסף ורדיפת ממון הנחו את מקבלי ההחלטות ולא שמירה על בריאותנו. קבוצת הסיכון: תושבי ערים מתועשות הם בקבוצת הסיכון הגבוהה ביותר. תל-אביב, חיפה וירושלים הן הערים המזוהמות בארץ והן קרובות להגדרה של ערים מזוהמות ללא תקנה. ילדים מתחת לגיל-10 הם הנפגעים העיקריים מזיהום האוויר. ילדים נושמים מהר יותר ממבוגרים כדי לספק חמצן לגופם הגדל, רובם מבליים בחוץ בפעילות נמרצת המזרימה כמויות של אוויר מזוהם לריאותיהם דרך דרכי נשימה הקטנים ב-1/8 מדרכי הנשימה של המבוגרים. כל אלה גורמים לקליטה מוגברת של רעלים יותר מאשר אצל מבוגרים. אוכלוסיות נוספות בקבוצת סיכון הם קשישים וחולים. הרעלים המסוכנים באוויר המזוהם הם: פחמן דו-חמצני, CO - Carbon Monoxide נמשך פי-200 יותר אל ההמוגלובין שבדם מאשר החמצן, תופס את מקומו וגורם למחסור חמצן חמור בתאים. אדם הלוקה בהתקף לב באוויר מזוהם, סיכוייו למות גבוהים בהרבה מאדם הלוקה בהתקף לב באוויר נקי. ב-1988 נפלטו לאוויר בארץ 450,000 טונות של פחמן דו-חמצני. 60% יותר מאשר ב-1980. תחמוצות חנקן + פחמימנים Hydro Carbones - יוצרים בעזרת קרני השמש את החומר אוזון 03 (smog). האוזון תוקף את מערכת הנשימה, ועלול לגרום נזקים בלתי הפיכים לרקמת הריאות. האוזון מגביר את הסיכוי לחלות בסרטן, ויוצר נזק גנטי ע"י שבירת כרומוזומים. ב-1988 נפלטו בארץ לאוויר 131,000 טונות של תחמוצת החנקן. 77% יותר מאשר ב-1980. חלקיקים צפים - נוצרים משריפת דלק ומתהליכי חרושת וכוללים עשן, פיח, גופרית, עופרת, אסבסט, בריליום, קדמיום, ברזל ואבץ. שעלולים לגרום לסרטן ולמחלות איאות קשות ביותר. מחקר שנערך בלונדון מצביע על קשר ברור בין ריכוז החלקיקים הצפים באוויר לתמותה היומיומית ממחלות. ב-1988 נפלטו בארץ לאוויר 25,000 טונות חלקיקים צפים. 32% יותר מאשר ב-1980. תחמוצת גופרית Sulfur Oxides - רעלן זה גורם לתמותת 200,000 אנשים באמריקה כל שנה. ענני רעלן זה מכסים את שמי חיפה, פתח-תקווה, אשדוד ובאר-שבע. חלקיקי גופרית דו-חמצנית + חנקן דו-חמצני, יוצרים בתוך הריאות צורות חמצן רעילות ותוקפניות (רדיקלים חופשיים), שעלולים לגרום למחלות לב, לסרטן, לזקנה מואצת ולמחלות קשות אחרות. חלקיקי עופרת - רעל חריף, שתוצאותיו הרסניות בעיקר למערכת העצבים, לכליות ולדם. 77% מכל אוכלוסיית אמריקה נושאים

בדמם כמות עופרת מסוכנת, מהם 88% ילדים מגיל חצי שנה עד חמש שנים. (המדען הראשי של "הקרן להגנה סביבתית" בארה"ב). בעקבות הסכנה הגדולה הנובעת מחלקיקי עופרת הונהג תקן לבנין נטול עופרת במכונות חדשות. אך האם זה לא מעט מדי מאוחר מדי?

איך להתגונן מזיהום אוויר:

כולנו נושמים כמויות אדירות של רעלים לתוך ריאותינו, כמויות שבחיות מעבדה גורמות למחלות כמו סרטן, מחלות ריאה, ומוות. עם זאת רובינו מצליחים לשרוד את ממוצע 50 השנה עד שמחלה זיהומית שמקורה בזיהום אוויר או הרעלה כימית תוקפת אותנו. כיצד מצליח הגוף לנטרל את הרעלים הללו? התשובה נעוצה במנטרלי הרעלים הטבעיים של הגוף: הויטמינים והמינרלים. בעת נטרול הגזים המסוכנים והרעלים הנכנסים לגוף, מושמדים הויטמינים והמינרלים, ועלינו לדאוג לכך שלגוף לא יחסרו מרכיבים חשובים אלו. כאשר הגוף אינו מקבל ויטמינים ומינרלים החיוניים לתפקודו התקין וההכרחיים בתהליך נטרול הרעלים, הוא משלים את החסר מאבריו הפנימיים. במהלך השנים מתדלדלים הריכוזים המעטים של הויטמינים והמינרלים הנמצאים בכבד, במוח, בכליות ובשאר רקמות הגוף וכך ישנה התדרדרות בהגנה הטבעית של הגוף מרעלים ובסופו של דבר כשל מוחלט של המערכת החיסונית. הישראלי הממוצע קולט ממוצע 86% מהמינרלים והויטמינים המומלצים לפי תקן R.D.A לויטמינים ומינרלים. תקן R.D.A הוא תקן אמריקני לויטמינים ומינרלים, אשר גם הוא שערורייה בפני עצמו. תקן זה הוצא ע"י תאגיד המזון הגדולים באמריקה, והוא נועד לכסות על כך שהמזון התעשייתי הנמכר בארה"ב נטול למעשה כל ערך תזונתי ממשי. כמויות הויטמינים והמינרלים שהתקן ממליץ לצרוך ביום נמוכות באופן משמעותי מהכמות האמיתית שהגוף זקוק לתחזוקה היומיומית. לדוגמה, תקן R.D.A ממליץ על צריכה של 60 מ"ג ויטמין C ביום, כאשר עישון שתי סיגריות מחסלות כמות זו של ויטמין לאדם מעשן, וארבע סיגריות מחסלות כמות זו אצל אדם שאינו מעשן אלא רק נושם את העשן. אותם תאגידים פיננסיים גם אחראים על קביעת תקן לויטמינים ומינרלים לחיות במשקים חקלאיים, שם כמויות הויטמינים המומלצים עולות פלאים ומגיעות לשיעורים של עד פי-100 מהשיעורים הנקבעים לאדם, לא מתוך דאגה לבריאות החיות אלא מתוך דאגה לכיסם וכספם. הם יודעים את האמת, אך מסתירים אותה מאתנו. 39 סנטורים מן הסנאט האמריקני רואים בתקן R.D.A וביוצריו, את האשם האמיתי בהידרדרות הבריאות המזעזעת של העם האמריקני, אך הכוח הכלכלי של תאגידים פיננסיים אלה גובר אף על החוק בארה"ב וחוקים שנועדו לשנות את התקן נפלו כלעומת שבאו. ישראל, למצער, הולכת בעקבות אמריקה גם כאן. שימו לב למילה R.D.A לצד טבלאות הויטמינים והמינרלים בקופסאות המזון, דגני הבוקר, ושאר האוכל הנמכר בארץ. הישראלי הממוצע אינו קולט מספיק ויטמינים ומינרלים גם בהשוואה לתקן הנמוך ה"נ"ל, וכך מזיק לבריאותו באופן חסר תקנה. כדי לעזור לגוף להתגונן בפני רעלי הקדמה, הכימיקלים המוזרמים ישירות לגופינו, חומרי ההדברה והאנטיביוטיקה אנו חייבים לספק לו כמויות מוגברות של ויטמינים ומינרלים. הויטמינים C, E, D ו-B1 - והמינרלים אבץ, סידן, מגנזיום וברזל, הם האמצעים להילחם ברעלים באוויר המזוהם. ויטמין C - מנטרל יותר מ-50 רעלים, ביניהם אוזון, קדמיום, עופרת וכספית. ויטמין E - מנטרל פחמן דו-חמצני, עופרת ואוזון, מגן על החמצן ומונע חמצון השומן בתאים. ויטמין (Thyamin) B1 - מונע את שקיעת העופרת ברוב רקמות הגוף, בעיקר בכבד, בכליות ובמוח. סידן - חשיבות הסידן לבריאות העצם והשיניים ידועה, אך עזרתו בנטרול רעלים, בעיקר עופרת, חשובה ביותר. הסידן מונע מהעופרת לשקוע בעצמות ולגרום לפריכות העצם, בריחת סידן ובסופו של דבר גרימה לאוסטרופורוזיס. קליטת הסידן ממקור חלבי כגון חלב פרה וגבינות הוא בעייתי. התברר שישנם שני גורמים בחלב המעודדים קליטת עופרת: סוכר החלב לקטוז lactose וחלבון החלב קזאין casein. מעבר לכך שרוב האנשים אינם מסוגלים לעכל לקטוז ושחלבון החלב העמיד כלל אינו קליט בגוף. לכן חוקרים ממליצים לאנשים הרוצים לשמור על רמת סידן גבוהה בגופם, לקבל את הסידן ממקור אחר מלבד מקור חלבי, כגון ירקות עם עלים ירוקים כהים, פרי הדר, אפונה ושעועית. אבץ - עופרת בכמות משמעותית נמצאה בשיני החלב של תינוקות בישראל, כמו גם בחלב האם בישראל. אבץ ביחד עם סידן וויטמין C מפחית באופן משמעותי את קליטת העופרת בגוף, ומאפשר גידול נורמלי של העובר. ברזל ומגנזיום - קליטת הברזל בארץ היא נמוכה ביותר, 72% מהתקן R.D.A. ברזל מונע קליטת

עופרת והמגנזיום מעודד את פליטת העופרת מהגוף. המאבק למען איכות הסביבה הפך בשנים האחרונות למאוד פופולרי. שרים בממשלה מתהדרים בתכניות מפוארות אך ללא ערך מעשי אמיתי. רק אם אנחנו, כל אחד מאתנו, יהיה מודע ל"תרומה" שלו להרס הסביבה, נוכל להביא לשינוי משמעותי. בפקיחת העיניים לאמת טמונה עוצמה רבה, התאגידים והחברות הגדולות השולטים על חיינו יודעים זאת, לכן הם מנסים למנוע מאתנו לראות אמת זו בכל דרך אפשרית. רק אם נפעיל את המנוף העיקרי שבעזרתו הם שולטים על חיינו - הכסף, בצורה שפווה והגיונית, נוכל לשלוט אנחנו על גורלנו ולא לפסוע ככבשים לטבח ולהוביל את העולם לחורבן.

הקשר בין איכות הסביבה לתזונה ולתעשיות הענק

"אומה ההורסת את אדמתה, הורסת את עצמה" פרנקלין. ד. רוזוולט (1882-1945)

אחת לארבע שנים נכחד גזע מעולם החי. במאה שנה נגדעים ונעלמים 25 - סוגי צומח. זה קצב ההכחדות הנורמלי, ללא התערבות של גורם חיצוני. לאחר הופעת האדם ושליטתו על מערכות קיום החיים על-פני כדור הארץ, קצב הכחדת מיני החיות והצמחים החל גדל במהירות. עד לרגע זה ממש איבדנו כ-1/4 מכלל החיות והצמחים בכדור הארץ. רובה של ההכחדה המסיבית הזו התרחש במאה שנים האחרונות. כיום קצב הכחדת בעלי החיים והצומח בכדור הארץ הוא בין 17,000-100,000 גזעים לשנה. (ההבדל במספרים נעוץ בדעותיהם הנחלקות של החוקרים). הכחדה מוחלטת כזו של גזעים נצפתה בפעם האחרונה בתקופת הדינוזאורים והיא קרתה 5 פעמים בלבד ב-5 מיליארד השנים לקיומו של כדור הארץ. החוקרים כולם מסכימים שבקצב ההכחדה הנוכחי, העומד בראש פירמידת החיות, והגורם העיקרי להכחדה ולהרס, צפוי לגורל דומה אם לא יעשה שינוי דראסטי באורחותיו. הכוונה כמובן לאדם.

הקשר בין מצב הסביבה למצב הכיס:

מדוע עולם שפוי ונאור לכאורה הולך בדרך בטוחה לאבדון? מדוע האנשים בעלי ההשפעה וההחלטות אינם עושים דבר? התשובה נעוצה בכסף ובשיטת הכלכלה הגלובאלית. כסף הוא מושג מופשט. רעיון שנוצר כדי להקל על המסחר בין בני האדם. מושג מופשט זה הלך והתפתח עד אשר הפך כיום למושג פיזי וברור. כיום רוב האנשים רואים באגירת ממון מדד למעמד חברתי גבוה. מי שאין בידו כמות מספקת של כסף והמקביל לו, קרי מוצרי יוקרה (מכוניות פאר, טלוויזיות ענק, מכשירי בידור ביתי וכו'), אינו נחשב כאדם מצליח. מי שאינו נחשב לאדם מצליח מפתח רגשי נחיתות ומשקיע יותר שעות עבודה כדי להגיע לסטטוס הנחשב ולהתקבל לחברת בני האדם כשווה. חוסר שוויון זה בין עשירים לעניים עלה בהדרגה במאה השנים האחרונות, אך משנות השישים של המאה ה-20 ואילך החלה עלייה מסיבית של ממש. בין 1960 ל-1989 ההבדל המספרי בין העניים לעשירים הוכפל!

המשוואה פשוטה:

העומדים בראש פירמידת ההון בעולם הם תאגידי מוצרי היוקרה, יצרני התרופות והכימיקלים ותאגידי המזון הענקיים. (השימוש במילה ענק אינו מקרי, בארה"ב רוב הייצור והשיווק של מוצרי המזון מתבצע ע"י שתי חברות ענק בלבד). השוכבים בתחתית הפירמידה נאבקים לטפס מעלה בעזרת צריכה וקנייה של מוצרים שהם הם המבדילים בינם לבין העשירים. צריכה זו כמובן מגדילה את הפער בין תחתית הפירמידה לראשה מכיוון שהמרוויחים הם היצרנים עצמם. וכך הלאה במעגל קסם אינסופי. כדי לספק את הביקוש ההולך וגובר של ארצות המערב למוצרי מותרות, בשר, תרופות וכימיקלים ומזון מתועש, מנצלים איילי ההון הגדולים, ביניהם ממשלות שלמות, את רזרבות השפע של הכוכב השייכות לכולנו. הם משמידים יערות עד כדי לשתול מספוא למאכל בהמות, מרעילים את ילדינו בכימיקלים למזון ולחקלאות ומשעבדים אותנו לתרופות מזיקות. הכל בשם הכסף או למענו.

חוסר שוויון משווע זה, גורם לכך ש-20% מהאוכלוסייה העשירה בעולם, שולטים על-82% ממקורות השפע בעולם. בעוד ל-20% מהאוכלוסייה הענייה בעולם יש גישה רק ל-1.4% ממקורות השפע הללו. לשם המחשה דמיינו כפר בן 100 תושבים. ל-20 אנשים בכפר יש גישה לאוכל המשובח, לבתים הנוחים ולשאר השפע שהכפר מציע. 60 אנשים בכפר נאבקים על קיומם וקונים מוצרים מיותרים מהעשרים הראשונים בתקווה לשיפור חייהם. ושארית בני הכפר, 20 במספר, מתים מרעב. פער כה גדול בין עשירים לעניים מעולם לא התקיים בחברות דמוקרטיות יציבות אלא רק בחברות דיקטטוריות שהובילו לאנארכיה חברתית כגון המצב בגרמניה לפני מלחה"ע השנייה. החלק הצפוני בעולם הוא גם העשיר ביותר וריכוז הכוח והכסף נמצא בשלושה מוקדים: צפון אמריקה, אירופה וצפון אסיה. רבע מאוכלוסיית העולם מתגוררת באזורים אלו, אך אותם 25% צורכים 60% מהמזון העולמי, 70% ממאגרי האנרגיה העולמיים ו-85% מהעץ. בו בזמן מתים מרעב אלפי אנשים כל שעה. אנשים שמתים מרעב כדי שהעולם המערבי יקבל את מוצרי המותרות והמזון היקר שלו.

לא תהיה זו הגזמה אם נאמר שבקניית המבורגר, מכונית יוקרה מיותרת או חזייה שעולה 600 ₪ו אנו גוזרים גזר דין מוות, פשוטו כמשמעו, על אלפי אנשים ועל אלפי דונמים של יער.

ריכוז הכוח והעושר בידם של מס' אנשים ותאגידי ענק עולמיים הפך כמה אנשים ופוליטיקאים מסוימים לעשירים מאוד, אך גם הולך ויוצר את הקטסטרופה שאליה אנו צועדים בשאננות כה רבה. מומחים מעריכים שכבר בדור הקרוב יגיע העולם למצב של "אפס ניצול", מצב שבו כדור הארץ לא יכול יותר לתמוך בקיום חיים. אך גם הכוכב לא "ישמיד" אותנו, אנו נעשה זאת במו ידינו. השימוש בחומרי הדברה לחקלאות עלה מאז מלחה"ע השנייה ב-3000%, אך עלייה זו אין משמעותה ירידה באובדן יבולים למזיקים, ההפך הוא הנכון, אנו מפסידים 20% יותר מהיבולים למזיקים מאשר ב-1945 ואנו זקוקים לחומרים מסוכנים יותר ויותר כדי להשמיד מזיקים שהספיקו להתחסן כנגד חומרים קודמים. חרק ממוצע יכול להוליד מיליוני דורות בתקופת חיים של האדם, דורות שיהפכו לעמידים בפני חומרי הדברה כימיים. האדם לעומת זאת זקוק לאלפי שנים של אבולוציה כדי להתמודד עם חומרים אלו. התוצאה: חומרים כימיים מרעילים את ילדינו, את מי השתייה ואת הסביבה. לדוגמא:

- מס' הילדים החולים בסרטן גדל לממדים מפחידים מאז 1970, תקופה שבה השתמשו במחצית מהכימיקלים בהם משתמשים היום, והגיע למצב שבו יש סיכוי של 1:600 לסרטן בילד לפני גיל 10.
- כיום, מחלת הסרטן, הינה הגורם מס' 1 למוות בקרב ילדים, אחרי תאונות דרכים, והיא המחלה העיקרית ממנה מתים ילדים בימינו.
- ל-99% מהאמהות באמריקה יש שרידים של כימיקל בשם: DDT בחלב האם שלהן. DDT הוכח כגורם סרטן מסוכן ביותר.
- ב-1950 מס' הסטודנטים העקרים בארה"ב עמד על 0.5 אחוז. ב-1978 גילו שמספר זה עלה ב-25%, בו בזמן שספירת הזרע ירדה ב-30%. חלק מהחוקרים תולים את האשם בכימיקל בשם: Chlorinated Hydrocarbon שנועד לגרום לחרקים להפוך לעקרים. חלק מהחוקרים מצביעים על אריזות המזון מפלסטיק המכילים חומרים שמחקים את ההורמון הנשי אסטרוגן ושהוכחו כגורמים לעקרות בגברים ולסרטן השד בנשים.
- עד 1960 כמעט ולא השתמשו באנטיביוטיקה לטיפול בחיות משק. השימוש באנטיביוטיקה בחיות עלה מאז כל כך עד שכיום 55% מהאנטיביוטיקה המיוצרת בארה"ב, למשל, מיועדת לצריכת חיות משק. מיותר לציין שאנטיביוטיקה זו מגיעה היישר לגופינו. בצריכת אנטיביוטיקה בכמויות כה גדולות, הפכנו במו ידינו סוגים מסוימים של נגיפים לעמידים בפני אנטיביוטיקה. תופעה זו עלולה לגרום לפריצת מגיפות בקנה מידה שלא היה ידוע עד כה. באירופה אסרו על השימוש באנטיביוטיקה לחיות שנועדו לאכילה, אך בישראל אין איסור כזה וכמויות אנטיביוטיקה עצומות מואכלות לבקר ולעופות כדבר שבשיגרה. אך זה עוד לא הכול:
- לפי מחקר של חוקר הימים ג'יימס וו. פורטר מאוניברסיטת ג'ורג'יה, ישנה התפוצצות אוכלוסין של חיידקים ונגיפים שמקורם בבני אדם במימי האוקיינוסים

בעולם. חיידקים אלו אחראים להרג אלמוגים בקנה מידה רחב. הוא מעריך ש-20% עד 30% מהריפים באוקיינוסים נמצאים בסכנה. פורטר מציין שזו עלייה של 446% מאז 1996. מקור הנגיפים והחיידקים הללו, בהזרמת מי שופכין ממפעלים ליצור בשר למימי האוקיינוסים, והזרמת אנטיביוטיקה, בעיקר מחוות לגידול בשר, למי הים. מיותר לציין שנגיפים אלו מסוכנים גם לבני אדם.

• הפרשות החיות ממפעלי הבשר והעופות הם גם האחראים הגדולים ביותר לזיהום הסביבה. הפרשות הצואה הללו הנושאות בחובם חיידקים מחוללי מחלות, הורמונים, אנטיביוטיקה ושאר כימיקלים מוזרמים היישר לביוב ומשם לתוך מאגרי המים שלנו. אין לשער כמה אנשים חולים ומתים כל יום מחשיפה לחיידקים, לכימיקלים ולהורמונים שמקורם בהזרמת שפכי מפעלי הבשר למקורות המים שלנו. תעשיית הבשר, העופות והחלב הם צרכני המים הגדולים בעולם והם האחראים הישירים להידלדלות מאגרי האקוויפר והכנרת. הפקת בשר בקר צורכת כמות מים הגדולה פי-100 מאשר גידול ירקות. לדוגמה, לפי ד"ר ג'ורג' בורגסטרם, יושב ראש המחלקה לתזונה, מזון ומדע באוניברסיטה לחקלאות במישיגן, כמות המים הדרושה להפקת חצי ק"ג בשר בקר עומדת על כ-10,000 ליטר. כמות המים להפקת חצי ק"ג חסה למשל, עומדת על כ-100 ליטר. לצורך המחשת הכמות, 10,000 ליטר הם כמות המים הדרושים לרחצה לאדם המתקלח כל יום במשך חצי שנה.

ההסבר לשאננות האופפת כל בקשר למצב הקטסטרופלי שבו הסביבה שלנו מצויה הוא פשוט: אנו חיים בעולם ובמערכת עקרונות המושתתים על כסף, סיפוקים מיידיים ומחשבה לטווח קצר. קצב החיים שלנו הולך וגדל, אנו משקיעים יותר זמן בעבודה ופחות זמן בהתבוננות בעצמנו ובסביבה. הקשר בינינו ובין הטבע הצטמצם לטיולי סוף שבוע בפארקים מגודרים ורוב הזמן אנו משוקעים בקוביות בטון ממוזגות בתוך נוף אורבני וקר. פרסומות מפציצות את מוחנו כל שניה מהיממה במסרים תת-הכרתיים המקבעים את הסטנדרטים של העולם החדש. "למי יש זמן לסביבה? את מי זה מעניין? החיים קצרים מדי, תנו לי ליהנות ממה שיש". זוהי המנטרה הסמויה או הגלויה של רובנו. הבעיה היא שנגמר לנו הזמן. הטבע לא יכול יותר לסבול את ההפקרות שבה אנו נוהגים במשאבים שנועדו לא רק להומו סאפינס אלא לכלל החיים על-פני הכדור. היוהרה, היומרנות והאדנות המסוכנות שבהן אנו נוהגים לא ישמידו רק את הטבע, הן ישמידו אותנו הרבה לפני כן.

רוב הסיכויים שנזכה לראות את 20 השנה הקרובות בלי חשש לקטסטרופה אמיתית, אך אם לא יעשה שינוי אמיתי ב-20 שנה הקרובות, חיינו יהיו גיהנום. הנפט ומוצריו מרכיבים כמעט כל דבר שאנו מכירים, החל ממוצרי פלסטיק פשוטים ועד למחשבים המשוכללים המפעילים טילים אטומיים. עליות מחירים בכל תחומי החיים, כהשלכה ישירה של עליית מחירי הנפט, יהיו דבר שבשגרה. מלחמות פרצו כבר בגלל דברים פשוטים מאלה, לכן יהיה זה סביר להניח שמלחמות על נפט ומשאבים יפרצו בקנה מידה עולמי. התנועה-היבשתית והאוורית-תוגבל: מהומות וכאוס ימשלו בכל פינה. מגפות בקנה מידה תנ"כי יפרצו עקב קריסת שירותי הבריאות, ו"בני המזל" שבינינו שיזכו לראות את השחר בעוד עשרים שנה ישקיפו על עולם מבוטר, זרוע אימה והרס.

אין ברצוני לשמש כנביא זעם אך אלו הן העובדות. גם תושבי אימפריית רומא חשבו שהאימפריה תחזיק מעמד לנצח. הם טעו, רומא נפלה עקב הדלדלות בשל שימוש יתר במשאבי האנרגיה שהיו באותה תקופה- העצים. כל פרט בחברה יכול להשפיע, במעגל החיים האישי שלו ובמעגל החיים של סביבתו. השינוי הקטן שתחולל/י בהרגלי החיים שלך יכול להניב תוצאות עצומות בעוד כמה שנים. כמו במשל על הפרפר וההוריקן, שינויים גדולים מורכבים משינויים קטנים. ככל שנהיה מודעים, ברמת חיי היום-יום שלנו, לדברים הגורמים נזקים לנו ולסביבה, כך נוכל למנוע אותם. בכך שהפסקתי לאכול בשר עזרתי לעוד קומץ עצים להינצל, שיפרתי במעט את איכות האוויר, מנעתי סבל ממעט חיות ושיפרתי בהרבה את איכות חיי ובריאותי שלי. אני לא מנסה להנחיל את מערכת העקרונות והאמונות שלי עליכם, אני יודע שיש מי שאינם מוכנים לוותר על התענוג שבאכילת בשר, זה מובן ומקובל. אך אפילו אם תצמצמו במקצת את אכילת הבשר תעזרו לסביבה ותשפרו מאד את איכות

חייכם. אם זהו מחיר, הריהו תשלום זעום בעבור רווח גדול ורב. אם תמנעו מקניית מוצרים המכילים חומרי שימור וחומרי טעם וריח מלאכותיים, תצמצמו את סיכויי ילדיכם לחלות בסרטן ותעזרו למנוע הרס סביבתי. זהו מאמץ פעוט שיחסוך לכם ולילדיכם סבל מיותר והוצאות רפואיות חסרות טעם. אם תסרבו לקנות המבורגרים ברשתות ההמבורגר הגדולות תצילו את חיי ילדיכם, פשוטו כמשמעו, תמנעו סבל מיותר מחיות ותצילו מספר ילדים מרעב. זהו רווח נקי ללא מאמץ שכולנו נרוויח ממנו. הצעדים הקטנים הללו, אם יוכפלו במיליון, יהפכו את כיוון הצעידה שלנו מאובדן לתקווה. אני מאמין שזה אפשרי. ואתם?

האמת על תעשיית הבשר והביצים

לפני שהפכתי לצמחוני והחלטתי לחלוק את הידע שיש לי בנוגע לקשר בין התזונה לבריאות ולאיכות הסביבה, אכלתי ונהייתי מבשר. עבורי ארוחה טובה במסעדה הייתה חייבת לכלול סטייק עסיסי, שיפודי עוף או כבד אווז. למרות הרגשת הכבדות וחוסר החיות שהייתה אופפת אותי אחרי כל ארוחה שהיה בה בשר, הרגשתי סיפוק וחשבתי שאני מעניק לגופי את החלבונים החיוניים לתפקודו התקין. מעבר לאספקט הבריאותי, נהייתי מהטעם של הבשר. אכלתי, אך לא הייתי מודע לגמרי למה שבאמת נמצא על הצלחת. נתתי לזה שמות כמו: סטייק אנטריקוט, שיפודי פרגיות וכו'. שמות שעזרו לי לשכוח את האמת. לא רציתי לחשוב על הפרה בעלת העיניים החומות והתמימות שהייתה בעל חיים בעל התנהגות חברתית מפותחת, דחפים ורצונות משלה. לא רציתי לחשוב על האווז בעל הנוצות הלבנות הגאות שמצא עונג בשייט על הנהר. לא רציתי לחשוב על התרנגולות המובילות את אפרוחיהן בגאווה ומלמדות אותם איך לחיות. לא רציתי לדעת את כל הדברים הללו. לא רציתי להיות מודע (וזה היה יותר נוח). ככל שלמדתי יותר על אורחות חייהן של החיות שאותן אנו צורכים בגרגרנות כה רבה כך הבנתי שמטרת תעשיות המזון והבשר היא להשאיר את ציבור צרכני המזון באפילה גמורה ובחוסר ידע לגבי העובדות כהווייתן. השיטות לכך הן מגוונות ורבות וכוללות אי שימוש בשם החיה כדי לא ליצור אמפתיה ורגש, שימוש בציורים צבעוניים על אריזות הביצים המתארים תרנגולות מאושרות המנקרות בנחת גרעיני תבואה, שימוש בצעצועים, בגיבורי תרבות ובכוכבי טלוויזיה למשיכת ילדים לרשתות ההמבורגרים ושאר תרגילי היחצ"נות והפרסום שעומדים לרשותם בדרך אל השכחה שאותה הם כופים עלינו, כדי שנאכל את הבשר בלי להרגיש רגשי אשמה. כך לפחות זה נראה לצרכן המתבונן. בעיניהם, חינוך מוקדם ככל האפשר של הילדים לאכילת בשר, מוצרי חלב וביצים הוא ערך אסטרטגי עליון מבחינה עסקית. מבחינה בריאותית, המצב "קצת" שונה ממה שהם מתארים. בעיניי, הגדרת חיה אחת כחיית בית הזוכה לאהבה ולטיפול מסור, וחיה אחרת כחיה לצריכת בשר ש"זוכה", עד להפיכתה להמבורגר, לעיניים ולטיפול מחפיר היא דו-פרצופיות. מה ההבדל בין חתול או כלב לפרה, תרנגולת או אווז? אין שום הבדל. החיות הן בעלות רגשות ואינטלקט. לכולן התנהגות חברתית מפותחת ביותר עם ערכי מוסר והיררכיית כבוד. לכולן אותו הבשר. כל הנקבות (כולל נקבות בני האדם) רוצות שצאצאיהן יגדלו באושר ובבריאות. לכולן היכולת להרגיש עונג ולהרגיש וכאב.

איך היה פעם

בזמנים קדומים, כאשר האדם היה חייב להרוג חיה כדי לשרוד, הוא היה מעניק את מלוא הכבוד לחיה הניצודה. שבטים קדומים היו יוצרים אלים בדמות החיות וריקודי מסכות המתארים צייד. האינדיאנים, שהיו בעלי זיקה מפותחת ביותר לטבע, אף ערכו טקסים מפוארים שבהם הוענקו שמות-חיות ללוחמים ולשאר אנשי השבט. מטרת ההתנהגות הזו הייתה להעניק משמעות לצייד ולהכיר תודה לחיה שנתנה את חייה למען הישרדותו של האדם. במאה הקודמת, לפני ההתפתחות התעשייתית הגלובאלית, חוות לגידול חיות לצריכת בשר נראו כמו בדמיונו: מקומות שלווים, בהם פרות רועות להן בנחת, לועסות בשלווה את העשב, תרנגולות מקרקרות בהתרגשות ומובילות את אפרוחיהן בחצר, וחזירים משוטטים ומחפשים שעשוע. במרבית החוות נתנו שמות לחיות המשק וכך העניקו להן זהות.

הטיפול המסור הבטיח את בריאות החיות ובכך את מצבו הכלכלי של בעל החווה. היה יחס של כבוד וענווה כלפי שותפינו לחיים. היום, לצערי המצב השתנה מקצה לקצה.

מה קורה היום

החוות לגידול בשר בקר ועופות הפכו למה שנהוג לקרוא לו: מפעלים לגידול בשר. ככל שגדלה אוכלוסיית העולם, כך גברה הדרישה והצריכה של בשר, ביצים ומוצרי חלב. תאגידי ענק החלו לנהל את החוות לשעבר ולהפוך אותם למקומות לייצור סדרתי של בשר, תוך דילוג על בעלי החיים עצמם. תאגידי הענק שבאו מרקע תעשייתי הנחילו את אופן הניהול התעשייתי על החוות והפכו אותם למפעלים לכל דבר שמטרתם ייצור בשר, ביצים וחלב בזמן האפשרי הקצר ביותר למען הרווח הגבוה ביותר שאפשר. ייעול החוות היה הכרח בשטח שהתחרות בו גדלה והלכה. התאגידי החלו לבלוע את החוות המשפחתיות ומי שנשאר, חייב היה ליישם את אותן שיטות הייצור כדי להישאר רווחי וכדי לספק אוכל למשפחתו. התוצאה? מבני ענק המכילים עשרות אלפי תרנגולות דחוסות במקום כה קטן עד כי אין באפשרותן לפרוש את כנפיהן. פרות הכלואות בקופסאות עץ בעלות מידות כה קטנות שאין מאפשרות להן אפילו להסתובב או לכרוע למצב השינה הטבעי להן. רק חלק קטן מהזמן מבלה הבקר בשטחי מרעה, מרבית חייו עוברים עליו בתוך מבנים מעשי-אדם ללא אור שמש. פיטומן של עשרות אלפי החיות נעשית בעזרת מכונות ומפעלי הביצים נראים כמו מחנות שבויים עם שורות על גבי שורות של כלובים מברזל, הניצבים זה על-גבי זה, שבהם עשרות אלפי תרנגולות מבוהלות ודחוסות. מאחר והתנאים הסניטריים במקומות אלו גורמים לרוב החיות לחלות במחלות העלולות לגרום למותם וכך להוביל לירידה ברווחים הן מולעטות באופן סדיר באנטיביוטיקה שנועדה להחזיק אותן בחיים-עד לשחיטה. מאחר שערכו של הבשר נמדד על-פי משקלו, מוזרקות לחיות כמויות של הורמונים וכימיקלים כדי לגרום לגופם לעלות במשקל בזמן הקצר ביותר האפשרי. שיטה זו מובילה להשמנת החיות עד למצב שבו השלד והשרירים שלהם לא מסוגלים להחזיק את משקל גופם. עיוותים בשלד וכאבי תופת מלווים את חיי החיות עד למותם. ההורמונים והאנטיביוטיקה מהווים סכנה כה חמורה לגוף האדם עד כי ברוב מדינות אירופה אסרו על השימוש בהורמונים ובאנטיביוטיקה שלא למטרת טיפול רפואי ישיר. באלפי מחקרים הוכח הקשר בין הורמונים ממקור בשרי לעליה במקרי הסרטן העולמיים בבני אדם. בארה"ב ובישראל ממשיכים בשיטות אלה בלא כל הפרעה.

מהביצה לצלחת

כדי לגרום לתרנגולות להטיל כמות ביצים גדולה ככל הניתן, בעלי מפעלי הביצים משתמשים בשיטות אשר נחשבות בכל קנה מידה שהוא, לעינויים. כאשר מספר הביצים של תרנגולת מטילה פוחת באופן טבעי, לוקחים בעלי המפעל את אותה תרנגולת שעד כה חייתה עם אור מלאכותי 17 שעות ביום, ומשליכים אותה למקום חשוך ללא כל תאורה; בנוסף הם שוללים ממנה אוכל ומים למשך יומיים. לאחר שתי יממות של אימה, מאפשרים לתרנגולת לשתות ובהדרגה מחזירים את אור החשמל והמזון. תרנגולות שעוברות את התהליך נכנסות למצב בעל השלכה פסיכולוגית שגורם להן להמשיך ולהטיל ביצים עוד כחודשיים. תרנגולות הרגילות לחיות במקום פתוח תחת כיפת השמיים, נדחסות לתוך כלוב ברזל קטן שלעיתים מכיל 5 עד 8 תרנגולות. הכלובים מועמסים אחד על-גבי השני, כך שההפרשות מהכלוב העליון נופלות היישר על התרנגולות בכלוב התחתון ומשם היישר לפינו. מאחר שהתרנגולות נמצאות במצב של פחד כה חריף הן לעתים מגיעות למצב של ניקור היסטרי של חבריהן לכלוב ולעיתים אף לאכילה קרניבוריסטית. תופעה זו מדאיגה מאוד את יצרני הבשר, לא בשל העובדה שהתרנגולות הן צמחוניות מיסודן ולא בשל הכאב שאותן תרנגולות חוות, אלא משום הירידה ברווחים בשל אובדן התרנגולות המנוקרות למוות. הפתרון "הגאוני" של אותם יצרנים הפך להיות סטנדרט בכל חוות העופות בארה"ב ובישראל. במקום ליצור תנאי מחייה טובים יותר ובכך למנוע את תופעת הניקור והפחד, הם מקצצים את מקור התרנגולות, כדי למנוע מהן לפצוע את התרנגולות האחרות. המקור, שהוא סחוס רגיש ביותר לכאב (בדומה לעור שתחת ציפורנינו) נכרת ללא הרדמה ומלווה, לעתים קרובות, בזיהום חריף ובדלקות. בעלות-הכסף, ההיסטריות בלאו הכי, סובלות כאבים שלא ישוערו ולעיתים אינן מסוגלות, בשל התהליך הזה, לאכול ולשתות. בסופו של דבר הן מתות ברעב. כמובן שגם הן מגיעות

לצלחותינו כשניצלים. תחתית כלובן של התרנגולות עשוי לעתים קרובות מחוטי ברזל, כדי לאפשר את נפילת ההפרשות ולחסוך בהוצאות הניקוי. טופרי העופות הותאמו בתהליך אבולוציוני ארוך להליכה על אדמה רכה ואינם מותאמים לסוג כזה של "קרקה". התוצאה היא שלעתים טופרי העופות מסתבכים בחוטי הברזל של הכלוב, עד למצב שבו העור מסביב לטפרים גדל מסביב לחוט הברזל ומקבע את הציפור המסכנה למקומה לשארית חייה. הציפור כמובן אינה מסוגלת לאכול כראוי או לשתות ולעתים קרובות מתה בייסורים נוראיים. והיה והיא מצליחה איכשהו לשרוד עד ליום השחיטה היא מוצאת מכלובה בכוח שתולש את רגליה ממקומן. הרווח הטמון במפעלי ביצים גורם לבעלי המפעלים להעדיף תרנגולות מטילות על-פני תרנגולים. העדפה זו גורמת לבעלי המפעלים להשמיד את האפרוחים הזכרים הבוקעים מהביצים. באיזו שיטה "הומנית" הם מושמדים לדעתכם? האפרוחים הקטנים שזה עתה בקעו מהביצים לעולם חדש וזר מושלכים לתוך שקיות זבל ומוצאים את מותם, שעות אחדות לאחר לידתם, בחנק. אלה שאינם מושלכים לשקיות הזבל, מושלכים בעודם בחיים, למכונות לטחינת בשר, וניתנים כמזון לשאר התרנגולות והבקר. אלפי אפרוחים מושמדים בצורה זו כל יום, בישראל הנאורה.

בדיקה ממקור ראשון

כדי לבדוק ממקור ראשון את מצב התרנגולות המטילות נסעתי לקיבוץ גבעת השלושה. בשני מבנים מאורכים נדחסו כ-26,000 תרנגולות. שלוש ואף ארבע תרנגולות נדחסו לתוך כלוב ברזל בעל תחתית תיל שאורכו כ-40 ס"מ וגובהו 50 ס"מ. התרנגולות לא יכלו לכרוע אלא רק לדדות בקושי על רצפת התיל. טופריהן הסתבכו בתיל והן לעתים דרכו אחת על השניה בניסיון נואש לחמוק מהכאב. מצבם הבריאותי, ככל שיכולתי לשפוט כמתבונן מבחוץ, היה בכי רע. רוב נוצותיהן היו מרוטות וסימני פצעים גלויים היו על עורן, אולי עדות אילמת להיסטריה שלעתים השתלטה עליהן. המבנים היו שרויים באפילה למרות שהיה זה יום שמש ויריעות ברזנט גדולות כיסו את קירותיהם. ריח שתן וצואה שלט בכל והררי הפרשות, שגובהם כמטר, היו פזורים מתחת לכלובים. ישנם כיום מספר יצרני ביצים המפרסמים על אריזות הביצים שהביצים באות ממקור אורגני או שהתרנגולות גדלות בחצר פתוחה. זהו כיוון מחשבה חדש וחשוב שנולד מהאמת העצובה על גידול התרנגולות והביצים, אך הייתי לוקח בעירבון מוגבל את הפרסומים הללו מאחר שאין חוק כלשהו המחייב את יצרני הביצים לפרסם את האמת, ולמעשה הם יכולים לכתוב על אריזות הביצים ככל העולה על רוחם. המידע הזה אינו ידוע לציבור ברובו, אולי בשל אובדן הרווחים הצפוי. גורלן של הפרות לשחיטה ולחלב אינו טוב יותר מזה של התרנגולות. כאשר אני חושב על פרה אני רואה בעיני רוחי חיה גדולה, בעלת עיניים עגולות חומות ותמימות. חיה רגועה ושוחרת שלום שכל רצונה הוא לרעות בערבות העשב ולגדל ולהיניק את העגל שהמליטה. רובנו, דומני, מדמיינים פרות בצורה כזו, ומאמינים שהיחס לפרות הוא הומני ככל האפשר. אך האמת רחוקה עד מאוד מהדמיון התמים.

חייהן של הפרות

פרות "מבלות" את כל חייהן בייצור חלב לצריכה אנושית ובהמלטת עגלים למאכל-אדם. תהליך יצירת החלב, שלמעשה הפך תהליך ייצור לכל דבר, ותהליך ההמלטות נמשכים כל עוד הפרה עומדת על רגליה. כאשר היא כושלת היא מובלת למסע האחרון לבית המטבחיים. המאמץ הפיזי והנפשי הוא כה עצום עד כי רוב הפרות, שתוחלת חייהן הממוצעת עומדת על 20 שנה, מחזיקות מעמד בקושי 4 שנים. חייהן בארבע השנים הללו הם, באין מילה אחרת, גיהנום. מהיום הראשון לחייה נשללות כל זכויותיה הטבעיות. היא נלקחת למפעל ונדחסת בין אלפי הפרות. אור היום מוחלף באור פלורסנטי, תחתיו היא "מבלה" את מרבית ימיה. "ביתה" החדש הוא כלוב עץ או ברזל אשר בקושי מאפשר לה לזוז, או מקום מגודר מלא בסרחון מתאן שהוא גז הנוצר מהפרשות וצואה. סדר יומה המוכתב מחדש ע"י האדם, מורכב מיניקה מתישה של עטיניה בעזרת מכונות שנועדו לסחוט חלב עד הטיפה האחרונה ושמןפחות את עטיניה ופטמותיה עד כדי כך שהעגלים שהיא ממליטה אינם יכולים לינוק ממנה. והיה והיא נמצאת במפעל שבו מכונות היניקה מובאות אליה היא שוכנת בכלוב אשר אינו גדול מארון בגדים ממוצע. אין לה מקום לנוע או להסתובב, ואפילו כריעה למצב של שינה

לעתים אינה כלל אפשרית. גופה מותש מיצירת חלב והמלטות חוזרות ונשנות של עגלים, ומזונה מורכב לעתים קרובות מעצמות בקר טחונות, אשר הוכחו כגורמי מחלת ה"פרה המשוגעת" ואשר בגינה הושמדו בעשור האחרון מיליוני פרות באנגליה. גופה של הפרה חשוף לתקיפת מחלות עקב המצב התברואתי החמור שבו היא נמצאת ולכן מוזרקים לגופה כמויות אדירות של כימיקלים ואנטיביוטיקה במאמץ לשמור אותה בחיים. השומן שבגופה סופח את הרעלים הללו ומגיע אלינו דרך הצלחת. אלפי מחקרים הוכיחו את הקשר בין צריכת בשר, מוצרי חלב עתירי שומן וביצים להתפתחות מחלות כגון סרטן, ומחלות לב.

הורמונים מלאכותיים ניתנים לה כדי להגביר את ייצור החלב. הורמונים אלו הוכחו כמחוללי סרטן חריפים ביותר והם נחשבים לגורם מס' אחד בעליית מקרי הסרטן לסוגיו בעולם. הפרה, חיה שלווה, הופכת תחת תנאים אלו לתוקפנית והיסטרית. האדרנלין ושאר כימיקלי הפחד המיוצרים בגופה מגיעים לגופינו ויוצרים בנו רעלים שונים. העגלים שהיא ממליטה נלקחים ממנה זמן קצר לאחר ההמלטה כדי לשמש מאכלי גורמה בשוק. הסיבה שהעגלים נלקחים ממנה אחרי זמן כה קצר היא למנוע את היווצרות הקשר הטבעי בין אם לבנה. וכדי למנוע ממנה להשתולל, ככל אם אחרת במצבה, בעת לקיחת העגל. חיי העגל הנלקח ממנה אינם טובים יותר מחייה שלה. ביום שבו הוא נולד, מבולבל ומפחד, הוא נלקח למכלאות העגלים. האינסטינקט הראשוני שלו הוא לינוק, והוא מנסה בפנאטיות לינוק כל חפץ הדומה לפטמה שבקרבתו. מחיר בשר העגל חלב הוא הגבוה ביותר בשוק ובשרו נחשב למעודן יותר בשל תכולת השומן הגבוהה שבגופו. אנשים הקונים בשר זה אינם מודעים, או מעדיפים שלא לדעת מהסבל הבלתי יתואר שחיה זו עברה עד הגיעה לצלחת. כדי לשמור על תכולת השומן הגבוהה מונעים מהעגלים מלפתח שרירים. הם מוכנסים לכלוב כה קטן עד שאינו מאפשר להם להזיז כלל את גופם. לעתים הם שרויים בחשכה גמורה שאמורה להגדיל יותר את אחוז השומן בגופם. התוצאה, עגלים אלו הופכים עיוורים. מאחר שהם נלקחו מאמם ביום הראשון להיוולדם, הם לא ינקו את חלב האם המכיל ויטמינים וחומרים השומרים על גופם מפני מחלות. כדי למנוע מהם למות ממחלות, מוזרקות להם אנטיביוטיקה בכמויות גדולות. בעבר היו העגלים מומתים לפני שגופם היה מפתח את השרירים ולפני שבשרם הפך לוורוד. משקל גופם בעת השחיטה היה כ-70 ק"ג. במשך שנים חיפשו המגדלים שיטה אשר תגרום לעגל לחיות זמן רב יותר, מבלי לקלקל את בשרו הלבן. זמן שיאפשר לגופו להעלות במשקל וכך להכניס יותר כסף לכיסיהם. לאחר שהתברר שאחת הסיבות להפיכת בשר העגל מלבן לוורוד היא הברזל הנמצא בגופו ואשר הכרחי לתפקודו התקין, המציאו בארה"ב שיטת הזנה "גאונית": המזון הניתן לו אינו מכיל ברזל וגורם לגוף העגל להיכנס למצב של אנמיה חמורה. במצב זה בשר העגל נשאר לבן גם לאחר ארבעה חודשים, משקל גופו מוכפל ומגיע ל-150 ק"ג. הצורך הדחוף בברזל גורם לעגל הצעיר לחפש כל מקור שהוא לברזל, הוא מנסה לינוק בהיסטריה חלקים מכלובו העשויים ברזל במאמץ לספק לגוף כמות, ולו מינימלית, של ברזל. השתן שלו מכיל כמויות מזעריות של ברזל גם כן, לכן הוא מנסה, באופן מעורר רחמים, ללקק את רצפת כלובו הרווייה בשתן, כמקור אפשרי לברזל. כאשר למדתי את העובדות הללו בפעם הראשונה, לא האמנתי שאכזריות כזו תתכן. אך אלו אינם מקרים בודדים, זהו הסטנדרט הרווח בתעשייה זו של בשר ומוצרי חלב. כל המבורגר שמיוצר, כל סטייק אנטריקוט וכל מעדן חלב יוצרו על גבי סבל איום של בעלי חיים. מילא, אם היינו חייבים לצרוך את הבשר לקיומינו, אך כפי שהוכיחו אלפי מחקרים, דווקא דיאטה צמחונית, ללא בשר היא המעניקה את התזונה הטובה ביותר לגוף, מפחיתה באופן משמעותי את הסיכויים ללקות בסרטן, במחלות לב ושבץ ואולי הכי חשוב, הופכת את החברה שלנו לחברה הומנית יותר עם ערך של כבוד לחיים שסביבנו ולעולם בו אנו חיים. זוהי האמת. החברות ותאגידי המזון מוציאות מיליארדים של דולרים כל שנה כדי לשכנע אותנו לצרוך בשר, מוצרי חלב וביצים באמתלה שבריאותינו זקוקה לזה. למרות שאלפי מחקרים הוכיחו את הסכנות באכילת מוצרים אלו, האמת הגיעה רק לקומץ קטן מהאנשים. רובם אינם מודעים כלל ומסכנים את בריאותם מדי יום כדי שמנהל נוסף יקנה עוד מכונית פאר. רשתות המבורגרים מפתות את ילדינו לאכול בשר מורעל מחיה שסבלה קשות בתוך לחמנייה עשויה מקמח לבן שגם בו אין ערכים תזונתיים. המשקה הנפוץ לצד המבורגר הוא קולה המכילה קפאין, חומרי שימור, חומרי טעם וריח וזרחה. הדרך היחידה שבה נוכל להחזיר את בריאותינו לתיקנה, לחיות את החיים המגיעים לנו בזכות, להיות מאושרים יותר, לדעת שאנו נותנים לסביבה שיצרה אותנו ולא רק שודדים

אותה, למנוע סבל מיותר ממיליארדים של חיות שכל רצונם, כמונו, הוא לחיות בשלווה, להפסיק את הרעב העולמי הגורם למות אלפי ילדים כל שעה, הדרך היחידה שבה נוכל להסתכל לילדינו בעיניים ולומר להם שאנו עושים הכל למען אושרם ובריאותם, היא לאכול תוך מודעות. לקנות עם מודעות. לחיות עם מודעות. הדרך למודעות היא בפקיחת עינינו לאמת, ללא פחד ובאומץ. לאחר שקראתם את המידע המוגש לכם כאן, אינכם יכולים יותר ליהנות מהספק של חוסר הידיעה. אתם יודעים. כעת אתם יכולים לבחור.

מחלות ומניעתן בעזרת תזונה

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 חיך". ההתעלמות המסוכנת של מוסדות הרפואה מהתזונה שהובילה מלכתחילה ללחץ הדם הגבוה גורמת לסבל מיותר למיליוני חולים בעולם, היא כמו 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: 75%-30%. 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. הופעה 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 בוויטמינים ומינרלים והושם דגש על פעילות גופנית מתונה. כיום, לאחר 25 שנה, אותו אזור שהיה השיאן 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 דר' 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". *דר' 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 וראוונתי. 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 משובח 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 להתלבנו, 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 כסינו 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 בידכם את הכוח לבחור לכאן או לכאן ולעשות זאת במודעות מלאה. שיקלו זאת בתבונה. חייכם מוטלים על הכף.

עצם הזכרת המילה - סרטן יכולה לגרום לרעד אצל מרבית 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'קינס 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 קיירנס, מרצה באוניברסיטת הרווארד, פרסם ב: "Scientific American" באותה שנה, מאמר על המלחמה בסרטן. במאמרו, הראה פרופ' קיירנס 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 קיירנס מאוניברסיטת הרווארד). לאדם שניזון מדיאטה צמחונית יש 40% פחות סיכון ללקות בסרטן. (דר' וויליאם 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 לווטמינים ומינרלים הם שקריים ולא מספקים. אחוז צריכת הווטמינים 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 לסנטז 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 כוונת 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 בת 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 לכספו. 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 מלחה"ע 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 כימותראפיה 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 הם מושמעות מפי החוקרים עצמם:

"חייבים לדעת שהמלחמה בסרטן היא הונאה, ושהמוסדות האחראיים אשמים ברשלנות פושעת כלפי הציבור האמריקני". (פרופ' לינוס פאולינג)
"לרפואה הקונוונציונאלית 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 באלר, 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 הקונוונציונאלית 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 רדיואקטיביות 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, שכולסטרול גורם לטרשת עורקים שבתורה מובילה להתקף לב או לשבץ. כולסטרול נמנה עם גורמי סיכון שהרפואה ממליצה להימנע מהם אם ברצוננו לצמצם את סיכון התקפי הלב והשבץ. בנוסף לכולסטרול אנו מזהרים 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 הכולסטרול 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 כולסטרול בדם. על סמך תגלית זו נבנתה תורה רפואית שלמה שעל-פיה הכולסטרול הוא

האשם העיקרי ביצירת מחלות לב. תוכניות טלוויזיה הוקדשו לנושא, מגזינים בריאותיים וחברתיים היללו את התגלית והגדירו אותה כניצחון על מחלות הלב, דיאטות נמוכות בכולסטרול נרשמו לאנשים חולי לב ורוב סוגי המזון המוכן תוּיג לפי כמות הכולסטרול שבו. תורת הכולסטרול נשענה על 3 הנחות יסוד:

מזון עשיר בכולסטרול משפיע על שיעור הכולסטרול בדם הפחתת כולסטרול בדם מפחיתה את התמותה ממחלות לב חומרת טרשת העורקים (סתירת העורקים) גדלה ככל שעולה רמת הכולסטרול בדם

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

בשנת 1948 התבצע באמריקה ניסוי שמטרתו הייתה לבדוק את השפעת הכולסטרול 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 הכולסטרול ולמצוא קשר ברור בין שיעור הכולסטרול בדם למזון עשיר בכולסטרול. בתום הניסוי שהחל ב-1950 ונגמר ב-1970, התבררה עובדה מפתיעה:

"אין כל קשר בין הימצאות כולסטרול בדם לבין הימצאותו במזון. מצאנו רמות שונות של כולסטרול בדם, אולם תזונה עשירה או דלה בכולסטרול אינה מסבירה את ההבדל הגדול בשיעורי הכולסטרול 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 הכולסטרול בדם. כתוצאה מהניסויים הללו נאלצו המדענים לפסול את ההנחה הראשונה בתורת הכולסטרול הקובעת שיש קשר בין צריכת שומן מהחי הרווי בכולסטרול לבין שיעורי כולסטרול גבוהים בדם.

גם ההנחה השנייה הקובעת שהפחתת הכולסטרול 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 הכולסטרול ע"י תרופות לבין תמותה ממחלות לב, נעשה בהשתתפות 2,000 חולי לב שקיבלו תרופות להורדת הכולסטרול בדמם. 3,000 חולי לב נוספים שמשו כקבוצת בקרה וקיבלו תרופות דמה (פלאסיבו) שלא הכילו דבר. התוצאות היוו נדבך נוסף בדרך לפסילת תורת הכולסטרול כליל. התברר שבקרב החולים שקיבלו את התרופה האמיתית הייתה ירידה של 6.5% עד 9.9% ברמת הכולסטרול בדמם אך לא היה הבדל בשיעורי התמותה ממחלות לב בינם לבין החולים שקיבלו תרופות דמה. לעומת זאת, אותם חולים שקיבלו תרופות להורדת הכולסטרול, סבלו מריבוי מחלות סרטן ומחלות אחרות. לאחר קבלת תוצאות המחקר, לא היה מנוס מלפסול 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 בדמם 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 הרוי.

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 שברים 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 בשברים 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% מהשברים הם שברי אגן, הגורמים לסבל רב ומובילים, לעתים קרובות, לנכות. ההוצאה הכספית על טיפול באוסטיאופורוזיס בארה"ב מגיעה היום ל-15 מיליארד דולר בשנה.

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

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 הסידן 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 הסידן מהעצמות. מספר מחקרים הוכיחו את הקשר בין עודף חלבון בדיאטה ליצירת מאזן שלילי של סידן בגוף.

הקשר בין עודף חלבון לחוסר בסידן הוכח שוב ושוב, אך מעולם לא הגיע לאוזני הציבור. מישהו 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 הסידן".
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 בממוצע ומניקות את ילדיהן במשך שנתיים. הן לא סובלות מחוסר בסידן, 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 [ע"י תאגידי המזון והחלב] היא 1200 מ"ג? התשובה פשוטה: הרגלי האכילה שלהם כוללים דיאטה דלה בחלבון אשר אינה "מבריחה" את הסידן מהגוף..."

עודף חלבון בדיאטה, לפי נתן פריטקין, גורם לא רק לאבדן סידן אלא גם לאבדן מגנזיום, אבץ וברזל, כולם מינרלים החיוניים כמו הסידן לשמירה על בריאות הגוף והעצמות.

שבט הבאנטו צורך כמות סידן 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 הסידן 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 הסידן 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 סידן גבוהה היא זו השומרת על העצמות - כפי שטוענים יצרני החלב, אזי האסקימוסים, שלהם צריכת סידן 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 - 250-400 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 ושסיכוייה לשבור עצם שלא כתוצאה ממכה חזקה, נמוכים מסיכויי האישה אוכלת הבשר. והיה 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 בסידן, שהוא מינרל בסיסי, כדי לנטרל את חומציות היתר. העצמות, כאמור, משמשות כמעין "בנק" של סידן. כאשר הגוף מזהה עליה בחומציות הדם הוא מבצע "משיכה" של סידן מהעצמות ומשתמש בו כדי לנטרל את החומציות וליצור איזון בדם. מתברר שבשר, 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 סידן 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 לסידן:

ישנה סיבה נוספת לעובדה שצמחונים מחוסנים יותר בפני אוסטיאופורוזיס. למרות שמוצעת החלב מחדירה בנו את המסר שבשתיית חלב אנו מעלים את רמות הסידן בגופינו, הם שכחו לציין את העובדה שיכולתו של הגוף לספוג סידן תלויה באופן ישיר ביחס שבין הזרחן לסידן באוכל. ככל שיש יחס נמוך יותר בין הזרחן לסידן כך גובר הסיכוי לאוסטיאופורוזיס ולא יכולתו של הגוף לספוג סידן. ככל שהיחס בין הזרחן לסידן 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 לסיידן בפירות וירקות הוא גבוה, ולכן הסיידן שבהם נגיש יותר לגוף. חסה, לדוגמה, היא ירק שאינו מכיל כמות רבה של סיידן, אך מאחר שיחס הסיידן/זרחן שבחסה הוא גבוה יחסית - פי 70 מכבד ופי 23 מבקר - הסיידן שבחסה שמיש הרבה יותר לגוף. ירקות בעלי עלים ירוקים כהים הם המקורות הטובים ביותר לסיידן עקב היחס הגבוה של זרחן/סיידן שבהם והסיידן שבהם קליט יותר מהסיידן 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 שהסיידן ממקור חלבי קליט פחות מסיידן 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/סיידן שבגוף ומונעת ספיגה נאותה של סיידן 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 and calcium retention nutrition" - 1970
American journal of clinical nutrition-Incidents of ostraporosis in " =2
"vegetarians and omnivores -1972

נתונים מזעזעים

כללי

• בכל יום מתים 50,000 ילדים בעולם מרעב.
• לפי נתונים מעודכנים, מקורות האנרגיה הנוכחיים שלנו (נפט, פחם וכיו"ב) ידרדרו לשפל מסוכן בתוך 15 שנה, ותוך 35 שנה, בקצב הניצול הנוכחי, נחסל כליל מקורות אלו.

יערות

• מדי דקה, 28 ק"מ מרובע של יער-עד נהרסים. (בין השנים 2000 - 2005).
רובם המוחלט של העצים נהרסים ונשרפים כדי לפנות מקום לשטחי מרעה לבקר המיועד לצריכת המערב, ולא לייצור נייר ורהיטים כפי שהדעה הרווחת גורסת.
• בקצב ההרס הנוכחי של 144 אלף ק"מ מרובע של יערות עד כל שנה, כל יערות העד בעולם יושמדו בדור הקרוב!
• ארה"ב מייבאת כל שנה כ-100 מיליון ק"ג של בשר מארצות העולם השלישי, בעיקר מדרום אמריקה, כאשר אזרח ממוצע בארצות אלו זוכה לאכול פחות בשר מאשר חתול בית ממוצע בארה"ב.
• אחוז היערות באירופה ירד ל-27%.
• אחוז היערות באסיה ירד ל-19%.
• אחוז היערות בצפון אמריקה (כולל יערות הענק של קנדה) ירד ל-25%.

חומרי הדברה

• ישראל היא בין שלוש הצרכניות הגדולות בעולם לחומרי הדברה!
• הפיקוח על השימוש בחומרי הדברה הוא מזערי ולא מספיק!
• תוצרת חקלאית המיוצאת לחו"ל עוברת בדיקה לגילוי שאריות חומרי הדברה. תוצרת הנמכרת בארץ, אינה עוברת כל בדיקה!

בישראל מרססים ביותר מ-10,000 טונות של חומרי הדברה בשנה!

מחלות

לפי מידע ממחקר של ארגון הבריאות העולמי בשנת 2003:

- תמותת גברים משבץ בישראל הייתה גדולה מ-28 מדינות מערביות מתוך 36!
- תמותת נשים ממחלות לב וכלי דם בישראל הייתה גדולה מ-16 מדינות!
- תמותת נשים וגברים ממחלות לב וכלי דם בישראל הייתה גדולה מ-18 מדינות!
- תמותת גברים מהתקפי לב בישראל הייתה גדולה מ-12 מדינות!
- תמותת נשים מהתקפי לב בישראל הייתה גדולה מ-16 מדינות!
- כל מוות שני בארץ נובע ממחלת לב וכלי דם.
- לפחות 1 מ-4 ישראלים ימות מסרטן
- 2/3 מהמיתות בארץ נובעות מסרטן או ממחלות לב.
- סרטן הוא המחלה הגורמת לרוב תמותת הילדים בארץ ממחלות, כאשר עד-1960 מקרי סרטן אצל ילדים נחשבו לנדירים.
- ילד אחד מ-600 צפוי ללקות בסרטן כאשר הסיכויים הולכים וגוברים.
- סרטן היא סיבת המוות השנייה בשכיחותה אצל ילדים אחרי תאונות דרכים.
- כל 90 דק' מת אדם מסרטן בישראל.
- ישראל נמצאת במקום הראשון! בעולם במקרי סרטן המעי הגס אצל נשים

בין השנים 1950-1979 במשך כשלושים שנה, צרכה כל אוכלוסיית ישראל חלב ומוצרי חלב מסרטנים. החומר המסרטן הגיע אל החלב מהשימוש בשני חומרי הדברה נגד קרציות אשר רוסו על הפרות: Lindane ו-BHC. כתוצאה מהשימוש בחומרים אלו התגלו במהלך השנים עובדות מדהימות: ריכוז החומר המסרטן BHC בחלב הפרות היה גבוה פי 102!!! מן המותר באמריקה. וריכוז החומר המסרטן Lindane היה גבוה פי 17! מן המותר. ריכוז החומר BHC בחלב האם בישראל היה גבוה פי 10 מן המותר בשבדיה, וריכוז החומר Lindane בחלב האם בישראל היה גבוה פי 6 מן המותר. כמות מזערית של החומר BHC, 10 PPM (חלקי מליון), די בה כדי לגרום לסרטן כבד, סרטן בלוטת התריס, סרטן המעי הגס וסרטן בלוטת הלימפה בחיות ניסוי. כמות מזערית של החומר Lindane, 80 PPM (חלקי מליון), די בה כדי לגרום לסרטן כבד, סרטן בלוטת התריס, סרטן בלוטת יותרת המוח, סרטן בלוטת יותרת הכליות, סרטן השחלות, סרטן בלוטת הלימפה בטחול, סרטן דם וניוון אשכים בחיות ניסוי. לפי קביעת מוסדות בריאות הציבור בארה"ב חומרים הגורמים לסרטן בחיות ניסוי מהווים סיכון השווה לאדם. מדינות העולם המערבי הגבילו בתחילה את השימוש בחומרים אלה ואף אסרו אותם ב-1970, אך בישראל המשיכו להשתמש בחומרים אלה תוך התעלמות מהנהוג בעולם. התוצאה: מגיפת סרטן הכבד שפרצה בארץ שהגיעה לשיא שלא היה כמותו ב-1971. בשנים שבהם היה שימוש בחומרים אלו עלו כל מקרי הסרטן לסוגיו בארץ פי-2.5. ב-1971 עלו מס' מקרי סרטן בקרב נשים בישראל על מס' הנשים החולות בסרטן כבד ב-21 מדינות!!! ב-1971 עלו מס' מקרי סרטן הכבד בקרב גברים בישראל על מס' הגברים החולים בסרטן כבד ב-17 מדינות!! מדען אמיץ ועיקש גילה את השערורייה ולאחר מאמצים רבים וממושכים הביא להפסקת השימוש בחומרים אלו, שנים רבות לאחר שאר מדינות העולם. קרוב לוודאי שללא התערבותו היינו שותים חלב ומוצרי חלב מסרטנים עד עצם היום הזה. קשה להאמין שדבר כזה יכול לקרות בעולם נאור ושפוי. כל השנים הללו שידלו אותנו ואת ילדינו לשתות חלב "בריא", ללא ידיעת הציבור את האמת. היום משדלים אותנו אותם גופים לאכול גבינות שומניות העלולות לגרום למחלות לב וסרטן, משדלים אותנו לשתות חלב עמיד שאינו מכיל חלבון קליט לגוף בשל הפסטור בחום גבוה, ומשדלים את ילדינו לאכול מוצרי מזון ומשקאות גדושים בחומרי טעם וריח סינטטיים וחומרי שימור מסרטנים, מוצרי מאפה שאין בהם ערך תזונתי, ממתקים המזיקים לשיניהם ועוד ועוד.

הגיע הזמן לעצור את התהליך. הכוח נמצא בידינו. ובפינו.

מה עושים?

הדרך אל ההבראה ארוכה. דבר ראשון צריך להפסיק להאמין לפרסומים של חברות המזון, להם יש אינטרס כלכלי ולא דווקא אינטרס לשמירה על בריאותינו. המידע שקראתם עד כה יכול לייאש ולגרם לאטימות. רוב האנשים בעולם עוצמים את עיניהם לא מתוך רשעות אלא בעיקר מתוך בורות ופחד. כעת יש בידכם ברירה, אתם יכולים לפעול. יש לנו סיכוי להפוך את התהליך, הכוח נמצא בידינו ולא בידי התאגידים הגדולים. בלעדינו אותם תאגידים לא יכולים היו להתקיים. פקחו את עיניכם. כשאתם פוסעים ברחוב ורואים פרסומת לרשת המבורגר כלשהיא, חייכו, אתם יודעים את האמת ואתם לא תקנו מזון המזיק לבריאותכם ולבריאות ילדיכם. ישנם מספר צעדים קטנים אשר ישנו מקצה לקצה את מצב בריאותכם, נסו אותם למשך תקופה ותגלו - כפי שגיליתי אני, שישנה השפעה ממשית ומוחשית על מצב הבריאות והכיס. (אגב למי מכם המעוניין להרזות באופן טבעי ובריא ולהישאר רזה לאורך זמן המעבר לתזונה צמחונית דלת שומן מהחי היא הדיאטה הטובה ביותר שהוכחה ע"י אלפי מחקרים.)

• בדקו את תוויות המזון שאתם קונים, אל תקנו מוצרים המכילים חומרי שימור וחומרי טעם וריח.

• צמצמו בצריכת הבשר השומני ובצריכת הגבינות והביצים, והגבירו את צריכת הירקות והפירות. הרווח יהיה כולו שלכם ושלנו.

• החליפו מוצרי מאפה ולחם מקמח לבן במוצרי קמח מלא.

• החליפו סוכר לבן בסוכר חום.

• צמצמו את שתיית הקפה והחליפו אותו בקפה נטול קופאין.

• אל תקנו שתייה קלה הרוויה בזרח (Phosphate) המפריעה בקליטת

המגנזיום והסידן בגוף. שתו מים מסוננים או מינרלים במקום.

• אל תקנו משקאות מוגזים שהוכחו כמזיקים ביותר לבריאות השיניים והגוף.

• החליפו את החמאה באבוקדו / ממרח גבינת סויה או בממרח מרגרינה שאינה מכילה שומנים מוקשים ושעשויה משמנים צמחיים כגון שמן זית, חריע או תירס.

• בצעו את קניותיכם בחנויות טבע ולא ברשתות המזון הגדולות שבהם מבחר המזון הבריאותי מצומצם למדי.

למי מכם שרוצה לנקוט בצעדים נוספים ומשמעותיים יותר, אני ממליץ לקרוא את רשימת הספרים בביבליוגרפיה, שם תקבלו מידע מקיף ביותר על הדרך לשינוי כולל של התזונה ושל דרך חייכם, בדרך לבריאות ארוכת ימים.

אפילוג

דמיינו לעצמכם עולם שבו ילדים מתרוצצים בין עצים רחבי תיתורת. עיניהם נוצצות וגופם מבהיק מבריאות. עולם רגוע שבו יש זמן לכל דבר והזדמנות שווה לכל איש או אישה למלא אחר שאיפותיהם האישיות. עולם שבו הצלחתו של הפרט משפיעה ותורמת להצלחת הגזע האנושי כולו. חברה בעלת ערכי מוסר וכבוד מפותחים ביותר המעניקה סיוע לכל אדם הזקוק לכך, בלי לבקש תמורה. עולם שבו לזקנים יש מעמד של כבוד מיוחד בשל ניסיונם העשיר ואשר גיל המוות הממוצע בו עומד על מאה שנה בבריאות ללא דופי. עולם ללא רעב וללא מחלות. עולם מאושר עם אנשים מאושרים. עתה דמיינו את עצמכם בשדה מישורי ורחב ידיים, מביטים לשמיים. שמיים כחולים וזכים עם רצועות עננים לבנים ששטים בדממה.

קחו נשימה מהאוויר הזך. הרגישו את קרני השמש המלטפות את עורכם. תנו להרגשת האושר והשלמות למלא כל נקב וחריר. דמיינו את גופכם קל משקל, גמיש וחזק. הרגישו את האנרגיה הפועמת בו. לטפו את העור ואת השרירים הארוכים והזורמים, ומלאו את לבכם באהבה עצמית על היופי הקורן ממכם. נשמו את עוצמת הטבע שסביבכם והכירו תודה על

שאתם חיים. זוהי זכותכם מלידה להרגיש כך, לחיות כך. זה אינו עולם אוטופי דמיוני שאינו יכול להתקיים במציאות. עולם זה היה קיים בעבר והוא יכול להתקיים בעתיד. זה תלוי בכם, בנו.

אנחנו הבאנו את העולם למצב הקטסטרופלי שבו הוא נמצא. אנחנו אחראים להרס ולהרג ולהפרדה ולרעב ולמחלות ולמלחמות ולתת-התזונה, לאימה ולפחד. בפקיחת העיניים לאחריות האישית של כל אחד ואחד מאתנו, טמונה עוצמה רבה יותר מבכל פצצת אטום. עוצמה זו תביא לשינוי. עוצמה זו תוביל אותנו לאהבה.

המסר שכאן מיועד לכל אחד ואחד מאתנו. זהו צלצול ההשכמה. התעוררו, פקחו עיניים. ראו את היופי שסביבם ושאפו ליצור עוד. זמנים קשים לפנינו, אין ספק. הרחקנו לכת עד מאוד ביהירות, באדישות ובחוסר האכפתיות לעולם שנתן לנו חיים. שדדנו את לשד האדמה בלי מחשבה והרחקנו את עצמנו, אולי מתוך בושה, מהבריאה ומהטבע. אך השינוי כבר מתחולל, תפנית מורגשת בכיוון הנסיעה. יותר ויותר אנשים מבינים שהסימביוזה בינינו לבין החיים שסביבנו היא החשובה מכל, היא היוצרת בנו אהבה לעצמנו ולחיים כולם.

אלברט איינשטיין אמר פעם שהשינוי החברתי הגדול ביותר לכיוון חברה אנושית בריאה וברת-קיימא הוא המעבר לצמחונות. אין בכוונתי לשכנע אף אחד להפוך לצמחוני. איש איש באמונתו יחיה וצמחונות אינה תנאי לאושר פנימי, אך כאשר החלטתי לוותר על צריכת הבשר והדגים ולצמצם את צריכת מוצרי החלב והביצים מתוך ידיעה שבכך אני תורם לסביבה שבה אני מתקיים ולגופי - שבתוכו אני חי, החלטה זו מילאה אותי באושר ופתחה בי דלת להרגשת סיפוק וערך עצמי. אני מאמין שהשינוי הוא בלתי נמנע. זה תלוי בנו אם הדרך לשם תהיה קצרה ככל האפשר או ארוכה וזרועת מהמורות וקשיים.

ביבליוגרפיה

להכנת המאמרים נעזרתי רבות בספרים חשובים ששינו את חיי מהקצה לקצה. הספרים העניקו לי מידע מאוזן ועדכני ואיפשרו לי לבחור בתבונה. כולי תקווה שתעשו במידע הזה שימוש.

בנוסף, נעזרתי בנתונים העדכניים ביותר שיכולתי למצוא החל מהלשכה המרכזית לסטטיסטיקה וכלה באגודה למניעת הסרטן. אם נפלה טעות בנתונים או במידע, אשמח לדעת על כך ולתקן את הדרוש תיקון.

רשימת הספרים:

John Robins - "A diet for a new America", HJ Kramer
Thom Hartmann - "The last hours of ancient sunlight", Three Rivers Press
"עם ישראל חי וחולה" מאת יהודה מנור