

איל כהן

(י)סודות הבריאות

דברים שלא תשמע מהרופא שלך

(י)סודות הבריאות



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

איל כהן

הבנת החיים דרך מחלות החניכיים

קורא יקר:

הספר "(ניסודות הבריאות)" הוא תוצאה של עשרות שנות עבודה ועלויות רבות. בחרתי לאפשר להוריד ולקרוא בחינם את שלושים העמודים הראשונים של הספר, על מנת לאפשר לך להתרשם מכך שמדובר במידע איכותי ויוצא דופן, שיאפשר לך להבין ולרפא את מחלות החניכיים באופן טבעי בכל שלב, ויחסוך ממך סבל, הוצאות ענק ופגיעה קשה באיכות החיים.

מאחר שבעידן הקורונה המציאות משתנה במהירות שגם אני לא יכולתי לצפות, היום יותר מתמיד חשוב שאנשים רבים ככל האפשר יפקחו את עיניהם, לפני שפרסום מידע מסוג זה ייאסר באמצעות חקיקה יזומה מצד בעלי כוח ואינטרסים בכל טיעון אפשרי.

עם זאת, אני מקווה שתמצא לנכון לרכוש את הספר המלא. רכישת הספר תיתן לך תמיכה טלפונית מלאה בכל הקשור במחלות החניכיים, באופן שיאפשר לך לעשות את תהליך הריפוי באופן מיטבי, וגם תתגמל אותי על שנים רבות של השקעה, ותסייע לי להמשיך בפעילותי לתרגם את הספר לשפות נוספות, על מנת להביא את המידע לכמה שיותר בני אדם בעולם.

כמו כן, תמצא בו מידע רב הנוגע למחלות ובעיות בריאותיות רבות אחרות, שיאפשר לך להימנע מהן ולרפא אותן באופן טבעי ללא התערבות רפואית, ללא סבל וללא סיכונים. כולי תקווה שתמליץ על הספר למכריך על מנת שהמידע ימשיך לזרום, ושנמשיך ביחד גם לספרים הבאים בסדרה.

תוכל/י לשלם עבור הספר ב-BIT

ב-PayPal או בהעברה בנקאית.

פרטים אודות רכישת [המהדורה המודפסת של הספר](#).

תודה, ותבוא עליך הברכה

דברים שלא תשמע

סדרת ספרי הארה

בריאות טבעית

ומודעות אובייקטיבית

מבוא

הספר **"(ני)סודות הבריאות"** פותח את סדרת הספרים **"דברים שלא תשמע מהרופא שלך"** בהבנת מחלות החניכיים (דלקת חניכיים ונסיגת חניכיים), הנחשבות למחלות השכיחות ביותר בעולם.

תמצא בו את כל המידע הנוגע למחלות אלו, לגורמיהן, לאופיין - ולתהליכים השונים בהתפתחותן מן הממד האנרגטי. כמו כן, תמצא בו את הדרך היחידה להעביר את חיך ממסלול של הרס מתמשך לנתיב של ריפוי ושיקום טבעי, שיאפשר לך להימנע מטיפולים רפואיים פולשניים, מסבל עצום, מעלויות עתק ומפגיעה קשה באיכות החיים.

למרות שבשלב זה תתקשה להאמין, **לאחר קריאת הספר יהיה לא תהיינה לך יותר שאלות לגבי מחלת החניכיים**. השאלה היחידה שתשאל את עצמך היא **"איך אף אחד לא עלה על זה עד היום..."**.

שמי איל כהן, נולדתי בשנת 1961, נשוי באושר, אב לשלושה וסב לשלושה.

מרבית חיי עסקתי במוזיקה, ועד שנת 1993 הייתי מה שמוגדר אדם נורמטיבי; בכל בוקר התחלתי את יומי עם כוס קפה חם, בכל פעם שהייתה לי בעיה בריאותית ביקרתי את הרופא שלי ונטלתי תרופות על פי הנחיותיו, האמנתי לכל מחקר רפואי שפורסם בתקשורת וככל שהיה באפשרותי גם פעלתי לפי המלצותיו.

אפשר לומר **"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 לפעול במצב אוטומט, לחשוב בדפוסים מקובלים, לנהוג לפי נורמות ומוסכמות, לבטוח בממסד, לציית לבעלי סמכויות, להאמין שהם יודעים מה טוב עבורנו ופועלים למען זה.

אם אתה שואל את עצמך למה אתה צריך לקרוא ספר בריאות שנכתב על ידי אדם שאינו רופא, ככל שידוע לי, אני האדם הראשון בעולם שהצליח להתרפא באופן טבעי מנסיגת חניכיים, בדרך שכל אדם יכול לאמץ ולרפא את עצמו. מאחר שלא מצאתי גוף מדעי שיחקור את הנושא מנקודת המבט שלי, ערכתי מחקר מעמיק בנושא, שפרסמתי בספר בשם **"הפתרון המוחלט למחלות החניכיים"** שיצא לאור בשנת 1997, ומאז סייע לאלפים להירפא ממחלת החניכיים ללא התערבות רפואית.

בהנחה שעלות טיפולי שיקום הפה היא לכל הפחות מאה אלף ₪, המהדורה הראשונה של ספר זה, שנמכרה בארבעת אלפים עותקים, חסכה מקוראיה לפחות ארבע מאות מיליון ₪. בזה, לפחות למיטב ידיעתי, זה הספר שחסך הכי הרבה כסף בהיסטוריה של המין האנושי, ואם תקרא אותו ותפעל על פיו, אין לי שום ספק שהוא יחסוך גם לך.

פתח דבר - הסיפור האישי שלי:

שנים רבות התפתחה בפי נסיגת חניכיים מבלי שהייתי מודע לכך.

למעשה, כמו רבים אחרים, לא ידעתי דבר על המחלה, לא היה לי שמץ של מושג לגבי חומרת מצבי ומה שמצפה לי בהמשך.

בגיל 25 בערך, כאשר הבחנתי בכך שמהו נראה לא תקין ברקמת החניכיים שלי שכבר הייתה בנסיגה בולטת לעין, בבורותי הלכתי להיבדק אצל רופא עור. הוא, שמן הסתם מייד ידע במה המדובר, שלח אותי לרופא השיניים ממנו שמעתי את ההסברים המקובלים: "אנחנו מכירים את הבעיה, זה תורשתי, כפי הנראה גם ההורים שלך סבלו מזה. בשלב הזה אין מה לעשות, ברגע שזה יפריע לך תבוא ונטפל בזה".

מכיוון שעדיין לא סבלתי מכאב או מבעיה תפקודית וסמכתי על דברי הרופא שאין מה לעשות, הנחתי לזה, אלא שזה לא הניח לי, ומצבי הוסיף להידרדר בהתמדה עד ששבע שנים לאחר מכן, ביוני 1993, כשהייתי בן שלושים ושתיים, התוודעתי באופן פתאומי לשיא עוצמת המחלה. בשלב זה כבר לא יכולתי להתעלם מהמצב, מכיוון שרקמת החניכיים שלי קרסה ונעלמה בבת אחת, ובנוסף לבעיה אסתטית קשה שלא אפשרה לי לפתוח פה או לחייך, סבלתי מכאבי תופת, מרגישויות להפרות איזונים מטעמים כמו חמוץ ומתוק, קור וחום - ואפילו מקושי לנשום דרך הפה, בגלל כאב עז שנגרם מהרגישות של שורשי השיניים לאוויר הקר. למרות אי-הנעימות מהסימפטומים האלו, אולי החמור ביותר, ששיניי איבדו את אחיזתן והחלו להתנדנד, וכתוצאה מכך לא יכולתי לאכול מזון מוצק.

כפי שכל אדם נורמטיבי במצבי הקשה היה נוהג, כבר 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 לקולגה, רופא מומחה למחלות חניכיים, על מנת לקבל ייעוץ וטיפול מתאים.

אני זוכר את עצמי 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...

אילו הייתי בגיל שישים או שבעים, ייתכן שהייתי מקבל את זה כחלק מבלאי טבעי של הגוף ונכנע לטיפול הרפואי, אך בגיל שלושים ושתים מצב זה גרם לי לחוש זעזוע נפשי בקנה מידה של רעידת אדמה, ולתהות כיצד ניתן לצפות מאברי הגוף האחרים שיתפקדו לאורך לא מעט שנים שמצפות לי בעתיד, כאשר האיבר החזק ביותר בגוף קורס בגיל כה צעיר. כך, מאדם שהיה בטוח בעצמו, חזק ובריא לכאורה ומתפקד היטב בכל המובנים, לפתע חשתי שברירי וחסר אונים.

לפני שפניתי לרופא המומחה למחלות חניכיים, בניסיון להקל את הכאב ולמשוך כמה שיותר זמן עד שאיאלץ להתמסר לטיפול הרפואי, ערכתי על עצמי ניסוי שלתדהמתי ולמזלי לקח אותי למסע של תובנות ושל שינויים באורח החיים, שהחזיר את הפה לתפקוד תקין במהירות מדהימה ושינה את החשיבה שלי מן הקצה אל הקצה.

הניסוי החל בכך שבשיאה של המחלה, משחשתי שהרגישות והכאב באו משורשי השיניים החשופים, בתקווה להקל את הכאב, עיסיתי מעט את רקמת החניכיים על מנת לנסות להחזיר אותה לכסות את השורשים. למזלי, הייתי מספיק רגיש כדי לחוש שהכאב פחת מעט ובנוסף תנועת השיניים פחתה, אך מכיוון שעדיין לא היה לי שום מושג בנוגע לגורם המחלה ולתהליכה, כמה שעות לאחר מכן הכנתי לעצמי כוס קפה כפי שנהגתי לעשות בשגרה. רק לגמתי והתוהו ובוהו שב אל פי, כולל הכאבים, הרגישויות ואיבוד יציבות השיניים. שוב מיהרתי לעסות על מנת להרגיע את הסימפטומים, וכך חלפו להם כוס קפה חם ואחריו עיסוי להרגעה ועוד כוס קפה ועוד עיסוי להרגעה במן שגרה מוזרה של תוהו ובוהו ורגיעה.

אחרי כמה כוסות קפה שגרמו לאותו תסריט בדיוק, כמו כל אדם שחונך לחשוב במושגים של חומר, חשבתי שהגורם להידרדרות הוא חומר כלשהו המצוי בקפה, ומכיוון שאהבתי שתייה חמה, החלטתי לוותר על הקפה ולעבור לשתית תה, שלתדהמתי הביא אותה תוצאה בדיוק.

בנקודה זו התחלתי לחשוד בחום, מה שגרם לי זעזוע, מכיוון שכפי שהיה ידוע לי, עד אז חום המזון והמשקה מעולם לא נחשד כגורם מחלות. נהפוך הוא, החום נחשב כגורם מהנה, מועיל ומרפא, וכצרכן כפייתי של ה"תרופה" הזאת, בשל הקושי לוותר על ההרגלים ועל ההנאה, ערכתי על עצמי לא מעט ניסויים שגרמו לי להבין עד כמה שגם חום בטווח טמפרטורות נמוך שנראה תמים לכאורה, הרסני בתהליך השיקום.

התובנה שהמחלה שממנה סבלתי נגרמה כתוצאה מחשיפה לחום, הביאה לכך שהחלו לשטוף את מוחי מחשבות שגרמו לי להבין את מה שעוללתי לעצמי במהלך חיים שלמים של חוסר מודעות. לאחר שעייבדתי את המידע, ניסיתי לשוחח עם רופאים מכרים כדי לשמוע את דעתם אודות התפיסה הכל כך שונה מן המקובל, אך לאכזבתי, כל אנשי המקצוע שאליהם פניתי הגיבו בביטול, מהנימוק שהגישה שהבאתי מעולם לא נחקרה על ידי המדע והיא לא מופיעה בספרי הרפואה. בניסיון להסביר את השיפור במצבי, היו שטענו שאני סוג של "נס רפואי" שאינו מעיד על הכלל, והיו שטענו שהשיפור זמני ואוטוטו המצב יחזור להיות כשהיה.

האמת היא שבמצבי הקשה, הייתי אסיר תודה אם הייתי מרוויח שנה, שנתיים או שלוש, אבל נכון לעכשיו, בגיל שישים, כמעט שלושים שנה מאז אותו משבר, שיני יציבות ומתפקדות היטב. מעולם לא נזקקתי לטיפול מרופא חניכיים, לפי כל הסימנים לא אזדקק לטיפול כזה בעתיד, והשיפור ה"זמני" הזה יימשך כל זמן שאני חי.

תוצאות הניסוי הדגימו בפניי את יכולתו המופלאה של הגוף להשתקם ולהחלים באופן טבעי ממצבים שלכאורה נראים בלתי הפיכים, מבלי שנצטרך לעשות דבר מלבד לא להזיק לו.

כמי שחוה את שיאה של המחלה והצליח להבין אותה ולרפא אותה ללא התערבות רפואית, הידיעה שיש פה שקר גדול וסבל מיותר שכה רבים עוברים, גרמה לכך שהנושא בער בעצמותיי.

בניסיון להניע מחקר שיכול היה לחסוך סבל ולסייע למיליוני אנשים להירפא ממחלת החניכיים באופן טבעי, פניתי למשרד הבריאות, אך לתדהמת, פקידה שענתה לטלפון אמרה שאם איני רופא או סטודנט לרפואה, אין לה שום אפשרות לעזור, והציעה לי לפנות אל התקשורת על מנת לנסות להפיץ את המידע.

עשרות פניות לתקשורת, בין אם לעיתונאים, לתוכניות טלוויזיה ולכל מדיה אפשרית בתקווה לחשוף את המידע, נהדפו על הסף בדיוק מאותה הסיבה וגרמו לי להבין שגם פה אין עם מי לדבר.

בשנת 1997, לאחר שהוצאתי לאור את המהדורה הראשונה של ספר זה, שוב ניסיתי לפנות לתקשורת, בתקווה שספר שכתוב בצורה ברורה ומפורטת יזכה ליותר תשומת לב, אך למרות עשרות עותקים של הספר ששלחתי לתוכניות שונות בערוצי תקשורת שונים, פעם אחר פעם חוויתי דחייה והתעלמות שיטתית.

כך, במשך שנים, הבודדים שנהנו מהספר היו בני-המזל שנודע להם עליו דרך אתר האינטרנט שלי, ושהייתה להם הפתיחות לצאת לדרך שונה.

דחיית מידע בעל משמעות כה רבה מצד מערכות הבריאות והתקשורת, שבהן חונכתי להאמין ולבטוח, גרמה לי להבין שקיים קשר שתיקה בין גופים ממסדיים המנצלים את מצוקת החולים, את האמון העיוור ואת התלות שלהם במערכת, ומכוונים אותם לצרוך תרופות ולעבור ניתוחים וטיפולים רפואיים, מתוך מטרה למקסם את הפוטנציאל הכלכלי מהמצב. כתוצאה מכך חוויתי משבר אמון קשה שגרם לי להתמוטטות נפשית, ובעקבות זה לחוויית הארה רוחנית עוצמתית בה קיבלתי מבול של מידע שאפשר לי להבין תופעות רבות מספור הקשורות לחיים ולבריאות, מתוך הבנת הממד האנרגטי. ככל שתתקדם בסדרת ספרים זו, תבין שבכל הנוגע לחיים ולבריאות, לממד האנרגטי משמעות הרבה יותר גדולה מאשר לממד החומרי שבו המדע והרפואה מרוכזים, ולהפרות שונות של איזונים שלו יש השלכות גורליות על בריאותנו ועל קיומנו.

השקפת עולם המבינה את החיים כאנרגיה, עשויה להסביר באופן ברור תופעות הקשורות בגוף ובנפש, ואף לאפשר למנוע ולרפא מחלות רבות ושונות המתפתחות כתוצאה ממצוקה אנרגטית, מחנק אנרגטי - ומהפרות שונות של איזונים אנרגטיים. הממד המדעי והרפואי שמתעלם מן הממד האנרגטי באופן שיטתי, אינו מסוגל להבין מחלות אלו או לרפא אותן, ובהמשך לכך נוהג להגדיר אותן כמחלות "אוטואימוניות"/"תורשתיות"/"כרוניות"/"אידיופתיות"/"ווירליות", ובהגדרות אחרות היוצרות את הרושם שמדובר במחלות חשוכות מרפא, ומטפל בתסמיניהן באמצעות תרופות וטיפולים פולשניים לאורך כל החיים.

הבנתי שלמידע שקיבלתי באותה הארה יש חשיבות עצומה, ושעלי להעבירו לעולם על מנת לאפשר לבני האדם לבחון את השקפת עולמם מול מידע שונה לחלוטין מכל מה שעליו חונכנו, ומכיוון שהתקשורת הייתה חסומה בפני, הדרך הטובה ביותר שמצאתי לעשות זאת הייתה באמצעות כתיבת ספר שהשם שבחרתי עבורו היה **"דברים שלא תשמע מהרופא שלך"**.

לאחר שבתוך שנה כתבתי קרוב ל-1,000 עמודים, הבנתי שאין מנוס מלחלק את המידע לסדרת ספרים, 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.

בברכת מסע מוצלח ורפואה שלמה,

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, רומי ומיכאל ולבנותיי האהובות יהלי
 ורביד, בתקווה שנזכה לחיות בעולם טוב יותר.
 לזכרה של אימי, אידה כהן ז"ל, שאיבדה את שיניה ואת שמחת החיים שלה בגלל
 מחלת חניכיים הרבה לפני שהתוודעתי למידע שיכול היה להצילה.
 לזכרו של אבי, מיכאל כהן ז"ל, איתו זכיתי לעבור מסע רוחני מרתק, מאתגר ומאלף.
 תודה לאחותי מירית בן-וויס, על העזרה בעריכת הספר.

כתיבה ועריכת תוכן: איל כהן

איורים: משה פז

פסל הכריכה: ראם לוי

צילום הכריכה: עוזיעם ספיר

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

הוצא לאור על ידי איל כהן,

ראשון לציון,

ישראל.

מהדורה ראשונה 1997

מהדורה שנייה 2019

מהדורה אחרונה 2021

ספר זה מוגן בזכויות יוצרים:

כל 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 זה רופאי.**
 זו אינה התנצלות. משמעות הדבר שהרפואה אינה מכירה במידע שבספר זה, ומכאן שסביר להניח שלא תמצא לו סימוכין במקורות רפואיים - או תמיכה בקרב רופאים וברי סמכא. פתרון רפואי תמצא אצל הרופאים מבלי שתצטרך לחשוב או לקחת אחריות. אם הגעת עד לכאן בחיפוש אחר ריפוי טבעי, חשוב שתבוא בראש פתוח לקבל מידע שונה מן המקובל.
- להבדיל מספרי רפואה שנכתבים על ידי רופאים ואנשי מדע העוסקים בכימיה ובמכניקה של הגוף, ספר זה עוסק בהבנת הדרך שבה הפרת איזונים אנרגטיים ומצוקה אנרגטית גורמים למחלות - וכיצד באמצעות שמירה על איזון האנרגיה ותמיכה אנרגטית, ניתן למנוע מחלות ולרפא מחלות באופן טבעי, ללא צורך בטיפולים רפואיים שהם במקרים רבים פולשניים וטראומטיים.
- ריפוי של מחלות החניכיים בדרך שספר זה מציע, מבוסס על לקיחת אחריות ועל שינוי עמוק וחד משמעי באורח החיים שימנע פגיעות ברקמה החולה, ויאפשר לה לממש את שאיפתה ואת יכולתה להשתקם ולהחלים באופן טבעי. אם תפעל נכון, שינוי זה יאפשר לגופך לרפא את המחלה, אך בשל הקושי לעשותו ברמה החיונית להצלחה, אתה יוצא למסע של ריפוי טבעי על אחריותך הבלבדית, ואני מאחל לך שתיישם את הדרך במסירות שתאפשר לך ליהנות מיכולות השיקום של גופך באופן המיטבי.
- משלב שתפעל בדרך שספר זה מציע, ההידרדרות תיעצר, וכבר בתוך ימים ספורים 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 המידע שבספר באופן נכון - ואני ממליץ לך לקרוא אותו שוב על מנת להבין 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).
- אף שספר עוסק בבריאות, הוא למעשה ספר פילוסופיה שמשתמש בהבנת מחלות החניכיים כצעד ראשון בדרך לאמת גדולה בכל הקשור בהבנת החיים. משום כך, בנוסף למידע על ריפוי טבעי, בדרך למסע רוחני לאורך סדרת הספרים "דברים שלא תשמע מהרופא שלך", תמצא בו ביאורי מושגים, ניפוץ מיתוסים, ומידע לגבי המשמעות של דברים שונים הקשורים בחיינו.
- הספר כתוב בלשון זכר מטעמי נוחות בלבד. הוא מיועד לכל אדם באשר היא והוא.

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

אף מקריאה שטחית אתה עשוי להסיק שריפוי טבעי של מחלת החניכיים פשוט, חשוב שתדע שללא קריאת הספר והפנמת המידע, ברמה המעשית, הסיכוי לעבור את התהליך בהצלחה לטווח הארוך כמעט אפסי, וגם אחרי קריאתו הוא מאתגר.

עיקר הקושי נובע מכך שבדרך לריפוי הטבעי ישנם לא מעט מכשולים פסיכולוגיים, פיזיולוגיים וסוציולוגיים (נפשיים, גופניים וחברתיים), שחשוב שתבין על מנת שתהיה מסוגל להתגבר עליהם.

במישור הפסיכולוגי, משלב שאנו מתחילים להבין אנו מחונכים לחיות לפי מוסכמות, נורמות, אמונות, דעות קדומות, מיתוסים, תובנות, ומנהגים תרבותיים שחלקם גורמים לנו נזקים קשים. אנו חושבים ונוהגים לפי מידע המתקבל מגורמים שבהם חונכנו להאמין ולבטוח, מבלי שנהיה מסוגלים להטיל בהם ספק וללא יכולת לבחון או לבקר אותם. בכל התרבויות בעולם גורמי מחלות החניכיים קיבלו משמעויות כה רבות, שהסובלים מהן לא יהיו מסוגלים לוותר עליהם, כל עוד הם אינם מודעים לנזקים שהם גורמים לבריאותם.

במישור הפיזיולוגי, עיקר הקושי קשור במנגנוני ה"הומיאוסטזיס" (מיוונית "להישאר אותו הדבר") שבאמצעותם גופנו מתנגד לשינוי, והם מנהלים את התנהגותנו מתוך התת-מודע, ופועלים בדרכים שונות במטרה לשמר את המצב הקיים, שבמקרה זה הוא המחלה המחמירה בהתמדה.

במישור החברתי, משלב שתבין את ההרס הכרוך בגורמי המחלה ותנסה לוותר עליהם על מנת לאפשר לגופך לרפא אותה באופן טבעי, החברה תעשה הכול על מנת להחזיר אותך לדפוסים המקובלים, מה שמצריך מצידך אופי חזק, נחישות - ובעיקר הבנה עמוקה שתאפשר לעבור את התהליך בהצלחה.

על מנת שנוכל לשנות את דפוסי החשיבה וכפועל יוצא את ההתנהגות באופן שיאפשר את הריפוי הטבעי של מחלת החניכיים, נבחן מידע, מיתוסים, אמונות תפלות ומנהגים תרבותיים המעצבים את תודעתנו ומכוונים אותנו לנהוג באופן הרסני, מנקודת מבט אובייקטיבית, נטולת אינטרסים והשפעות תרבותיות.

ספר זה נכתב בצורה של מסע רוחני, המשלב מידע אמפירי ומידע רוחני.

ככל שתפנים את המידע תעשה פחות טעויות - ותוותר על גורמי המחלה מבלי לחיות בתחושה שאתה מפספס משהו. כך תשיג ריפוי מהיר ואיכותי יותר. בנוסף, חוויית הריפוי הטבעי תסייע לך להתחבר לפן הרוחני של אישיותך, ואף לפתח ולטפח אותו.

מאחר שהמידע שבספר זה סותר את כל מה שגדלנו עליו וחונכנו להאמין בו, המוח שלנו נוטה להדחיק/"לשכוח" אותו או להמעיט בערכו במטרה לחזור לדפוסים הישנים הנוחים והמוכרים. על מנת לחדד את התובנות שלאורך הזמן עלולות להתקוות ולמנוע מהדפוסים הישנים להשתלט שוב על תודעתך ועל התנהגותך, מומלץ לקרוא אותו שוב כעבור מספר חודשים.

תוכן העניינים

3	מבוא
4	פתח דבר - הסיפור האישי שלי:
14	איך דפקו לנו את המוח באמצעות מושגים...
19	האתגר שבלחיות עם השיניים לאורך כל החיים
23	מחלות החניכיים - הגורם והתוצאות
25	נסיגת החניכיים
30	עוף פריודונטלי
31	הציפורן הדנטלית - ניסוי תאורטי
	דלקת חניכיים
	כיסו 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
	איך אנחנו גורמים להתפתחות מחלות כל כך קשות מבלי לחוש כאב שגיאה! הסימניה אינה מוגדרת.
	ביאור מושגים:
	חלק ב': רפואה מערבית לעומת ריפוי הוליסטי
	ביאור מושגים: רייקי והילינג
	ריפוי טבעי של דלקות
	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
	לסיכום החלק הזה של הספר
	ביאור מושגים:
	חוות דעת שנייה אינה חוות דעת שונה
	הדיסוננס הקוגניטיבי
	נספח א': מחלות החניכיים כמבוא למודעות אובייקטיבית שגיאה! הסימניה אינה מוגדרת.
	נספח ב': אודות סדרת הספרים "דברים שלא תשמע מהרופא שלך" שגיאה! הסימניה אינה מוגדרת.

הקדמה - ונשמרתם מאד לנפשותיכם...

מכיוון שהמידע המצוי בספר זה נוגד את כל מה שחונכנו להאמין בו, הוא עלול לגרום לך קונפליקטים שיתבטאו בתחושות כמו אי-נוחות, לחץ ומתח. על מנת למנוע נזק בריאותי העלול להיגרם במצבים מסוג זה, בזמן קריאת פרק זה אני ממליץ לך להניח את כף ירך על הקרקפת לשם התנסות. אחרי שתבין איך זה עובד, תוכל להשתמש באמצעי זה בנסיבות שונות שבהן תחוש שהדבר עשוי להועיל לך.

עכשיו, בהנחה שעדיין יש לך שיער, אם הייתי אומר לך שאפשר למנוע או לפחות לעכב משמעותית 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 (צמרמורת/ "נימול" וכדומה), תחושה זו היא תוצאה של התפתחות של מצב שנקרא "אי-ספיקת קרקפת", כאשר כלי הדם שבקרקפת מתכווצים, אספקת הדם אליה פוחתת ולחץ הדם שבה בעלייה.

מאחר שחלק מתפקידם של כלי הדם שבקרקפת הוא להזין את שורשי השיער באמצעות אספקת הדם, בהתאם לגנטיקה של כל אדם, במקרים שונים התכווצות כלי הדם גורמת להתייבשות השורש ולנשירת שיער, ובמקרים אחרים היא אינה מאפשרת לפיגמנטים להגיע אל שורשי השיער, ובשל כך השיער מלבין.

כדי למנוע או לפחות להאט משמעותית תהליכים של איבוד שיער והלבנה, ברגע שאתה חש בזרמים של קור בקרקפת, הנח עליה את כף ירך 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, במסגרתו חולפות בראשנו מחשבות מלחיצות ולא נוחות על חוויות שעברנו במהלך היום - ועל מה שמצפה לנו ביום שלאחריו במציאות המטורפת שבה אנו חיים. במידה שיש בה מצוקה, היא עלולה לגרום לכלי דם שבקרקפת להתכווץ, וככל שכלי הדם נשארים מכווצים במהלך הלילה, נגרמת לקרקפת טראומה¹ שבגללה אנו מתעוררים בבוקר עם פחות שיער.

על מנת להגדיל את הסיכוי לשמור על השיער, נסה להירדם כאשר כף ירך מונחת על הקרקפת. אם תעשה זאת לאורך זמן, יש סיכוי שתראה תוצאות, לפחות במידה כלשהי. מניסיוני האישי זה עוזר. איני יכול להבטיח שבמקרה שלך זה יעבוד, אבל זה לא מצריך ממך שום דבר ובכל מקרה זה לא יכול להזיק, אז אין סיבה לא לנסות. ©

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

אמצעי חשוב נוסף שמומלץ להשתמש בו על מנת למנוע נזק בריאותי במצבי לחץ, הוא הפיהוק.

המדע מתייחס לפיהוק כאמצעי להעלאת כמות החמצן שבדם, אבל התייחסות זו היא חלקית ואינה עומדת על משמעויותיו הרבות והחיוניות. נכון יותר להתייחס לפיהוק כמנגנון ריפוי עוצמתי שהגוף משתמש בו בין אם במצבים של עייפות או גם במצבים שונים של מצוקה כמו חרדה, מתח ולחץ הגורמים לקנה הנשימה להתכווץ, ולמעשה לחנק, תוך הקטנת כמות האוויר שאנו נושמים.

בין תפקידיו החיוניים של הפיהוק, הוא משמש כמנגנון התמתחות המרחיב את קנה הנשימה ואת כלי הדם שבו וברקמות אחרות, במטרה להתנגד לאותה התכווצות ולשחרר את הגוף מהחנק שהוא נקלע אליו. בנוסף, הפיהוק מהווה התמתחות והוא מרחיב את כלי הדם בגב ובעמוד השדרה. בכך הוא מסייע לגוף לשחרר מתח, להפחית כאבים ולשפר את תפקודי הגוף בכל המובנים, ואם תקפיד לפהק לפני כל 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.

מכיוון שהתרבות שבה אנו חיים חינכה אותנו לייחס לפיהוק משמעויות שליליות, כסוג של הפגנת שעמום, עלבון, ביזוי, חוסר נימוס, זלזול, עייפות ולעיתים אף חולשה, רבים נוהגים לכבוש אותו, ובכך גורמים לקנה הנשימה לאבד את גמישותו, עד שבשלב כלשהו הם מאבדים את היכולת לפהק גם כשהגוף מאוד זקוק לזה. כתוצאה מכך זרימת הדם ברקמות רבות נפגעת, והדבר עלול לבוא לידי ביטוי בהתפתחות מחלות ובעיות בריאותיות רבות ושונות העלולות לפגוע קשות באיכות חייך. קשה להאמין, אבל ביניהן מחלות כרוניות כמו אסטמה, COPD (חסימת ריאות כרונית), פריצת דיסק, ומחלות אחרות - ואפילו דום לב.

עצתי לך, הימנע מלכבוש פיהוקים. פהק ככל יכולתך ואל תתבייש להדביק גם את הסובבים אותך, מכיוון שבכך אתה עשוי למנוע מעצמך ומהם לא מעט סבל וסיבוכים בריאותיים.

בהמשך הסדרה, אתייחס לנושאים אלו בהרחבה במקומות הרלוונטיים. אך לעת עתה, על מנת למנוע נזק במהלך הקריאה, אם תרגיש אי-נוחות או לחץ, הנח את כף ידך על

הקרקפת או פהק פיהוק עמוק. מומלץ שניהם. ☺

איך דפקו לנו את המוח באמצעות מושגים...

מאז שחוויתי הארה, ניסיונותיי לשוחח עם אנשים בנושאים הקשורים בחיים ובבריאות, מובילים לתחושה שאנו מדברים בשפות שונות, לקצרים בתקשורת - ולעיתים אף לעוינות. מה שגורם לחוסר יכולת לתקשר באופן כמעט מוחלט (ספוילר: אחרי הקריאה זה יקרה גם לך...).

הסיבה לכך היא שמרגע שאנו מתחילים להבין את המציאות, החברה שבה אנו חיים מחנכת אותנו לחשוב ולנהוג לפי היגיון שנגזר מדפוסי חשיבה. לאחר שחונכנו למה נכון ומה לא נכון, מה טוב ומה לא טוב, במה להאמין ובמה לא, מה מותר ומה אסור, מה צודק ומה לא, מה נורמלי ומה לא, למי עלינו להאמין ולמי עלינו להתייחס כהזוי וכו', אנו שופטים כל מצב לפי אותו היגיון. מידע שאינו מתיישב עם הדפוסיים שעוצבו בתודעתנו, נתפס כמשולל היגיון (לא מתקבל על הדעת), ואנו מתנגדים לו באופן אינסטינקטיבי.

מה שאנחנו פחות מודעים לו, הוא שההיגיון שלנו אינו מוחלט אלא הוא נגזר מהתרבות שבה אנו חיים, וזו גם הסיבה לכך שלבני אדם החיים בתרבויות שונות יש היגיון שונה לחלוטין. לדוגמה, רצח על רקע כבוד המשפחה בתרבות אחת עשוי להיחשב כמצווה, בסך הכל הגיוני, ובתרבות אחרת ייחשב כפשע חמור... בכל תרבות קיימים גופים וארגונים שונים כמו גופי ממשל, גופי דת, תאגידים, גופים כלכליים, מוסדות חינוך, תקשורת, סמכויות וגופים אחרים המשפיעים על עיצוב התודעה הקולקטיבית. חלקם פועלים ממניעים פוליטיים, חלקם ממניעים כלכליים, חלקם ממניעים אידיאולוגיים וחלקם משילוב שלהם.

בהתאם לעיצוב התודעה שלנו מתעצבים דפוסי החשיבה, האמונה, תפיסת העולם, דפוסי ההתנהגות, הערכים, סגנון החיים, ההרגלים, ההנאות, האהבות, החלומות, השאיפות, התשוקות, הפחדים, החרדות, הרגישויות והתחושות כלפי כל גורם בחיינו. כל אלו נועדו לשרת את השתלבותנו בחברה, על מנת שניתן יהיה לקיים בה חוק וסדר, נורמות, ובתרבות הכלכלית שבה אנו חיים, הדבר שהוא אולי החשוב ביותר - הרגלי הצריכה שלנו.

את התודעה מעצבים באמצעות מושגים, שהם מילים שהתרבות שבה אנו חיים יצרה ויצקה בהן תוכן ומשמעות.

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, כאלה שאי אפשר להטיל בהם ספק. לכן מבחינה פסיכולוגית איננו מסוגלים לערער עליהם, או לחשוב שישנה אפשרות ליחס להם משמעות שונה. מצד שני, ישנם מושגים שחונכנו לשלול, לבזות, לבטל או לדחות, והם ייתפסו בעינינו כלא מציאותיים, הזויים, שליליים, ולא נהיה מסוגלים לקבל אותם או אפילו לשקול לשנות את גישתנו כלפיהם, אפילו אם חיינו יהיו תלויים בשינוי הגישה.

אנו נוטים לחשוב שאנו בעלי חשיבה חופשית, אך לאמיתו של דבר אין זה משנה כמה האדם חכם, בין אם הוא פועל פשוט/ מנכ"ל/ מדען/ עורך-דין/ שופט/ עליון/ רופא/ טייס/ אסטרונאוט/ ראש ממשלה או נשיא, כולנו פועלים ומגיבים לכל מצב לפי דפוסי שהתעצבו במוחנו בתרבות שבה אנו חיים.

בניגוד למה שהיינו מצפים, דווקא המשכילים, המשפיעים, המנהיגים, בעלי כוח והשפעה ומובילי דעת קהל שהיינו מצפים מהם לגמישות מחשבה, הם בעלי נוקשות מחשבה ופחות מסוגלות לקבל שינוי. הסיבה לכך היא שככל שהאדם משכיל, הוא מחויב יותר לחינוך שקיבל, וכל מידע שונה - בפרט אם הוא מגיע ממקור שאינו מוסמך, יעורר התנגדות אינסטינקטיבית ויגרום למשבר פסיכולוגי הכרוך בכאב שיביא לדחייה אוטומטית - מה שמכונה בשם "דיסוננס קוגניטיבי".

למשמעות שאנו מייחסים למושגים יש חשיבות כה רבה, שתרבויות שונות נלחמות זו בזו ומקריבות מיליוני בני אדם ומשאבים אינסופיים, בשל כך שמה שבתרבות אחת נחשב קדוש, בתרבות אחרת עשוי להיחשב מוקצה, כפירה וטומאה.

אף שאנו תופסים את משמעותם של מושגים כאמת מוחלטת, חשוב שתבין שהיא אינה כזאת, אלא 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.

כל עוד המציאות שבה אנו חיים יציבה וחיינו נוחים, משמעותם של המושגים לא תשתנה, ואנו נהיה מוכנים להילחם על הערכים, על דפוסי החשיבה וההתנהגות שלהם חונכנו עד כדי מסירות הנפש. עם זאת, משמעותם של מושגים עשויה להשתנות בקיצוניות בין אם בהשפעת שינויים סביבתיים, בין אם בהשפעת בעלי כוח המעצבים את דעת הקהל מתוך אינטרסים, ובין אם כתוצאה מהארה - כמו לדוגמה המידע שבספר זה, שנכתב במטרה לגרום לך לשינוי שימנע ממך חולי וסבל עצום.

בעידן של שינויים סביבתיים מהירים שבו אנו נשלטים על ידי גופים בעלי עוצמה, ממון ואינטרסים, המציאות שבה אנו חיים מאבדת את הצלילות בהתמדה, ומשמעותם של מושגים משתנה במהירות כה גדולה, שמבלי שנרגיש הם מגיעים למצב שנקרא "היפוך קוטביות". מצב שבו מושגים שעד זה מכבר נחשבו חיוביים, מקבלים משמעות שלילית - ולהפך; כשבריא הופך לחולה וחולה לבריא, אור הופך לחושך וחושך לאור, נכון הופך ללא נכון ולא נכון לנכון, 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 לבין מחלות החניכיים, מתבטא בכך שגם במקרה שלהן מתקיים היפוך קוטביות, כאשר גורמי מחלות קשות, סבל עצום, הוצאות ענק ופגיעה קשה באיכות החיים, קיבלו משמעות של גורמים כה חשובים לבריאות ולאיכות חיים, שאנשים לא יהיו מוכנים לוותר עליהם.

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

על מנת שתוכל לרפא את עצמך באמצעות האמת שבספר זה, חשוב שתשתחרר מהמשמעות של המושגים שלה חונכת על ידי התרבות שבה אתה חי, ותצא למסע של הבנת משמעותם האמיתית.

לשם כך, במהלך הקריאה, מפעם לפעם במקומות רלוונטיים אבאר מושגים שונים, ואסביר את משמעותם החשובה להבנת הנושאים שבהם הספר עוסק, מתוך נקודת ההשקפה שלי מאז ההארה.

ביאור מושגים:



לאחר שכבר השתמשתי במושג "הארה", אסביר מדוע גם אם חונכת לדחות אותה או לראות בה דבר לא רציונלי, במקרה זה אין ברירה, ואתה חייב לחוות אותה על מנת שתהיה מסוגל לעשות את השינוי החיוני כדי לרפא את מחלת החניכיים.

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

למעשה כולנו חווים הארות קטנות כל הזמן בחיי היומיום, 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, לזו הרואה את תפקודי המוח בממד האנרגטי. נעסוק בנושא מרתק זה בהרחבה בהמשך הסדרה, בספר "הממד השלישי".

על מנת להבין מהי "הארה", חשוב שנבין שהחשיבה וההתנהגות שלנו מעוצבים בדפוסים שהתרבות שבה אנו חיים יצרה לנו בתודעה, ולאחר שדפוסים אלו עוצבו קיים קושי עצום לשנותם. למעשה, קל יותר לחצוב בבטון מאשר לשנות דפוס חשיבה של אדם בוגר. "הארה" היא חוויה שבה אדם מקבל מידע שדורס את הדפוסים שבהם הוא חונך לחשוב ולהתנהג, תוך שהיא נותנת הסבר ברור לדברים שלפני כן לא הייתה לו שום דרך להבין, ויכולת לשנות את המציאות מתוך לקיחת אחריות.

מכיוון שהמשמעות הפיזית של שינוי דפוסים היא שינויים בזרימת הדם במוח, "הארה" היא חוויה מטלטלת, וככל שהיא עוצמתית היא עלולה לגרום זעזוע, כאב ראש, משברים קשים - ובמקרים קיצוניים אפילו אירוע מוחי או התקף לב. הסיבה לכך שאנו מתנגדים למידע כזה, מתעלמים ממנו ודוחים אותו, היא למעשה אינסטינקט להגן על הלב ועל המוח מפני שינויים.

ספר זה הוא ספר הארה, במובן שהוא נכתב במטרה לסייע לך להשתחרר מדעות קדומות, ממיתוסים, מאמונות טפלות ומערכים קלוקלים, ולהחליף דפוס חשיבה והתנהגות הרסניים שהטמיעה בך התרבות שבה אנו חיים, בכאלו שיאפשרו לגופך לעמוד באתגר הריפוי הטבעי בהצלחה, עם מעט קונפליקטים ככל האפשר.

העובדה שבחרת להיעזר בספר שכתב אדם שאינו רופא כדי לפתור בעיה בריאותית, מעידה על כך שיש לך את הפוטנציאל הרוחני הנחוץ על מנת לחוות את ההארה שתשחרר אותך ממחלת החניכיים, מהסבל ומטיפולים רפואיים הכרוכים בה, ובהמשך גם ממחלות רבות אחרות.

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

השיניים הן חלק מעצמות הגוף ומהוות חלק מהשלד.

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

השיניים תפקידים רבים ומגוונים, ביניהם חיתוך, ריסוק ואחיזת המזון, לעיסתו והכנתו לבליעה, סיוע להגיית הברות ולבהירות הדיבור.

במובן האסתטי, השיניים מספקות תמיכה לשרירי הפנים ובכך הן שומרות על מראה צעיר וטבעי, ויש להן חשיבות עצומה בכל הקשור לביטחון העצמי ולדימוי העצמי והחברתי שלנו. מסיבה זו איננו חוסכים משאבים כשמדובר בטיפולים כמו יישור שיניים, הלבנת שיניים וכדומה.

השן



כותרת השן שהיא החלק החשוף שלה, מצופה בשכבת אמיל קשה וחזקה שמקנה לה את החוזק הדרוש ללעיסה ולריסוק מזון. כותרת השן היא החלק החזק ביותר בגוף האדם, וכשהיא נקייה היא חלקה ומבריקה!

צוואר השן הוא החלק של השן המכוסה ברקמת החניכיים, התומכת בשן ומקבעת אותה למקומה. הוא מצופה בחומר הנקרא צמנט שמבנהו דומה לשל עצם, צבעו כהה יחסית לכותרת והוא פחות חזק ופחות מבריק ממנה.

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

מהשורש לאורך צוואר השן, עוברת רקמה רכה הנקראת מוך השן, שהיא כלי דם ותאי עצב, החיוניים לתפקודה של השן, לתחושתה ולתחזוקתה.

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 בשיניים, תוותר על מה שנחוץ על מנת לשמור עליהן.

האתגר שבלחיות עם השיניים לאורך כל החיים

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

המחלות הנפוצות הגורמות לאיבוד השיניים הן מחלת העששת ומחלות החניכיים, כאשר כל מחלה מתפתחת כתוצאה מסוג אחר של הפרת איזון - ופועלת בדרך שונה. הבנת הפרות האיזונים הגורמות למחלות החניכיים, תאפשר לנו להימנע מהן ותסייע לגוף לרפא אותן באופן טבעי, ובכך נוכל להוריד את מחלות החניכיים מרשימת הסיבות לאיבוד השיניים.

מי שגדל על ספרי ילדים, עשוי לחשוב שחיידיקי העששת ניזונים מסוכר וחוצבים את החורים בשיניים. בפועל, החיידיקים ניזונים משאריות מזון שנתקעות בפה ובעיקר מסוכר המשמש עבורם "מזון מהיר", והחורים בשיניים נוצרים מחומצות שהחיידיקים מפרישים בתהליך חילוף החומרים.

פינו מהווה מיקרו-קוסמוס שבו מתקיימים חיידיקים ויצורים מיקרוסקופיים רבים, שאיזונם חיוני לפעילותו התקינה.

כמו כל יצור חי, גם החיידיקים שבפינו מייצרים חומצות בתהליך של חילוף חומרים, אך כל עוד פינו מאוזן, גם החיידיקים מתקיימים באיזון, והגוף יודע לטפל בחומצות שהם מפרישים מבלי שייגרם לו נזק. הפרת איזון הסוכר בדרך של אכילת מזון ממותק, מאפשרת לחיידיקים להתרבות במהירות גבוהה יותר וליצור אוכלוסייה שהולכת וגדלה, וככל שמספרם שבפה גדל, עולה רמת חילוף החומרים (תסיסה) שלהם, והם מפרישים כמות גדולה יותר של חומצות שהגוף כבר אינו מסוגל לטפל בה. החומצות המצטברות על השיניים, מאכלות אותן ויוצרות חורים שגדלים ומעמיקים, דרכם החיידיקים חודרים לעומק השן וגורמים לדלקת - שהיא ריקבון השן הקרוי גם עששת.

מחלת העששת פוגעת בעיקר בצעירים מהילדות ועד שנות העשרים. הסיבות העיקריות לכך הן התאוה 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, והופכים אותן לקרקע פורייה לצמיחה פרועה של אוכלוסיית החיידיקים הגורמים 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.

בגוף קיימים מנגנונים הפועלים ללא הפסק לריסון החיידקים ולמניעת ריבוי יתר שלהם, אך צריכת יתר של סוכר מאפשרת לחיידקים להתחזק, להתגבר על מנגנוני ההגנה של הגוף, להתרבות במהירות גבוהה ולייצר זיהום הגורם להרס רקמות.

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

כעת, כשאנו מבינים כיצד יתר סוכר בפה גורם למחלת העששת (ריקבון השן), ניתן להבין שבדיוק באותו אופן יתר הסוכר גורם לריקבון גם באיברים אחרים בגוף. לדוגמה **פצעי הסוכרת** הנוצרים 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 ומשחררים יותר חומצות שמאכלות וממיסות רקמות, וגורמים להיווצרות נמק, שבגללו רבים מחולי הסוכרת נאלצים לעבור קטיעת גפיים.

על מנת למנוע את הפרת איזון החיידקים שתוביל לעששת, חשוב להמעיט ככל הניתן באכילת מזון ממותק, ואם כבר אכלת, לאחר מכן שמור על היגיינה לפחות ברמה של שטיפת הפה או צחצוח השיניים.

הטיפול הרפואי בשיניים החולות בעששת אינו מרפא את השן החולה, אלא מטפל בתסמינים (סימפטומים) באמצעות ניקוי הזיהום, ולאחר מכן סתימות, כתרים, גשרים - וטיפולים אחרים הנעשים על גבי השן הטבעית ומאפשרים את המשך תפקודה.

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

הסוג השני של מחלות הגורמות לאיבוד שיניים הוא מחלות החניכיים.

מחלות החניכיים מתפתחות במשך שנים ללא כאב או סימני אזהרה משמעותיים, עד שמשלב כלשהו הן מתגלות כאשר הן הופכות להיות מפגע אסתטי, גורמות פגיעה בתפקוד, איבוד שיניים, צורך בניתוחים וטיפולים רפואיים פולשניים אחרים, כאבים, טראומה גופנית ונפשית, וכן פגיעה קשה בדימוי העצמי ובאיכות החיים.

מחלות אלו אכזריות יותר מן העששת, מכיוון שבזמן שהעששת גורמת לאיבוד שיניים חולות באופן אקראי, מחלת החניכיים פוגעת ברקמת החניכיים התומכת בשיניים - ובעצם הלסת שבה השיניים נעוצות, ומחלישה אותן עד לשלב שהשיניים, גם אם הן בריאות ושלמות, מאבדות את אחיזתן ונושרות במקטעים. הבדל נוסף בין שני סוגי המחלות הוא שמחלת העששת נפוצה יותר בילדות, בעוד מחלות החניכיים אופייניות לגילאים המבוגרים, וככל שהאדם מבוגר, כך גדלים הסיכויים שהוא סובל מהן - ובאופן קשה יותר.

ועכשיו להבדל המהותי...

בעוד מחלת העששת מתפתחת בשל הפרת איזון של חומר, מחלות החניכיים, שלא כפי שהורגלנו להתייחס לגורמי מחלות, מתפתחות כתוצאה מהפרה של איזון אנרגיה.

אנרגיה ש'מנרגיה. מה זה בכלל איזון אנרגיה...

כאשר אנו אומרים אנרגיה בהקשר למחלות החניכיים, 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 אנרגיה גורמת למחלת חניכיים, אמחיש את הדרך שבה היא באה לידי ביטוי באופן חזותי.

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

גופו של האדם, בשל היותו בעל דם חם, פולט גלי אור בתדר נמוך מן התדר של הצבע האדום המכונה "אור תת-אדום" או אינפרא אדום (IR). העין האנושית אינה מסוגלת לראות את האור שהגוף פולט, מאחר שהיא מוגבלת לראיית גלים אלקטרומגנטיים בטווח שבין הצבע האדום לצבע הסגול, אך בעלי חיים הרגישים לאור אינפרא אדום כמו נחשים ועטלפים שונים, יראו אותנו בחשכה מוחלטת כגוף זוהר.

אם נשתמש בציוד אלקטרוני אופטי הרגיש לאור תת-אדום, גם בחשכה מוחלטת נראה את האור שפולט הגוף, וככל שהציוד רגיש נראה גוונים רבים ופירוט רב יותר.

על מנת להמחיש כיצד נראית הפרה איזון האנרגיה הגורמת למחלת החניכיים, 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 לא צבע האור שהגוף פולט במצבים נורמליים, אלא ההבדל בין צבע האור שהגוף פולט באופן רגיל, לבין צבע האור שהוא פולט לאחר לגימת כוס משקה חם בטמפרטורה של ארבעים, שבעים או שמונים מעלות צלזיוס... במצבים כאלה סביר להניח שברוב חלקי הגוף הצבע לא ישתנה באופן משמעותי, אך ככל שטמפרטורת המשקה גבוהה, הפה יקרין אור בהיר ועז מעבר לרמה הנורמלית.

פה באה לידי ביטוי זעקת הפה שנתקף על ידי הפרה של איזון אנרגיה, שאיננו מסוגלים לראות/להבין או לחוש, למרות המחיר הכבד שהיא גובה בהיבט הבריאותי ובאיכות החיים.

מחלות החניכיים - הגורם והתוצאות

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



המחשבה על בשר אדם מבושל או רקוב תזעזע כל אדם בתרבות המודרנית, שחונך לראות בגוף האדם את נזר הבריאה. אך בו בזמן, באותה תרבות, כולנו מקיימים פולחן שבמהלכו אנו הורסים את רקמת החניכיים שלנו ושל יקירינו בהנאה משותפת, באמצעות המזון החם והמשקה החם שגורמים לה להתבשל או להירקב, תוך שאיננו חוסכים במשאבים לשם כך.

שכיחותן העצומה של מחלות החניכיים הופכת להיות מאוד ברורה, כאשר אנו מבינים שהדבר הראשון שמרבית האנשים בעולם עושים מדי יום, הוא נזק לרקמת החניכיים באמצעות כוס המשקה החם, שלאחר מכן חוזר על עצמו מספר פעמים. במהלך השנים נזק זה הולך ומצטבר לכדי מחלה בדרכים שנלמד להבין.

בדרך לריפוי הטבעי של מחלת החניכיים ישנם "עוקצים" שונים שעלולים לחבל בתהליך. בספר זה אסביר אותם באופן ברור, על מנת לאפשר לך "להכיר את האויב" ולהקל עליך להתגבר עליו.

העוקץ הראשון שחשוב להבין, שהוא אולי הבעייתי ביותר, הוא התפתחות האיטית של מחלות החניכיים לאורך שנים, שבגללו הסובלים מתרגלים בהדרגה לשינוי במראה של רקמת החניכיים, ותמיד נראה להן שהמצב "רגיל", והם אינם מודעים לכך שיש בעיה. העובדה שבמהלך מרבית שלבי התפתחות מחלות החניכיים אינן כרוכות בכאבים או בבעיות תפקודיות, גם היא מביאה לידי כך שהסובלים אינם מודעים לכך שהם חולים, ולכן גם אינם מחפשים פתרון - ובטח שלא יעשו שינויים באורח חייהם. בשלב קריסת הרקמה, כאשר מופיעים כל התסמינים, כולל כאבים ואיבוד יציבות השיניים, הם ממהרים לקבל טיפול רפואי וכבר מוכנים לעשות הכל ולשלם כל מחיר כדי לשוב ולתפקד.

בכל שלב של המחלה חשוב להתייחס אליה ברצינות יתרה, מכיוון שבדומה לקרחון, מה שנראה לעין הוא אחוז קטן מן הנזק, כאשר החלק המשמעותי של המחלה מקנן בעומק הרקמה, ובשלב כלשהו מביא לקריסתה באופן פתאומי, ללא אזהרה מוקדמת. לכן, אם הבעיה לא נראית לך מספיק חמורה ונדמה לך שאתה יכול להרשות לעצמך להתעלם ממנה או לא לעשות את השינוי הנחוץ על מנת לתקן, זה רק נדמה לך...

תרשים המתאר את הבעייתיות שבהתפתחות מחלת חניכיים:



עקומה זו עשויה להשתנות בקיצוניות מאדם לאדם, בשל משתנים אישיים שנכיר בהמשך, אך המשותף לרוב המכריע של הסובלים ממחלת חניכיים, שלאורך כל שלב ה"לא איכפת לי", כל ניסיון לשכנע אותם שהמשקה החם והמזון החם מזיקים לבריאותם, יגרור תגובה מזלזלת, ללא שמץ של מוכנות לוותר עליהם, על מנת לנסות לעצור את ההידרדרות ולהציל את המצב.

שני הסוגים העיקריים של מחלות הפוגעות בחניכיים, הן **דלקת החניכיים ונסיגת החניכיים**.

נתחיל בהבנת נסיגת החניכיים שהיא הקיצונית יותר מבין השניים ולכן נוחה יותר להבנה, ובהמשך נעבור להבנת דלקת החניכיים.

נסיגת החניכיים

תופעה העשויה לבלבל אותנו בניסיון להבין את נסיגת החניכיים, היא שכל החומרים בטבע **מתרחבים עם עליית הטמפרטורה**. תכונה פיזיקלית זו הנקראת "התפשטות תרמית", משמשת בכלים כמו מדי-חום או מנגנוני ביטאל (דו-מתכת), בתעשייה, במכשירים כמו וסתים, מפסקי בטיחות למיניהם וביישומים רבים אחרים.

להבדיל, במקרה של נסיגת החניכיים אנו רואים תופעה הפוכה, שכל שרקמת החניכיים סופגת חום היא דווקא מתכווצת. למעשה, אם אותה תופעה מתקיימת במה שכולנו ודאי מכירים מחיי היומיום, בבישול כל סוג של בשר, בין שמדובר בסטייק, שניצל או דג.

כאשר אנו מחממים כל סוג של בשר, הוא מתכווץ (להלן - נסוג).

על מנת להבין את נסיגת החניכיים, אנו צריכים להבין שכל רקמה של בשר עשויה תאים שהמרכיב העיקרי שלהם הוא מים. מלבד היותם התווך שבתוכו מתחוללים תהליכי החיים של התאים, בין מגוון תפקידיהם, המים שומרים על הנפח ועל הצורה המקורית של התא, בדומה לבלון המלא באוויר או בנוזל.

ההתכווצות מתחוללת כאשר כתוצאה מחימום בשר, קרומי התאים מתרחבים וחלק מהמים המים שבהם, שמתפשטים אף הם, נדחס החוצה דרך רווחים הנפתחים בקרומי התאים. כאשר הרקמה חוזרת לטמפרטורה הנורמלית, שכבת התאים שנחשפה לחום ואיבדה נוזלים, נותרת מיובשת ומכווצת במידה כלשהי.

אותה תופעה מתרחשת בתאים של רקמת החניכיים בכל פעם שאנו מחממים אותה עם שתייה או מזון **בטמפרטורה גבוהה**, אלא שבד בבד עם ההתכווצות, כלי הדם שנפגעו גם הם מן החום, אינם מסוגלים להחזיר לתאים את הנוזלים החסרים להם על מנת להשתקם, וכך, עם כל כוס של משקה חם מתפתח תהליך איטי של התייבשות והצטמקות של שכבות נוספות של רקמת חניכיים, שבשלב כלשהו מזוהה כ**נסיגה**.

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

בשלבים הראשונים של התהליך, רקמת החניכיים מתייבשת, מאבדת נפח ונצמדת לעצם הלסת, מה שגורם לשיניים לבלוט כלפי חוץ ולפתיחת רווחים ביניהן. ככל שהתהליך נמשך, צווארי השיניים נחשפים והרקמה המתכווצת יוצרת "טבעות" שבהדרגה הולכות ומתעבות סביבם.

ככל ששורשי השיניים נחשפים, בתגובה להפרות איזונים כמו חום/קור/חומציות ממאכלים מלוחים/ מתוקים/ חמוצים, וגורמים אחרים שרקמות פנימיות אינן מותאמות להם, תאי עצב המצויים בהם מייצרים תחושה של כאב חד. בשלבים המתקדמים של הנסיגה, רגישות זו נעשית כל כך גבוהה שאפילו נשימה רגילה דרך הפה הופכת בלתי אפשרית, מכיוון שהאוויר מקרר את תאי העצב החשופים, שבתגובה משדרים תחושת כאב בלתי נסבל.

לאור הבנת התהליך, אם אינך מוכן לוותר על התענוג המפוקפק שבצריכת משקאות ומזון חמים כל עוד מצבך טוב, בשלבים של המחלה שרקמת החניכיים תהפוך להיות רגישה ופגיעה באופן קיצוני, כל חשיפה לחום, גם בטמפרטורות נמוכות יחסית, תגרום לכאב ולהאצה מהירה של תהליך ההידרדרות שלה. מכיוון שבשלב כלשהו גופך ממילא יאלץ אותך לעשות את השינוי, מוטב להתחיל בו מוקדם ככל האפשר על מנת למנוע את החמרת הנזק, ולהשיג שיקום מהיר יותר ואיכותי יותר.

רבים מן הסובלים שבשלב זה אינם מבינים את הגורם ואת תהליכי המחלה, נעזרים בתרופות לשיכוך כאבים בשאיפה להמשיך בחיים נורמליים וליהנות מהמשקאות החמים האהובים עליהם. הבעיה עם התרופות היא לא רק שאינן פותרות את הבעיה, אלא שבעקיפין הן אף תורמות להחמרת הנזק, בכך שבעצם השיתוק של הכאב, הן מאפשרות להתעלם מאותות המצוקה ולהמשיך לפגוע ברקמה הסובלת באין מפריע.

בשלבי המאוחרים של הנסיגה, כשכבר לא נותרת רקמת חניכיים שתקבע את השיניים ותתמוך בהן, הן מאבדות את יציבותן ומתנדנדות ואף נופלות מהפה, והסובלים, שמאבדים את יכולת התפקוד נאלצים לפנות ללא דיחוי למומחה החניכיים, הפריודונט, לקבלת טיפול רפואי דחוף הבא לידי ביטוי בניתוח חניכיים או בעקירת השיניים, ובהתאמת תחליפים כמו שיניים תותבות או שתלים.

השלבים בהתפתחות נסיגת החניכיים



בשלבים הראשונים של הנסיגה, אפשר להבחין בכך שרקמת החניכיים התהדקה מעט וקיבלה גוון בהיר וברק, המזכירים גוון של עוף מבושל. בשלב זה כבר ניתן להבחין בטבעות של רקמת חניכיים מכווצת, אך צווארי השיניים עדיין מכוסים והנזק במבנה הרקמה טרם נראה לעין.



הכוויות הנגרמות לרקמת החניכיים מההתקפות המתמשכות של החום העז גורמות לה להתעוות, וכתוצאה מכך השיניים נעות ומכסות זו את זו או מתרחקות זו מזו תוך 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, קיסמים ואמצעים דנטליים אחרים כדי להיפטר מהמטרדים.



בשלים המתקדמים של הנסיגה, כאשר רקמת החניכיים המתכווצת עוברת את גבול האלסטיות שלה, המתח והלחץ שבהם היא מצויה יוצרים בה קרעים הגורמים לדימום, בעיקר במרכז צווארי השיניים, שהוא המקום בו המתח הגבוה ביותר.



במקומות שבהם חסרות שיניים בפה, התעוותות 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, אנו נוטים להחזיק ולקרר אותו בפה לפני הבליעה. בפרק הזמן הזה רקמת החניכיים מתייבשת, מתעוותת וצונחת עד לעצם הלסת שנפגעת אף היא מן החום. הסובלים, שנזקקים ליישור שיניים, נזקקים להשתלת עצם על מנת שעצם הלסת, תוכל לתמוך ביישור השיניים, וגם במידה שהשיניים אבדו, השתלת עצם נחוצה על מנת להכין את הפה להתקנת שתלים.

לא ניתן להציב עקומת התפתחות אחידה למחלת החניכיים, מאחר שישנם משתנים אינדיבידואליים רבים שמבדילים בין אדם לאדם:

הרגלי האכילה והשתייה:

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

תכונות גנטיות:

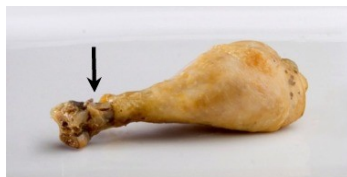
- מידת הרגישות או העמידות של כל אדם מול פגיעות החום.
- היכולת השיקומית של כל אדם.

תנאים אובייקטיביים:

- תקופות בהן עולה צריכת המשקה החם באופן זמני, לדוגמה כאשר אדם עסוק בפרויקטים מורכבים ומלחיצים או נתון במשברים שונים כמו אבטלה או גירושין, וזקוק לנחמה או להתרגעות לעיתים תכופות.
- 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 ותהליך המחלה מואץ.
- גילו של הסובל; מאחר שככל שהאדם מתבגר פוחתת יכולת העמידות והשיקום של הגוף, ובשל כך 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

בהרצאות שהעברתי, בין האנשים שראו את הצילומים של העוף, היו שטענו שהדבר אינו דומה למה שעובר על רקמת החניכיים שלנו בזמן שתיית משקאות חמים, אך אם נבחן את הדברים לאורך זמן, ניווכח שרקמת 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 שהוא מפעיל על גופנו לאורך תקופה, יקל עלינו להבין את השפעתו ההרסנית:

אדם השותה ביום ממוצע חמש כוסות משקה חם בטמפרטורה שבה נהוג לשתות את הקפה או התה, גורם לרקמת החניכיים שלו כוויות 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 הנחה ששתיית כוס משקה חם אחת גורמת לרקמת החניכיים להתכווץ בסדר גודל של כאלפית מילימטר, שזה קנה מידה שאינו נראה לעין, אז במהלך שנה 1800 כוסות יגרמו לחניכיים נסיגה של קרוב לשני מילימטר, שהם כבר קנה מידה שאי אפשר להתעלם ממנו.

את העובדה שהנסיגה מתבטאת בסדר גודל קטן בהרבה, לפחות בשלביה 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 תאורטי

לא הייתי מציע לאיש לעשות את הניסוי הזה בפועל, אולם על מנת לנסות להבין את ההשפעה ההרסנית של הטמפרטורה הגבוהה שבה אתה נוהג לשתות על רקמת החניכיים, שער בנפשך מה יקרה לאצבעותיך אם תטבול אותן בכוס הקפה השחור או התה, או במים חמים באותה טמפרטורה.

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 במים 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 המותאמת 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 שאליו 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.

