

ראשי < בריאות ונספ < בריאות ותזונה < יעל טוקצ'ינסקי: "אנשים חושבים בטעות שתזונה בריאה אינה טעימה - ועולה הרבה כסף"

בריאות ותזונה

יעל טוקצ'ינסקי: "אנשים חושבים בטעות שתזונה בריאה אינה טעימה - ועולה הרבה כסף"

בספרה החדש, 'קל להיות בריא' נותנת טוקצ'ינסקי מידע מפורט לגבי כמעט כל דבר מזון או משקה שאתם עשויים לקנות. "לגוף שלנו עדיף מאד לקבל ויטמינים ומינרלים מתזונה ולא מתוספים", היא אומרת

שתף במייל

הדפסה

Like 0 Share

מעין כפיר | ט"ו אב התשע"ז | 07.08.17 | 16:42





א א

אחרי עשורים ארוכים שבהם היא עובדת כמטפלת רב תחומית, יעל טוקצ'ינסקי הגיעה למסקנה ששני מכשולים עומדים בפני אנשים המבקשים לאמץ [תזונה](#) בריאה: האחד הוא האמונה שמזון בריא למעשה איננו טעים, והשני המחשבה לפיה תזונה בריאה עולה יותר מידי כסף.

כדי להיאבק בשתי האמונות הנפוצות והשגויות הללו, היא אומרת, היא כתבה את ספרה החדש, 'קל להיות בריא'. הספר, המכיל למעלה מ-800 עמודים, כולל מידע רב ומפורט על כל דבר מאכל או משקה כמעט שאנחנו יכולים להשיג בצרכנייה. "על כל מאכל אני מפרטת: מה טוב בו, ומה פחות טוב. למי כדאי לצרוך ולמי מומלץ להימנע, מהם צירופי המזון האידיאליים, מתכונים מוצלחים, וכמובן – מהי תכולת הוויטמינים והמינרלים בכל סוג של מזון".

כמו כל מטפל, טוקצ'ינסקי מודעת היטב לאופנת לקיחת תוספי התזונה. אבל על אף שהיא לא שוללת אותם על הסף, היא מדגישה כי תמיד עדיף לקבל את החומרים הדרושים לגוף מתזונה ולא דרך תוספים.

למה בעצם עדיף שהוויטמינים והמינרלים שלנו יגיעו ממזון ולא מתוסף?

"כשהוויטמינים והמינרלים מגיעים ממקור טבעי, הם מוכרים לגוף והוא יודע איך להפיק מהם את המקסימום. זה לא המקרה כשמדובר בתוספים סינתטיים שיוצרו במעבדה. בכלל, צריך להבין שפעם גם כל ארון התרופות הגיע ממזונות טבעיים: לצד כל בית ספר לרפואה היתה נינה של צמחי מרפא, ורוקחים לא קראו מרשמים אלא רקחו בעצמם את התרופות מעשבים וחומרים טבעיים שונים.

"מה קורה כשעוברים לייצור מעבדתי של תרופה או תוסף מזון? האפקט משתנה. אספירין, למשל, מופק מערבה, שסגולותיה הרפואיות היו ידועות במשך מאות שנים, כשהחליטו לבודד את החומר הפעיל במעבדה קיבלו את האספירין. אמנם התרופה עכשיו מרוכזת ועוצמתית יותר – אבל גם מגיעה עם תופעת לוואי כמו כיבים. הקב"ה ברא בכוונה תחילה את הצמחים כפי שהם, מכילים בתמהיל המדויק את החומרים שאנחנו צריכים, כולל מה שנדרש לספיגה אופטימלית".

כמובן, לפעמים אין מנוס מתוסף. "ארגון הבריאות העולמי גורס שהיום לא ניתן לקבל את כל הוויטמינים והמינרלים מתזונה לבדה. כשהייתי ילדה, למשל, במלפפונים היה יוד. היום, במלפפונים שאינם אורגניים אין יוד, כי חומרי ההדברה מחסלים אותו. בנוסף, הפירות והירקות הונדסו כך שיהיו גדולים יותר, מה שאומר שבאותה כמות יש ריכוז נמוך יותר של ערכים תזונתיים. ואם כל זה לא מספיק – רוב האוכלוסייה היום צורכת תרופות כאלה או אחרת. אין כמעט אישה שלא לוקחת לפחות אופטלגין פעם בחודש. ואנחנו יודעים היום שתרופות פוגעות בספיגה של הוויטמינים והמינרלים".

אחרת. אין כמעט אישה שלא לוקחת לפחות אופטלגין פעם בחודש. ואנחנו יודעים היום שתרופות פוגעות בספיגה של הוויטמינים והמינרלים".

אבל גם כשלוקחים תוסף, היא מזהירה, חשוב לעשות זאת רק לאחר התייעצות עם איש מקצוע. "יצא לי לטפל באישה שסבלה מתסמינים קשים כתוצאה מכך שרופא **נשים** שלה המליץ לה על תוסף ויטמין B9, והיא לקחה אותו באדיקות במשך שלוש שנים רצופות. זה דבר שפשוט אסור לעשות בלי לקחת את כל קומפלקס ויטמיני B במקביל".

כמה חמורה יכולה להיות תוצאה של חוסר בוויטמין או מינרל מסוים?

"זה משמעותי בכל תחום. למשל, אני מטפלת בזוגות שסובלים מבעיות **פוריות** כבר שנים, ופעמים רבות אני מגלה שמקור הבעיה הוא במחסור: **לאישה** חסר ברזל, או אחד הוויטמינים מקבוצת B. מחסור באבץ, אנב, יכול להשפיע קשה הן על פוריות האישה והן על פוריות הגבר. או קחי למשל את ויטמין B12. ברמות חמורות של חסר, הסימפטומים נראים כמו אלצהיימר. ולא כל רופא יידע לתת את האבחנה הנכונה".

יש היום כל כך הרבה שיטות שונות של תזונה. על איזו מהן את ממליצה בספר?

"אני מתייחסת לכל השיטות הידועות בקצרה, בלי להיכנס למונחים של מומחים, אבל כן באופן שיתן מושג. בנוסף אני גם מציינת דיאטות שונות למצבים שונים: דיאטה לכניסה להריון, דיאטה לכל שליש בהריון, דיאטה להנקה, תזונה לאנשים עם סוכרת, תזונה לסובלים ממיגרנות, וכך הלאה.

"אבל אני כמובן לא מנסה לקבוע לאף אחד מה בדיוק לאכול. אני יוצאת מתוך הנחה שלאדם הקורא ספר כזה יש תאים אפורים שהוא יכול להשתמש בהם, ומקריאה בספר הוא

יכול להחליט מה נשמע לו ומה לא וליישם בהתאם".

יש דברים, עם זאת, שטוקצ'ינסקי לא נמנעת מלהשמיע דעה נחרצת בעדם או נגדם. על קבוצה הראשונה נמנית שתיית מים. "שום דבר בגוף ובמוח לא יכול לעבוד בלי מים. אפילו להיכנס להריון או להחזיק אותו בלי מספיק מים זה בלתי אפשרי. ובכל זאת, שבעים וחמישה אחוזים מהאוכלוסייה מיובשים תמידית. מה שקורה הוא שהגוף מתרגל להתייבשות ומפסיק לשדר אותות של צמא. מה כן יקרה? המיובש ירגיש רעב ויתחיל לאכול, או יהיה עצבני, או יסבול מכאבי ראש איומים, רק בגלל שהוא לא שותה מספיק".

במחנה ה'נגד' החד משמעי היא ממקמת את הקפה, ואף מחקר שמוכיח את יתרונותיו לא משכנע אותה. "תמיד צריך לבדוק מי מימן את המחקרים האלה... קפה זה סם, כפי שיוזע כל מי שניסה להיגמל ממנו. כנראה שמספיל אחד עד שלושה ביום לא מפתחים התמכרות של ממש, אבל למעלה מזה - בהחלט כן. ובסופו של דבר מדובר בחומר רעיל עבור הגוף שלנו".

מי שניסה להיגמל ממנו. כנראה שמספיל אחד עד שלושה ביום לא מפתחים התמכרות של ממש, אבל למעלה מזה - בהחלט כן. ובסופו של דבר מדובר בחומר רעיל עבור הגוף שלנו."

נמילה מקפה, היא מודה, היא לא דבר קל בכלל. "צריך כוח רצון, מוטיבציה, ומוכנות להסתכל אל העתיד ולא רק על מה שנעים לי עכשיו. אלא שבני האדם יתרצו לעצמם כל תירוץ כדי להמשיך לעשות מה שהם רוצים... יצא לי פעם לטפל באדם שלפי כל האינדיקציות היה צריך להימנע לחלוטין מחלב. כשאמרתי לו את זה הוא אמר: 'כן, אבל פעם בחודש אני שותה חלב - זה עושה לי שלשול נוראי וכך אני מרוויח ניקוי מרעלים!'"

אם מצליחים להתגבר על ההתרצה והרמאות העצמית, עם זאת, טוקצ'ינסקי נחושה בדעתה ששם ספרה משקף את המציאות: קל להיות בריא. "באמת שאין צורך לייבא מעבר לים מוצרים בהון תועפות כדי לאכול נכון. כל מה שאנחנו צריכים לבריאות שלנו, כבר קיים בסביבה שלנו. למי שגר בארץ ישראל המרווה שגדלה בכל חצר שניה טובה יותר מכל מרווה מיובאת ביוקר מחוץ לארץ. השם ברא את העולם כך שכל החומרים הדרושים לתזונת כל אוכלוסייה נמצאים בסביבה הטבעית שלה. צריך רק לפקוח עיניים".

תזונה

יעל טוקצ'ינסקי