

בית	אקולוגיה	אופניים חשמליים	סוללות ליתיום	חשמל סולארי	טורבינת רוח	וידיאו	צור קשר	חנות אנליין
-----	----------	-----------------	---------------	-------------	-------------	--------	---------	-----------------------------

דף הבית << מאמרים << תזונה ובריאות << החום והמרפא

החום והמרפא / מתוך "לבריאות - מדע התזונה בראי המקורות", מאת רחל יהלום

(סיימנו את הפרק הקודם במסקנה שמעתה עלינו להתייחס לחיידקים, ליצירי הקב"ה המיקרוסקופיים, לא כאל אויבים המבקשים את נפשנו, אלא כאל שליחים שתפקידם לאפשר לנו להתרפא, או להתריע בפנינו על סכנה בריאותית הדורשת פעולת תיקון). אם קיבלנו שהחיידקים באמת אינם גורמי המחלה הראשוניים, מוטל עלינו למצוא את הגורמים הראשוניים האחרים, האחראים למחלה, על-מנת לדעת כיצד לנהוג. לשם כך נתבונן בתופעת המחלה עצמה והאופן שבו היא באה לידי ביטוי.

מחלה אקוטית (כלומר, מחלה חריפה ופעילה - בשונה ממחלה כרונית), ניכרת בסימנים הבאים:

- א. חום.
- ב. שלשול, בחילה, הקאות, שיעול, נזלת, ליחה.
- ג. צמרמורת, זיעה, הפרשות דלקתיות.
- ד. כאבי-ראש, אודם, נפיחות, פריחה וכו'.

(במחלה כרונית יכולים להיות אחד או יותר מהסימנים הללו - בלי חום ובתהליך מתמשך).

כבר הזכרנו שפעולות ניקוי הפסולת וההתפנות ממנה הם תנאי ראשון לאחזקת הבריאות. "באופן נורמלי" זו פעילות שאינה פוסקת, אך מתרחשת בצורה מתונה. מובן שבמצב חירום יש להכפיל ולהשליש את עוצמתה. אם נתבונן בעיון בכל הסימנים שמינו, נגלה שכולם קשורים באחזקה השוטפת של הגוף, אלא שבזמן מחלה הם מופיעים בעוצמה מוגברת: חום יש תמיד, גם 37 מעלות זה "חום", "חום נורמלי"... וכך גם כל הפעילויות של הערוצים השונים, דרך ה"נקבים" השונים: הניקוי דרך ה"קצוות" של צינור העיכול (שלשול, בחילה והקאות), דרך העור (זיעה, פריחה, אודם, דלקות עור שונות), דרך הנשימה (שיעול), וכן דרך הפה, האף והאזניים...

כאשר מתרבה הזיהום, או מצטברת כמות גדולה של פסולת, מתגברים הסימנים הללו מחמת הדחיפות להאיץ ולזרז את פעולת הניקוי. לפעמים הפעילות הזו עצמה מחזירה את האיזון והבריאות וחלילה לנו מלהפריע לה. כך מסביר זאת הרמב"ם (בחיבורו "הנהגת הבריאות"): "לו תיזהר ותשמור בתכלית כוונתך (=ואפילו אם תיזהר ותישמר בתכלית הזהירות), אי אפשר מבלי מקרים קטנים שיתחדשו תמיד בגוף האדם (=כלומר, בכל זאת יתחדשו לפעמים מקרים קלים של מחלה), והמשל: פעם ירכך הטבע מעט (=שלשול) ופעם ייבש מעט (=עצירות), או ירגיש מעט כאב בראשו, או יכאב לו מקום אחד מגופו כאב מעט, וכיוצא בהם. והישמר מאד מאד שלא תתחיל לרפאות זה, ולא תמהר לקחת הרפאות שמתכוונים להסיר בהן זה החולי המועט - וזה, כי הטבע מספיק בהדומים לאלו הדברים, ולא יצטרך לעזור ברפאות, אלא יישאר עם הנהגתו הבריאה והטובה. כי אתה, כשתיקח לרפאות אלו המקרים הקטנים, הנה אתה בין שני דברים: או שתהיה פעולתך טעות, ויהיה זה ההפך ממה שרצה אותו הטבע, ותפסידהו וירבה הנזק - או שתהיה פעולתך ישרה (=נכונה), ותשיב את הטבע אל פעולתו הטבעית - ותלמד טבעך העצלות ותשיבו שלא יעשה מה שראוי, כי אם בעזר מן החוץ... כבר התבאר, כי הטוב להניחו לטבע; וכן ראוי שיעשה לכל דבר שאין סכנה בו".

הוספה לרשימת דיור:

שלח

בחר שפה ▼

חיפוש באתר:

חפש



בניית סוללת ליתיום
מחירון סוללות לאופניים
חשמליים / סוללות ליתיום –
SAMSUNG / li-ion
אופניים חשמליים
שדרוג אופניים חשמליים
250W
חידושים והמצאות
חכמת עולם חדש
פינה חמה
המלצות ואנשים טובים
מאמרים
מתכון צ'אי סויה טבעוי
מיכלי קוביה בהזדמנות /
ברז פגום / חור
מסרים מעוררים
חביות פלסטיק ומיכלים
אופניים חשמליים למכירה
מיכלי מים קוביה
אודות

ברור מכאן, שכל אותם סימפטומים לא נעימים, שגורמים לאי נוחות וסבל - מן הראוי לשקול היטב ולהבין היטב מה הם מאותגרים לנו, על-מנת שנטפל בהם בדרך נכונה. האיתות הראשון שאנחנו מקבלים מהסימפטומים שתיארנו אומר: הגוף במצב חירום! הצטברה **כמות רבה מדי של פסולת או שחרר חומר רעיל מסוים**, וכל המערכת הפנימית מגויסת כדי לזרז את הניקוי, ולהשליך במהירות את הפסולת או החומר המזיק החוצה:

שלוש, פירוש צורך דחוף להתנקות מחומרי הפסולת במערכת העיכול התחתונה.

הקאה, זו התנקות של מערכת העיכול העליונה.

שיעול, פירוש התנקות של מערכת כלי הנשימה.

הליחות השונות הן תערובת של פסולת עם נוזלים ממערכת החיסון.

פריחה, נפיחות, זיעה - כולן הן דרך התנקות של מערכת כלי הדם דרך העור,

והחום (שבהמשך הפרק נרחיב את הדיבור על תפקידו המיוחד) - המתבטא בעליה של שתי-שלוש מעלות - מחיש את כל הפעילויות הפנימיות של הגוף. לכן מובן שאי אפשר לעצור באופן שירותי את כל אחד מהתהליכים ה"לא נעימים" הללו בלי לגרום לנזק בריאותי ולהפריע במהלך הריפוי.

אם כן, מה שנראה כמחלה הינו למעשה הפעילות שכבר מטפלת במחלה.

למה הדבר דומה? נשווה את הגוף לבית הדורש טיפול ואחזקה שוטפים. נניח עוד שהייתה פעולת ניקיון מיוחדת בעקבות אירוח או פעילות שנתית כמו נקיון פסח - הפעילות הזו מתרחשת בתוך כתלי הבית, השכנים אינם שותפים ואינם יודעים. אבל בסופו של דבר, כשרוב הבית כבר נקי, מגיעים עם שקיות הפסולת המיועדות להשלכה אל הכניסה או המרפסת - ופתאום השכנים רואים... ועכשיו הם נבהלים: מה זה, כל כך הרבה אשפה! הבית כל כך מלוכלך? צריך מהר לאטום את הדלתות!...

הרי הם ממש טועים! האשפה שהם רואים מצביעה על כך שהבית עכשיו צח ונקי, ולשם השלמת הניקיון יש לאפשר את המעבר למסע האחרון של שקיות האשפה אל הפחים המיועדים.

כפי שראינו, החיידקים מופיעים בשלב ב' בעקבות שיבוש כלשהו, ואילו "סימפטומים" מופיעים בשלב ג', כדי לסלק את התוצאות של ה"שיבוש" ופעילות החיידקים בעקבותיו. **הסימפטומים אמנם גורמים לנו ייסורים, אבל זוהי הפעילות הכואבת של ההתגברות על המחלה. בלעדי זאת - המחלה תגבר עלינו...**

אם כן מהו השלב הראשון של המחלה? רמז ראשון כבר קיבלנו. למדנו זה עתה שמדובר בעודפי פסולת, או בחוסר יעילות בטיפול בה. השלב הראשון של המחלה הוא המצב שבו מערכת חילוף החומרים משתבשת ("חילוף החומרים" הוא השם הכללי לכל הפעילות של הכנסת מזון, עיכולו, תפקוד מערכות הגוף וסילוק הפסולת). המחלה מתחילה כאשר מתערער האיזון העדין של הרקמה ומתחיל להצטבר עודף - או חסר - המפריע לתפקוד התקין של אותה הרקמה. חסר של מרכיב חיוני (שגורם לכך שהגוף אינו מתפקד כראוי) או עודף של מרכיב מסוים (המצטבר בצורת פסולת שמונעת את התועלת מהחומרים המבריאיים) הם סיבות רוב המחלות.

רמז שני חבוי בפסוק "ונשמרתם מאד לנפשותיכם" (דברים ד', ט"ו). אין כתוב "ונשמרתם את נפשותיכם", אלא "ונשמרתם" מלשון "מניעה". פירוש שהמניעה, כלומר ה"ריפוי המונע", הוא המתכון לבריאות טובה, הדבר בידינו ואנו מצווים עליו. כי אם לא נישמר, אם לא נימנע מהדברים המזיקים ונברר לנו את המועילים - נביא עלינו את המחלה. אנו יודעים שיש עוד שרשרת נשגבה של סיבות והשתלשלויות שמעל הבנתנו השכלית, שבגללה יתחיל אותו תהליך בדיוק אצל אדם זה, ובדיוק בזמן הזה, ובדיוק במערכת זו ולא אחרת... את קצה קצהו של נושא זה נפגוש כשנדבר על החיבור של גוף ונפש (בפרק הבא), אולם כאן נעסוק בסיבות למחלה רק ברמה שאנחנו מסוגלים לתפוש בשכלנו.

נתאר לעצמנו רקמה חיה ובריא, שמתרחש בה תהליך חילוף החומרים באופן מאוזן, רקמה הניזונה כראוי ממזונות איכותיים, וגם אגף הפסולת מתפקד כראוי. זו רקמה בריאה שסימנה העיקרי הוא שאין אנו מרגישים בקיומה. יש בתוכנו רמ"ח איברים ושס"ה גידים, שכל אחד מהם פעיל ומתפקד, ואיננו מרגישים בהם כלל. אך אם יזדהם קצה הציפורן של האצבע הקטנה, היא תציק לנו, תסיח את דעתנו ותמשוך את תשומת הלב ללא הרף, כאילו היתה האיבר היחיד והחשוב שבכל הגוף. לא כן האיבר הבריא, שהוא איבר בלתי מורגש. הנה, הרקמה הבריא שדיברנו בה (זו יכולה להיות רקבת הכבד, השקדים, הבלוטות השונות, הקיבה וכו'), מאבדת מבריאותה השלמה. יכולות להיות לכך סיבות רבות:

אפשר שמזון מסוים, מזיק, כבר אינו מתפנה כל כך מהר, אפשר שתהיה פגיעה בחיוניות של הרקמה (גם מסיבות נפשיות), אולי חדר חומר רעיל ולא רצוי כלשהו, אולי חלקים מסוימים בתוך התאים (הנקראים "אברונים") נעשו עייפים או בלתי יעילים והם אינם ממלאים

בדיקת איכות ותקלות
אנשי האי הבדד מחפשים
את גוגל
הפוך לדף הבית שלי

מהי התעוררות / ערות

אילן

מכיוון שמצב הערות הינו
היפוך מוחלט של מצב
תודעתי וקפיצה ספונטאנית
ממצב של קיום א...

להמשך



את תפקידם בשמירה על האיזון שבתוך התאים, אולי הצטבר חסרון של חומר חיוני. במערכות שונות, כמו הבלוטות ומערכת כלי הנשימה, עלולה להצטבר פסולת מזון שלא עוכל כהלכה (בנושא של פסולת מזון נעסוק בפרק הדן באלרגיות מזון). כל אלה ועוד רבים יכולים להיות הגורמים לכך שהאיזון העדין של הרקמה יפגע.

כך מתחילה המחלה! היא באה לידי ביטוי בחוסר איזון בין צבירת הפסולת והוצאתה ובהצטברות של פסולת ברקמה, מבלי שתתפנה במהירות הראויה. הרי ידוע שכל קלקול - גם בעולם העסקים - מתחיל מחוסר איזון שבין ההכנסה להוצאה... בשלב הזה לא נרגיש חולים, שום דבר לא יכאב ממש, אבל נרגיש עייפות בגלל המאמצים הכבירים שמערכות הגוף משקיעות כדי לגבור על המכשולים, בעוד שהן ממשיכות לתפקד "כאילו הן בריאות".

יתכן שנרגיש במועקה, אולי חוסר מרץ, אולי רגישות לכל מיני קשיים - גם נפשיים וגם גופניים. רקמה חסרת חיוניות יכולה להשפיע על הגוף והנפש כאחד. לפעמים, הרקמה יכולה להתאושש לזמן מה, למשל בעקבות שמחה גדולה המזרימה אנרגיה ומחזקת את הרקמה החלשה לזמן מה (עוד נרחיב בנושא זה), וגם זה מטעה וחושבים שבריא. **זה השלב האמיתי של המחלה,** אך בשום אופן לא יקראו לה כך. מרגישים שמשהו אינו בסדר ופונים לרופא. הרופא עורך בדיקות ולא מוצא מאומה, כי תוצאות הבדיקות אינן מצביעות על שום בעיה, וזה בהחלט מובן כי עדיין - במאמצים רבים ומוגברים - הרקמה ממשיכה לתפקד, הרי בגלל המאמצים הללו אנחנו מרגישים כל כך רע! הרופא יגדיר את המצב כ"פסיכוסומטי": כאשר יש לחץ ("סטריס"), מרגישים יותר רע; כאשר מרוצים ושמחים, מרגישים יותר טוב ואין שום סימני מחלה... אם כן, "זה הכל בראש"...

בינתיים הפסולת הולכת ומצטברת, והרקמה זקוקה לתוספת "ידיים עובדות" - לחיידקים נוספים שיתגברו על פעולות הניקוי, כי היא אינה משתלטת על המצב עם ה"צוות הקבוע" בלבד. ואכן הרקמה מקבלת פועלים נוספים באופן טבעי: עודף הפסולת מאפשר לחיידקים להתרבות בקצב מהיר יותר, בהתאם. הנה אנחנו רואים איך ערעור של איזון יוצר מצב חדש ואיתו איזון חדש: ככל שתצטבר יותר פסולת, כך יהיו ברקמה חיידקים נוספים כדי לשמור עליה מחנק עצמי...

לעתים, כשאין מוצאים את הסיבה הרפואית להרגשה הרעה, פונים באופן טבעי לצורת הריפוי הטבעית, האלטרנטיבית, לטיפולים שמטרתם ליצור איזון ולחזק את מערכת החיסון. משנים את התזונה ואת אורח החיים ובכך - גם אם אין יודעים את הסיבה למחלה - מפסיקים את המהלך השלילי שלה, זאת מכיוון שמסלקים, בבלי דעת, את הסיבה להפרעה בחילוף החומרים (אם על-ידי הימנעות ממזון לא מתאים, ואם על-ידי הזנה מיוחדת שמטרתה טיהור הגוף). האדם מתחיל להרגיש טוב, להתחזק, הוא מפסיק לצבור פסולת ואוכלוסיית החיידקים מתמעטת בהתאם לכמות הפסולת שפחתה ברקמה, והאדם הולך ומבריא.

למרבה הפרדוקס, דווקא התהליך הזה מונע מן הציבור הרחב לקבל את הרפואה האלטרנטיבית כשיטה נכונה, כי מתחזקת בכך הדעה שהמחלה היא פסיכוסומטית: עובדה שכשהאדם האמין שהוא קיבל עזרה הוא התחיל להבריא, למרות שלא קיבל שום טיפול "רציני".

לא תעזור הטענה שההיפך הוא הנכון. בתחילה אדם הולך לשיטה הרפואית שלמד להאמין בה מיום שעמד על דעתו, וכשרופא זוטרי אינו עוזר הולכים לרופא מומחה ששמו הולך לפניו. אם אכן עצותיו תעזורנה, לא יפקדו בכשרונו; אם גם הוא לא עזר, הרי ברוב ייאוש יקבל האדם את עצתו של ידיד או קרוב משפחה וילך, כמעט בסתר מרוב ספקות ופקפקים, לרופא ולשיטה בלתי ידועים... ואם, לבסוף, השיטה הזו תעזור - יטענו שהעזרה באה מכוח האמונה בשיטה...

אולם רוב האנשים, במצב ה"מחלה" שתיארנו, ממשיכים באורח חייהם הרגיל ואינם מחפשים כלל סיבה למחלתם. **במקום זאת הם מטפלים בסימפטומים:** "משהו" נגד כאב ראש, "משהו" לשלשול או לעצירות, "משהו" לאנרגיה, "משהו" נגד דיכאון, "משהו" נגד כאבים, "משהו" לשינה וכו'. פירושן של דבר, שאותו מחולל המחלה הסומי ממשיך להכות במסתרים, וגם את ההתראות או את הפעילות שהגוף עושה במאמציו להתחזק - גם אותם מדכאים עם התרופות השונות, והמחלה הולכת ומתגברת. האיזון הזמני שוב אינו מספיק, מספר החיידקים עולה לרמה מסוכנת, הם כבר עלולים להתפשט לרקמות אחרות וגם לגרום להרעלה. בשלב זה הגוף חייב לעצור ולהפסיק את כל הפעילות השוטפת ולהיכנס למצב חירום שבו כל האמצעים, כל האנרגיה, כל הפעילויות, כל מערכות הגוף יוקדשו למטרה אחת: להציל עצמו מההתמוטטות המתרגשת לבוא. האדם מקבל חום, מרגיש רע ונופל למשכב. ברגע זה הפך האדם לקורבן לאותו מצב שרואים בו מחלה ש"הופיעה לפתע פתאום...". עכשיו הבדיקות כבר יראו רמת חיידקים גבוהה, הרקמה תהיה כואבת ורגישה. ניתן לשבץ את המחלה בשם עם כתובת, וגם לפעול למענה: אפשר להוריד את החום ולהרגיש יותר טוב, אפשר לתת אנטיביוטיקה, אפשר למרוח... ולהרטיב... ולעטוף... ולחמם... אפשר לטפל בחולה...

אם נצפה בתהליך שאני עומדת להציג בפניכם, נהיה עדים לתהליך שונה שכולו פלא פלאים מנפלאות הבורא. ברפואה הקונבנציונלית קוראים למצב שתיארתי זה עתה בשם "קריסה של מערכת החיסון", אולם למעשה, מרגע זה נחזה באחד מפלאי הטבע הכבירים ביותר, הפלא של תהליך ההבראה. אנחנו מברכים "רופא כל בשר ומפליא לעשות"; כשנבין את התהליך, את אפס קצהו, אולי נוכל להתחיל להבין את המשמעות של "מפליא לעשות".

חז"ל אומרים: "אין הקב"ה מכה את ישראל אלא אם כן בורא להם רפואה תחילה" (מגילה י"ג, ע"ב). הבה נראה: נתחיל מהחום. מה קרה? האם התרמוסטט התקלקל? האם קיימת התחממות יתר של מנוע פנימי שעושה עבודה מאומצת? האם זו אחת מתופעות הלואי של מערכת חיסון שקרסה? לרפואה אין ממש תשובה על שאלה זו, ובכל זאת כפעולה ראשונה בטיפול במחלה מורידים את החום - למען הפחתת הסבל מהחולה...

אנחנו כבר יודעים ששום דבר אינו מתרחש כך סתם, שאין בבריאה כל תופעה ללא סיבה. אנחנו יודעים שלכל פעולה - ואפילו לכל מחשבה - יש אנרגיה. האם יתכן שכך סתם תתפרץ אנרגיה עצומה כזו ללא תכלית שוות ערך לעוצמת האנרגיה?

אם נמשיך ונעיין בקשר של יחסי גומלין בתוך המערכת, נגלה שיש קשר הדוק בין כל סוג של חיידק לבין גובה החום; מסתבר שלכל מחלה יש עקומת חום אופיינית. לשפעת יש עליה פתאומית, ירידת מה ואחר כך חום קבוע במשך כעוד ששה ימים. בחצבת יש עליה חזקה, ירידה ליומיים ושוב עליה חדה שיוצרת ביום החמישי. באנגינה יש חום גבוה מאד שנשאר גבוה בעקביות עד חמישה ימים (כמובן שכל זה מתקיים רק אם אין מורידים את החום. היום כמעט ואין נפגשים בעקומות החום האלה, כי "מורידים את החום" ומשבשים את מהלכו). אני זוכרת שבילדותי, רופאת המשפחה ביקשה לחכות עם הורדת החום לפחות יומיים, כדי שתוכל לאבחן את המחלה. העקביות, הקביעות והקשר בין סוג החיידק ובין החום אומר דרשני. "תרמוסטט שמתקלקל" אינו יכול להתקלקל יותר או פחות בהשפעות שונות. אי אפשר להתעלם מהעובדה שהתהליך אינו יכול להיות מקרי.

מידע שהתגלה במחקרים בנוגע לתכונותיהם של החיידקים יגלה לנו **תופעה מדהימה: לכל חיידק יש רמה מסוימת של חום, הגורמת לו לשיתוק ולא יכולת להתחלק ולהתרבות. לגמרי ב"מקרה", הטמפרטורות הללו נעות בין 38-40 מעלות חום, בדיוק אותה הטמפרטורה שהאדם מסוגל להעלות בלי להינזק. סטרפטוקוקים מקבלים שיתוק ב-39 מעלות ומעלה, וירוס השפעת עוד לפני 38 מעלות וכן הלאה. למעשה, חלבוני הדם מתפרקים רק בטמפרטורה של 43.5 מעלות, ולכן חום של 42 מעלות אינו יכול להזיק כלל, ובאמת החום אינו עובר את הקו האדום הזה (הערה: ישנן תופעות של קשיים בחום גבוה, כמו הזיות או כניסה להלם, ביחוד אצל ילדים קטנים, וזה מפחיד ביותר. בהמשך הדברים אתייחס לנושא ואסביר איך להימנע מהמצב הזה).**

אם כך, החום אינו עולה "סתם". החום עולה רק עד אותה עשירית המעלה שבה החיידקים מפסיקים לנוע, מפסיקים להתחלק ולהתרבות... והחום יתמיד בו ויחזיק אותם בשיתוק עד שיכנסו לפעולה תאי הדם הלבנים (חיל-המגן של הגוף מפני פולשים) ש"למרבית הפלא", בניגוד לחיידקים, דווקא מתרבים ומגבירים את פעילותם ככל שהחום עולה. "איזה מזל"... החום נשאר גבוה עד שתאי הדם הלבנים (הזריזים בזכות החום) "בולעים" אחד לאחד את כל החיידקים המיותרים (המשותקים בגלל החום), ואז החום, שנעשה מיותר, יורד תוך יום או יומיים (בלי לשכוח להשאיר 50 אלף חיידקים לפעילותה התקינה של הרקמה). עוד לא גמרתי לספר בנפלאות החום... מה אפשר ללמוד מהעובדה שמשך המחלה, כאשר אין מתערבים במהלכה, קבוע ואינו משתנה? הרי מהתיאור של השמדת החיידקים אפשר להתרשם שזה תהליך שיכול להמשך זמן רב יותר אם יהיו יותר חיידקים, ופחות זמן אם יהיו מעט חיידקים. מסתבר שבצופן הפנימי של הגוף רשום בדיוק מה מספר הסטרפטוקוקים, למשל, שהשקדים יוכלו לסבול בטרם יצטרכו את עזרת החום, וכשהמספר יגיע לסף המסוכן המדויק - יעלה החום. פירושו של דבר שתמיד יהיה צורך להשמיד בדיוק את אותו המספר של החיידקים.

אם כן, קיבלנו הסבר לעובדה שלכל מחלה יש משך זמן קבוע. **החום משתק את פעילות החיידקים ומאפשר למערכת החיסון לפעול ביעילות מקסימלית. כאשר אנחנו "מורידים את החום", אנחנו משתקים את מערכת החיסון ומאפשרים לחיידקים לפעול ביעילות מקסימלית ולהתרבות במהירות. כשפגה השפעת התרופה, החום חוזר ועולה, אך עתה הוא צריך להתגבר על מספר חיידקים כפול ומכופל. משום כך ברוב המקרים, כשהחום עולה שוב, הוא עולה לרמה גבוהה יותר וגורם לסבל רב יותר.**

לעתים הורדת החום גורמת לסיבוכים במחלות (כמו הסיבוכים הידועים מהסטרפטוקוקים), וכן הנטייה להפוך מחלה אקוטית למחלה כרונית נובעת מהורדה מלאכותית של החום ונטילה הכרחית של אנטיביוטיקה (חייבים, שהרי על-ידי הורדת החום פירקו את הגוף מנשקו) —

מחלות כרוניות הן מחלות אקוטיות שלא הסתיימו בשלמות

(הערה: חשוב לציין כי ההימנעות מהורדת החום היא רק חלק מהטיפול הטבעי במחלה. מתלווים לכך הוראות חשיבה, היגיינה ותזונה מיוחדת, כפי שיובאו בהמשך).

ומה בדבר ההרגשה הרעה בזמן מחלת החום? הרי הסיבה העיקרית להורדת החום היא הרצון להקטין את הסבל. ובאמת, כיצד לעמוד בסבל? למעשה, איננו מעוניינים לסלק לגמרי את הרגשת הכובד והצורך החיוני לשכב ולהניח את הראש במנוחה. אם אדם ירגיש טוב הוא יתקשה להישאר במטה ולנוח, ובמחלת חום חייבים לשכב. המנוחה מאפשרת לגוף לעשות את הטיפול הדרוש בזמן החום. קיימים שני גורמים המגבירים את הסבל, ואם נמנע אותם האדם לא יסבול ממש, והחום יכבד רק באופן ש"יכריח" את האדם "להישאר במיטה" ולהרבות בשינה. פחות מזה - כפי שהסברנו - אינו רצוי...

א. הסיבה הראשונה לסבל מהחום היא תנודות העלייה והירידה של החום על-ידי תרופות. למעשה, ההרגשה הרעה ביותר מופיעה בזמן העלייה של החום. הגוף עובר שינוי, ועד שהוא מסתגל למצב החדש ההרגשה רעה. למה הדבר דומה? לכניסה לבית חם כאשר קר בחוץ. ברגעים הראשונים הנכנס מרגיש חום רב ואפילו לא נעים, אבל אחרי זמן מה - כלי הדם שהתכווצו בגלל הקור מתחילים להתרחב, הגוף מתאים את עצמו לטמפרטורה החדשה ותוך רבע שעה האדם ירגיש נינוח, לא ירגיש כלל אם חם או קר. כך גם בזמן עליית החום. ההרגשה רעה, מלווה בצמרמורת וכאב ראש, בגלל כלי הדם שנלחצים ונמתחים ככל שעולה החום. כאשר החום התייצב, הגוף מסתגל בהדרגה לטמפרטורה החדשה, וגם אם אינו מרגיש כביא ואינו יכול להרים את הראש מהכר - הסבל פוחת. הוא מסוגל לנמנם, לקרוא, להקשיב לרדיו או קלטת, או ליהנות מחברת היושב לידו.

מתוך ניסיון רב שנים, אני יכולה לספר שאחרי שהחום מתייצב, החולים מודדים את החום ומתפללים לגלות שהוא עדיין כל כך גבוה, כשהרגשתם החום ירד - הרגשה שנבעה בעקבות ההסתגלות של הגוף למצב החדש. כמובן, כאשר מורידים את החום כל אימת שהוא עולה, אזי מרגישים רע בעליה של החום. מרגישים הקלה בירידת החום - לאחר נטילת התרופה, אך כשהחום עולה שוב, חוזרת ההרגשה הרעה ביתר שאת, כי בפעם הזאת החום גבוה יותר מאשר לפני נטילת התרופה. התוספת המיותרת של החום מקשה על הגוף את ההסתגלות למצב החום. אם כן, הצורך להוריד את החום כדי להרגיש הקלה מתגלה כמכשלה: אחרי ההקלה הסבל קשה יותר, עם נזק בצדו.

ב. יש גורם נוסף, המשפיע על ההרגשה הרעה בזמן של חום גבוה, והוא חמור מהראשון. גורם שייעלם על-ידי הטיפול שאציע ותהיה בכך משום הקלה גדולה לחולה, גורם שמוביל אותנו לפלא נוסף שלא יאמן במנגנון המיוחד של החום. בדרך כלל החום אינו גורם נזק לרקמות ולמערכות של הגוף, אולם יוצאת מכלל זה מערכת העיכול, או ליתר דיוק מיצי העיכול המיוחדים - האנזימים - אשר ניזוקים במהלך החום (האנזימים נמצאים בקיבה ובצנור העיכול, תפקידם לפרק את המזונות ליסודותיהם, עד לדרגה כזו שיוכלו להיספג בכלי הדם ולנוע בגוף למקומות הדרושים). האנזימים הללו מאבדים לחלוטין את כושר תפקודם כשהחום עולה, זו עובדה ידועה לכל העוסקים ברפואה. וכך קורה שהמזונות שנמצאים במערכת העיכול בזמן עליית החום אינם יכולים להתעכל, ובמקום זאת הם מתקלקלים ותוססים - והם הסיבה העיקרית להרגשת הבחילה, לשלשול, לכאבי הראש ולתחושת ההרעלה שיש בחום הגבוה. כדרכנו נבדוק עניין זה ונשאל את עצמנו האם תיתכן "שגיאה" כזו, כביכול, שבמנגנון כה מושלם תהיה הזנחה של מערכת חשובה כמו מערכת העיכול... או אולי יש כוונה מיוחדת בתופעה הזאת ועלינו לגלותה?

הנה מתגלה לפנינו עובדה מעניינת: למעשה, התיאבון נעלם יום-יומיים לפני שהחום עולה. כולנו מכירים את התופעה שפתאום לילד אין תיאבון, ואחרי יומיים, כשהוא מקבל חום, אומרים "אה, משום כך כבר יומיים אינו רוצה לאכול...". אם כן, יש פה תכנון מוקדם: החיידקים התרבו, עוד מעט יגיעו לכמות כזו שצריך לעצור את התרבותם. יש להיערך ולדאוג לכך שמערכת העיכול תהיה ריקה לקראת עליית החום, כדי שלא יהיה מזון מיותר שיתקלקל ברגע שהחום יעלה. כיצד? על-ידי הורדת התיאבון.

עד לפני שנים אחדות, לא ידעו לתת הסבר לעובדה שבזמן מחלה רצוי להיות בצום, וגם לא ידעו להסביר תופעה אחרת: שבזמן צום יש בדם עליה גדולה בכמות החומרים ממערכת החיסון. כיום נעזרים מאד בשיטות ריפוי בצום עם תוצאות מפליאות. עובדה ידועה נוספת היא שבעלי חיים, בהיותם חולים או פצועים, מתכנסים בפינתם, לרוב ליד מקור מים, ושוכבים ללא תנועה, בלי לאכול מאומה, לפעמים במשך שבועיים תמימים, ולאחר מכן קמים בריאים וזריזים כאילו לא קרה מאומה.

יש ודאי סיבות רבות לצורך להימנע ממזון, ולא את כולן אנחנו יודעים. אביא דוגמה ידועה אחת: יש בגוף חומר מסוים הנקרא אינטרפרון, זהו חומר חיסוני רב עוצמה, חומר הנוצר בתוך התאים כהגנה נפני זיהומים. הוא התפרסם לפני שנים אחדות (שנת תשל"ה - 1975) הודות לתקוות הרבות שתלו בו בטיפול בסרטן. מסתבר שהחומר הזה, האינטרפרון, נוצר רק כאשר התאים "מורעבים". בתאים עמוסים מזון הוא לא יכול להיווצר. לא מצאתי ואינני יודעת לתת הסבר לזה, אך גם בלי ההסבר - וכי אנחנו יודעים הכל?...

הנה התכנית המושלמת: החום עומד לעלות, מערכת החיסון צריכה להיכנס לפעולה, גם האינטרפרון דרוש לטיפול בזיהום, אם כן צריך להימנע ממזון. כלומר, להוריד את התיאבון. ומי משפיע על העלייה והירידה של התיאבון? האנזימים. עליהם לשבות ולהיעלם, על-מנת להוריד את התיאבון, וכך לאפשר למערכת החיסון לפעול במיטבה. פירושן של דבר, שלצורך הגברת כמות האינטרפרון יש להוריד את התיאבון. התיאבון ירד אם לא יהיו אנזימים פעילים, אבל... אם לא יהיו אנזימים פעילים, המזון שבקיבה ובמעיים יתחיל להתקלקל. אם כן, צריך להפחית את התיאבון עוד בטרם יעלה החום.

ושבו אספר לכם מנסיוני: גם אנשים הנמנעים לחלוטין ממזון בזמן החום (אך לא משתייה, כמובן) מודדים את החום ומתפללים שהחום עדיין גבוה, שכן הצום המלווה את החום משחרר את החולה מכל ההרגשות הרעות הנחשבות לבנות לווייה הכרחיות בזמן מחלת חום, אותה הרגשה של "הרעלה פנימית" (כאבי ראש, בחילה, הקאות וכו'), ואז האדם אינו מרגיש הכרח לקחת תרופות להקלה, ואינו מפריע לתהליך הטבעי לפעול את פעולתו.

למדנו עד עתה שלוש הנהגות חשובות בזמן מחלה:

* אין להוריד את החום

* אין לאכול

* לשותות הרבה

בטרם נעבור לשאר "מצוות עשה" בזמן מחלה, על-מנת לסייע לטבע לרפא את החולה, אשתדל לענות על שתי שאלות שבודאי התעוררו למקרא הדברים עד כאן:

א. מהו גובה החום שאפשר לשאת בלי נזק?

ב. איך לנהוג בילדים, שמגיבים קשה לחום גבוה?

(הערה: ברצוני להדגיש שוב, שכל השאלות עוסקות במחלות רגילות ושגרתיות. במחלה קשה, או כאשר יש ספקות, יש לפנות לרופא).

בנוגע לשאלה הראשונה: למדנו שגובה החום קשור לסף הרגישות של החידקים. יש חידקים הדורשים חום גבוה יותר מאחרים. חידקי הסטרפטוקוקוס, למשל, האחרים למחלות הגרון, מקבלים שיתוק מחום הגבוה מ-39 מעלות. האחרים זקוקים לפחות מכך. מכאן אנו למדים **שגובה החום אינו מצביע על חומרת המחלה אלא על סוג המחלה**, ולכן איננו יכולים לומר את מה שאנחנו שומעים לפעמים במרפאה: "אם החום יעלה על 38.5 מעלות, צריך יהיה להוריד אותו". האחות מתכוונת לומר בזה, שרמת חום גבוהה יותר קשה מדי לגוף, ויש צורך לתת לו עזרה. אולם לאחר מה שלמדנו אנחנו יודעים שבאופן מעשי, המשמעות של המשפט הזה היא: "נאפשר לך לטפל בלי תרופה להורדת חום רק בדלקות אוזניים או שפעת קלה. באנגינה לעולם לא תוכל להיעזר בחום כדי להירפא, כי תמיד החום יעלה מעל 39 מעלות" ... !

זו טעות לראות בגובה החום קנה מידה לחומרת המחלה או ליכולת של הגוף לעמוד בה באופן כללי. קנה המידה היחיד צריך להיות האופן שבו החולה עומד במשימה. אם אנחנו רואים שהילד, או כל חולה, יכול לשאת את כאב הראש, הכרתו צלולה ומצב רוחו סביר למרות החום הגבוה, אנחנו יכולים להיות בטוחים בה' שהוא במסלול נכון של הבראה. כל זאת בתנאי שלא תהיה שום התערבות במהלך התקין של החום. אחרי לקיחת תרופה להורדת חום - כפי שכבר למדנו - משתבש המהלך התקין של החום, והוא יכול לעלות לרמה גבוהה מהדרוש. במקרה כזה כבר איננו יכולים להיות בטוחים באיזון הפנימי המושלם. כאשר פונה אלי אם בגלל אנגינות חוזרות אצל בנה, אני מדריכה אותה כיצד לטפל בבנה ומציעה לה לחכות עם מתן התרופה עד שתרגיש הכרח בדבר. בסוף המחלה היא מדווחת לי: "הצלחתי לא לתת לבן תרופות, כי הפעם המחלה היתה קלה יותר..." למעשה, המחלה היתה "קלה" יותר כי הילד לא אכל מאומה (רק שתה) ולא לקח תרופה להורדת החום...

לאחרונה למדתי היבט נוסף בענין חידקי הסטרפטוקוקוס, הגורמים לדלקות גרון (אנגינה). יש בצבור דאגה רבה כאשר הרופא מאבחן סטרפטוקוקים במשטח הגרון של החולה, אולם הדאגה אינה מתייחסת לגרון. הוא יבריא, בע"ה, גם אם הדלקת תחזור שוב ושוב. הדאגה תמיד מתמקדת בחשש מפני הסיבוך בשריר הלב או בפרקים - אם לא יקחו אנטיביוטיקה. החשש הזה מעורר תהיות: מדוע קיימת הסכנה מפני "מתקפת סטרפטוקוקים" על שריר הלב או בפרקים רק אחרי אנגינה? מדוע זה צריך להדאיג יותר מדלקת הגרון עצמה? מדוע, אם הסטרפטוקוקים כל כך "אוהבים" להמצא גם במקומות אחרים, הם זקוקים לאנגינה "לא מטופלת" כדי להגיע לשם? ומדוע אותה אנטיביוטיקה - שכל כך יעילה בגרון - כבר אינה יעילה כשהם עוזבים את הגרון ומתישבים ברקמה אחרת?

תשובה על שאלות אלו נוכל לקבל אם נזכור את תהליך התפתחות המחלה, כפי שתוארה בפרק זה: החום עולה כאשר "צבא המילואים" של הסטרפטוקוקים גמר לטפל בעודפי הפסולת שהצטברה בשקדים, ועכשיו הוא מיותר ואף עלול להזיק אם לא יסולק מהגוף מיד. במילים אחרות: ישנו שלב מסוים שבו קיימת כמות גדולה של חיידקים ללא קרקע מזון. השלב הזה קצר מאוד כי מיד עולה החום, משתק את החיידקים ומייצר כמויות מוגברות של כדוריות לבנות, המוזנקות לאזור ומלקטות ובולעות את החיידקים "כאסוף ביצים עזובות", והסכנה חולפת.

אך אם מורידים את החום, יוצרים מצב מסוכן שבו החיידקים חוזרים להיות פעילים ורעבים - וממילא פחות בררנים - והם פולשים לרקמות אחרות שנוח להגיע אליהן. הרקמות האחרות הן רקמות שאינן מקיימות מערכת של יחסי נומלין עם החיידקים הללו, כי הן אינן ה"מקום הטבעי" של אותם חיידקים. בשקדים יש מנגנון מדויק, הזכרנו אותו, שמכיר את הסטרפטוקוקים "שלו", ויודע בדיוק את המספר המדויק הדרוש לאחזקה השוטפת של פעולות הניקוי. המנגנון מזהה כשיש צורך לשאת עודף מהם, ויודע לסמן למערכת החיסון כאשר העודף הזה נעשה מיותר ויש לסלקו - ומערכת החיסון נכנסת מיד לפעולה. רקמות אחרות חסרות את המנגנון המיוחד לזיהוי סטרפטוקוקים.

לכל רקמה יש מערכת בקרה המתמחת באותם החיידקים השייכים לה, ואינה רגישה לגבי חיידקים מרקמות אחרות. משום כך חוששים מפני ה"סיבוכים" הבאים בעקבות מחלה, יותר מאשר מהמחלה עצמה. ה"סיבוכי", משמעותו פלישת חיידקים ממקומם הטבעי למקום זר. חיידקים המתרבים בתוך רקמה זרה להם, חשופים פחות לרגישותה של מערכת החיסון, ורק כשיתרחשו נזקים נוספים - לפעמים בלתי הפיכים - תוזעק מערכת החיסון, אולי מאוחר מדי. כל המהלך המפחיד הזה אינו יכול להתרחש אם לא מורידים את החום.

אולי זה המקום לחזור ולהבהיר שגם ההמנעות מאכילה חשובה מאוד. לעתים אכילה בזמן עליית החום "מכריחה" את מערכת החיסון להוריד את החום, כדי לאפשר לאנזימים שבמערכת העיכול לעכל את אותו מזון. מקרים אלו נדירים, בזכות חוסר התיאבון המונע את המצב הזה, אולם יש מספר קטן של מקרים בהם התיאבון לא נעלם, או שאמא מפצירה בילד לאכול מבלי לדעת שיש בכך נזק. משום כך אני חוזרת ומדגישה את חשיבותו של הצום בזמן החום - כמובן עם שתיה מרובה ככל האפשר... השאלה השנייה שהוצגה קודם, היתה לגבי ילדים המגיבים קשה לחום. אכן, יש אחוז מסוים של ילדים שיש להם רגישות לחום, כמו שיש אחוז של ילדים הרגישים לרעש, אור חזק, מגע בעור וכו'. הילדים האלה זקוקים ללא ספק לעזרה בעת עליית החום, ולהם אני מציעה להיעזר בכל מה שהרפואה (הקונבנציונלית או החלופית) יכולה לסייע ולהקל. אולם יש לזכור שזו תכונה של ילדים מסוימים, וכל ילד שהייתה לו הזדמנות להיות חולה במחלת החום הראשונה שלו ולעמוד בה בלי קשיים מיוחדים - אינו שייך לקטיגוריה הזאת. לגבינו אין צריכים יותר להיות ספקות באשר ליכולת של מערכת החיסון שלו להתמודד עם חום. כמו שתינוק ששומע פעם אחת - יודעים שהוא מהשומעים, ולא צריך לבדוק זאת כל בוקר מחדש.

הרגישות המיוחדת לחום אינה תופעה בפני עצמה. זה סימפטום אחד מתוך סימפטומים נוספים, המצביעים על כך שמערכת העצבים של הילד יותר רגישה משל אחרים. אפשר שילד כזה לא יסבול גם חיכוך של תפר או פתק בבגד, אולי לא יוכל לסבול מזון שאינו רך, לא יסבול רעש או אור. כשיפצע - יכאב לו יותר, סבלנותו וכושר הריכוז שלו יכולים להיות קצרים יותר וכו'. מדובר בשני מצבים שהמונחים הרפואיים שלהם הם "היפר אקטיביות" (פעילות יתר) או "היפר סנסטיביות" (רגישות יתר). יש מקרים שילד סובל משתי הרגישויות הללו... מי שמכיר את התופעה הזאת יודע שיש גם צדדים חיוביים לאותה רגישות: זה ילד שקולט מהר מאוד את חומר הלימודים, זה ילד שרגיש לאחרים, זה ילד שמגיב ליופי ולפלאי הטבע. רבים מהילדים המחונונים הם ילדים עם רגישות מוגברת, כי אצלם כל דבר מקבל גוונים יותר חזקים, גם יכולת ההבנה והקליטה...

אם כן, עצתי לכל האמהות היא לצפות ללא דאגה לפעם הראשונה שהילד חולה, ואז לעקוב בהקפדה רבה אחר התנהגותו. אם הוא מגיב בצורה יעילה לחום, ללא תופעות לוואי, כדאי לאפשר למערכת החיסון לעשות את עבודתה למען תתאמן ותתחזק. אם הילד מגיב קשה, יש להתייעץ ברופא; יתכן שילד זה לאותם 8-10 אחוזים של ילדים שיהיו זקוקים תמיד לעזרה במחלה, ואולי גם להתחשבות בתחומים נוספים - עד שיגדלו... (הערה חשובה: יש להתייעץ ברופא, כאשר יש ספק לגבי תגובת הילד לחום. כיום מספר רב של רופאים מתחשבים ברצון ההורים להימנע מתרופות ככל האפשר).

נהוג לתת לילד חיסון ולאחר מכן לתת לו באופן אוטומטי "נר" להורדת החום, עוד לפני שהכירו איך עובדת מערכת החיסון שלו. והרי זה לעשות דבר והיפוכו: להדביק את הילד במחלה ולמנוע ממערכת החיסון ללמוד לטפל בה כראוי ולהתחזק מנסיון זה. **מערכת חיסון שפועלת בשלמות - מתחזקת בעצמה**, ואפשר לסמוך עליה שתנהיג את מהלך המחלה כראוי.

מערכת חיסון ששיבשו את פעולתה - יכולה לאכזב ולגרור לשיבושים ולסיבוכים בעתיד כמו, למשל, התפתחות של מחלות כרוניות, או קושי להעלות את החום בזמן מחלה (אין בהבאת הדוגמה הזו משום נקיטת עמדה בשאלת הצורך במתן חיסונים בכלל. הסברה שהחיסון

עצמו - בגיל כה צעיר - מחליש את מערכת החיסון, הולכת ומתחזקת בעקבות מחקרים חדישים שאביא בהמשך הדברים).

למעשה, תהליך הריפוי הזה הוא תהליך הכרחי בשמירת הבריאות. אי אפשר באמת להיות בריאים בלי להיות חולים מפעם לפעם. דיברנו על כך שהמחלה היא אותו שלב שבו מערכת חילוף החומרים מתערערת ונוצר חוסר איזון בין ה"הוצאה" ל"הכנסה". גם אם נקפיד על אורח חיים נכון ותזונה נכונה, אין לנו אפשרות לשמור על איזון מוחלט. השוויתי את אחזקת הגוף לאחזקת הבית; ככל שנשמור על הנקיון בבית, אי אפשר להימנע מנקיון שבועי ומנקיון שנתי. בלעדיהם יצטברו האבק ואותם חומרי הפסולת המלווים אותנו באופן טבעי. **גם בגופנו** מתקיימות התרחשויות טבעיות ומפגש עם חומרים שונים, שמחייבים אותנו לעבור מדי פעם ניקוי כללי ויסודי. מערכת החיסון של הילדים חזקה ביותר, לכן היא נכנסת לפעולה בקלות רבה. בטעות אנחנו מפרשים זאת כאילו הילדים "חולניים" יותר בעוד שההפך הוא הנכון: אצלם הכל חדש ויש צורך בניקוי תכוף יותר. כך אנחנו נוהגים בבית חדש כאשר עוד הכל מבריק - כל טיפת מים וגרגר אבק נראה. לאחר שנים, כשהשיש או הפוליטורה דהו מיושן, גם כשיהיה עליהם פירור לא נבחין בו.

ה"הידבקות במחלה", היא לפעמים ההזדמנות לטיפול בגוף. העובדה שאנשים נדבקים, ושיש אפידמיות ומגיפות, משאירה על כנה את התיאוריה שהחידקים הם גורמי המחלה. עובדה שאחרי בקור אצל חולה שפעת יכולים להדבק ולחלות. אולם אם נעמיק בהתבוננות בתופעה, נשים לב לכך שגם במגיפת השפעת הקשה ביותר, מספר החולים מגיע ל-25-20 אחוזים, כלומר רק אדם אחד מכל ארבעה או חמישה אנשים נדבק במחלה, לפעמים בתוך המשפחה עצמה. **איך הוא נדבק והאחרים לא?**

עתה, משלמדנו מה זו מחלה, אנחנו מבינים שהוירוסים או **החידקים שבאים בגלים בתקופות שנה מסוימות מבקרים את כולם, אך הם יתבייתו ויתחילו במלאכת הניקוי רק במקום שימצאו בו מה לנקות**. למדנו שלכל סוג של חידק ווירוס נמצאים המזון והרקמה המתאימים להם. הוירוס של השפעת תופס מקום של כבוד מבין הוירוסים והחידקים, כי הוא בעל המיגוון הרחב ביותר של מקורות מזון (בדומה לבעלי החיים העילאיים, שגם ביניהם יש כאלה שאוכלים רק גרעינים או רק עשב, אחרים רק טורפים, ויש גם כאלה שנקראים "אוכלי הכל", כלומר שאוכלים גם מזון צמחוני וגם בשר וגם פירות וירקות, כמו הדובים והעכברים). **לכן, כשווירוס השפעת חודר לגוף**, הרי שבניגוד לסטרפטוקוקים שימהרו להגיע אל הגרון ואם ימצאו אותו נקי הם יעלמו - וירוס השפעת יסתובב "בכל הבית", בכל החדרים, עד שימצא "משהו לאכול" - רקמה כלשהי מלאה בפסולת, ובה הוא יתביית. בפעולתו זו מעורר וירוס השפעת את מערכת החיסון לתגובה נמרצת באותה רקמה - מה שנקרא מחלה.

ובאמת, במגיפה של שפעת אפשר לראות שאנשים הסובלים מאיזו שהיא מחלה כרונית, היא זו שפורצת כתופעת לוואי לשפעת. אלה הסובלים בפרקים, הפרקים הם המכאיבים; אלה הסובלים בריאות, יכולים לפתח דלקת ריאות; הסובלים מאנגינה או מאנגינה פקטוריס (הבאה לידי ביטוי בלב), יסבלו ממנה בזמן השפעת. לכן נהוג לחסן מפני השפעת אנשים ב"מצב סיכון".

לעתים, על-ידי מתן החיסון, מפסידיים אנשים אלה את ההזדמנות להבריא ולהשתחרר מאותה מחלה כרונית. כי מי שחולה בשפעת קם מהמחלה בריא יותר מאשר לפני השפעת - בתנאי שיתנהג בשעת המחלה בדרך שאציג בפניכם. מי שחולה בשפעת זוכה לא רק לניקוי שטחי ומקומי, אלא ל"ניקוי פסח" של ממש. גם המקומות הנסתרים, כמו משקעים בכלי הדם או בפרקים מסוימים, קפלים במעינים, וזאת בנוסף לכל אותן הרקמות הנתונות להתקפים חוזרים (המחלות הכרוניות) - כל אלה יעברו "טיפול בחום" וסריקה של תאי הדם הלבנים, ויתחדשו. אנשים שחולים מדי שנה או מדי כמה שנים בשפעת, גופם בריא יותר ומערכת החיסון יעילה יותר והם נתונים פחות לסכנות של מחלות קשות יותר.

כמובן שמי שיטפל בשפעת בהורדת חום, עם או בלי אנטיביוטיקה, לא יתרחשו בו הניסים הללו, והפסד הבריאות הוא רב לאין שיעור. אין ספק שזו מחלה שנשלחה אלינו מהקב"ה לצורך הבראה, ואולי לכן אין מצליחים "להשתלט" עליה. אומרים שבכל שנה הוירוס משתנה, שחיסון של שנה קודמת אינו יעיל לשנה הבאה, תוקפים את הוירוס מכאן והוא מופיע ממקום אחר, ממש וירוס בלתי נשלט... דרכו אינה כדרך הטבע, ועלינו להבין את הסוד ולפעול בהתאם.

העובדה, שאי אפשר לחסן נגד שפעת ליותר משנה אחת מאירה עוד היבט בנושא ההדבקה במחלה, ומלמדת אותנו כלל חשוב נוסף: הגוף אינו מייצר נוגדנים נגד חידקים או וירוסים שהוא זקוק להם.

אין חיסון בפני חידקי קולי, סטרפטוקוקים ועוד עשרות מיני חידקים המאכלסים את רקמות הגוף ומטפלים בנקיונו. אבל יש חיסון טבעי נגד חצבת, אדמת, שעלת, שחפת, טטנוס ועוד - כולן מהסוג שאינו שווה ברקמות במצב של בריאות. איננו יודעים עדיין מה תפקידן, אבל ברור שזו מטרה חד-פעמית: אולי כדי לעורר את מערכת החיסון לייצר את האב-טיפוס של נוגדנים שונים, כדי לעמוד מחוסנים כנגד מיגוון רחב יותר של חידקים ווירוסים.

חיזוק למחשבה זו מצאתי בתגליות אחרונות שנמצאו בעקבות מחקרים על רעלני חידקים מסוימים. בשנת תשנ"ב (1992) גילה צוות המחקר של פרופ' אבי בן-נון, מהמחלקה לאימונולוגיה במכון ויצמן, שחידק השחפת (טוברקוליוז) הגורם למחלה, מגן על הגוף מפני מחלות אוטו-אימוניות כמו טרשת נפוצה (מחלות אוטו-אימוניות נגרמות על-ידי תאי טי של המערכת החיסונית, שתפקידם לזהות כל פולש זר. אלא שיכולת זו עלולה להשתבש ולגרום לכך שתאים אלה יזהו בשגגה גם תאי גוף כתאים זרים, ויתקפו אותם).

לאחרונה מצאו כי גם חידק השעלת מסוגל, בתנאים מסוימים, לווסת את המערכת החיסונית - ולעכב מחלות אוטו-אימוניות. נמצא עוד שבאזורים שבהם מחלות הילדות נפוצות, נדירות מחלות כרוניות כמו אסטמה וסוכרת. מחקרים שנעשו באפריקה מצאו שילדים שחלו בחצבת מוגנים ממחלות אלרגיה כמו אסטמה, אקזמות וקדחת השחת. הרעיון שמחלות הילדים מפחיתות מהסבירות של מחלות כרוניות הולך ומתפשט ואף זכה לשם "ההיפותזה ההיגיינית".

למדענים לא ברור מדוע הדברים קורים כך. אחד ההסברים המקובלים הוא שהמערכת החיסונית צריכה להישאר פעילה. כאשר גוזלים ממנה את האויבים, שלקראת ההתמודדות עמם נוצרה והתפתחה, היא מגיבה לגירויים שבאופן נורמלי לא היו פועלים עליה. אני הייתי מוסיפה להסבר הפשטני הזה את האמונה, כפי שניסח אותה הרמב"ם (בחיבורו "הנהגת הבריות"): "אין הטבע עושה דבר בלי תכלית".

המחקר עדיין בראשיתו, אולם גילוי הפרדוקס הזה שחידק מסוגל מצד אחד לעורר מחלה ומצד שני לדכא אחרת, מחזיר אותנו שוב למסקנה שטיפול בתופעה מסוימת, בלי לרדת לעומק הסיבה לתופעה, יכול להביא לתוצאות הפוכות - פעם תועלת וחזקת למערכת החיסון, ופעם אחרת להחלשתה... עתה יקל עלינו לקבל את האפשרות שווירוס השפעת שייך למשפחת המיקרואורגניזמים המועילים לנו, ולכן כל כך קשה לחסן נגדו.

ולסיום ענין זה, נזכיר תופעה מיוחדת במינה - **התופעה של חלב האם**, המכיל את כל הנוגדנים שיש בדמה של האם, ובכך התינוק מחוסן בחודשיו הראשונים. אם התינוק נדבק במחלה **שהאם לא חלתה בה מעולם** - ואין בדמה נוגדנים מתאימים - **היא נדבקת מהתינוק באופן סמוי**, מייצרת את הנוגדנים המתאימים, ומעבירה אותם לתינוק דרך החלב. באופן כזה התינוק יכול להתגבר על המחלה, מבלי שהאם מראה כל סימני מחלה...

נקדיש מילים אחדות לעניין האנטיביוטיקה. כבר הוסבר שאם מורידים את החוס, הגוף נעשה חשוף לחידקים בלי יכולת להתגונן, ואז הוא "מוכרח" לקבל אנטיביוטיקה. יהיו שיאמרו שגם זו דרך. הקלנו על הסבל של החולה על-ידי הורדת החוס, לפעמים אפילו עד כדי כך שיש לו אפשרות לקום מהמיטה וללכת לעבודה, והאנטיביוטיקה תחסל את החידקים, והכל בדרך יותר נעימה. אם כן, בנוסף להחלשה הכללית, מפגיעה לא מאוזנת בכל אוכלוסיית החידקים, ישנה נקודה ידועה פחות: אין לגוף דרך להפטר מחידקים שחוסלו באנטיביוטיקה. החידקים החיים מפרישים חומרים שבעזרתם תאי הדם הלבנים מזהים אותם ובולעים אותם, ותערוכת זו של כדוריות דם לבנות עם החידקים בתוכן יוצאת החוצה עם כל חומרי הפסולת שבגוף. כאשר פוגעת בחידקים האנטיביוטיקה, הם מתים ואינם משאירים סימן לכדוריות הלבנות, וכך החידקים האלה עצמם הופכים להיות פסולת הזקוקה לחידקים מיוחדים שיפרקו אותם.

לכן, **מחלה שטופלה באנטיביוטיקה זו מחלה שאינה מסתיימת באופן מושלם**. במקרה הטוב זה מתבטא רק בכך שעובר זמן רב עד שחוזרים לבריאות שלמה. במקרים נפוצים לא פחות המחלה חוזרת כעבור כמה חודשים - באותו אופן, או בהסבה למחלה מסוג אחר. תחושת בריאות שלמה שמלווה אדם שמבריא בדרך שהצעת, אינה מוכרת כלל לרוב רובו של הצבור.

מצאנו כתוב: "מי חכם ויבן אלה, נבון וידעם, כי ישרים דרכי ה' וצדיקים ילכו בהם ופושעים יכשלו בהם" (הושע י"ד, י'). גם דרכי הטבע בשמירת הבריאות הם דרכי ה' והם ישרים ונכונים. מי שיבין את הדרכים הללו יפיק מהן תועלת, מי שמתעלם מנכונותן והולך עם "אמת" אחרת - סופו שיכשל בהן...

בטרם נעבור לאופן הטיפול במחלה, ברצוני לחזור ולהדגיש הערה חשובה ביותר: הדברים שנכתבו כאן אינם בבחינת מרשם לטיפול במחלות, אלא הצגת גישה טבעית להבנת גורמי המחלה ודרכי הטיפול. בשעת הצורך, יש לפנות לרופא או למומחה בריפוי טבעי, הכל לפי העניין.

א. **לשמוח**. כשמרגישים שלא בטוב ועולה החוס - תחילה יש לקדם את המחלה בברכה ובשמחה. יש להתכונן לתהליך הריפוי בהתפעלות ובבטחון (ההיבט הרוחני של תהליך הריפוי נדון בפרק הבא).

ב. **לא להוריד את החוס**. חשוב מאד להיעזר במומחה לריפוי טבעי, ולעבור את המחלה תחת פיקוחו. אם יש ספיקות, יש להתייעץ עם רופא.

ג. **לא לאכול**. כשאדם בריא וניזון כרגיל, מערכת הדם מעבירה את חומרי המזון המעוכלים ממערכת העיכול אל התאים. כאשר מערכת העיכול "מושבתת" בעקבות החום, אזי הדם, שאינו עמוס בחומרי מזון, סופג לתוכו את חומרי הפסולת מתאי הגוף, בייחוד מאותם תאים ורקמות שעוברים תהליך ריפוי וניקוי.

חומרי פסולת אלה עוברים "מיחזור" (בעיקר בכבד), רעלים וחומרים מזיקים מסתננים החוצה דרך העור, דרך הלשון (שמתכסה בשכבה לבנה), דרך הקרומים של כלי הדם ומערכת השתן, ו"פסולת חלבנית" מתפרקת וחוזרת לתאים כמזון המספק אנרגיה (וזאת, כמובן, בנוסף לרזרבה הטבעית הקיימת בגוף, הלא היא רקמת השומן). והרי יש בזה התפעלות נוספת... עוד אחד מהיסודות המופלאים של הריפוי הטבעי, ואין לנו לדאוג בשום אופן מכך שהחולה אינו אוכל או יורד במשקל, להיפך: הירידה במשקל בזמן המחלה היא החלק הנראה של התהליך הפנימי שהכרנו זה עתה.

ד. **לשתות הרבה**. מיותר להדגיש כי כל הפעילויות שהזכרנו מתרחשות בעזרת הנוזלים ותוך כדי תנועתם. אם קשה לחולה לשתות, יש לתת לו למצוץ נוזלים דרך צמר גפן עטוף בבד נקי, לעתים קרובות, עד אשר יוכל לשתות.

ה. **טיפול עצמי**. לנוח, להכין ספרים, קלטות עם הרצאות או מוסיקה, להתכונן ל"נפש" בסבלנות רבה. אפשר להזמין הביתה אדם נעים וקרוב לצורך עזרה, רצוי שיהיה בעל נסיון בריפוי טבעי. לאחר השעות הראשונות ההרגשה משתפרת, ואז אפשר לעסוק - תוך כדי שכיבה במנוחה - בעיסוקים הנעימים לנפש. אם מרגישים רע ומחפשים הקלה, אפשר להעזר בקומפרסים או אמבטיה במים נעימים (לא קרים). **הקומפרסים אינם משפיעים על מנגנון החום הפנימי, אלא משחררים את החום העודף שהצטבר בגוף, ומיטיבים את ההרגשה.**

ו. **לנוח**. לא לקום לפני שהחום ירד לגמרי. לקבוע לפחות יום של מנוחה לכל שלושה-ארבעה ימי מחלה. יש לזכור שבדרך זו הגוף נלחם בכוחות עצמו במחלה, ועבודתו אינה נעשית על-ידי "אחרים" (קרי: תרופות). לכן, בסוף התהליך החולה תשוש, והיום הראשון להבראה דורש זהירות מיוחדת.

ז. **מעקב**. חשוב ביותר: יש לנהוג על-פי ההוראות הללו כל זמן שמרגישים בטחון, ורואים שהתהליך מתפתח כראוי. אם, חס ושלום, יש תופעה מדאיגה או שאינה מוכרת - יש לקרוא מיד לרופא.

לסיים אתיחס לנקודה נוספת הקשורה בחום: בגלל השימוש הרב בתרופות להורדת חום, אנחנו עדים היום למצב נפוץ ביותר, והוא אי עליית החום בזמן מחלה. האדם סובל מכאבי ראש, חולשה, וכל הסימפטומים הנוספים המלווים את המחלה, לצד קושי להבריא מהמחלה במהירות. ובעיה נוספת: בגלל היעדר חום גבוה, החולה אינו מרשה לעצמו לנוח במיטה עד ההבראה, למרות שזה דרוש בדיוק כמו במחלה עם חום. הצעתי הפשוטה למצב הזה: יש לנהוג כאילו שיש חום, ולפעול בדיוק על-פי ההנחיות שהצעתי במקרה שיש חום. המנוחה במיטה והצום המלווה בשתיה מרובה - מביאים את מערכת החיסון לשיא פעילותה ויעילותה, מרגישים טוב יותר, והמחלה מטופלת בצורה נכונה עד ההבראה השלמה. ברוב המקרים, גם החום מופיע.

מתוך "לבריאות - מדע התזונה בראי המקורות"

על הכותבת:

רחל יהלום תזונאית ומרפאה טבעית, טיפלה במשך עשרות שנים בהצלחה במאות חולים, והנחתה 36 קבוצות של אנשים בעלי עודף משקל.

זהו ספרה השני של רחל יהלום. ספרה הראשון לבריאות שהפך ל רב-המכר, יצא לאור בשנת 1999, ועוסק במכשלות הבריאותיות באופן כללי.

אל תחום הרפואה הטבעית הגיעה בעקבות הבן יוסי שאובחן כילד דיסלקטי. רחל גילתה שלא מדובר בדיסלקציה אלא בתופעות דמויי הדיסלקציה שנובעות מבעיות פיזיות: דלקות במערכת הנשימה והאוזניים ומצב של חום כמעט תמידי. בתהליך החיפוש אחר דרכים לחיזוק גופו הגיעה למרפא טבעוני שגילה שינוי אלרגי לחלב. ההימנעות ממוצרי חלב הבריאה אותו ועמה נעלמה הדיסלקציה. במקביל סבלה רחל מהשמנה כבדה שהחלה בהריון הראשון שלא מצאה לה פתרון. היא החליטה לחפש בעצמה את המקור למחלתה. אחרי ארבעים שנה של מאבק בבעיית ההשמנה הגיעה לאיזון ולמשקל נורמלי.

רחל יהלום היא ילידת ירושלים 1935, התגייסה לנח"ל לקבוץ מגל שבעמק חפר, שם התחתנה והתגוררה עד לידת בתה הבכורה. במהלך השנים עברה לחופית ולאחר מכן לביתן אהרון, כולם באותו איזור.

תגובות להחום והמרפא:

1. יצירת קשר

מאת: גיא בן אור
10 ביולי, 2013

האם ידוע לכם מס טל ו/או דואר אלקטרוני של רחל יהלום
אשמח לקבלו תודה

תגובה חדשה | הגיבו לתגובה

◀ רחל יהלום

מאת: תמיכה טכנית
10 ביולי, 2013

לא חבר, אין לנו את פרטי ההתקשרות של רחל יהלום.
אולי גוגל יוכל לעזור

בהצלחה
אילן

תגובה חדשה | הגיבו לתגובה

2. סרטן ואינטרפרון

מאת: דליה
20 באוקטובר, 2011

האם ידועה לך על הקשרים השונים בין מחלת סרטן לאינטרפרון (או זריקות של החומר)

תגובה חדשה | הגיבו לתגובה

3. מחפשת את הספרים של רחל יהלום

מאת: דפנה לב
1 בינואר, 2011

שלום ותודה על פרסום הפרק
האם ידוע לכם היכן אפשר למצוא את כל הספרים של רחל יהלום?
האם יש לכם את פרטי ההתקשרות עמה?

תודה ושנה בריאה

תגובה חדשה | הגיבו לתגובה

1

כתוב הערה חדשה:

שם:*

דואר אלקטרוני:*

נושא / כותרת:*

תוכן:

הקש בשדה הטקסט את רצף האותיות המופיע למטה:

918476

שליחת תגובה

למאמר הבא

למאמר הקודם

בית | אקולוגיה | אופניים חשמליים | סוללות ליתיום | חשמל סולארי | טורבינת רוח | וידאו | צור קשר |
[חנות אונליין](#)
מפת אתר