

על בריאות, מחלה ודלקת

חשיבות אומגה 3 ועל הסכנות הטמונות בחסרונן | גיא בן-צבי



מהי בריאות?

בריאות היא מצב של העדר מחלה או מצב של מחלה החולפת בעצמה ללא הזדקקות לתרופות. כולנו מבינים אינטואיטיבית מה זה להיות בריא. אצל אדם בריא "מחלה היא חלק מהבריאות", כלומר זה טבעי להיות חולים ולהרגיש לא טוב כחלק מהתהליך התקין של החיים.

אז מה זו מחלה?

מחלה היא כל מצב שבו איברים בגוף או תאים מותקפים על ידי גורם כלשהו. ההתקפה גורמת לחוסר תפקוד רגיל של האיבר אשר בא לידי ביטוי כתחושה של חוסר נוחות - חולשה, כאב, חום, עייפות, טשטוש, מגבלת תנועה וכדומה. כל אלו הן תחושות הפוקדות אותנו בזמן מחלה כאשר הגוף או איבר מסוים אינם מתפקדים כרגיל. כללית ישנם שלושה סוגי מחלות, כלומר שלושה סוגים של חוסר תפקוד הגורם לתחושות של חוסר נוחות.

1. מחלות גנטיות. לדוגמה המופיליה או סינדרום דאון.
2. מחלות זיהומיות בהן גורם המחלה הוא אורגניזם או רעלן חיצוני. למשל שפעת, אנגינה, קלקול קיבה. מחלות זיהומיות אצל אדם בריא (שאינו חולה במחלה כרונית, ראה להלן) בדרך כלל עוברות מעצמן בעזרת מערכות ההגנה של הגוף ללא תרופות.
3. מחלות כרוניות. רוב המחלות המודרניות הלא זיהומיות הן "מחלות לא מדבקות" והן נקראות באנגלית בשם non communicable diseases. מחלות אלו לא עוברות מאדם לאדם אלא מתפתחות אצל כל אדם בנפרד כתוצאה מחשיפה לתנאי סביבה מסוימים מזיקים (למשל מזון לא בריא, חשיפה כרונית לתרופות, רעלים זיהום אויר וכו'). בעולם המערבי המודרני מחלות זיהומיות מדבקות כבר לא גורמות לתמותה משמעותית של אנשים בריאים, בעיקר בזכות תרופות אנטיביוטיות, היגיינה טובה ובידוד יעיל של אנשים חולים. אך רוב האנשים מעל גיל 50 חולים במחלה כרונית כלשהי שמובילה לצריכה של תרופה אחת או יותר באופן קבוע או כרוני. דוגמאות לתרופות כרוניות - תרופות לחץ דם, תרופות סכרת, משככי כאבים, נוגדי דלקת,

תרופות פסיכיאטריות, תרופות לדרכי הנשימה ועוד.

לשימוש כרוני בתרופות יש שני חסרונות גדולים:

1. לכל תרופה עלולות להיות תופעות לוואי שליליות המוכרות היטב למשתמשים וליצרני התרופות.
2. הגוף מפתח התנגדות או סבילות לתרופות מה שגורם לצריכה במינון גדל והולך. לכן מבחינת איכות ותוחלת חיים, למרות שהתרופות מאריכות חיים, הן עלולות להוריד את איכות החיים. לפיכך היינו מעדיפים לחיות ללא תרופות כרוניות וללא מחלות כרוניות.

איך ניתן להפחית סיכון למחלה כרונית ומה הקשר לדלקת?

כל מחלה היא מצב שבו מערכות ההגנה של הגוף מפתחות דלקת נגד גורם המחלה. דלקת היא הדרך של הגוף להתמודד ולנסות לרפא את הפגיעה, על כן דלקת בבסיסה היא תופעה חיובית שבלעדיה כל פתוגן היה הורג אותנו. תהליך ההחלמה הוא כזה: ראשית יש פגיעה או המעיים. התאים שנפגעו שולחים מסרים בדם בעזרת הורמונים מיוחדים המגייסים את המערכת החיסונית לבוא ולבדוק את השטח. המערכת החיסונית מורכבת מסוגים רבים של תאי דם לבנים (אותם רואים בספירת דם רגילה של קופת חולים) והיא יודעת לזהות גם פתוגנים כמו חיידקים או וירוסים וגם תאים פגועים "משלנו". במידה שהמערכת החיסונית מגלה כי אכן יש גורם זר פתוגני היא תוקפת אותו ובסופו של דבר "מעכלת" אותו בעזרת תאים לבנים מיוחדים הנקראים מאקרופאג' (מאקר- גדול, פאג' - אוכל או בולע. להלן בקצרה "פאג'). הפאג'ים פיזית בולעים את הפתוגן וממיסים אותו בעזרת אנזימים מיוחדים ובכך מחסלים אותו. בסיום פעולת חיסול הפתוגן הפאג' פולט את השאריות לזרם הדם בצורת רדיקלים חופשיים. הרדיקלים הללו מנטרלים בעזרת נוגדי חימצון בדם (כמו ויטמין C, ויטמין E, גלוטתיון ועוד). מכאן שמחסור בנוגדי חימצון בדם גורם לעליה של העומס המחמצן, מה שעלול לפגוע בתאים נוספים מעבר לאזור הדלקת המיידית. לשמירה על רמה מספיקה של נוגדי חימצון יש לאכול מזון המכיל אותם. על מנת לסייע להתקפה של המערכת החיסונית נגד הפתוגן הגוף נוקט בשתי פעולות חיוניות:

1. מגביר את זרימת הדם על מנת להביא הרבה תאי דם לבנים למקום הפגיעה. מכאן האודם המתפתח בדלקת.
2. מעלה את החום של מקום הדלקת, או של הגוף כולו אם הדלקת היא בכל הגוף, מכיוון שרוב החיידקים והנגיפים מפסיקים להתרבות מעל 37 מעלות צלזיוס, בעוד המערכת החיסונית פועלת בצורה מיטבית בסביבות 38-39 מעלות. בכך הגוף מיצר לעצמו יתרון יחסי במהלך המלחמה בפולש.

דלקת כרונית

במצבי בריאות לקויה ישנם כמה שיבושים במערכת ההגנה הגורמים לגוף להיכנס למצב של התקפה עצמית. מצב זה נקרא

"אוטואימוני" ומשמעותו שהגוף מזהה את התאים של עצמו כפתוגן, גם לאחר שסולק הגורם הזר או גורם הפגיעה המקורי. דלקת כרונית קיימת בכל מחלת אלרגיה או מחלה אוטואימונית. דוגמאות למחלות אלרגיה - אטופיק דרמטיטיס (אסתמה של העור), קדחת השחת, נזלת כרונית, אסתמה, אלרגיות של דרכי העיכול ושל העור. דוגמאות למחלות אוטואימוניות - טרשת עורקים, טרשת נפוצה, פסוריאזיס, מחלות מעיים כרוניות, סכרת סוג 1, דלקות מפרקים ועוד. גם במחלות פסיכיאטריות רבות יש סימנים של דלקת כרונית במוח, למשל ב-ADHD, אוטיזם, סכיזופרניה וכו'.

מה גורם לגוף להיכנס למצב של דלקת כרונית אוטואימונית?

המפתח למתקפה אוטואימונית הינו בתשדורת האזעקה שמשדרים התאים המותקפים למערכת ההגנה. אותות האזעקה הללו הם הורמונים שומניים העשויים מאומגה 3 (EPA) או מאומגה 6 (חומצה ארכידונית, AA). כאשר יש מספיק אומגה 3 במעטפות התאים התשדורת היא מתונה וגורמת למערכת ההגנה לתקוף את גורם המחלה לזמן קצר ורק עד שהוא מסולק. כאשר יש מחסור באומגה 3 האומגה 6 נכנסת לשידור במקומה ומשדרת אות חירום היסטרי אשר גורם למערכת החיסונית לתקוף את התאים הפגועים גם אחרי סילוק הפתוגן. **מכאן שמחסור באומגה 3 הינו גורם ישיר לגלישה לדלקת כרונית ומחלה אוטואימונית.** גורם שני הינו תוצרי הפליטה של הפאג'ים. כמו שהסברנו קודם תוצרי הפירוק של פתוגנים שחוסלו על ידי הפאג'ים הם רדיקלים חופשיים. רדיקלים אלו מסתובבים בדם ותוקפים את מעטפות התאים שכבר נפגעו קודם ובכך מגבירים את התגובה הדלקתית עוד ועוד. על מנת למנוע את ההתקפה המשנית הזו יש צורך ברמה גבוהה יחסית של נוגדי חימצון בדם. **מכאן שמחסור בנוגדי חימצון הינו עוד גורם לגלישה לדלקת כרונית אוטואימונית.**

כיצד ניתן להמנע מכניסה למצב אוטואימוני?

1. **הקפדה על רמה נאותה של אומגה 3 ימית EPA+DHA בתזונה** (שימו לב שאומגה 3 צמחית איננה רלוונטית לשאלת הדלקת ולא תמנע מצבי דלקת). הצריכה הגופנית של אדם בריא היא כ-30 מ"ג אומגה 3 ביום לכל ק"ג גוף. עבור אדם בוגר במשקל 70 ק"ג מדובר בכ-2 גרם אומגה 3 ביום. אומגה 3 ימית ניתן לקבל רק מדגים או פירות ים מהים (לא מברכות וכלובים) או כתוסף תזונה בקפסולות שמן דגים.
2. **הקפדה על רמה נאותה של נוגדי חימצון בתזונה.** נוגדי החימצון הרלוונטיים למניעת דלקת כרונית הם ויטמין E (המגן על אומגה 3 בתאים) וויטמין C. ויטמין E מקבלים מזרעים ועלים ירוקים. אם לא צורכים מספיק ניתן לקחת E כתוסף תזונה בקפסולה. ויטמין C מקבלים מפירות וירקות.
3. **הפחתה של מזונות עתירי סוכר ועמילן** כמו ממתקים, דגנים, אורז לבן, תירס לסוגיו, תפוחי אדמה, מאפים וכו' ולעומת זאת הגברת צריכה של שומנים במזון כמו שומן רווי, שמן זית, חמאה, שמן קוקוס ומזונות שמנים כמו בשר שמן, גבינות שמנות, זיתים, אבוקדו וזרעים לסוגיהם (אך לא דגנים).

*הכתבה הופקה על ידי המחלקה המסחרית של מגזין קלאב 50 במימון של גורם חיצוני ופורסמה לאחר עריכה עיתונאית

האם ניתן גם להתגבר על מחלות אוטואימוניות בעזרת תזונה?

- במקרים רבים התשובה היא כן. ישנם מחקרים רבים וגם עדויות אישיות רבות מספור על אנשים אשר בעזרת תזונה התגברו על מחלות אוטואימוניות ואלרגיות. אנשים רבים הצליחו להפחית את מינון התרופות בצורה משמעותית ובמקרים רבים גם הצליחו להפסיק גטילת תרופות. דוגמאות של מחלות כאלו עליהן יש מחקרים או עדויות אישיות:
- הפרעות פסיכיאטריות כמו ADHD, טורט, OCD, דיכאון וחרדה.
 - מחלות כאב כמו מיגרנה וכאבים כרוניים
 - דלקות מפרקים
 - פציעות ספורט כרוניות
 - אלרגיות של העור
 - אלרגיות של דרכי הנשימה

מה הן ההמלצות לתזונה מונעת דלקות כרוניות?

- הורדה משמעותית של סוכר ועמילן
- הגברה של עלים ירוקים וזרעים (ויטמין E) וקצת פירות (ויטמין C).
- צריכה יומית נאותה של אומגה 3 ימית מדגים ים או שמן דגים.
- צריכה מוגברת של שמן דגים במקרה שכבר יש מחלה כרונית.
- במקרה של מחלה הכרוכה בכל דלקת כרונית או אלרגיה מומלץ לתסף ויטמין E.

כיצד אדע כמה לקחת?

לאומגה 3 גליל יש המלצות שימוש הכוללות מחשבון מינונים לאומגה 3 וויטמין E, למצבי בריאות ומחלה שונים כולל מחלות אוטואימוניות. את המלצות השימוש והמחשבון וגם המלצות תזונה מפורטות ניתן למצוא באתר אומגה 3 גליל.

הכותב גיא בן צבי, אבא לחמישה, טייס לשעבר ובכיר בהייטק, מקים אומגה 3 גליל - אומגה 3 טרייה מהמקור, מרצה על תזונה וחיים ללא תרופות. להמלצות ומידע נוסף היכנסו לאתר www.omega3galil.com או כתבו ל-info@omega3galil.com טלפון 04-9999524

אין באמור משום הנחיה לטיפול ואין הוא מחליף התייעצות עם רופא ואין בו המלצות או הנחיות של רופא.

יתרונות אומגה 3 גליל

- **קירור** איחסון המוצר בקירור לאורך כל חיי האחסון והמדף שומרת עליו מתהליך החימצון.
- **התאמת המלצות שימוש** מחשבון מינונים בהתאם למשקל גוף ומצב בריאותי, אותו ניתן לקבל בחינם באתר אומגה 3 גליל.
- **חומר פעיל** חלוקת חומר פעיל לחומצות השומן EPA ו-DHA ביחס מועדף המומלץ גם לנושא דלקת.