שיעור שביעי
1. פרמקולוגיה.
2. הונאות הבריאות.
3. תעשיית המזון(שיעור הבא).
4. מדוע חולים(גם)?

 **לסיום הפרעות קשב וריכוז כמה מחקרים בנושא:**
1. איכות התזונה קשורה(באופן ישיר) בביצוע קוגנטיבי בילדים:
נעשה מחקר, בדקו שני סוגי תזונה(DASH ועוד אחת) וראו שככל שהתזונה באיכות ירודה היכולת שלו יורדת.
מגמה יותר משמעותית בקרב בנים.

2. משקאות אנרגיה מגבירים היפראקטיביות אצל ילדים:
סיכון גבוה יותר ב66%(2 משקאות בממוצע) להפרעות קשב. תלוי מינון, ככל שהמינון גדל כך הסיכון גדל. לא רק שאכילה של מזון עתיר סוכר הוא בעייתי אלא שהמינון הוא מרכיב משמעותי, ככל שצורכים יותר הבעיות גדלות.

3. עודף משקל-פסיכוזה-סכיזופרניה
נמצא קשר ביון סיכוי משמעותי לפסיכוזה אצל ילדים שנולדו לאימהות שסבלו מהשמנת יתר לפני ההריון. לא ברורה הסיבה. הרבה פעמים נראה במחקרים שמוצאים קשר סטטיסטי מובהק אך לא ידעו להסביר זאת.

4. אצל אנשים עם עודף משקל נמצאו מספר נמוך משמעותית של רצפטורים ממשפחת האופיואידיים-קולטנים פעילים במוח- ללא שינוי במנגנון הפעולה של הדופמין, הוא תקין לגמרי. ככל שיהיו פחות תהיה רגישות יותר גבוהה לכאב(אופיואידים, רצפטורים שקולטים חומרים שמשככי כאב שנוצרים על ידי הגוף). מעניין לקשור זאת לכ הסיפור של אכילה רגשית, שמתייחסים אליה כאל רגשית לגמריי ויכולה להיות גם פיזיולוגית, אם ישנם פחות קולטנים יתכן יותר צורך בסימום על ידי מוח.(נ.ב. לאחר צום, מה שיוצר את הטעם הנפלא של מאכלים בארוחה הראשונה היא כמות גדולה של רצפטורים רגישים מאד בגלל היעדר גירוי.)

5. עוברים שנחשפו למשככי כאבים היו בסיכון גבוה לתסמיני גמילה, ללידה בטרם עת, משקל נמוך וסיבוכים במערכת הנשימה.

6. ככל שגיל ההורים צעיר יותר מעלה סיכוי להפרעות קשב וריכוז. וכן בהורים מבוגרים מדי.

7. ככל שאזור המגורים גבוה יותר כך הסיכוי להפרעות קשב וריכוז נמוכה ביותר.

**ריטלין: פתרונות**
1. ללמד כיצד ללמוד.
2. אימון לשליטה עצמית(בהסכמה)- הנאה והשגת מטרות רצויות.
3. תזונה-שינה-ראייה-שמיעה-אלרגיות-טפילית-מחלה גופנית אחרת.
4. להבין את מקור הבעיה.
5. התאמת הדרישות ליכולות.
6. פסיכולוגיה התנהגותית(התניות וחיזוקים), פסיכותרפיה, פסיכולוגיה קוגנטיבית-התנהגותית.
7. עזרה בפיתוח כישורים חברתיים(מחקר מראה שמי שלא הצליח להתמודד ולהתגבר על ההפרעות בגיל צעיר בסיכון גבוה לסחוב אותן איתו לבגרות).

**הונאות הבריאות:**
**תגובות בין תרופתיות ותופעות לוואי:**
1. שילוב טיפול אנטיביוטי ברספרים עם אלדקטון מעלה את הסיכון לאי ספיקת לב ותמותה פתאומית בקרב קשישים.
2. טיפול ברספרדל(תרופה להפרעה דו קוטבית) בקרב נערים צעירים גרמה להגדלת חזה. 13000. תרופה שניתנה לשימוש למבוגרים ולא היה אישור לתתה לילדים, ועשו זאת בניגוד לחוק.

**כאב:**
1. אנשים חווים כאב ללא קשר ישיר למידת הנזק לרקמות.
2. מחקר מציע אפשרות להוריד את רמת הכאב על ידי שינוי מיקום של חלק אחד של הגוף יחסית לחלקים אחרים. כשכואב לנו נוטים לשנות תנוחות באופן אניסטנקטיבי כדי להפחית את רמת הכאב שחשים.
3. יומן כאב מאט את קצב ההחלמה(מחקר על כאבי גב תחתון). התעסקות בכאב גורמת להאטה.
4. הדרך שבה אנחנו חושבים על התסמינים משפיעה על התסמינים.

תעשיית התרופות מעוניינת בחולי סכרת, לב, חולי מפרקים- אלו חולים שמתחזקים להרבה מאד שנים. יש הרבה תחרות על התרופות הללו.
אל נא תחפש משרה, דאג להיות מתאים ביותר לתפקידך(קונפציוס).
בעולם הרפואה האלטרנטיבית יש הרבה שרלטנים ואין שום סטנדרט ואכיפה. אחד הדברים שמכשילים את הרפואה הטבעית.
כשמחפשים מטפל אדם שלא עושה זאת רק בשביל כסף. אם מוכר לך משהו(תוספים המצאות ועוד) זו דרך לדעת ממה לברוח.

מטעים מושקים כיום במי קולחין. גלו שרידי תרופות בגופם של אנשים שאכלו פירות שהושקו כך, תרופות שעברו עם המים(יוצאים בשתן ובצואה). כשנוטלים תרופות רב התרופה יוצאת בשתן ולא נשארת בגוף, וכך התרופות ממשיכות עם המים.

**סיכום קצרצר לסיבת החולי:**
1. 1 מכל שלושה ילדים בישראל יחלה בסכרת.
2. בכל שלוש וחצי שעות מת בישראל מישהו מסיבוכים רפואיים.
3. אחד משלוש יחלה בסרטן(יורד ל2.5).
סיבות-
עודף של:חלבון, שומן, פחמימות, ברזל, ויטמינים, מינרלים, פסולת חיצונית ומחילוף חומרים טבעי.
מה גורם לאנשים מסויימים לעשן עד גיל מאה לבין אדם שמת בגיל 60? יש להם מהגנון יותר יעיל. ככל שמנגנון הוצאת הפסולת יותר טוב האדם ישמר יותר טוב.
אין דבר יותר מועיל למניעת סרטן המעי הגס מפעילות גופנית. כי כשאנחנו עושים פעיות גופנים נמרצת, מפעילים את מערכת הדם ומערכת העיכול ואז הפסולת נמצאת פחות זמן בדם שלנו.
 **הצטברות תוצרי לוואי טבעיים ובלתי טבעיים:**
יש לנו 4 מערכות הפרשה שאם כולן עובדות נהיה בריאים מאד:
1. צואה- מערכת העיכול אם המערכת הזאת עובדת טוב הכל עובד הרבה יותר טוב. אם עובדת לא טוב משפיע על כל הבריאות. מחסור בתנועה גורם לצואה לשבת יותר מדיי זמן ולפגוע בבריאות בכלל.
2. שתן- כל הזמן מפרישים דרכה עודף של ויטמינים, הורמונים ועוד. אם המערכת הזאת חסומה, לא עובדת כמו שצריך או עובדת קשה מדי, אנחנו פוגעים בתהליך הפרשת הרעלים. גירוי מוגזם של המערכת הזו יכול להגרום לבעיות בטווח הקצר וכן בטווח הרחוק. צואה ושתן שתיהן הדרכים הכי טובות לשחרר פסולת ורעלים.
3. עור- איבר שנושם כמו הריאות. קולט ומפריש חומרים. אם חוסמים אותה מפריעים למערכת קריטית(קרמים שמורחים על הגוף, בגדים לא נושמים שלא מאפשרים הפרשה, נעליים@@).
4. ריאות- מי שלא נושם נכון, לא מפנה רעלים נכון. אם חסר חמצן חסר אלמנט דרמטי של הגוף להתמודד עם רעלים.להעלות תשומת לב לנשימה, חיים בסטרס וצריכים לעצור ולזכור לנשום.

**מחסורים תזונתיים- תזונה נחותה:**
1. שומן (טראנס, מעובד, רווי, מחומצנים)- בד"כ ממזון מעובד.
2. פחמימות(סירופ תירס, סוכר לבן)- מזון מזוקק נחות שלא רק מחסיר מאיתנו חומרים חשובים ומזינים(קמח לבן 90% פחות וינטימים ומינרלים) אלא בנוסף, בשביל הפירוק מצריך שימוש של מינרלים וויטמינים מהמאגרים הקיימים.
3. בישול ועיבוד יתר(גם מפחיתים את ערך המזון וגם מתחילים להיווצר בו רעלים ובכך דורשים מהגוף לעבוד קשה יותר).
4. פוריות הקרקע.
5. מערכת עיכול משובשת.

**מערכת חיסונית נוספת, נוגדי חימצון ופיטוכימיקלים=כימיקליים צמחיים :**פועלי עזר של מערכת החיסון, שקיימים רק בצמחים. כשאין לנו תמיכה מספקת של נוגדי החימצון, כמה שתהיה לנו מערכת חיסונית חזקה- משהו יחסר לה.
חומרים שעזרו לנו לאורך כל האבולוציה וכנראה שירתו אותנו, פעם פירות היו פחות מתוקים, פחות פחממתיים עם יותר פיטוכימיקליים ככל שצמח הוא מר יותר או חריף יותר יש בו ריכוז גבוה יותר של חומרים מהמשפחה הזאת. בלבן שבקליפת הרימון יש כמויות מאד גדולות של פיטוכימיקלים. אכילת חופ זעתר ואורגנו שגדלים כאן באופן טבעי הם תמיכה אדירה בכמות הפיטו כימיקליים.
1. חומרים כימיים נוגדי סרטן.
2. חומרים כימיים נוגדי דלקת.
3. חומרים כימיים שותפים לנטרול רעלנים והפרשתם החוצה מן הגוף.
4. חומרים כימיים נוגדי פתוגנים, זיהומים חיידקים וויראלים.
לירון שאל- האם בצל ושום(בהקשר למאכלים מרים חריפים) הם בעתיים כמו שמדברים עליהם או נכונים לנו.
אלירן- עניין של מינונים, ריכוזים- תרכובת. אם אוכלים הרבה שיני שום חיות זה עלול לצרוב ולהיות לא נעים ובעייתי. אבל בכמות מספקת. אין שום בסיס מדעי להתנגדות לשום ובצל. מי שמתנגד זה העלום של ההיגינה הבעית, כל מה שאי אפשר לאכול כמו שהוא בשלמות. דעתו של אלירן היא מאד חיובית, לא כצמחי מרפא, אלא כחלק מתזונה מאוזנת.

ש"ב האם נוגדי חימצון ופיטוכימיקלים נהרסים בחום, תוך כמה זמן ועוד?

**החלמה, הבראה, בריאה**:
1. הפסקת ההרעלה.
2. תזונה טיפולית לתת תזונה של תאי הגוף.
3. תזונה טיפולית לתת תזונה של תאי מערכת החיסון.
4. תזונה טיפולית של נוגדי חמצון לתמיכה במערכת החיסון(נוגדי חימצון).
5. הפחתת העומס על מערכות ההפרשה, הפרשה מוגברת של הצטברויות שליליות מכל סוג אפשרי.
6. הפחתת השימוש בתרופות, במטרה להפסיק את השימוש בהן לחלוטין.
7. תנועה.
8. נשימה- הפחתת המתח.
9. שמש.
10.מים.
11. מוצרי היגינה וטיפוח, מוצרי ניקיון.
12. מנוחה.
13. שינה.
14. אהבה.

**מהי בריאות?**
1. הומאוסטזיס(איזון ביוכימי)- ליצור איזון בחיים.
2. הרמוניה(איזון גרשי).
3. כשירות פיזית ורגשית להגשמת חלומות, נוכחות שלווה ומאושרת.

**האם אנחנו חולים?**
סקר בבריטניה הראה כי 82% מהרופאים רושמים טיפולים מיותרים רק מהלחץ של המטופלים. הוליד קמפיין שפרסם שאלות שיעזרו לנו(השאלון שכבר ראינו באחד השיעורים הקודמים).
ההמלצות העיקריות של הקמפיין:
1. מים זורמים מהברז יעילים בדיוק כמו תמיסת סליין(מי מלח סטריליים) לניקוי פצעים.
אינהצליות וסטרואידים אינם משפרים את מצבם של תינוקות ופעוטות הסובלים מדלקת ויראלית של דרכי הנשימה.
3. ניטור לב העובר נדרש רק במהלך הלידה של נשים הנמצאות בהריון בסיכון גבוה. אם הן לא זה מיותר לגמריי.
4. צילומי רנטגן אינם מסייעים לאבחנה וטיפול של כאבי גב תחתון. הבדיקה מיותרת ואינה מניבה מידע בעל תועלת ברב מכריע של מקרים.
5. בדיקת הדם PSA בדיקה לגילוי של סרטן הערמונית לא כ"כ אמינה ולפעמים מאובחנים עם בעיה ומתחילים לעבור טיפולים מזיקים. אם הבדיקה יוצאת חיובית(בעייתית) אך אין סימפטומים אין מה לדאוג ולהתחיל בדיקות. זו הגישה המקובלת.
6. אין להמשיך טיפול אנטיביוטי מונע מעבר ל72 שעות לאדם המאושפז.
7. אין לרשום אנטיביוטיקה לאדם הסובל מדלקת עינייפ ויראלית.
8. אין לרשון אנטיביוטיקה דרך הפה לדלקת אוזניים חיצונית, או לדלקת אוזניים פנימית לא חמורה לילד בן 2-12 שנים.
9. אין לרשום אנטיביוטיקה לסינוסיטיס הנמשכת פחות משבוע ימים.
10. אין לבצע בדיקות לזיהם כמו תרביות דם ושתן, אם לחולה אין סימנים לזיהום.
11. אין צורך בצילום חזה לחולים ללא הסטוריה ראופית ריגה, שבדיקתם הגופנית תקינה ואין כל עדות לבעיה במערכת הנשימה שלהם.
12. אין לבצע בחדר המיון CT של הראש באדם שסבל מעילפון או חבלה לא משמעותית, כשהבדיקה הנוירולוגית תקינה.

***אבחון יתר-טיפול יתר- פוגע באיכות חיים.***

האם בדיקות סקירה למחלות מצילות חיים של מבוגרים ללא תסמינים?
החוקרים מסכמים וכותבים כי חלק גדול מבדיקות הסקירה הנפוצות כיום לא צפויה ירידה בשיעורים.

 **במה אנחנו חולים?**
1. סיגריות.
2. מזון מן החי(בשר חלב ביצים דגים).
3. מזונות מתוקים(פירות יבשים דגני בוקר).

המצאת מחלות חדשות לפי תסמינית שכיחים ומתונים יותר- מחלות ששנויות במחלוקת אם בכלל צריך לטפל בהם ואיך(עייפות כרונית, קנדידה, תסמונת המעי הרגיז).

עייפות כרונית:
דוגמה ללקיחת תסמינים מאד רחבים ולא ספציפיים והפיכתן למחלה מוכרת ומאובחנת. והכנסה לפרוטוקול טיפול 'מתאים'
במאמר ארוך שפורסם ומתאר עייפות כמחלה שרופאים צריכים להכיר, שיום של המחלה, ומענה טיפולי המוצע.
דוגמה נוספת- 17 זנים של הליקובקטור פילורי, עמידים לHCL ו100% מאיתנו פונדקאים.
מיושב ברירית הקיבה והתריסריון 'וגורם' לדלקת(כיבים בקיבה).
מה גורם למה? הדלקת? החיידק? שכיחות הדלקת אינה פוחתת גם לאחר הכחדת החיידק. המדע לא יודע לענות על זה.
הטיפולים שמוצעים להליקובקטור- 1. 3אנטיביוטיקות, 2. 4 תרופות מתוכן 2 חדשות.
ממצאים חדשים על 'תפקיד' החיידק- מגן מפני זיהומים, ואולי כשפוגעים בו נחשפים לזיהומי יתר.
מחקר על טיפול בהליקובקטור שהכותרת מטעה או מבלבלת.
 **נגיף השפעת:**
החיסונים מבוססים על השפעת הרווחת של שנה שעברה.
ב2015 גם, בישראל הראה שהחיסון לא יעיל כלל. נגיף השפעת פיתח חסינות. כל מקרה המוות משפעת היה עם מחלות רקע, חולים סופניים או מחלות אוטואמיונית חמורה.
1. 45 אנשים מתו בארה"ב בשל התפרצות השפעת, 19 מתוכם ילדים.
2. המומחים קובעים: החיסון השנה פשוט אינו יעיל.
הסיבה: נגיף השפעת פיתח מוטציות שעמידות לחיסון(גם בישראל).
3.לדברי אנשי המרכז לבקרת מחלות(CDC), החיסון השנה מצליח להפחית את הסיכון ללקות בשפעת רק ב23%.

דו"ח סיבות המוות בישראל מראה שרב האנשים מתים מגידולים ממאירים ומשאר המחלות הנפוצות ביניהן אלו הקשורות לכלי דם.
אטלס הפטירות בישראל. מעניין לחפש. לקבל נתונים על הסיבות המובילות למוות בישראל.

**מדעי הרפואה התזונתית:**
1. אין חומר מרפא יש הפסקה של הרעלה עצמית.
2. אין חומר מרפא, יש תנאים אופטימליים להפרשת רעלים והתחדשות תאים.
3. אין חומר מרפא יש מרכיבים תזונתיים חיסוניית קיומיים- אבות המזון וויטמינים ומינרליים.
4. אין חומר אשר מעורר חיוניות, יש תנאים שבהם החיוניות מתקיימת.

**הונאות הבריאות:**
חמשת היצרנים הגדולים בארץ:
תנובה(קנתה את הרדוף לדוגמה, שם שמוכר אורגני), קוקה קולה, יוניליוור, שטראוס, אוסם.
דרישת משרד הבריאות לסמן מוצרים לא בריאים תוך חצי שנה. 50% מהמוצרים יסומנו במדבקות אדומות, לא בריאים.

אנחנו רוצים עוד מתוק מלוח שומן. טריליון דולר בשנה משקיעות במחקר, כל המשאבים של תעשיית המזון העולמית מגוייסים לשם הבנה מה שיא הגירוי שאפשר להציע בלי שיהיה מאוס בעינינו. אין להם אינטרס להעניק לנו מזון מספק. המטרה שלהם להבין מה הנקודה המקסימלית הנסבלת או המעוררת שאליה נגיע בלי לגרום לבחילה או אי נעימות.
ככל שאוכלים יותר סוכר הצורך גדל. הממוצע- 53 כפיות סוכר ביום. ככל שאדם צורך סוכר מהסוג הגרוע הוא יותר מכור. יש במזון הזה חומרים מדוייקים לגרום לנו להתמכר במהרה.
בשומן- לעומת הסוכר, אין לנו את אותה נקודת אושר אך חשוב למרקם הנעים שיגרום לאכילה בלתי פוסקת.
מלח- תגובה דומה במוח לצריכת קוקאין- כל התינוקות מעדיפים מים נקיים על פי מלוחים- הרגלי האכילה של הילדים משתנים בהתאם לאורח החיים של הוריהם(זה דבר אשר נבדק).

**הדמיון בין תעשיית הסוכר לתעשיית הטבק-**
1. 1960 התגלית הראשונה- סוכר גורם לריקבון וניוון בשיניים.
2. יצרני המזון התעלמו לחלוטין מקריאת רופאי השיניים לצמצום הסוכר במזון.
3. מסמכים שהתפרסמו בשנות ה60 שאלו מה יקרה בעתיד עם כמות הסוכר במזון.
4. ארגון המחקר לסוכר העולמי, פרסם 319 מסמכים פנימיים שאמרו, במקום לצמצם את הסוכר במזון, חיפשו דרכים לפתור את הבעיות הבריאותיות שלו, להכניס למזון חיידקים שיפרקו את הפלאק שנוצר על השיניים עקב הסוכר.

**מלח**:
1. מלח בתעשייה מונע מהשומן והחלבון להיפרד(גבינה)
2. קריספיות.
3. מונע תקלות במכונות שלשות לחם תעשייתי.
4. אולי יותר מכל- מסתיר טעמי לוואי מרים ומתכתיים של חומרי שימור וייצוב. ככל שהמזון מתועש ומעובד יותר תהיה כמות המלח גדולה יותר.

"אם חברות המזון יפחיתו את כמות הסוכר, מלח והשומן מה ישאר באוכל?"
 **'האזור האפור של ההוכחות':**
1. רפואה קונב'.
2. נטורופתים.
3. הומיאופיתים.
4. רפואה סינית.
5. פסיכיאטרים.
הבעיה היא שאין מדע שעומד מאחורי זה, תחום אפור.

**מדעי התזונה בעולם:**
1. שפע של מידע אינטרסטני
2. שיווק אגרססיבי
3. סתירות, אמונות תפלות, בורות. הרי כל הנושא של יצרני המזון והערבוב שלו עם התעשייה גורם לנו לעבור מדבר אחד לא בריא לדבר אחר לא בריא.

**מדעי הרפואה התזונתית:**
1. שפע של מידע מדעי, ללא אינטרסים(איך יודעים מה נטול אינטרסים? כשאין מה למכור ליוצר המחקר).
2. ללא שיווק.
3. סתירות(כל אחד רוצה להמציא את עצמו מחדש), אמונות תפלות ובורות במקצועות הרפואה המשלימה.
 **רפואה תזונתית יעילה:**
1. במצבים של עודף משקל
2. תת משקל
3. תת תזונה

מוסריות עצמית וסביבתית:
1. אכילה נכונה- הכי קרוב לטבע ולמה שסבתא- רבה שלכם היתה מזהה כמזון.
2. צרכנות נכונה.
3. הרגלי חיים בריאים.

שב איך מייצרים אחדות עם גופנו?