

הקצנה

מאת ד"ר גדעון רון

שאלת "מיקומו של האדם בטבע" היא סוגיה רבת שנים. שתי תיאוריות שונות קיימות בעולם בהקשר זה: בתרבות המערבית, בהשפעת הדתות המונותאיסטיות, מקובלת הגישה כי האדם נברא בצלמו ובדמותו של בורא עולם – זו כנראה הסיבה מדוע לא קשה לאדם המערבי להשלים עם הנורמה של ניצול בעלי חיים והתעללות בהם. בתרבות המזרח-הרחוק לעומת זאת, מכבב הרעיון שהאדם הוא חלק מן הטבע – ולא "נזר הבריאה" – ואמנם נושא החמלה בהקשר לבעלי החיים התפתח שם (בודהיזם, דאואיזם ועוד) כבר לפני אלפי שנים.

הספר המדריך לטבעונות בריאה מסביר לנו באופן משכנע מדוע כדאי לו לאדם לאמץ – גם לטובת בריאותו שלו! – את הגישה השוללת ניצול בעלי חיים והתעללות בהם. כן, בריאות האדם, זו שלמרבית הפלא הולכת ונסוגה ככל שהעולם הולך ומתקדם... אז ברשותך שאלה: עם היד על הלב – האם היית פונה לשם תיקון רכבך למוסכניק שבקורס המכונאות לא לימדו אותו איזה דלק מתאים למנוע המכונית? סביר להניח שלא.

והנמשל: מזונו של האדם הוא הדלק לגופו (וגם הגוף עצמו!). אז איך אפשר לצפות מרופא שיהיה מסוגל "לתקן את הגוף" אם בפקולטה לרפואה אין מלמדים תזונה? העובדה שהרופאים אינם לומדים תזונה מחייבת את הציבור לעשות "שיעורי בית" בעצמו. מכאן עולה הצורך בספרים העוסקים בתזונה בריאה, טבעונית.

בטבעונות קיימות שתי גישות ועל שתיהן נכתבו ספרים לא מעטים – האחת, מוסרית, שעיקרה: "מה לא לאכול" והאחרת, בריאותית, שעיקרה: "מה כן לאכול". שתיהן מתמקדות בהימנעות מאכילת מוצרים מן החי. הספר המדריך לטבעונות בריאה משקף שילוב מתבקש בין השתיים.

מתחילת דרכה של אגודת הצמחונים הראשונה בשנת 1847, דרך הקמתה של אגודת הטבעונים הראשונה ב-1944, ועד למשנתו של גארי יורופסקי (החל משנות ה-90 של המאה ה-20), נהגו שתי הדרכים הטבעוניות – המוסרית והבריאותית – לשכון זו לצד זו. בשנים האחרונות לעומת זאת חלה מעין הפרדה בין השתיים.

ספרן של דיוויס ומלינה מנסה לחדש את הזיקה בין שתי השקפות העולם הללו: "יתרונותיה של הטבעונות קשורים לחמלה לא רק כלפי בעלי החיים... אלא גם כלפי עצמנו ובריאותנו." (עמ' 36).

הספר – המומלץ לקריאה למתעניינים בטבעונות, לטבעונים מתחילים כמו גם לוותיקים – מתאר את מציאות חיינו העגומה, בה:

א. ההתעללות בבעלי החיים עולה על כל דמיון (ועל כן ראוי שיותר אנשים יפתחו חמלה כלפי בעלי חיים).

ב. אחוזי התחלואה המזוהה עם מזון קלוקל הולכים וגדלים (ועל כן ראוי שיותר אנשים יפתחו חמלה כלפי גופם שלהם).

מובן שמחברות הספר, המציגות את הטבעונות הבריאה בדרך "הנוחה לעיכול", מודעות לכך שאין זה קל לשנות הרגלי אכילה. זאת בייחוד לאלה שכבר החליטו לוותר, מטעמי מוסר, על אכילת מזונות מן החי, ולא תמיד נשאר להם מספיק כוח נפשי כדי לוותר גם על הג'אנק-פוד האהוב עליהם.

דיוויס ומלינה מנווטות באורח אלגנטי ומתחשב בין העובדות המדעיות – המצביעות על היתרונות הבריאותיים של הטבעונות, לבין הרגלי האכילה – המנהלים את חיכו של הטבעוני-המוסרי המצוי. יש לציין שהן מגשרות יפה בין המצוי לרצוי.

כדוגמה, אביא את התייחסותן לפולי הקקאו (שוקו, שוקולד) והקפה, אותם הן מאזכרות כפוגעים בבריאות (עיכוב בספיגת ברזל, שדידת סידן ועוד). הן מדגישות כי אין באמת הכרח לצרוך אותם, אבל באותה הנשימה הן מוסיפות (עמ' 302) "אך רוב האנשים עושים זאת". כלומר, הכותבות מודעות לכך שרומא לא נבנתה ביום אחד ואפשר להתפשר, בשלבים הראשוניים של המעבר לטבעונות בריאה, עם חלק מהרגלי האכילה הלא-בריאים.

כמי שנמצא כבר בשלהי העשור החמישי לטבעוניותו ונוכח בעבודתו היומיומית בהשפעתה הברוכה של התזונה הבריאה, אני מקווה כי הספר הזה יתרום ליצירת השילוב (המנצח!) בין הטבעונות המוסרית לאחותה הבריאותית. ראוי לשכנע את טבעוני-הבריאות להירתם לפעילות מוסרית, ואת טבעוני-המוסר לאמץ מודעות בריאותית. שתי הגישות ממליצות לאדם לנסות להשתלב בטבע במקום לנסות להשתלט עליו. אימוץ אורח חיים בריא הוא אחד הצעדים המשמעותיים בדרך הזו. דרך צלחה!

שלכם,

ד"ר גדעון רון Dr. Ac. (China), N.D., D.O.

מומחה לרפואה סינית, נטורולוג

טלפון: 050-5464581