

# הקצנה / מהצורה הראשונה

אני מתבסס על ההנחה שאלוהים – או, אם תרצו, קראו לו "הטבע" – ברא אותנו בצורה מעולה, אולי אפילו מושלמת. אין בו רוע, הוא אינו חורש מזימות או נוקם ונוטר. הוא לא תכנן שאת האדם, יציר כפיו, יפקדו מחלות שונות כמו: סרטן, סוכרת, מחלות מפרקים, יתר לחץ-דם, אסתמה, טרשת נפוצה. הוא עיצב אותנו כיצירה האולטימטיבית בעולם, והשקיע בנו את מרב ניסיונו האבולוציוני. הוא צייד אותנו במנגנוני הגנה והבראה עצמית – אך לא תיאר לעצמו, בדמיונו האלוהי ביותר, שנאכל מזון שלא נועד לנו על-פי תוכניתו המקורית.

הוראות התזונה, שניתנו מיד אחרי בריאת האדם ואף נרשמו בספר הספרים, היו פשוטות, ממש כמו הוראות להפעלת מחשב או מדיח כלים:

"וַיֹּאמֶר אֱלֹהִים, הִנֵּה נָתַתִּי לָכֶם אֶת-כָּל-עֵשֶׂב זֶרַע זֶרַע אֲשֶׁר עַל-פְּנֵי כָל-הָאָרֶץ, וְאֶת-כָּל-הָעֵץ אֲשֶׁר-בּוֹ פֶּרִי-עֵץ, זֶרַע זֶרַע: לָכֶם יִהְיֶה, לְאֹכֶלָה" (בראשית א', 29)

כלומר: ירקות, פירות, חומס, טחינה, פיתה, אורז, סויה, שקדים, אגוזים לסוגיהם, ועוד.

גם הדת הנוצרית הפנימה את הרעיון שמחלות האדם הן העונש על מעשיו.

אולי קשה לנו להבין זאת, אך המחלות אכן קשורות למעשינו – והאכילה היא מעשה, ועוד איזה! בידינו האפשרות לבחור מה וכיצד לאכול, אך "העיניים הגדולות" שלנו מכתיבות לנו אכילה בלתי-מבוקרת.



מרבית המחלות הכרוניות המאפיינות את האדם בעולם המערבי, צומחות אט-אט, בהתאם ליחסים בין הגנטיקה הייחודית של החולה-לעיתיד, המזון הבלתי-מתאים שהוא צורך לאורך שנים, ומתחים נפשיים.

זהו "השילוש הקדוש" הנמצא בבסיס החולי הכרוני.

בתנאים כאלה, שבהם התפתחות המחלה איטית, ובמהלך ההשתרשות שלה היא אינה מאופיינת בתלונות ברורות – קשה לזהות את ה"אשמים" האמיתיים בקריסת המערכות שתבוא.

מעקב אחר קבוצות אנשים שעברו מהמזרח הרחוק או מאפריקה אל ארצות המערב – מעבר שהיה כרוך בשינוי הרגלי האכילה המקוריים, בד בבד עם קשיי הסתגלות רגשית – מצביע בבירור כי השילוב של שלושת הגורמים הנ"ל הוא היסוד למחלות המופיעות אצל תושבי הארצות המפותחות. סוכרת, מחלות לב ויתר לחץ דם, בריחת סידן הגורמת לשברים, מחלות שיגרון, מחלות הסרטן ועוד, הוא "המחיר" שמשלמים המהגרים, בעיקר בגלל שינוי תזונתם המקורית, שהייתה קרובה יותר לטבע הראשוני.

הניסיון להוכיח כי מזון מסוים, שאוכלים ממנו במשך זמן רב, קשור למחלה כלשהי – הוא משימת מחקר העשויה להימשך שנים רבות, מאחר שלא מדובר בחיידק, בנגיף או ברעל ידוע, שקל לזהותם.

כלי המחקר לגילוי הגורמים למחלות כרוניות – סקרים בתחום האפידמיולוגיה ועבודת מעבדה עם חיות ניסוי – דורשים זמן רב, מחשבה, מסירות ודבקות במטרה, מתוך אמונה שחייבים לעזור לכל החולים באשר הם. וכמובן, נחוץ גם מישהו שיממן את המחקר.

מול החוקרים, שטובת האדם לנגד עיניהם, יעמדו תמיד אלו שענייניהם הכלכליים הם בראש מעייניהם.

תעשיית הסיגריות, למשל, הייתה עסק רווחי במאה שעברה.

ארבעים שנה נדרשות כדי שנזקי העישון המצטברים יתבטאו בהופעת סרטן הריאה או שלפוחית השתן אצל אנשים בעלי גנטיקה מתאימה לכך. למרות שהנתונים האפידמיולוגיים הראשוניים הצביעו על הקשר בין העישון לסרטן, היו רופאים שלקחו חלק בתעמולה לעידוד העישון. הם טענו כי העישון משמש כאמצעי מרגיע. הייתה אמת בדבריהם, אלא שהמחיר המצטבר, האישי והלאומי, היה גבוה.



הנתונים על הנזקים הנגרמים למעשן עברו כבר מזמן את שלב ההוכחה הוודאית: פגיעה בדרכי הנשימה (ריאות), בשלפוחית השתן, בלב, בכלי דם בכלל ובכלי הדם של איבר המין הזכרי בפרט, וכן הנזקים למעשן הפסיבי. עם זאת, חלפו שנים רבות מאוד, והרבה מיליונים של קורבנות הלכו לעולמם, עד שקומץ אנשים הביאו את חברות הטבק אל בתי המשפט.

היום אנו זוכים לראות את מעשני ניו-יורק יורדים במעליות מבניינים רבי-קומות ויוצאים אל המדרכות כדי להתענג מעט על הסיגריה, להעלות את רמת הניקוטין בדם ולהירגע. היום ניתן לטוס במטוס ללא ניקוטין ולאכול במסעדה שבה העשן מקורו בבישול בלבד.

כל זאת – הודות לאותם לוחמים, מאמינים וחולמים, שלא ביקשו דבר לעצמם, אלא אוויר נקי לנשימה.

הספר הזה נכתב כי אני מאמין באמונה שלמה שניתן להיות בריאים יותר, כפרטים וכחברה. לשם כך יש לאתר את הגורמים המזיקים לנו בסביבתנו.

אנסה להראות כי חלב-פרה ומוצריו נמנים עם הגורמים הנכבדים הקשורים לתחלואה ולתמותה בעולם המערבי. אין ספק שקיימים גורמים נוספים, וגם זמנם יגיע.

מנגד, אנסה להראות את החשיבות של הסויה ומוצריה, כגון חלב סויה וטופו, בשיפור הבריאות העתידית של העולם המערבי.



# הקצנה /מהדורה השנייה

## "צוק/ר, איפה אפשר ללכת אל הספר?"

כמעט שבע שנים חלפו מאז התיישבתי, מתוך דחף בלתי-ניתן לכיבוש, לכתוב את המהדורה הראשונה של הספר: "עזוב ת'עטינים שלי – רקוויאם לחלב".

לפני כן הרגשתי את הכעס גואה בתוכי בעוצמה שלא הייתי מסוגל לשלוט בה, כמו יולדת שאינה יכולה לעצור את צירי הלידה.

הכעס הצטבר בי בשל הידיעה המתמשכת שחלק נכבד מהחולים, מטופלים שלי ושל אחרים – גודשים את בתי החולים וממלאים את פרוזדורי המרפאות רק בגלל צריכת מוצרי חלב-פרה.

החולים האלה סובלים מהרעלת חלב שמקורה בחלבוני החלב של הפרה, הזרים לגוף האדם. מדובר בהרעלה כרונית – לא יותר מזה! אבל אף רופא, ברחבי המערכת הרפואית הגדולה, לא העלה בדעתו שאותו נוזל תמים, שצבעו כצבע שמלת הכלה הבתולה, עלול להרעיל ולהרוג.

המילה "רגישות-יתר" באה לכסות על האמת המרה: מדובר בהרעלה! גם את מחלת הצליאק ניתן לכנות "רגישות יתר לגלוטן (גליאדין)", אבל בעברית פחות מנומסת, אפשר לומר שמדובר בהרעלת המעי הדק על-ידי גלוטן, הנמצא בעיקר במוצרי חיטה.

סלקו את הגלוטן, את הרעל הייחודי – ואין מחלת צליאק.

זה כל-כך פשוט!

ראיתי את החולים הרבים. ראיתי גם את אלה האמורים לעזור להם, ולו רק מתוקף הזכות שניתנה להם לחתום על מסמכים רפואיים (כולל תעודת פטירה), אך אינם עושים דבר ממשי כדי לסייע לאותם האומללים, הגולשים במורד בריאותם המידרדרת.



פשוט לא הייתה לי ברירה.

אז ישבתי לכתוב.

הכתיבה הייתה עבורי כמו לידה: הקלה עצומה על הלחצים שבבטן, שגברו ככל שהתרחב המידע שאיתרתי בספרות הרפואית על הנזקים שבחלב-הפרה לבריאות האדם.

אלא שבניגוד לתחושת האם, שהרך הנולד הוא שלה, מעולם לא הרגשתי שהספר שייך לי, למרות שאהבתי כל מילה בו.

ידעתי שהוא שייך לאחרים ושאפתי שיגיע לידיים אחרות, ידיים רבות, ואל עיניים רבות שטרם נחשפו למידע החיוני שהוא מכיל.

לכן חיפשתי אדם אמיד, שיסכים לממן הדפסה של מאה אלף עותקים להפצה בחינם בכניסה למרכולים – שם מבקרות בעיקר נשים, שהן הקובעות את בריאות הילדים, הנוער, הלוחמים, המבוגרים, הקשישים. כולם. הבריאות והמוות בידי האישה.

לא מצאתי אדם כזה.

אולי כי אין עשיר המעוניין להרוס עסק של עשיר אחר.

לאחר הדפסת המהדורה הראשונה, הועבר הספר להפצה ברשת חנויות ספרים גדולה. מהדורה בת כאלפיים ספרים, כמדומני.

כעבור שלושה שבועות התחילו להציף אותי שיחות טלפון מכל רחבי הארץ – אשדוד ואשקלון, תל-אביב וחיפה.

"דוקטור, איפה אפשר למצוא את הספר?" שאלו כולם.

"ברשת חנויות הספרים", ענית.

"אבל אין, אמרו שאזל!" – ענו לי.

אחרי שבועיים בקירוב, פניתי למפיץ כדי להבין מה קרה.

"מצטער, ד"ר אבני", אמר המפיץ. "השבוע הוחזרו אליי מאות ספרים. ברשת אמרו שלא היה עניין בספר".

לא רוצים, לא צריך – אמרתי לעצמי.

ואז, אחרי עוד כמה שבועות, קיבלתי שיחת טלפון.



"אתה לא מכיר אותי", אמר הקול מעבר לקו, "אבל רציתי שתדע: הספר שלך היה על שולחן הדיונים במועצת המנהלים של המחלבה הגדולה. אז אל תתפלא". אמר וניתק. ואז קלטתי.

התברר כי למרות שהייתי תלמיד טוב במתמטיקה בתיכון, כנראה לא הצטיינתי בתחשיבים מתמטיים כלכליים. רק אחרי שהאלמוני הסב את תשומת לבי לעניין, הבנתי את מצב העניינים: הרי המחלבה הגדולה מוכרת בשוק המקומי מוצרי חלב בסכום של שישה מיליארד ש"ח מדי שנה.

כלומר, אם רק אחוז אחד מהקונים יחדלו לרכוש את התוצרת, תפסיד המחלבה הגדולה שישים מיליון ש"ח במכירותיה באותה השנה.

ואם, לצורך החישוב, 10% מנשות הארץ היו משתכנעות שהן, בקניותיהן, קובעות את בריאות בני ביתן, והיו מחליטות להימנע מלקנות מוצרים מחלב-פרה – הייתה המחלבה מפסידה 600 מיליון ש"ח בשנה.

אלוהים אדירים. איזה נזק אדיר בגלל ספר קטנטן.

מה אתם הייתם עושים?

אם היה לכם לב יהודי ממוצע, חנון ורחום, האוהב פרה ברפת ואדם הקשור לסל הבריאות – הייתם לוחצים על רשת חנויות הספרים הגדולה להחזיר את הספר למוטב, כלומר אליי, הרחק מעיני הציבור.

אני מצהיר בזה שהמחלבה הגדולה תפסיד במלחמה הזו. בטווח הארוך, מכירות מוצרי חלב-פרה ירדו אט-אט – כי הצרכניות אינן טיפשות, ותבונתן תוכיח את עצמה.

בשעתו נפגשתי עם מר שלמה בניזרי, כאשר כיהן כשר הבריאות, וניסיתי להבהיר לו כי מניעת מוצרי חלב-פרה מפי האישה ההרה ומפרי בטנה – מרגע היוולדו ועד גיל שנתיים – תחסל כמעט לחלוטין את סוכרת הנעורים. הבחור קפא על מקומו בתדהמה, אבל המבצע היה גדול עליו.



גם עבור הרב פירר בבני-ברק היה הנושא גדול מדי. הוא התקשה להאמין לי.

גם רחל, מזכירת שר הבריאות ניסים דהן, התקשתה להאמין לדברים, לאחר הרצאה שנשאתי באוזניה.

כך חלפו על הספר כמעט שבע שנים, שאולי ניתן להגדירן כשבע השנים הראשונות, הפחות טובות.

עד שיום אחד הגיע משב רוח מרענן – כי במשובים שכאלה מעולם לא זכיתי – כאשר ד"ר שאול טל, מוציא לאור, הציע לי להגיש לקהל הקוראים הישראלי, וייתכן שאף לדוברי שפות קשות אחרות, את ספרי "עזוב ת'עטינים שלי – רקוויאם לחלב", כשהוא משופר, עבה יותר, ואולי אפילו תחת שם אחר, יותר מסחרי, פחות פרובוקטיבי.

הבט, אמר לי שאול בטון משכנע, אנשים הרי רוצים להבין יותר. אין להם מושג על מערכת העיכול, למשל. כאשר אתה בא לזעזע את מוחם ולשנות את מסלולי התנועה שלהם בסופרמרקט השכונתי או הבין-עירוני, תוך ויתור על העצירה והחנייה באזור מוצרי החלב, שעד קריאת הספר שלך היו ה-Bread and Butter ("הלחם והחמאה") של חייהם ואמונתם – הם ישמחו לקבל חיזוק נוסף. מתכונים, למשל.

ואל תשכח, הוסיף ואמר שאול, כי מאחר שקטלת את מוצרי החלב, רוב הקוראים יפרשו, במוחם האנליטי, כי גם החמאה אסורה בשימוש. ואתה הרי מטפף לי נון-סטופ שהמרגרינה היא בגדר "רוצח זוטא", ושבחמאה דווקא כדאי להשתמש, ואתה אפילו מוסיף שאם זו חמאה של פרה שוויצרית – הרי זה משובח, כי הרכב השומנים בחלב-הפרה השוויצרית, הנושמת אוויר הרים ואוכלת עשב ירוק על כל גבעה והר אלפיני, טוב עשרות מונים מהשומנים שמקורם בחלב-הפרה הישראלית, הכלואה במכלאה מזוהמת ומקבלת מזון שתכנן האדם ואינו נמצא בטבע. אז אולי גם תכתוב איזה פרק קליל על חשיבות השומן לבריאות האדם, על אומגה-3 ו-6, וחומצות טרנס?



אבל זה לא כל-כך קשור למוצרי חלב, טענתי בתוקף, מתוך אמונה כי הספר אמור לכלול רק את הדברים הקשורים לשם עצמו, ויתברך גם השם הזה.

בסדר, בסדר, אז תתחשב בבקשתי ועשה את מה שהצעת, שח שאול בקול שאינו מתיר מרחב לעצמאות. כי שאול, כאמור, הוא המוציא לאור, שלעיתים מוציא עור ללא אלחוש... ולפיכך סוכם פה אחד (הפה של שאול), לפי מיטב הדמוקרטיה, כמו שמקובל במאפיה הסיציליאנית – שאוסיף עוד כמה פרקים, תוך שמירה על הספר המקורי ועדכונו בהתאם לשינויים שחלו עם הזמן שחלף מאז הדפסת המהדורה האחרונה.

והרי הוא לפניכם.

את המחמאות – נא לשלוח אליי. את ההמחאות – לשאול המו"ל.

כאמור וכמוסכם – צירפתי פרק על מערכת העיכול, תוספות בנושא סוכרת הנעורים, כולל חלון ההזדמנויות להבריא מהמחלה (בחיי שניתן להבריא, לפני שסוגרים לילד את החלון), על מחלת קרוהן, על השומנים ועל אומגה-3, על הפחמימות, החלבונים, המינרלים, הוויטמינים ושלל קטן של מתכוני בריאות.

מקווה שתיהנו ושתלכו בדרכי, שהייתה כנראה גם דרכו של הרמב"ם. אני יודע שיש כמוני עוד מאות ואלפי רופאים, שהמוסדות הרפואיים ה"ממלכתיים" ניסו להשתיקם או שהקיאו אותם מקרבם בגלל דרכם, שלא התאימה לדרך המקובלת על הממסד השולט בבריאות ומתקיים בזכות החולי.





(נכתב בשנת 1999)

כשאני פונה אליכם כדי לשכנע אתכם

למה מוצרי חלב-פרה – לא

ולמה סויה – כן

יכולתי להציג בפניכם את המאמרים הרפואיים שבידי, אחד  
לאחר, כמו עורך דין המציג את ה-case שלו בפני חבר  
המושבעים.

אבל זה היה עלול לשעמם אפילו אותי.

קראתי מאות מאמרים בנושא זה. בחמש השנים שעברו  
המלצתי למאות חולים על הפסקת צריכת מוצרי חלב-פרה,  
כטיפול יחיד. במרבית המקרים היו התוצאות כה מרשימות,  
עד כי הימנעות מחלב-פרה הפכה להמלצה הטיפולית  
הראשונה שלי. אפילו האחיות העובדות אתי נפרדו לשלום  
מהחלב ומוצריו. מאמרים שקראתי, בתחומי רפואה  
מגוונים, לימדו אותי עד כמה אותו חלב צח ולבן הוא מזיק  
רב-תחומי, המספק פרנסה למומחים שונים.

הנושא של נזקי החלב הפך כה ברור ופשוט בעיניי, עד כי  
העדפתי לכתוב את הספר הזה בשפה מובנת, לא  
"מקצועית". שילבתי בו מן ה"אני מאמין" שלי – כמו,  
למשל, את האמון שאני רוחש לתבונת הטבע ואת בטחוני  
בחוכמתו של בורא האדם. בזמן הכתיבה ליוותה אותי  
הבנתו הרפואית העמוקה והבהירה של הרמב"ם, שאני מניח  
כי נבעה גם מהאזנתו למטופלים שלו.



לאחרונה הגיע לידיעתי כי נאס"א (NASA), סוכנות החלל האמריקאית, רואה בסויה את המרכיב העיקרי בתפריט האסטרונאוטים שיצאו לטיסות החלל הארוכות. המנהלים של תוכנית התזונה השקיעו שלוש שנות מחקר בחסות אוניברסיטת קורנל, בהכנת עשרות מתכונים סויה, כדי שהשוהים בחלל ייהנו ממזון טעים, רבגוני ובעל ערך בריאותי. או אז הבנתי שספר זה, ששקדתי על כתיבתו, עשוי לתרום, בעזרתכם, לשיפור מצב הבריאות בישראל.

מוצרי סויה – כן,

מוצרי חלב-פרה – לא.

אפרופו נאס"א: עובד שם דוקטור אמיתי, שאינו רופא, בשם גראנט – WB Grant. אחת מעבודות המחקר שלו כלולה בספר זה. איני מכיר אותו אישית. ראיתי את עבודותיו באינטרנט. עיסוקי, לפי דבריו:

"I do atmospheric sciences work there by day,  
study diet and chronic disease by night"

תרגום: "ביום אני עובד בחקר האטמוספירה, ובלילה אני לומד על תזונה ומחלות כרוניות".

על יחסו לחלב, כתב:

"In my opinion, milk is the worst food in the Western diet"

תרגום: "לדעתי, החלב הוא המזון הגרוע ביותר בתזונה המערבית".

כמה טוב היה לדעת שאיני בודד בעמדתי, כאשר מולי ניצבת השותפות בין מועצת החלב לבין כל הרופאים שמעולם לא הורו לחולה שלהם לא לגעת במוצרי חלב, ולו לתקופת ניסיון, על מנת להתרשם מהתוצאות הממשיות.