



תזונה ובריאות טבעית

השפעת השפע המערבי על בריאותנו

הטיפול הטבעי בעודף כולסטרול ושומנים
בדם

כתיבה: אמיר לוי, נטורופת (N.D) והרבליסט קליני (Cl.H)

ארגון הבריאות העולמי מזהיר: **"עד לשנת 2030**
2/3 מאוכלוסיית העולם המודרני יסבלו מאחת
ממחלות השפע המערבי!"

מס' מקרי המוות	גורמי התמותה העיקריים ב"ניו-יורק סיטי" עדכני לשנת 2002
710,760	מחלות לב וכלי דם
553,091	סרטן
225,400	תרופות ורשלנות רפואית
167,661	שבץ מוחי
122,009	זיהום בדרכי הנשימה
97,900	תאונות
69,301	סוכרת סוג 2

[1]. Anderson RN. "Deaths leading causes for 2002" 50(16):

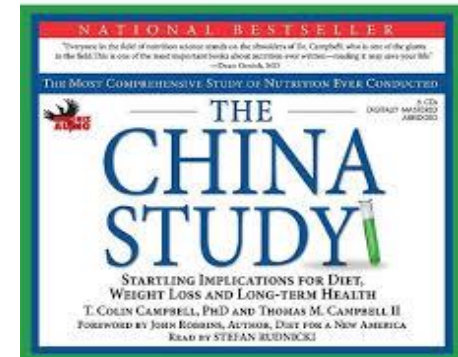
מחלות "השפע המערבי"

- האם מחלות מסוימות נפוצות יותר באזורים מסוימים בעולם?
- האם ישנם גורמים משותפים למחלות אלו?
- האם שינויים גיאוגרפיים, סביבתיים או ביולוגיים משחקים תפקיד?
ומה עם לגבי הגנטיקה?
- מישהו חקר את כל זה..?



"הגרנד פרי של האפידימיולוגיה" ["New York Times"]

- ד"ר קולין קמפבל ועמיתיו עשו זאת במחקר "התזונה והתחלואה" הגדול והמקיף ביותר שנערך עד היום והם הגיעו למסקנות ברורות ביותר!
- המחקר החל בשנות ה 70 ונמשך כ 30 שנה בו נבדקו כ 65 מחוזות בסין (מכפרים נידחים ועד לערים המפותחות) נבדקו כ 367 משתנים והוצלבו למעלה מ- 8,000 התאמות סטטיסטיות!
- תוצאות המחקר נפרשות ע"פ 896 עמודים!!!



היפרלפידמיה (שומנים גבוהים בדם)

- הפרעה בתמונת שומני הדם והסיבוכים הנובעים ממנה הן הסיבות העיקריות למוות בעולם המערבי. רק בארה"ב לבדה מגפה זו היא גורם המוות של חמישית מאוכלוסיית המדינה!
- עודף שומנים גבוהים בדם נובע מאורח חיים קלוקל ומירושה רעה, ונסביר:
- הגוף מייצר כולסטרול מ-2 מקורות עיקריים:
- **מקור אקסוגני** – מחקרים מראים ש 30% מהכולסטרול מגיע מהתזונה, רובו ככולו נמצא בעולם החי – בשר, עוף, ביצים, חלב ומוצריו.
- **מקור אנדוגני** – כ 70% מהכולסטרול שבגופנו למעשה מיוצרים בכבד שלנו. אי לכך ברפואה המערבית מאמינים שאין אפשרות לטפל בכולסטרול דרך התזונה...

אבחון – בדיקות דם

- האבחון נעשה ע"י בדיקות דם. שכן כמעט ואין אפשרות לזהות חיצונית על החולה האם הוא סובל מרמות גבוהות של שומנים בדם (רמות גבוהות של שומנים בדם נמצאו גם אצל אנשים רזים).
- רמת הכולסטרול הכללית (Total cholesterol) הרצויה היא עד 200 מ"ג/ד"ל. רמת כולסטרול הכללית בתחום 200-239 מ"ג נחשבת לרמה גבולית גבוהה, ורמה מעל 240 מ"ג מוגדרת כרמה גבוהה.
- רמת HDL (כולסטרול "טוב") הנמוכה מ 40 מ"ג מוגדרת כגבול התחתון של הנורמה, כאשר מתחת לרמה זו גובר הסיכויים לסיבוכי המחלה. אנו נרצה לראות ערכים גבוהים יותר סביב HDL 70-80.
- רמת LDL (כולסטרול "רע") הרצויה היא פחות מ 100, כאשר רמה של 130-159 מ"ג נחשבת לגבולית גבוהה, ומעל 160 לרמה גבוהה.
- טריגליצרידים - TG מדד נוסף שנבדק הם הטריגליצרידים. הטריגליצרידים הינם שומנים הנוצרים בעיקר מעודפי סוכרים ומעט מעודף שומנים וחלבונים. ערכים רצויים פחות מ 150 מ"ג/ד"ל. נמצא שעודף בטריגליצרידים מגביר את הסיכון למחלות לב, מחלות כבד, דלקת לבלב, תסמונת נפרוטית ועוד.
- Non-HDL Cholesterol אצל נבדקים בעלי רמת טריגליצרידים (שומנים) גבוהה בדם קיימת בעיה טכנית שאינה מאפשרת למדוד את רמת LDL. ניתן "לעקוף" בעיה זו על ידי מדידת רמת הכולסטרול שאינו כולל את HDL בבדיקה הקרויה Non-HDL Cholesterol ערך רצוי קטן מ 160 מ"ג אצל אדם בריא. ופחות מ 130 מ"ג/ד"ל אצל אדם חולה.
- **הערה חשובה כמקדמי הגנה** - נשמח לראות בבדיקות הדם יחס שלא יותר מ HDL/LDL 1:2 לטובת הכולסטרול "הרע", כולסטרול LDL פחות מ 100 מ"ג וטריגליצרידים פחות מ 50 מ"ג.

הטיפול המערבי

הטיפול מורכב מתרופות ממשפחת הסטטינים אשר מורידים את רמות הכולסטרול בגוף האדם, הדבר נעשה על ידי עיכוב פעולתו של האנזים HMG-CoA רדוקטז (HMG-CoA reductase), בכבד. עיכובו של אנזים מביא להורדת רמת ייצור הכולסטרול בכבד וכך פחות כולסטרול יופרש לגוף. התרופות די יעילות ותוך מס' שבועות הרופא יגיע לטווח הכולסטרול הרצוי.

תופעות לוואי ונזקים

אותו אנזים אשר עוצר את ייצור הכולסטרול בכבד עוצר גם את ייצורו של הקופקטור Q10. רמות נמוכות של Q10 (אשר ריכוזו נמצא בעיקר בלב) מובילות לכשל לבבי עקב היחלשות שריר הלב. המשמעות היא שהסטטינים מסייעים להפחתת הכולסטרול אך מגבירים את הסיכון להתקף לב ושבץ!

המטופלים מדווחים על כאבי שלד ושריר, חולשה ועייפות כרונית, פגיעה בתפקוד הקוגניטיבי, רבדומיוליסיס - פגיעה ברקמת השריר שעלולה להגיע לאי ספיקת כליות ואף למוות. בשנת 2001 הורה ה-FDA להוריד מהמדפים סטטין מסוים בשם "בייקול", לאחר שדווח על מספר מקרי מוות בעקבות נטילתו כתוצאה מרבדומיוליסיס.

הטיפול הטבעי

- כאמור הרפואה המערבית טוענת שלמעשה 70% ומעלה מהכולסטרול אשר בגופנו מגיע ממקור פנימי (אנדוגני) ולכן השפעתה של התזונה על ערכיו בדם תהיה מעטה וזניחה.
- מנגד אנו יודעים (מתוך מחקרי מעקב ותצפיות של שנים) כי צמחונים וטבעונים אמיתיים אינם סובלים מרמות גבוהות של כולסטרול!^[1] אם כך, מחקרים אלו סותרים את ממצאי המחקרים הקונבנציונאליים! כיצד זה יתכן?
- במחקרים גילו שהכבד אכן מייצר כולסטרול עודף אבל רק אצל מי ש"מרגיז" אותו. ואילו אצל הצמחונים והטבעונים הוא מייצר כמות מעטה אשר מספקת לגוף רק את מה שהוא צריך ולא מעבר לכך.^[2]

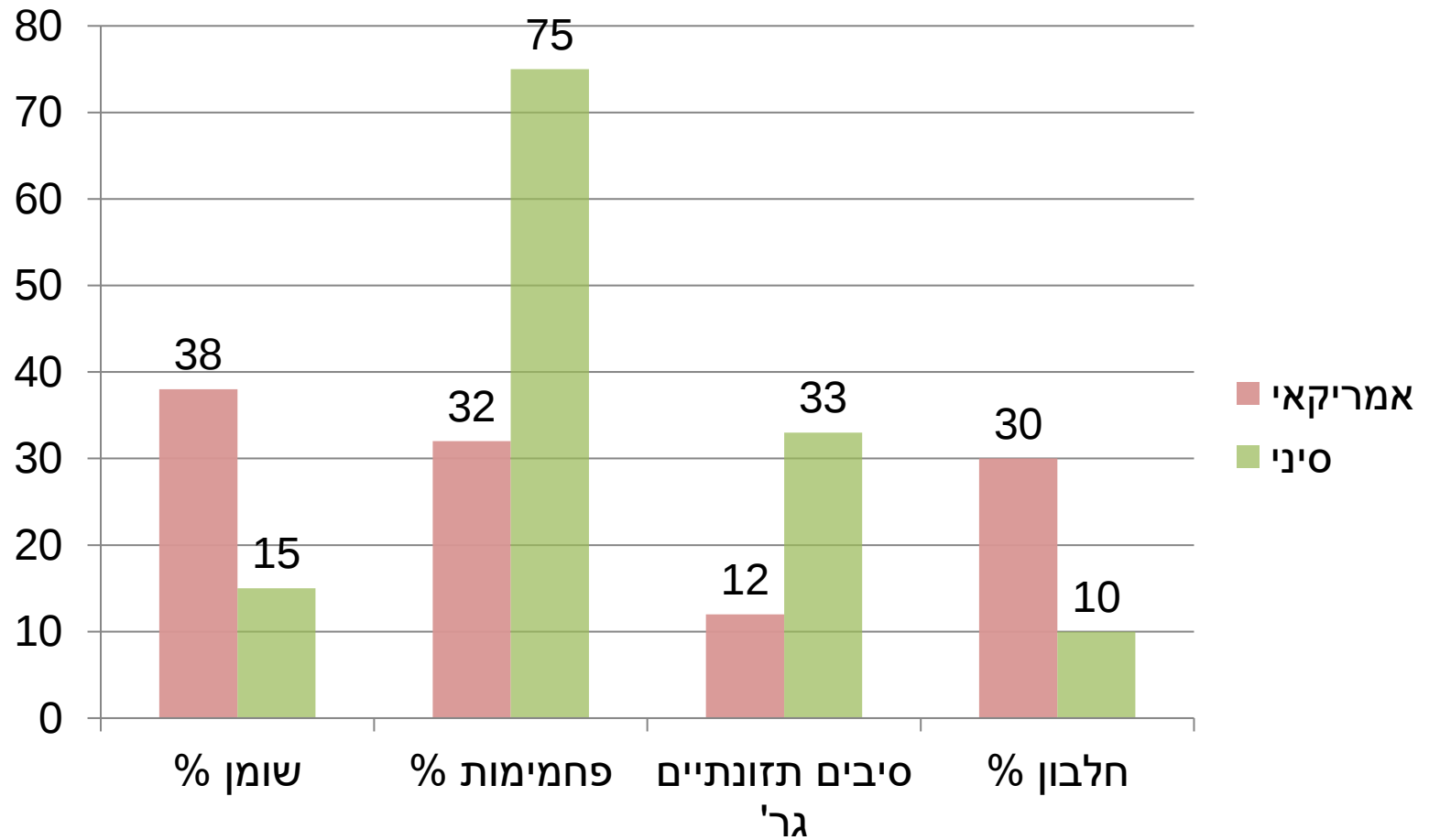
[1.] [Campbell tc' and chen j.diet lifestyle' and etiology of coronary artery disease: the cornell china study' am j cardiol.(1998): 18-21

[2] [Winkelstein w' et al. epidemiologic studies of coronary heart disease in Japanese men. J chronic dis. 27 (2004): 345-364]



- למרות שהסיני צורך יותר קלוריות בממוצע מהאדם המערבי, נתוני בדיקות הדם שלו טובים בהרבה משל עמיתו המערבי. אחד הדברים הבולטים במחקר הראה שמרבית הקלוריות של האדם המערבי מגיעים ממקור שומן **38% מסך הקלוריות ואצל הסיני המספרים נעו סביב 12%-15% בלבד.**
- בעוד שאצל האמריקאי חלב "רזה", "צ'יפס נטול שומן", "גבינה צהובה לייט", "פסטרמה הודו 3%", "גלידת דייאט צמחית" וכל יתר מושגי ה"דל השומן" או "דלי קלוריות" מתפרשים כבלתי מזיקים! אצל הסיני אין שינויים מעובדים במזון, ולמעשה רוב התפריט מורכב ממזונות בצורתם הטבעית כפי שהם גדלים בטבע.
- בהשוואה בין הדיאטות נמצא פער של פי **17 יותר** תמותה ממחלות לב¹.

ההבדלים בצריכת אבות המזון



חומצות אמינו "כמה מהן בדיוק חיוניות לנו..."

- חומצות אמיניות הן אבני הבניין של החלבון. גוף האדם משתמש בעשרים ושתיים מרכזיות לבניה של מאות הרכבים שונים לשלל צרכי הגוף. חומצות האמינו קשורות זו לזו בקשרים ביוכימיים ומעל 50 חומצות יחד - המולקולה נחשבת ליחידת חלבון.
- כל חומצות האמינו מגיעות מהמזון. את רובן גופנו יודע לסנתז בעצמו ובשל כך הן קיבלו את שם התואר "**חומצות אמינו בלתי חיוניות**". אך ידוע ששמונה מהן גופנו אינו יודע להרכיב לבדו והוא חייב לקבלן מהמזון ולכן הן מכונות "**חומצות אמינו חיוניות**".
- ע"מ שהכבד יצליח להפיק את כל תהליך ההרכבה מחומצות האמינו ע"פ צרכי גופנו, עלינו לצרוך את כול **החיוניות** באותו היום.

חלבון מהחי או מהצומח?

- מזון מן החי מכיל את כל "**חומצות האמינו החיוניות**" ומכונה – חלבון מלא.
- מזון מן הצומח מכיל רק חלק מהן (מי מהן, תלוי בסוג המזון) ולכן ישנה חשיבות רבה לשילובים נכונים על מנת שנקבל את כל ח. האמינו באותו היום.
- ע"פ ארגון הבריאות העולמי המינן המומלץ לאדם מבוגר הוא **0.8 גרם חלבון לכל 1 ק"ג משקל גוף**. דוגמא לעודפי חלבון אפשר למצוא כמעט אצל כל אדם מערבי ממוצע, למשל אמריקאי או אירופאי צורך בקלות **1.5-2 גרם חלבון לכל 1 ק"ג משקל גוף, פי 2-3 מהצריכה מומלצת!**

צריכת חלבונים בתפריט מערבי ממוצע



25 גרם	א. בוקר: ביצים+לחם/פיתה/לחמנייה
6 גרם	3-4 כפות גבינה 5%/קוטג'
6 גרם	חלב בקפה/יוגורט במהלך היום
35-40 גרם	א. צהריים: בשר/עוף/דג (150 גר')
10 גרם	+ כוס תוספת מבושלת
25 גרם	א. ערב: נקניק/טונה/ג. צהובה+לחם
120 גר'	סה"כ חלבונים



לפי ההמלצות של ארגון הבריאות העולמי 70×0.8 ק"ג = 56 גר' חלבון. התפריט הזה מכיל פי 2 חלבון מההמלצה (שגם היא בעודף) !!!
 וזה לפני נישנושים וקינוחים בין הארוחות/לפני השינה...



מה קורה עם כל הצריכה העודפת?

- כאמור כיוון שהגוף צריך חצי ואפילו פחות מכמות החלבון שהוא צורך היתר ילך למאגרים. הכבד יטען ש"זהו חלבון מלא ו"איכותי" אשר מכיל את כל חומצות האמינו החיוניות וכך אני לא צריך לסנתז, חבל שלא לאגור..."
- עבודות עם קבוצות טבעוניות הראו שבאכילת **חלבון מן הצומח** הכבד מרכיב רק את מה שהוא צריך וביתר הוא איננו משתמש וכך אין אגירה מיותרת!
- בנוסף מתוך מחקרים ותצפיות של שנים הרפואה הטבעית גורסת שהמינון האולטימטיבי לגוף האדם עומד על **0.2-0.6 גרם חלבון לכל 1 ק"ג משקל גוף** וזאת בהתאמה ע"פ אורח החיים.

השוואה בין חלבון מהחי לחלבון צמחי

קציצת עדשים - 100 גר' - קציצת המבורגר

0 גר' סיבים תזונתיים

20 גר' חלבון

12 גר' סיבים תזונתיים

10 גר' חלבון

250 קל'

בסיסי חומצי

150 קל'

מלא בנתרן

עתיר בהורמונים
אנטיביוטיקה
חומרים משמרים

26 גר' שומן רווי

גורם לעודף כולסטרול, לחץ
דם, השמנה, סוכרת וסרטן

עלות חמישית
ממחיר הבשר

מעלה כולסטרול
טוב HDL

6 גר' שומן בלתי רווי

מוריד כולסטרול, מפחית לחץ
דם, ומצמצם סיכון לסרטן

יצירת חלבון מלא מעולם הצומח

עשיר במתיונין	עשיר בליזין
אגוזים (מלך, פקאן, קשיו, לוז, ברזיל)	אפונה
אורז על כל סוגיו	בוטנים
בורגול	חומס
גריסים	כוסמת
גרעיני חמנייה	לוביה
גרעיני שומשום	סויה*
חיטה מלאה	עדשים כל הסוגים
כוסמין	פול
שיבולת שועל	שעועית לבנה/שחורה/מנומרת/אזוקי/מש
שיפון	תורמוס
תירס	אצות ים* (היזיקי, קומבו, וואקמה, נורי)
קינואה*	אצות אגם* (כלורלה, ספירולינה, ירוקה כחולה)

*קינואה, סויה ואצות, מכילים חלבון צמחי מלא.

על גורמים מסכני חיים ודגשים נוספים בטיפול מומלץ לקרוא בהרחבה
יתרה בקישור - [יתר כולסטרול והיפרליפידמיה | Medical Herbs](#)



קרל לואיס



נמנע לחלוטין מכל מוצר חי: בשר, דגים, ביצים ומוצרי חלב, ומקיים תזונה ממקורות צמחיים בלבד.

בהקדמה לספרו Very Vegetarian הוא מספר שהמעבר לתזונה טבעונית העלה את רמת הסיבולת שלו, שיפר את הרגשתו ואת ביצועיו הספורטיביים. אגב השיא העולמי שקבע בקפיצה לרוחק באולימפיאדת 1984, עדיין לא נשבר, והוא ממשיך להחזיק בשיא העולם עד היום.

באתר האינטרנט שלו הוא ממליץ על תזונה שמבוססת בעיקר על פירות, ירקות ודגנים מלאים. כמקורות לחלבון הוא ממליץ על קטניות ולעומת זאת ממליץ בחום להימנע מחלב ושומן מהחי.

בקרו באתר של קרל - www.carllewis.com

קנת' וויליאמס

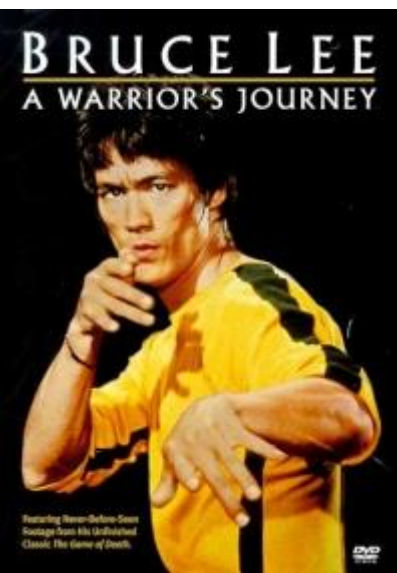


הוא אלוף העולם לשעבר בפיתוח גוף בארגון ה-World Natural Bodybuilding (מר נטורל אולימפיה). תחרויות אלו מאופיינות באורח חיים בריא, המתחרים על התואר חייבים להיות נקיים מכימיקלים אסורים, סמים, סטרואידים וכדומה.

וויליאמס אומר שקל להשיג את כל הרכיבים התזונתיים שהוא זקוק להם כספורטאי **מהצומח בלבד** – הוא צורך חלבון סויה, קטניות, אגוזים, פירות וירקות, ומקבל אומגה 3 ממוצרים כגון זרעי פשתן ושמן קנביס. בעקבות המעבר לטבעונות, מדווח וויליאמס: "אני יותר אנרגטי כעת. אני ישן הרבה יותר טוב והתאוששות השריר שלי השתפרה, אני מסוגל לבנות שריר חזק יותר ובאופן כללי גופי מרגיש נפלא ונקי."

ספורטאים טבעוניים נוספים

• ברוס ג'ון פאן, הידוע יותר בשם - Bruce Lee 1940-1973 היה אמן לחימה מן המדרגה הראשונה, שחקן ובמאי קולנוע ידוע.



• מרטינה נברטילובה, אחת מהטניסאיות הטובות ביותר בהיסטוריה. נברטילובה פרשה בשנת 2006. היא ייצגה את מולדתה צ'כוסלובקיה ולאחר מכן את ארצות הברית אליה ערקה ב 1975. היא דורגה במקום הראשון בעולם שנים רבות ומחזיקה בשיאים רבים בטניס הנשים, זכתה ב-167 טורנירים יותר מכל טניסאי אחר (נשים וגברים) עד כה.



מקורות מהתורה

- האם אנו צריכים לאכול מוצרים מעולם החי?
בספר בראשית פרק א', מצווה הקב"ה לבני האדם ולחיות לאכול רק מהצומח: "ויאמר אֱלֹקִים, הִנֵּה נָתַתִּי לָכֶם אֶת-כָּל-עֵשֶׂב זֶרַע זֶרַע אֲשֶׁר עַל-פְּנֵי כָל-הָאָרֶץ, וְאֶת-כָּל-הָעֵץ אֲשֶׁר-בּוֹ פֵּרִי-עֵץ, זֶרַע זֶרַע לָכֶם יִהְיֶה לְאֹכְלָהּ. וְלִכְל-חַיֵּת הָאָרֶץ וְלִכְל-עוֹף הַשָּׁמַיִם וְלִכְל רוֹמֵשׁ עַל-הָאָרֶץ, אֲשֶׁר-בּוֹ נֶפֶשׁ חַיָּה, אֶת-כָּל-יֶרֶק עֹשֶׂב, לְאֹכְלָהּ".
רש"י – לא הרשה לאדם ולאשתו להמית צריה לאכול בשר.
ואילו לאחר המבול בפרשת נח, פרק ט', הקב"ה מתיר לבני האדם לאכול גם בשר בעלי חיים: "וּמוֹרָאֲכֶם וְחַתָּכֶם יִהְיֶה עַל כָּל חַיֵּת הָאָרֶץ, וְעַל כָּל עוֹף הַשָּׁמַיִם בְּכָל אֲשֶׁר תִּרְמֹשׁ הָאָדָמָה, וְכָל דְּגֵי הַיָּם בְּיֶדְכֶם נִתְּנוּ".
רש"י – כי השחית כל בשר את לרכו על הארץ התייר להם לאכול בשר.
בספר במדבר, פרק יא', פרשת בהעלותך, שוב מנסה הקב"ה להעלות את בני האדם לדרגה רוחנית גבוהה עם מזון המלאכים, המן. אך עם ישראל לא רצה: "והאספסוף אשר בקרבו התאוּ תאוּה ויבכו ויאמרו מי יאכילנו בשר", "ועתה נפשנו יבשה..". ולבסוף הקב"ה נתן להם את רצונם " ואל העם תאמר התקדשו למחר ואכלתם בשר כי בכיתם באזני ה' לאמר מי יאכילנו בשר כי טוב לנו במצרים..".
אך האם הקב"ה מרוצה? "לא יום אחד תאכלון ולא יומים, ולא חמישה ולא עשרה ולא עשרים יום...עד אשר יצא מאפכם!!!" "ויך ה' בעם מכה רבה מאוד.. ויקרא את שם המקום ההוא קברות התאוה".