

ד"ר אלחנדרו חונגר (M.D.)
עם אמלי גריבן

ניקוי רעלים

תוכנית אישית לשיקום יכולתו הטבעית
של הגוף לרפא את עצמו

עריכה מדעית: ד"ר גיל יוסף שחר (M.D.)
הקדמות למהדורה העברית: ד"ר פנינה בר-סלע, ד"ר דן קרת, ד"ר ראול רודריגז,
ד"ר גיל יוסף שחר ופרופ' משה שטרנפלד



Authorized translation from the English language edition of:
Clean: The Revolutionary Program to Restore the Body's Natural Ability to Heal Itself
By Alejandro Junger (M.D.) with Amely Greeven
Published by HarperCollins
Copyright ©2009 by Alejandro Junger (M.D.)

ניקוי רעלים

תוכנית אישית לשיקום יכולתו הטבעית של הגוף לרפא את עצמו

דאנאקוד: 239-544

מהדורה ראשונה - 2010

הדפסה: 6 5 4 3 2 1

כל הזכויות שמורות להוצאת פוקוס

©2010

אין להעתיק, לשכפל ולצלם את הספר, או קטעים ממנו בשום צורה ובשום אמצעי אלקטרוני, אופטי או מכני לכל מטרה שהיא, ללא אישור מראש ובכתב מהוצאת פוקוס

הוצאת פוקוס, 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

תרגום

יהודית ברלב

עריכה מדעית

ד"ר גיל יוסף שחר (M.D.)

הגהה ומפתח עניינים

רונית מיכליס

עריכה ממוחשבת

תמי טרכט

עיצוב עטיפה

עיצובים leegraf

לוחות

חלפי בע"מ

הדפסה

טופפרינט בע"מ

כריכה

כריכית אהרון בע"מ

הפצה לחנויות

ליאור שרף

שיווק והפצה בע"מ

טל': 09-7498555

פקס: 09-7498844

מחברי הספר והוצאת הספרים HarperCollins ופוקוס עשו את כל המאמצים על מנת שהמידע בספר זה יהיה מדויק ככל האפשר. מטרת הספר היא ללמד ולכן העדויות הרפואיות מוצגות בו לצורך מתן מידע בלבד. אין להשתמש במידע המובא בספר זה לצורך ביצוע של אבחנה או טיפול עצמיים. כמו כן, אין לראות בו הצדקה לקבלה או לדחייה של טיפול רפואי מכל סוג שהוא, או לצורך טיפול בבעיה או מחלה כלשהי. יישום העצות שבספר זה, הוא באחריות הקורא בלבד. לאור זאת, כל אדם שסובל מבעיה בריאותית כלשהי, ילדים, נשים הרות ומיניקות או מי שנוטל תרופות מרשם - חייב להיוועץ ברופאו לפני התחלת ביצוע של כל תוכנית רפואית. מחברי הספר והוצאת הספרים HarperCollins ופוקוס לא ישאו בכל אחריות משפטית או אחרת, לנזקים כלשהם (ישירים או עקיפים) שייגרמו (או שנטען כי נגרמו) לכל אדם או גוף, בעקבות המידע המובא בספר זה. אין אנו נושאים באחריות לטעויות, אי דיוקים או השמטות בספר. אם נפלו טעויות בספר, הן נעשו בתום לב.

המלצות

"זוהי יצירת מופת בתחום הריפוי. ד"ר חונגר מוכיח לנו שאיננו צריכים לסבול יותר מעייפות וחולי ולהיכנע לעומס החיים המודרניים. אם יש לכם גוף, העניקו לו מתנה זו."

- מארק היימן, M.D., מחבר "מוח מנצח"

"הידע הרפואי של אלחנדרו, בצירוף התובנה ההוליסטית שלו, הניבו תוכנית בטוחה וקלה לביצוע, שהישגיה מדהימים. הפניתי רבים מחברי לתוכנית זו, וכל אחד מהם הפיק תועלת רבה ממנה, מירידה במשקל ועד למחשבה צלולה והפסקת דיכאון כרוני. החוכמה והידע שטמונים בספר זה עוזרים מאוד ומשנים את החיים."

- גווינת פאלטרו

"הספר הזה פורץ דרך הפרסומות המפחידות וההוראות השגויות של 'טיפול' רפואי תעשייתי, ומחזק את ידינו במאבקנו למען חופש הבריאות ומאמצינו להניח לגופנו למצוא את האיזון הטבעי שלו. אני מאמין בתוכנית שבספר, ואני ממליץ בביטחון והתלהבות ללמוד אותה ולפעול על פיה."

- רוברט ת'ורמן, מחבר The Inner Revolution

"תוכניתו הנפלאה של אלחנדרו מרחיקה הרבה אל מעבר לתוכניות 'טיהור' נפוצות אחרות. הבחנתי בתוצאות מדהימות של התוכנית אצל מאות חולים, משינוי יחסם למזון, ועד לירידה במשקל, שיפור בריאותם וחידוש הנאתם מהחיים. אם אתם רוצים להשיג כל זאת, זהו הספר בשבילכם."

- פרנק ליפמן, M.D., מחבר Spent

תוכן העניינים

9.....	הקדמה למהדורה העברית מאת ד"ר פנינה בר-סלע.....
13.....	הקדמה למהדורה העברית מאת ד"ר דן קרת.....
15.....	הקדמה למהדורה העברית מאת ד"ר ראל רודריגז.....
17.....	הקדמה למהדורה העברית מאת העורך המדעי ד"ר גיל יוסף שחר.....
21.....	הקדמה למהדורה העברית מאת פרופ' משה שטרנפלד.....
23.....	פרק 1: למה תוכנית לניקוי הגוף?.....
33.....	פרק 2: מסעו של רופא.....
39.....	פרק 3: עולם רעיל: עוד אמת בלתי נעימה.....
51.....	פרק 4: חשיפה למזון מודרני: אנחנו מה שאנחנו אוכלים.....
63.....	פרק 5: השפעת רעלים על הגוף.....
83.....	פרק 6: הגורמים הנפוצים לחוסר תפקוד: חיפוש אחר תשובות.....
95.....	פרק 7: התוכנית לניקוי הגוף.....
110.....	איך מתחילים.....
128.....	התוכנית לניקוי הגוף.....
130.....	מה עליכם לעשות.....
143.....	טיהור מרעילות ברמה קוונטית: ניקוי המחשבה.....
152.....	ארגון התוכנית לניקוי הגוף.....
159.....	פרק 8: אחרי ניקוי הגוף.....
177.....	פרק 9: הקשר בין מחלת הלב וכלי הדם ורעילות.....
181.....	פרק 10: חזון לעתיד.....
185.....	פרק 11: המתכונים של התוכנית לניקוי הגוף.....
219.....	נספח: מקורות נפוצים ובלתי צפויים לחשיפה למתכות כבדות.....
227.....	מפתח העניינים.....

הקדמה למהדורה העברית

מאת ד"ר פנינה בר-סלע (Ph.D.)

רבים היום האנשים בעולם המערבי שסובלים מבעיות בריאות, מנזלת כרונית ועד סרטן ומחלות וירליות למיניהן, שלא נודעו בדורות הקודמים. ההנחה ש"לי זה לא יקרה" מוכיחה את עצמה כמוטעית. יותר ויותר אנשים מבינים שאורח החיים המהיר בעולם המודרני והחיפוש אחר נוחות וקלות בכל תחומי החיים מרחיקים אותנו מחוקי הטבע, ששמירה עליהם משמעה הקפדה על תזונה טבעית נקייה מרעלים, אוויר נקי ופעילות גופנית. תוצאתה של התרחקות זו היא פגיעה בבריאותנו ושיבוש חיינו. אמנם מוחנו מתפתח וממציא טכנולוגיות חדשות בכל תחומי החיים, אך גופנו נחלש. במצב זה אין בכוחן של המערכות לניקוי ולפליטת פסולת גופנית ונפשית שבורכנו בהן לסלק את הרעלים שאנחנו מכניסים לתוכנו מדי יום. הסביבה המזהמת שבה אנחנו חיים בעולם המודרני, כולל מזון שטופל בחומרי הדברה (רעלים), מים מזהמים, אוויר לא נקי ומתחים רבים – מטביעה את חותמה בגופנו ומשבשת את תפקודם הנורמאלי של התאים. "הדלק המזויף" שאנחנו סופגים, שמקורו בעיקר במזון לא נקי, לכאורה כדי לסייע לגופנו בפעילותו, הוא רעל שגורם למחלות.

האנושות מבקשת היום להיות בריאה, ומתחילה להבין שהסיבה העיקרית לרוב המחלות היא "חולשת האכסניה" (גוף האדם), שנגרמת על ידי רעילות ולא רק על ידי וירוסים וחידקים שנמצאים בכל מקום. אלה מזיקים לנו משום שהם חודרים לגופנו ומתקבצים סביב הפסולת (הרעלים) שמצטברת בו כמו זבובים שנמשכים לאשפה. הדרך להיפטר מרעלים אלה ולחזק את כוחות הריפוי שפועלים בתוכנו, שהוענקו לנו על ידי בורא עולם, היא ניקוי וטיהור גופנו. בורכנו במערכות שקולטות מהעולם החיצון מזון, מים ואוויר, ובאחרות שמסלקות פסולת שנוצרת ומצטברת תוך כדי תהליכים אלה. כשהגוף חלש ומורעל גם המערכות שמנקות אותו – כליות, כבד, ריאות, מעיים – נחלשות. התוצאה היא עצירות, דלקות בדרכי השתן, קשיים בנשימה, תפקודי כבד גרועים, כאבי ראש, אלרגיות, התנפחויות ועוד. כשמחלות אלה קלות אין תושבי העולם המערבי מתקשים להתמודד אתן, משום שהתרגלו אליהן והם מקבלים אותן כחלק מחייהם. כאשר הן מחמירות הפתרון הקל הוא תרופות כימיות שמקלות אמנם את המחלה והסבל, אולם גורמות במקביל גם לנזק רב. בחירה בדרך זו היא טעות חמורה. השיטה הנכונה היא ניקוי וטיהור הגוף מרעלים, הפעלה מוגברת של המערכות המנקות וחיזוקן ושמירה על אורח חיים בריא.

כבר לפני כמאה שנה התברכנו בעבודתם של רופאים ומרפאים טבעיים כד"ר אן ויגמור, ד"ר שלטון, ד"ר מאייר, ד"ר ג'נסן ואחרים, שהראו לנו את הדרך לניקוי רעלים והבינו לעומקה את הסיבה האמיתית לרוב המחלות. אך מספר המטופלים שלהם היה קטן יחסית, ורק היום אנחנו מבינים את חשיבותה העצומה של תורתם.

הספר "ניקוי רעלים" של ד"ר אלחנדרו חונגר מציע תוכנית קלה לטיהור הגוף על בסיס ניסיונו הרב בטיפול בחולים. הוא מתאר בשפה ברורה את השפעתם של הרעלים והתסמינים עלינו, אפילו הקלים שביניהם, מסביר איך ניתן לזהות אותם ומציע דרך קלה, נוחה לכל אחד, להתמודדות אתם.

הספר מעניק לנו כלים לתגבור והפעלה של המערכות המנקות ולשיקום יכולתו של הגוף להחלים. הוא מציע תוכנית שמשלבת בחיי היומיום העמוסים ומסייעת לנו לשפר את בריאותנו בהדרגה. לכן מוצגות בו כמה אפשרויות לניקוי במשכי זמן שונים, בין שבוע לשלושה שבועות בהתאם לבחירת המטופל.

מטרת השבוע הראשון היא לשנות הרגלי אכילה ולהתרחק ממזונות שמפתים את החיך והעין. בשבוע זה מתחיל כבר הגוף לפלוט את הרעלים שבתוכו. בשבוע השני נרגיש ביתר שאת את שיפור פעילותן של המערכות המנקות ונבחין בהיעלמותם של תסמיני חולי רבים. בתום שלושה שבועות נהנה משיפורים בולטים בבהירות המחשבה, מהפחתה במשקל, ממרץ, שביעות רצון, ירידה בלחץ הדם ואפילו הקלה במחלות כרוניות – כל אדם בהתאם לתחלואיו ובעיותיו.

ד"ר חונגר מדגיש את חשיבותו של המזון הצמחוני הטבעי, ואף מספר על מחקר שהשווה בין חתולים שאכלו בשר נא לכאלה שאכלו בשר מבושל. התברר שבריאותם של אוכלי הבשר הנא טובה יותר. וכדי לשכנע אותנו בצדקת דבריו הוא מתאר גם קהילות שבהן זוכים התושבים לאריכות ימים ובריאות טובה הודות לאכילת מזון צמחי וטבעי מקומי בלבד.

הספר מתייחס לחומציות ובסיסיות של מזונות, תכונה חשובה מאוד לשמירה על הבריאות, וכדי להקל על הקורא מצרף המחבר רשימת מזונות רצויים לאכילה וכאלה שכדאי להימנע מהם, כולל כאלה שעלולים לפגוע באיזון החומציות והבסיסיות בגוף.

כדי להבהיר את היתרון שבתהליך שמוצע על ידו סוקר המחבר את היתרונות והחסרונות שבסוגי דיאטה שונים שנועדו לניקוי וטיהור הגוף, כגון צום מיצים, צום מים, צום על בסיס מחית פירות וירקות, תזונה על בסיס מזון טבעי (לא מבושל), דיאטת הימנעות ועוד, והוא משווה את כל אלה לשיטת התזונה שמוצגת בספר. בנוסף לכל אלה הוא מציע תפריטים יומיים לכל שלושת השבועות, כולל שייקים מירקות ופירות, מרקים ומיצים. אלה עוזרים מאוד בתחילת התהליך ובהמשכו עד

לסיומו וגם אחר כך. וכדי להוכיח שאין צורך בהתנזרות מוחלטת מכל המטעמים שאליהם התרגלנו, הוא גם מציע תפריטים מגוונים למאכלי בשר, עוף ודגים. כל שנותר לנו הוא לאחל בהצלחה לאלה שמחליטים לבחור בדרך זו.

ד"ר פנינה בר-סלע

מנהלת מרכז בריאות "התחדשות"

אתר האינטרנט: www.hitchadshut.co.il

אימייל: pnina@hitchadshut.co.il

הקדמה למהדורה העברית

מאת ד"ר דן קרת (M.D.)

ספר זה מבטא באופן מעשי את העיקרון הראשון והחשוב ביותר של הרפואה הטבעית – הכרה בכוח הריפוי של הטבע (The healing power of Nature). כוח זה הוא התהליך שבו מערכות חיים מרפאות את עצמן, והוא שמחזק את הבריאות, שומר עליה ומשקם אותה במקרה הצורך. העוסקים ברפואה טבעית מכירים בחוכמה ובסדר שטמונים בתהליך ריפוי זה. כל שהם עושים הוא תמיכה בו, עידודו וחזוקו על ידי זיהוי והסרת המכשולים שעומדים בפני ההחלמה, וסיוע ביצירת סביבה פנימית וחיצונית שמבטיחה את בריאות הגוף והנפש. ספר זה מלמד גם אתכם איך לעשות זאת. המחבר, כמו עמיתיו ברפואה הטבעית, יודע שכאשר מעניקים לגוף את התמיכה והתנאים הנכונים, הוא מתקן את עצמו ומשקם את יכולתו הטבעית להירפא.

בגופנו מתקיימים ללא הפסק תהליכי ניקוי שמטרתם היא לשמור על האיזון שבו ולהבטיח את תפקודו האופטימאלי. רבות נכתב במאה השנים האחרונות על מושג הרעילות (בלעז טוקסמיה – TOXEMIA) שמשמעותו ברפואה הטבעית שונה לחלוטין מזו שברפואה הקונבנציונאלית. עבור רופא קונבנציונאלי רעילות משמעותה מצב מסכן חיים שמצריך התייחסות מיידי. ברפואה הטבעית משמעותה ספיגת רעלים בגוף והצטברותם ברקמות שונות (בעיקר ברקמות שומן). אלה גורמים לשורה של תסמינים שהמרפאים הטבעיים מייחסים לאותה רעילות פנימית. הצטברות רעלים דורשת ניקוי וטיהור, וספר זה מלמד אותנו איך לעשות זאת. אין ספק, מי שיבחר לבצע את דיאטת הניקוי שמוצגת בספר ירגיש שיפור משמעותי ברמת הבריאות שלו. מניסיוני, דיאטות ניקוי ברוח גישה זו הן מרכיב הכרחי לשיקום הבריאות והשבת החיוניות ואיכות החיים לחפצים בכך.

תסמינים רבים אינם מקבלים מענה נאות מהרפואה הקונבנציונאלית ולכן הם פוגעים באיכות חיינו. כאבי ראש, קשיי עיכול, נפיחות, כבדות הגוף, חוסר אנרגיה, עייפות, מחלות וירליות חוזרות ונשנות (שמצביעות על חולשת המערכת החיסונית), תחושת בצקתיות בגוף, אף סתום או גודש במערות האף, ריח רע מהפה או הגוף, חיפוי לבן על הלשון, תשוקה בלתי נשלטת למזונות מסוימים, בעיקר לפחמימות מתוקות ומוצרי חלב, הפרעות שינה, כאבי וקשיון מפרקים, כאבי שרירים, אלרגיות, בעיות משקל, ואף קהות מחשבה, דיכאון וחרדה. ניקוי הגוף וטיהורו, כפי שאלה מוצעים בספר זה, מקלים תסמינים אלה ואפילו מעלימים אותם לגמרי.

חשוב לציין שאין שיטה טובה אחת למדידתה של דרגת הרעילות בגוף, אף שניתן לשער את רמתה בעזרת התסמינים שהמטופל סובל מהם וחומרתם. מצבו של הגוף במהלך הטיהור, ותגובתו לתהליך כולו, עשויים להעיד על רמת הרעילות שסבל ממנה. ההחלטה האם לבצע ניקוי של הגוף תלויה בשיקולים קליניים ורפואיים. המטפל מזהה תסמינים שנגרמים על ידי רעילות, מציע למטופל לבצע ניקוי וגם מציג בפניו את השיטות האפשריות. הדרך לקביעת יעילותה של השיטה שנבחרה היא בדיקת התסמינים עם סיום התהליך – האם נעלמו או לפחות פחתו. ספר זה מנחה אתכם כיצד לזהות תסמינים שמעידים על רעילות, ומלווה אתכם צעד אחר צעד בתהליך הניקוי מבלי להקשות על הגוף יתר על המידה. הוא מפרט את התוויות הנגד, ומלמד אתכם איך לזהות את משברי הניקוי וההחלמה שמתרחשים תדיר בזמן תהליך הניקוי ואיך להתמודד איתם. והוא גם מכוון אתכם איך לשמור על הישגכם עם תוך התהליך.

פן ייחודי של הספר הוא ההתייחסות לניקוי רעלים רגשיים ומחשבתיים. הספר מסביר את החשיבות שבסילוק מחשבות ורגשות רעים, ניקוי המחשבה, שיקום יחסים והתרחקות מסביבה אנושית מרעילה, נושאים שאינם שכיחים כל כך בספרי הרפואה הטבעית.

הסופר חושף לפנינו תיאוריות על אגירת ליחה וריר, מושגים שלקוחים מתורות הבריאות של הודו וסין, ושעוזרים לנו להבין למה רבים כל כך מאתנו מתקשים להוריד ממשקלנו. הוא מלמד אותנו שיוצרי הריר העיקריים הם המזונות השגרתיים ביותר על שולחנו – חיטה, מוצרי חלב, סוכרים מזוקקים ובשר אדום, ובכך מסביר לנו מדוע עלינו להימנע מהם.

הספר מרחיב את הדיבור על תחום רחב ברפואה טבעית, שמוגדר כאי סבילות או אלרגיה למזון. רבים מהתסמינים שאינם מזוהים, ושהרפואה הרגילה אינה מוצאת להם מרפא, נגרמים על ידי אותה אלרגיה למזונות, ודווקא לנפוצים ביותר שבהם. הוא מפרט בנושא זה ונותן בידינו כלים לזיהוי אלרגיות אלה ולפתרון.

בברכת ניקיון גופני ונפשי

ד"ר דן קרת

ddkeret@zahav.net.il

הקדמה למהדורה העברית

מאת ד"ר ראוול רודריגז (M.D.)

"ניקוי רעלים" הוא מדריך הישרדות בעולם רעיל. הדחקה היא מנגנון הגנה נפוץ ולעיתים חיוני. קל ומפתה להדחיק את העובדה שאנחנו מורעלים. הרעלים חודרים לגופנו יום עם האוויר שאנחנו נושמים ועם המזון והמשקה שבאים אל פינו. רעלים נוספים נוצרים ומצטברים בגופנו כפסולת של חילוף חומרים ואף כתוצר סופי של חשיבה שלילית וחיי רגש לא מאוזנים. קל להדחיק את העובדה שאנחנו נמצאים במתקפת רעלים מתמדת, אך ההדחקה לא תועיל. כאלפיים ישראלים מתים מדי שנה בשל זיהום אוויר בלבד, ולהם ההדחקה לא עזרה.

לד"ר אלחנדרו חונגר ניסיון קליני רב שמעוגן בידע נרחב, שילוב שמאפשר לו לראות ולהבין את היער ולא ללכת לאיבוד בין העצים.

ד"ר חונגר לוקח את הקורא למסע לימודי מרתק, בו הוא לומד על מקורות הרעילות, על דרכי הפעולה של הרעלים ועל תוצאות פגיעתם בגוף שמתבטאות בארגויות, מחלות אוטואימוניות ומחלות נפש.

הספר מלמד כיצד לאבחן את סימני ההרעלה באמצעות התבוננות בסימנים גופניים חיצוניים ועל בסיס תסמינים פנימיים, שמסייעים באישור האבחנה.

סיפוריהם הרבים של מטופליו של ד"ר חונגר מרגשים ומעניקים לספר את הממד האישי. אבל סיפורו האישי של ד"ר חונגר הוא שנותן תוקף, יותר מכול, לתוכנו של הספר. זהו סיפורו של רופא קרדיולוג שאזר עוז ונפתח לעולם הרפואה הטבעית, ובאמצעותו מצא את הכלים לרפא את גופו ונפשו, בבחינת "קודם שתרפא, הירפא".

בנוסף לידע הרב שהוא מקנה, הספר משתף את הקורא בתוכניות לטיהור מרעלים, הגיוניות ומאוזנות, שניתן ליישם בקלות גם בתוך מסגרת החיים הרגילה ומבלי לפרוש ולהתרחק ממנה.

מרתק לקרוא על מטופלים שמגיעים כמושים, מותשים ומורעלים, ותוך זמן קצר יחסית הם מבלבלים, לאחר שהם עוברים לתזונה נכונה, משקמים את מערכת העיכול שלהם ואת אוכלוסיית החיידקים שבה, ומטהרים את גופם מהרעילות שבו. התמורה המתוקה מכול היא להיות בריא, ולשוב אל הגוף לאחר שנים רבות של גלות.

ד"ר ראוול רודריגז

טל': 03-6439354

הקדמה למהדורה העברית

מאת העורך המדעי ד"ר גיל יוסף שחר (M.D.)

נפלה לידי הזכות להיות העורך המדעי של ספר חשוב זה, המלמד על אחת הסיבות העיקריות למחלות בחברה המערבית – רעלים בגוף. רעלים הם כל אותם חומרים שאינם רצויים לגוף, אינם אמורים להיות בו, וכאשר הם נמצאים בתוכו, הם מפריעים לתפקודו התקין.

הפרעה בתפקוד הגוף יכולה להתבטא במגוון אופנים, בתלות בסוג הרעלים שחדרו לגופנו, בכמותם וברקמה שבה הם שקעו והצטברו.

הספר מלמד לא רק על חדירת רעלים לגוף, אלא גם מציע אמצעים שונים כדי להימנע מחלק ניכר מהם ובעיקר מציע דרך לנקות את גופנו מכל אותם רעלים שכבר הצטברו בתוכו.

קבלת אחריות על בריאותנו היא השלב הראשון להחלמה.

היתרון הגדול בספר זה טמון בכך שהוא מאפשר לכם להיות המטפלים של עצמכם. ליתר דיוק, אתם תגלו שבעצם הגוף שלנו כבר יודע איך לטפל בעצמו. יש לו את כל הידע ואת כל הכלים לכך. מה שאנחנו צריכים לעשות, זה רק לא להפריע לו בתהליך הריפוי. ישנם בגוף מנגנונים פלאיים לניקוי רעלים, הסרת רקמות חולות, בניית רקמות בריאות ועוד. תהליכים אלו יתרחשו אם רק נאפשר להם.

אורח החיים המערבי מעמיד את הגוף בלחצים גופניים ונפשיים רבים מאוד, עד שלגוף אין את ההזדמנות לעשות את מה שהוא יודע – להתנקות ולהתרפא.

הספר ילמד אתכם איך לעורר את כוחות הריפוי החזקים הללו, שנמצאים בכל אחד מאתנו.

נתינת התנאים המיטביים לגוף לרפא את עצמו אינה גישה חדשה.

גדול הרופאים של העם היהודי, הרמב"ם, כבר כתב לפני יותר מ-800 שנה המלצות לרופאים, וכך הוא כותב:

"וכי הוא הטבע חכם וערום, שיעשה מה שראוי, ואינו צריך לזולתו ברפואת החוליים. ואולם צריך הרופא לעזור אותו, את הטבע ולסעדו, לא זולת זה וללכת בדרכו."

כל מה שהרופא צריך לעשות הוא פשוט לתת לגוף את השקט, הפנאי והאמצעים שלהם הוא זקוק כדי להתנקות ולהתרפא. את מלאכת הריפוי עצמה הגוף כבר יעשה לבדו.

הרמב"ם עוד מוסיף ואומר שבכל מחלה יש להתחיל מטיפול באמצעות תזונה, ורק אם טיפול זה נכשל, יש לעבור לרפואות חזקות יותר ובלשונו המיוחדת:

"וכן צו הרופאים לכל רופא, כי הוא, אם יוכל להנהיג החולי בשיעור המזון לבד, לא ינהיג אותו ברפואה, ואם לא יוכל בלעדי ההנהגה ברפואה, ינהיגו בעניינים מורגלים ברפואות ההזנה והמזונות המרפאות, אשר אינן מזון. ואם לא יוכל מבלעדי ההנהגה ברפואה, יתחיל ברפואות הקלות. ואם יספיק זה, טוב ואם לא יספיק לחולה, יעתק לחזק מהם ואחר כן ליותר חזק."

אין ספק שהתאמת התזונה היא השלב הראשון והחשוב ביותר במניעה וריפוי של מחלות.

קיים מגוון רחב של תוכניות תזונתיות שמטרתן היא לעורר את כוחות הניקוי והריפוי העצמיים בגוף. התוכנית המוצעת בספר זה מתאימה כמעט לכל אדם ויתרה מזאת, היא מאפשרת להמשיך באורח החיים הרגיל, ללא צורך בלקיחת פסק זמן והתנתקות מהסביבה. יתרון חשוב שיאפשר לכל אחד לנקות את גופו, אם רק ירצה.

עם זאת, יש להיות מודעים לכך שישנם מצבים רפואיים שבהם תידרש תוכנית שונה, עוצמתית יותר. לעיתים כאשר המחלה מקננת שנים רבות וכבר נתנה את אותותיה בגוף, יש צורך בתוכנית ניקוי עמוקה יותר מזו המוצעת בספר זה.

בין שאתם זקוקים לתוכנית עוצמתית יותר ובין שלא – תוכנית זו תשפר את בריאותכם במידה משמעותית ובכל מקרה היא שלב ראשון ובתקווה רבה גם האחרון בדרך לריפוי מלא.

גם אם אתם בריאים לחלוטין, תוכנית ניקוי זו תעזור לכם למנוע מחלות בעתיד ותשמור על גופכם נקי וחזק. היא תעניק לכם תוספת חיוניות ותשפר את הרגשתכם.

אורח החיים שלכם בין תוכנית ניקוי אחת לרעותה חשוב לא פחות ואולי אפילו יותר מאשר עצם תוכנית הניקוי (הרבה יותר חכם לשמור על הרכב תקין ונקי כל הזמן, מאשר לגרום לו לבלאי מוגבר ואז להכניסו למוסך לטיפול מקיף והחלפת חלקים...). גם אם תאמצו לאט לאט ובהדרגה את המלצות הספר, הרי אתם נעים בדרך הנכונה.

למרבת המחלות יש גם הקשר רגשי-רוחני. אין ספק שניקוי נפשי וגופני גם יחד יביא לתוצאות טובות הרבה יותר מאשר כל אחד מהם לבדו.

ובלשונו הציורית של הרמב"ם:

"הפעליות הנפשיות ישנו הגוף שינויים גדולים..."

*ובעבור זה ציוו הרופאים להשגיח בתנועות הנפשיות ולהסתכל בהם תמיד,
ושיכוונו להשוותן בעת הבריאות ובכל חולי, ולא יקדימו להן הנהגה אחרת בשום
פנים...כי בזה תיארך בריאות הבריא והוא הקודם ברפואת כל חולה."*

כדאי לזכור שלכולנו יש את הכלי הטיפולי החזק ביותר הקיים בטבע והוא זמין לכולנו – המחשבות והדיבורים שלנו. העובדה שלמילים יש כוח לרפא, מרומזת בשפה העברית. אם נחליף את מקומן של האותיות במילה "רפואה", נקבל את הביטוי "אור-פה". האור שיוצא לנו מהפה, כלומר המילים. כשם שלמילים יש כוח לפגוע ולהרוס, יש להן כוח לבנות, לרפא ולתת חיים.

אם רק נדע להשתמש בהן בצורה הנכונה נוכל להעניק רפואה לנו ולכל סביבתנו.

בברכת רפואה שלמה ובריאות טובה!

ד"ר גיל יוסף שחר, מתמחה ברפואה פונקציונאלית, טיפול בתזונה וברפואת הרמב"ם

gil_shachar@yahoo.com

הקדמה למהדורה העברית

מאת פרופ' משה שטרנפלד (M.D., Ph.D.)

הזדמנות פז נפלה בידי לכתוב הקדמה לספר מרתק ומיוחד זה. שנים ארוכות אני מטפל באנשים, ואני מכיר את בעיית הרעילות שגורמיה רבים ומגוונים, ובהם כאלו הנובעים מטיפולים תרופתיים או מחומרים שנעשה בהם שימוש בחקלאות ובתעשייה. בתחילת דרכי כפנימאי עמדו לרשותי דרכים מעטות מאוד כדי לטפל ברעילות זו, עד שנחשפתי לשיטות טיפול מגוונות ומדהימות בהשפעתן בתחום הרפואה המשלימה, והתגלו לי דרכים נוספות להתמודדות בבעיה זו. ברם, במרבית המקרים טיפול בתופעות שבגינן פנה אלי החולה מבלי לדעת שהסיבה להן היא "רעל", במלוא מובן המילה, שפוגע בגוף וגורם למגוון כה רחב של בעיות. האמנתי שאני, כרופא, יודע לא מעט על הדרכים שבהן אפשר לטפל במחלות ובחולאים שמהם סובלים הפונים אלי ועל שורשיהם. ספר זה פקח את עיני ולימד אותי את הגורמים האמיתיים להם ואיך באמת ניתן להתמודד אתם.

עד שקראתי ספר זה לא ידעתי עד כמה פשטה הרעילות בסביבה שלנו. רעלים נמצאים בכל מקום, במזון, במשקה, באוויר, בתרופות, באמצעי התקשורת האלקטרוניים למיניהם ועוד. מה אנחנו יכולים, חייבים לעשות כדי להתגונן מפניהם? ממה אנחנו עלולים לסבול ואולי כבר סובלים, מבלי לדעת איך לשפר את מצבנו ולרפא את גופנו ונפשנו?

בספר זה פורש המחבר את הידע הנרחב שלו על נושא ייחודי זה. הוא בונה בהדרגה את סיפור חייו, שהוא סיפור חייהם של רבים מאתנו, והוא מספר לנו איך למד על בשרו מהי השפעתם של הרעלים הרבים שמקיפים אותנו. בין אלה הוא כולל גם את הרעילות הנפשית, שנגרמת על ידי מתח, לחץ, אי שקט נפשי ועוד, אותה הוא מכנה בשם הפיזיקלי "רעילות ברמה הקוונטית". מי שמכיר את חוק הכלים השלובים יכול להבין מדוע הנזק ברמה הקוונטית (מונח פיזיקלי ידוע ומקובל) דומה לזה שנגרם על ידי חומרים רעילים ממשיים, ארציים. מכאן שעלינו לטפל בשני סוגי הרעלים שאנחנו חשופים להם – גופניים ונפשיים (ברמה הקוונטית).

רובנו מתכחשים לאפשרות קיומם של רעלים אלה. האם איננו נוסעים במכוניות שפולטות עשן שמכיל חלקיקי עופרת (רק לאחרונה התחילו בהתקנת מסננים מיוחדים ובשימוש בדלק נטול עופרת)? האם איננו מצחצחים את שינינו במשחה שמכילה פלואור? האם אנחנו יכולים להפסיק לשתות מים, רק משום שהם מכילים מתכות כבדות וכלור ושאר מרעין ביטחון? במקומות מסוימים רופאי שיניים עדיין סותמים את החורים בשיניים בחומר שמכיל סיגי מתכת וכספית. אנחנו מקבלים

חיסונים מרגע לידתנו, ואלה מכילים מתכות כבדות וחומרים משמרים רעילים. אנחנו נוטלים אנטיביוטיקה כשאנחנו חולים במחלה ויראלית, מבלי להיות מודעים לנזקים שנגרמים לנו על ידי התרופה עצמה ושבעצם אנו נותרים ללא טיפול אמיתי. אנחנו אוכלים מזונות מרוססים ברעלים, וקונים בסופרמרקט מוצרי מזון מעובדים שמכילים כימיקלים שמטרתם להאריך את חיי המדף של המוצר. אנחנו מקיפים את עצמנו בשדות אלקטרומגנטיים שמזהמים את גופנו ומזיקים לנו בדומה לעשן הסיגריות, שנחשב למזהם ראשון במעלה במאה הקודמת. כל אלה ועוד רבים אחרים פוגעים בנו ובבריאות שלנו בטווח הקצר והארוך. הגוף אוגר את הרעלים ברקמות השונות, והתוצאה היא מחלות שמתפתחות בהדרגה ובסופו של דבר מפתיעות אותנו.

אנחנו נחשפים לכל הרעלים האלה מבלי להיות מודעים לכך, וחושפים להם גם את הצאצאים שלנו מלידתם ואפילו לפני כן, בזמן ההיריון. ואחר כך אנחנו עוד מופתעים כשהילדים מפתחים בעיות גופניות ונפשיות לא מעטות.

הספר מתאר גם את דרכי ההתמודדות עם כל אותם גורמי הרעילות, ובראש ובראשונה עלינו לקבל את העובדה שאנחנו מורעלים ואז נתקרב יותר לפתרון הבעיה, שהוא פשוט למדי. כל אחד יכול וצריך לטפל בעצמו. הדרך הנכונה ביותר היא מניעה, וכאשר מקבלים את עובדת קיומם של הגורמים לנזק, קל יותר להימנע מהם. אולם אם גופנו כבר מורעל, משום שלא טרחנו לשמור עליו, אין לנו מנוס מפני טיפול. כאן מציע לנו הספר מתכונים תזונתיים רבים, כולם ממזונות מלאים, בעזרתם נוכל לטהר את גופנו העמוס ברעלים. הוא גם מלמד אותנו להשתמש בחומרים שיעזרו לנו אם נרצה לבצע טיהור עמוק יותר, ומפרט טיפולים שכדאי לנו להשתמש בהם אם המחלה כבר מקננת בגוף.

אני ממליץ לכם בחום לקרוא את הספר ולהעמיק במידע הרב שנפרש בו, ואני בטוח שתפיקו ממנו תועלת רבה. השמירה על בריאותנו בידינו היא, ואל לנו לאבד את השליטה בה. רבים מן הרופאים טרם הפנימו ידע זה, ולכן, בשעת הצורך ודאו שהם מכירים אותם בטרם ילעיטו אתכם בתרופות רעילות ומזיקות.

זכרו שמניעה היא התרופה הטובה ביותר. היהדות נתנה לכך ביטוי מעמיק ביותר, "ונשמרתם לנפשותיכם". אנחנו לא רק שומרים על הגוף אלא גם על הנפש שלנו. המימרה "נפש בריאה בגוף בריא" איננה קלישאה, היא מבטאת אמת עמוקה מאוד. הגוף שלנו הוא האכסניה של הנפש, ושניהם זקוקים לנו כדי להבטיח את בריאותנו. אם הנפש תהיה פגועה, נסבול מרעילות ברמה הקוונטית. אם הגוף יהיה מורעל אזי האכסניה של הנפש לא תהיה יציבה וחסונה, ונתקשה להתמודד עם העולם הסובב אותנו.

נהייתי מאוד לקרוא את הספר, ואני מאמין שתוכלו להפיק ממנו תועלת מרובה, לפחות כמוני. אני מאחל לכם קריאה מהנה ומאלפת.

פרופ' משה שטרנפלד, מומחה ברפואה פנימית וברפואה סינית.

טל' 03-6996937 • meravmos@zahav.net.il

פרק 1

.....

למה תוכנית לניקוי הגוף?

אתם חיים את חייכם, ואינכם יודעים שעומד לרשותכם כלי שלא רק יעזור לכם לשרוד, אלא גם ישפר את בריאותכם במידה שעולה על החלומות הפרועים ביותר שלכם.

אתם לא לבד. מיליוני אנשים בכל רחבי העולם חיים גם הם כך. אתם מתחננים לעזרה כדי לפתור בעיה בריאותית קטנה, אך מטרידה, כמו משקל עודף, עייפות מתמשכת, אלרגיות, דיכאון או הפרעות עיכול. או כדי למנוע את התפתחותה של בעיה גדולה יותר, כמו אחת מהמחלות שאופייניות לעידן המודרני – מחלת לב וכלי דם, סרטן, השמנת-יתר והפרעות אוטואימוניות. או שאתם מבקשים לדעת איך תוכלו להיראות ולהרגיש צעירים יותר וערניים יותר ולהאט את הזדקנותכם.

כאשר אתם נתקלים בבעיה בריאותית אתם פונים לקבל עזרה רפואית ומצפים לקבל אותה בצורה של תרופות או ניתוחים, משום שחונכתם לדעת שאלה הם הפתרונות המקובלים לריפוי החולאים שלכם. כך אתם מסירים אחריות מעצמכם וממתינים לראות איך ההבטחות שקיבלתם מהרופאים או מחברות התרופות יגשימו את עצמן.

אבל המציאות שונה. הכוח לרפא נמצא קרוב הרבה יותר. הוא כבר בידכם, ואינכם זקוקים למרשמים, לטיפולים או למומחים יקרים כדי להשיגו. הוא נמצא בתוך גופכם, שפועל בכוח האינטליגנציה הטבעית המדהימה שלו. בעזרתו תשיגו רווחה, מרץ ואריכות חיים, שהם זכותכם מלידה.

בגופכם קיימת מערכת, שנועדה על ידי הטבע לשמור על בריאותכם, נעורכם והאושר שלכם, בתנאי שתעזרו לה לבצע את תפקידה. זהו החלק החסר בפסיפס הבריאות – מקור בלתי מנוצל לריפוי, להתחדשות, לשיקום ואפילו לשיבה לנעורים. זוהי המערכת לטיהור מרעלים, שמנקה אתכם. היא מורכבת מאיברים שונים ומעורבת בתהליכים פיזיולוגיים רבים שפועלים יחדיו בגוף כולו, והיא מקור בלתי נדלה לבריאות. אולם האדם שכח את חשיבותה. הלהיטות של הרפואה המודרנית למולקולות ומיקרו-טכנולוגיה גרמה לה להתמקד, כמעט באורח כפייתי, בהיבטים קטנים יותר ויותר של הביולוגיה. תוך כדי כך שכחה להתבונן בתמונה כולה, במערכות שעוזרות לנו לשרוד ולשגשג. זו טעות. אפשר להקל רבות מבעיות

הבריאות, שמטרידות רבים כל כך בעידן המודרני ועולות לחברה הון רב. במקום להתמקד בפרטים, לגייס עוד מומחי-על, להמציא עוד טכנולוגיות ולהוסיף עוד תרופות – יש להתבונן בתמונה הגדולה יותר, להפנות את תשומת הלב לכלי שכבר עומד לרשותנו, המערכת לטיהור הגוף מרעלים, ולנצל אותו.

טיהור מרעלים משפר את מצבו הפיזי והשכלי של הגוף. הוא מאפשר מעבר פתוח למאגרים אינסופיים של אנרגיה, שלא ידעתם שיש לכם. אם תטהרו את עצמכם תגלו שכל חלק בגופכם פועל טוב יותר; שכל המערכות שוב מאוזנות ותסמינים מרגיזים נעלמים בכוחות עצמם – רק משום שפשוט "הפעלתם" מערכת שנולדתם אתה, ושהמתנה בסבלנות להזדמנות לשרת אתכם.

תארו לעצמכם שהזרוע הימנית שלכם נקשרה לצד גופכם מאז שנולדתם. אתם משתמשים רק בזרוע השמאלית, חושבים שזה נורמאלי, משום שכולם סביבכם עושים אותו דבר. כמבוגרים אתם מקימים עסק משל עצמכם, והוא הולך ומתפתח במשך השנים. ובדיוק כשאתם קרובים לקרוס בגלל עומס העבודה, מישהו מצלצל בפעמון הדלת שלכם. הוא משחרר את הזרוע השמאלית שלכם, ולהפתעתכם קורה משהו שמעולם לא ציפיתם לו. במקום עומס-יתר, בגללו אינכם מסוגלים לבצע את ההזמנות שאתם מקבלים, אתם עובדים טוב יותר, מגשימים את הפוטנציאל האמיתי שלכם ועושים יותר מאשר עשיתם אי פעם.

מי שצלצל בפעמון הוא התוכנית לניקוי הגוף שמוצגת בספר זה. שחרור הזרוע הוא גילוי הפוטנציאל המלא של המערכת לטיהור מרעלים והאצת פעילותה. התוצאה הנפלאה היא חיזוק יכולתו הטבעית של גופכם לספק לכם בקביעות אנרגיה, להימנע מהתקררויות, שפעת ומחלות, להירפא בקלות מאלרגיות ולהזדקן בכבוד.

למי כדאי ליישם תוכנית זו? כל מי שחי חיים מודרניים, אוכל מזונות מודרניים, והוא תושב של העולם המודרני.

במשך אלפי שנים ידעה האנושות על קיומן של השפעות רעילות שגורמות להפרעות בתפקוד, נזקים, מחלות, הזדקנות בטרם עת ומוות. רעלים אלה גורמים לנו לגירוי ומתח, ובסופו של דבר לסבל רב למוח ולגוף, בגלל הפסולת שנוצרת כתוצאה מהפעילות היומיומית של התאים שלנו ושמצטברת בתוכנו. התרבויות העתיקות ידעו שגופנו מצויד במערכת נפלאה של טיהור מרעלים, שפועלת ללא הפסקה; היא מחזיקה אותנו בחיים בכל שנייה, בכל דקה ובכל יום. כשהגוף אינו מתאם פעילות מורכבת זו מצטברת בו פסולת, והתוצאה היא מחלה ומוות. טיהור מתבצע ללא הפסקה והוא חלק מנוסחת החיים הבסיסית. הוא מאפשר לנו להתקיים.

מסורות ריפוי עתיקות הבינו היטב את החשיבות החיונית שבהפעלת המערכת לטיהור מרעלים והשימוש בה לטובתנו, כדי לממש את מלוא הפוטנציאל השכלי, הרגשי והגופני. חכמים והילדים, בכל התרבויות ובכל התקופות, ידעו היטב שיש לאפשר מפעם לפעם למערכת מרשימה זו לבצע טיהור עמוק מהרגיל. יש להניח לה לטפל במשקעי רעלים שמצטברים בקלות בגופנו בשל אכילה, פעילות ומתח מוגזמים.

אנשים שעסקו בשיטות ריפוי עתיקות אלה הבינו שמתן מנוחה לכמה ממערכות הגוף העיקריות, בעיקר מערכת העיכול, הוא חלק בלתי נפרד מהחיים. צום, מדיטציה וסדנאות שתיקה נחשבו חיוניים להבטחת חיים שלווים, בריאים ומספקים. ההתפתחות הגנטית של בני האדם הושפעה על ידי הצום שנאכף עלינו על ידי אורח החיים של ציידים-לקטים. במשך אלפי שנים עברו על בני האדם תקופות שפע ותקופות בצורת. ודווקא הרעב היה המפתח לבריאות. המערכת לטיהור מרעלים פעלה אז ביתר שאת וביצעה ביסודיות את עבודת הניקוי החיונית שלה, משום שלא נאלצה להתחרות במערכת העיכול, שתפקודה פחת באותה עת. היא שחררה את הגוף ממשקעי פסולת שנלכדו בתוכו, וניקתה אותו היטב.

בימינו אנחנו עדים לפרדוקס אבולוציוני. ככל שגוברת הרעילות של החיים המודרניים, ככל שגדלה כמות הרעלים שמציפים אותנו בתזונה ובסביבה שלנו, כך גובר הצורך שלנו לטהר את עצמנו מהם. אבל יכולתו של הגוף שלנו לטפל במעמסה הגוברת לא התפתחה באותו הקצב. איך יכולה הייתה? העולם השתנה אמנם בצורה דרמטית במאה השנים האחרונות, אבל הגוף שלנו זקוק לדורות רבים כדי להכניס בו ולו גם שינוי גנטי אחד. ככל שהחיים נעשים רעילים ומסוכנים יותר בשל כך, ככל שהתזונה שלנו מידלדלת יותר מהמרכיבים התזונתיים שחיוניים לגופנו, וככל שהחיים שלנו נעשים מהירים יותר, כך גוברת המעמסה שמוטלת על המערכת שלנו לטיהור מרעלים. והתוצאה היא שהשפעתה הולכת ופוחתת: היא עדיין שם, מבצעת את תפקידה היסודי שמאפשר לנו לחיות, אבל היא נאבקת בעומס נוסף של תזונה דלה, רעלים סביבתיים ומתח, שהם מאפייניה של המאה ה-21.

כל אחד מאתנו מתמודד עם השפעות אלה בצורה שונה. רבים מתלוננים על כאבי ראש, קשיי עיכול, אלרגיות, בעיות במשקל, דיכאון, חרדה וכאבים, ואלה נגרמים על ידי מערכות טיהור כושלות. תחושת זקנה, עייפות רבה ואובדן המראה הבריאה גם הם קשורים בקשר ישיר למעמסת-יתר זאת. אבל נוכל לעצור תהליך זה ולפעמים אפילו להירפא, אם נדאג לטהר את עצמנו מרעלים.

לרוע המזל, רוב מקרי המוות בטרם עת בימינו הם תוצאה ישירה של כשל בפעילות המערכת לטיהור מרעלים. אחת התוצאות הנפוצות ביותר של תפקוד גרוע של מערכת כזאת היא דלקת. זוהי אסטרטגיית הישרדות חיונית לגוף, והוא מרבה להשתמש בה. רק לאחרונה הכירה הרפואה המודרנית בעובדה שדלקת כרונית נמצאת ביסודן של מחלות שהפכו בימינו למגפה. אלה כוללות סרטן, מחלת הלב וכלי הדם, סוכרת והפרעות אוטואימוניות. ובכל זאת היא מתעלמת מהגורם העיקרי, הרעילות שבחיים המודרניים, וחולשת הגוף שלנו בבואו להתמודד אֶתה. רק אם נטפל בבעיה זו נוכל באמת להימנע ממחלות.

כשפגשתי לראשונה את אלן במרכז Eleven Eleven Wellness Center במנהטן, שם אני מקבל חולים כמה ימים בשבוע, היא הייתה מתוסכלת. בתום הבדיקה השנתית שלה אמר לה הרופא שהיא צריכה לקחת תרופות כדי להוריד את לחץ הדם שלה.

היא לא רצתה לעשות זאת, משום שהאמינה שמוכרחה להיות דרך טבעית לטפל בבעיה. אלן רצתה עזרה בשיקום הבריאות שלה, ולא תלות בתרופות יקרות. היא ידעה שנטילת תרופות כימיות, מדי יום ביומו, עלולה להשפיע לרעה על הגוף שלה ולדרוש ממנו יותר מדי, אף שלא יכלה להסביר למה.

ביקשתי ממנה לבצע את תוכנית הניקוי, כדי להוריד את לחץ הדם שלה. היא חששה שהדבר יפריע יותר מדי לביצועיה בעבודה, אבל היא רצתה כל כך להימנע מנטילת תרופות נגד לחץ דם, שלא אכפת היה לה אם תיגרם לה אי נוחות מסוימת. היא ביצעה במדויק את התוכנית. היא גם המשיכה בפעילות הגופנית שהייתה רגילה לה, חמישה ימים בשבוע, אבל הפחיתה מהאינטנסיביות שלה. היא השלימה את התוכנית והתוצאות היו מרשימות: לחץ הדם שלה ירד ב-25%, היא הפחיתה 10 ק"ג ממשקלה, שיעור השומן בגופה פחת ב-7% ורמת הכולסטרול ירדה ב-40%. היא לא סבלה יותר מרעב, היה לה מרץ רב והיא ישנה מצוין. אפילו הרופא שלה בירך אותה על התוצאות. היא ויתרה על כמה הרגלי אכילה, אפשרה למערכת העיכול שלה לנוח וגופה הצליח להבריא. מאחר שפעלה מייד עם גילוי הבעיה הבריאותית שלה, הצליחה להתגבר על תופעות, שללא טיפול היו עלולות לשלוח אותה ישירות אל קרדיולוג.

הטיהור מרעלים הפך לנושא שנמצא בעדיפות גבוהה, ולכן התוויתי את התוכנית לניקוי הגוף, כדי לקדם תפקוד חיוני זה של הגוף. אני משתמש בה בתכיפות בעבודתי, ואני מתפעל שוב ושוב מיכולתה להשפיע על החולים שלי ולשפר את מצבם בדרך פשוטה והגיונית כל כך. רבים מהרופאים, שהוכשרו ברפואה מערבית, עדיין רואים "ניקוי וטיהור" כפעילות שמתבצעת בשוליים, על ידי הרפואה האלטרנטיבית. אבל מודל הרפואה האינטגרטיבית משלב את חוכמת הישן והחדש, והטיהור מרעלים וכל הכרוך בו משתלב היטב בכל מה שלמדתי בשנות הכשרתי ועבודתי כרופא. ניקוי הגוף מחומרים מזהמים הוא מקור בלתי נדלה של בריאות, והוא חיוני עבורנו. מעולם לא למדתי תחום זה ולכן גם לא הבנתי אותו כפי שאני מבין אותו עכשיו, וכמוני גם רופאים אחרים שהוכשרו במערב, אולם כוחו לרפא היה קיים תמיד, ממש מתחת לאפנו.

ספר זה, והתוכנית לניקוי וטיהור מרעלים שהוא מציע, צמחו מתוך הניסיון שצברתי בזמן שעזרתי לאנשים רבים להחלים ולממש את יכולתו של גופם לנצל את הפוטנציאל שטמון בו. הם ירדו במשקל, יכולת החשיבה שלהם השתפרה, הם היו מאושרים יותר וסבלו פחות ממחלות וחולאים שהאטו את פעילותם והכבידו בעבר על חייהם. **ניקוי רעלים** מציג בפניכם את הקשר בין רעילות ורוב המחלות. הוא מתאר את הדרך שבה רעלים סביבתיים ותזונתיים חודרים לגופכם ומאכלים אותו מבפנים, ואת השפעתם של רעלים אלה על כל מערכות הגוף, ובעיקר מערכת העיכול.

החברה שלנו טועה ביחסה לסימני הרעילות והתסמינים הראשונים שלה, מתעלמת מהם ולעיתים קרובות מתייחסת אליהם כאל סימני בלאי "נורמאליים" של הגוף, כאילו אי אפשר לעשות דבר כדי להתמודד אִתָּם. כישלון זה באיתור וזיהוי הסימנים הראשונים משמעותו הופעתם של תסמינים חמורים במועד מאוחר יותר. בדרך כלל מתגברים עליהם בעזרת תרופות וניתוחים, ושוב, הגורם העיקרי, הבסיסי, נותר ללא בדיקה וללא טיפול. בסופו של דבר מערכת אחת או יותר, שאינה מסוגלת יותר לעמוד במעמסת הרעילות, קורסת והתוצאה היא מחלה כרונית, שהטיפול בה דורש השקעה ומאמצים רבים.

הרפואה המודרנית עדיין עיוורת לקשר זה שבין רעילות ומחלה. במקום זה ממתנינים רופאים בדרך כלל עד להופעתה של בעיה חמורה, ואז הם פונים בייאוש לאמצעים קיצוניים (תרופות קשות וניתוחים), כדי להתמודד אִתָּה. אמצעים אלה רק מוסיפים למעמסת הרעילות. במקום להגיע לשורשי הבעיה ולרפא אותה, הטיפול גורם להצטברות משקעים רעילים נוספים שעל הגוף לסלק מתוכו.

ניקוי רעלים מתאר את המערכת שגופו של כל אחד מאתנו מצויד בה, מבלי שנהיה מודעים לקיומה, זו שהתרבות המערבית ורוב הרופאים המודרניים מתעלמים ממנה. הספר מציג בצורה ברורה את ההוכחות המדעיות לקשר בין רעילות ומחלות. הוא מסביר איך גירוי המעיים, שנגרם על ידי רעלים תזונתיים וסביבתיים, עלול ליצור שורה של תסמינים שמעולם לא קישרתם בינם לבין רעילות, כגון אלרגיות תקופתיות, פריחה בעור, דיכאון או פשוט אובדן ההתלהבות לחיים. **ניקוי רעלים** מפרט מהם רעלים אלה, היכן הם נמצאים, איך אתם נחשפים אליהם ומהי השפעתם על חייכם והבריאות שלכם.

אבל חשוב עוד יותר, **ניקוי רעלים** מעניק לכם את הכלים להפעלה מחדש של המערכת לטיהור רעלים בגופכם, במלוא כוחה. התוכנית מאפשרת למערכת זו לעבור למצב של ניקוי עמוק ולשקם את יכולתו של הגוף להחלים, לתקן את עצמו ואפילו לחדש את נעוריו. התוכנית פשוטה, בטוחה, והוכחה מבחינה רפואית כדרך לניצול ידע עתיק ורב-עוצמה בדרכים מעשיות ומודרניות. הספר מוכיח לכם שתוכנית כזו אינה חייבת לשבש את חיי היומיום שלכם. אתם יכולים לשלב אותה בסדר היום הרגיל, לשפר את בריאותכם ולהגביר את האנרגיה שלכם, תוך סילוק הדרגתי של הרעלים שמונעים את התפקוד האופטימאלי של הגוף והמחשבה. עומדות בפניכם כמה אפשרויות: אתם יכולים להתחיל בהדרגה בניקוי הראשון ולבצע אותו במשך שבוע אחד בלבד. אתם יכולים לבחור בתוכנית של 14 יום, או לעבור ישירות לתוכנית המלאה בת שלושת השבועות. בין תשלימו שבעה, 14 או 21 ימי טיהור, כל יום בתוכנית יעזור לכם להימנע מהצטרפות לסטטיסטיקה שעליה אנחנו שומעים בקביעות. אותה סטטיסטיקה שאומרת לכם שמחלות לב, סרטן ומחלות מודרניות אחרות הן כמעט בלתי נמנעות, ושההזדקנות מביאה אִתָּה התנוונות, אשפוז ותלות.

מהי התוכנית לניקוי הגוף?

התוכנית שמוצעת על ידי **ניקוי רעלים** היא כלי שכל אחד יכול להשתמש בו כדי לשקם, לאזן מחדש ולרפא את הגוף. זוהי תוכנית פשוטה ומעשית לטיהור מרעלים, שמתאימה מאוד לחיי היומיום. היא הותוותה תוך התייחסות לצורכיהם של אנשים עסוקים, כך שאינכם נדרשים להפסיק את עיסוקיכם הרגילים. היא שונה לחלוטין מתוכניות הטיהור הנפוצות, כגון דיאטת מיצים או צום, או תזונה שמבוססת על מזונות לא מבושלים. שיטות אלה דורשות מרוב האנשים יותר מדי זמן, אנרגיה או תשומת לב. הן מועילות בעיקר לאנשים שכבר ביצעו טיהור באמצעות תזונה במשך חודשים או שנים. תוכניות מרוכזות כאלה עלולות אפילו להיות מסוכנות, משום שסילוק פסולת מהגוף ללא חידוש, בו בזמן, של מלאי המרכיבים התזונתיים שהוא זקוק להם, עלול לגרום להגברת הרעילות ולא להפחתתה.

תוכנית זו בטוחה ויעילה, מאחר שנוצרה בעקבות הבנה מדעית חדשנית של פעולת האיברים, ההורמונים והאנזימים שלנו. היא מבוססת על כמה תפיסות קלות מאוד להבנה:

1. רעלים ומתח משבשים את התפקוד הנורמאלי ואת יכולתו של גופנו לרפא את עצמו.
2. הרגלי אכילה מודרניים ואורח החיים בימינו מזהמים את גופנו ואינם מספקים את המרכיבים התזונתיים שנחוצים לו, כדי לתפקד ברמה הטובה ביותר.
3. על ידי סילוק הגורמים לשיבוש פעילותו ואספקת המרכיבים התזונתיים שחסרים לו אנחנו מאפשרים לגופנו להחלים, מחדשים את מאגרי האנרגיה שלנו ונראים ומרגישים הרבה יותר טוב.

התוכנית לניקוי מתחילה עם דיאטת הימנעות שנועדה להכין את הגוף לקראת הטיהור עצמו. עם תום שלב הדיאטה תתחילו בניקוי שיימשך שלושה שבועות. הבחירה בידכם – לבצע את התוכנית במלואה ולהשלים את שלושת השבועות, או לפעול בשלבים ולהאריך אותה במעט (בכל מקרה, אני ממליץ לעשות זאת פעם בשנה). זכרו שלכל צעד שאתם עושים בכיוון זה יש השפעה חיובית, ולביצוע הטיהור בקביעות תהיה השפעה מצטברת בטווח הארוך.

שלושת השלבים של התוכנית לניקוי הגוף

שבוע אחד. בשלושת עד חמשת הימים הראשונים בתוכנית תלמדו איך להתגבר על התנגדותו של גופכם לשינוי הרגלי שתייה ואכילה רעילים שהושרשו בו, ושאתם רוצים להיפטר מהם. כדאי לכם להשלים לפחות את השבוע הראשון במלואו: עד תום שבוע זה כבר תרגישו נחשול של אנרגיה ובהירות המחשבה, כשרעלים יפלטו מרקמות שבהן הם לכודים וגופכם ייפטר מהם. בשבוע זה תאפשרו לגופכם לנצל במלואו את הפוטנציאל להתחדשות, לתיקון ורפוי. תכירו גם מקרוב את אחת

ההפרעות שגורמות לרבים כל כך לסבול ממשקל-יתר: רעב. המילים "אני רעב" נפוצות מאוד, אבל רובנו איננו יודעים באמת מה משמעותה של תחושה זו. התוכנית תעזור לכם להבין את מהותה האמיתית.

אני בטוח שעד שתשלימו את השבוע הראשון שלכם יגבר רצונכם להמשיך בדרך זו, כפי שקרה למטופלים שלי שפקפקו בתוכנית. הם הסכימו להקדיש לי רק כמה ימים כדי שאוכיח את התיאוריה שלי, התמידו והצליחו.

שבועיים. נסו להמשיך. קבעו לעצמכם כמטרה לסיים את השבוע השני בתוכנית, משום שכך תפיקו תועלת רבה עוד יותר ממנה. מערכות בגופכם, שנחסמו והאטו את פעילותן, ישפרו את תפקודן, ומערכות אחרות, שנאבקו כדי לעזור לכם להתמודד עם מתקפת העולם הרעיל, ינוחו ויירגעו. תסמינים שהתמידו זה זמן רב, ושהעידו על חוסר איזון, כגון גירוי בעור, בעיות משקל, אלרגיות וקשיי עיכול, יתחילו להיעלם.

שלושה שבועות. עם השלמת השבוע השלישי תבחינו שגופכם מאט ואולי אפילו עוצר את תהליך ההזדקנות. גופכם ישיל מעל עצמו קילוגרמים עודפים. עור פניכם יהיה מוצק ומתוח, ועיניכם תהיינה צלולות. תשנו היטב ותיהנו מרמת אנרגיה גבוהה יותר במשך היום. החולים שביניכם יחוו הקלה מחולאים רבים שאתם נאבקים להיפטר מהם, מעצירות לסינוסיטיס לכאבי מפרקים. לעיתים קרובות תואט ואפילו תיעצר התקדמותן של מחלות שנחשבות כרוניות, או שרופאים טוענים שניתן לטפל בהן רק באמצעות תרופות. אתם תרגישו ביכולתו של גופכם להשתקם בכוחות עצמו, ותשכחו ממצבים שבעבר הטרידו אתכם ושהתייחסתם אליהם כאל גזר דין לכל החיים, כגון לחץ דם גבוה או רמת כולסטרול גבוהה.

לאיזון המערכות בגוף השפעה חיובית גם במישור הנפשי והרגשי. מצב הרוח משתפר והמחשבה מתבהרת. אחרי השלמת התוכנית מגלים רבים שפחתה התשוקה שלהם למזון לא בריא, ושמאכלים דלים במרכיבים תזונתיים ומשקאות עתירי קפאין אינם מושכים אותם יותר. רובם מדווחים שעבודתם ומערכות היחסים שלהם השתפרו גם הן. במישור שמעבר לגשמי, השלמת התוכנית במלואה דומה לניקוי משקפיים מלוכלכים: אתם מתבוננים במבט צלול אל העולם שלכם.

החשיבות שבתוכנית לשלמות

כל מבצע זקוק לתוכנית כדי להבטיח את הצלחתו. אנחנו משלמים סכומי עתק ומבלים זמן רב בגיוס מומחים שיעזרו לנו בהכנת תוכניות עסקיות, תוכניות חיסכון, תוכניות לטקסי חתונה, תוכניות לקריירה, תוכניות לחופשה – ולפעמים אפילו תוכניות ללוויות. כדי שתוכנית תצליח יש לחלק את המשימה לשלבים, קלים לביצוע, ולקבוע תאריכי יעד. תכנון מסוג זה מקל מאוד את מימוש המטרה. ובכל זאת, במשך שנותי הרבות כרופא לא פגשתי כמעט חולים עם תוכנית לשלמות (Wellness).

כפי שתקראו בפרק 8, כדי לשרוד בעולם רעיל אתם זקוקים לתוכנית לשלמות. תוכנית מאורגנת, שקובעת מטרות בנות מימוש תוך קביעת תאריכי יעד, תעזור לכם להגיע לרמת הבריאות שלה אתם זקוקים כדי לשרוד. הטיפול הרפואי המקובל אינו מכסה את כל ההיבטים שחיוניים לשמירה על הבריאות בסביבה המלחיצה שלנו. לדוגמה, מעט מאוד רופאי משפחה בודקים בקביעות את רמתו של ויטמין D בדם, דבר שלדעתי ראוי לעדיפות.¹ והם אינם מייעצים לכם אילו תוספים לקחת, ומתי. אם אתם מבקשים לדעת אם יש רעלים בגופכם, בדרך כלל עליכם לעשות זאת בכוחות עצמכם. בספר **ניקוי רעלים** אסביר לכם איך לעשות זאת במסגרת התוכנית השנתית שלכם.

התוכנית בטוחה כמעט לכל אחד. אולם זכרו שניקוי וטיהור עשויים להשפיע על פעולתן של תרופות מרשם והשפעתן על גופכם, וטיפולים מסוימים עשויים למנוע מכם מלהשתתף בתוכנית לטיהור מרעלים. אם אתם לוקחים כרגע תרופות מרשם, אנא קראו את הספר בעיון לפני שתתחילו בתוכנית.

שאלון מקדים

כדי למנוע את הצורך לסמן בספר, ניתן להוריד את השאלון מהאינטרנט. היכנסו לאתר פוקוס בכתובת www.focus.co.il ומתוך דף הספר הורידו את השאלון.

סמנו בשאלון הבא את השאלות שהתשובה עליהן חיובית.

- האם אתם סובלים בתכיפות מכאבי ראש?
- האם אתם נוטים להתקרר כל שנה?
- האם אין לכם פעולת מעיים אחרי כל ארוחה?
- האם אתם סובלים בתכיפות משלשול?
- האם אתם סובלים מעייניים מגורות ודומעות ומאף נוזל בעונות מסוימות של השנה?
- האם אתם סובלים מאלרגיות או מקדחת השחת?
- האם אתם סובלים לעיתים קרובות מאף סתום או מלא ליחה?
- האם אתם סובלים מנפיחות אחרי אכילה?

¹ הערת העורך המדעי: רוב האוכלוסייה סובלת ממחסור בוויטמין חשוב זה ובמיוחד בחורף. מומלץ לכל אחד לצרוך כ-1,000 יחידות בינלאומיות ליום. לעיתים קרובות יש צורך במינונים גבוהים יותר, אך יש לעשות זאת עם ליווי רפואי בלבד, תוך מעקב אחרי רמת הוויטמין בדם.

- האם אתם סובלים ממשקל-יתר, ואינכם מסוגלים להיפטר ממנו בעזרת דיאטה ופעילות גופנית?
- האם יש בפניכם או בגופכם אזורים נפוחים?
- האם יש עיגולים שחורים מתחת לעיניכם?
- האם אתם סובלים מצרבת?
- האם אתם סובלים בתכיפות מגזים?
- האם נודף ריח רע מפיהם או מגופכם?
- האם לשונכם מכוסה בשכבה דקה לבנה כשאתם מתעוררים?
- האם אתם משתוקקים לסוגי מזון מסוימים, בעיקר סוכרים, עמילנים או מוצרי חלב?
- האם שנתכם חסרת מנוחה?
- האם יש לכם עור מגורה, פצעונים או הפרעה אחרת בעור?
- האם אתם סובלים מכאבים וקשיחות במרפקים או בשרירים שלכם?
- האם אתם סובלים ממצבי רוח רעים או ממחשבה מעורפלת?
- האם אתם נוטים לשכוח דברים, מתקשים להתרכז או למצוא מילים?
- האם אתם אדישים ועייפים?
- האם אתם סובלים מכעס או מהתקפי תסכול לא הגיוניים?
- האם אתם רגישים יותר מהרגיל לריחות?
- האם הבחנתם ברגישות גוברת לרעילות בחיי היומיום שלכם, כגון בחילה כשאתם מריחים נזל לניקוי או כשאתם מתדלקים את המכונית שלכם? האם אתם מרגישים בהשפעות גוברות והולכות של תוספי תזונה מסוימים או מגיבים באי נוחות למוצרי ניקוי או טיפוח אישי?
- האם אתם נוטלים מספר רב של תרופות מרשם?
- האם אתם משתמשים בביתכם או במקום עבודתכם בחומרים כימיים, שעלולים להיות רעילים?
- האם אתם סובלים מכאבים בעצמות ובשרירים או מתסמינים שמרמזים על קיומה של פיברומיאלגיה?
- האם אתם סובלים מעקצוץ (נימול) או מחוסר תחושה בצד אחד של הגוף?
- האם אתם סובלים מתגובות מוזרות לתרופות או לתוספים?
- האם אתם סובלים מבצקת חוזרת?
- האם הבחנתם בהחמרה של תסמינים מטרידים אחרי הרדמה או היריון?

כל אלה עשויים להיות תסמיני רעילות, ותשובה חיובית לשאלה אחת או שתיים מאלה מצביעה על כך שכדאי לכם לבצע את התוכנית, משום שהוכח שהיא משפרת ומסלקת תסמינים אלה ועוד רבים אחרים.

התוכנית לניקוי הגוף אינה תרופת פלא. מטרתה אינה לרפא כל מחלה שהיא, אלא לגרום לכל המערכות בגוף לפעול טוב יותר. אחרי שתשלימו חלק מהתוכנית או את כולה בפעם הראשונה, תוכלו לחזור עליה מפעם לפעם כדי לסלק מגופכם רעלים שהצטברו בו. בינתיים כדאי לכם לגבש לעצמכם תוכנית שלומות קבועה, כדי לממש יעדים ארוכי טווח לטיהור מרעלים.

תוכנית זו אינה תוצאה של ניסויים קליניים, והיא לא קיבלה חסות של מיליוני דולרים מחברה לייצור תרופות. שיטה מודרנית זו לטיהור מרעלים גובשה בדרך שבה בוצעו תגליות גדולות רבות, כשאדם אחד חיפש דרך להקל על סבלו. במקרה של ניקוי רעלים, האדם הזה הוא אני.