

# תזונה לבריאות הנפש



THE  
WESTON A. PRICE  
FOUNDATION

for **Wise Traditions**

IN FOOD, FARMING AND THE HEALING ARTS

*Education • Research • Activism*

PMB Box 106-380  
4200 Wisconsin Avenue, NW  
Washington, DC 20016  
(202) 363-4394  
info@westonaprice.org  
www.westonaprice.org

Copyright © 2017 The Weston A. Price Foundation  
All Rights Reserved

## ליקויים תזונתיים ומחלות נפש

**חומצה ארכידונית:** גופכם מייצר חומרים כימיים להרגשה טובה הנקראים קנבינואידים מחומצת שומן אומגה 6 הנקראת חומצה ארכידונית (AA). המקורות הטובים ביותר הם שומנים מן החי, חמאה וחלמונים.

**חומצת שומן אומגה 3:** רמות נמוכות של חומצות שומן אומגה 3 חומצה איקוסאפנטאנואית (Eicosapentaenoic acid - EPA) וחומצה דוקוסאהקסאנואית (Docosahexaenoic acid - DHA) בעלות קשר הדוק לדיכאון, אימפולסיביות, סכיזופרניה, פגיעה עצמית, תוקפנות ודמנציה. חומצות שומן אומגה 3 נמצאות במאכלי ים, שמן כבד של דג הקוד ובמוצרים מן החי הניזונים מדשא.

**גליצין,** חומצת אמינו הנמצאת במרק עצמות ביתי עשיר בג'לטין, מווסתת את רמות הדופמין ומסייעת גם בדיכאון וגם בחרדה.

מחסור **אבץ** קשור לדיכאון; יחס אבץ נחושת לא מאוזן קשור לבעיות רבות בתחום בריאות הנפש. המקורות הטובים ביותר הם בשר אדום, [ן]כבד (וצדפות).

**כולסטרול** נחוץ למוח להפרשת כימיקלים שנותנים לנו הרגשה טובה. רמות כולסטרול נמוכות קשורות לדיכאון והתנהגות אלימה. הכולסטרול נמצא רק במזונות מהחי, בעיקר בשומנים מן החי ובאברים מן החי.

## תרופות להורדת כולסטרול

אנשים רבים נוטלים תרופות להורדת כולסטרול הנקראות Mevacor, (לסקול) Lescol, (ליפיטור) Lipitor (כמו) סטטינים (פרבצ'ול) Pravachol, (אלטופרב) Altoprev, (מבקר) כדי (ליבאלו) Livalo ו- (זוקור) Zocor, (קרסטור) Crestor להוריד את רמות הכולסטרול. הבעיה היא שאנו זקוקים לכולסטרול לתפקודים רבים בגוף, כולל ייצור הורמוני מין והורמוני "תחושה טובה". תופעות לוואי של תרופות להורדת כולסטרול כוללות דיכאון, התנהגות אנטי-חברתית, כעס בלתי מוסבר, אובדן זיכרון, תגובות מואטות ואובדנות.

אין צורך ליטול תרופות להורדת כולסטרול. אצל נשים בכל הגילאים ובקשישים, כולסטרול גבוה קשור לחיים ארוכים מהוות גורם סיכון קל לגברים מתחת לגיל שישים. תזונה נטולת מזון יותר. רמות הכולסטרול מעל ושומנים צמחיים 300 mg/dl מעובד תעשייתיים הינה הדרך הטובה ביותר להורדת הסיכון לחלות במחלות לב.

## ליקויים תזונתיים ומחלות נפש

**ויטמין A** עוזר לנו להתמודד עם מצבי מתח ולייצר כימיקלים הנותנים תחושה טובה; הוא גם תומך בנו להישאר ממוקדים ולהשלים משימות. המקורות הטובים ביותר הם הכבד, שמן כבד של דג הקוד, חמאה וחלמונים.

מחסור **בוויטמין D** קשור לדיכאון, סכיזופרניה ומחלות נפשיות כרוניות. המקורות הטובים ביותר הם שמן כבד של דג הקוד, דגים שומניים, [שומן ועור עוף] (חלב), חמאה וחלמונים מבעלי חיים שגדלו בחוץ לאור השמש.

**ויטמין B1** (תיאמין) ממלא תפקיד חשוב בתפקוד מערכת העצבים. מחסור עלול לגרום למחלת ברי-ברי; תסמיני מחסור כוללים חוסר תחושה בידיים וברגליים, בלבול נפשי וקשיי דיבור. המקורות הטובים ביותר הם דגים, (חזיר) אגוזים ודגנים.

מחסור **בוויטמין B3** (ניאצין) גורם לפלגרה עם תסמיני ה-D4 של דרמטיטיס, שלשול, דמנציה ומוות. המקורות הטובים ביותר הם בשר ופירות ים.

מחסור **בפולאט** (ויטמין B9) יחד עם רמות נמוכות של ויטמין B12, יכולים לגרום לסכיזופרניה. המקורות הטובים ביותר הם כבד, ירקות עליים, ירקות ושעועית.

מחסור **בוויטמין B6** עלול לגרום לבלבול, דיכאון ונדודי שינה. המקורות הטובים ביותר הם מזון גולמי מן החי, כגון חלב גא, (צדפות raw oysters), ובשר גא. בננות הן גם מקור טוב.

מחסור **בוויטמין B12** קשור חזק לתסמינים פסיכיאטריים כמו דיכאון, כעס בלתי מוסבר, התנהגות אובססיבית כפייתית ודמנציה. B12 אמיתי נמצא רק במזונות מהחי. המקורות הטובים ביותר הם כבד, בשר ופירות ים.

**ויטמין C** שימש בהצלחה לטיפול בתסמינים של סכיזופרניה, הפרעה טורדנית כפייתית, דיכאון והפרעות חרדה. המקורות הטובים ביותר הם פירות וירקות טריים, בעיקר כאשר הם לקטו מותססים.

AVAILABLE TO DOWNLOAD AT MAZEL.ORG

## האם התזונה שלנו משפיעה על בריאותנו הנפשית והרגשית?

אנשים רבים מאמינים שלתזונה אין קשר לבריאות נפשית או רגשית. אולם מאות מחקרים מוכיחים כי חוסרים תזונתיים וחוסר איוון תזונתי משפיעים לרעה על צורת החשיבה ותחושתנו הכללית. אחרי הכל, המוח ומערכת העצבים הם חלקים אינטגרליים מגופנו הפיזי ומחייבים הזנה, ממש כמו שאר האיברים. עם גוף ומוח בריאים, אנו יכולים לייצר את האנדורפינים ותרופות ביוכימיות אחרות הדרושות כדי להרגיש אופטימיים, שמחים, מאוזנים וממוקדים. חומרים כימיים אלו הגורמים לתחושה טובה, מעין "אופוריה" לא רק שמציידים אותנו שנוכל להיות אנשים בעלי תפקוד גבוה המסוגלים להתמודד עם הלחץ בחיי היומיום, אלא גם עוזרים למי שסבל מפצעים וטראומות פסיכולוגיות.

**רמת סוכר נמוכה בדם:** גורם חשוב להתמודדות עם מחלות נפש הוא רמת הסוכר הנמוכה בדם (היפוגליקמיה). כאשר רמת הסוכר בדם שלנו צונחת לרמה נמוכה ממה שהיתה אמורה להיות, אנו יכולים לחוש חרדות, עצבים, דיכאון וכעס. אקסיטוטוקסינים ההורסים נירונים מייצרים במהלך היפוגליקמיה. זליילה יומית על סוכר לא רק גורמת לרמת סוכר נמוכה בדם; אלא גם משחררת שוב ושוב את הדופמין, חומר כימי הנותן תחושה טובה במוח; בסופו של דבר זה גורם לפחות קולטני דופמין וצורך בכמויות גדולות יותר של סוכר כדי להרגיש טוב. כדי למנוע רמת סוכר נמוכה בדם חשוב לאכול בכל ארוחה חלבון מהחי ושומן מהחי באיכות טובה, ולעולם לא לדלג על הארוחות. כאשר אנו אוכלים סוכר, במיוחד בין הארוחות או על בטן ריקה, אנו צפויים לחוות רמת סוכר נמוכה בדם כשעה-שעתיים לאחר מכן. אם אתם אוהבים לאכול דברי מתיקה, איכלו אותם בסוף הארוחה ואיכלו אותם במתינות. אם אתם חשים בתחושת רעב בין הארוחות, עדיף לאכול מאכלים כמו גבינה, ביצים, בשר או אגוזים, ולא חטיף ממותק או מאפה. מזונות צפופים תזונתיים אלו יעזרו לשמור על יציבות רמת הסוכר בדם שלנו - וישאירו אותנו במשואה נוחה הן פיסיית ורגשית.

### מקורות ומידע נוסף

[www.westonaprice.org/health-topics/mental-health-flyer-references/](http://www.westonaprice.org/health-topics/mental-health-flyer-references/)

**ציר המעי-מוח:** מדענים ורופאים בתחום הבריאות גילו כי בריאות טובה, כולל בריאות הנפש, מתחילה במעיים. כאשר יש לנו פלורת מעיים מאוזנת, מיקרואורגניזמים אלו מייצרים כימיקלים הנותנים תחושה טובה, המסייעים למוחנו לתפקד כראוי. כאשר דרכי המעי מאוכלסות בצמיחת יתר של קנדידה ופטריות פתוגניות, מיקרואורגניזמים אלו מייצרים רעלנים ועד לאוטיזם. כמו כן, כאשר המעי "דליף", חלקיקי (ADD) עצביים העלולים לגרום לכל דבר, החל מהפרעת קשב וריכוז חלבוניים ותרופות לא מעוכלות בעלות השפעה דמוית תרופות נכנסים לזרם הדם, וגורמים לעיתים קרובות לתסמיני מחלות נפש. לעתים קרובות חזרה לבריאות נפשית יציבה כוללת אימוץ תזונה שיכולה לרפא את המעי ולשקם את דרכי הקשר בין (GAPS (Gut and Psychology Syndrome) כמו העיכול באמצעות מיקרואורגניזמים ידידותיים, כמו דיאטת המעי למוח. מזונות מהונדסים גנטית, אנטיביוטיקה, מי כלור ופולואור וממתיקים מרוכזים יכולים להרוס חיידקי מעיים מועילים. מזונות מתססים ההופכים לחומצה לקטית עשירים בחיידקים מועילים ומרק עצם עשיר בג'לטין יכול לעזור לרפא את המעי ולשוב ולאכלס אותו בחיידקים טובים.

**הפרעות בתפקוד בלוטת התריס ובריאות הנפש:** תפקוד לקוי של בלוטת התריס עלול לגרום להפרעות פסיכיאטריות. אנשים עם פעילות יתר של בלוטת התריס עלולים להגיע למצב נפשי של חרדות, מתח, נתונים למצבי רוח, חסרי סבלנות, רגזניים, דכאוניים ובעלי קשיי ריכוז. במקרים קיצוניים עלולה להתגלות בהם סכיזופרניה, איבוד קשר עם המציאות ושקיעה בהזיות. אנשים הסובלים מתת פעילות של בלוטת התריס עלולים לאבד עניין ויזומה, סובלים מתהליכי שינוי נפשי איטי, הפרעות בזיכרון, וסובלים מדיכאון ופרנויה. במקרים אלה טיפול בהפרעת תפקוד בלוטת התריס חיוני להשבת בריאות הנפש. המינרל יוד וויטמין A הינם מרכיבי תזונה מרכזיים לתפקוד בריא של בלוטת התריס.

**תזונה צמחונית וטבעונית:** תזונה טבעונית או צמחונית חסרה לרוב חומרים מזינים התומכים בבריאות הנפש, כמו ומינרלים כמו אבץ וברזל. מחקרים מראים שטבעונים וצמחונים סובלים מדיכאון וחרדה יותר מאלו, A, D, B12 ויטמינים הכוללים בשר ומוצרים מן החי בתזונתם.

## דיאטות מודרניות ומחלות נפש

מוצרי מזון ומשקאות רבים בתזונה המודרנית יכולים להשפיע על מערכת העצבים ולגרום לדיכאון ומחלות נפש:

**ממתיקים מלאכותיים,** כולל סוכר, סירופ תירס עשיר בפרוקטוז, גלוקוז, סוכר פירות, מיצי פרי וכו'.

**שמנים צמחיים בתהליכי מיצוי מודרניות,** כולל שומן צמחי מוקשה, מרגרינות, ממרחים ושמנים נוזליים.

**מונוסודיום גלוטמט [MSG]** שלעתים קרובות אינו מסומן. כמעט כל המזון המעובד מכיל MSG אפילו מוצרי חלב דלי שומן.

**תוספים** כולל צבעים מלאכותיים, חומרי טעם וחומרים משמרים.

**חיטה** ומוצרים אחרים המכילים גלוטן, לבעלי רגישות לגלוטן, עיכול לקוי ומעי דולף.

**מוצרי סויה** מדכאים את תפקוד בלוטת התריס וחוסמים חומרים תזונתיים רבים החשובים לבריאות הנפש.

**אספרטם ASPARTAME** (בממתיקים מלאכותיים ודומיהם) קשור להתקפי חרדה, דיכאון, הפרעה דו קוטבית, בעיות זיכרון ותסמינים אחרים של מחלות נפש.

**GMO (אורגניזם מהונדס גנטי)** יכול לשבש את פלורת המעיים; קוטל העשבים (Round-Up ראוונדאפ) העומד בשימוש ב-GMO קשור לעלייה באוטיזם.

### תרופות למחלות נפשיות

תרופות מרשם למחלות נפש, ניטלות על ידי כעשרים אחוז מהאמריקאים, הנתון המייצג עסק שמכניס מדי שנה למעלה משבעים מיליארד דולר לתעשיית התרופות. אולם לפרוזאק, קסנקס, לקספרו, זולופט ותרופות אחרות כאלה יש תופעות לוואי חמורות, הכוללות חרדה, פאניקה, פוביה חברתית, דיכאון ואבדון. הן עלולות לגרום לרגזנות, קשיי ריכוז, אנורקסיה, אובדן זיכרון, עייפות, התקפים, דיבור מטושטש, חולשה, שינויים בחשק המיני, אי סדרים במחזור החודשי, בריחת שתן ואצירת שתן. רובן גורמות למומים מולדים ועוברות לחלב האם ובכל זאת לרוב הן ניתנות במרשם לנשים הרות ומניקות.