

הקדמה למהדורה העברית

מאת ד"ר מיכאל ויינפאס (M.D.)

ספר זה שופך אור על דרך מהנה וטבעית לשיפור הבריאות שאינה תלויה במרשם רופא, אינה גורמת לתופעות לוואי ואינה כרוכה בגזירות של הימנעות, אלא מתמקדת במזונות בעלי תכונות ריפוי נרחבות.

רובנו צורכים בעיקר מזון מתועש המקודם רבות דרך התקשורת והממסד. מזון מתועש גורם להשמנת-יתר המלווה בתת-תזונה, משום שהוא עשיר במאקרונוטריאנטים (פחמימות, חלבונים ושומנים) ועני במיקרונוטריאנטים, שהם הוויטמינים, המינרלים, נוגדי החמצון, האנזימים, הקו-אנזימים והסיבים התזונתיים.

צריכה מרובה של מזון מתועש מגבירה את העלייה בתחלואה ברוב המחלות הכרוניות המטבוליות והאוטואימוניות. עלייה בתחלואה גוררת בעקבותיה צריכה מוגברת של תרופות, ואלה גורמות בהמשך למחסור כרוני במאגרי הוויטמינים והמינרלים, שגורם בתורו למעגל אינסופי של חולי ותרופות.

מצב זה של איכות חיים ירודה מביא את רובנו להזדקנות מהירה ולזקנה עצובה ומוגבלת.

הדרך לצאת ממסלול שכיח זה, שמוביל לחיי מאוב ותחלואה כרונית, עוברת קודם כול דרך שינוי תזונתי ומעבר ממזון ריק ומזיק למזון טבעי מזין ומבריא.

טיפול בתזונה אינו רפואה אלטרנטיבית אלא הוא הבסיס ההגייוני והעיקרי להחזרת הגוף למסלולו הנכון והבריא. תזונה טבעית תדליק בגופנו את הגנים המחזקים את הגוף ותכבה את הגנים בעלי הפוטנציאל להזיק לבריאות.

כל טיפול רפואי צריך להתחיל בהנחלת תזונה טבעית מותאמת אישית. כשכבר קיים חוסר איזון בגוף או בנפש יש צורך לפעמים בתוספי תזונה ובצמחי מרפא בלבד כדי לזרז את הריפוי, אך לפעמים יש גם הכרח בשימוש מושכל ומותאם של תרופות מערביות בנוסף.

תמיד עדיף להשיג את מרב התוצאות המיוחלות בטיפול דרך התזונה עצמה, וכאן למזונות-על תפקיד חשוב ביותר. מזונות-על מסייעים לטיפול במגוון רחב של מחלות ומצבים הודות לרכיביהם העשירים ותכונות המרפא המגוונות שלהם. הם כה עשירים ביכולת הריפוי שלהם עד שהם נחשבים יותר כצמחי מרפא מאשר מזון.

קבלת כל המרכיבים התזונתיים ממזון מסוים לעולם תהיה עדיפה על צריכת כל מרכיב בנפרד, הן בשל האפקט הסינרגיסטי הקיים במזון עצמו והן כיוון שטרם פוענחו ומופו כל המרכיבים התזונתיים המועילים, כך שחלק מהם מעולם לא הוכנסו לקפסולה ולכן הם נמצאים רק במזון המלא עצמו.

טווח המצבים שבהם מזונות-העל משפרים את בריאותנו נרחב עד מאוד וכולל שיפור בריאות, חיזוק המערכת החיסונית, תמיכה בתפקוד המוח, תמיכה בבריאות הלב וכלי הדם, שיפור מדדי סוכר ומדדי שומנים בדם, שיפור הליבידו, ייעול תפקודה של בלוטת התריס, טיפול בסוגי אנמיה, טיפול במחלות עור ושיפור רמת האנרגיה ומצב הרוח. מזונות-על יעילים גם למילוי מאגרי המינרלים והוויטמינים שמתרוקנים הן בשל מזונות ריקים והן בשל תרופות מרוקנות. כמו כן הם מהווים מקור לסיבים תזונתיים, לחלבונים איכותיים ולחומצות שומן חיוניות. בעבודתי אני דוגל בגישה הנטורופתית של עידוד והדרכה לצריכת תזונה טבעית בשילוב האפשרויות הטכנולוגיות האבחוניות שמאפשרת הרפואה המערבית. אחת הבעיות בגישה הנטורופתית היא התודעה ההימנעותית. לרוב, פגישה אצל נטורופת כוללת הנחיה להימנעות מסוכר לבן, קמח לבן, חלב, בשר ושאר מזיקים כדי לאפשר לגוף לחזור לאיזון ולריפוי, אלא שהתודעה ההימנעותית הזאת לא תמיד בריאה מבחינה נפשית וגם קשה ליישום. בנקודה זו בולט היתרון של שימוש במזונות-על, שמאפשר לנו כמטפלים וכאנשי חינוך רפואיים להזריק על דרך החיוב. כשהמטופל מגלה את טיבם, של מזונות-על אלו, את טעמם ואת יתרונותיהם, לרוב יתרחש במקביל תהליך טבעי של הימנעות רצונית אינסטיקטיבית ממזונות מתועשים מזיקים. בספר זה תמצאו פירוט מחקרי רב על מזונות-על רבים, על יתרונותיהם הייחודיים ומגוון מתכונים. זהו ספר על חשוב לכל מטבח וגם לכל מרפאה.

בברכת בריאות שלמה

ד"ר מיכאל ויינפאס (M.D.) רופא מומחה לרפואת משפחה ולרפואה טבעית

מרפאת מומחים, רח' ביאליק 13 ר"ג

עמוד פייסבוק: ד"ר מיכאל ויינפאס

אתר: www.refoua.co.il