

28

&lt;&lt; אילנה שטוטלנד

## לא בריא: הספר שמאיים על תעשיית התרופות

# זהו ריבונות, התרופות

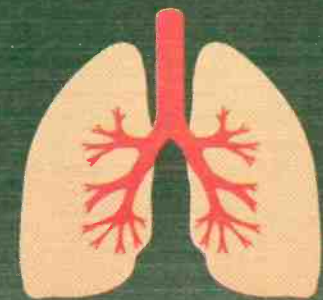
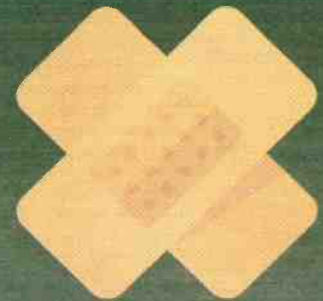
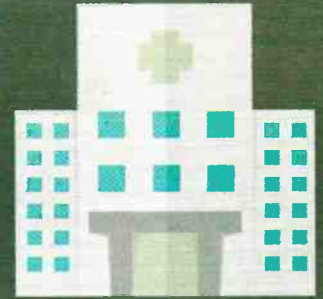
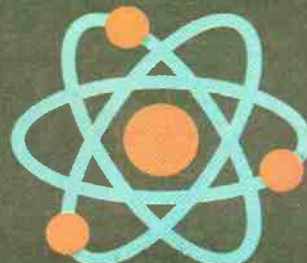
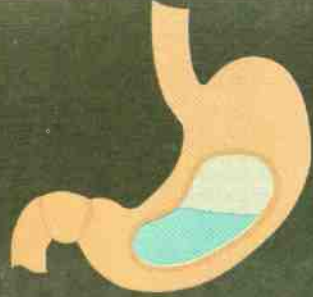
איך הספר "האמת על התרופות" יכול להפוך לפחד הכי גדול של תעשיית הפרמצבטיקה בעולם, האם רוב התרופות שאנחנו לוקחים לא פותרות שום בעיה אמיתית, ומהו אורח החיים שיכול לסדר לכם עוד כמה שנים על הפלנטה?

&lt;&lt; אילנה שטוטלנד

לכאורה, חברות התרופות השונות לא אמורות לאהוב את הספר החדש "האמת על התרופות" (הוצאת פוקוס), המגלה קבל עם ועדה מהן תופעות הלוואי של צריכת תרופות לטווח ארוך. אולם לדברי ד"ר גיל יוסף שחר, העורך המדעי של המהדורה העברית של הספר, "למרות שלחברות התרופות אין אינטרס לגלות מידע זה, כי אז הציבור יפחד מתרופות ולא ירצה לקחת אותן, הן דווקא צריכות לשמוח שיצא ספר כזה. הספר בעצם יאפשר לאנשים לה- משיך לצרוך תרופות, אבל בצורה בטוחה יותר ועם פחות תופעות לוואי לטווח הארוך. בזכות הספר אנשים יידעו איך להתגונן מה- בעיות שהתרופות יגרמו להן לאורך זמן".

### תרופות לא אמורות בעצם לרפא אותנו?

"לתרופות יש תופעות לוואי קצרות טווח, מה שרשום בעלון לצרכן, ויש גם תופעות לוואי לטווח הארוך שמופיעות אחרי שנים של צריכה של אותה תרופה. תופעות הלוואי לטווח הארוך לא כתובות בעלון לצרכן, רופא המשפחה שרושם את התרופה לא מספר עליהן לפציינטים שלו, ובעצם נוצר מצב שבו אדם לוקח תרופה במשך שנים, למשל להורדת רמת הכולסטרול או ליתר לחץ דם, והוא לא יודע מה תרופה זו עושה לגר- פו לטווח הארוך. בעצם הספר הזה נותן לראשונה את







התרופות מרוקנות אותנו. ד"ר גיל יוסף שחר ועטיפת הספר "האמת על התרופות"



האפשרות לכל אדם בישראל להכיר את התרופות שהוא לוקח ולדעת מהן תופעות הלוואי שלהן לטווח הארוך, וכיצד להתגונן נגד אותן הבעיות. לאדם הפרטי יש לראשונה אפשרות להיות באמת אחראי לכריאותו. הוא כבר לא צריך להיות תלוי ברופא שיספר לו מה התרופה הזאת עושה, או תלוי בעלון לצרכן."

בשנת 2011 פורסם בארצות הברית הספר "Drug Muggers" על ידי סוזי כהן, רוקחת מוסמכת. המהדורה העברית שלו "האמת על התרופות", יצאה ממש לאחרונה, ולהקדמת מות למהדורה זו אחראים פרופ' רפאל קרטו וד"ר שחר. שחר (37), בוגר הטכניון, הוא מומחה לרפואה תזונתית ולרפואת הרמב"ם. הוא עוסק בעיקר בניקוי רעלים ובקשר בין תזונה לבריאות: איך תזונה גורמת למחלות, איך אפשר למנוע מחלות על ידי תזונה, ואיך אפשר לרפא מחלות על ידי תזונה. דעתו על ההשפעות של צריכת תרופות לטווח ארוך נחרצת. "מתברר שכמעט כל התרופות מררקות את מאגרי הוויטמינים והמינרלים מהגוף", הוא מסביר. "זה לא חדש, אבל הציבור לא יודע את זה. למשל, אדם בא לרופא כי יש לו יתר לחץ דם, הוא לוקח תרופה במשך שנים, התרופה לאט-לאט גוזלת לו את מאגרי הוויטמינים והמינרלים, ואותם חוסים רים שנוצרים לו בגוף עלולים ליצור בעיות בריאות חדשות, שלא היו לו קודם, כמו עייפות, בעיות שינה, שינת שיער, כאבי ראש, אנמיה, אוסטאופורוזיס, רמת סוכר גבוהה, דיכאון, בעיות בתפקוד המיני. ואז האדם, שיש לו עכשיו בעיות בריאות חדשות, שוב הולך לרופא ושוב מקבל תרופה נוספת לבעיה החדשה שנוצרה לו, ואז התרופה החדשה ממשיכה לגזול לו ויטמינים ומינרלים מהגוף ונוצרות לו עוד בעיות. ואז נוצר מעין מעגל קסמים כזה שקשה להיחלץ ממנו, ומצבו הבריאותי של המטופל רק הולך ומידרדר. הספר למעשה סוקר כל תרופה ותרופה, ומספר אילו ויטמינים ומינרלים היא גוזלת מהגוף ומסביר איך ניתן להשלים את החוסרים האלה. כלומר, מה צריך לקחת במקביל לתרופות כדי למנוע את אותם החוסרים הנגרמים עקב נטילת התרופות."

**"אני נמנע ממוצרי חלב, שותה רק מים, תה צמחים ומיצי פירות וירקות שנסחטו במקום. תזונתי עשירה בפירות, ירקות, עלים נבטי ברוקולי, שקדים טבעיים ועוד. אולי אני אוכל מנת עוף פעם בשבוע-שבועיים. כמובן שאני צורך רק דגנים מלאים, לחם שלא מכיל סוכר או שמן, ואוכל רק עוגות שאשתי מכינה"**

מטפלות בשורש המחלה או רק בסימפטום שלה? "אם התרופה באמת הייתה מרפאה את הסוכרת או מורידה את לחץ הדם לצורך העניין, ייתכן שהמחיר שמשלמים על תרופות הלוואי שלה היה שווה את זה", הוא אומר, "אבל המציאות היא שהתרופות לא מטפלות בשורש המחלה, אלא רק בסימפטום. למשל, תרופה נגד כולסטרול אומנם

מורידה את רמת הכולסטרול הרע בדם, אבל שורש הבעיה הוא לא הרמה הגבוהה של הכולסטרול, אלא שכולסטרול נוטה לשקוע בעורקים והגישה הטיפולית הנכונה היא לא להוריד את הרמה שלו, אלא למנוע את השקיעה שלו בעורקים, ואת זה התרופה לא עושה. מסתבר שכולסטרול שוקע כי הוא מתחמצן, וצריך למנוע את החמצון שלו. עושים זאת על ידי תזונה שקריר בה לטבעונות, תזונה עשירה בפירות וירקות, הרבה עלים ירוקים, נבטים, הימנעות ממזון תעשייתי. ישנם גם מאכלים מיוחדים שמונעים את שקיעת הכולסטרול, כמו מיץ רימונים (סחוט טרי, לא משומר); ענבים אדומים; וצמח בשם ליקורין, שמכיל הרבה נוגדי חמצון מיוחדים. בנוסף, אם הכולסטרול הרע כבר שקע בעורקים, אז לגוף יש מנגנון הגנה כדי 'לפנות ולנקות' אותו, וזה הכולסטרול הטוב, שניתן להעלות אותו גם על ידי תזונה מתאימה.

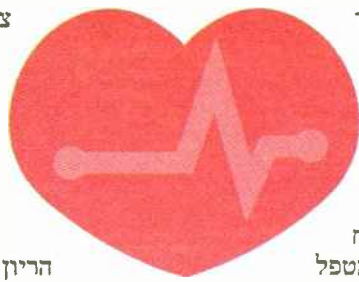
"לתרופה להורדת כולסטרול יש תופעות לוואי, והיא לא תמימה כמו שהיא נראית. היא בעצם מעכבת את האנזים בכבד, שמייצר כולסטרול. אבל מתברר שהאנזים שמייצר כולסטרול בכבד, מייצר גם קואנזים Q10, שהוכח כנוגד סרטן, ונוגד חמצון מאוד חזק וחיוני ליצירת האנרגיה בתאים. נמצא שאנשים שצורכים תרופות להורדת כולסטרול, רמת הקואנזים בדם נמוכה ב-25% עד 50% בהשוואה לאדם שלא לוקח תרופה להורדת כולסטרול. למעשה, האדם יוצא קירח מכאן ומכאן. גם לא מטפל בשורש הבעיה, וגם יוצר מחסור של ויטמין חשוב בגופו."

אז מהו הפתרון? "במקרה של תרופה לכולסטרול, מי

שכבר נוטל אותה, כדאי שייקח במקביל ביל תוסף תזונה של Q10 כדי למנוע את המחסור, וכמובן שהדבר הרצוי ביותר זה להיגמל מהתרופה. חשוב לציין שאסור להפסיק לקחת תרופות באופן פתאומי בלי לייווי של רופא המתמחה בגמילה מתרופות, כי גם כשמפסיקים את לקיחת התרופה זה מסוכן לא פחות מלקחת התרופה עצמה. אבל בהחלט חשוב שהציבור יידע שאפשר להיגמל מחלק גדול מהתרופות, כולל התרופות הנפוצות ביותר כמו תרופות להורדת כולסטרול, ליתר לחץ דם, לסוכרת, לאוסטאופורוזיס, לצהבת."

**תחילו מטיפול טבעי**

לד"ר שחר יש אין ספור דוגמאות לתרופות המרוקנות אותנו מוויטמינים ומינרלים. "גם תרופות ליתר לחץ דם לא מטפלות בשורש הבעיה", הוא אומר, "ולכן אדם מתחיל תמיד מתרופה אחת ותוך כמה שנים הוא צריך לקחת מינון מוגבר ותרופות נוספות, ולא נדיר לראות אנשים שלוקחים שלוש תרופות שונות ליתר לחץ דם. כל זה כיוון שהתרופות לא טיפלו בעצם בשורש הבעיה, והיא רק הלכה והחמירה. למשל אספירין, אחת התרופות הנפוצות ביותר בחברה המערבית שאכן הוכחה כמקטינה סיכון למחלות לב, המחיר שמשלמים על נטילתה הוא דינור רמות הוויטמין C, החומצה הפולית, הסיידן והברזל."



גם על גלולות למניעת הריון יש לד"ר שחר מה לומר. "הגלולות, שלוקחות אותן מיוני נשים בעולם, עלולות לפגוע בחיידקים הטובים הידידותיים במעי, והן גורמות לריקון המאגרים



העוגות והעוגיות מכילים שמנים מאוד לא בריאים לגוף, כגון שמן סויה, שמן דקלים, שמן חמניות, שמן תירס. לכן ההמלצה החשובה ביותר לתזונה בריאה היא לחזור לאכול אוכל ביתי בלבד, שנעשה משמנים בריאים כגון שמן זית ושמן קוקוס שהופקו בכבישה קרה. גם סוכר לבן וסוכר חום מרוקנים את מאגרי הוויטמינים והמינרלים, וכדאי מאוד להימנע מהם.

למרות הגידול בצריכת תרופות, ד"ר שחר רואה קרן אור בכל הסיפור הזה. "משמח אותי לראות שיש בחברה הישראלית גם מגמה של מודעות לכריאות ולתזונה נכונה, וניתן לראות זאת באמצעות חנויות הטבע שנפתחות בכל פינה, והנהירה של אנשים להרצאות ולכנסים בתחום הבריאות הטבעית. יתרה מכך, יש אכזבה בקרב חלקים גדולים מהציבור מהטיפול של הרפואה הקונבנציונלית במחלות כרוניות. אנשים מבינים שהרפואה המערבית לא מטפלת בשורש הבעיה, והם מחפשים חלופות טבעיות. ככל שהמגמה הזו תלך ותגדל, אין ספק שהבריאות של הציבור בישראל תלך ותשתפר." ♦

**וזה תמיד עוזר?**  
"אם האדם מיישם את הכללים ובאמת מבצע שינוי משמעותי באורח חייו, אחוזי ההצלחה גבוהים מאוד."  
**אתה עצמך מקפיד על הרגלי חיים בריאים?**

"בוודאי. אני לא אוכל שום מזון תעשייתי כבר מעל עשר שנים; אני נמנע לחלוטין ממוצרי חלב, שותה רק מים, תה צמחים ומיצי פירות וירקות שנשחטו במקום. תזון נתי קרובה מאוד לטבעונות, והיא עשירה בפירות, ירקות, עלים ירוקים, נבטי חמ"ניות, נבטי ברוקולי, שקדים טבעיים ועוד. אולי אני אוכל מנת עוף פעם בשבוע-שבו עיים. כמובן שאני צורך רק דגנים מלאים, לחם שלא מכיל סוכר או שמן, ואוכל רק עוגות שאשתי מכינה, שמורכבות מקמח מלא, גזר, שמן קוקוס ותמרים ולא מכילות סוכר או שמנים בעייתיים. "אנשים לא תמיד יודעים שכל החיפיים, הממתקים,



חובה לכל אדם הצורך תרופות כלשהן, וכל רופא ומטפל טבעי צריך לקרוא אותו כדי לדעת איך לשלב בצורה נכונה בין טיפול תרופתי לבין תזונה ותוספי תזונה."

**אתה "חוטא" לפעמים ונוטל במקרים מסוימים תרופות?**  
"חס ושלום, מה פתאום."

**ולמטופלים שלך אתה רושם תרופות?**  
"כמעט ולא. הם מתחילים מטיפול טבעי, יסודי ומקצועי, כדי לא להגיע למצב שבו הם נאלצים לקחת תרופות."

**מה אתה כעצם מציע לאדם שהרופא כן רשם לו מרשם לתרופה?**

"לקרוא בספר על התרופה הספציפית שהרופא רשם לו ולהשלים באמצעות תוספי תזונה את הוויטמינים והמינרלים שהתרופה גוזלת מגופו. אבל ההמלצה החשובה ביותר היא להבין שהתרופה לא מטפלת ברוב המקרים בשורש הבעיה, ושיש לעבור לתזונה בריאה, טבעית, ולאמץ הרגלי חיים בריאים, כדי לאפשר גמילה מהתרופה, כמור"בן בליווי רופא."

## הרגלים מרוקנים

לא רק תרופות מרוקנות את מאגרי הוויטמינים והמינרלים מהגוף. ד"ר שחר מזהיר ומבהיר

ויטמינים ומינרלים. משקאות הקולה למיניהם מרוקנים את מאגרי הסיידן, כי הם מכילים חומצה וזרחתית, שכדי לנטרל אותה הגוף זקוק לסיידן מהעצמות. אלכוהול בכמות רבה מרוקן את הוויטמינים מקבוצת B בגוף. לעומת זאת, אלכוהול במינון קטן, יש לו דווקא תועלות, כגון העלאת רמת הכולסטרול הטוב (אבל מדובר על מינונים קטנים של שתיים-שלוש כוסיות יין בשבוע).

**7. צריכת קמח לבן:** "כל מוצרי הקמח הלבן מרוקנים את מאגרי הוויטמינים מקבוצת B. כדי לעכל את העמילן שיש בקמח הלבן, הגוף משתמש בוויטמינים מקבוצת B שנאגרים בשרירים. כלומר, בכל פעם שאתה אוכל קמח לבן, אתה מרוקן את הוויטמינים האלה."

**8. עישון:** "כל סיגריה מרוקנת מהגוף 30 מ"ג ויטמין C. ההמלצה הגורפת היא להפסיק לעשן. עישון הוא אחד המרוקנים הגדולים של הוויטמינים והמינרלים מהגוף."

**9. דיאטות קיצוניות:** "דיאטות הרעבה למיניהן גורמות גם כן לחוסרים תזונתיים משמעותיים מאוד ולפגיעה בכל חילוף החומרים. ההמלצה היא לעבור לאורח חיים בריא ולא לנסות לרדת במשקל על ידי הפחתה קיצונית בכמות הקלוריות."

**10. חוסר בשינה:** "גם הוא הרגל מרוקן, מכיוון שהוא מעלה את רמות הרדיקלים החופשיים בדם, וכדי לנטרל אותם הגוף נאלץ להשתמש בנוגדי החמצון שלו. ההמלצה היא לישון לפחות שש שעות ביום, ורצוי שבע."

**1. אכילה מרובה בסעודה:** "אם הקיבה וגדושה במזון, לא יהיה פירוק טוב בין ויטמינים מסוימים לחלבון שהם קשורים אליו, והם למעשה לא ייספגו במחזור הרם. ההמלצה היא לא למלא את הקיבה עד הסוף, ולא לאכול ארוחות גדולות מדי."

**2. חוסר לעיסה מספקת של המזון:** "הדבר גם גורם לכך שוויטמינים ומינרלים לא יתפרקו בצורה טובה בזכות אנזימי העיכול שיש ברוק, והתוצאה עלולה להיות חוסרים תזונתיים. לכן חשוב להקפיד על לעיסה מושלמת של המזון."

**3. שתייה מרובה בזמן הסעודה:** "גם אם מדובר במים, הרי שמים מדללים את הריכוז של אנזימי העיכול בקיבה, ומחלישים את אופן פעולתם. ההמלצה היא לשתות לפני הסעודה או לפחות שעה-שעתיים אחרי הסעודה, אבל לא במהלכה."

**4. אימון יתר בחדר כושר:** "במיוחד כשמדובר בפיתוח גוף, כמו הרמת משקולות עד קצה גבול היכולת. הדבר גורם ליציאת רדיקלים חופשיים שמרוקנים את מאגרי נוגדי החמצון של הגוף. חשוב להתאמן ולעשות פעילות גופנית, אבל לא להתעסק באופן אינטנסיבי בפיתוח הגוף, כי זה מזיק לבריאות."

**5. סטרס ולחץ נפשי:** "זה גורם לעלייה ברמות הקורטיזול, מה שמכלה נוגדי חמצון מהגוף. לכן כדאי תמיד להיות בשמחה, בשלווה וברגיעה, ולעסוק בפעילויות כגון פעילות איירובית, יוגה, תרגילי נשימה. כל מה שמרגיע ומוריד את רמת הסטרס בגוף."

**6. צריכה מרובה של קפה ואלכוהול:** "הקפאין גורם לריקון

של מגנזיום, אבץ, ויטמין C וויטמינים מקבוצת B. אני נגד נטילת גלולות, זו תרופה לכל דבר, אבל נשים לוקחות אותן כמו סוכרייה. יש לגלולות השפעות לא טובות בטווח הארוך, כמו סיכון ליצירת עיפות מרובה, קנדידה, בעיות שינה, פגיעה במערכת החיסון וסיכון מוגבר לשבץ מוחי ול-סרטן. אבל אם מישהי כבר לוקחת גלולות, לפחות שתקפיד לקחת במקביל גם תוסף איכותי של פרוביוטיקה, אבל הרבה יותר חשוב שתקפיד על תזונה מאוד בריאה ומדיקת. יש להימנע ממזון תעשייתי, מקמח לבן, מחטיפים ועוגות, ומכל מיני ממרחים תעשייתיים, כמו חומס שקונים בסופר. חשוב גם להעשיר את התזונה בהרבה פירות וירקות חיים ולשקול נטילת תוספים נוספים בהתייעצות עם מטפל המתמחה בתוספי תזונה."

**מה מצבנו ביחס לעולם בכל הנוגע לנטילת תרופות?**

"בעולם המערבי בכלל, ובישראל בפרט, חלה עלייה בצריכת תרופות בעשור האחרון, והקריטריונים להתחלת טיפול תרופתי לבעיות השכיחות הולך ויורד. אנשים רבים יותר ויותר מוצאים את עצמם כבר מגיל צעיר לוקחים תרופות, כשנאמר להם שזה למשך שארית חייהם. הבשורה האמיתית שלי לציבור היא שזה לא בורח המציאות, ושאפשר למנוע את מרבית המחלות השכיחות של החברה המערבית. ואם כבר פרצה המחלה, במרבית המקרים אפשר לרפא אותה בדרמים טבעיות, ללא צורך בטיפול תרופתי, שיש לו כאמור חסרונות רבים לטווח הארוך."

**מהי הסיבה לעלייה בצריכת תרופות?**  
"תרופות מציעות פתרון נורא קל ומהיר. לשנות אורח חיים, להתחיל להתאמן באופן סדיר וקבוע, לשנות את התזונה באופן משמעותי - אלה דברים לא קלים שדורשים משמעת עצמית. הרבה יותר קל לבלוע כדור ולחשוב שהכל בסדר ושפתרנו את הבעיה. אבל צריך לדעת שאין ארוחות חינוך. לטייפול התרופתי יש מחיר כבד, ובטווח הארוך אנחנו פוגעים בכריאות."

"סיבה נוספת לכך שהתרופות נהיות נפוצות יותר ויותר היא שלחברות התרופות יש אינטרס ברור להגדיל את מספר האנשים שצורכים תרופות, ולכן הן עורכות מחקר רים כדי להוכיח שהתחלת טיפול תרופתי מוקדם יותר מקטינה את הסיכון לתמותה. חברות התרופות הן חברות עם תקציבי עתק, והן מפעילות לובי יעיל בקרב ציבור הרופאים ורשויות הבריאות כדי לקדם את מכירת התרופות, בדיוק כמו כל גוף עסקי. חשוב לציין שיש כמובן תרופות שמצילות חיים, כגון האינסולין לחולי סוכרת סוג 1 (סוכרת עוריים), ותרופות הניתנות בחדר מיון, בחדרי ניתוח, הביקורת שלי מופנית בעיקר לתרופות שניתנות למחלות כרוניות, שכמרבית המקרים לא מטפלות כלל בשורש הבעיה, ולכן גורמות לבעיה המקורית להחמיר מיום ליום. הספר הזה לדעתי הוא