

תזונה ולמידה



על הפרעות קשב וריכוז. על חקר המוח. על מיקוד ראיה. על עידוד מוטיבציה והקשבה נכונה. על חידוש ענק בתחום ה"טיפול הממוקד". על סיפורים מהשטח. ואחרון חביב: מיזם חדשני לבדיקת הזיקה והקשר בין תזונה ללמידה. כל זאת ועוד בכתבה שלפניכם בסייעתא דשמיא.

☒ **יהודים אל ייאוש!!!** זהו המוטו המוביל לאורך כל השיחה אותה אנו עורכים כשיחת רקע לצורך הכנת הכתבה. אנו ישובים לשיחה עם מיטב המומחים מהשורה הראשונה במספר תחומים מקבילים: תחום החינוך, תחום הבריאות, תחום התזונה, תחום קשב וריכוז, ותחום הייעוץ החינוכי. לראשונה – בסדרת כתבות אלו – נעשה גם כן מיזם חדשני מסוגו לנסות ולחבר בין הקשר שבין תזונה ללמידה. ואכן לעתים האוצר נמצא מתחת הגשר ממש... ובכן – חגרו חגורות אנו ממריאים – הערת אזהרה טרום קריאת הכתבה; זוהי הכתבה הפרימיטיבית ביותר שקראת אי פעם – ובאותה נשימה – גם הכתבה, שאם תיקחו אותה ברצינות תמימות ויסודיות, תשנה את חייכם, המבוגרים והצעירים, מן הקצה אל הקצה.

☒ ובכן: אלי ילד חינוכי בן 9 לומד בכיתה ג' בתלמוד תורה "ששון ושמחה" אי שם במרכז הארץ. המחנך – וותיק, ירא שמים מרבים, אכפתי ומסור. מבחין לאורך כל הדרך ובעצם מתחילת השנה בפרדוקס תמוה בנוגע לאלי. מצד אחד הוא ילד טוב, בעל תכונות אופי בסיסיות טובות מאוד. מצד שני: הוא לא מקשיב. לא לומד. מציק ומפריע לילדים באופן קבוע ובצורה חריגה. בתלמוד תורה "ששון ושמחה" מעסיקים באופן קבוע ובמשרה מלאה יועץ חינוכי מטעם התלמוד תורה – דבר מבורך כשלעצמו. המחנך, ביקש מהיועץ החינוכי לסור בהקדם האפשרי לכיתתו על מנת לבצע "תצפית" מקצועית. היועץ החינוכי נענה בשמחה לבקשה, הן על מנת כן הוא כאן ולשם כך משכורתו. היועץ נכנס לכיתה, לקח כיסא והתיישב בזווית המתאימה. ילדי הכיתה כבר מורגלים בהופעותיו בכיתה. (ובכיתה ג' הילדים עדיין לא בגיל הניחושם לחשוב ולהעלות ספקולציות מי הפעם נשוא הבדיקה). היועץ יושב, מסתכל מסביב, בוחן במבט כללי את הילדים, מסתכל ומביט על התמונות היפות התלויות ומעטרים בחן ובכבוד את קירות הכיתה. מסתכל על הפלורוסנטים (ואגב כך, רואה שני פלורוסנטים נוספים שהגיעו בשעה טובה לגיל זקנה ושיבה, בירכתי מוחו הוא רושם לעצמו לעדכן את מר גדעון השרת). וכמו סוכן ישראלי משופשף הוא יודע לבדוק בזווית העין את אלי מידענו – נשוא הבדיקה. לאחר כרבע שעה יוצא היועץ מהכיתה ישירות למשרדו. שם הוא מחייג להורים ומזמין אותם לשיחת רקע ידידותית.

☒ מה קרה שם מאחורי הקלעים? ובכן בשיחה עמנו פורס וגולל היועץ את דרכי פעולתו: אלי לטענתו היה אחוז תזזית במהלך כל השיעור. התנועות בגופו בלטה מאוד. כל הזמן הוא ישב על קוצים. כעת ניתוח הדברים; מאחר ויש לאלי אח נוסף בתלמוד תורה הנחשב למוצלח במיוחד, נשללה לכאורה בעיות צדדיות כגון; מצבי רעב, סוציו אקונומי נמוך, שלום בית, וכדומה. ההורים הגיעו בשמחה לפגישה נחמדה עם היועץ, היועץ אינו מאשים. אינו תוקף. הוא נותן להורים תחושת שותפות. יש כאן אוצר משותף והדיבידנדים מתחלקים שווה בשווה. היועץ ממליץ להורים על בדיקה ידידותית בשם מוקסו. ההורים נענים בשמחה ובחפץ לב, הבדיקה מתבצעת, הממצאים חמורים ומראים על בעיית קשב וריכוז חמורה (רמה 4 – הרמה המקסימלית). השלב הבא – פנייה לנוירולוג. קבלת חוות דעת על סוג ומינון תרופתי נכון. לאחר שבוע בלבד (!!!) מדווח היועץ על ידי המחנך: "פנים חדשות באו לכאן". זה לא אותו אלי. זה פשוט מישוהו אחר. הוא לומד. משתתף, שמח ומאושר, אין עליו יותר תלונות מצד חברים. בקיצור מהפך של 180 מעלות. זהו סיפור חיים אמיתי. אופטימי. משקף. ובעיקר מראה על התבונה של כל אחד ואחד מהחוליות בשרשרת ההצלחה.

תזונה ולמידה

2

הרי מה היה קורה אילו המחנך / היועץ / ההורים היו מתנערים מאחריות, מה אז היה קורה היום עם אלי?! נשאר זאת בשאלה פתוחה.

מיקוד הראיה

דודי בן בכור וגם בן יחיד מתוך בנות, הוריו אכפתיים ומסורים ומשקיעים בו את כל נשמתם אונם וממונם. אך דא עקא שדודי מתקשה מאוד הן בתחום הלימודי והן בתחום החברתי. מבחנים הוא לא עושה. להקשיב בעל פה הוא דווקא כן מסוגל, וגם כשרונות יש לו, אלא שהמוטיבציה שלו יורדת פלאים משנה לשנה. הוריו השקיעו בו עשרות אלפי דולרים לאבחונים וטיפולים, אך ללא שום תועלת ממשית. המורות שלמדו עם דודי אומרות שהם לא מבינות מה קורה כאן. את האותיות הוא יודע. את הניקוד הוא יודע. שכל יש לו ובשפע. "צריך פשוט שינון" פסקו המורות את פסוקן. ההורים שתחום החינוך הוא לא אומנותם, הם כך הכל אנשים פשוטים שרוצים מאוד לעור לבנם. היו אובדי עצות ומיואשים טוטאלית. במקרה יועץ חינוכי הפנה אותם לבדיקת "מיקוד ראייה" אצל מומחה ידוע. ההורים טענו להגנתם שהם כבר בדקו אצל רופא עיניים מטעם הקופת חולים והוא טען ש"הכל בסדר". היועץ התעקש, וההורים הסכימו לתת צ'אנס אחרון. בבדיקה המקצועית התגלו בעיות חריפות בתחום שרירי עיניים רפיויות, התכנסות והתבדרות, והתאמה בין שתי העיניים. הילד קיבל סדרה של 12 שיעורים לתרגול של תרפיית ראייה. לאחר 3 חודשים – בשילוב כוחות נוספים, הילד התחיל תהליך של התקדמות ומוטיבציה כלפי מעלה. שנה אחרי, ניתן לומר שלא מדובר באותו אדם, מדובר בשינוי טוטאלי, פשוט פנים חדשות באו לכאן. מה עומד בעצם מאחורי הקלעים?

בשיחה עם מומחים אנו מנסים להבין את התהליך. ובכן: ישנם ארבעה סוגי מטפלים: (1) רופא עיניים. (2) אופטיקאי. (3) אורתופיסט. (4) אופטומטריסט התפתחותי – התנהגותי. נפתח במשל על מנת להבין את הפערים; יצחק סבל מכאבי בטן, הוא הלך לרופא עיניים, כדי לבדוק שהשיניים שלו תקינות והוא לועס נכון. הרופא אמר לו: "אדוני הכל בסדר". לאחר תקופה כאשר הכאבים הציקו מאוד הוא הלך לרופא תזונה, והוא שינה לו את הרכב המזון, והבעיה חלפה כלא הייתה. או כלך לדרך זו: מר זלמן קנה רכב חדש יוקרתי, דמיו מרובים עד מאוד, זלמן נוסע בכביש ומשווה חורק, הוא ניגש למוסך, המוסכניק בודק כל רכיב, הכל תקין. עד שהוא מגיע לצמיגים, כל הצמיגים הרוסים ומחוררים. המוסכניק מחליף לו את כל הצמיגים לחדשים בעלי איכות טובה ואומר לו: "אדוני הכל בסדר סע לשלום". אלא דא עקא בטעות, המוסכניק השאיר את הצמיג הרביעי החדש במוסך ולא הרכיבו על הרכב. כעת נוסע זלמן ברכב היקרתי עם שלושה גלגלים. כעת – נשאל אתכם קוראים נכבדים – אתם הרי אנשים אינטליגנטיים, לפחות לטעמי, האם הצמיג הרביעי החדש הוא טוב או לא טוב? בוודאי שהוא טוב, לא סתם טוב אלא מעולה ומדהים, אלא שאין כאן "התאמה" הוא "לא מחובר". הוא נשאר במוסך!! ונחזור לנמשל; הבה ונתמקד בפער שבתחתית הסקאלה לעילית הסקאלה. בין הרופא עיניים לאופטומטריסט התפתחותי – התנהגותי. בעוד הראשון בודק כל רכיב בנפרד (כמו הרופא עיניים דלעיל / המוסכניק) אין הכי נמי, כל עין בנפרד היא תקינה. אין חולק על כך. אבל מה קורה עם ה"התאמה"? החיבור שבין שתי העיניים? (החיבור שבין כל הגלגלים באוטו) לעומתו האופטומטריסט התפתחותי – התנהגותי בודק לא רק את העין כאובייקט ומושא הבדיקה גרידא. אלא גם ואולי בעיקר את החיבור והתיאום שבין שתי העיניים. יתירה על כך הוא בודק כיצד המוח קולט ומעבד את המידע והנתונים שהוא מקבל מהעיניים. וזה החידוש הגדול כאן. הבדל שמים וארץ.

אנו משוחחים בנועם עם מומחים ואנשי שטח ומנסים יחד להבין מניין ההתנגדות העזה של הרופאים למושג "מיקוד ראייה"? אין כמעט מי שלא נפגש עם ד"ר כזה או אחר בקופות המובילות, המשמיצים השכם והערב את המושג "מיקוד ראייה". אנשי שיחי היודעים כמה דברים מזרמים תת קרקעיים, משברים את אוזני בהשערה די מבוססת; (א) הרופאים תמיד יעדיפו לטפל למשל בפזילה, על ידי ניתוח, מדובר בהזרמה של סכומי כסף אדירים הזורמים לכיסם, ודורא דמונא איכא הכא. מה שאין כן אופטומטריסט התפתחותי – התנהגותי יעדיף לטפל על ידי תרגילי ראייה ותרפיית ראייה לחיזוק ואימון השרירים, כך שהניתוח מתייתר לחלוטין(!!!) (ב) צריך לזכור שהרפואה היא כבר כמה מאות שנים. ואילו התחום המדובר הוא חדשני, בסביבות 60-70 שנה. ואך טבעי הדבר שהרפואה הקלאסית תרגיש ותחוש שמישהו נושף בעורפה.

עם זאת, מומחים מעריכים שבסופו של דבר, השינוי מגיע ויגיע ביתר שאת מלמטה, מהציבור, כבר כעת ניכרים ניצנים ראשונים המעידים שהאסימון מתחיל ליפול אי שם בראש הפירמידה של קופות החולים. כבר היום מאות אנשים מעבירים את בניהם מקופ"ח אחת למשנהו, מחמת פערי והפרשי מימון של הטיפולים אצל האופטומטריסטים ההתפתחותיים. אנו מעדיפים לא לחשוף בשלב זה נתונים נוספים הרשומים אצלנו, בכדי שלא לחולל סערה טרם עיתה. על כל פנים יש

תזונה ולמידה



פתרון. וגם אם הוא יקר בטווח המידי, הוא זול מאוד בטווח הארוך. כך תחסכו לעיתים המון טיפולים רגשיים כאלו ואחרים. כך שהתשובה יותר מההשקעה.

הקשיבו הקשיבו

☒ מסר נוסף שכל יושבי הסיעה – משתתפי הפאנל מבקשים לחזק להבהיר להדגיש ולהבליט: מדי הרבה ילדים מתלוננים אצל אנשי החינוך והיועצים בסגנון דומה: "אין לאבא שלי זמן בשבילי" "ההורים שלי לא מקשיבים לי ולא שומעים אותי" "אני רואה את אבא שלי רק בשבת". יש המפליגים וטוענים שזה מכת הדור. כך או כך, רבותי, חשוב להבין את העיקרון, השורש, ומהות הדבר; הבורא יתברך ברא את הילד, בכך שיש לו אבא ואמא. האבא הוא "ברקס" וכוח המעצור שיש בבית. והאמא לעומת זאת זה כוח האהבה והפינוק. והילד זקוק לשני "מינרליים" אלו. משל למה הדבר דומה: נניח רפאל נכנס לחורשה, בסוף החורשה קיים יער, בסוף היער קיים ג'ונגל רווי חיות טרפות. סכנת חיים ממשית. ברגע שנסביר לרפאל, תשמע מתחילת החורשה ועד הג'ונגל ישנם 100 קילומטרים, הוא יהיה רגוע. סביר להניח, שהוא יילך 90 קילומטרים או נניח 95 קילומטרים, וישאיר מרווח של 5 קילומטרים ליתר בטחון. אבל בתוך השטח, המתחם והטריטוריה הזה הוא מרגיש בטוח ונינוח לגמרי. לעומת זאת, אילו אינו יודע היכן מתחיל השטח האסור, אז כבר אחרי מטר ופסיעה בודדת, הוא בחשש וחרדה שמא נכנס לשטח המסוכן. כמו כן ילד, כאשר אין בבית דמות של אבא, המסמל את כוח המעצור, מה מותר ומה אסור, הוא בתת מודע בחרדה תמידית. הן אמת הדבר וכולי עלמא מודי שיוקר המחיה והוצאות הפרנסה בעשור האחרון משפיעים מאוד בצורה דרמטית על ההורים. וכפי שרובם מצטטים: "אני עובד מצאת החמה ועד צאת הנשמה" (ויש אומרים מצאת הנשמה ועד זריחת החמה, כמו כותב השורות בעת הכנת שורות אלו) טוען בפני איש חינוך בכיר, אני עונה להורים: הילד שלך יעדיף עוד כמה שעות בשבוע של מפגש איכותי עם אבא, מאשר חליפה ממותג יוקרתי לשבת, אשר הילד אינו מבין בטיבה כלל ועיקר. במקום לעבוד עד צאת הנשמה, תן לבנך את הנשמה. סוף ציטוט.

הטיפול הממוקד

☒ והנה הגיע העת לטפל בטיפול הממוקד. בעוד במגזר הכללי יש נטייה "למסחר" את תחום החינוך, בכלל ובפרט, אצלנו נשארו עדיין יהודים טובים המבינים היטב בחינוך ויודעים לפתור בעיות, וגם יודעים "לוותר" מראש על אלפי שקלים כאשר ניתן לפתור את הבעיה במספר טיפולים ממוקדים.

☒ נפתח במשל: אביחי כהן הגיע בעשה טובה לרחובות תל אביב, הוא שואל את העוברים ושבים כיצד עליו להגיע לחיפה? הם עונים לו: קח אוטובוס ישירות מת"א לחיפה. אביחי לא מרוצה והוא מתעקש: "אבל לא, הפרופסור אמר לי, שכדי להגיע לחיפה חייבים לעבור דרך אילת... וכי אתם סבורים שהפרופסור אינו יודע מה הוא סח? הרי פרופסור מדולס הינוזי!" מסתבר, שהפרופסור המדובר מתגורר באפריקה, ואכן בזווית הראיה שלו, מנקודת המוצא שלו, בכדי להגיע מאפריקה לחיפה, אכן חייבים לעבור דרך אילת. ולנמשל: בתחומים רבים בחיים, ובפרט בתחום החינוך בו אנו דנים כעת, אנשים מעדיפים לעיתים להיצמד ל"הוראות הפרופסור" גם כשזה לא רלוונטי כלל ועיקר. האמת היא שעם שכל ישר וקצת רצון טוב, לא צריך לסבך את המצב יותר מכפי שהוא. אין אנו דנים על אדם ספציפי או שיטה ספציפית כזו או אחרת. אנו דנים כאן על משהו עקרוני, על תופעת רוחב השמורה לאנשי בינה.

☒ ונפתח בדוגמא: מפקח חינוכי רם דרג נשוא פנים המשמש כיועץ תלמוד תורה היכן שהוא, פותח לי בטובו צורה לסיפור טרי; איתמר בן ה-10 אשר רצה לזכות ביחס מהחברים, היה נוהג לחלק להם שוקולד. אי לכך ובהתאם לזאת, הוא חלה במחלת ה"סחבת" (לא. לא אין הכוונה שסייע לסבתא לסחוב סלים) לצורך מימון השוקולד. היועץ המדובר ניהל עם איתמר מידוענו 3 שיחות בלבד, ובהם איתמר נגמל מהתופעה המבישה. מוחו וליבו התפנו ללמידה. וגם יחסו לחברים ויחס החברים אליו השתפר עד בלי היכר. כאות הוקרה טבעי הגיש והביע איתמר את תודתו ליועץ – המטפל המדובר. והנה הוא לפניכם ככתבו וכלשונו, הסכיתו ושמעו כל מילה פנינה: "לפני שבאתי לרב הייתה לי בעיה של ממתקים שאני מחלק ממתקים ואז היה לי בראש שוקולד ואני באתי אליך ואז הוצאת לי את השוקולד מהראש והוא הלך רחוק רחוק..."

תזונה ולמידה



ואני באתי להודות לרב שעזר לי להוציא את השקולד מהשכל והיום אני מרגיש ילד אחר". סוף ציטוט. מרגש. מדהים. מפעים. והדברים מדברים בעד עצמם. הנה כי כן ניתן לטפל בשיטת הטיפול הממוקד ולקצור הצלחות.

דוגמא נוספת: סח לי יהודי אשר זקנו הלבן יורד על פי מידותיו והוא מוותיקי המערכת בחינוך המיוחד. אשר ישנו מקום הלומדים שיטת טיפול כל שהיא, אך המרתק שם הוא דווקא שלב התעודות. לא ניתן לקבל תעודה כי אם למטפל שהוכיח שהצליח לעזור ולסייע למטופל במשך 8 מפגשים בלבד(!!!) אז נכון אמנם, לא כל מקרה אפשר וניתן לטפל בשיטת ה"זבנג וגמרנו". אך סחבת ללא תאריך יעד, זה גם כן סוג של זבנג.

תזונה ולמידה

אי שם במרכז הארץ ברחוב "שבת המלכה" שוכנות להם בבניין מגורים סטנדרטי שתי משפחות. משפחת ראובני ומשפחת שמעוני. יחסי ידידות כבוד והערכה שוררים להם בין שתי המשפחות. אך תובנותיהם והשגותיהם שונים בתכלית זו מזו... במשפחת ראובני האבא עסוק בקריירה, האמא עסוקה בעבודה משלה, אין זמן ואין פנאי. אין זמן להכין סנדוויצ'ים לילדים. הילדים לוקחים מהמזווה ככל העולה על רוחם. ביסלי. במבה. במבה אדומה. צ'יטוס. וכו' ובדרך נכנסים לקונדיטוריה, קונים קצת בורקסים ורוגאלך עם בקבוק קולה קטן. בצהריים אוכלים פלאפל. ובארוחת ערב עוד איזה שהיא מנת ג'אנד פוד. פירות וירקות? מה זה בכלל? אולי במדינת סין יש דברים כאלו. אנו לא שמענו ולא ראינו. המיקרוגל עובד שעות נוספות בבית משפחת ראובני. והטלפון הסלולארי (הכשר, כמובן, פשיטא ופשיטא). לא כבוי לרגע. צמוד הוא לחזה כל שעות הלילה והיום. שמא ואולי מישוהו יתקשר לבשר לבני משפחת ראובני שזכו במפעל הפיס או שהשביטה בביטוח לאומי הסתיימה. שעת השינה הממוצעת בבית משפחת ראובני זה 2:00 לפנות בוקר. והילדים הקטנים ממש עולים על יצועם בערך בסביבות 23:00 בלילה. למחרת בבוקר כל בני המשפחה מתעוררים בדקה התשעים ויוצאים כאחוזי תזזית מהבית. בלי כוס שוקו. בלי כוס מים. (סליחה, קולה). רצים ישר ללימודים, נכנסים לכיתה בכזה מין פרצוף ומתח כאילו הרגע פרצה מלחמת עולם השלישית.

ואילו אצל משפחת שמעוני. שם תפיסת החיים שונה לחלוטין באופן משמעותי ומהותי; שעת השינה לגדולים כקטנים היא בשעה מוקדמת. חבר אשר במקרה יתקשר לאחר השעה 21:00 יקבל הודעה מההורה התורן בקול מתכתי: "אצלנו בבית הולכים לישון מוקדם" בנימה עדינה של יחידת גאווה. ההשכמה בבוקר היא בשעה מוקדמת באופן טבעי ורגוע. לא רצים כאחוזי תזזית עם הפיג'מות היישר ללימודים. אלא יש זמן להדליק מוזיקה רגועה, לקרוא ספר טוב, ולעיין שוב פעם בפסקי הנביא והחומש כהכנה לבוחן. ביישוב הדעת לקול צליל הציפורים (ואולי גם העורבים) החודרים מבין התריסים יחד עם השמש של יום חדש שבא לעולם. הסנדוויצ'ים כולם מקמח מלא. קמח לבן? מה זה בכלל? אולי בסופרמרקט ראינו פעם. כוס תה ממותק בדבש, מוגש בחן לכל ילד. סוכר לבן? ממש לא בעברנו. סליחה, סליחה, יש כן, בעצם, בבידס עבור הכנסת אורחים נטו. ג'אנד פוד, שאלתם? חלילה, הס מלהזכיר. בורקסים ורוגלך? לא שמענו ולא ראינו. אולי בפריז וגרמניה תמצא. לך תדע. כל ילד מקבל תפוח ופלפל אדום ללימודים. ולפני מבחן, תוספת שני תמרים מג'הול ובננה. בכדי להרבות אנרגיה. טלפון נייד המכונה סלולארי? בשביל מה צריך את זה? מיותר ומזיק! וגם הנייח לא תמיד מחובר לשקע. וכאשר כן, על נגנינה שקטה בדציבלים של הציפורים. לא יותר. למה להרעיש את כל המדינה? וכך שוכנות להם שתי משפחות יחד בשכנות, באותו בניין מגורים. בשקט ובשלווה. שקט ושלווה אמרנו? תלוי למי!!!

נתי בן ה-16 בחור ישיבה לתפארת בשיעור ג' בישיבת "חדוות הפלפול" נשלח על פי בקשתו ליועץ חינוכי בכיר מאוד על ידי ראש הישיבה שהעריך את ה"ערלכקייט" של נתי ונתן לו גיבוי מלא. הבחור שופך את מר לבו בפני היועץ וטוען שהוא לא מצליח להקשיב לשיעור, עם כל הרצון וההשתוקקות שיש לו, היועץ פותח בסדרת שאלות שגרתיות יותר ושגרתיות פחות, (בעיקר פחות), שואל היועץ: האם אתה אוכל ארוחת בוקר לפני השיעור? תשובתו של נתי: "לא. אני לא אוכל ארוחת בוקר. אבל אני כן שותה 5 כוסות קפה כפול 4 כפיות סוכר לכוס לפני השיעור"!!! סוף ציטוט. פחד פחדים.

תזונה ולמידה



רבותי בבואנו לדבר על נושא כה אקוטי וגורלי כמו התזונה, חובה עלינו להפנים את חשיבות הדבר. מורי ורבותי, הבה ונעצום לרגע את העיניים ונדמיין: לפנינו מונחת צלוחית גדולה על השולחן מלאה שמן, פתילה גדולה מונחת בעוז ובגאון במרכז הצלוחית, דולקת יפה ומאירה למרחוק. נחת של ממש. עד כאן הכל טוב ויפה. כעת נתבונן לרגע מה יקרה כאשר השמן יכלה וייגמר? הפתילה אמורה לכאורה לכבות. ואילו במידה והפתילה נניח לא תכבה, הצלוחית אמורה לפחות תיאורטית להישרף. ומכאן לנמשל: הגוף שלנו צורך אנרגיה. מקורות האנרגיה הם; פחמימות. שומנים. וחלבונים. במידה וחסר אנרגיה מבחוץ – הגוף יתחיל "לשרוף" את עצמו... חסרים תזונתיים במידה משמעותית, ברמה כזו או אחרת, עלולים להביא אותנו לעייפות גדולה, לשינה מרובה, ולגרור אותנו לאכילה עודפת של מוצרים מעובדים ופחמימות ריקות (כסוכר לבן וקמח לבן). תרחיש כזה גוזל מהגוף אנרגיה רבה עד מאוד הדרוש לעיכול של התזונה השלילית. וזה בהכרח מביא עייפות. כעת נשאל אתכם; וכי כיצד יישאר לנו המבוגרים וקל וחומר הצעירים אנרגיה ומוח פנויים ללמידה? השמן הרי נגמר והצלוחית נשרפה? נשאיר זאת בשאלה פתוחה.

מומחים טוענים שכאשר ה-FDA (מנהל המזון והתרופות האמריקני) פרסם את מנות אבות המזון המומלצת ליום – בוודאי כוונתו המקורית הייתה לטובה. אך אם זאת אין ספק שיטענו אנשים, הדרוש להם אבות מזון מרובים מההמלצה הרשמית של ה-FDA. נקודה למחשבה.

מורי ורבותי, הבה נמשיך; שימו לב: מערכת עיכול לא תקינה, מזיקה באופן ישיר למוח. וכן תזונה עתירת סוכרים ופחמימות, עלולה לגרום להתרבות חיידקים שלילים ופטריות במעיים. התרבות של פטריה זו עלולה לגרום להפרעות בתפקוד מערכת החיסון, ולתסמונת ה"מעי הדליף". פחמימות ריקניות; סוכר לבן, קמח לבן, מאכלי ג'אנד פוד (אבקות הכנה מהירות) נמצאו כמעודדים התרבות פטריה זו. ואילו תזונה נכונה מרפאה את תסמונת ה"מעי הדליף", כגון: מרק עצמות בקר / עוף. אומגה 3. פירות עתירי ויטמין C. ככלל טוב לדעת שמחסור בוויטמין C עלול להשפיע ולגרום עייפות ודיכאון. כמו כן רמת ברזל נמוכה עלולה לגרום לתשישות, אדישות, וחוסר יכולת להתרכז.

כללו של דבר: חסרים תזונתיים פוגעים בכל מערכות הגוף וכן בתפקודו התקין של המוח. מחקרים רבים מוכיחים כי גם דילוג על ארוחת בוקר ישפיע לרעה על הישגי התלמידים בלימודים. ואילו תפריט מאוזן שיכלול את כל אבות המזון, השלמת חסרים תזונתיים, הקפדה על ארוחות מסודרות והרגלים נכונים יכולים לשפר משמעותית בעיות ריכוז וזכרון אצל ילדים. מעניין לעניין באותו עניין, אומגה 3 היא חומצת שומן חיונית שהגוף לא מייצר מעצמו, ולכן חשוב להשלימו מהמזון, אך דא עקא שאנו בדרך כלל לא צורכים כמות מספקת של מזונות עתירי שומן זה. ולכן, תוסף תזונה של אומגה 3 משלים לנו את החסר. הוא נחקר רבות ונמצא יעיל לבריאות בכלל, כמו מניעת מחלות לב וכלי דם, מניעת סרטן, ושורה ארוכה של דברים, אך בעיקר נשוא הכתבה – בעיות קשב וריכוז וזכרון אצל ילדים. סיכומי של דבר: התזונה שאנו בוחרים לאכול, מערכת העיכול, מחזור הדם, ופעילות המוח, קשורים בשורה התחתונה זה בזה כחוליה בתוך שרשרת, ולא ניתן לנתק את הדברים. הדברים הללו קשורים וקרוכים אחד בשני.

צופן נסתר

ובכן, קוראים נכבדים, אם החזקתם ראש עד כעת, אות הוא כי מערכת העצבים במוחכם עובדת למופת. ובכן, החזיקו ראש חזק. ממשיכים; הבה ונתקיל אתכם בשאלה הבאה: כמה שוקל המוח שלכם? לפני שאתם עונים נתקיל אתכם בשאלה נוספת: בכמה חמצן המוח שלכם משתמש? ובכן: המוח שלכם שוקל בסביבות 2% ממשקל גופכם, אך כמות החמצן שהוא צורך זה כ- 20% מכמות החמצן שאתם נושמים!!!

נמשיך להתקיל אתכם בשאלה לא שגרתית: כמה תאים יש במוח? ובכמה חיבורים הם מחוברים אחד לשני? ובכן: יש לנו 100 מיליארד תאים!!! (100,000,000,000) וכל תא מחובר לכל תא ב- 40,000 חיבורים. הוי אומר; 40,000 כפול 100,000,000,000 התוצאה... (מצטער, צג המחשבון שלי צר מדי, אולי אצלכם הצג רחב יותר.)

ולשם מה אני מטריח ומטריד אתכם בחג החירות עם מספרים משמימים ומשעממים כל כך? כל זאת בעבור הנתון המדהים הבא: מחקר חדש ועדכני מגלה כי כל החיבורים הנ"ל נפגשים בקרום התא. במידה וקרום התא אינו בריא, בהכרח פוחתת יעילות ואפקטיביות פעולת החיבורים שבין התאים. דבר הבא לידי ביטוי בתפקוד השכלי, בריכוז, בלמידה, ובמהירות החשיבה והעיבוד. בעיות בזכרון, ותנודות במצב הרוח. מה הפתרון? לצורך דברים המזינים את קרום המוח, כגון;

תזונה ולמידה



פוסטופיליידים וחומצות שומן. מכאן ההנחה הרווחת והנכונה שחומצות אומגה 3 ושמן פשתן יעילים לתפקוד נכון וראוי של המוח.

לילה טוב

✕ הרופא הגדול הלא הוא הרמב"ם, כותב בספרו "היד החזקה" בהאי לישנא: "היום והלילה, ארבע ועשרים שעות. דיי לו לאדם לישון שלישן, שהוא שמונה שעות; ויהיו בסוף הלילה, כדי שיהא מתחילת שנתו עד שתעלה השמש שמונה שעות, ונמצא עומד ממיטתו, קודם שתעלה השמש". קוראים נכבדים, לתשומת לבכם, שינה זה לא פינוק ולא מותרות, זה "מוצר צריכה" בסיסי, יסודי, ואלמנטרי. שאל אביך ויגדך זקניך ויאמרו לך, לפני 30-40 שנה בירושלים האוטובוס הפנימי האחרון היה מסתיים בשעה 20:00 בערב. כמו כן, באותם זמנים, רשת ה-BBC סיימה את שידוריה בשעה 22:00 בערב.

✕ שינה זה לא מנוחה, זה צורך פיזי של הגוף. בזמן השינה מתבצעים בגוף תהליכים של חילופי חומרים. ותהליך הפרשת הורמוני בלוטות הגדילה. מחסור בשינה גורם לחוסר מנוחה, עצבנות ומחלות. פגיעה ביכולת האינטלקטואלית של האדם, קליטה, ערנות, וטווח קשב. מחקרים מראים כי כל שנת שינה החסרה לאדם, יורדת רמת המשכל (IQ) שלו בנקודה אחת. מחקרים נוספים מראים כי אדם הישן למשך תקופה, 4 שעות שינה, ההתנהגות שלו, כושר השיפוט שלו, ויכולת החשיבה המופשטת שלו זה כמו של... שיכור!!! לא פחות. (נזכרתם בפוליטיקאים? מי יודע... טעון בדיקה...)

✕ ובפרט אצל ילדים, ילד חסר שינה יתנהג כמו ילד היפראקטיבי. (ואכן ישנה אסכולה הטוענת שילדים בעלי הפרעות קשב וריכוז, צריכים להיות מתושאלים על ידי הרופא על סך שעות השינה שלהם, טרום נטילת התרופה). לסיכום: קשה מאוד לחנך וללמד ילדים ולדרוש מהם התנהגות ערכית כאשר הם במצב רגשי בלתי יציב עקב מחסור בשינה. אז קדימה לכו לישון. לא הצלחתם להירדם. הכינו אקלים מתאים; תאורה, טמפרטורה, דיבור שקט של המבוגרים. ומניעת מאכלים מגבירי ערנות, פירות וירקות חומציים שעה לפני השינה. עדיין לא נרדמתם, רוצו לרופא. ייתכן ויש כאן הפרעת שינה הדורשת התערבות רפואית. סיכומי של דבר: כל דבר שטוב למוח טוב לשינה, מחלה שמפריעה למוח, מפריעה לכם גם לישון. פשוט וברור. רפואה שלימה ולילה טוב.

✕ יש בנותן טעם לנעול את הכתבה בדברי הרמב"ם בספרו "היד החזקה" (הלכות דעות פ"ד): לעולם ישתרל אדם שיחיו מעיו רפין כל ימיו, ויהיה קרוב לשלשול מעט. וזה כלל גדול ברפואה—שכל זמן שהראי נמנע או יוצא בקושי, חולאים רבים באים; ובמח ירפה אדם מעיו, אם נתאמצו מעט—אם היה בחור—יאלל בבוקר בבוקר מלוחים שלוקים מתובלים בשמן ובמוריים ובמלח, בלא פת; או ישתה מי שלק של תרדיון או כרוב בשמן ומלח ומוריים. ואם היה זקן—ישתה רבש מזוג במים חמין בבוקר, וישתה כמו ארבע שעות, ואחר כך יאכל סעודתו. יעשה כן יום אחר יום, שלושה או ארבעה ימים אם צרך לכך, עד שיירפו מעיו; ועוד כלל אחר אמרו בבריאת הגוף: כל זמן שאדם מתעמל ויגע הרבה ואינו שבע, ומעיו רפים—איך חולי בא עליו וכוחו מתחזק, ואפילו אכל מאכלות הרעים; וכל מי שהוא יושב לבטח ואינו מתעמל, או מי שמשחה נקביו או מי שמעיו קשים—אפילו אכל מאכלות טובים ושמר עצמו על פי הרפואה, כל ימיו יהיו מכאובים וכוחו תשש. ואכילה גסה לגוף כל אדם כמו סם חמוות, והיא עיקר לכל חולאים: רוב החולאים הבאים על האדם, אינן אלא מפני מאכלים רעים, או מפני שהוא ממלא בטנו ואוכל אכילה גסה, אפילו ממאכלים טובים. הוא ששלמה אומר בחכמתו, "שומר פיו, ולשונו שומר מצוות נפשו" כלומר שומר פיו מלאכול מאכל רע או מלשבוש, ולשונו מלדבר אלא בצרכיו. ע"כ. סיכומי של דבר: לכל דבר יש פתרון. יהודים אל ייאוש!!!