

קדימון לספר המלא "האמת על התרופות"

אם אתם או מישהו ממקורביכם נוטלים תרופות כרוניות, אני מציע לכם לקרוא את הספרון הזה, שיגלה לכם כמה עובדות חשובות וחיוניות לבריאותכם, כמו:



♦ הידעתם שתרופות רבות מרוקנות את מאגרי הוויטמינים והמינרלים מגופנו

וכתוצאה מכך גורמות לתופעות לוואי חמורות?

♦ הידעתם שנטילת תרופות נוספות כנגד תופעות לוואי אלו רק מחריפה את הבעיה כי היא יוצרת תופעות לוואי נוספות?

♦ הידעתם שבעזרת רכיבים תזונתיים זמינים ולא יקרים, שנמכרים ללא מרשם רופא, יכול כל מי שנוטל תרופות לשפר בקלות את בריאותו ואת הרגשתו?

כמה מכם שמעו על כך מהרופאים שלהם? (ומי שלא שמע, מוטב שיראה ספרון זה גם לרופא שלו).

ספרון זה, שניתן גם להורדה חינם מאתר פוקוס www.focus.co.il, מהווה קדימון לספר המלא "האמת על התרופות" והוא כולל קטעים נבחרים מתוכו.

את הספר "האמת על התרופות" כתבה הרוקחת האמריקאית סוזי כהן, לאחר שהקדישה שנים ארוכות למחקר של הנזקים הבריאותיים שנגרמים לגופנו כתוצאה מחסרים של ויטמינים ומינרלים שנגזלים מגופנו בגלל תרופות. הספר נערך מדעית בידי ד"ר גיל יוסף שחר (M.D.), שהתאים את הספר למצאי התרופות בישראל.

ד"ר שאול טל

מנכ"ל הוצאת פוקוס

מרץ 2014

הספר המלא "האמת על התרופות" מפרט מהן התרופות המרוקנות את מאגרי הוויטמינים והמינרלים מגופנו ומסביר כיצד להשלים את החסרים בדרך טבעית. הוא יסייע לכם להבין כיצד התרופות משפיעות על חיי היומיום שלכם, יסביר לכם מה פשר התסמינים החדשים שלא ידעתם את מקורם וינחה אתכם כיצד לטפל בהם בדרך טבעית.



ספר זה נושא איתו בשורה חשובה לכל מי שנוטל תרופות: בעזרת רכיבים תזונתיים זמינים ולא יקרים, שנמכרים ללא מרשם רופא, יכול כל אחד לשפר בקלות את בריאותו ואת הרגשתו.

הספר המלא "האמת על התרופות" יצא לאור במרץ 2014 והוא מכיל 282 עמודים. הספר ניתן לרכישה בכל חנויות הספרים בארץ וכן בהוצאת פוקוס (בהנחה) בטל' 1-700-700-212, או באינטרנט www.focus.co.il.

כל הזכויות שמורות להוצאת פוקוס ©2014

הדפסה ראשונה - 3/2014

מוותר להעתיק, לשכפל ולצלם את הספרון, או קטעים ממנו, בכל צורה ואמצעי אלקטרוני, אופטי או מכני, ובלבד שיהיה זה למטרות אישיות ולא מסחריות ובתנאי שיצוין שם הספר, שם המחבר ושם ההוצאה.

הוצאת פוקוס, רח' המאה ואחד 19 ר"ג, ת"ד 863 ר"ג, 52108

טל': 1-700-700-212 • פקס: 03-5746513

אתר אינטרנט: www.focus.co.il • דואר אלקטרוני: info@focus.co.il

תוכן העניינים של הספר המלא "האמת על התרופות"

13. מלטונין 14. מתילקובלאמין (ויטמין B₁₂) 15. ניאצין (ויטמין B₃) 16. אשלגן 17. פרוביוטיקה 18. פירידוקסין (ויטמין B₆) 19. ריבופלאבין (ויטמין B₂) 20. סלניום 21. תיאמין (ויטמין B₁) 22. ויטמין C 23. ויטמין D 24. אבץ חלק 3: למצות את המיטב מתוספי התזונה 25. איך לבחור תוספי תזונה איכותיים 26. ערכים יומיים מראי מקום מפתח התרופות מפתח העניינים	הקדמות חלק 1: הגנו על עצמכם מפני תרופות מרוקנות 1. מהן "תרופות מרוקנות" ומדוע עלינו להתגונן מפניהן? 2. מזון ותרופות – שילובים מסוכנים 3. הרגלי חיים מרוקנים 4. הרשימה השחורה של התרופות המרוקנות חלק 2: רכיבים תזונתיים חיוניים 5. בטא-קרופן וויטמין A 6. ביוטין 7. סידן 8. קואנזים Q-10 9. חומצה פולית (ויטמין B₉) 10. גלוטתיון ו-N-אצטילציסטאין 11. ברזל 12. מגנזיום
--	--

הקדמה מאת פרופ' רפאל קרוס

מי מאיתנו אינו נוטל תרופות? בגיל צעיר – לעיתים נדירות ובגיל מבוגר לעיתים קרובות, ולפעמים בכמויות עצומות ומרופאים שונים, כשהאחד אינו מודע לתרופות הניתנות על-ידי האחר.

ככה זה. לא תמיד ניתן להימנע מתרופות, וגם לתרופות טבעיות או צמחיות יש, תופעות לוואי, חלקן קשות וקטלניות.

כולנו יודעים שלכל תרופה תופעות לוואי שכיחות יותר או שכיחות פחות, מסוכנות יותר או מסוכנות פחות. לרוב, נוטל התרופות אינו יודע מהם יחסי הגומלין בין קפה, כוס בירה או מזונות שונים לתרופה, צמח מרפא או תוסף תזונה שהוא נוטל.

בדרך כלל, החולה הממוצע אינו יודע אילו מינרלים או ויטמינים מופרשים ונעלמים מהגוף עקב התרופות או לחלופין כלל אינם נספגים.

ספר זה, שכתבה סוזי כהן, רוקחת אמריקאית, שופך אור על נושא כמעט לא מוכר, החשוב לכל אחד ואחת מאיתנו. למה תרופות מעודדות וממריצות דווקא מרדימות? ואיך תסמונות רפואיות הקשות לאבחון הינן דווקא תופעות לוואי של תרופות, לאו דווקא תרופות מרשם אלא גם תרופות הנמכרות על המדף, ותוספי מזון שכל אחד נוטל מדי פעם? הספר חשוב לא רק לאדם הבריא ולא רק לחולה, אלא לדעת גם לרופא ולרוקח.

אין ספק שאחת הסיבות לאורך החיים של האדם המודרני ולאיכותם נזקפת לזכות התקדמות הרפואה והתרופות. איני מציע לנטוש את כל אלה ולחזור מאות שנים לאחור.

אין ספק שהתרופות מצילות חיים ומשפרות את איכותם.
עם זאת כדאי לדעת ולהכיר את הנזק האפשרי מכל תרופה,
וכיצד ניתן למנוע אותו.

פרופ' רפאל (רפי) קרסו
מחלקה נוירולוגית ומרפאת כאב
המרכז הרפואי הלל יפה
ראש החוג לפסיכולוגיה
המכללה למנהל – המסלול האקדמי

הקדמה מאת ד"ר גיל יוסף שחר העורך המדעי

תרופות נהפכו לחלק אינטגרלי מחייהם של מרבית תושבי המדינה בגילאי חמישים ומעלה.

אנשים רבים צורכים תרופות מבלי לדעת שהתרופות שהם מקבלים, אינן בהכרח "תמימות". לחלקן יש השפעות ארוכות טווח על הבריאות.

יתרה מזאת, אנשים רבים חווים לא פעם ירידה בבריאות, בעקבות לקיחה של תרופות. בעיות רפואיות שלא היו קודם לכן, פתאום מופיעות. זה יכול להיות נשירת שיער, חולשה, עייפות, כאבי שרירים, קושי בהירדמות בלילה, נפיחות בבטן ושינוי בסדרי היציאות, מיגרנות, בעיות קשב וריכוז, פגיעה בזיכרון, שינוי במצב הרוח עד כדי דיכאון, צרבות, כאבי בטן, עלייה בלחץ הדם, אוסטאופורוזיס, פגיעה בתפקוד המיני ועוד. אותם אנשים עלולים לחשוב שצרה חדשה נחתה עליהם. לפעמים זה באמת כך, אבל לא פעם, התרופה שהם צורכים באופן קבוע, גרמה לריקון מאגרי מינרלים וויטמינים חיוניים או מנעה ייצור של נוגד חמצון חשוב. לא פעם, חוסרים אלו שנוצרו הם האחראים לבעיות הרפואיות "החדשות".

לצערנו, כאשר אדם חווה בעיות רפואיות נוספות, הוא מתחיל לצרוך תרופות נוספות שאמורות לטפל באותן בעיות. אך גם לתרופות הללו יש לעיתים קרובות השפעה לרעה על מאזן המינרלים והוויטמינים בגוף. כך מתחיל תהליך הידרדרות בבריאותו של האדם, ולא נדיר למצוא בימינו אנשים הלוקחים שישה, שבעה ואף יותר סוגי תרופות שונים.

היכרות מעמיקה עם התרופות שהאדם לוקח, היא כלי מרכזי בשמירת הבריאות ובמניעת הנזקים הפוטנציאליים של הטיפול התרופתי. במקרים רבים היה אפשר לטפל בבעיות הרפואיות שנוצרו, על-ידי השלמת החוסרים התזונתיים, וכך

להימנע מהצורך לרשום למטופל תרופות נוספות, שכאמור, עלולות לדרדר עוד יותר את בריאותו של האדם.

ספר חשוב זה מלמד מהם המנגנונים שבהם תרופות גוזלות ומרוקנות את מאגרי המינרלים והוויטמינים בגוף, ומפרט עבור כל קבוצת תרופות, את החוסרים הספציפיים העלולים להיווצר בעקבות לקיחתה, וכמובן גם מלמד כיצד ניתן למנוע את אותם חוסרים שנוצרו ולטפל בהם.

כולי תקווה שבעקבות קריאת הספר, והלמידה שיש סיכונים לא קטנים בלקיחת תרופות, הציבור הרחב וקהל הרופאים ישמרו את אפשרות הטיפול התרופתי כקו הפעולה האחרון, לאחר שכל הניסיונות הטבעיים לרפא את הבעיה לא צלחו, ולא ישתמשו בתרופות כקו הטיפול הראשון. יש לתת סיכוי לטיפולים טבעיים לפני שניגשים לארון התרופות, מתוך ידיעה והבנה, שלעיתים סיכוי אמיתי לריפוי באמצעים תזונתיים וטבעיים אחרים דורש זמן וסבלנות.

לקיחת תרופה, בין לבעיית כולסטרול, יתר לחץ דם, רמה גבוהה של סוכר בדם, אוסטאופורוזיס, ובין לבעיות אחרות היא הפתרון הקל והמידי, שאינו דורש לבצע שינויים בהרגלי החיים והתזונה, אך יש להבין שאין ארוחות חינם.

חשוב להדגיש שכשם שיש סיכונים בלקיחת תרופות, כך יש סיכונים בהפסקה פתאומית של נטילתן.

אל תבצעו שינויים בתוכנית התרופתית שלכם מבלי שהתייעצתם על כך עם הרופא המטפל שלכם ולפני שיצרתם לעצמכם תוכנית טיפול טבעית לבעיה המקורית! הפסקה בלקיחת תרופות ללא יצירת חלופה, עלולה להיות מסוכנת.

זהו ספר חובה לכל רופא. הספר יהפוך את הרופא שיקרא בו לרופא טוב יותר, זהיר יותר, המודע למשמעות הטיפול התרופתי שהוא רושם למטופליו. רופא הבקיא בתוכן הספר, יוכל לחסוך למטופליו לקיחת תרופות רבות, צער וסבל. אם

אתם מעוניינים שהרופא שלכם יטפל בכם טוב יותר, קנו
לו את הספר הזה במתנה. זה גם בשבילו, אבל בעיקר –
בשבילכם.

זהו ספר חובה לכל אדם הצורך תרופה כלשהי באופן קבוע.
אין תחליף לאחריות שהאדם לוקח על חייו, כולל בריאותו.
ספר זה יכול למנוע מכם בעיות רפואיות חדשות, לשפר את
איכות חייכם, ובמקרים מסוימים אף להציל את חייכם.

שלכם,

ד"ר גיל יוסף שחר (M.D.)

מומחה לרפואה תזונתית, יו"ר המרכז לרפואת הרמב"ם
וראש המכון לרפואה תזונתית

www.rambam-medicine.org.il

מבוא מאת הרוקחת סוזי כהן

מחברת הספר

השקעתי את כל כולי בכתיבת הספר הזה. אני מקווה שהוא יענה על כל שאלותיכם, אפילו אלו שעדיין לא חשבתם עליהן. אני מאמינה שערכו של הספר לא יסולא בפז, שכן כתבתי אותו כדי לשפר את בריאותכם ואולי אפילו להציל את חייכם.

לפני למעלה מעשרים שנה, כשלמדתי בבית הספר לרוקחות, התוודעתי לחשיבותן של התרופות. במשך השנים הייתי עדה באופן אישי ליתרונותיהן של תרופות מסוימות שמצילות חיים, כך שאני יודעת שכאשר הרופא שלכם רושם לכם תרופות או כשאתם קונים תרופות ללא מרשם, אתם עושים זאת מתוך תקווה אמיתית שהן יסייעו לכם להרגיש טוב יותר. אולם למרות בית המרקחת הקטן שפתחתם בארון התרופות שלכם, ייתכן שאתם עדיין מרגישים רע מאוד. מדוע זה קורה?

האמת היא שלא ניתן לרפא מחלות בעזרת תרופות שעשויות מחומרים כימיים סינתטיים, במיוחד כאשר לעיתים קרובות, הן מדכאות את יכולתו של גופכם לייצר רכיבים תזונתיים חיוניים או להשתמש בהם.

לתרופות יש השפעות רצויות על הגוף, אך בה בעת שהן מסייעות לנו, הן עלולות להכניס את הגוף למצב מסוכן, שכן הן מרוקנות ממנו את הרכיבים החיוניים לבריאותנו ולהחלמתנו. תהליך איטי זה עלול לגרום לנו סבל ועוגמת נפש, ואף לזרז את מותנו. אני יודעת שעל כולנו נגזר למות במוקדם או במאוחר, אבל למה לעשות משהו שיקרב את קיצנו?

מאז התחלתי לעבוד כרוקחת לפני 22 שנה, חלה עלייה עקבית ומשמעותית בשימוש בתרופות. רבות מהן יעילות והכרחיות, אך חלקן מסוכנות ושנויות במחלוקת. ידוע לי שכאשר תרופות מרוקנות מהגוף רכיבים תזונתיים חיוניים, אפשר למלא את החסר בקלות בעזרת תוספי תזונה מתאימים. אבל רוב האנשים לא שמעו מעולם על הרכיבים התזונתיים שהם צריכים ליטול כדי להגן על עצמם ממה שאני מכנה "תרופות מרוקנות" – תרופות שמרוקנות מגופנו את הרכיבים התזונתיים שאנחנו זקוקים להם כדי לייצר אנרגיה, להתגונן מפני זיהומים ולחיות חיים בריאים. זהו טירוף!

רוב האנשים נוטלים תרופות רבות. אולי גם אתם נמנים עימם ואין לכם בעיה עם זה... לפחות בינתיים. ייתכן גם שאתם מרגישים רע מאוד, גרוע יותר מכפי שהרגשתם כשפניתם לרופא בשל הבעיה הראשונית שממנה סבלתם! סביר להניח שהמידע שתמצאו בספר זה יפתור את הבעיה הזו ויעזור לכם לחזור ולהרגיש טוב. למעשה, הספר המלא "האמת על התרופות" הוא הפתרון שלכם לתופעות הלוואי של הטיפול התרופתי שאתם נוטלים.

מכיוון שאני כותבת טור בעיתון שמגיע למיליונים רבים של קוראים, אני מקבלת הרבה תגובות. אינספור מיילים ומכתבים פשוט שברו את ליבי. אני קוראת אותם וחושבת לעצמי, "כל הסבל והכאבים האלה מיותרים וניתנים למניעה!" בעקבות כל המכתבים שקיבלתי כתבתי את הספר הזה, שמיועד להגן עליכם ולעזור לכם למצוא פתרונות לבעיות מציקות הנגרמות על-ידי תרופות נפוצות שאולי אתם נוטלים מדי יום. זכרו שהכרחי להחזיר לגוף את מה שהתרופות מרוקנות ממנו, אחרת אתם עלולים לסבול מתופעות לוואי ואפילו מבעיות בריאות הרסניות.

אם אתם חייבים ליטול תרופה מסוימת, עליכם לדעת כיצד להשתמש בה בבטחה. הייתי רוצה לספק לכם ולרופא שלכם כמה הסברים אפשריים לעובדה שאינכם חשים בטוב ושאתם סובלים מתופעות לוואי מוזרות או לא נעימות. כמו כן, הייתי רוצה להעשיר אתכם בתובנות חדשות ומרתקות לגבי מצבכם הבריאותי. בעזרת המידע שתמצאו בספר תוכלו לשנות את מבנה הטיפול התרופתי שאתם מקבלים או להפחית את התסמינים בעזרת התקנת "מערך אבטחה" של תוספי תזונה, שימנע מהתרופות לרוקן את גופכם מחומרים חיוניים. לאמתו של דבר, אם תעיינו ברשימת התרופות המרוקנות שמתחילה בעמ' 89 (בספר המלא) תוכלו למצוא בקלות ובמהירות את התרופות שאתם נוטלים, ולדעת מהם הרכיבים התזונתיים שאתם זקוקים להם במיוחד.

תמיד רציתי לעזור לאנשים להבין את גופם ולהרגיש במיטבם, ואני מגישה לכם את הספר הזה מעומק ליבי. בהתחלה, היה לי קשה מאוד לגרום לאנשים להבין את הטענות שאני מעלה בספר ולמצוא מ"ל שיסכים להוציאו לאור ולמכור אותו בחנויות. לשמחתי, הוצאת Rodale ראתה בו חשיבות ואני אסירת תודה להם על כך. הספר הזה עשוי להציל את חייכם או את חייו של אחד מבני המשפחה או החברים שלכם. הוא יאפשר לכם להמשיך וליטול את התרופות שאתם זקוקים להן, תוך מתן מענה לתופעות הלוואי.

אני ידועה בכינוי "הרוקחת האמינה ביותר בארה"ב" ואני נחושה בדעתי לעזור לכם. השקעתי את ליבי ונשמתי בספר הזה, ואני מקווה בכל מאודי שהוא יסייע לכם.

מהן "תרופות מרוקנות" ומדוע עלינו להתגונן מפניהן?

(מתוך פרק 1)

בתור רוקחת מוסמכת זה 22 שנה, אני חייבת להתוודות בפניכם: יש תרופות שמפחידות אותי! אל תבינו אותי לא נכון. אני מנפקת ומוכרת תרופות מרשם ותרופות ללא מרשם זה שנים רבות, ואני מכבדת מאוד את מה שהן יכולות לעשות למעננו. הן משככות כאבים, משפרות את איכות הנשימה, מונעות התקפים אפילפטיים ומקלות תסמיני אלרגיה שעלולים להקשות עלינו מאוד. רשימת ההשפעות החיוביות של טיפולים תרופתיים על איכות חיינו הולכת וגדלה.

עם זאת, לצערי הרב, בה בעת שהן פותרות את הבעיה שבעטייה פנינו לרופא מלכתחילה, הן עלולות לרוקן מגופנו רכיבים תזונתיים חיוניים. רבות מהתרופות שאנחנו נוטלים, ולמעשה מדובר ברובן, עלולות לשדוד מאיתנו את החיוניות שיש בנו. איך זה משפיע עלינו? ההשפעות המשמעותיות של ריקון תזונתי מסבירות הכול – החל בכאבים עקשניים ומטרידים ועד למחלות קשות ומסכנות חיים.

הרבה אנשים סובלים מחסרים תזונתיים הנגרמים על-ידי תרופות, ומצבם הבריאותי הולך ומידרדר מדי שנה, מבלי שהם מודעים לסיבה לכך. המצב עלול לצאת משליטה עד כדי כך שרבים מאיתנו סבורים שזה בסדר לפנות לשמונה או תשעה רופאים שונים עקב בעיה שאינה מאובחנת כראוי. יש סיכוי טוב שהבעיה העקשנית הזו נגרמה מחסר ברכיב תזונתי אחד בלבד! אף שבדרך כלל, טיפול תרופתי מניב הקלה מבורכת בתסמינים, ברוב המקרים הוא אינו מרפא את המחלה. מכיוון שהתרופות מרוקנות את המערכת מרכיבים תזונתיים חיוניים או מונעות את ספיגתם, ייתכן שהן אפילו גורמות למחלות נוספות. כפי שתראו בהמשך, אם יש לכם רמה נמוכה מדי של אפילו רכיב

תזונתי אחד, אתם עלולים לסבול משרשרת של תגובות לוואי משמעותיות ומציקות. סביר להניח שתופעות לוואי אלו יאובחנו כמחלה חדשה, שבעטייה תקבלו תרופות מרשם נוספות ויקרות.

למרבה הצער, בדרך זו אנחנו עולים לרכבת הרים מסוכנת שיהיה לנו קשה מאוד לרדת ממנה. לכן כתבתי את הספר הזה. אני רוצה להעצים אתכם ולתת לכם תובנות שיעזרו לכם לדעת מהם הגורמים לבעיותיכם וכיצד תוכלו לשפר את בריאותכם. בנוסף, אם תדעו מהם הרכיבים התזונתיים החסרים לגופכם, תוכלו להמשיך ליטול את התרופות שאתם זקוקים להן, וזה ישמח מאוד את הרופא שלכם.

בואו נדבר על רכיבים תזונתיים ועל המינונים המומלצים שלהם, שכן בקרוב, כשתצאו לקניות, תגלו שהתוספים נמכרים במינונים משתנים בהתאם ליצרנים השונים. ייתכן שאתם חוששים ליטול מינונים גבוהים יותר מהקצובה היומית המומלצת, כפי שלעיתים, אני אכן ממליצה לכם לעשות, אז הרשו לי להציג בפניכם מבוא קצר על אודות קצובות יומיות מומלצות ומינונים מקובלים.

הקצובה היומית המומלצת אינה חזות הכול

לדעתי המקצועית, הקצובה היומית המומלצת היא רק נקודת פתיחה. היא אינה מייצגת את התזונה הנכונה במיטבה. אין ספק שהכמויות המומלצות של כל רכיב תזונתי אינן מספיקות להשגת בריאות מיטבית או לפיצוי על ההשפעות המרוקנות של התרופות והרגלי החיים שלכם. האמת היא שאינני מייחסת חשיבות לקצובות היומיות המומלצות הרשומות על התוויות, שכן אינני נוהגת לאכול הרבה מוצרי מזון שנמכרים באריזות עם תוויות. הסיבה לכך היא שאני נוטה להיות צמחונית (אם גם אתם אוכלים תזונה צמחונית, בבקשה אכלו בצורה אינטליגנטית, שכן רבים מהצמחונים

אינם יודעים איך לאכול נכון. הם מגיעים במהירות למצבי חסר בוויטמינים, חומצות אמיניות ומינרלים חיוניים, כמו ויטמין B_{12} , L-קרניטין וברזל).

פירות וירקות אינם מגיעים אלינו עם תוויות שמפרטות את הקצובות היומיות המומלצות של הרכיבים המצויים בהם. אני מבטיחה לכם שהם מזינים עד מאוד, גם אם הם אינם נושאים תווית שמוכיחה זאת. לא זו בלבד שמזונות צמחיים טובים לבריאותנו, הם גם גומלים אותנו מהצורך הכפיתי לבדוק את הקצובות היומיות המומלצות ולוודא שאנחנו צורכים אותן.

אני נחושה בדעתי לנהל מטבח בריא, ולכן לא תמצאו אצלי הרבה מזונות משומרים. אני שומרת בארון שלי קופסת רביולי בשביל אבי, שחי כבר למעלה מ-80 שנה אף שהוא אוכל את זה הרבה. ברור לי שאני אהיה בצרות צרורות אם סופת הוריקן נוספת תשתולל בפלורידה, באזור שבו אני גרה, אבל מזונות משומרים, ארוזים או מעובדים פשוט אינם מהווים חלק מהתפריט המשפחתי שלנו. זה לא אומר שאם תחפשו היטב, לא תמצאו אצלי אגוזי מקדמיה מצופים בשוקולד. טוב, בסדר. יש כמה מהם במגירה העליונה של שולחן הכתיבה שלי למקרי חירום נדירים, כמו תקלות במחשב, מחסומי כתיבה וטעויות הקלדה...

בדרך כלל, אני לא קונה, אוכלת או שומרת בארון מוצרי מזון בעלי רשימה ארוכה של מרכיבים. אנחנו, בני האדם, נמצאים בראש שרשרת המזון, ולכן, יש לנו המוח המפותח ביותר והתפקוד הקוגניטיבי המרשים ביותר. עובדה זו מאפשרת לנו לבחור האם לאכול בתבונה או לא. לו אכלנו כולנו פירות וירקות אורגניים, היינו מצליחים לחיות בלי ליטול תרופות רבות כל כך. לא היינו צריכים לדאוג שמא איננו מקבלים את הכמות המומלצת של הרכיבים התזונתיים החיוניים, אלא היינו מקבלים את כל הדרוש לנו באופן טבעי.

אינני רוצה "לנדנד" לכם. אני כותבת את כל זאת מכיוון שאכפת לי מכם. במשך השנים קראתי אלפי מיילים ומכתבים ששלחו לי קוראיי. אני יודעת שאנשים רבים מנסים לשפר את התזונה שלהם, לרדת במשקל ולהימנע מהתקף לב או מסוכרת. רבים מהקוראים שלי חייבים ליטול תרופה או תרופות רבות שמרוקנות מגופם מרכיבים תזונתיים חיוניים. ייתכן שגם אצלכם זה כך. אני יכולה לתאר לעצמי איך אתם מרגישים. אתם לוקחים כל כך הרבה תרופות, מרגישים רע ולא יודעים מה עוד תוכלו לעשות ומי יוכל לעזור לכם.

ייתכן שאתם מרגישים כאילו אתם תקועים בתוך מערבולת ענקית ואינכם יכולים להיחלץ ממנה. בתור רוקחת, אני רוצה לעזור לאנשים רבים ככל האפשר לעלות על הדרך הנכונה לבריאות ולהפחית את כמות התרופות שהם נוטלים. לדעתי, אם תאכלו תזונה ממש טובה – ואני יודעת שאתם יכולים לעשות זאת – זה לא יהיה חשוב מה כתוב באותיות הקטנות שעל התוויות. הדבר נכון גם לגבי הוויטמינים או תוספי התזונה שאתם נוטלים. ייתכן שרשימת הקצובות היומיות המומלצות מופיעה על האריזה, אבל אם תרופה מסוימת מרוקנת מכם את מאגרי הרכיבים החיוניים, תזדקקו לכמות גדולה בהרבה מזו המפורטת ברשימה. הרשו לי לספר לכם סיפור מעניין:

אישה אחת הגיעה לבית המרקחת חודש לאחר שהצעתי לה ליטול תוסף ויטמין B_6 לטיפול בתסמונת התעלה הקרפלית שממנה היא סבלה. היא נהגה ליטול גם גלולות למניעת היריון וידעתי שהן מרוקנות מהגוף את הוויטמין הזה. היא סיפרה לי שמצבה לא השתפר למרות נטילת התוסף, והראתה לי את הצנצנת. זה היה תוסף מולטי-ויטמינים פופולארי שהכיל 2 מ"ג ויטמין B_6 . אמרתי לה שזו כמות נמוכה בהרבה ממה שדרוש לה, אבל היא התעקשה שזו הקצובה היומית המומלצת של הוויטמין, ולהוכחה, הראתה לי את טבלת הערכים שהייתה מודפסת

על התווית. אחרי כמה דקות של ניסיונות שכנוע מצדי, ניגשתי למדף הוויטמינים, שלפתי משם צנצנת של ויטמין B₆ במינון 50 מ"ג והצעתי לה לנסות את המוצר במשך חודש נוסף. אחרי אותו חודש היא חזרה לבית המרקחת וסיפרה לי בשמחה שכל כאביה נעלמו.

אני נמנית עם אנשי המקצוע הסבורים שהקצובה היומית המומלצת היא רק הכמות המינימאלית שאמורה למנוע מאיתנו לפתח חסר תזונתי שעלול לפגוע בבריאותנו ולעיתים אף לגרום למותנו. לדוגמה, הקצובה היומית המומלצת של ויטמין C תמנע מכם לפתח צפדינה או למות ממחלה זו. הכמות המומלצת של ויטמין B₁ תמנע מכם למות ממחלת הברי-ברי, הכמות המומלצת של ויטמין D מונעת רככת וכך הלאה. העובדה המאכזבת הזו גורמת לי לחשוב: "זה הכול?" אני צורכת את כל הקצובות היומיות המומלצות וכל זה רק כדי לא למות מחסר תזונתי כלשהו? "לעזאזל! יש הבדל עצום בין חסר תזונתי לבין בריאות טובה, נכון? אני בוחרת בבריאות. זו הסיבה לכך שאינני מסתפקת בקצובות היומיות המומלצות.

המדע בוחן את התרופות

הרעיון לעזור לאנשים לחדש את מאגרי הרכיבים התזונתיים שהתרוקנו מגופם, לא עלה בי פתאום. הספר המלא "האמת על התרופות" נכתב במשך שנים. מדענים רבים אחרים חקרו את הנושא הזה לפני. בתור רוקחת, לקחתי על עצמי לשים לב לכל התרופות הנמכרות בשוק ולכל התגובות הבין-תרופתיות שעלולות להיות להן. אני גם עוקבת אחרי פרסומים חדשים על אודות השפעות הדדיות בין סוגים שונים של תרופות, מזונות וצמחי מרפא. מכיוון שאני מתמחה בהשפעות הדדיות של תרופות וצמחי מרפא, יש ברשותי מידע על אודות תרופות מסוימות והאזהרות

החמורות (אזהרת "קופסה שחורה") שמינהל המזון והתרופות האמריקאי מפרסם מעת לעת. אזהרת "קופסה שחורה" מיועדת, למעשה, לרופאים ומזהירה מפני האפשרות שהתרופה גורמת לתופעת לוואי מסוכנת במיוחד. שמירת קבצים ומסמכי מחשב בנושא זה היא חלק מחיי המקצועיים. מפאת קוצר היריעה, לא כללתי בספר את כל המחקרים או הניסויים הקליניים שנערכו בכל התרופות. את המחקרים המעניינים במיוחד ציטטתי בתוך הפרקים, אך רוב מראי המקום מופיעים בסוף הספר ותוכלו לעיין בהם בזמנכם הפנוי. העובדה היא שתרופות גורמות לתופעות לוואי, ורבות מהן עושות זאת באמצעות ריקון הגוף מרכיבים תזונתיים חיוניים. אני גאה לחלוק איתכם את כל המידע הזה ולהציגו בפניכם בדפים הבאים.

אולם המידע שבידיי אינו מגיע ממחקרים בלבד, אלא גם מעומק ליבי. אני רוצה שתדעו שעבדתי בעבר בבתי אבות, ושם חזיתי במו עיני בתוצאות הנוראות של חיים בצילן של מחלות ושל תופעות לוואי שליליות של טיפולים תרופתיים מרובים. כל כך רציתי להשפיע לטובה על חייהם של אנשים, ועצוב היה לי לראות שרבות מהתרופות שנמכרות בבית המרקחת שלי גרמו יותר נזק מתועלת. לפני שאלמד אתכם כיצד להחזיר את האיזון לחייכם, הייתי רוצה שתכירו את ההגדרה הבסיסית של "תרופה מרוקנת".

תרופה מרוקנת – תרופת מרשם או תרופה הנמכרת ללא מרשם רופא שמרוקנת מגופכם את המאגרים הטבעיים של הוויטמינים, המינרלים וההורמונים החיוניים לו. לדוגמה, תרופות סותרות חומצה מרוקנות את הגוף מאבץ, ועישון הוא הרגל חיים שמרוקן את הגוף מוויטמין C. לתרופה כזו יש **השפעה מרוקנת**. לדוגמה, התכוצויות ברגליים עלולות להיגרם מההשפעה המרוקנת של תרופות להורדת הכולסטרול. בדומה לכך, גם מזונות, צמחים, בעיות רפואיות או הרגלי חיים עלולים לשדוד מהגוף מרכיבים חיוניים.

השפעת הריקון התזונתי של תרופות מוכרת מאוד

ההשפעה המרוקנת של תרופות מסוימות אמיתית מאוד. לא ניתן להכחיש אותה והיא גם אינה מהווה תעלומה עבור המדענים. אף שמאות מאמרים ומחקרים התפרסמו בנושא תרופות מרוקנות, מיליוני אנשים ממשיכים לסבול. הסיבה לכך היא שהמידע אינו מופץ לקהל הרחב. רוב הרופאים לא חקרו את התופעה ורובם אפילו לא שמעו עליה.

אני מוטרדת מכל מודעות הפרסומת לתרופות שמופיעות חדשות לבקרים באמצעי התקשורת. הן מתארות את התרופות כמחוללות ניסים, אבל אם לא תלכו שולל על-ידי הדימויים המפתים, ייתכן שתשימו לב לכך שלכל תרופה חדשה יש רשימה ארוכה של תופעות לוואי. המונח "תופעות לוואי" נשמע כאילו מדובר בתופעות נוספות הנלוות להשפעה העיקרית והרצויה. אבל לדעתי, תופעת לוואי, במיוחד אם היא חמורה במיוחד, היא השפעה עיקרית נוספת שבמקום לעזור, גורמת לזרות. לכל תרופה יש תופעות לוואי. חשוב להשוות בין הסיכונים והיתרונות לפני שמתחילים בטיפול תרופתי, ולמעשה, בכל טיפול שהוא.

הפרסומות מצהירות שהתרופות פותרות בעיה מסוימת, אבל המציאות מוכיחה שבמקרים רבים (בניגוד למה שכתוב בפרסומות) הן משבשות היבטים אחרים של התפקוד התאי. זוהי עובדה ידועה בחוגי הרפואה והרוקחות, אבל למרבה הצער, היא אינה ידועה לציבור. לכן חשוב שתבינו שהספר הזה יעזור לכם להקטין את הסיכון לפתח תופעות לוואי שליליות הנובעות מהתרופות שאתם נוטלים.

לעיתים, תופעות הלוואי (תסמיני ריקון) אינן מופיעות באופן מיידי. חלקן עלולות להופיע חודשים ואף שנים לאחר נטילת התרופה. לדוגמה, אתם יכולים ליטול תרופה מסוימת במשך שנים ופתאום ללקות בהתקף לב. האם הלב שלכם היה חולה מלכתחילה? אולי. אבל ייתכן גם שהוא נחלש בגלל

חסר תזונתי שלא ידעתם עליו זמן רב, חסר שנגרם בשל נטילת תרופה שמיועדת להגן על הלב. אני מתכוונת לתרופות שמרוקנות מהגוף את מאגרי הקואנזים Q-10, רכיב תזונתי שעוזר לו לעשות את עבודתו כראוי. לדעתי, ניתן בהחלט למנוע טרגדיות מסוג זה. אם אתם נוטלים תרופה הרשומה בפרק ההוא, כל מה שאתם צריכים לעשות הוא ליטול גם קואנזים Q-10

אני מקווה שכאשר תקראו את הספר המלא, תבינו לפתע מדוע אתם מרגישים כל כך רע ומה עליכם לעשות כדי להרגיש טוב יותר. אם תחשבו את עלות הטיפול היומי בוויטמינים, תגלו שתמורת סכום נמוך ביותר אתם יכולים להחזיר לעצמכם את חייכם! אחרי שתקראו את הספר המלא תדעו אם חסר לכם רכיב תזונתי מסוים ותוכלו לשפר את הרגשתכם בעזרת המזונות הנכונים או ויטמינים שמחירים נמוך בצורה מפתיעה. האמת היא שחלק מהתוספים שאני ממליצה עליהם יקרים קצת יותר ממה שאתם רגילים לשלם תמורת ויטמינים, אבל אם תשוו את מחירים למחירים של תרופות וטיפולים רפואיים, תגלו שהם יותר משתלמים לכם. בואו נבחן חלק מהמחלות-כביכול הקשורות להשפעה המרוקנת של תרופות.

דיכאון, אוסטאופורוזיס ודופק לא סדיר: כל אלה עלולים להיגרם מחסר במינרל מגנזיום. תרופות נפוצות שמרוקנות את הגוף ממגנזיום כוללות הורמונים נשיים, תרופות משתנות, רלוקסיפן (אוויסטה), תרופות נוגדות דלקת ואספירין.

התקרחות, אובדן טעם או ריח, הפרעות בזקפה ושלשול כרוני: כל המצבים האלה עשויים להיות תוצאה של חסר באבץ. התרופות הנפוצות שמרוקנות את האבץ מהגוף, כוללות תרופות נוגדות דלקת, תרופות אנטיביוטיות, תרופות סותרות חומצה, תרופות לכיב קיבה וצרבת, תרופות משתנות ואסטרואגן, המשמש מרכיב בגלולות למניעת היריון וכטיפול הורמונלי בגיל המעבר.

התכווצויות ברגליים, התכווצויות שרירים, אובדן זיכרון ועייפות: כל הבעיות האלו אופייניות לחסר בקואנזים Q-10 (יוביקווינון). נוגד חמצון זה שחיוני לחיים נהרס על-ידי מאות תרופות, כולל התרופות להורדת כולסטרול ממשפחת הסטטינים, מטפורמין (גלוקופאג'), נוגדי דיכאון, חוסמי בטא ותרופות משתנות.

קטרקט, ניוון מקולרי, בעיות כבד ורמות גבוהות של הומוציסטאין הגורם להתקף לב: כל אחד מהמצבים האלה עלול להיגרם בגלל רמות נמוכות של גלוצטתיון, נוגד חמצון רב עוצמה הדרוש לגוף כדי להיפטר מרעלים. אצטמינופן (אקמול, דקסמול) היא תרופה נוספת שמרוקנת מהגוף את מאגרי הגלוצטתיון שלו (האם ידעתם שנטילת אצטמינופן מדי יום תורמת לאובדן הראייה בגיל מבוגר?)

עלייה במשקל, דיכאון, עייפות, אנמיה, כאבים עצביים ותחושות נימול ועקצוץ: אלו הן בעיות הקשורות לחסר באחד או יותר מהוויטמינים ממשפחת B. מאגר ויטמיני B מתרוקן בגלל צריכת הורמונים נשיים (המשמשים למניעת היריון ולהקלת התסמינים של גיל המעבר), אלכוהול, תרופות סותרות חומצה, תרופות לטיפול בכיבים, תרופות משתנות, רלוקסיפן (אוויסטה), כולסטיירמין ותרופות לטיפול בסוכרת.

לצלול עמוק יותר: דילמת הסטטינים

הדוגמאות הבאות ממחישות היטב כיצד מתפתחת השפעת הריקון. אתחיל בתרופות הנפוצות ביותר בעולם – הסטטינים. תרופות אלו משמשות להורדת רמת הכולסטרול ולהקטנת הסיכון להתקף לב. אנשים רבים חייבים ליטול אותן לפי הוראת הרופא. אולם מכיוון שאני רוקחת, אני יודעת שלעיתים קרובות, המטופלים מפסיקים את הטיפול התרופתי מבלי לדווח על כך לרופא, עקב תופעות הלוואי השליליות שהוא גורם. התרופות ממשפחת הסטטינים יעילות מאוד בהורדת הכולסטרול. הן

פועלות בכבד באמצעות דיכוי האנזים שנקרא HMG-CoA. אך כשאנחנו מעכבים את האנזים הזה, אנחנו מעכבים גם את ייצורו של הקואנזים Q-10 – רכיב תזונתי שמשתתף בייצור האנרגיה בכל אחד מתאי הגוף. אם כך, תרופות ממשפחת הסטטינים מרוקנות מהגוף את מאגרי ה-Q-10. חשוב לציין שעשרות תרופות אחרות מעכבות אף הן את ייצורו של הקואנזים הזה.

מדוע זה חשוב? חסר בקואנזים Q-10 עלול לגרום לנו להרגיש רע מאוד. במקרים מסוימים, הוא עלול אף לגרום למוות. מצבי חסר ב-Q-10 גורמים לתופעות הבאות:

- ♦ התכווצויות, כאבים ותחושת כבדות ברגליים (הרופאים עלולים לאבחן את הבעיה בטעות כ"תסמונת הרגליים העצבניות" ולרשום לכם תרופה נוספת).
- ♦ רמה גבוהה של סוכר בדם (ייתכן שתאובחנו כחולי סוכרת).
- ♦ אין-אונות (הרופא יאמר לכם שאתם סובלים מהפרעות בזקפה).
- ♦ קוצר נשימה או עייפות (ייתכן שירשמו לכם פרוביג'יל או תרופה מעוררת אחרת, או שתאובחנו כסובלים מתת-פעילות של בלוטת התריס ותצטרכו להתחיל ליטול סינרתואיד, יותירוקס או אלטרוקסין).
- ♦ דיכאון ואובדן זיכרון (ייתכן שהרופא יודיע לכם שיש לכם הפרעת דיכאון חמורה, דמנציה או מחלת אלצהיימר בשלביה הראשונים).
- ♦ הפרעה באנזימי הכבד (ייתכן שתפקודי הכבד שלכם מידרדרים לאט. באמת).
- ♦ הפרעות בקצב הלב או פלפיטציות (סביר להניח שתקבלו תרופות לטיפול במחלת לב כלילית, אי ספיקת לב או הפרעות בקצב הלב).

נבהלתם? אם אתם מזהים את עצמכם ברשימת התסמינים, האם אתם מבינים שייתכן שהבעיות שלכם נובעות אך ורק מחסר ברכיב תזונתי חשוב? האם מפחיד אתכם שהרופא שלכם לא אבחן שהירידה במצבכם הבריאותי נגרמה בשל העובדה שאתם קורבנות של תרופות מרוקנות? האם אתם חוששים שהרופא שלכם לא ירצה לבחון את האפשרות הזו, להמליץ לכם על תוסף תזונה לא יקר ולחכות ולראות את השפעת הטיפול? האם אתם כועסים ש"טרטור" אתכם ממרפאה למרפאה והוציאו מכם כספים לשווא?

אנחנו חיים בחברה שחובבת תרופות. רוב הרופאים מחפשים את התשובות בפנקס המרשמים שלהם במקום לצלול לעומקן של בעיות ולבחון את מקור התסמינים שמעיקים על מטופליהם. אני שמחה לדווח שמספר גדל והולך של רופאים ומטפלים אחרים מפתחים מודעות רבה יותר לבעיה. רבים מהם יהיו מוכנים לשתף איתכם פעולה ולפקח על התקדמות הטיפול בתוספים שעשויים לחולל נפלאות בבריאותכם.

למזלכם, מצאתם את הספר הזה, ועכשיו אתם יודעים שכל מה שאתם צריכים לעשות הוא למלא מחדש את תאי הגוף המורעבים שלכם ולספק להם את מה שהם זקוקים לו. במקרה של הסטטינים והקואנזים Q-10, תוכלו להסתפק בנטילת תוסף תזונה לא יקר שנמכר ללא מרשם רופא. זה עדיף על ליטול ארבע תרופות שונות לכל המחלות החדשות שאתם עלולים לפתח בשל חסר בקואנזים זה.

אם אתם סובלים מהתסמינים שמופיעים ברשימה, התייעצו עם הרופא שלכם לפני נטילת תוספי תזונה מכל סוג שהוא. אינני רופאה. אני רק מאירה לכם את הדרך בפנס כדי שתמצאו את השביל המועדף לבריאות. רוצים לצעוד איתי? מצוין!

עוד על תרופות מרוקנות בספר המלא "האמת על התרופות". 

מזון ותרופות – שילובים מסוכנים

(מתוך פרק 2)

בתור רוקחת, אני רגילה לענות על שאלות על אינטראקציות בין תרופתיות. רוב הרוקחים עושים זאת. אנחנו מכירים את השפה הזו היטב. מכיוון שהרוקחים מתמחים במידע על אודות תרופות, קל לנו לענות על שאלות כאלו. אם איננו יכולים לשלוף את התשובה במהירות, יש לנו ספרים עבי כרס ותוכנות מחשב מפורטות שבהם נוכל למצוא את המידע הדרוש.

אינטראקציות מסוכנות בין מזון לתרופות

רוב האנשים אינם סבורים שלמזון יש השפעה כלשהי על תרופות, אך למרות זאת, יש לזכור כי מזונות מסוימים משפיעים לרעה על תרופות מסוימות. אף שההשפעה עלולה להיות קטלנית, ברוב המקרים היא אינה כה דרמטית. המזון עלול להשפיע על ספיגת התרופה, בכך שהוא אינו מאפשר לגוף לנצל את מלוא יתרונותיה. כאשר מדובר בסוגים מסוימים של תרופות אנטיביוטיות, הדבר עלול גם להסתיים במוות. לדוגמה, אם אתם נלחמים בחיידקי סטפילוקוקוס או בדלקת ריאות, אתם זקוקים לכל עוצמת ההשפעה של התרופות האנטיביוטיות כדי להבריא.

כאשר אנו נוטלים משככי כאבים, אנחנו נקלעים למלכוד-22. מכיוון שתרופות אלו גורמות לכל כך הרבה בעיות בקיבה, אנחנו נוהגים ליטול אותן עם אוכל כדי לצמצם ככל האפשר את תופעות הלוואי. אולם נטילתן בסמוך לארוחה מעכבת את השפעתן ומאריכה את משך הזמן שבו אנחנו סובלים מהכאבים.

וגם ההיפך הוא הנכון. השפעתה של תרופה מסוימת עלולה להתעצם אם ניטול אותה יחד עם מזון או משקה בעלי השפעה דומה. קחו לדוגמה את כדורי השינה, שמאיטים את הנשימה ואת קצב הלב. בשילוב עם כוס יין, השפעתם עלולה להיות חמורה ביותר ולהוביל להפסקת הנשימה ולמוות. זו אינה תופעה נדירה ומקרי מוות רבים נרשמו בעבר בשל כך. דוגמה נוספת להשפעה מוגברת של תרופות בגלל אינטראקציה עם מזון או משקה, קשורה לנוגדי דיכאון מסוג SSRI (מעכבי ספיגה חוזרת של סרוטונין), כמו ציפראלקס (Ciprallex), ציפרמיל (Cipramil), פרוזאק (Prozac) ועוד. אם אתם נוטלים אותם בבוקר יחד עם כוס קפה, הקפאין מגיב עם התרופה ושניהם יחד עלולים להכניס אתכם למתח קיצוני, שעלול לגרום לרעידות, התקפי פאניקה והפרעות שינה.

בואו נבחן את התרופה אמלודיפין (Amlodipine), המוכרת גם כנורוואסק (Norvasc) או אמלאו (Amlow), שגם לה יש אינטראקציה עם מזון שעלולה להיות קטלנית. זוהי תרופה נפוצה ורווחית ביותר נגד יתר לחץ דם, והיא מסוכנת בשילוב עם מיץ אשכוליות. מיץ אשכוליות אינו משקה גרוע. לאמתו של דבר, לפירות ההדר יש יתרונות בריאותיים עצומים. אולם לתרכובות המצויות במיץ זה יש אינטראקציות מסוכנות עם עשרות תרופות. ההשפעה השלילית עלולה להתבטא בירידה חמורה בלחץ הדם או בעלייה מסוכנת בקצב הלב (טכיקרדיה). למעשה, אכילת אשכולית, ובעיקר שתית המיץ, יכולה להעצים בצורה קיצונית את ההשפעה של תרופות רבות. אצל חלק מהאנשים, השפעת האשכולית בגוף נמשכת עד 24 שעות, בהתאם ליעילות תפקודי הכבד, ולכן, אפילו המתנה של כמה שעות בין נטילת התרופה לאכילת האשכולית או שתית המיץ לא תעזור לעניין זה.

נבחן כעת תרופות נוגדות דיכאון אחרות – התרופה נרדיל – (Nardil, פנלזין), המשתייכת למשפחת מעכבי האנזים מונואמין

אוקסידאז. לתרופה זו יש אינטראקציה עם גבינה, בעיקר עם רכיב הטיראמין שמצוי בה. בחלק מהמקרים, האינטראקציה עלולה להיות קטלנית, שכן היא גורמת לעלייה מסוכנת בלחץ הדם.

ב-2008, 64% מהאמריקאים נטלו שלוש תרופות או יותר ו-36.7% נטלו חמש או יותר. עובדה זו יוצרת פוטנציאל עצום לאינטראקציות בין תרופות למזון. חומרת האינטראקציה משתנה בהתאם לגורמים כמו גיל, מין, תפקודי כבד, שונות גנטית (SNP), או פולימורפיזם של נוקליאוטיד יחיד, משקל ומצב בריאותי כללי. קשישים וחולים כרוניים או אנשים הסובלים מהפרעה בתפקוד החיסוני, צריכים להקדיש תשומת לב מיוחדת לנושא זה. הפרק הזה עשוי אפילו להציל את חייכם. קשה למצוא מידע מסוג זה, ואני גאה להיות זו שמגישה לכם אותו.

חלק מהאנשים נוטלים תרופות בעלות טווח טיפולי צר. פירושו של דבר הוא שיש גבול דק בין המינון שנחשב ליעיל לבין המינון שנחשב למסוכן. מטופלים אלה נמצאים תמיד בסיכון גדול יותר לפתח השפעות רעילות מאכילת המזון הלא-נכון, שכן הגבול שעובר בין רעילות לבטיחות הוא דק ביותר. בנוסף, אנשים נבדלים זה מזה בחילוף החומרים שלהם או בדרך שבה גופם מעכל את המזון ומעבד את התרופות. אנחנו חייבים להודות שלכל אחד מאיתנו יש מבנה גנטי ייחודי משלו.

הנה כמה שאלות חשובות שאתם צריכים לשאול הן את הרופא שלכם הן את הרוקח. שאלות אלו נוגעות לכל התרופות – הן לתרופות המרשם הן לתרופות שאינן מחייבות מרשם רופא. אל תתביישו. השגת המידע הזה חיונית לבריאותכם.

♦ האם מותר לי לשתות כוס יין (או בירה) עם הארוחה בזמן הטיפול בתרופה?

- ♦ האם התרופה גורמת לתחושת נמנום? האם מותר לי לשתות משקה אלכוהולי לאחר נטילתה?
- ♦ האם יש ליטול את התרופה בבוקר או בערב?
- ♦ האם מותר לי לשתות משקאות שמכילים קפאין בזמן הטיפול?
- ♦ האם מותר לי לשתות כוס חלב או לאכול גלידה או יוגורט עם התרופה?
- ♦ האם מותר לי לאכול אשכולית או לשתות מיץ אשכוליות בזמן הטיפול בתרופה?
- ♦ אני מתבל את האוכל שלי בג'ינג'ר, שהוא מדלל דם טבעי. האם מותר לי לעשות זאת בזמן הטיפול התרופתי?
- ♦ אני נוטל שמן דגים ו/או גינקו, שגם הם מדללי דם טבעיים. האם מותר לי לעשות זאת בזמן הטיפול התרופתי?

השורה התחתונה היא שלתרופות נפוצות רבות עלולות להיות אינטראקציות עם מזונות ומשקאות שאתם צורכים לעיתים קרובות. במקום לשחק ברולטה רוסית ולהמר על בריאותכם, אתם חייבים ללמוד על התרופות שאתם נוטלים. דברו עם הרוקח, שאלו שאלות וקראו את המידע המופיע בעלון המצורף לאריזת התרופה. בדפים הבאים בספר המלא תמצאו רשימה של אינטראקציות בעייתיות בין תרופות נפוצות לבין מזונות ומשקאות מסוימים.

עוד על מזון ותרופות בספר המלא "האמת על התרופות". 

הרגלי חיים מרוקנים

(מתוך פרק 3)

שם הספר עלול להטעות אתכם ולהוביל אתכם למסקנה שהשפעת הריקון נגרמת רק מנטילת תרופות מסוימות. ובכן, זו טעות. לאמתו של דבר, חסרים תזונתיים מצויים גם אצל אנשים שאינם נוטלים תרופות כלל. הסיבה לכך היא שאנחנו עלולים לאבד רכיבים תזונתיים חיוניים עקב הרגלי חיים בעייתיים, כמו דיאטות חוזרות ונשנות או שתיית קפה ומשקאות מוגזים. כולנו נלחצים לפעמים בשל אירועי החיים, נכון? ובכן, לחץ הוא אחד הגורמים שמרוקנים אותנו לאט מחיוניות, שכן הוא שודד מהגוף הורמונים ורכיבים תזונתיים חשובים. הפרעות בספיגה בשל עיכול לקוי גורמות אף הן לחסרים תזונתיים. תופתעו לגלות מה רבים הם ההרגלים שמזיקים לכם. כדי לקבל מושג על אודות חסרים תזונתיים אפשריים, ענו על השאלות הבאות:

האם אתם אוהבים קפה או תה?

משקאות פופולאריים אלה מכילים הרבה טאנינים, חומרים שמרוקנים את הגוף מכמה מינרלים חיוניים. לכן אם אתם אוהבים לשותות קפה או תה מדי יום, ייתכן שיש לכם חסר בסידן, מגנזיום, אבץ, זרחן, ברזל ומינרלים אחרים. כמו כן, לקפאין יש השפעה משתנת על הגוף. כששמעתי על כך לראשונה, לא האמנתי שזה נכון. החלטתי להיבדק בעצמי ואכן גיליתי שיש לי חסר באבץ וברזל (בעמ' 229 ו-135 של הספר המלא תמצאו מידע נוסף על המינרלים האלה ועל תסמיני החסר האופייניים). אבל אל דאגה. אינכם חייבים לוותר לחלוטין על קפה ותה. תוכלו למלא מחדש את מאגרי המינרלים בגופכם בעזרת תוספים. משקאות ירוקים ותוספי ספירולינה הם דרך טובה נוספת לספק לגופכם את המינרלים הבריאים בצורה קלה לעיכול. תה צמחים אינו מכיל טאנינים ולכן אינו מרוקן מגופכם את המינרלים החיוניים לו.

לקפאין שבתה שחור או ירוק (ואצל אנשים רגילים – גם בתה מאצ'ה), קפה ומשקאות אנרגיה עלולה להיות השפעה מעוררת כה גדולה, עד שתצטרכו להיעזר בתרופות הרגעה או כדורי שינה כדי להירדם בלילה. מומלץ להימנע ממשקאות המכילים קפאין אחרי השעה 3:00 אחר הצהריים ולשתות במקומם תה צמחים. כך תישנו טוב יותר ותמנעו מעצמכם את איבוד המינרלים.

האם אתם מכורים למשקאות מוגזים?

במילים פשוטות, משקאות אלה אינם טובים לבריאותכם. למרות כל הפרסומות הנוצצות, הם אינם תורמים לכם מאומה. מומחי בריאות רבים טוענים שמשקאות הקולה מרוקנים מהגוף רכיבים תזונתיים החיוניים לבניית העצמות, שכן הם מכילים כמות גדולה של חומצה זרחתית. זו חומצה כה חזקה, עד כי הגוף חייב לשאוב סידן מהעצמות כדי לנטרל אותה. התהליך קצת יותר מסובך ממה שתיארת, אבל אני בטוחה שאתם כבר מבינים את הרעיון. בנוסף, משקאות אלה עמוסים בסוכר ובסירופ תירס עשיר בפרוקטוז, מה שתורם להתפתחות סוכרת והשמנת יתר. מחקר פרמינגהם שהתפרסם ב-2006 בכתב העת *American Journal of Clinical Nutrition*, קבע כי "צריכה של קולה – אך לא של משקאות קלים מוגזים אחרים – קשורה לרמה נמוכה של צפיפות העצם בקרב נשים". בהמשך, במחקר מפתיע שנערך ב-2009 בבעלי חיים, גילו המדענים שמשקאות מוגזים גורמים לעלייה ברמת האסטרדג'ון והטסטוסטרון באמצעות מנגנון פעולה בלתי-ידוע. רמה גבוהה מדי של הורמונים אלה עלולה להיות מסוכנת ולהוביל לחוסר איזון של רכיבים תזונתיים והורמונים אחרים.

משקאות מוגזים דיאטטיים אינם חלופה טובה יותר. היצרנים מפרטים את סוגי הממתקים המלאכותיים המצויים במשקה (אין הבדל משמעותי ביניהם. מבחינתי, כולם זהים), אך אף אחד מהם לא יעזור לכם לרדת במשקל. בנוסף, יש הוכחות

לכך שהממתיקים המלאכותיים מצטברים במערכת העצבים ואפילו הורסים תאי מוח. למעשה, אלה הם אקסיטוטוקסינים – חומרים שמגרים או מטלטלים את תאי הגוף ובכך מביאים למותם. במחקר אחר שנערך ב-2009 ופורסם בכתב העת *Clinical Journal of Pain*, נמצא כי ממתיקים מלאכותיים עלולים לגרום למיגרנות.

לדעתי, כדאי לכם להפסיק לחלוטין לצרוך ממתיקים מלאכותיים, ולא רק במשקאות מוגזים, אלא אם כן התחלתם בתוכנית דיאטה בת כמה שבועות שכוללת שימוש בחומרים אלה. אבל, כאמור, אל תצרכו אותם במשך תקופה ארוכה יותר מכמה שבועות, וודאי שלא מדי יום וכל היום. הייתי מעדיפה שתצרכו סוכרים טבעיים, רק בכמות פחותה. נסו להשתמש בדבש, סירופ אגבה, מולסה, נקטר קוקוס, סוכר טורבינודו או סירופ אורז חום.

נחזור לנושא המשקאות המוגזים. אם אתם אוהבים אותם במיוחד, נסו את המתכון הביתי שהמצאתי. ערבבו קצת מיץ ענבים עם מי סודה, ביחס של 50:50. המשקה שתקבלו יהיה דומה למשקה מוגז וממותק, רק בלי כל החומרים המזיקים! במקום מיץ ענבים, אתם יכולים לקנות מיץ רימונים או להשתמש בסטיביה ולערבב כמה טיפות ממנה עם הסודה. יצרני הקולה הגדולים נענו לאתגר אף הם. ב-2008, חברת פפסי השיקה בבריטניה את המשקה *Pepsi Raw*, ובהמשך, שיווקה את המשקה גם בארה"ב תחת השם המסחרי *Pepsi Natural*. הוא מכיל רכיבים טבעיים כמו קנה סוכר, צבע קרמל טבעי, תמצית תפוחים ומים מוגזים. רק לשם הניגוד, הרכיבים במשקה פפסי רגיל כוללים סירופ תירס עשיר בפרוקטוז, סוכר, צבעי מאכל מלאכותיים, חומצה זרחתית וקפאין.

עוד על הרגלי חיים מרוקנים בספר המלא "האמת על התרופות".



הרשימה השחורה של התרופות המרוקנות

(מתוך פרק 4)

הדפים הבאים מעוצבים בצורה שתאפשר לכם לבנות לעצמכם מערכת הגנה תזונתית בקלות ובמהירות. בטבלה מופיעים סוגי התרופות הפופולאריים ביותר, וכן מידע על אודות הרכיבים התזונתיים שאנחנו מאבדים בעקבות נטילת תרופה מסוימת. כך תוכלו לראות מה יקרה לכם אם לא תחדשו את מאגרי הוויטמינים והמינרלים שהתרופה שדדה מכם. רוב התרופות מרוקנות מהגוף רכיבים תזונתיים רבים. אינני מיעצת לכם ליטול באופן אוטומטי כל אחד מהרכיבים המופיעים שם. שאלו את הרופא שלכם איזה מהם מתאים לכם, לאור ההיסטוריה הרפואית שלכם והתסמינים שמהם אתם סובלים.

נהגו בהיגיון בכל הנוגע לנטילת תוספים. לווטמינים ומינרלים יש השפעה עוצמתית על הגוף, ולכן, השלמת החסר עלולה לגרום לכם לתופעות לוואי, במיוחד אם אתם נוטלים תוספים באיכות ירודה. טלו תוסף חדש אחד בכל פעם. התחילו במינון נמוך והגדילו אותו בהדרגה. חכו לראות כיצד גופכם מגיב אליו, ורק אחרי שבוע או שבועיים, אם הכול ילך למישרין, נסו את התוסף הבא.

המאגרים שהתרוקנו עשויים להתמלא מחדש תוך שבועות או חודשים ספורים. אולם אם אתם חייבים להמשיך וליטול תרופה מרוקנת, ייתכן שתצטרכו להשלים את החסר באופן קבוע (במינונים נמוכים). דבר נוסף – מניסיוני, עדיף ליטול את הוויטמינים והמינרלים עם הארוחות, ולא עם תרופות, תוספי סיבים ומזונות עשירים בסיבים. לדוגמה, אם אתם נוטלים תרופה לטיפול בבלוטת התריס וזקוקים לתוסף ברזל, הקפידו על מרווח בן 4-6 שעות ביניהם. אם אתם

משתמשים בתרופה נוגדת פרכוסים ולכן צריכים ליטול גם חומצה פולית, טלו אותן בהפרש של כמה שעות זו מזו. אל תיטלו את כל הכדורים בבת אחת.

תרופות מרוקנות - כיצד הן עושות זאת?

לפחות מחצית מהתרופות המאושרות לשימוש בארה"ב מרוקנות את הגוף מרכיבים תזונתיים מסוימים, מה שיוצר את הצורך בהשלמה תזונתית. כפי הנראה, למספר רב יותר של תרופות יש ההשפעה הזו, אך אין בידינו ממצאים שיוכיחו זאת בוודאות. מנגנוני הפעולה של הריקון משתנים מתרופה לתרופה. רוב האנשים סבורים כי הסיבה לכך היא שהתרופה נצמדת לרכיב תזונתי במעיים ומוציאה אותו מהגוף דרך מערכת העיכול (קלציה). אין ספק שתרופות יכולות לעשות זאת, אך יש להן גם מנגנוני פעולה אחרים.

◆ שינוי רמת החומציות במערכת העיכול או מערכת השתן.

◆ גירוי או חסימה של אנזימים המעורבים בפיזור הרכיבים התזונתיים בגוף.

◆ גירוי או חסימה של אנזימים המעורבים בהפעלת רכיבים תזונתיים או בהפיכתם לחומרים שימושיים יותר.

כמו כן, תרופות מסוימות מחייבות את נוכחותם של רכיבים תזונתיים מסוימים, כמו חלבונים, למשל, שיאפשרו להם לפעול ביעילות או שינטרלו את רעילותן בכבד. במקרים כגון אלה, עצם נטילת התרופה מגדילה את הצורך שלנו ברכיב תזונתי מסוים.

אנסה להסביר את כוונתי בעזרת דיווחים. כדי לבנות בית, אנחנו זקוקים לבטון, מסמרים ועצים. גם כדי לבנות את גופנו, אנחנו זקוקים לחומרי הבנייה הנכונים, כמו פחמימות,

חלבונים ושומנים בריאים. אבל היסודות האלה יהיו שימושיים עבורנו רק בתנאי שהם מכילים את הוויטמינים והמינרלים הנכונים, אחרת הגוף לא יצליח לבנות רקמות חדשות או לייצר את האנרגיה התאית הדרושה לתנועה, לנשימה ולדיבור. התרופות עלולות לשנות את יכולתו של הגוף לספוג, לעכל, להעביר, לפרק או לפנות תרכובות רעילות שאנחנו נחשפים אליהן מדי יום באמצעות ריקון הרכיבים התזונתיים החיוניים לתהליכים אלה. ההשפעה המצטברת פוגעת באיכות החיים שלנו ולעיתים אינה מאובחנת במשך שנים ארוכות של טיפולים תרופתיים. תשמחו לדעת שהדפים הבאים עשויים לשפוך מעט אור על מה שמתרחש בגופכם.

את פירוט התרופות המרוקנות תראו בספר המלא "האמת על התרופות".

