



שאני מרים את הכפפה כדי לפרסם בספרים את העובדות שמאחורי המיתוסים האלה". שאול גילה שיש דרך אחרת, דרך של ריפוי טבעי. עשרות הספרים שפרסם מאז נועדו לספק חוות-דעת שנייה, Second Opinion, אחרי חוות-דעת ראשונה שמקבל חולה מרופאו. זה נכון למחלות קלות, כמו הצטננות, חום ושפעת, ונכון כפליים למחלות כרוניות, כמו השמנת-יתר, סרטן או סוכרת.

הרזיה מהירה מדי אינה טובה לגוף, ואף מסוכנת. לטענת ד"ר טל, מחסן נסתר של רעלים שמקורם במזון, נמצא בגוף. לכן, כאשר עושים דיאטה חריפה, מאגרי השומן נעלמים כי הם הופכים לאנרגיה, ואז נהרס ביתם של הרעלים, הם נשטפים לגוף, וגורמים לו נזקים.

רוב התרופות מסוכנות לגוף

בעיה טיפוסית נוספת היא הימצאות של שומנים בדם (כולסטרול וטריגליצרידים), הנגרמים

ה'אני מאמין' של ד"ר שאול טל מבוסס על ההנחה כי גופנו הוא יצירת מופת שנבנתה על-ידי הטבע כדי לשרוד בדרך טבעית וללא מעורבות של כימיקלים זרים

מאגר מידע על רפואה טבעית

ה'אני מאמין' של ד"ר שאול טל מבוסס על ההנחה כי גופנו הוא יצירת מופת שנבנתה על-ידי הטבע כדי לשרוד בדרך טבעית וללא מעורבות של כימיקלים זרים. לדבריו, התגשמות חלומו של הנשיא לשעבר של חברת התרופות "מרק", הפכה את מערכת הבריאות לגוף שנשלט על-ידי גורמים מסחריים, וכך כולנו הפכנו לשבויים של מערכת זו.

"השלב הבא אצלי היה חקירה ובנייה של מאגר מידע שלם על ריפוי טבעי, המבוסס על מיטב הספרים שיוצאים כיום בעולם בנושא זה. ככל שהעמקתי לקרוא ספרים מובילים בנושא, גיליתי עד כמה הציבור שבוי במיתוסים שאמצעי התקשורת מספקים לו. לכן, הגעתי למסקנה

הירקן, ולא במכולת".

אולם ד"ר טל הבין גם שאין די באכילה נכונה כדי להתגבר חוליו. צריך לשלב גם פעילות גופנית, אבל כזו שהוא יוכל להתמיד בה. "וכך מצאתי את משחק הבדמינטון המופלא, שאני מקפיד לשחק אותו לפחות שלוש פעמים בשבוע, נהנה מכל רגע, ולא רוצה להפסיק. את לוחות זמני העמוסים אני קובע רק לאחר ששריינתי לי מראש את מועדי הבדמינטון, וכך נגמרו התירוצים של 'אין לי זמן'".

והתוצאות לא איחרו לבוא. בתהליך הדרגתי של שינוי תזונתי ושל עיסוק בפעילות גופנית, ויתר שאול על התרופות שהרופאים יעדו לו לכל החיים. הרופאים עצמם הופתעו למראה בדיקות הדם התקינות, ולא נותר להם אלא לברך אותו.



רפואה שלמה

"במקום רופאים ותרופות עברו למזון בריא", מציע ד"ר שאול טל, שחקר את הרפואה הטבעית, ריפא בעזרתה את המחלות שבהן חלה והוציא לאור עשרות ספרי בריאות | **אורי שטרק**



ד"ר שאול טל
צילום: אורי שטרק

הריפוי הטבעי. האיש לא הגיע במקרה לנושא, הוא עצמו משמש עדות חיה להצלחתה של דרך הטיפול הטבעי.

15 ק"ג עודפים נשרו

"זה התחיל בשורה של מחלות שפקדו אותי בסביבות גיל 50, מחלות כרוניות קלות יחסית, שלא מעטים מבינינו חולים בהן בשלב מבוגר של החיים. אגב, הרבה מהמחלות הכרוניות של היום, לא היו ידועות לפני 100 שנה, כשהתזונה הייתה יותר טבעית ופחות מתועשת. זה התחיל אצלי מהשמנת-יתר, שהיא מחלה ככל המחלות. ושאפשר אפילו לקרוא לה 'האימא של המחלות'. לפני 11 שנה שקלתי 15 ק"ג יותר ממשקלי הנוכחי, ומאז, הירידה שלי הייתה איטית והדרגתית. ממה שקראתי בספרים, הבנתי כי מה שחשוב בדיאטה זה לא - זבנג וגמרנו, אלא המעבר לאכילה נכונה. כלומר, לצריכה של אוכל בריא ובעיקר ירקות, פירות, קטניות, אגוזים ועוד. בקיצור, הבנתי שהבריאות מתחילה אצל

מרפאת", אומר ד"ר לכימיה שאול טל, במשרדו הצנוע שבבית ההוצאה לאור "פוקוס", שבניהולו. טל, חייכן, צנום ומלא אנרגיה, טוען שמאז שאימץ לעצמו את דרכו החדשה, הוא מרגיש בריא, משקלו ירד וחזר להיות כפי שהיה לפני שנים רבות, בתקופת שירותו הצבאי, הוא מרגיש רענן ובריא, כאילו מצא את גולת העלומים.

ד"ר טל: "האמנתי ברופאים אמונה עיוורת, עד שנפקחו עיניי לראות את שפע הפתרונות שיש לרפואה הטבעית להציע. התחלתי לעסוק בפעילות גופנית, שיניתי לחלוטין את תזונתי, הן באיכות והן בכמות, והתחלתי לצרוך תוספי תזונה. התוצאות היו מעבר למצופה, ואף הפתיעו אותי בהתחלה, אך הן תאמו לכתוב בספרים שעוסקים בריפוי טבעי. תוצאות אלה אומרות בפשטות את הדבר הבא: הבריאות שלנו היא תהליך הפיך, וברוב המקרים ניתן להחזיר בריאות לקויה לקדמותה בדרכים טבעיות".

באמת זו מהחיים, נוהג ד"ר שאול טל, 64, לפתוח כל הרצאה שהוא מעביר בנושאי שיטת

הנשיא היוצא של ענקית התרופות "מרק", שפרש לפני מספר שנים מכהונתו, פנה בנאום הפרידה שלו לחברי דירקטוריון החברה, וביקש להעביר "מסר חשוב". לדבריו, לתעשיית התרופות אין סיכוי לגדול ולהתקדם אם היא תמשיך לטפל באנשים חולים בלבד. עליה לשאוף להרחבת היקף ההגדרה של מהי מחלה, כדי שכמה שיותר אנשים יוגדרו כחולים, ויצרכו תרופות. ואכן, לשמחתן של חברות התרופות, חזונו של נשיא "מרק" התגשם, ובשנים האחרונות הופך כמעט כל סימפטום קל ל"מחלה", וכל איום קל על בריאותנו מטופל בתרופות מניעה. חברות התרופות מרוויחות בגדול, עושות עסקים מצוינים וגורפות הון, ואילו אנחנו, גופנו הולך ומתמלא בתרופות וברעלים, וכך אנו הולכים ומאבדים את בריאותנו, וזאת במקרים רבים ללא סיבה וללא צורך ממשיים.

הרפואה לא תמיד מרפאת

"גם אני הייתי שבוי פעם באמונה, שהרפואה



ד"ר טל, שהוא גם חבר ב"קלאב 50", מבקש להעביר מסר לעמיתיו לקלאב: "עלינו להבין כי גיל 50 פלוס אינו יותר מאשר גיל אמצע החיים ורחוק מסוף העולם. הבריאות שלנו היא מצב הפיך, וברגע שעושים מהפך בריאותי, נפטרים ממרבית המחלות, ואז הירידה במשקל היא פועל יוצא של התהליך. בעזרת המעבר לריפוי טבעי, יכול כל אחד לתת לגופו לרפא את עצמו, ולהחזיר את מצב בריאותו למה שהיה לפני שנים רבות. צריך רק להאמין ולהחליט על מימוש הצעדים הרצויים והנכונים, וההפתעה הנעימה תהיה כולה שלכם." 11

מעט. המחלות שצוינו, לדברי טל, הן רק חלק קטן מתוך כמאה מחלות שניתן להירפא מהן לבד, בדרך טבעית.

חמשת מרכיבי הבריאות החשובים

לשיטתו של ד"ר שאול טל ישנם חמישה מרכיבים שיש בכוחם לשמור אותנו בריאים, או להחזיר לנו את הבריאות שנפגעה בחלקה, במשך שנים של אי-הקפדה ושמירה על בריאותנו. חמשת המרכיבים, לפי סדר חשיבותם הם: תזונה נכונה, ספורט ופעילות גופנית, הורדת מתחים וכעסים, תוספי תזונה, וניקוי רעלים מהגוף.

פוקוס על ספרי הבריאות

הוצאת "פוקוס", שבראשה עומד ד"ר טל, מתמחה בהוצאה לאור של ספרי בריאות, בעיקר ספרי בריאות אלטרנטיביים, העוקפים את הצורך ליטול תרופות, ושיכולים להביא לריפוי טבעי של רוב הבעיות הבריאותיות, וביניהן חמורות כמו מחלות לב. אחד מהספרים האלה הוא לדוגמה, "האנציקלופדיה החדשה לריפוי טבעי". ספר מקיף, שנכתב במטרה להעניק לציבור מדריך מעודכן וידידותי על אפשרויות הריפוי הטבעי הקיימות כיום. המידע הגיע ונאסף דרך דורות של רופאים ומרפאים טבעיים מכל העולם. במקום תרופות כימיות-סינתטיות ודומיהן, ושיטות טיפוליות חודרניות, כמקובל בחברה המערבית, תמצאו בספר תרופות טבעיות וגישות טיפוליות המקובלות ברפואה הטבעית ההוליסטית, שעשויות לסייע לבריאותנו.

מתזונה לא נכונה. האוכל הלא נכון והלא בריא שאנו צורכים, מביא בעקבותיו ערכים גבוהים של שומנים בדם, ואז מגיע תור הצנתורים, ואף הצורך בהשתלת תומכן (סטנט). כדי להוריד את רמת השומנים בדם, רושמים לנו הרופאים תרופות שנקראות סטאטינים, שהן פופולריות מאוד, אך לדברי ד"ר טל הן גם נותנות עוגן כספי לחברות התרופות, שעושות הכול כדי לגרום לכך שיותר אנשים ישתמשו בהן כל חייהם.

כולם מודים, כי כל תרופה טומנת בחובה סכנה בריאותית. כשהתרופה ניתנת למחלה כרונית, היא נלקחת כל החיים, כך שהנזק שלה הוא מצטבר. עצה קטנה של ד"ר טל: בדקו כל הפרעה או סימפטום חדש שקורה לכם. ייתכן שזה קשור לתרופה מסוימת שאנו נוטלים.

תת-פעילות של בלוטת התריס, בעיות מפרקים, בעיות ברכיים, בעיות בבלוטת הערמונית (פרוסטטה), מחלות לב למיניהן, בעיות בכליות או אבנים בכליות ובכיס המרה, בעיות בכלי הדם, מחלות עור שונות – כל אלו וגם מחלות אחרות שלא הזכרנו, ניתנות לטיפול או למניעה בעזרת תזונה נכונה, שיעיקרה – לאכול נכון ולאכול

ואתם כותבים

קוראים כותבים למגזין

