

# סיפור של האומגה



גיא בן צבי, מנכ"ל ומייסד של אומגה 3 גליל בע"מ, מסביר את הקשר בין שמן דגים, אומגה 3 ומצבים נוירופסיכיאטריים בכלל והפרעת קשב כפרט

## הילה פלאח

גיא בן צבי, איש טכנולוגיה והיי-טק בעברו, היה טייס בחיל האוויר ועבד בחברות טכנולוגיה כסמנכ"ל פיתוח ומנכ"ל. בהמשך הקים חברת סטרט-אפ בתחום הלייזורים שנמכרה לחברה גרמנית גדולה לפני כ-10 שנים. הוא נשוי ואב לחמישה, ומתגורר בשכניה שבגליל. איך איש כמורך מגיע לדבר איתנו על תרופות? "מתוך חמשת ילדי הבן האמצעי אובחן עם תסמונת טורט. אצלו זה בא לידי ביטוי בהתפרצויות זעם בלתי נשלטות, בהיפר אקטיביות, בטיקים ובמחשבות אובססיביות. הפתרון שהממסד הרפואי מצא עבורנו היה תרופה פסיכיאטרית אנטי פסיכוטית בשם הלידול (כיום משתמשים בתרופה דומה בשם ריספרדל). התרופה הפכה אותו למעין עכבר מפוחד. אנחנו כהורים לא הסכמנו עם רוע הגזרה ובמשך השנה שהוא היה על התרופה חיפשנו אלטרנטיבה".

איזה טיפולים ניסיתם? האם משהו הצליח? "ניסינו טיפולים אלטרנטיביים רבים החל מפסיכולוג דרך ריפוי בעיסוק, הומאופתיה, פרחי באך, מגנטים ריפוי סיני ועוד. כלום לא עזר עד שהגענו לתזונה דרך פורום תמיכה למשפחות טורט באינטרנט, באמריקה. שם קיבלנו עצה ממשפחות שעברו דברים דומים. למשל?

"ראשית הזהירו אותנו מהתרופה. אמרו לי תקרא את התווית, תחקור, תתעניין. תראה שהפרוגנוזה לשימוש ארוך טווח בתרופה הוא לא טוב. כששאלתי מה כן אמרו לי 3 דברים: 1. תוריד לילד סוכר ועמילן. ואכן שמנו לב שסוכר מגביר מאד את הטיקים ואת התפרצויות הזעם. 2. תוריד לו מזון מעובד. בדעבד אני יודע שהבעיה עם מזון מעובד זה שמנים צמחיים. 3. תן לו אומגה 3".

ומה מההמלצות יישמתם? "להוריד את הילד מסוכר היה בלתי אפשרי בהתחלה מכיוון שהוא היה מכור. לכן התחלנו באומגה 3. ניסינו אומגה 3 צמחית (שמן פשתן, שמן מרווה) ולא ראינו תועלת. כששאלנו את משפחות הטורט על כך נאמר לנו שרק שמן דגים יכול לעזור. כשניסינו שמן דגים אכן ראינו הטבה הדרגתית שאפשרה לנו להוריד אותו תוך כ-3 חודשים מהתרופה. כלומר לאחר 3 חודשים היה לנו ילד נקי מהתרופה, ללא תופעות לוואי שלוקח כ-10 קפסולות של שמן דגים ביום".

האם הוא הבריא? "בשלב זה הוא עדיין לא הבריא לגמרי. הסתבר לנו שלוקח שנים להבריא מטורט. עדיין היו לו טיקים אבל מינוריים. הוא עדיין היה היפראקטיבי אבל ללא התפרצויות זעם. מה שכן הוא נפתח לתזונה והסכים לרדת מסוכר ומזון מעובד. וכך במהלך של 3-4 שנים הילד וכל הבית שינו את תזונתם. אפשר לומר שבגיל 13, לכבוד הבר מצווה היה לנו ילד בריא לגמרי - ללא טיקים ללא התפרצויות זעם וכבנוס האלרגיות החריפות שהיו לו בילדות נעלמו והוא הפסיק להזדקק לסטרואידים".

ואיך היה מצבו בלימודים? "לצערי ההחלמה שלו לא גרמה לו ללמוד ולמעשה עד כיתה י' הוא לא למד כלל, מה שענין אותו היה אופניים, סקטבורד ומשחקי כדור. בכיתה י' הוא החליט בעצמו ללא לחץ מההורים שהוא יתחיל ללמוד ותוך 3 שנים השלים את כל הלימודים וסיים את בית ספר בהצטיינות עם תעודת בגרות מעולה, תשיעיות ועשיריות".

האם פסיכיאטר שהיה שומע על הסיפור לא היה אומר שהיתה טעות באבחנה? הרי ידוע שמטורט לא מחלימים? "אני מרצה מדי פעם גם בפני פסיכיאטרים

ושמעתי את הטענה הזו. אז כדי להוכיח גם לעצמי הזמנתי את התיק של בני מקופת חולים. בתיק כתוב בפירוט אבחון עם טורט ומרשם לתרופה הלידול. אם אכן היה אבחון שגוי והילד קיבל הלידול סתם הרי שזו רשלנות פושעת כי מדובר בתרופה חמורה. אבל לא, לא היתה טעות באבחון, כל הסימפטומים וגם התגובה לתרופה היו על פי הספר או על פי התנ"ך של הפסיכיאטרים שנקרא DSM. יותר מכך, עשרות רבות של ילדים עם טורט שנקטו באותו פרוטוקול טיפול תזונתי החלימו וכיום הם בריאים לחלוטין. חלקם הגיעו לתפקידים מובחרים בצבא, כולל בני".

בוא תסביר לנו אם כך, מה זה אומגה 3? מה יש בשמן דגים שכל כך חשוב? "אומגה 3 זה לא חומר. זו תכונה. תכונה כימית. כמו שגיינג'י זה לא חומר אלא תכונה, צבע, של שיער. שיער יכול להיות חום או שחור או גיינג'י. ככה חומצת שומן יכולה להיות אומגה 3 או 6 או 9.



"יש רק 2 חומצות שומן אומגה 3 שהן חיוניות לנו: אומגה 3 ימית EPA ו-DHA. לעומתן חומצת השומן אומגה 6 הצמחית ALA איננה חיונית ואין צורך לקבל אותה מהמזון. אומגה 3 ימית EPA ו-DHA ניתן לקבל מדגים או במידה מוגבלת גם מבעלי חיים שניזונו מעשב. בישראל כיום אין מקורות של בשר ביצים וחלב שניזונו מעשב. הצורה הנוחה והזמינה והזולה ביותר לקבל אומגה 3 ימית EPA + DHA היא בצריכת קפסולות של שמן דגים. כל קפסולה שוות ערך בערך לסרדין.

אומגה 3 צמחית ALA ניתן לקבל מצמחים רבים - שקדים אגוזים, זרעי פשתן, זרעי המפ, זרעי צ'אה (מרווה מרושתת). אך כאמור אין לנו צורך בחומצות שומן אלו ואין להן תפקיד ברקמות האדם".

מה תפקידה של אומגה 3 ימית בגוף? "ה-DHA חשובה במיוחד במערכת העצבים. המיילין במוח עשוי ברובו מ-DHA, הרשתית בעין מכילה כמות מאד גדולה של DHA. ה-DHA מצטברת בגוף במהלך של שנים.

"ה-EPA תפקידה ליצר הורמונים המוסתים את מערכת ההגנה של הגוף - בקרה של קרישת הדם (מניעת קרישת יתר), בקרה של המערכת החיסונית (מניעת תגובה אלרגית ותגובה אוטואימונית). ה-EPA נצרכת כל יום על ידי גופנו ולכן כמעט ולא מצטברת. מסיבה זו יש תמיד לספק לגוף יותר EPA מ-DHA וזה גם יתכב את סוג האומגה 3 שמתאימה לנו".

לכן שלך זה עזר לטורט, זה יכול לעזור גם למצבים נוספים כמו הפרעת קשב? כי הרי זאת בעיה גדולה יותר... "אכן הפרעות קשב נפוצות בהרבה יותר מתסמונת טורט.

אך גם בבסיסן של הפרעת קשב והפרעות נוספות כמו דיכאון, אוסידי ותסמונת בי פולארית עומד לעיתים קרובות מחסור באומגה 3 ולכן יש אלפי ילדים ומבוגרים עם הפרעות קשב שנעזרים באומגה 3".

### איך יודעים כמה לקחת?

"לצורך מתן המלצות מינון, כמה לקחת, פיתחתי מחשבון מינונים. ניתן להגיע למחשבון באינטרנט דרך האתר של אומגה גליל. המחשבון מבוסס על משקל גוף ומצב בריאות ויש בו קטגוריות רבות, כולל הפרעת קשב ADHD בעיות זיכרון. לפני הגעה למחשבון יש לבעש תהליך קצר של הרשמה וחתומה על הסכמה לתנאי שימוש ואז ניתן לחשב את המינון המומלץ למצבי בריאות רבים".

ואיך יודעים איזה מוצר לקנות? יש כל כך הרבה מוצרים על המדף. יש אומגה צמחית ויש שמן דגים..

"כמו שהסברתי רק אומגה 3 ימית רלוונטית למניעה של תחלואה או הפרעות קשב. יש לבחור מוצר לפי הקריטריונים הבאים:

יחס EPA ל-DHA בערך 2:1 לטובת EPA. תמיד חייב להיות יותר EPA. מוצרים עם הרבה DHA בדרך כלל לא מועילים ועלולים לעיתים להזיק כפי שהוכח במחקרים רבים.

רצוי שריכוז החומר הפעיל יהיה לפחות 50% כדי לחסוך בכמות הקפסולות.

הכי חשוב - שהאומגה תהיה טרייה ולשם הבטחת טריות יש לאחסן אותה במקרר, הן בשרשרת ההפצה והם בבית הלקוח.

מחיר לגרם של חומר פעיל - רצוי שיהיה כמה שיותר נמוך כל עוד לא נפגעו הקריטריונים הקודמים".

אם הבנתי נכון אז יש מצב ששמן דגים אומגה 3 יכול לעזור גם למצבים בריאותיים אחרים?

"בהחלט כן אך יש לדייק בשאלה. השאלה איננה האם אומגה 3 יכולה לעזור אלא האם מחסור באומגה 3 הינו גורם סיכון במחלות אחרות. ואכן- מחקרים רבים הראו שמחסור באומגה 3 הינו גורם סיכון משמעותי במחלות רבות כמו תחלואה לבבית, דלקות פרקים, אלרגיות שונות ואפילו סכרת. אם בבסיס של מחלה מסוימת עומד מחסור באומגה 3 אזי תיסוף של שמן דגים עשוי לעזור.

"אני רוצה להדגיש שאומגה 3 איננה תרופה! היא לא מרפאת מחלות כמו שאקמול מרפא כאב ראש או כימותרפיה מרפאת סרטן. יש להתייחס לאומגה 3 כמו לאוכל חיוני שמחסור בו עלול לגרום לבעיות כמו שמחסור בכרזל גורם לאנמיה ומחסור במים עלול לגרום להתייבשות".

### ומה לגבי כשרות?

"באתר שלנו תמצאו פסק הלכה של מרן הגאון רבי עובדיה יוסף ז"ל שחקר את הנושא ופסק כי מותר לצרוך שמן דגים בקפסולות וכי אין צורך בכשרות. הדגים עצמם מהם מיוצר השמן הינם סרדין אנושבי ומקלר שהינם דגים כשרים. ויש סידרה שלמה של נימוקים מדוע אין צורך בכשרות כמו: הכמות קטנה מכזית, הג'לטין (המיוצר מעצמות בקר) איבד את זהותו כחיה אחרי שעובד במשך שעות רבות בטמפרטורה מעל 150 מעלות, הוא אינו ערב לחץ, כלב לא יטעם ממנו ועוד. מסיבות אלו יש לנו אלפי לקוחות דתיים וחרדים מכל העדות ומכל הקהילות בארץ".

### לסיים, איך הקוראים שלנו יכולים להגיע אליך?

"הכי פשוט להתקשר 049999524 למשרדי אומגה גליל. במספר זה ניתן גם לבצע רכישה וגם לקבל תמיכה והמלצות. למי שיש גישה לרשת פשוט חפשו 'אומגה גליל' או רשמו [www.omega3galil.com](http://www.omega3galil.com). באתר תמצאו חנות והמלצות שימוש".