

איל כהן

(י)סודות הבריאות

דברים שלא תשמע מהרופא שלך

(י)סודות הבריאות



זן והריפוי הטבעי של מחלות תורשתיות, מחלות כרוניות,
מחלות אוטואימוניות ועוד...

איל כהן

הבנת החיים דרך מחלות החניכיים

קורא יקר:

בחרתי לשים את שלושים העמודים הראשונים של הספר "(ניסודות הבריאות" להורדה חינם, על מנת לאפשר לך להתרשם מכך שמדובר במידע איכותי ויוצא דופן, שיאפשר לך לרפא מחלות באופן טבעי בכל שלב, ולחסוך ממך סבל, הוצאות ענק ופגיעה קשה באיכות החיים. מאחר ובעידן הקורונה המציאות משתנה במהירות שגם אני לא יכולתי לצפות, היום יותר מתמיד חשוב שכמה שיותר אנשים יפקחו את עיניהם מהר ככל האפשר, לפני שפרסום מידע מסוג זה ייאסר באמצעות חקיקה יזומה על ידי בעלי אינטרסים בכל טיעון אפשרי.

עם זאת, מאחר שהושקעו בו עשרות שנות עבודה ועלויות רבות אני מקווה שתמצא לנכון לרכוש את הספר המלא, ובכך לתגמל אותי על ההשקעה, ולסייע לי להמשיך בפעילותי לתרגם אותו לשפות נוספות על מנת להביא את המידע לכמה שיותר בני אדם בעולם, וגם להשלים את הספרים הבאים בסדרה.

רכישת הספר תיתן לך תמיכה מלאה בכל הקשור במחלות החניכיים, ומידע רב בנוגע למחלות ובעיות בריאותיות רבות אחרות, שיאפשר לך להימנע מהן ולרפא אותן באופן טבעי, ללא עזרה רפואית, ללא סבל וללא סיכונים. כולי תקווה שתמליץ על הספר על מנת שהמידע ימשיך לזרום, ושנמשיך הלאה גם לספרים הבאים בסדרה.

תוכל/י לשלם עבורו באמצעות BIT
או באמצעות PayPal או בהעברה בנקאית
לרכישת [המהדורה המודפסת של הספר](#).

לאחר העברת התשלום, שלח אלי את פרטי המשלוח בווצאפ לטלפון 052-221-86-12
והספר יצא אליך בהקדם האפשרי.

תודה, ותבוא עליך הברכה

דברים שלא תשמע

סדרת ספרי הארה

בריאות טבעית

ומודעות אובייקטיבית

מבוא

הספר **"(י)סודות הבריאות"** פותח את סדרת הספרים **"דברים שלא תשמע מהרופא שלך"** בסיפורן של מחלות החניכיים, הנחשבות למחלות הכרוניות הנפוצות ביותר בעולם. מחלות אלו, הפוגעות בלמעלה ממשעים אחוז מהאוכלוסייה, מתפתחות במשך שנים ללא כאב או סימני אזהרה משמעותיים, עד שמשלב כלשהו הן גורמות כאבי תופת, פגיעה בתפקוד, איבוד השיניים, וכופות על הסובלים מהן סבל עצום, הוצאות ענק, טראומה גופנית ונפשית ופגיעה קשה בדימוי העצמי ובאיכות החיים. מאחר שמחלות החניכיים נגרמות כתוצאה מהפרת איזון אנרגטי, המדע והרפואה, שמתעלמים באופן שיטתי מהממד האנרגטי של החיים אינם מבינים אותן, וכמו במקרים של מחלות רבות אחרות המתפתחות כתוצאה מהפרות שונות של איזונים אנרגטיים, מגדירים אותן כמחלות **"אידיופתיות"** / **"כרוניות"** / **"אוטואימוניות"** / **"תורשתיות"** / **"ווירליות"** - ובהגדרות מעורפלות אחרות היוצרות את הרושם שמדובר במחלות חשוכות מרפא.

בספר זה תמצא את כל האמת בנוגע למחלות החניכיים, על גורמיהן, על אופיין ועל התהליכים השונים בהתפתחותן, ואת הדרך היחידה שתעביר את חיך ממסלול של הרס מתמשך לנתיב של שיקום טבעי, שיאפשר לך להציל את שיניך - ולהימנע מניתוחים ומטיפולים רפואיים פולשניים, כואבים ויקרים. אם תרצה, תוכל לקרוא לדרך הזאת אהבה.

למרות שבשלב זה עדיין תתקשה להאמין, **לאחר קריאת הספר יהיה לך יותר ידע לגבי מחלות החניכיים מאשר לכל דוקטור או פרופסור בעולם!**

שמי איל כהן, יליד ישראל שנת 1961, נשוי באושר, אב לשלושה וסב לשניים. מרבית שנותיי עסקתי במוזיקה, ועד שנת 1993 הייתי מה שמוגדר אדם נורמטיבי; המשמעות היא שכמו כולם, בכל בוקר כשהתעוררתי לא וויתרתי על הקפה שלי, בכל פעם שהייתה לי בעיה בריאותית ביקרתי את הרופא שלי ופעלתי על פי הנחיותיו, האמנתי לכל מחקר רפואי שפורסם בתקשורת - וכשהיה באפשרותי גם פעלתי לפי המלצותיו. בגדול, אפשר לומר ש**"חשבתי כפי שאנו אמורים לחשוב"**, אך נכון יותר לומר **"לא חשבתי כפי שאנו אמורים לא לחשוב"**, מכיוון שמרגע שאנו באים לעולם, החברה שבה אנו חיים מתכנתת אותנו לחשוב בדפוסים, לנהוג לפי נורמות ומוסכמות, לבטוח בממסד, לציית לבעלי סמכויות, להאמין שהם יודעים מה טוב עבורנו ופועלים למען זה.

במה שקשור למחלות החניכיים, ככל שידוע, אני האדם הראשון בעולם שהצליח להתרפא באופן טבעי מנסיגת חניכיים, שכבר הייתה בשלב מתקדם של התנדנדות השיניים. התעלמות הממסד הרפואי והממסד התקשורתי משיטת הריפוי שסייעה לי ושהוכחה במחקר יכולה הייתה לסייע למיליוני אנשים להירפא באופן טבעי ולהימנע מהסבל הכרוך במחלה, גרמה לי למשבר אמון שבעקבותיו חוויתי הארה רוחנית עוצמתית ששינתה לחלוטין את השקפת עולמי.

הבנת הדרך שבה הפרות של איזון של אנרגיה גורמות להתפתחותן של מחלות החניכיים - **ושמירה על איזון אנרגיה מאפשרת את ריפוי הטבעי**, היא השלב הראשון בסדרת הספרים **"דברים שלא תשמע מהרופא שלך"**, המסבירה את הממד האנרגטי של החיים על כל היבטיו.

השקפת עולם שונה זו המתייחסת אל הממד האנרגטי של החיים, מאפשרת להבין באופן ברור את כל התופעות הקשורות בבריאות, שהממסד המדעי והרפואי שמתעלם מן האנרגיה באופן מגמתי, אינו מסוגל להבין - ולכן גם אין לו הסבר או מרפא עבורן.

למרות שלהבנת מחלות החניכיים וריפויין הטבעי חשיבות עצומה, זה אינו המסר העיקרי בספר אלא בסך הכל משמש בו כמשל. חלקו השני של הספר, שהוא הנמשל, מסביר שלא מדובר בתקלה או בטעות, אלא בשיטה שמאפיינת את הטיפול של הרפואה במחלות באופן כללי, כשבמקום להבין אותן ולמנוע אותן או לאפשר את ריפויין, היא עוסקת בטיפול בתסמיניהן והופכת אותן לכרוניות שמצבן הולך ומידרדר בהתמדה. כמו במקרה של מחלות החניכיים, לאחר שהמערכת החולה קורסת החולים נאלצים לעבור ניתוחים, עקירות, כריתות והשתלות איברים, ונעשים תלויים בטיפולים רפואיים הפוגעים באיכות חייהם - ובמקרים רבים גם מקצרים אותם.

כמו במקרה של מחלות החניכיים, תבין שבמידה שיש לך את המידע ואתה פועל נכון, תוכל לרפא גם מחלות רבות אחרות באופן טבעי, בדרך קלה, ידידותית ויעילה, ולהימנע מסבל, מתרופות, מסיבוכים, ומטיפולים רפואיים כמו ניתוחים, השתלות איברים ואשפוזים, מעלויות עתק, מטראומות, מנכויות ומטרגדיות.

לאחר קריאת הספר, הברירה אם להוסיף לסבול ממחלות החניכיים (כמו גם ממחלות רבות אחרות) או להוציאן מחייך לנצח תהיה בידיך.

בברכת מסע מוצלח ורפואה שלמה,

איל כהן

הספר מוקדש באהבה למשפחתי,
 לגילה, אשתי המדהימה, שמאפשרת לי להיות אני ושבזכותה אני נשוי ומאושר.
 לילדיי המדהימים, רן, אוהד וטל, אוהב אתכם וגאה בכם,
 לכלותיי האהובות, שירן ומאיה, לנכדי נועם ורומי ולבנותיי האהובות יהלי ורביד,
 שנזכה לחיות בעולם טוב יותר.
 לזכרה של אימי, אידה כהן ז"ל, שאיבדה את שיניה ואת שמחת החיים שלה בגלל
 מחלת חניכיים הרבה לפני שהיה לי המידע שיכול היה להציל אותה.
 לזכרו של אבי, מיכאל כהן ז"ל, איתו זכיתי לעבור מסע רוחני מרתק, מאתגר ומאלף.
 תודה לאחותי היקרה, מירית בן וויס, על העזרה בעריכת הספר.

כתיבה ועריכת תוכן: איל כהן
 עריכת לשון: לאה חובל
 איורים: משה פז
 פסל הכריכה: ראם לוי
 צילום הכריכה: עוזיעם ספיר

תודה לכל מי שרכש ספר זה על נטילת חלק במסעי הרוחני, ואיחולי דרך צלחה
 ובריאות שלמה.

הוצא לאור על ידי איל כהן,
 ראשון לציון,
 ישראל.

מהדורה ראשונה 1997
 מהדורה שנייה 2019

זכויות יוצרים:
 חל איסור לצלם, להדפיס, להעתיק, להקליט, לתרגם, לאחסן במאגרי מידע, לקרוא
 בפומבי, לשדר או לקלוט מסמך זה או חלקים ממנו בכל דרך שהיא, ללא הסכמת
 המחבר. שימוש מסחרי אסור בהחלט. כל אזכור של חלקים מספר זה חייב בהסכמת
 המחבר.

© כל הזכויות שמורות למחבר

הבהרות:

- **בפתח דבריי אבהיר שאיני רופא ושהמידע שבספר אינו רפואי.**
זו אינה התנצלות. משמעות הדבר שהמידע שבספר זה אינו מוכר על ידי הרפואה, ולכן סביר להניח שלא תמצא לו סימוכין במקורות רפואיים או תמיכה בקרב רופאים וברי סמכא, וחשוב שתבוא בראש פתוח לקבל מידע שונה.
- להבדיל מספרי בריאות שנכתבים על ידי רופאים ואנשי רפואה המתמקדים בממד החומרי, ספר זה עוסק בהבנת הממד האנרגטי של החיים - ומסביר כיצד באמצעות שמירה על איזון אנרגיה/ הימנעות ממצוקה אנרגטית ותמיכה אנרגטית, ניתן לשמור על הבריאות, למנוע מחלות ולרפא מחלות ללא צורך בהתערבות רפואית.
- ריפוי של מחלות החניכיים בדרך שספר זה מציע, מבוסס על שינוי עמוק וחד משמעי באורח החיים, שימנע פגיעות ברקמה החולה. במקרה שתפעל נכון תאפשר לרקמה לממש את שאיפתה ואת יכולתה להשתקם ולהחלים באופן טבעי, אך בשל הקושי לעשות את השינוי ברמה החיונית להצלחה, אתה יוצא למסע של ריפוי טבעי על אחריותך הבלבדית, ואני מייחל שתיישם את הדרך במסירות שתאפשר לך ליהנות מיכולת השיקום של גופך ברמה המיטבית.
- מרגע שתפעל בדרך שספר זה מציע, כבר בתוך יום או מספר ימים אתה אמור לחוש הטבה במצבך שתבוא לידי ביטוי בירידה בכאב, בדימום, במתח - ובשיפור במובן האסתטי והתפקודי של רקמת החניכיים. אם לאחר שבוע אינך חש שיפור - אינך מיישם את ההמלצות שבספר באופן נכון, ואני ממליץ לך לקרוא אותו שוב על מנת למצוא היכן אתה טועה!
- אם אתה פועל נכון ואין שיפור במצבך - או שחלה בו החמרה שאיננה מוסברת בספר, ייתכן שמקור הבעיה שממנה אתה סובל שונה מהגורם שבו ספר זה עוסק, ותאלץ למצוא לה פתרון אחר (הסיכוי לכך הוא להערכתך של אחד לכמה אלפים - אם בכלל).

הספר כתוב בלשון זכר מטעמי נוחות בלבד. הוא מיועד לכל אדם באשר היא והוא.

תוכן העניינים

3	מבוא
11	הסיפור האישי שלי:
13	איך דפקו לנו את המוח באמצעות מושגים...
17	האתגר שבלחיות עם השיניים לאורך כל החיים
20	מחלות החניכיים - הגורם והתוצאות
21	נסיגת החניכיים
26	עוף פריודונטלי
27	הציפורן הדנטלית - ניסוי תיאורטי
	דלקת חניכיים
	כיס החניכיים
	מעגלי הסבל
	סתירת התזות המקובלות על הממסד הרפואי
	הטקס ההרסני המשותף לכל התרבויות בעידן המודרני שגיאה! הסימניה אינה מוגדרת.
	מיתוסים הקשורים במשקאות חמים ובארוחות חמות שגיאה! הסימניה אינה מוגדרת.
	הקשר בין מחלות החניכיים למלחמת האדם באיתני הטבע שגיאה! הסימניה אינה מוגדרת.
	מה עליך לעשות
	טיפול בנסיגת החניכיים
	טיפול בדלקת החניכיים
	שאלות הנשאלות תדיר
	איך אנחנו גורמים להתפתחות מחלות כל כך קשות מבלי לחוש כאב שגיאה! הסימניה אינה מוגדרת.
	ביאור מושגים
	חלק ב': רפואה מערבית לעומת ריפוי הוליסטי
	הילינג ורייקי
	ריפוי טבעי של דלקות
	מחלת ריאות חסימתית כרונית (COPD)
	ריפוי טבעי של פריצת דיסק
	ריפוי טבעי של מחלות נוירולוגיות
	לקויות שמיעה
	ריפוי טבעי של שחמת הכבד
	אי-ספיקת כליות
	ריפוי טבעי של פצעי סוכרת
	ריפוי טבעי של מחלת הסרטן
	האם יש אפשרות לרפא שן חולה בעששת?
	קטרקט וגלאוקומה
	כוח הריפוי של נשיקה
	חוות דעת שנייה אינה חוות דעת שונה
	הדיסוננס הקוגניטיבי
	נספח א': מחלות החניכיים כמבוא למודעות אובייקטיבית שגיאה! הסימניה אינה מוגדרת.
32	נספח ב': אודות סדרת הספרים "דברים שלא תשמע מהרופא שלך"

אם הפתרון כל כך פשוט מדוע חשוב לקרוא את כל הספר.

אם במבט חטוף אתה מתרשם שהפתרון פשוט וחבל על הטרחה, חשוב שתדע שברמה התיאורטית ריפוי טבעי של מחלת חניכיים פשוט, אך ברמה המעשית גם אחרי קריאת הספר הוא מאתגר, וללא קריאתו הסיכויים אפסיים.

הסיבה לכך היא שבדרך לריפוי הטבעי ישנם מכשולים רבים ושונים, שחשוב שתבין על מנת שתהיה מסוגל להתגבר עליהם ולעבור את התהליך בהצלחה ולטווח הארוך.

עיקר הקושי נובע מכך שריפוי טבעי של מחלות החניכיים מחייב שינוי קיצוני בדפוסי החשיבה ובדפוסי ההתנהגות, שלא ניתן לעשות מבלי להבין תהליכים פסיכולוגיים ופיזיולוגיים (נפשיים וגופניים) הקשורים בהם. חלק מהקושי קשור במנגנוני ההומיאוסטזיס (מיונית "להישאר אותו הדבר"), שבאמצעותם גופנו מתנגד לשינוי, והם מנהלים את התנהגותנו מתוך התת-מודע - ופועלים בדרכים שונות להכשיל את הריפוי, במטרה לשמר את המצב הקיים שהוא המחלה - ואף להחמירה.

מחלות החניכיים נגרמות כתוצאה מהנאות ומגורמים בעלי משמעויות כה רבות בחיינו, שהסובלים מהן לא יוותרו עליהם כל עוד הם אינם מודעים לנזקים שהם גורמים לבריאותם. מטרתו של ספר זה לטפח בכך את המודעות לסבל ולנזק שהם גורמים לגופך בזמן שאתה בטוח שאתה נהנה, על מנת להביא אותך לוותר עליהם באופן טבעי, מבלי לחיות בתחושה שאתה מפספס משהו. ככל שתבין את הדרך ותהיה מחויב לה, תשיג ריפוי מהיר ואיכותי יותר. בנוסף לכך, האתגר שברפוי הטבעי יסייע לך להתחבר לפן הרוחני של אישיותך, ואף לפתח ולטפח אותו.

ספר זה הוא מסע רוחני לריפוי טבעי, ומאחר שהמידע שבו סותר את כל מה שגדלנו עליו וחונקנו להאמין, המוח שלנו נוטה להדחיק/ "לשכוח" אותו, או להמעיט בערכו על מנת לחזור לדפסים הישנים, הנוחים והמוכרים. על מנת לחדד את התובנות שעלולות להתקרות לאורך הזמן - ולמנוע מהדפסים הישנים להשתלט שוב על תודעתך ועל התנהגותך, מומלץ לקרוא אותו שוב כעבור מספר חודשים.

מעבר לתועלת הבריאותית בהיבט של מחלות החניכיים, התובנות שקשורות בהן יקלו עליך להבין תופעות רבות אחרות שמתוך הגישות המקובלות והידועות אין לנו דרך להבין.

ניתחתי לעומק את כל ההיבטים הקשורים במחלות החניכיים, בין אם הפסיכולוגי/ החברתי/ התרבותי/ המדעי/ הרפואי/ הכלכלי/ התעשייתי - ואחרים, על מנת להסביר כיצד כוחות שונים הפועלים עלינו גורמים לנו מחלות קשות מבלי שנהיה מסוגלים להבין, למנוע ולרפא אותן. מכיוון שהדברים דומים במקרים של מחלות רבות אחרות, לא אעשה את הניתוח של המידע הזה לעומק הזה בהמשך. לכן, חשוב לקחת את העיקרון ממחלות החניכיים ולהבין כיצד הוא פועל במקרים של בעיות בריאותיות רבות אחרות שבהם נעסוק, על מנת שנהיה מסוגלים להימנע מסבל עצום, מתלות, מעלויות, מפגיעה קשה באיכות החיים - ומטיפולים רפואיים מיותרים.

הקדמה

מאחר שהמידע שבספר זה שונה מכל מה שחונכת להאמין בו, הוא עלול ליצור קונפליקטים ולגרום לך תחושות שיתבטאו באי-נוחות, לחץ, מצוקה ומתח. על מנת למנוע נזק בריאותי העלול להיגרם במצבים מסוג זה, **בזמן קריאת פרק זה אני ממליץ לך להניח את כף ידך על הקרקפת לשם התנסות.** אחרי שתבין איך זה עובד, בהמשך, תוכל להשתמש באמצעי זה בנסיבות שונות שבהן תחוש שהדבר עשוי להועיל לך.

עכשיו, בהנחה שעדיין יש לך שיער, אילו הייתי אומר לך שאפשר למנוע או לפחות לעכב באופן משמעותי את נשירתו ואת הלבנתו, ללא עלות כספית ומבלי להשתמש בחומרים כלשהם, היית מאמין?

במצבי מתח, מצוקה, לחץ או חרדה, אם אתה חש בזרמים של קור בקרקפת, תחושה זו היא תוצאה של מצב שנקרא "אי-ספיקת קרקפת", שנוצר ככל שכלי דם שבקרקפת מתכווצים, לחץ הדם שבה עולה ואספקת דם אליה פוחתת.

מאחר שחלק מתפקודי הקרקפת הוא לספק דם לשורשי השיער, בהתאם לגנטיקה של כל אדם, בחלק מהמקרים התכווצות כלי הדם גורמת להתייבשות השורש ולנשירת שיער, ובמקרים אחרים היא אינה מאפשרת לפיגמנטים להגיע אל שורשי השיער, וכתוצאה מכך השיער מלבין.

כדי למנוע או לפחות להאט משמעותית תהליכים של איבוד שיער והלבנה, במידה ואתה חש בזרמים של קור בקרקפת, הנח עליה את כף ידך על מנת לנסות להרגיע את כלי הדם ולמנוע מהם להתכווץ.

הזמן החשוב ביותר לעשות זאת הוא בלילה, בדקות או אפילו בשניות שלפני השינה. הסיבה לכך היא שלפני השינה אנו נחים ממרוץ היומיום ועושים חשבון נפש. באותן שניות חולפות בראשו מחשבות מלחיצות ולא נוחות על חוויות שהיו לנו במהלך היום ועל מה שמצפה לנו ביום שלאחריו במציאות המטורפת שבה אנו חיים, ובמידה ויש בה מצוקה, היא גורמת להתכווצות כלי דם בקרקפת. מאחר שכלי הדם נשארים מכווצים במשך הלילה, נגרמת לקרקפת טראומה¹ שבגללה אנו מתעוררים בבוקר עם פחות שיער.

על מנת להגדיל את הסיכוי לשמור על השיער, נסה להירדם כאשר כף ידך מונחת על הקרקפת. אם תעשה זאת לאורך זמן, יש סיכוי שתצליח לפחות במידה כלשהי. מניסיוני האישי, זה עוזר. איני יכול להבטיח שבמקרה שלך זה יעבוד, אבל מה שבטוח זה שבכל מקרה זה לא יזיק, אז כדאי לנסות. ©

¹ המשמעות של טראומה היא שיבושים בזרימת הדם. בין שמדובר בטראומה גופנית או בטראומה נפשית, בשניהם התוצאה ברמה הפיזית היא פגיעה בתפקוד.

אמצעי חשוב נוסף שמומלץ להשתמש בו על מנת למנוע נזק בריאותי כתוצאה ממתח, מלחץ או ממצוקה, הוא פיהוק.

אנו נוטים להתייחס אל הפיהוק כאמצעי להעלאת כמות החמצן שבדם, אבל זו התייחסות מוטעית, ונכון יותר להתייחס אליו כמנגנון ריפוי עוצמתי. במהותו, הפיהוק הוא זריקת אנרגיה שהגוף משתמש בה בין אם במצבים של עייפות - וגם במצבים שונים של מצוקה כמו חרדה, מתח ולחץ, הגורמים לקנה הנשימה להתכווץ, ולמעשה לחנק ולהקטנת כמות האוויר שאנו נושמים. בין תפקידיו של הפיהוק, הוא משמש כמנגנון התמתחות המרחיב את קנה הנשימה ואת כלי הדם ברקמות השונות במטרה להתנגד לאותה התכווצות ולשחרר את הגוף מהחנק. באמצעות הרחבת כלי הדם הפיהוק משפר את זרימת הדם, משחרר מתח, מפחית כאבים ומשפר את תפקודי הגוף בכל המובנים. **אם תקפיד לפהק לפני פעילות מאתגרת, בין אם נפשית ובין אם גופנית (לדוגמה: לפני שאתה מרים משא כבד), תגדיל משמעותית את סיכוייך לצלוח אותה בצורה טובה יותר ומבלי להינזק.**

בתרבות שבה אנו חיים אנו מחונכים לייחס לפיהוק משמעויות שליליות, כסוג של אינסטינקט המופעל במצבי עייפות או שעמום, כהפגנת שעמום, עלבון, ביזוי, חוסר נימוס, חוסר כבוד, עייפות ולעתים אף חולשה. מכיוון שכך, רבים כובשים ומדחיקים אותו, ובכך גורמים לקנה הנשימה לאבד את גמישותו, עד שבשלב כלשהו מאבדים את היכולת לפהק גם כשהגוף מאוד זקוק לזה. כתוצאה מכך זרימת הדם לרקמות רבות נפגעת, והדבר עלול לבוא לידי ביטוי בהתפתחות מחלות ובעיות בריאותיות רבות ושונות העלולות לפגוע קשות באיכות חייו. קשה להאמין אבל ביניהן אפילו דום לב, פריצת דיסק, מחלות כרוניות כמו אסטמה, COPD (חסימת ריאות כרונית) ואחרות.

עצתי לך, הימנע מלכבוש פיהוקים. פהק ככל יכולתך והדבק גם את הסובבים אותך, ובכך אתה עשוי למנוע מעצמך ומהם לא מעט סבל וסיבוכים בריאותיים.

בהמשך הסדרה אתייחס לנושאים אלו במקומות הרלוונטיים בהרחבה. אך לעת עתה, על מנת למנוע נזק במהלך הקריאה, אם תרגיש אי-נוחות או לחץ, הנח את כף ירך על הקרקפת או פהק פיהוק עמוק. מומלץ שניהם. ☺

הסיפור האישי שלי:

שנים רבות התפתחה בפי נסיגת חניכיים מבלי שהייתי מודע לכך.

בגיל עשרים וחמש בערך, כאשר הבחנתי בזה שמשוהו נראה לא תקין ברקמת החניכיים שלי שכבר הייתה בנסיגה בולטת לעין, בבורותי הלכתי להיבדק אצל רופא עור. הוא, שמן הסתם ידע במה המדובר, שלח אותי מיד לרופא השיניים ממנו שמעתי את ההסברים המקובלים: "אנחנו מכירים את הבעיה, זה תורשתי, כפי הנראה גם ההורים שלך סבלו מזה. אין מה לעשות בשלב זה. ברגע שזה יפריע לך תבוא ונטפל בזה".

למעשה, כמו רבים אחרים, לא ידעתי דבר על המחלה, לא היה לי שמץ של מושג לגבי חומרת מצבי ומה שמצפה לי בהמשך, ומכיוון שעדיין לא סבלתי מכאב או מבעיה תפקודית, סמכתי על דברי הרופא שאין מה לעשות והנחתי לזה...

העובדה שהנחתי לזה אין פירושה שזה הניח לי, ומצבי הוסיף להידרדר בהתמדה עד ששבע שנים לאחר מכן, ביוני 1993, כשהייתי בן שלושים ושתיים, התוודעתי באופן פתאומי לשיא עוצמת המחלה, כשרקמת החניכיים שלי קרסה ונעלמה בבת אחת. פה כבר לא יכולתי להתעלם מהמצב, מאחר שהשיניים איבדו את יציבותן ולא יכולתי ללעוס, בנוסף סבלתי מבעיה אסתטית קשה שלא אפשרה לי לפתוח פה או לחייך, מכאבי תופת, מרגישויות להפרות איזונים כמו קור/חום ולטעמים כמו חמוץ ומתוק - ואפילו מקושי לנשום דרך הפה, בגלל כאב עז שנגרם מהרגישות של שורשי השיניים לאוויר הקר.

מצב זה בגיל שלושים ושתיים גרם לי לזעזוע נפשי בקנה מידה של רעידת אדמה, מכיוון שאיבוד היציבות של השיניים, שכל חיי סמכתי עליהן והשתמשתי בהן ככלי לכל דבר, גרם לי לתהות כיצד ניתן לצפות מאברי הגוף האחרים שיתפקדו לאורך לא מעט שנים שעוד מצפות לי בעתיד. כך, מאדם צעיר שהיה בטוח בעצמו, חזק ובריא לכאורה, ומתפקד היטב בכל המובנים, לפתע חשתי שברירי וחסר אונים.

כפי שכל אדם במצבי הקשה היה נוהג, עוד באותו יום מיהרתי בבהלה אל רופא השיניים שלי על מנת לקבל עזרה.

עכשיו אותו רופא הסביר לי באדישות מצמררת שהמצב הזה היה צפוי, ושכפי הנראה אזדקק לניתוח חניכיים או להחלפת השיניים, אך מאחר שזה כבר לא בתחום עיסוקו, הוא הפנה אותי לרופא מומחה למחלות חניכיים, על מנת לקבל ייעוץ וטיפול מתאים.

אני זוכר את עצמי בגיל שלושים ושתיים בדרכי הביתה מרופא השיניים, יושב באוטובוס כואב ומיואש, ובראשי מחשבות קודרות על כך שאני עומד לאבד את השיניים ולהחליף אותן בפרוצדורה רפואית כואבת ויקרה. מילא הטראומה הכרוכה באיבוד השיניים שכבר נראתה כמו גורל בלתי נמנע, איך נכנסים להוצאה כספית כזאת לא מתוכננת, כשאני אבא צעיר לשלושה ילדים קטנים, שבקושי מצליח להאכיל אותם...

לפני שפניתי לרופא המומחה למחלות חניכיים, בניסיון להקל את הכאב ולמשוך כמה שיותר זמן עד שאיאלץ להתמסר לטיפול הרפואי, ערכתי על עצמי ניסויים שלתדהמתי ולמזלי לקחו אותי למסע מדהים של תובנות ושל שינויים באורח החיים, שהביאו לחזרת הפה לתפקוד תקין במהירות. תוצאת הניסויים הדגימו בפניי את יכולתו המופלאה של הגוף להשתקם ולהחלים באופן טבעי גם ממצבים שלכאורה נראים בלתי הפיכים, מבלי שנצטרך לעשות דבר מלבד לא להפריע לו.

לאחר שעייבתי את המידע הקשור במחלות החניכיים, עודי נסער ונרגש, ניסיתי לשוחח עם רופאים מכרים כדי לשמוע את דעתם אודות התפיסה הכל כך שונה מן התפיסות המקובלות. לאכזבתי, כל אנשי המקצוע שאליהם פניתי הגיבו בביטול, בעיקר מהנימוק שהגישה שהבאתי מעולם לא נחקרה באופן מדעי, והיא אינה קיימת בספרי הרפואה. בניסיון להסביר את השיפור במצבי היו שטענו שאני סוג של "נס רפואי" שאינו מעיד על הכלל, והיו שטענו שהשיפור זמני² ואוטוטו המצב יחזור להיות כמו שהיה.

לאחר שחוויתי את שיאה של המחלה והבנתי מה עוברים אנשים שסובלים ממנה, מכיוון שהנושא "בער בעצמותי", החלטתי להתקשר למשרד הבריאות בתקווה לנסות לעניין את מי שאצליח, להביא את הנושא למחקר. לתדהמתי, פקידה שענתה לטלפון אמרה שמכיוון שאיני רופא או סטודנט לרפואה אין לה שום אפשרות לעזור, והציעה לי לפנות אל התקשורת על מנת לנסות להפיץ את המידע. עשרות פניות לתקשורת שנהדפו על הסף בדיוק מאותה הסיבה, הבהירו לי שגם פה אין לי למה לצפות, ולמעשה - אין לי עם מי לדבר.

דחיית מידע כה משמעותי על ידי מערכות הבריאות והתקשורת שבהן חונכתי להאמין ולבטוח, גרמה לי להבין שישנו קשר של שתיקה בין גופים ממסדיים המנצלים את מצוקת החולים, את האמון העיוור ואת התלות המנטלית שלהם במערכת, במטרה לכוון אותם לצורך תרופות וטיפולים רפואיים הפוגעים קשות באיכות חייהם. משבר האמון הקשה גרם לי להתמוטטות נפשית שהובילה לחוויית הארה רוחנית עוצמתית, בה קיבלתי מבול של מידע בנוגע לממד האנרגטי, המאפשר להבין תופעות רבות מספור שהגישה המדעית אינה מאפשרת להבין.

הבנתי שקיבלתי מידע בעל ערך עצום, על מנת להעביר אותו לעולם ולאפשר לאנשים לבחון את השקפת עולמם מול מידע שבתרבות שבה אנו חיים אין לנו שום גישה אליו. מכיוון שלא מצאתי דרך טובה יותר לעשות זאת, התחלתי לכתוב אותו בספר שהשם שבחרתי עבורו היה "דברים שלא תשמע מהרופא שלך". לאחר שהגעתי לקרוב לאלף עמודים, הבנתי שאין מנוס מלחלק אותו לסדרה, על מנת להקל עליי את מלאכת הכתיבה והעריכה - ולהקל על הקורא את ההתמודדות עם כמות כה גדולה של מידע שהוא כל כך שונה מן המקובל. ככל שתתקדם בקריאה, תבין עד כמה משמעות הממד האנרגטי הרבה יותר גדולה לחיינו מאשר הממד החומרי שבו המדע והרפואה מרוכזים, ועד כמה להפרות של איזונים שונים שלו יש השלכות גורליות על בריאותנו ועל קיומנו.

בשנת 1997, לאחר שהמהדורה הראשונה של ספר זה יצאה לאור, שוב ניסיתי לפנות לתקשורת, בתקווה שספר שכתוב בצורה ברורה ומפורטת יזכה ליותר תשומת לב, אך לאכזבתי, למרות ששלחתי עשרות עותקים של הספר לתוכניות שונות בערוצי תקשורת שונים במטרה להשיג לו חשיפה כלשהי, פעם אחר פעם חוויתי דחייה והתעלמות שיטתית. כך, במשך שנים הספר נותר מיותר, והבודדים שנהנו ממנו היו ברי-המזל שהגיעו אליו במקרה דרך אתר האינטרנט שלי, ושהייתה להם את הפתיחות לצאת לדרך שונה.

² הזמני הזה נמשך בינתיים למעלה מעשרים וחמש שנה, ולפי כל הסימנים יוסיף להימשך כל חיי. עד היום לא נזקקתי לטיפול מרופא חניכיים, ולפי כל הסימנים לא אצדק לטיפול כזה בעתיד.

איך דפקו לנו את המוח באמצעות מושגים...

מאז שחוויתי את ההארה, ניסיונות לשוחח עם אנשים בנושאים מהותיים הקשורים בחיים ובבריאות, מובילים לתחושה שאנו מדברים בשפות שונות - ולעתים גם לעוינות (ספויילר: אחרי הקריאה זה יקרה גם לך...), מה שגורם לחוסר יכולת לתקשר באופן כמעט מוחלט.

הסיבה לכך היא שאנו חיים בחברה שמחנכת אותנו לחשוב ולהתנהג לפי דפוסים שיצרו את ההיגיון שלנו. לאחר שחונכנו למה נכון ומה לא נכון, מה טוב ומה לא טוב, מה מותר ומה אסור, מה צודק ומה לא, כל דבר שאינו מתיישב עם הדפוסים שעוצבו בתודעתנו נתפס כמשולל היגיון (לא מתקבל על הדעת), ואנו מתנגדים לו באופן אינסטינקטיבי. אנו שופטים אנשים לפי מה שחונכנו לחשוב שטוב או שרע, נכון או לא נכון, מותר או אסור. מה שאנחנו פחות מודעים לו, הוא שההיגיון שלנו אינו מוחלט אלא הוא מעוצב על ידי גורמים שונים בתרבות שבה אנו חיים, וזו הסיבה לכך שלבני האדם החיים בתרבויות שונות יש היגיון שונה לחלוטין. בכל תרבות קיימים גופים וארגונים שונים כמו גופי ממשל, גופי דת, תאגידים, גופים כלכליים, מוסדות חינוך וגופים אחרים, הנאבקים להשפיע על עיצוב התודעה הקולקטיבית. חלקם פועלים ממניעים פוליטיים, חלקם ממניעים כלכליים, חלקם ממניעים אידיאולוגיים, וחלקם משילוב שלהם במידה זו או אחרת.

בהתאם לעיצוב התודעה שלנו מתעצבים דפוסי החשיבה, האמונות, תפיסת העולם, דפוסי ההתנהגות, הערכים, סגנון החיים, ההרגלים, ההנאות, האהבות, החלומות, התשוקות, הפחדים, החרדות, הרגישות והתחושה כלפי כל גורם בחיינו. כל אלו נועדו לשרת את הדבר שהוא אולי החשוב ביותר בתרבות הכלכלית שבה אנו חיים - הרגלי הצריכה שלנו.

את התודעה מעצבים לפי **מושגים** שהתרבות שבה אנו חיים יצרה ויצקה בהם תוכן ומשמעות, על מנת שניתן יהיה לקיים בה נורמות, חוק וסדר - וכמובן, כלכלה פורחת.

מושגים כמו "מדינה", "צבא", "משטרה", "חוק", "משפט", "צדק", "עסק", "כסף", "תעשייה", "כלכלה", "מדע", "רפואה", "תרופה", "רופא", "דמוקרטיה", "חברות", "דת", "אמונה", "אלוהים" - ורבים אחרים קיבלו בתודעתנו משמעות קיומית, **וחלקם אפילו הועלו למעמד של ערכים מקודשים**. לכן, מבחינה פסיכולוגית, איננו מסוגלים לערער עליהם, להטיל בהם ספק - או לחשוב שישנה אפשרות או דרך אחרת להתייחס אליהם. מצד שני, ישנם מושגים שחונכנו לשלול, לבזות, לבטל או לדחות, ומשום כך הם ייתפסו בעינינו כלא מציאותיים, הזויים, שליליים, ואיננו מסוגלים לקבל אותם או אפילו לשקול לשנות את גישתנו כלפיהם, גם אם יש מאחוריהם היגיון - ואפילו אם חיינו יהיו תלויים בשינוי הגישה.

אנו נוטים לחשוב שאנו בעלי חשיבה חופשית, אך, לאמיתו של דבר, אין זה משנה אם אתה פועל פשוט/ מנכ"ל/ מדען/ עורך דין/ שופט עליון/ רופא/ טייס/ אסטרונוט/ ראש ממשלה או נשיא. כולנו בני האדם החיים לפי המשמעות שחונכנו לתת למושגים שונים, ופועלים לפי דפוסי חשיבה, דפוסי התנהגות, נורמות, תפיסת עולם, אמונות, הרגלי צריכה, הרגלי אכילה ושתייה, הנאות, פחדים וחרדות, אשר עוצבו על ידי התרבות שבה אנו חיים.

לרוע המזל, למרות שאנו מאמינים שבעלי המשכל, המשפיעים ומובילי דעת קהל הם גם בעלי גמישות מחשבה, במציאות על פי רוב הדבר הפוך, וככל שהאדם עבר כברת דרך ארוכה יותר במערכות החינוך של התרבות, הוא תקוע עמוק יותר בעולם של המושגים והדפוסים כפי שהוטמעו בתודעתו על ידי מערכת החינוך והסמכויות שבהן הוא חונך להאמין, ופחות מסוגל לקבל שינוי.

כל עוד המציאות שבה אנו חיים יציבה וחיינו נוחים, גם משמעותם של המושגים, הערכים ודפוסי החשיבה וההתנהגות שלהם חונכנו לא ישתנו, ואנו נהיה מוכנים להילחם עליהם. עם זאת, הם עשויים להשתנות בקיצוניות בין אם בהשפעת שינויים סביבתיים, בין אם בהשפעת בעלי ממון המעצבים את דעת הקהל מתוך אינטרסים - או כתוצאה מהארה כמו זאת שבספר זה, לדוגמה, שנכתב במטרה לשנות את דפוסי החשיבה וההתנהגות שלך, על מנת לאפשר לך להימנע מחולי ומסבל עצום.

בעידן של שינויים סביבתיים מהירים שבו אנו נשלטים על ידי גופים בעלי עוצמה, ממון ואינטרסים, המציאות שבה אנו חיים מאבדת את הצלילות, ומשמעותם של מושגים משתנה במהירות כה גדולה, שמבלי שנרגיש הם מגיעים למצב שנקרא "היפוך קוטביות". מצב שבו מושגים שעד לא מזמן נחשבו חיוביים, מקבלים משמעות שלילית - ולהפך; כשבריא הופך ללא בריא ולא בריא לטוב, אור הופך לחושך וחושך לאור, שקר הופך לאמת ואמת לשקר, רע הופך לטוב וטוב לרע, חשוב הופך לזניח וזניח לחשוב, יפה הופך למכוער ומכוער ליפה, סטייה הופכת לתקין ותקין לסטייה, כישלון הופך להצלחה והצלחה לכישלון, מעוות הופך לישר וישר למעוות - וכך הלאה.

הקשר בין עיוות מושגים למחלות החניכיים מתבטא בכך שגם במקרה שלהן מתקיים היפוך קוטביות, כאשר גורמי המחלות קיבלו בעיני בני האדם בעולם כולו משמעויות של ערכים שאי-אפשר בלעדיהם, ומרבית בני האדם יילחמו עבורם, ייאבדו את שיניהם וישלמו הון עתק כדי לא לוותר עליהם, כאשר בפועל, מבלי שנהיה מודעים לכך הם מכים בהם ללא רחם, וגורמים סבל עצום ופגיעה קשה באיכות החיים. מהשלב שתבין את אותם גורמים ותהיה מוכן לוותר עליהם על מנת לאפשר את הרפוי הטבעי של מחלת החניכיים, החברה תעשה הכול על מנת להחזיר אותך לדפוסים המקובלים, מה שמצריך מציוד אופי חזק ונחישות שיאפשרו לעבור את התהליך בהצלחה.

חשוב שתבין שעל אף שהמשמעות שאנו מייחסים לכל אותם מושגים נתפסת בעינינו כאמת מוחלטת, היא אינה כזאת. היא משקפת את האמת שלנו, את מבנה האישיות שלנו, את הערכים שעליהם גדלנו ואת מה שחונכנו להאמין בו בתרבות שבה אנו חיים, בנקודה מסוימת מאוד על ציר הזמן בהיסטוריה של העולם.

החשיבות של המושגים כה גדולה, שהיא הסיבה לכך שתרבויות שונות נלחמות זו בזו, כאשר מה שבתרבות אחת נחשב קדוש, בתרבות אחרת עשוי להיחשב כפירה וטומאה או מוקצה. על מנת שתוכל לקבל את האמת שספר זה מביא ולנהוג על פיה באופן שיאפשר לך להיפטר ממחלת החניכיים, חשוב שתשתחרר מהמשמעות של המושגים שחונכת לה, ותצא למסע של הבנת משמעותם האמיתית.

בעקבות ההארה שחוויתי, משמעותם של מושגים רבים השתנתה בעיניי לחלוטין, אך דווקא המשמעות השונה, היא שנתנה הסבר ברור לאינספור שאלות שבתפיסות המקובלות אין דרך להבינן.

על מנת שנדבר באותה שפה, לאורך הספר, מפעם לפעם אבאר מושגים שונים במקומות רלוונטיים, על מנת להסביר את משמעותם החשובה להבנת המציאות כפי שהיא נתפסת בעיני מאז אותה הארה.

ביאור מושגים:



לאחר שכבר השתמשתי במושג "הארה", על מנת למנוע עוינות או התנגדות, אפתח בו ואסביר מדוע גם אם חונכת לדחות אותו, במקרה זה אין ברירה ואתה מוכרח לחוות את ההארה על מנת לאפשר לגופך לרפא את מחלת החניכיים באופן טבעי.

על אף שהתרבות שבה אנו חיים הצליחה להפוך את משמעות המושג 'הארה' לשלילית, ולגרום לנו לזלזל בו כשקישרה אותו עם הודו, סמים וכתות שונות, הרי שבתת ההכרה אנו חשים אתו מאוד בנוח. לראיה, בתוכנות מחשב רבות - כמו גם בספרי מידע משתמשים בסמליל של נורית מוארת על מנת לסמן הסברים, רעיונות וטיפים.

למעשה, בחיי היום-יום כולנו חווים הארות קטנות כל הזמן, וכל דבר שאנו לומדים מדליק אצלנו משהו בתודעה וכרוך בהארה כלשהי שאנו חווים. ניתן להסביר את ההארה באופן פיזי ואפילו באופן מדעי, אלא שלשם כך נצטרך לשנות את תפיסת העולם מהתפיסה של המדע, הרואה את תפקודי המוח בממד החומרי, לתפיסת עולם הרואה את תפקודי המוח בממד האנרגטי. נעסוק בנושא מרתק זה בהרחבה בספר השלישי בסדרה - "הממד השלישי".

"הארה", במובן שבו אנו עוסקים, היא חוויה משנה דפוסיים, שבה אדם מקבל מידע שדורס את הדפוסיים שבהם הוא חונך לחשוב ולהתנהג, תוך שהיא נותנת הסבר לדברים שלפני כן לא הייתה לו דרך להבין - ויכולת לשנות את המציאות.

מכיוון שהמשמעות הפיזית של שינוי בדפוסיים היא למעשה שינויים בזרימת הדם במוח, "הארה" היא חוויה מטלטלת, וככל שהיא עוצמתית יותר היא עלולה לגרום לזעזוע, לכאב, למשברים קשים - ובמקרים קיצוניים אפילו לאירוע מוחי, וזו הסיבה לכך שאנו נמנעים ממידע כזה באופן אינסטינקטיבי.

ספר זה נכתב כמסע מסודר להארה רוחנית שנועד לסייע לך להשתחרר מדעות קדומות, ממיתוסים, מאמונות תפלות, להחליף ערכים קלוקלים בערכים אמיתיים, להחליף דפוסי חשיבה ודפוסי התנהגות מעוותים שהוטמעו בך על ידי התרבות שבה אנו חיים, בכאלו שיאפשרו לגופך לעמוד באתגר הריפוי הטבעי בהצלחה.

העובדה שבחרת להיעזר בספר שנכתב על ידי אדם שאינו רופא כדי לפתור בעיה בריאותית, מעידה על כך שיש לך את הפוטנציאל הרוחני הנחוץ על מנת להשתחרר ממחלת החניכיים, כמו גם ממחלות רבות אחרות, מן הסבל ומן הטיפולים הרפואיים הכרוכים בהן.

לפני שנצלול להבנת מחלות החניכיים, אקדיש מעט תשומת לב לשיניים, שאותן אנו מאבדים בגללן.

השיניים הן חלק מעצמות הגוף ומהוות חלק מהשלד.

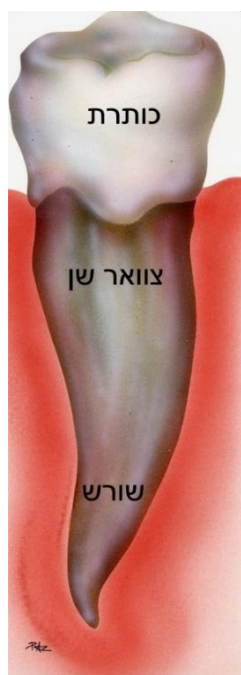
השן מחולקת לשלושה חלקים: החלק הגלוי והנראה לעין הקרוי **כותרת**, החלק המכוסה על-ידי רקמת החניכיים הקרוי **צוואר השן** - והחלק השקוע בתוך מכתש בעצם הלסת, הקרוי **שורש**.

השיניים תפקידים רבים ומגוונים, ביניהם חיתוך, ריסוק ואחיזת המזון, לעיסתו והכנתו לבליעה.

השיניים חשובות להגיית הברות ומסייעות לבהירות הדיבור, וגם שומרות על מראה צעיר וטבעי בכך שהן מספקות תמיכה לשירי הפנים.

השיניים חשיבות עצומה בכל הקשור לאסתטיקה, לביטחון העצמי ולדימוי העצמי והחברתי שלנו, ומסיבה זו איננו חוסכים משאבים כשמדובר בטיפולים כמו יישור שיניים, הלבנת שיניים ואחרים.

השן



כותרת השן היא החלק החשוף של השן, המצופה שכבת אמייל קשה וחזקה, שמטרתה להקנות לה את החוזק הדרוש ללעיסה ולריסוק מזון. כותרת השן היא החלק החזק ביותר בגוף האדם, וכשהיא נקיייה היא חלקה ומבריקה!

צוואר השן הוא החלק המכוסה ברקמת החניכיים התומכת בשן ומקבעת אותה למקומה.

צוואר השן מצופה בחומר הנקרא צמנט, שמבנהו כשל עצם, צבעו כהה יחסית לכותרת והוא פחות חזק ופחות מבריק ממנה.

לאורך צוואר השן עוברת רקמה רכה של כלי דם ותאי עצב, הנקראת מוך השן.

שורש השן הוא החלק של השן הנעוץ במכתש בעצם הלסת, המחבר אותה לשלד.

השאיפה לשמור על שלמות הגוף ולהימנע מאיבוד איברים היא אינסטינקט המשותף לכל יצור חי. בהנחה שאתה אדם בעל אינסטינקטים בריאים, תקוותי שכמו עם כל איבר אחר, גם כשמדובר על שינך תוותר על מה שנחוץ על מנת לשמור עליהן.

האתגר שבלחיות עם השיניים לאורך כל החיים

שינינו, כמו כל איבר אחר מדרך הטבע אמורות להישאר חלק מהגוף לאורך כל החיים, אך בעידן הנוכחי הן נאלצות להתמודד עם הפרות איזונים שאינן טבעיות הגורמות למחלות שבגללן רבים מאבדים אותן.

המחלות העיקריות הגורמות לאיבוד השיניים הן מחלת העששת ומחלות החניכיים, כאשר כל סוג מחלה מתפתח כתוצאה מהפרת איזון אחר - ופועל באופן שונה. כל אחת מהמחלות נגרמת כתוצאה מהפרת איזון כלשהי, ואם נבין את הפרות האיזונים ונימנע מהן, הן תיעלמנה מחיינו ולא תהיה סיבה שנאבד את שינינו.

מי שגדל על ספרי ילדים עשוי לחשוב שחיידקי העששת ניזונים מסוכר וחוצבים חורים בשיניים. בפועל, החיידקים ניזונים בעיקר מסוכר, אך החורים בשיניים נגרמים מחומצות שמפרישים החיידקים בתהליך חילוף החומרים שהם מקיימים.

הפה שלנו מהווה מיקרו-קוסמוס שבו מתקיימים חיידקים ויצורים מיקרוסקופיים רבים החיוניים לפעילותו התקינה.

כמו כל יצור חי, גם החיידקים שבפינו מקיימים חילוף חומרים, שבו הם מייצרים אנרגיה, שהתוצר שלו הוא חומצי. כאשר מספרם של החיידקים מאוזן, הגוף יודע לטפל בחומצות שהם מפרישים מבלי שייגרם לו נזק, אך ככל שאנו אוכלים יותר מזון ממותק, הסוכר משמש עבור החיידקים המצויים בפה "מזון מהיר", המאפשר להם להתרבות במהירות גבוהה יותר וליצור אוכלוסייה גדולה הולכת וגדלה. ככל שמספר החיידקים עולה, רמת חילוף החומרים (תסיסה) שלהם עולה, והם מפרישים כמות גדולה יותר של חומצות, שהגוף כבר אינו מסוגל לטפל בהן. חומצות אלו המצטברות על השיניים, מאכלות אותן וגורמות להיווצרות חורים. ככל שכמות החומצות גדלה, החורים גדלים ומעמיקים והחיידקים חודרים לעומק השן וגורמים לדלקת - או לריקבון השן הקרוי גם עששת.

מחלת העששת פוגעת בעיקר בצעירים, מהילדות ועד שנות העשרים. הסיבות העיקריות לכך הן התאווה למתוק בגילאים שבהם הגוף זקוק לאנרגיה לשם צמיחתו; זמינות הממתקים, חוסר המודעות להשלכות של הפרת איזון הסוכר בפה ואי הקפדה על היגיינה נאותה.

הקלות הבלתי נסבלת שבהשגת מגוון עצום של דברי מתיקה, מובילה לכך שדמי כיס פעוטים מאפשרים לילדים לרכוש ממתקים בעלי פוטנציאל הרס עצום, הנוטים להידבק לשיניים לזמן ממושך, ומהווים קרקע פורייה לצמיחה פרועה של אוכלוסיית החיידקים הגורמת לעששת.

ככל שאנו מתבגרים, על פי רוב אנו פחות סובלים ממחלת העששת, מכיוון שבאופן טבעי אנו צורכים פחות מזון ממותק, והנזק והסבל שגרמנו לעצמנו בחטאי הילדות מובילים למודעות ולהקפדה על היגיינת הפה.

על מנת להבין את השינוי במצב שגופנו מתמודד איתו בעידן הנוכחי, חשוב שניקח בחשבון, שעד למהפכה התעשייתית הסוכר היה חומר נדיר למדי ונצרך בכמות קטנה באופן יחסי. בימים אלו, החקלאות והתעשייה המודרניות מייצרות סוכר בזול ובשפע, ואנו ניזונים ונהנים ממנו בכמויות גדולות הרבה יותר ממה שהגוף זקוק להן - ומסוגל לנהל מבלי להיפגע מהפרת האיזון.

בגוף קיימים בו מנגנונים הפועלים ללא הפסק לריסון החיידקים ולמניעת ריבוי יתר שלהם, אך ככל שאנו צורכים סוכר, החיידקים מתחזקים, מתגברים על מנגנוני הגוף ומתרבים במהירות גבוהה בהתאם למידת ההפרה של האיזון.

כעת, כשאנו מבינים שמחלת העששת (ריקבון השן) נגרמת כתוצאה מיתר סוכר בפה, ניתן להבין שבדיוק באותו אופן, יתר הסוכר גורם לריקבון גם באיברים אחרים בגוף. לדוגמה, **פצעי הסוכרת** הנגרמים כאשר יתר הסוכר שבדם (היפרגליקמיה) מאפשר לחיידקים החודרים לרקמות פנימיות דרך פצעים זעירים ואפילו דרך סדקים בעור, להתרבות במהירות ולצאת משליטה. ככל שכמות הסוכר בדם גבוהה, החיידקים מתרבים במהירות גבוהה יותר, גוברים על המערכת החיסונית ועל תרופות אנטיביוטיות למיניהן, צורכים יותר משאבים, משחררים יותר חומצות שמאכלות וממיסות רקמות, וגורמים להיווצרות נמק, שבגללו רבים נאלצים לעבור קטיעת גפיים.

על מנת למנוע את התרבות החיידקים ואת הפרת איזונם שתוביל לעששת, חשוב להמעיט ככל הניתן באכילת מזון מתוק, ואחרי אכילת ממתקים לשמור על היגיינה, לפחות ברמה של שטיפת הפה או צחצוח שיניים.

הטיפול הרפואי בשיניים חולות בעששת מתבצע באמצעות סתימות, כתרים, גשרים - וטיפולים אחרים הנעשים על גבי השן הטבעית ומאפשרים את המשך תפקודה.

הטיפול הרפואי אינו מרפא את השן החולה, אלא מטפל בסימפטומים על מנת להשיב אותה לתפקוד.

ישנה דרך לרפא באופן טבעי שיניים חולות בעששת, גם אם יש בהן חורים ואפילו אם הן במצב שהשורש נפגע ומצריך טיפול שורש, אך מכיוון שבשלב זה אין לנו את הכלים להבין אותה, נעסוק בה בחלקו השני של הספר, יחד עם הדרך לריפוי הטבעי של פצעי סוכרת שהוזכרו לעיל.

הסוג השני של מחלות הגורמות לאיבוד שיניים הוא מחלות החניכיים.

סוג זה של מחלות הוא אכזרי יותר, מכיוון שבזמן שהעששת גורמת לאיבוד שיניים חולות באופן אקראי, מחלות החניכיים פוגעות ברקמת החניכיים ובעצם הלסת, ומחלישות אותן, עד לשלב שהשיניים, גם אם הן בריאות ושלמות, מאבדות את אחיזתן ונושרות במקטעים.

להבדיל ממחלת העששת הנפוצה יותר בילדות, מחלות החניכיים אופייניות לגילאים המבוגרים, וככל שהאדם מבוגר כך גם גדלים הסיכויים שהוא סובל מהן - ובאופן קשה יותר.

ועכשיו להבדל המהותי...

בעוד מחלת העששת מתפתחת כתוצאה מהפרת איזון של חומר, מחלות החניכיים, שלא כפי שהורגלנו להתייחס אל גורמי מחלות, לא מתפתחות כתוצאה מהפרת איזון של חומר, אלא מהפרה של איזון האנרגיה.

אנרגיה שמנרגיה. מה זה בכלל איזון אנרגיה...

כאשר אנו אומרים אנרגיה, הכוונה לאנרגיית חום שהפרת האיזון שלה פוגעת ברקמת החניכיים בדרכים שונות, וגורמת למחלה אופיינית בהתאם לטווח הטמפרטורות שבו אנו נוהגים להפר את האיזון.

לפני שאסביר בדיוק כיצד הפגיעה באיזון האנרגיה גורמת לרקמת החניכיים לחלות, אמחיש את הדרך שבה הפרת האנרגיה באה לידי ביטוי באופן חזותי.

עובדה פיזיקאלית היא שכל גוף חם פולט גלים אלקטרומגנטיים, שהם אור בתדר כלשהו, היוצר צבע בהתאם לטמפרטורה שלו.

העין האנושית מוגבלת לראיית גלים אלקטרומגנטיים בטווח שבין הצבע האדום לצבע הסגול, והאדם, שהוא בעל דם חם, פולט גלים אלקטרומגנטיים בתדר נמוך מן התדר של הצבע האדום, הקרוי אור תת-אדום או אינפרה אדום (IR). בגלל מוגבלות העין האנושית איננו מסוגלים לראות אור זה, אך בעלי חיים הרגישים לו, כמו נחשים ועטלפים, יראו אותנו בחשכה מוחלטת כגוף זוהר.

אם נשתמש בצידוד אלקטרוני אופטי הרגיש לאור תת-אדום בחשכה מוחלטת, נוכל לראות את האור שפולט הגוף, וככל שהצידוד רגיש יותר נראה גוונים רבים ופירוט רב יותר.

על מנת לתפוס כיצד נראית ההפרה של איזון האנרגיה, נניח לרגע שיכולת לראות את האור המוקרן מגופך. מה היה צבעו לדעתך?

בטוחני שיהיו שיאמרו "אדום", "כתום", "צהוב" וכדומה, אך מה שחשוב לצורך הבנת מחלות החניכיים הוא ההבדל בין צבע האור שגופך פולט באופן רגיל, לבין צבע האור שגופך פולט מייד לאחר לגימת כוס משקה חם בטמפרטורה של ארבעים, שבעים או שמונים מעלות צלזיוס...

במצב זה, סביר להניח שברוב חלקי הגוף הצבע לא ישתנה באופן משמעותי, אך ככל שטמפרטורת המשקה גבוהה, פיק יפיק אור בהיר ועז מעבר לרמה הנורמאלית.

פה באה לידי ביטוי זעקת הפה, הסובל מההפרה של איזון האנרגיה שאיננו מסוגלים לראות/להבין או לחוש מסיבות שנבין בהמשך, למרות המחיר הכבד שהיא גובה בהיבט הבריאותי ובאיכות החיים.

מחלות החניכיים - הגורם והתוצאות

אף שהמחלות והתסמינים המופיעים סביב המעגל שבאיור לכאורה שונים זה מזה, כולם תוצאה של אותו גורם שנמצא במרכז, שמרבית בני האדם נוהגים להשתמש בו מספר פעמים מדי יום, תוך שהם מייחסים לו משמעויות רבות ושונות הקשורות בבריאות ובאיכות החיים.



המחשבה על בשר אדם רקוב או מבושל תזעזע כל מי שחונך בתרבות המודרנית לראות בגוף האדם את נזר הבריאה, אך בו בזמן, באמצעות המזון החם והמשקה החם, כולנו מקיימים מדי יום פולחן בו אנו מבשלים את רקמת החניכיים שלנו ושל יקירינו בהנאה משותפת, וגורמים לה להתכווץ או להירקב, תוך הקצאת לא מעט משאבים לשם כך.

שכחותן העצומה של מחלות החניכיים הופכת מאוד ברורה, כאשר אנו מבינים שהדבר הראשון שמרבית האנשים בעולם עושים מדי יום, מהרגע שהם פוקחים את עיניהם, הוא נזק לרקמת החניכיים עם כוס המשקה החם הראשונה, שלאחר מכן, חוזר על עצמו מספר פעמים מדי יום ביומו.

ישנם שני סוגים עיקריים של מחלות חניכיים, והם **דלקת החניכיים ונסיגת החניכיים**.

נסיגת החניכיים

נסיגת החניכיים על פי רוב מתחילה להיות מוחשית בגיל ההתבגרות, במקביל לעלייה בצריכת המזון החם והמשקה החם.

בשלבים הראשונים של התהליך, רקמת החניכיים המכסה את צווארי השיניים מתייבשת, מאבדת נפח ונצמדת לעצם הלסת, מה שגורם לשיניים לבלוט כלפי חוץ. ככל שהרקמה מתכווצת, בין השיניים נפתחים רווחים וסביב צווארי השיניים הנחשפים בהדרגה נוצרות "טבעות" של רקמה מכווצת, שהולכות ומתעבות.

בשלבים המתקדמים של הנסיגה נחשפים שורשי השיניים, ותאי עצב מצויים בהם גורמים לתחושה של כאב חד בתגובה להפרות האיזונים כמו חום/ קור/ חומציות ממאכלים מתוקים/ חמוצים - וגורמים אחרים שרקמות פנימיות אינן מותאמות להם. בשלב כלשהו רגישות זו נעשית כל כך גבוהה, שאפילו נשימה רגילה דרך הפה הופכת בלתי אפשרית, מכיוון שהאוויר מקרר את תאי העצב החשופים שבתגובה יוצרים תחושת כאב בלתי נסבל.

בשלב זה, רבים מן הסובלים, שאינם מבינים את הגורם ואת תהליכי המחלה, בשאיפה להמשיך בחיים נורמאליים וליהנות מהמשקאות החמים האהובים עליהם, נעזרים בתרופות לשיכוך כאבים. הבעיה עם התרופות היא, שלא זו בלבד שאינן פותרות את הבעיה, בעקיפין הן אף תורמות להחמרת הנזק בכך שבעצם השיתוק של הכאב, הן מאפשרות להתעלם מאותות המצוקה ולהמשיך לפגוע ברקמה הסובלת באין מפריע.

משלא נותרה סביב צווארי השיניים מספיק רקמת חניכיים שתמלא את ייעודה כמקבעת ותומכת בהן, השיניים מאבדות את יציבותן ומתנדנדות. במצב זה, הסובלים נאלצים לפנות ללא דיחוי למומחה החניכיים, הפריודונט, לקבלת טיפול רפואי דחוף, הבא לידי ביטוי בניתוח חניכיים או בעקירת השיניים, ובהתאמת תחליפים כמו שיניים תותבות, גשרים, שתלים או כל מבנה אחר שיאפשר את המשך תפקודם.

התופעה העשויה לבלבל אותנו כשמדובר בנסיגת החניכיים, היא שכל החומרים בטבע **מתרחבים עם עליית הטמפרטורה**. תכונה פיזיקלית זו הנקראת "התפשטות תרמית", מנוצלת בכלים כמו מדי-חום או מנגנוני בימטאל (דו-מתכת), המשמשים בתעשייה במכשירים כמו וסתים, מפסקי בטיחות למיניהם וביישומים רבים אחרים.

על מנת להבין את נסיגת החניכיים, שלכאורה פועלת בצורה הפוכה מהמצב הטבעי, נקשר אותה לתופעה דומה, שכולנו ודאי מכירים מחיי היומיום: **כאשר אנו מחממים בשר, הוא דווקא מתכווץ** (להלן - נסוג). אנו רואים את אותה תופעה בבישול כל סוג של בשר, בין אם מדובר בסטייק, שניצל או דג.

הסיבה לכך היא שכל רקמה של בשר עשויה תאים שהמרכיב העיקרי שלהם הוא מים, בתוכם מתחוללים תהליכי החיים של התאים. בין מגוון תפקידי המים, הם גם שומרים על הנפח ועל הצורה המקורית של התא, בדומה לבלון המלא באוויר או בנוזל.

בכל פעם שאנו שותים או אוכלים בטמפרטורה גבוהה, כתוצאה מהחשיפה לחום המשקה, קרומי התאים שברקמת החניכיים מתרחבים. המים שבתאים מתפשטים אף הם, וכתוצאה מכך חלק מהם נדחס החוצה דרך רווחים הנפתחים בקרומי התאים. כאשר הרקמה חוזרת לטמפרטורה הנורמאלית, שכבת התאים שנחשפה לחום ואיבדה נוזלים, נותרת מיובשת ומכווצת.

בד בבד, פגיעת החום בכלי הדם אינה מאפשרת למערכת הדם להחזיר לתאים את הנוזלים החסרים להם על מנת להשתקם, וכך, עם כל כוס של משקה חם נמשך תהליך איטי של התייבשות והצטמקות שכבות נוספות של רקמת חניכיים, שבשלב כלשהו מזהה כנסיגה.

לאור הבנת התהליך, אם אינך מוכן לוותר על התענוג המפוקפק שבצריכת משקאות ומזון חמים בעוד מצבך טוב, בשלבים הסופיים של המחלה רקמת החניכיים תהפוך להיות רגישה ופגיעה באופן קיצוני, וכל חשיפה לחום, גם בטמפרטורות נמוכות יחסית, תגרום לכך שתהליך ההידרדרות שלה יואץ במהירות. לפיכך, ככל שתקדים לעשות את השינוי המתחייב, תמנע את החמרת הנזק - והשיקום יהיה מהיר יותר ואיכותי יותר.

השלבים בהתפתחות נסיגת החניכיים



בשלבים הראשונים של הנסיגה, כתוצאה מהכוויות התכופות, אפשר להבחין שרקמת החניכיים התהדקה מעט וקיבלה גוון בהיר וברק, המזכירים במידה כלשהי גוון של בשר עוף מבושל. בשלב זה כבר ניתן להבחין בטבעות של רקמת חניכיים מכווצת, אך הנזק במבנה הרקמה טרם נראה לעין וצווארי השיניים עדיין מכוסים.



הכוויות הנגרמות לרקמת החניכיים מההתקפות המתמשכות של החום העז, גורמות לכך שהיא הולכת ומתעוותת. כתוצאה מכך השיניים נעות ומכסות זו את זו או מתרחקות זו מזו, תוך כדי פתיחת רווחים בין צווארי השיניים, בעיקר בלסת התחתונה, הסופגת כמות חום גדולה יותר.

שאריות מזון הנתקעות ברווחים אלו, גורמות לכך שאחרי אכילה אנו מתחילים להשתמש ב"מצמוצים" קולניים, בקיסמים ובאמצעים דנטליים אחרים כדי להיפטר מהמטרדים.



בשלבים המתקדמים של הנסיגה, רקמת החניכיים המתכווצת ונמתחת עוברת את גבול האלסטיות שלה. כתוצאה מן המתח והלחץ נוצרים בה קרעים הגורמים לדימום, בעיקר במרכז צווארי השיניים, מקום שבו הרקמה נמצאת במתח הגבוה ביותר.



במקומות שבהם חסרות שיניים בפה, התכווצות והתעוותות של הרקמה החשופה מושכת את השיניים המרוחקות, המתכופפות אט-אט אל עבר החלל שקיים ביניהן, וגורמות לשינויים איטיים אך עקביים בצורת הלסת.

מכיוון שאיננו מסוגלים לבלוע את המשקה החם בטמפרטורה הגבוהה בה אנו לוגמים אותו, מרבית האנשים נוטים להחזיק ולקרר אותו בפה לפני הבליעה. בזמן הזה, רקמת החניכיים המתבשלת מתייבשת, מתעוותת וצונחת עד לעצם הלסת, והשיניים שמתעקמות זקוקות ליישור - ובמידה שהן איבדו את יציבותן, הסובלים נזקקים להשתלת עצם על מנת להכין את הפה להתקנת שתלים.

בהתפתחות של מחלת החניכיים ישנם משתנים אינדיבידואליים רבים, שבגללם לא ניתן להציב לה עקומת התפתחות אחידה:

הרגלי האכילה והשתייה:

- כמויות המשקה החם והמזון החם שהאדם רגיל לצרוך.
- הטמפרטורה שבה האדם צורך את המזון והמשקה החם.

תכונות גנטיות:

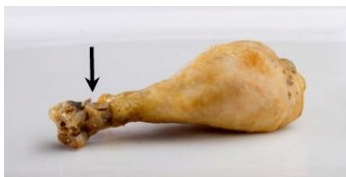
- מידת הרגישות או העמידות של כל אדם מול פגיעות החום.
- היכולת השיקומית של כל אדם.

תנאים אובייקטיביים:

- תקופות בהן עולה באופן זמני צריכת המשקה החם, לדוגמה כאשר האדם עסוק בפרויקטים מורכבים ומלחיצים, נתון במשברים שונים כמו אבטלה או גירושין, וזקוק לנחמה או להתרגעות לעתים תקופות.
- השלב במחלה בו מצוי החולה; בשלבי המחלה הראשונים רקמת החניכיים מסוגלת להשתקם בקלות באופן יחסי, לכן קצב התפתחות המחלה הוא איטי, אך בשלבים המתקדמים, ככל שהרקמה נפגעת, הנזק הנגרם מכל תקיפה גדל.
- גילו של הסובל; ככל שהאדם מתבגר פוחתת יכולת העמידות והשיקום של הגוף, וכתוצאה מכך תהליך ההידרדרות מהיר יותר.

עוף פריודונטלי

פולקע שבושל במשך כשעה מדמה את נסיגת החניכיים.



אחרי החימום



לפני החימום

לפני הבישול, הרקמות מכסות את העצם שמדמה את צוואר השן, אך לאחר שעבר בישול, "צוואר השן" נחשף, ואנו רואים את הנסיגה.

עומס החום על ציר הזמן

בין האנשים שראו את הציילומים של העוף בהרצאות שהעברתי, היו שטענו שהדבר אינו דומה למה שעובר על רקמת החניכיים שלנו בזמן שתיית משקאות חמים, אך אם נבחן את הדברים בעיניים מפוכחות, ניווכח שלאורך זמן רקמת החניכיים שלנו סופגת כמות חום הרבה יותר גדולה ממה שסופג אותו עוף שבושל. אנו עשויים לראות בכוס התה או הקפה החם דבר תמים שאינו יכול לגרום נזק ממשי, אך אם נביא בחשבון את העומס הפועל על גופנו לאורך תקופה, יקל עלינו להבין את השפעתו ההרסנית:

אדם השותה בממוצע חמש כוסות משקה חם בטמפרטורה שבה נהוג לשתות את הקפה או את התה ביום, גורם לרקמת החניכיים שלו כויות ממאה וחמישים כוסות משקה חם מדי חודש. כך, ללא שמץ של מודעות למה שהוא מעולל לעצמו, כמות החום התוקפת את הפה במהלך שנה אחת מצטברת לאלף ושמונה מאות כוסות(!), וזה מבלי להביא בחשבון נזק הנגרם ממזון חם, מרקים חמים וכדומה. אם נצא מתוך נקודת הנחה ששתיית כוס משקה חם אחת גורמת לרקמת החניכיים להתכווץ בסדר גודל של כאלפית מילימטר, שזה קנה מידה שאינו נראה לעין, אז במהלך שנה, אלף ושמונה מאות כוסות יגרמו לחניכיים נסיגה של קרוב לשני מילימטר, שהם כבר בקנה מידה שאי אפשר להתעלם ממנו.

את העובדה שהנסיגה מתבטאת בסדר גודל קטן בהרבה, לפחות בשלבים הראשונים של המחלה, ניתן לייחס למאמצי הריפוי הבלתי פוסקים של הגוף, וליכולת השיקום המדהימה שלו. עם זאת, ככל שהגוף מתבגר והמחלה נמצאת בשלבים מתקדמים, יכולת השיקום שלו נפגעת וההידרדרות הופכת מהירה יותר.

הציפורן הדנטלית - ניסוי תיאורטי

לא הייתי ממליץ לאיש לעשות את הניסוי הזה, אולם על מנת לנסות להבין את ההשפעה ההרסנית של הטמפרטורה הגבוהה על רקמת החניכיים, שער בנפשך מה יקרה לאצבעותיך אם תטבול אותן בכוס קפה או במים חמים, בטמפרטורה שבה אתה לוגם את התה או את הקפה השחור.

ברור לכל שפעולה זו תסתיים בכווייה כואבת באצבעות.

על מנת שאצבעותיך תוכלנה לעמוד בחום העז, תצטרך "להרגיל" אותן אליו באופן הדרגתי במשך תקופה ארוכה למדי, או במילים אחרות: **לשתק בהדרגה את העצבים התחושתיים באצבעות כדי לדכא את תחושת הכאב.**

אם תעשה זאת, לאורך זמן תיווכח שכפי שרקמת החניכיים "הסתגלה" לחום המשקה, גם אצבעותיך "תסתגלנה" בהדרגה, ובדומה להתנהגות של סביבת הפה, ככל שתוסיף לטבול את האצבעות בנוזל בטמפרטורה הגבוהה, הרקמה שמסביב לציפורניים תתייבש, תתכווץ ותיסוג, עד שבשלב כלשהו כשם שנשרו השיניים ינשרו גם הציפורניים, מבלי שתחוש כאב - ואפילו תוך תחושת הנאה.

ההבנה שבשר האצבעות עלול להיפגע מחום הקפה או התה למרות שהוא מוגן על ידי שכבת עור עבה המיועדת להתמודד עם שינויי טמפרטורה, תקל עליך להבין את הנזק היומיומי שאנו גורמים לרקמת החניכיים הפנימית, העדינה וחסרת ההגנה.

בשורת הסיכום, אף איבר בגופנו לא ישרוד את החום לו אנו חושפים את רקמת החניכיים האומללה שלנו השכם והערב, ועל אחת כמה וכמה כאשר מדובר ברקמה פנימית הזקוקה לסביבת חממה עם טווח טמפרטורה צר, קבוע ומדויק, על מנת לתפקד ולהתקיים במצב בריא.

חורים בצווארי השן (עששת צווארית) עקב מחלת חניכיים

בפרק על העששת עסקנו בהבנת הנזק הנגרם לכותרת השן מההפרשות החומציות של החיידקים התוקפות אותה, אך הצמנט העוטף את צווארי השיניים הנחשפים, רך מן האמייל של הכותרת, לכן הוא נתקף וניזוק במהירות גבוהה יותר.

במקרה שיש לך כיסי חניכיים עמוקים או שצווארי השיניים שלך חשופים כתוצאה מנסיגת החניכיים, על מנת להימנע מן העששת הצווארית, שתאלץ אותך בסופו של דבר לעבור טיפול שיניים מורכבים ותובעניים יותר, מומלץ להמעיט ככל הניתן באכילת דברי מתיקה ושתיית משקאות קלים המכילים כמות גדולה של סוכר וחומצות שונות.



השפעת מחלת החניכיים על כתרים, גשרים וכל השאר

לאנשים רבים מורכבים בפה כתרים, שהם מבנים מלאכותיים בצורת השן הטבעית, המודבקים על בסיס השן שאוכלה על ידי העששת או שנשברה מסיבה כלשהי. כתרים אלו מולבשים באופן אטום על מנת למנוע חדירת זיהומים, חיידקים וגורמים מזיקים אחרים אל מוך השן, שהוא החלק הפנימי, הרך והפגיע של השן.

במקרה של נסיגת חניכיים, ככל שרקמת החניכיים מתכווצת היא הולכת ומתרחקת מן הכתר לכיוון עצם הלסת, ובהדרגה פותחת מתחתיו חריץ החושף את מוך השן ומאפשר לחיידקים לחדור אליו.

במקרה של דלקת החניכיים, כיסי החניכיים הם מפרידים בין הרקמות ומאפשרים לחיידקים את הגישה אל מוך השן, ובשילוב עם שאריות מזון וסוכר החודרים, הכיסים הופכים עבורם לאתר מחייה מוגן, עשיר ואטרקטיבי.



מכיוון שאין דרך יעילה לניקוי חריצים אלו, הנזק מצטבר והריקבון בבסיסי השיניים הולך ומתפתח באין מפריע. בשלב כלשהו, כאשר בסיסי השיניים הנאכלים בהדרגה אינם מסוגלים עוד להחזיק את הכתר, הכתר נופל ואנו נאלצים לעבור טיפולים מורכבים ותובעניים יותר כמו עקירות, השתלות שיניים, השחזת שיניים בריאות לשם הרכבת גשר, או התאמת תותבות.

במקרה ואתה מזהה חריץ מתחת לכתר שבפיך, תוכל לבדוק בעצמך אם השן נגועה בעששת, באמצעות העברת חוט דנטאלי בחריץ. אם תחוש בטעמה המר של דלקת על החוט ובריח חולה שמשתחרר משם, המשמעות היא שהשן חולה ומומלץ לטפל בה בהקדם, על מנת להימנע מטיפולים מורכבים יותר בעתיד. לשם כך, טוב תעשה אם תבקש מרופא השיניים שלך לאשש את האבחנה, ואם יש צורך, לפרק את הכתר, לנקות את העששת - ולהתאים כתר חדש למצב הנוכחי של השן ולמבנה החניכיים.

מרגע שתפסיק לשתות ולאכול חם, השינויים במבנה הרקמה ייפסקו - והשן תהיה מוגנת על ידי הכתר, קרוב לוודאי לכל שארית חייך, או לפחות להרבה מאד שנים של שקט.

השפעת המשקה החם על חוזקן של השיניים

למרות חוזקן היחסי של השיניים, אין להתעלם מן העובדה שבדומה לכל איבר פנימי אחר בגופנו, הן מטבען מותאמות להתקיים ולתפקד בטווח הטמפרטורות המדויק והקבוע שבפה.

כשם שבהשפעת מים, הפרשי טמפרטורות וזמן, הטבע מפורר הרים וסלעים, כך אנרגיית החום האגורה במשקה או במזון החם, התוקפת את הפה בתדירות גבוהה, עלולה לגרום לשיניים נזקים שיערערו את חוזקן הפיזי, ובמקרים של רגישות אף יגרמו להתפרקותן ולהתפוררותן.



בין אם שיניך בריאות וחזקות ובין אם הן חלשות, רגישות או בעלות נטייה להתפורר, מלבד הסרת הדאגה מהגורל הכרוך במחלת החניכיים, ההימנעות משתייה חמה עשויה להעניק לך עוד שנים ארוכות של שקט וביטחון - ולחסוך לך לא מעט משברים ומצוקות גם בהיבט של שלמות השיניים.

השפעת המשקה החם על סתימות

על פי רוב סתימות בשיניים אינן מחזיקות מעמד לנצח, ורופאים ממליצים לבדוק אותן אחת למספר שנים על מנת לבחון אם יש צורך בחידושן. מעבר לעלות הכספית שהיא כשלעצמה נטל, הבעיה היא שבכל פעם שמחליפים סתימה, הרופא, שמפרק ומנקה את החומר שנותר מהסתימה הישנה, מכרסם שכבה נוספת מקירות השן שבהדרגה הולכים ונעלמים. כך, אחרי מספר החלפות, כשכבר לא נותר די חומר שן שיחזיק את הסתימה הבאה, השן נשברת ואנו נאלצים לעבור טיפולים יותר מורכבים ויותר יקרים כמו הרכבת כתר, גשר או עקירת השורש והשתלת שן.

"התעייפות סתימות", הבאה לידי ביטוי בסדקים מיקרוסקופיים המתהווים בין הסתימה לחומר השן דרכם חודרים חיידקים המזהמים את השן וגורמים להתפתחות עששת, נגרמת אף היא כתוצאה משינויי הטמפרטורה התכופים שאנו כופים על הפה עם השתייה החמה.

הנוסחה פועלת כך: בכל פעם שאנו שותים משקה חם נוצרת תופעה שמקורה בכך שלכל חומר יש מקדם התפשטות שונה בתגובה לחום.

בפיזיקה העיקרון נקרא **B-Metal³**.

במה שקשור בהתעייפות סתימות, הוא בא לידי ביטוי בכך שבתגובה להכנסת משקה חם אל הפה, השן וחומר הסתימה מתרחבים בקנה מידה שונה, ולאחר שהפה חוזר לטמפרטורה הרגילה, שני החומרים חוזרים להתכווץ. שנים ארוכות שבהן צריכת משקאות חמים גורמת להתרחבויות ולהתכווצויות שונות, מביאות לפעירת סדקים מיקרוסקופיים בין השן לבין החומר של הסתימה, וחיידקים החודרים אליהם גורמים לעששת והורסים את השן.

הימנעות מהכנסת משקאות חמים ומזון חם אל הפה תבלום את התעייפות הסתימות, ותאריך את חייהן באופן משמעותי.

³ **B-Metal** הקרוי גם בשם "צמד תרמי", משתמש בעיקרון שלכל מתכת ישנו מקדם התפשטות שונה בתגובה לחום, ומנוצל במכשירים אוטומטיים רבים ובעיקר בתרמוסטטים ובמפסקים אוטומטיים למיניהם, על מנת לסגור או לפתוח מעגל חשמלי בטמפרטורה מסוימת, באמצעות הצמדת שני פסים של מתכות שונות שבתגובה להתחממות מתכופים לכיוון המתכת שמתפשטת פחות.

נספח ב': אודות סדרת הספרים "דברים שלא תשמע מהרופא שלך"

עד כה התקשורת הממסדית על כל גווניה התעלמה באופן שיטתי מנושאים הקשורים בממד האנרגטי, שהוא מהות החיים, והפרות שונות של איזונים שלו אחראיות למחלות רבות - ואם כבר התייחסה אליהם, עשתה להם בעיקר הגחכה. במקום להמתין שמהו אולי ישתנה, אנצל את התקשורת שכבר יש בינינו, על מנת להסביר במספר מילים על חשיבותה של סדרת הספרים "דברים שלא תשמע מהרופא שלך" כמקור מידע רוחני יחיד מסוגו בעולם קפיטליסטי דורסני, שככל שהוא משתנה הוא הולך ומרסק את כל הערכים המוסריים, ויוצר תוהו ובוהו אנרגטי לטובת צמיחה כלכלית חסרת מעצורים של בעלי יכולת.

סדרת הספרים "דברים שלא תשמע מהרופא שלך" מביאה גישה מהפכנית להבנת החיים, להבנת מחלות ולריפוי טבעי של האדם, ובהמשך לריפוי של העולם.

סדרת ספרים זו נכתבה במטרה לאפשר לך לחוות באופן הדרגתי מידע שונה לחלוטין מכל מה שאנו מכירים ומחונכים להאמין בו, מתוך הבנת הממד האנרגטי של החיים, שיש בו כדי להסביר את כל ההיבטים של החיים, מהתפתחות החיים דרך תפקודי הגוף והנפש, הבנת רגשות, מצוקות, מחלות, ותופעות רבות אחרות שאין שום דרך להבין מתוך הממד החומרי שבו אנו מקובעים.

המושג "רופא" בשמה של הסדרה אינו מכוון בהכרח לסקטור הרופאים. הוא נבחר בכדי לסמל סמכויות וגופים שבהם אנו מחונכים להאמין באופן עיוור, ולקבל את הכוונתם בכל הנוגע לניהול חיינו, בין אם בתחום הרפואה/ הכלכלה/ הפילוסופיה/ המשפט/ הפוליטיקה - ותחומים אחרים שלהם משמעות קיומית. התלות המנטלית בסמכויות מביאה לכך שאין לנו יכולת לחשוב באופן עצמאי, לשאול שאלות או להטיל בהם ספק, אף שבדרכם הם גורמים לנו נזקים עצומים, ובמקרים רבים אנו משלמים את המחיר בבריאות, בקיומנו, באיכות חיינו ובעתידנו, ללא שמץ של מודעות למתרחש.

הספר הראשון בסדרה "דברים שלא תשמע מהרופא שלך" יצא לאור בישראל בשנת 1997 בשם "הפתרון המוחלט למחלות החניכיים", כצעד ראשון במסע רוחני לשחרור התודעה, המסביר את מחלות החניכיים כתוצאה של הפרת איזון אנרגיה, ומביא את הדרך לרפאן באמצעות שינוי באורח החיים מתוך לקיחת אחריות בכל הקשור בשמירה על איזון האנרגיה. המהדורה השנייה יצאה מורחבת, ומכיוון שעסקה בהבנת מחלות רבות אחרות ומחלות החניכיים שימשו בה כמשל, שמה שונה ל"סודות הבריאות".

למרות שבסדרת הספרים "דברים שלא תשמע מהרופא שלך" יש מידע הרבה יותר משמעותי ואף גורלי ממחלות החניכיים, חלק מהסיבות שבגללן בחרתי לפתוח איתן את סדרת הספרים הן:

- משהבנתי עד כמה קשה להגיע לאנשים עם מידע כל כך שונה מהמקובל בנושאים הקשורים בהבנת החיים ובריאות, חשבתי שמוטב יהיה לפתוח את הסדרה עם מחלות שמרבית האוכלוסייה סובלת מהן, מאחר שיותר אנשים יתעניינו בריפוי הטבעי.
- ספר זה, המעניק פתרון טבעי למחלות הגורמות סבל עצום וכרוכות באיבוד השיניים, בניתוחים, בהשתלות, בסבל עצום ובהוצאות ענק, הוא חיוני במיוחד למי שבמצב קשה, והדבר כבר מגבש גרעין כלשהו של קוראים שאפשר להתחיל איתו לצאת לדרך חדשה.
- מחלות החניכיים מתפתחות כתוצאה מההפרה הגסה ביותר של איזון אנרגיה אתה הגוף מתמודד בחיי היומיום, משום כך, מבין המחלות האנרגטיות הן גם הברורות ביותר והנוחות ביותר להבנה.
- הליכה בדרך שספר זה מציע נותנת תוצאות מיידיות, ולכן קל יותר להתחבר אליו בתחילת המסע.
- להמחיש את חוסר המודעות שלנו לאנרגיה, ולאיזון שלה החייב להישמר בקפידה על מנת שרקמות הגוף השונות יתקיימו במצב בריא ויתפקדו באופן תקין.
- להמחיש את השפעת התרבות שלנו על הסבל ממחלות שונות, מבלי שיש לנו שום יכולת לקשר בין הגורם לסבל.
- הבנת מחלות אלו וריפוי באמצעות לקיחת אחריות ועשיית שינויים באורח החיים, יסייעו בטיפוח הפן הרוחני שישמש בהמשך להבנה, לריפוי ולמניעה של מחלות רבות אחרות בהמשך, ויאפשר לך חיים בריאים ומאושרים יותר.

הספר השני בסדרה "דברים שלא תשמע מהרופא שלך"; שנקרא "(*סודות הבריאה*) - האיזון האנרגטי של הגוף והחיים", יצא לאור בישראל בשנת 2004, מסביר את הגוף כישות אנרגטית, ובוחר את תפקודיו בממד האנרגטי. כיצד הגוף מתקיים ופועל כמכונה תרמו-דינמית; אלו איברים פועלים על מנת לייצר, לשמר, לווסת ולאזן את האנרגיה, וכיצד הגוף משתמש באנרגיה בתפקודיו השונים. הבנת הדרך שבה מצוקות אנרגטיות פועלות על איברים וגורמות להם להיפגע, תאפשר לך להימנע מפגיעות וממחלות רבות ושונות, שבתפיסת העולם המקובלת, המתעלמת מהאנרגיה, אין דרך להבין, למנוע או לרפא.

בין הסוגיות שבהן ספר זה עוסק תמצא הסבר למחלת השפעת כתוצאה של קריסת מערכות בשל הפרה של איזון האנרגיה, בניגוד לתפיסה הרפואית המאשימה וירוסים במחלה, גורמת להיסטרית היגינה ומוכרת פייק חיסונים. כמו במקרה של מחלות החניכיים, הדרך היחידה להימנע ממחלת השפעת היא באמצעות שמירה על איזון אנרגיה או תמיכה אנרגטית ומכיוון שהיא אינה תוצאה של וירוס כפי שמקובל להאמין, לא ניתן יהיה למצוא לה תרופה או חיסון. הספר מסביר כיצד מחלת השפעת מתפתחת, כיצד להבין את תסמיניה, למנוע אותה, לרפא אותה באופן טבעי, ולהימנע מסיבוכים שלה כמו קריסת מערכות ומוות.

גם במחלת השפעת ה"רגילה" וגם במחלת הקורונה קוביד 19 שהשביתה את האנושות כולה, בדיוק כמו במחלות החניכיים, ניתן לראות את האנושות כולה עסוקה בחיפוש אחר הגורם ואחר התרופה בעולם החומר, למרות שהן מחלות המתפתחות כתוצאה מהפרת איזון אנרגיה.

כל עוד לא נבין את הממד האנרגטי, התערערות האקלים תביא לידי כך שמחלת הקורונה תחמיר משנה לשנה מבלי שנוכל להבין אותה, וניקלע לטירוף בלתי מוסבר שיוביל את האנושות להתאבדות המונית מבלי שלאיש תהיה שליטה על מה שקורה.

למרות חשיבות ההבנה של השמירה על איזון האנרגיה, גולת הכותרת של הספר "(*סודות הבריאה*)", ואולי הפרק החשוב ביותר בו, הוא "סיפור בראשית - והפעם באמת", המביא את התיאוריה היחידה שיש בה היגיון להתפתחות החיים, כאנרגיה שיש לה שאיפה להשתמר ולהתפתח, כאשר החומר משמש כתבנית שבה מתקיימים תהליכי האנרגיה.

לתפיסתי, המידע שבספר זה כה עוצמתי, שהוא הדרך היחידה להציל את האנושות מעצמה, מאחר שהמקור לכל הבעיות של האנושות ושל העולם מצוי בכך שעד היום לאנושות אין תפיסת עולם שיוודעת להסביר את החיים.

כך, מאז תחילת התרבות המודרנית, במהלך אלפי השנים האחרונות בני האדם מתקיימים באורח חיים מעוות, תוך שהם משחיתים את העולם, את משאביהם ואת עתידם, וסובלים ממחלות שהן עונש על חטאים שהשקפת עולמם אינה מאפשרת להם להבין ולקשר עימם. כל עוד לא נבין את החיים, לא נוכל להבין חטאים, ולא נוכל לאמץ אורח חיים אחראי יותר, והסיכוי שנסבול ממחלות שונות יגדל. בעיקר היום, במאה העשרים ואחת, עם כוח ההרס העצום האצור באנושות, האובססיה לשנות את הסביבה תביא לידי כך שבשלב כלשהו ההתאמה הגנטית תאבד. הסביבה שכבר לא תוכל לקיים את בני האדם, תכחיד אותם עם מחלות גנטיות, בזמן שהדפוסים שבהם חונכנו להבין את המציאות לא יאפשרו לנו להבין איך ההתנהגות הנורמטיבית שלנו קשורה להן, על מה אנו צריכים לקחת אחריות ואיך לעשות את זה.

הספר השלישי בסדרה, הנקרא "הממד השלישי" (ממד העומק), לוקח את הבנת האנרגיה לרזולוציה גבוהה יותר, ומסביר את תפקודיה בממד של הנפש. ספר זה, שהוא לב ליבה של המהפכה, מסביר כיצד פועלים המוח ומערכת העצבים, במשולב עם הלב ומערכת כלי הדם ומנגנוני חילוף החומרים, על מנת ליצור תחושות ומחשבות. מהן אנרגיות חיוביות ומהן אנרגיות שליליות וכיצד אנרגיות חיוביות תורמות לבריאותנו ולאיכות חיינו, לעומת אנרגיות שליליות, העלולות לגרום למחלות רבות ושונות ואף למוות, בדרכים שתפיסת העולם החומרית אינה מאפשרת להבינם. כולי תקווה שאזכה להוציא גם אותו בימי חיי...

הספר הרביעי בסדרת "דברים שלא תשמע מהרועה שלך" - העוסק בקשר שבין מחלות החניכיים לאחרית הימים, גם הוא אמור לראות אור בהמשך, בתקווה שאחיה מספיק זמן ויהיו לי המשאבים להוציאו.

מילות סיום

קורא יקר

תודה לך על שקראת את תקציר הספר "[\(י\)סודות הבריאות](#)".

אחרי שהבנת כיצד הבנה ושינוי באורח החיים עשויים לסייע למנוע משברים בריאותיים קשים, סבל רב והוצאות עתק, תקוותי שלא תעצור פה, אלא שצעד זה יהיה הראשון שלך לאורך סדרת ספרים שיש בה התפתחות הדרגתית של המודעות להארה מלאה. גישה חדשנית זו לחיים, המסבירה תופעות עלומות ובעיות בריאותיות רבות מספור, מציעה פתרונות ידידותיים הכרוכים בשינויים בהשקפת העולם, בהתנהגות ובאורח חיים, שיבטיחו לכולנו חיים איכותיים ובריאים יותר בכל המובנים.

אני תקווה שתזמין את הספר המלא ובכך תאפשר גם לי להמשיך ולהביא מידע בעל משמעות גורלית בתחום המודעות האובייקטיבית והריפוי הטבעי. אם אתה מרגיש מוכן להתקדם לשיעור הבא במסע הרוחני שלנו, צור קשר להזמין את הספר המלא, ובהמשך את הספר "[\(י\)סודות הבריאה - האיזון האנרגטי של הגוף והחיים](#)".

הערות והארות יתקבלו בברכה בדואר אלקטרוני eyalcohen.com@gmail.com או בדואר הגשמי, בכתובת:

איל כהן
רחוב הצאלים 6 ראשון לציון
מיקוד 7553532

להזמנת ספרים/ טיפולים/ הרצאות על מודעות אובייקטיבית וריפוי טבעי, טלפן: 052-2218612 או סרוק את הקוד



להצטרפות לקבוצת הפייסבוק: "איל כהן - ריפוי טבעי", סרוק את הקוד

