

הקדמה

מאת ד"ר גיל יוסף שחר (M.D.)

מוות בטרם עת איננו גזירת גורל. זו הבשורה של ספר זה. התקפי לב בגיל צעיר, מחלות ממאירות הקוטעות את החיים לפתע פתאום, סוכרת הגורמת לקטיעת גפיים ולעיוורון, מחלות כרוניות הפוגעות קשה באיכות החיים ומקצרות חיים וכו', אינם רק תלויי גנטיקה.

נכון, הגנטיקה שאיתה נולדנו משפיעה, אבל היא איננה סוף פסוק. בספר זה מוכיח ד"ר גרגר שאפשר להקטין משמעותית את הסיכון לכל תחלואי החברה המערבית, באמצעות שינויים פשוטים בהרגלי התזונה. אחרי קריאת ספרו של ד"ר גרגר לא תוכלו עוד להאשים את הגנים שלכם. החברה המערבית סובלת, וחלק גדול מהסבל הזה הינו בר מניעה. בספר זה ד"ר גרגר מלמד אותנו מה עלינו לעשות כדי להקטין את הסיכון למחלות הפוגעות בכל כך הרבה אנשים בסביבתנו.

זהו אולי הספר היסודי ביותר והמקיף ביותר שנכתב אי פעם על יתרונותיהם של מזונות צמחיים טבעיים. ד"ר גרגר ליקט בעבודת נמלים מאות רבות של מחקרים שהמסקנה שלהן היא אחת – הוספה של פירות, ירקות ועלים ירוקים לתזונה שלכם עשויה להציל את חייכם.

במהלך קריאת הספר אתם עשויים למצוא את עצמכם אצים לשוק הירקות האורגניים ורוכשים את מגוון הירקות, העלים והפירות הקיים בכדור הארץ.

הספר הוא נכס צאן ברזל לתזונה הצמחית, וללא ספק הוא ייהפך לספר הפולחן של הצמחונים והטבעונים, אבל אי אפשר לכתוב הקדמה ראויה ומקצועית לספר חשוב זה מבלי לתת הזדמנות לצד השני להגן על עצמו. גם בבית המשפט, לפני הכרעת גזר דין, הנאשם יכול לומר את דברו. המזון מן החי הוא הנאשם העיקרי בספר זה. לא מתפקידי להיות הסנגור במשפט, אך יש לציין שתי עובדות חשובות שראוי שיהיו לנגד עיני הקורא:

- יש גם לא מעט מחקרים שלא מצאו קשר בין מזון הבא מן החי ותחלואה. יתרה מזאת, ישנם מחקרים גדולים ורציניים שמצאו שהוספת מעט מזון מן החי לתזונה טבעונית אף הקטינה את הסיכון למחלות כרוניות כולל מחלות ממאירות.
- כל המחקרים שמצאו קשר בין אכילת מזון מן החי ועלייה בשכיחות לתחלואה, נעשו על אוכלוסיות האוכלות את המזון מן החי בצורתו המתועשת. כלומר זה הגדל בחוות צפופות, מקבל תרופות וזרזי גדילה, ומאכל בדגנים עתירים בשיירי חומרי הדברה ובמזון שאינו טבעי לו. אין מחקרים על קהילות האוכלות מעט מזון מן החי, כאשר הוא אורגני ורועה באחו, ובמיוחד כאשר אכילה זו מלווה בכמות רבה של ירקות אורגניים, עלים ירוקים, נבטים ירוקים ופירות יער ובהרגלי חיים כגון הנבטה, אידי והקפדה על הימנעות מכל מזון תעשייתי. היושרה המקצועית מחייבת לומר, שהראיות לשלילה מוחלטת של אכילת מזון מן החי אינן חזקות דיין. המחקרים היכולים לתת מענה לשאלה זו, לא נעשו עד היום.

השורה התחתונה – המדע אינו יודע באמת האם המזון מן החי הוא הבעיה, או אולי אלו תנאי הגידול הלא-טבעיים, כמות הרעלים הגדולה שהצטברה בו, או העובדה שמרבית האנשים האוכלים מזון מן החי, אוכלים כמות קטנה יותר של ירקות, עלים ירוקים ונבטים ירוקים, פחות מנביטים ואינם מורגלים בשתיית שייקים ירוקים ומיצים ירוקים, בהשוואה לחלק לא קטן מעמיתיהם הצמחונים והטבעונים.

דבר אחד המדע יודע בוודאות – ככל שתוסיפו ירקות, עלים ירוקים, פירות ונבטים ירוקים לתזונתכם, כך תקטינו את הסיכון שלכם לכל תחלואי החברה המערבית. ככל שתקפידו לאכול מזון טבעי ותימנעו ממזון מעובד ומתועש, כך תאריכו את חייכם. על כך אין מחלוקת.

כבר לפני יותר מ-800 שנה כתב הרמב"ם ש"הידיעה בכוחות המזונות קרוב שיהיה זה מהיותר מועיל בידיעת הרפואה". הספר הזה מלמד אותנו על כוחו של המזון הצמחי. ביד אמן, ד"ר גרגר מעצים מפרק לפרק את דמותו של הגיבור הראשי – המזון הצמחי. אינני מכיר ספר הנותן מוטיבציה רבה יותר לרוץ ולהכין סלט ירקות גדול ועשיר, יותר מהספר שאתם מחזיקים בידכם כעת.

תנו את הספר הזה לכל אדם שבריאותו חשובה לכם. הוא יודה לכם.

שלכם,

גיל יוסף שחר

ד"ר גיל יוסף שחר (M.D.) הינו מומחה לרפואה תזונתית ועומד בראש המרכז לרפואת הרמב"ם – מרכז לקידום בריאות טבעית מבוססת מדע, www.rambam-medicine.org.il