

איש לרעהו בריאות ורפואה

"חייב אדם לטרוח בדרישת טוב לעמו ולשקוד בעמל נפשו על תקנת חברו אם דל ואם עשיר, וזאת מן החמורות ומן העיקרים הנדרשים מן האדם... וחייב אדם לחשוב מחשבות ולהעלות עצות הגונות ומתוקנות לחברו, וזה אחד מעיקרי דרכי גמילות חסדים..." (רבינו יונה שע"ת שער גיג,גד)

מכון אהבת אמת - המרכז להעמקת ערכי אהבת הזולת ע"ש ר' צבי יהודה דומוביץ ז"ל

רח' אבן עזרא 2 ירושלים 92424 טל: 02-5671812 פקס: 077-7671812

האם החלב בריא ? (2)

צריכת חלב פרה בשנת 2011 למניינם - תשובות לכל השאלות. איך ייתכן שהחלב לא בריא? האם כולם טועים? מדוע הגורמים המוסמכים שותקים? כיצד מעיד התורה עצמה על שבח החלב. ושאלת השאלות: או מהו התחליף?

הבה לא נהיה תמימים!

אם מה שהיה מכוון את כל התעשיות למיניהן היו רק הצדק, היוסר והדאגה לשלום ובריאות הציבור - היינו רגועים. אך המציאות אינה כזו, וכנראה שגם לא תשתנה באופן דרמטי בקרוב. (איך מתנסח בעל התניא? "כל ענייני העולם הזה רעים וקשים"...)

מיליוני אנשים בעולם הגדול מתפרנסים מענף החלב. בעלי ועובדי הרפתות; ווטרינרים; מפעלי מזון לבקר; מחלבות ומחבצות; אנשי שיווק ופרסום ועוד אין ספור משרות שקשורות לנושא.

מאחורי מיליוני האנשים הללו עומדים מיליארדי דולרים. מדובר כאן באינטרס כלכלי מוצק ואיתן להמשיך ולשכנע אותנו שחלב פרה הוא בריא.

בא ניקח את חברות התרופות כמשל. סוד גלוי הוא שהחברות הללו מפעילות בכסף מלא אנשים מוכשרים שכל תפקידם לשכנע שהתרופה החדשה טובה. ה"לוביסטים" שלהם מופקדים על שרי ומשרדי הממשלה. היחצנים על התקשורת הכללית, ובעלי הקשרים על הרופאים הבכירים. גם אם ישנו בשוק מוצר טבעי שיכול להשיג תוצאות דומות לתרופה, המתקפה המתואמת הזו תדחיק הצידה את המוצר הטבעי (שאינו מי שירוויח עליו הון...) ותציב במרכז את "הפיתוח החדשני של חברת..."

רק לאחרונה רעש עולם הרפואה מהתגלית, שתרופה מסוימת המשך בעמוד הבא

הכותרת (במחילה מכבוד הכותב...) נראית טיפשית!

מה זאת אומרת: האם החלב בריא? הרי כל העולם ניזון בקביעות מחלב פרה, ורוב אנשי העולם בריאים! האם המיעוט החולני יכול להעיד על הכלל?

ובכלל; במשך דורות השקו אמהות מסורות את זאטוטיהן בחלב פרה, טרי ובריא. הנוזל הלבן אף מצא את מקומו בשירי הערש האימהיים - האם לפתע פתאום, ביום בהיר, יעז משהו לשלול את מעמדו המכובד?!

נמשיך קדימה: אם הייתה קיימת בעיה בריאותית בחלב פרה, האם ניתן להניח שהרשויות המופקדות על בריאות הציבור היו שותקות? האם לא היינו רואים עמודי פרסום מרוחים בעיתונות ובהן אזהרה. ומה עם ה"FDA" המוסד הבריאות האמריקני, מדוע הוא שותק?!

פירכה נוספת מזדקרת מתורתנו הקדושה. כאשר התורה מתארת את שבח ארץ ישראל, היא מציינת פעם אחר פעם "ארץ זבת חלב ודבש". קראנו זאת פעמיים בפרשת 'שמות' (ג, ח; ג, יז) לפני שבוע בפרשת 'בא' (יג, ה) בעוד מספר שבועות בפרשת 'כי תשא' (לג, ג) - ובעוד כמה וכמה מקומות בתורה.

פשוט וברור שהתורה לא משבחת את הארץ במשקה הלא בריא שלה; ואם כן מוכח בפשטות שחלב הוא דבר בריא!

* * *

את חבילת השאלות הללו נפרק בשורות הבאות, שלב אחר שלב. אך ראשית עלינו לקרוא לעצמנו בקול רם:



עלון זה הלוחם בתופעת העישון יוצא לאור בחסות הליגה למלחמה בשחפת ו במחלות ריאה בישראל - סניף ירושלים

רח' שרי ישראל 5 ת.ד. 1008 ירושלים טלפון: 02-5380936 פקס: 02-5375618

הליגה פועלת בהסברה המרחיבה את מודעות הציבור החרדי והכללי בסכנות העישון ומסייעת ברכישת ציוד רפואי לחולי שחפת וריאות מסוגים שונים



* * *

השמטנו את החלב מהתפריט - אז מה התחליף? האם מעתה ואילך נכיר את המושג 'מילכיג' (חלבי) רק מהלכות בשר וחלב? האם כאשר ילדינו הקטן ישאל אותנו מה זה חלב נאמר לו "המיץ הלבן הזה שפעם היינו שותים"?...

התחליף המומלץ לחלב פרה הוא **חלב עיזים**. כמובן ששימוש בחלב עיזים לא פוטר אותנו מלתת את הדעת אודות איכותו. גם כאן חשוב לדעת שלא מדובר בעיזים "מתועשות" ומזרקות. אך באופן כללי ברור וודאי שחלב עיזים עדיף על פני חלב פרה.

נציין כמה מעלות נוספות: חלב עיזים דומה במבנהו לחלב אם, יותר מאשר חלב פרה. חלב עיזים מכיל יותר ניאצין, תיאמין, וויטמינים וחלבונים איכותיים; השומן שלו מתעכל ביתר טבעיות בגוף; הוא לא גורם להתפתחות מוגלות בגוף.

חסרון ידוע של חלב העיזים הוא מחירו. חלב עיזים הרבה יותר יקר מחלב פרה. הפתרון הוא להתרגל לצרוך פחות חלב באופן כללי.

כאשר אדם צורך פחות חלב, הוא שואל את עצמו מה יהיה עם הסיידן? ומה עם ויטמין די?

אז כך. בנוגע לסיידן ניתן לקבל אותו מהמאכלים הבאים: טחינה מלאה (עדיף אורגנית); ירקות מעלים ירוקים, חסה פטרוזיליה וכדו'; ברוקולי; גרעיני שומשום; שקדים.

סידן לא חייב להגיע ממאכלי חלב: ישנו שבט אפריקני בשם 'בנטו'. האמהות שם לא צורכות חלב כלל, ולמרות זאת הן מקבלות בין 250-400 מ"ג סידן ליום ממקורות צמחוניים - חצי הכמות של אשה בעולם המערבי. אמהות בנטו יולדות עשרה ילדים בממוצע, מאכילות את התינוקות בחלב אם משך כעשרה חודשים, ולא מצויה אצלן תופעת אוסטיופורוסיס - בריחת סידן.

בנוגע לויטמין די. מוצר חיוני זה מצוי גם בחלב עיזים, וניתן להשלים אותו בצריכת טיפות ויטמין די3. לחילופין ניתן להשיגו באמצעי טבעי לחלוטין, באמצעות שהייה יומית בשמש במשך כרבע שעה, ללא חציצה בין השמש לעור בדמות חלון, משחה וכדו'.

* * *

לסיום; עדיין לא התייחסנו לשאלה החשובה: מה עם הפסוק "ארץ זבת חלב ודבש"? האם ייתכן שהתורה משבחת את הארץ במוצר לא בריא?!

כדי להשיב על כך עלינו לפנות לבני ברק. כך מספרת הגמרא במסכת כתובות (דף ק"א ע"ב). רמי בר יחזקאל נקלע לבני ברק, שם הבחין בעיזים שרעו מתחת לעצי תאנה. מרוב השפע והברכה שהיה בארץ ישראל נטף דבש מהתאנים וחלב מהעיזים. כאשר התערבבו יחדיו החלב והדבש הפטיר רמי בר יחזקאל: זהו שאמרה תורה ארץ זבת חלב ודבש!

למדנו שהגמרא מייחסת את הזבת חלב ודבש לחלב עיזים!

אנו מוצאים זאת גם ברש"י. כאשר הוא בא לבאר את המילים "זבת חלב ודבש" בפרשת בא (פרק י"ג, פסוק ה') הוא כותב: "זבת חלב ודבש. חלב זב מן העיזים, והדבש זב מן התמרים ומן התאנים".

* חשוב לציין שאין בכוונת מדור זה להוות תחליף ליעוץ רפואי, או לקבוע עובדות בשטח, אלא למסור מידע כללי בלבד.

* בעלון הנוכחי, לא פירסמנו את המדור על עישון עקב פניות רבות למערכת, שביקשו לפרסם מאמר מורחב על החלב.

נגד שחיקת סחוס שוות ערך למריחת "מיונז" על הברכיים... כל זה לא הפריע לחברה במשך שנים רבות, לשווק את המוצר באגרסיביות ולהרוויח עליו מיליונים - אם לא מיליארדים.

מורי ורבותי! הגורמים שמרוויחים מהעובדה שרובינו מאמינים שחלב פרה הינו בריא, יעשו הכל שלא נשאל שאלות מיותרות ונמשיך לצרוך חלב בכמויות.

אנו לא מדברים על תיאוריה רחוקה אלא על מציאות בה כל בדל מידע שלילי נעצר על ידי המערכת.

אסיים נושא זה בתמצות שיחה שערכתי עם רופא במשרד הבריאות. טענתי באוזני הרופא את מה שיש לי נגד חלב פרה, ושאלתי אותו כיצד הוא - שפועל במשרד שאמון על בריאות הציבור - אינו מפרסם את האמת בקשר לחלב.

תגובתו הייתה: "החלב מכיל גם דברים טובים!"

תודה רבה למי שפועל למען בריאות הציבור!...

* * *

פתחנו את המאמר בשאלה הבאה: **הרי כל העולם ניזון בקביעות מחלב פרה, ורוב אנשי העולם בריאים! האם המיעוט החולני יכול להעיד על הכלל?**

תשובה: בא נעמיד את הדברים בפרופורציה הנכונה: חלב הוא לא ארס ולא רעל שמזיק לאדם לאלתר. הנזק שהוא מחולל בגוף אינו מיידי - מדובר בנזק שנגרם בטווח ארוך.

לפיכך, כאשר ביום בהיר מתעוררת בעיה רפואית קשה להצביע על החלב כגורם ישיר. נציין דוגמה קטנה: לפעמים מכיל החלב שאריות של פניצילין. שאריות אלו עלולות לגרום לאדם רגישות לפניצילין. אם ביום מן הימים יזדקק האדם לזריקות פניצילין, עלול גופו להגיב לתרופה בצורה גרועה.

* * *

בגיליון הקודם ציטטנו את דברי הרמב"ם (ספר הקצרת פרק ג) "וכל מה שיעשה מן החלב או יתחבר עמו רע מאד..." בעקבות זאת עיין יהודי יקר במקור הדברים, וציין שמצד שני משווה הרמב"ם חלב עיזים לחלב פרה כמאכל טוב.

תשובה: כל אחד מבין שלא ניתן להשוות בין החלב האורגני שהיה בימי הרמב"ם לחלב של ימינו. הרמב"ם דיבר על חלב ללא התערבות כימיקלית, וללא זריקות. נותר לנו רק לשאול את עצמנו כיצד היה הרמב"ם מתייחס לחלב שמושפע מהורמונים ואנטיביוטיקה?...

עוד לפני 40 שנה כתב ד"ר פאוז איירולה - תזונאי בעל שם עולמי - שלמרות חילוקי הדעות בקשר לשאלה אם חלב פרה בריא לאדם, שני הצדדים מודים שהחלב המתועש של ימינו אינו בריא.

כבר אז הוא התריע שהחלב "מזוהם" בכל מיני חומרים, בין מצד התרופות הניתנות לפרה ובין מצד חומרי ניקוי ששיידיהם נותרים במערכת החליבה וכדו'.

נקודה נוספת נוגעת לפסטור: פסטור החלב (הרתחתו) תפקידו להגן על האדם מחיידקים לא רצויים שמצויים בחלב. במהלך הפסטור מתים החיידקים והחלב ראוי לצריכה. אך בל נשכח שהפסטור הורס לא רק את החיידקים הרעים, אלא גם את המינרלים והאנזימים הטובים! מלבד זאת יוצר הפסטור לשינוי כימיקלי במבנה החלב, שינוי שגורם לגוף קושי בעיכולו.

ד"ר איירולה מסכם את דעתו שאם אין אפשרות להשיג חלב באיכות גבוהה, עדיף להשמיט את חלב הפרה מן התפריט. ומהו חלב באיכות גבוהה? (1) חלב לא מפוסטר (2) שמקורו בפרות שגודלו באופן טבעי לחלוטין, ללא אנטיביוטיקה וכדו' (3) וניזונו תמיד ממרעה טבעי (מזון אורגני) בלבד.

