

ד"ר אברהם בקר מאמרים בנושאי בריאות

ד"ר אברהם בקר הוא מדען שהתמחה בביולוגיה מולקולרית.

כשבעים שנים הוא הקדיש לחקר המנגנונים הפועלים בגוף האדם, חוקר את הכשלים המוליקים למחלות, ומביא מיגוון רחב של פיתרונות לבעיות רבות. דר בקר נפטר מהעולם בשנת 2018. אני עציון בקר עורך המאמר הזה, הינו אחיו. עצותיו פתרו לי בעיות שהרפואה לא השכילה לפתור.

### בעיות הזדקנות ודלקתיות כרונית

DHA המגן הטבעי שלנו

ייתכן ומדי פעם תחוש כאב במפרקים, כאב בטן קל, חשד לאסטמה, סכרת, כוח זיכרון נחלש. הרופא שלך יאבחן כנראה כשלים בתיפקוד ובעיות גופניות.

מה שהוא כנראה לא יספר לך זה שלכל הכשלים האלו יש מכנה משותף אחד, דלקת כרונית. זוהי הסיבה העיקרית להזדקנות מואצת.

בשלב הראשון של התחלת הדלקת, אתה עשוי לחוש באי נוחות גופנית ואתה מצפה שזה יחלוף. זה לא יחלוף. במוקדם או במאוחר זה יכה בעוצמה. הרפואה המקובלת חסרת אונים כנגד זה. למרות מאת שנות מחקר נמרץ, אין שום תרופה בנמצא המסוגלת לרפא דלקת כרונית. התרופות הסינתטיות האנטי-דלקתיות רק משככות את הכאב ולא מרפאות. שימוש ארוך טווח בהן לא רק שגורם להן להפסיק להשפיע, אלא הן מחמירות את הדלקת.

אולם בכל זאת קיים חומר טבעי המסוגל להילחם בדלקת כרונית, ללא תופעות לוואי שליליות. להיפך, יש לו השפעות חיוביות. זהו DHA.

DHA מזוקק הנלקח במינון נכון יחד עם תוספים מחזקים, מסוגל להעלים את מירב הדלקות הכרוניות בכל גיל.

DHA הינו שמן אומגה-3 החזק ביותר. המקור העשיר ביותר של DHA נמצא בשמנים המופקים מדינונים ואצות. EPA שכיח יותר בשמן דגים, אבל הוא חלש יותר. אולם הוא הופך באיטיות בגוף ל-DHA, ובסופו של דבר הוא ייהפך לחומר אנטי דלקתי שווה ערך.

DHA או EPA כשלעצמם אין להם פעילות אנטי דלקתית. למרות זאת, לאחר שהתעכלו הם מותמרים בגוף למיגוון של מרכיבים אנטי דלקתיים רבי עצמה: מרזינים, ניוורופרוטקטיניסורסולבינים<sup>1</sup> רק DHA מספק את שלושת המשפחות של מולקולות רבות עצמה אלו. EPA מספק רק רסולבינים ומרזינים.

### ארסן במזון

ארסן אחראי לסיכון גובר להופעת סרטן בריאות, העור וכיס השתן, וגם גורם מורסות בעור.

אורז סופג היטב את הארסן מהמים המזוהמים שבהם מציפים אותו.

<sup>1</sup>maresins, neuroprotectins and resolvins

הארסן מתרכז בהמשך בסובין ובנבט של האורז.

סובין האורז הופך בייצור התעשייתי לסירופ עשיר מאוד בארסן.

כל המצרכים המבוססים על אורז, כמו קמח אורז, אטריות אורז, חלב אורז ופריכות אורז, הינם מזוהמים.

הפיתרון פשוט:

השתמשו באורז לבן בסמתי או יסמין מתאילנד או הודו.

אל תשתמשו באורז צבעוני מצרפת, סין או ארצות הברית (למעט קליפורניה). אם אתם מעוניינים לצרוך אורז חום, השתמשו באורז בסמתי חום מקליפורניה, הודו ופקיסטאן, המכילים כשליש פחות ארסן מסוגים אחרים של אורז חום.

אל תשתמשו בסירופ סובין אורז, הרווי בארסן.

### **כיצד להפחית את כמות הארסן האי-אורגני לרמה שולית:**

הכינו מרק של ליטר אחד של מים, חמישים גרם כוזברה וארבע שקיקים של תה שחור ובשלו שתי דקות. הוסיפו 250 גרם אורז והרתיחו שתי דקות. אפשרו להתקרר כמה דקות. הוציאו את שקיות התה וסננו את האורז המבושל. שטפו עם כוס מים חמים. בשלו את האורז המטופל כרגיל.

ריכוז הארסן באורז אדום יופחת ל- 100-90 מיקרוגרם, בה בשעה שבאורז בסמתי מתאילנד ריכוז הארסן יירד ל-50 מיקרוגרם.

עופות.

בארצות הברית העופות מוזנים בתרופות המכילות ארסן. באירופה מוזנות התרנגולות לעתים קרובות באורז חום ועלולות להיות מזוהמות בארסן. אפשר להניח שתרנגולות אורגניות הניזונות מעשב וחרקים הינן נקיות.

כדי להפחית את הארסן מתרנגולות שגודלה באופן תעשייתי השתמשו במתכון הזה:

עבור קילו וחצי עוף, הכנו אחד וחצי ליטר של מרק מנטרל מתכות:

בשלו מאה גרם כוזברה, שלש כפות של תה שחור ומעט מלח בליטר וחצי של מים. הוסיפו את התרנגולות ובשלו עשרים דקות. הוציאו את התרנגולות מהמרק ואפו בתנור כרגיל. תרנגולות נקייה ומצויינת בטעמה.

### **הסברים.**

הצורה הרעילה ביותר של ארסן הינו ארסניט אן-אורגני. ארסנאט הינו קצת פחות רעיל.

פוליפנולים בכוזברה נקשרים לארסניט כך שקל יותר לסלקו.

הטאנינים שבתה השחור מתקשרים בחוזקה אל הארסן, מחלישים את רעילותו ומסירים אותו מהמזון. כלורלה נקשרת בעצמה רבה לארסן (וגם למתכות רעילות אחרות כמו עופרת, כספית וקדמיום).

כוזברה מכילה מולקולות מסיסות במים המתקשרות בעוצמה עם ארסן (וגם עם מתכות כבדות אחרות) ויכולות להסיר חלק מהארסן מתרנגולות מזוהמות המוזנות באורז חום.

ליאיימה כלורלה (Yaeyama chlorella) היכולת ללכוד ולהעלים את הארסן שיפלט עם השתן והצואה.

תה שחור מכיל טאנינים המקשרים ומסלקים לחלוטין ארסן ומתכות כבדות אחרות המסיסות במים.

אנליזה של דם, שתן ושער תראה את שיעור הזיהום שיש לכם מארסן ומתכות רעילות אחרות.

טיפול אלטרנטיבי יעיל מבוסס על צירוף של כוסברה וכלורלה. השתמשו כל יום בחמישים גרם של כוזברה במרק או בסלט יחד עם 5-10 גרם יאיימה כלורלה (Yaeyamachlorella) שישה שבועות, או עד שבדיקת דם תהיה שלילית. אם לא, המשיכו את התהליך.

יאיימה כלורלה איננה טעימה במיוחד, אלא אם כן אתם יפנים במקורכם. מצאתי כי ערבוב אבקת כלורלה עם מיץ עגבניות ומעט ג'ינג'ר ישפר את טעמה. אפשר לנסות לערבב אותה עם מיצים ונוזלים אחרים, כמו מיץ תפוזים טבעי. זה ייראה ירוק, אבל הטעם יהיה סביר.

לאבקת אצת הכלורלה המיקרוסקופית יכולת רבת עצמה לספוג מתכות, רעלנים וכולסטרול המוסרים במהירות. היא גם מקור מצויים של פרוטאינים מלאים, ויטמינים וחמרים מזינים. היא עדיפה על ספיר ולינה. כלורלה מסוגלת לספוג מתכות כבדות ממים מזוהמים. כלורלה המגודלת במים טהורים הינה נקייה. יאיימה כלורלה היא הכלורלה הטהורה ביותר. מגדלים אותה במים הטהורים של האגמים ההרריים של איי יאיימה שבדרום יפן.

כוזברה וכלורלה מסוגלות להסיר מתכות רעילות אחרות:

אלומיניום, קדמיום, כרום, עופרת וכספית. צירופן עשויה להסיר עקבות של מתכות חיוניות, כמו נחושת, מגנזיום ואבץ שיהיה צורך להשליםם יום יום.

שתי דוגמאות של אורז נבדקו במעבדות ברוקס אפלייד (ארצות הברית)

(Brooks Applied Labs (USA)

1. אורז צרפתי קמרג.

שיעור הארסן היה 516 ppb ( $\mu\text{g}/\text{kg}$ ) (הכמות הגבוהה ביותר הידועה)

לאחר הטיפול של ד"ר בקר רמת הארסן ירדה ל- 90.5 ppb ( $\mu\text{g}/\text{kg}$ )

## קינמון

קיימים שני סוגים של קינמון:

הקינמון הציילוני (Cinnamomum verum) שניתן לצרוך אותו ללא הגבלה.

הסוג השני הוא קציה (cassia) הגדל באינדונזיה, סין ויטנאם ומדינות אחרות. הוא מכיל רעלן, ואין לצרוך ממנו יותר מחמישים מיליגרם ליום.

הקציה מכיל קומארין (coumarin) המרעיל את הכבד.

הקינמון הציילוני איננו מכיל למעשה כמעט קומארין, ויש להשתמש בו בנפרד, במיוחד אם אתם מתכוונים לצרוך כמה גרם ליום.

לרוע המזל, סוג הקינמון ומקורו אינם מצויינים על האריזה. הקינמון המצוי אצלנו בדרך כלל הוא הסיני, הקציה.

הקינמון הציילוני בהיר יותר, פריך וטעמו מעודן. קליפת הקינמון הציילוני בנוייה מהרבה סיבים פריכים וקל למעוך אותו בין האצבעות. קליפת הקציה עבה וקשה מאוד. אם יש ספק, עדיף לקנות קינמון ציילוני כקליפה ולא טחון. קינמון הקציה עשיר בעמילן ותמיסת יוד תצבע אותו בכחול עמוק, בה בשעה שקליפת הקינמון הציילוני ענייה בעמילן ולא תוכתם ביוד.

הטעם והארומה האופייניים של הקינמון מקורם בשמן האתרי סינמאלדהיד (cinnamaldehyde). סינמאלדהיד הינו חומר ארומטי, הזזה לאלדהיד ים ארומאטיים אחרים, כמו וואנילין (Vanillin) המחולל את הארומה של הווניל, קומינאלדהיד (cuminaldehyde) המחולל את הארומה של הכמון, ובנזאלדהיד (benzaldehyde) המופק מהשקד המריר.

לסינמאלדהיד יש כמה תכונות עיקריות: הוא בולם את ההפעלה של - NFkappaB על ידי מחוללי מחלות ותאים סרטניים. הוא מונע מפרוטאינים המצויים במוח מלהפוך לסיבים האחראים למחלות אלצהיימר ופרקינסון. הוא בולם את הפרוטאינים הדלקתיים מסוג 2-COX.

קינמון מכיל גם פוליפנולים הדומים לתה ירוק. הודות להם לקינמון יש תכונות מועילות רבות:

- לחימה בסרטן, משום שהוא מונע בעד היווצרות כלי דם לגושים הסרטניים, הוא בולם היווצרות נימיות חדשות שהגוש הסרטני דורש.

- נלחם בסכרת: פועל כאינסולין, מונע גליקציה ומפחית את כמות ההמוגלובין הגליקטי.

- מתמודד עם דלקת כרונית וראומטיזם משום שהפוליפנולים שבו מגבירים את ייצור הפרוטאינים העשירים בחומצה אמינית (tristetraproline) מונעים דלקתיות רבת עצמה.

- מונע את מחלת האלצהיימר, משום שהוא בולם היווצרות סיבים רעילים.

- מווסת את לחץ הדם.

- מרגיע את הערמונית ומשפר את הטלת השתן, בשילוב DHA.

- מתקן את המבנה המקורי של הקולגן של העור.

- מגדיל את רמות ה-DHL.

מסקנות: הקינמון הציילוני יעיל כנגד סכרת. שני גרם ליום יהיו התחלה טובה לתיכנון התהליך.

הרמה של גלוקוז בצום והמוגלובין גליקטי, הם מאבחנים של סכרת.

קינמון ציילוני מהווה טיפול יעיל להפחתת הכולסטרול, טריגליצרידים, רמת לחץ דם. יש צורך ב-2-5 גרם ליום.

ל- 5-10 גרם ליום יש פעילות אנטי ראומטית, יותר מאשר Celebrex® ללא תופעות לוואי של לב או קיבה.

גרם אחד של שמן קינמון מזוקק, סינמאלדהיד, מנטרל את הרעילות של *h. pylori*, בקטריה המצויה בקיבה.

עצתנו: צרפו את הקינמון הציילוני עם DHA.

---

## צרבת – זליגת חומצה מהקיבה (Acid reflux)

זוהי עדות אישית:

סבלתי תקופה ארוכה משיעול קשה מאוד, לקח הרבה זמן עד שהצליחו לאבחן, וגם אז לא הוצע לי שום טיפול יעיל, חוץ מאיזו תרופה (אומפרדקס) שרק החמירה את המצב. הוצע לי ניתוח לקשירת השריר האמור למנוע את זליגת החומצה. כמובן שזה לא היה מרפא את הסימפטום, והייתי נשאר נכה אם הייתי עובר את הפרוצדורה הזאת.

ד"ר בקר יעץ לי כיצד להתגבר על הבעיה הזאת:

חשוב להפסיק את השיעול, כיוון שנוצר מעגל קסמים של גרוי- יצירת חומצה בקיבה – זליגת חומצה – שיעול.

במקרה של שיעול בלתי פוסק הנובע מזליגת החומצה לקנה הנשימה, יש להשתמש בחומר הנקרא אלגיקל, או Gaviscon. (ראו ערך בסוף המאמר) החומר מצפה את הוושט בשכבה המפסיקה את הגירוי של החומצה.

השתמשתי בחומר לאחר כל ארוחה, ובכל עת של התפרצות שיעול.

לישון עם ראש מוגבה – או עם כרית גבוהה, או על ספה שצידה האחד מוגבה.

בחודשים הראשונים השתמשתי בבקבוק אלגיקל כל שבוע, לפי הצורך. לאחר כשנה וחצי, הפסקתי להשתמש בו.

השתמשתי גם בכדורי ליקוריץ (deglycyrrhizinated licorice, or DGL). כל החומרים האלו הינם טבעיים ואינם דורשים מרשם רופא.

בתקופה הראשונה חייבים להקפיד על דיאטה מחמירה, אם רוצים להגיע לפיתרון ללא התערבות תרופתית או כירורגית.

חשוב להתחיל בהורדת כל סוגי המזון המזיקים, המייצרים חומצות, מנפחים את הקיבה ומחלישים את השריר הסוגר את הוושט. כל סוגי המזון המהיר – פלאפל, המבורגרים, נקניקיות עם ציפס, יחד עם בירה או משקה תוסס אחר.

כל המשקאות המוגזים, המכילים שמרים כמו בירה, ומשקאות חריפים. כל מוצר המכיל חומרים משמרים וצבעי מאכל.

תה וקפה, גם כאלה שאינם מכילים קפאין. מלח, מאכלים שמנים או מטוגנים. חלב שמן. שמנים. שוקולד. מרקים מוקרמים. פירות ומיצים המכילים חומצות: אשכוליות, תפוח זהב, אננס ועגבניות.

כל המאכלים המתובלים – פלאפל, חמוס, טחינה.

כל המאכלים שהינם קרים, שמנים ומתוקים, כמו גלידה, למרבה הצער.

כל המוצרים המוכנים והמשומרים.

לא מומלץ לערבב פחמימות וחלבונים – כמו פרוסת לחם עם בשר או גבינה. רצוי לאכול כל סוג מאכל לחוד.

לא לאכול קינוחים אחרי ארוחה – במיוחד פירות. זה לא מתעכל, נשאר בקיבה זמן רב ומתחיל לתסוס.

פירות זה ארוחה בפני עצמה.

אחי אמר שבמחקר שנעשה באחד מהאיים הספרדיים, התגלה שהאוכלוסיה איננה סובלת מצרבת ומאולקוסים. התברר שהם צורכים הרבה שקדים טבעיים. (הכוונה לשקדים לא קלויים, לאלה אין ערך מרפא)

בחודשים הראשונים לטיפול אכלתי כל יום שלושים שקדים טבעיים, כל פעם קצת, לאורך היום.

זה משמין, ולכן יש להקפיד על דיאטה. כיום אני אוכל לפחות שבעה שקדים כל יום.

חשוב מאוד להוריד משקל, כיוון שמשקל עודף מכביד על הקיבה ומחליש את השרירים הטבעתיים.

יש לשתות הרבה מים, לאורך כל היום.

מומלץ לשתות מיצי ירקות, להרבות בפטרוזיליה. מיץ כרוב טבעי מועיל מאוד – ארבע כוסות ליום. מאחר ומיץ הכרוב איננו טעים, אני מערבב אותו עם מיץ גזר – בחלקים שווים.

מומלץ לאכול תאנים ופאפיה טריה.

קיימות שיטות של צום מיצים לכמה ימים. לבדוק עם מטפל אם זה מומלץ, ובהשגחתו.

תוך כמה ימים הייתה הקלה משמעותית בסימפטומים, ואחרי כשנה וחצי הבעיה נעלמה.

עציון בקר

## גליקציה

גליקציה הוא מצב שבו עודף סוכר בדם נקשר אל פרוטאינים, למעשה "מבשל" אותם, בדומה לאפיית בשר עם סוכר בתנור, ההופך אותו לקרמל. זה הורס את הכדוריות האדומות, גורם לייצור מוגבר של אינסולין בדם, עד שעלול להגיע מצב שהלבלב מתנוון ומפסיק לתפקד. אז האדם סובל ממחלת הסכרת.

## כוויות שמש

זוהי עדות אישית:

במשך שנים רבות סבלתי מכוויות שמש קשות בפנים. הכוויות החלו בעפעפיים, ומשם התפשטו על כל הפנים. נאלצתי לכסות את כל הפנים בבד ולהרכיב משקפי שמש המכסים את כל הפנים. אבל זה לא ממש עזר. עשר דקות בשמש, במיוחד כאשר הייתי נוהג לעבודה בבוקר והשמש קורנת ישר לפנים, גרמו מייד לכוויות. אלו היו כוויות קשות שגרמו לסבל רב. שום רופא עור לא הציע פיתרון, למרות שהם יודעים שקיימת בעיה כזאת. לא היה בנמצא שום מגן קרינה שאפשר למרוח אותו על העפעפיים. הפיתרון הגיע, כרגיל, מד"ר בקר:

ד"ר בקר פיתח משחה מבוססת על תה שחור, המגנה על העור, בונה את העור, וגורמת לו להתגונן באופן יעיל כנגד קרינת השמש. זהו החומר היחיד שאפשר למרוח אותו על העפעפיים.

התוצאה שכוויות השמש שסבלתי מהן נעלמו לגמרי. יתר על כן, אין לי צורך להשתמש במשקפי שמש. אחרי כשלוש שנות שימוש אני מסתובב חופשי בשמש החזקה ביותר בקיץ, ללא שום בעייה. אין צורך למרוח את המשחה כמה פעמים ביום. מספיק פעם ביום בבקר, ואם מרגישים עקצוץ, אפשר להשתמש עוד פעם. המשחה גם מרגיעה ומרפאה כוויות שמש, אם הן נגרמות בכל אופן. המשחה איננה שמנונית, והתחושה נעימה.