



פלסטיק משמין

מאת לאה רזניקוביץ, אחות העוסקת בהדרכת חולי לב וסוכרת ומחברת הספר 'רק לא דיאטה'.

מזה כמה עשרות שנים ידוע למדע כי חשיפה לרעלים סביבתיים ממקורות שונים עלולה לפגוע קשות בבריאות ולגרום לשורה ארוכה של בעיות, כגון מחלת הסרטן, מחלות לב, סוכרת, הפרעות בפוריות, הפרעות נוירולוגיות של עוברים וילדים מתפתחים והרשימה עוד ארוכה.

מדענים רבים מכל רחבי העולם העמיקו לחקור את הנושא וגילו כי אחת מהמערכות בגוף שמושפעת מאוד מרעלים אלה היא המערכת ההורמונלית. נמצא כי חשיפה אליהם גורמת לשיבושים חמורים בהפרשת ההורמונים בגוף. קבוצת הרעלים שגורמים לשיבוש ההורמונלי מכונים "משבשים הורמונליים".

מהם משבשים הורמונליים?

משבשים הורמונליים הם חומרים כימיים סינתטיים בעלי מבנה כימי דומה להורמונים ביולוגיים. כאשר גוף האדם נחשף אליהם, בין אם זה דרך מערכת העיכול, הנשימה או העור, הוא לא תמיד מצליח להבדיל ביניהם לבין ההורמונים ביולוגיים שהוא עצמו מייצר. החומרים הללו חודרים אל הגוף ומתחרים עם ההורמונים הביולוגיים שלו, חוסמים את פעולתם ומשנים את רמתם.

כאשר משבשים הורמונליים חודרים לתוך התא במסווה של הורמון טבעי, הם משתלטים על פעילותו, נותנים פקודות שונות, בין אם זה ליצור יתר פעילות, תת פעילות או חוסר פעילות. במקרים קיצוניים הם מסוגלים לגרום להרס ממשי למערכת ההורמונלית. פגיעה במערכת ההורמונלית משמעותה פגיעה בתפקוד כל המערכות בגופנו.

מחקרים על משבשים הורמונליים

כאמור, מחקרים על נושא זה נערכו כבר לפני כמה עשרות שנים. אחד מהמדענים הבכירים שהובילו מחקרים בנושא הוא מדען אמריקאי בשם פרופ' שלדון קרימסקי (Sheldon Krimsky) מאוניברסיטת 'טאפט' בבוסטון. הוא הקדיש את כל עבודתו לחקר השפעת הרעלים הסביבתיים על הבריאות ובמיוחד על המערכת ההורמונלית. במשך כמה עשרות שנים הוא ניהל וביצע מאות מחקרים על בעלי חיים ובני אדם. את ממצאיו הוא פרסם בספר שנקרא "כאוס הורמונלי" "Hormonal Chaos".

שיבושים במערכת ההורמונלית משפיעים

באופן ישיר גם על המשקל. לכן פרופ' קרימסקי הרחיב והעמיק את מחקריו בנושא זה. הוא מצא כי לרעלים השפעה מיידית וישירה על תפקוד בלוטת התריס שאחראית על חילוף החומרים. נמצא כי הרעלים גורמים לירידה משמעותית בכמות ההורמונים המשתחררים מהבלוטה (T4, T3) ובכך משתבש תפקודה. שיבוש זה משפיע על המערכת ההורמונלית כולה, שכן בין כל הבלוטות קיים קשר של היזון חוזר. שיבוש בבלוטה אחת מפר את האיזון בכל הבלוטות האחרות.

בנוסף לכך, נמצא כי הרעלים עלולים לפגוע במנגנונים ההורמונליים שבאמצעותם מווסת הגוף את התיאבון - הרגשת הרעב והשובע. לדוגמה: לפטין הוא הורמון שמשחרר אחרי ארוחה ומדווח למוח שאנו שבעים. הרעלים חוסמים את הדיווח החשוב הזה - והתוצאה היא אכילת-יתר.

כמו כן, פרופ' קרימסקי גילה כי מספיקה כמות קטנה של רעלים כדי לגרום לשיבוש המערכת ההורמונלית (קטנה בהרבה מהרמה הנחשבת לתקינה על פי "הסוכנות האמריקנית להגנת הסביבה"). ממצאיו מצביעים על כך שחל שיבוש גם בהפרשת ההורמונים נוספים אשר להם השפעה ישירה על השמנה והם: אסטרוגן, טסטוסטרון, קורטיזול, אינסולין, הורמון הגדילה והלפטין.

הספר "כאוס הורמונלי" הוא הרבה יותר מסיכום של ממצאים מדעיים. הוא רלוונטי למעשה לכל הנושאים שיש להם השלכות בריאותיות, כלכליות ומדיניות כלל עולמיות. הוא מפנה מבט מרתק על ההתנהלות של מדענים, פוליטיקאים, תעשיינים ותקשורת. על המניעים וחוסר האחריות שלהם, שמובילים לפגיעה קשה בבריאות הציבור. לצערנו, גם 20 שנה אחרי יציאתו לאור, התנהלות מזיקה זו עדיין נמשכת.

שיבוש גנטי

אחד מהאירועים המזעזעים הראשונים שהתרחשו ואשר הוביל להבנה שזיהום כרוני של הקרקע והמים בכימיקלים מהווה סכנה נוראית, קרה בארצות הברית בקיץ 1995. קבוצת תלמידי בית ספר במינסוטה יצאה לטיול לימודי במהלכו ביקרה בחווה חקלאית הסמוכה לנהר מינסוטה. לחדרתם של הילדים והמורים, הם גילו במאגר המים שבחווה מספר גדול של צפרדעים משונות ומעוותות, חלקן עם רגליים שיצאו מהבטן או מהצוואר. נציגי 'הסוכנות האמריקאית להגנת הסביבה' הוזעקו למקום והחלו לחקור את התופעה.



הביספנול A המקורי, יש בהם חומרי פלסטיק דומים שבחימום משתחררים וחודרים לנוזל שבתוכם ולכן חשוב להקפיד על הכללים הבאים:

- להימנע מחימום או הרתחה של הבקבוקים.
- להימנע מהכנסת הבקבוק למיקרוגל.
- להכין את החלב עם מים שהתקררו אחרי הרתחה. המשקה צריך להיות בטמפרטורת החדר או מעט פושר.
- להפסיק להשתמש בבקבוקים בלויים או שרוטים.
- להחליף את הבקבוק לעיתים קרובות.

ביספנול A בבקבוקי שתייה מפלסטיק

רוב הציבור בעולם שותה על בסיס יומיומי מים או מיצים מתוך בקבוקי פלסטיק שמכילים ביספנול A או חומר כימי אחר שדומה לו. מרגע שבקבוקי השתייה יוצאים מהמפעל ועד אשר הם מגיעים לצרכן הפרטי הם עוברים "מסע ייסורים" ארוך שבמהלכו הם נחשפים לתנאים שגורמים לשחרור של החומרים הכימיים לתוך המשקה. תחילת המסע במשאיות המובילות את הבקבוקים לכל חלקי הארץ בהן הם נחשפים לשמש ולטמפרטורה גבוהה, במיוחד בקיץ. לאחר מכן, הם מאוכסנים במחסנים שבועות או חודשים. בחלק מנקודות הממכר אין מיזוג (למשל בשווקים, בתחנות דלק - שם מתווספים למשקה רעלים "מהדרין"). לדאבונו ולצערנו, המציאות היא שכאשר המשקה (מים או מיץ) "מגיעים אל המנוחה והנחלה" בקיבתו של המרווה את צימאונו, הם כבר מכילים כמות משמעותית של חומרים כימיים שהשתחררו מהבקבוק.

מרגע שבקבוקי השתייה יוצאים מהמפעל ועד אשר הם מגיעים לצרכן הפרטי הם עוברים "מסע ייסורים" ארוך שבמהלכו הם נחשפים לתנאים שגורמים לשחרור של החומרים הכימיים לתוך המשקה

ביספנול A בבקבוקי תינוקות

עד לפני כ- 10 שנים נעשה שימוש נרחב בביספנול A דווקא במוצרי תינוקות וזאת בשל הצורך ביצור מוצרים קשיחים ואיכותיים. בשנים האחרונות, השימוש בחומר פחת באופן משמעותי. לחץ ציבורי עצום הוביל כמה מדינות לאסור בחוק את השימוש בחומר במוצרי תינוקות. ישראל לא נמנית על מדינות אלה. משרד הבריאות בישראל מסתפק בהמלצה לא לצרוך בקבוקים המכילים ביספנול A אך לא אוסר זאת בחקיקה. בקנדה ובאירופה נאסר השימוש בחומר בבקבוקים לתינוקות. בארה"ב, החליטו כמה חברות ביניהן אוונט (avent) וגרבר, לחדול משימוש בחומר זה מיוזמתן הן. מרבית יצרני המוצרים והבקבוקים לתינוקות נכנעו ללחץ הציבורי ויצרו גרסאות נטולות ביספנול A למוצריהם המקוריים. בשוק הישראלי ניתן למצוא בקבוקים של כמה חברות, למשל: אוונט, בי-פרי, דוקטור ביבי, הארט, טומי טיפי, מאם, ניפ, פיור, צ'יקו ונוק. למרות שבקבוקים אלה אינם מכילים את

המכילים את ה-DNA והאחראים ליצירת הזרע והביצית, עלולים להשתבש. שיבוש גנטי זה עלול לעבור גם לדורות הבאים.

בדברי הסיכום של הדו"ח נכתבו הדברים האלה: "נדרשת פעולה החלטית ברמה גלובלית כדי להגן על בריאות האדם והסביבה שלנו מפני האיזמים הללו".

"זו האחריות הקולקטיבית שלנו לחוקק מדיניות ציבורית כדי לטפל בראיות ברורות לכך שמשבשים הורמונליים בפלסטיק הם סכנות מאיימות לבריאות הציבור והעתיד שלנו".

ביספנול A (BPA)

זהו חומר כימי (המזוהה גם כ-BPA) הנמצא בשימוש נרחב בתעשיית הפלסטיק ומעניק לפלסטיק את חוזקו ושקיפותו. הוא נמצא במוצרי צריכה רבים; במספר סוגים של בקבוקי מים ובקבוקי תינוקות, באריזות מזון, בכוסות וצלחות חד פעמיים, בציפוי פנימי של קופסאות שימורים, בקבלות מנייר תרמי ועוד. החומר נבדק ונחקר במאות מחקרים שבוצעו על בעלי חיים ובני אדם ונמצא כי הוא משבש הורמונלי מהמסוכנים ביותר.

כאשר החומר חודר לגופנו הוא מחקה את הורמון האסטרוגן ועשוי לשבש תהליכי בקרה חיוניים. נמצא כי הוא גורם לפגיעה בפוריות, לעקרות והפלות, לפגיעה בגדילה וההתפתחות של עוברים, גורם לסרטן, סוכרת, השמנה, פגיעה במוח, לבעיות התנהגות ולעוד בעיות בריאות קשות.

ביספנול A - המוח והתנהגות של ילדים

קיים חשד כבד כי ביספנול A גורם לפגיעה קשה במערכת העצבים, לשינויים במבנה המוח ובפעילותו הביוכימית. הסכנה גדולה במיוחד כאשר החשיפה מתרחשת בתקופת גדילה והתפתחות (עוברים, ילדים בני נוער). מחקרים רבים מאשרים חשד זה.

ב-2017 פורסמה סקירה של מספר מחקרים שמטרתם הייתה לבדוק האם וכיצד משפיעה חשיפה לביספנול A על התנהגותם של ילדים. המעקב החל מהתקופה הטרומ לידתית ועד גיל 12 ובוצע באמצעות דגימות שתן. נמצא כי חשיפה לביספנול A בילדות הייתה קשורה לרמות גבוהות יותר של חרדה, דיכאון, היפראקטיביות, חוסר קשב ובעיות התנהגות. כמו כן, נמצא כי גם חשיפה טרום לידתית של האם הייתה קשורה לשינויי התנהגות אלה.^(1,2,3)

'האגודה האנדוקרינית' היא הקבוצה הגדולה של החומרים הפלסטיים, 144 נמצאו ככימיקלים מסוכנים המצויים במוצרי צריכה אשר משתמשים בהם בחיי היומיום רוב רובה של האוכלוסייה בעולם כמו: שקיות ניילון, אריזות ומכלי מזון, כוסות וצלחות פלסטיק, חומרי ניקוי, ברהיטים, בצעצועים, קוסמטיקה, דבקים, צינורות השקיה, מכוניות, חומרי גלם לבנייה ואפילו במוצרים רפואיים כמו מפרקים מלאכותיים וצינורות תוך ורידיים.

בחודש דצמבר 2020 התפרסם דו"ח אודות ההשפעות החמורות של חומרים מפלסטיק על בריאות האדם. את הדו"ח חיברו שני גופים אמריקאים רציניים: 'האגודה האנדוקרינית' והרשת הבינלאומית לחיסול מזהמים: IPEN (International Pollutants Elimination Network)⁽¹⁾

סכנה לדורות הבאים

הדו"ח סוקר מחקרים המצביעים על כך שחשיפה למשבשים הורמונליים מסכנת את הפוריות, את האישה ההרה ואת העובר שברחמה. נמצא כי התאים בגופו של העובר,

גם החשיפה רחבה מאוד. מתוך הקבוצה הגדולה של החומרים הפלסטיים, 144 נמצאו ככימיקלים מסוכנים המצויים במוצרי צריכה אשר משתמשים בהם בחיי היומיום רוב רובה של האוכלוסייה בעולם כמו: שקיות ניילון, אריזות ומכלי מזון, כוסות וצלחות פלסטיק, חומרי ניקוי, ברהיטים, בצעצועים, קוסמטיקה, דבקים, צינורות השקיה, מכוניות, חומרי גלם לבנייה ואפילו במוצרים רפואיים כמו מפרקים מלאכותיים וצינורות תוך ורידיים.

בחודש דצמבר 2020 התפרסם דו"ח אודות ההשפעות החמורות של חומרים מפלסטיק על בריאות האדם. את הדו"ח חיברו שני גופים אמריקאים רציניים: 'האגודה האנדוקרינית' והרשת הבינלאומית לחיסול מזהמים: IPEN (International Pollutants Elimination Network)⁽¹⁾

מחקר 'המשבשים ההורמונליים' שמטרתו היא לבחון את הקשר בין חשיפה לכימיקלים שונים להשפעות על הבריאות. מחקרים רבים שבדקו את הנושא במקומות מחזקים את ההבנה שאכן מדובר בסכנה ממשית לא רק לבריאות העכשווית אלא לעתיד האנושות כולה

בשנתיים שלאחר התקרית, הגיעו ל-100,000 להגנת הסביבה' במינסוטה עוד ועוד דיווחים דומים על צפרדעים מעוותות המצויות ברחבי המדינה, מה שהוביל לחקירת התופעה ולתובנה שהעיוותים האלה נגרמים כתוצאה מזיהום כרוני של הקרקע והמים בכימיקלים מסוכנים, בין היתר מהחקלאות.

בשנת 1996 בעקבות המקרה הקשה הזה ודיווחים על רבים נוספים, יצא לאור ספר בשם: 'Our Stolen Future' ("עתידנו הגנוב"). את הספר כתבה פרופ' קולבורן, מומחית לניתוח מצב בריאות הציבור. בהתבסס על תצפיותיה המדעיות הזהירה קולבורן, שבני האדם נמצאים בסיכון דומה לבעלי החיים. הספר גרם לטלטלה ולזעזוע עמוק של הקהילה המדעית עד כדי כך שממשלת ארצות הברית הקצתה תקציבים גדולים למחקרים בנושא ותחום חדש של מחקר נולד - מחקר 'המשבשים ההורמונליים' שמטרתו היא לבחון את הקשר בין חשיפה לכימיקלים שונים להשפעות על הבריאות.

מחקרים רבים שבדקו את הנושא במקומות שונים בעולם מחזקים את ההבנה שאכן מדובר בסכנה ממשית לא רק לבריאות העכשווית אלא לעתיד האנושות כולה.

פלסטיק מהווה איום על הסביבה

הערכות שמרניות מצביעות על יותר מאלף כימיקלים המיוצרים בתעשייה שהם משבשים הורמונליים ונמצאים כיום בשימוש. המסוכנים מביניהם הם החומרים מפלסטיק אליהם



אז מה עושים?

- מפסיקים או לכל הפחות מפחיתים באופן משמעותי צריכה של מים או מיצים מבקבוקי פלסטיק.
- שותים אך ורק מי ברז (רצוי להתקין מסנן מים בברז השתייה).
- שומרים את המים במקרר בתוך בקבוקי זכוכית (הקיימים בשפע בכל בית בישראל שצורך מיץ ענבים ויין לקידוש).
- לכבוד שבת וחג אם רוצים לפנק את בני הבית במיצים, ניתן בקלות להכין לבד עם פירות טריים (לימונדה, מיץ תפוזים ועוד).
- ליציאה מהבית, ממלאים מים בבקבוק זכוכית או נירוסטה אל חלד.

התחליפים של ביספנול A

האיסור להשתמש בביספנול A בכמה מדינות והעלאת המודעות לסכנותיו, הובילו את התעשייה לחפש פתרון יצירתי שיאפשר להם להמשיך ולעצור בכך את הפגיעה בריווחיהם. ואכן במהרה נמצא "הפתרון המיוחל". הביספנול A המקורי הוחלף במספר כימיקליים דומים לו מאוד. הם מוכרים בצירוף האותיות הבאות: BPS, BPF, BPB, BPZ. לאחרונה התפרסמו כמה מחקרים שמצביאים מעידים על כך שסכנתם של התחליפים דומה לזו של הביספנול A המקורי. ב-2017 הסוכנות האמריקאית להגנת הסביבה בדקה את פוטנציאל השיבוש ההורמונלי בתאי אדם של שישה תחליפים

נפוצים של ביספנול A. נבדקה השפעתם על פעילותו של הקולטן לאסטרוגן בדופן התא. נמצא כי כל השישה השפיעו על קולטן האסטרוגן בדיוק כפי שעושה ביספנול A.⁽⁴⁾ במחקר נוסף שפורסם ביולי 2019 נמצא כי תחליפי הביספנול A מגדילים סיכוי להשמנה בקרב ילדים ומתבגרים.⁽⁵⁾ גם במחקר האחרון שהתפרסם ב-26 לינואר השנה נמצא קשר בין תחליפי הביספנול A והשמנה.⁽⁶⁾

האיסור להשתמש בביספנול A בכמה מדינות והעלאת המודעות לסכנותיו, הובילו את התעשייה לחפש פתרון יצירתי שיאפשר להם להמשיך ולעצור בכך את הפגיעה בריווחיהם. ואכן במהרה נמצא "הפתרון המיוחל". הביספנול A המקורי הוחלף במספר כימיקליים דומים לו מאוד. הם מוכרים בצירוף האותיות הבאות: BPS, BPF, BPB, BPZ. לאחרונה התפרסמו מחקרים שמצביאים מעידים על כך שסכנתם של התחליפים דומה לזו של הביספנול A המקורי

מה ניתן לעשות כדי למזער את הנזקים?

לצערנו הימנעות מוחלטת מחשיפה לכימיקלים משבשי הורמונים איננה יישומית לרוב הציבור בעולם, אבל בהחלט ניתן לצמצם את החשיפה היומיומית לחומרי פלסטיק על ידי הקפדה על כמה צעדים פשוטים.

במטבח

1. יש להימנע באופן מוחלט מחימום של מזונות ומשקאות בבקבוקים או מכלים מפלסטיק.
2. חימום נעשה אך ורק בכלי נירוסטה, זכוכית או חרסינה.
3. יש לאחסן מזון מבושל במכלי זכוכית, חרסינה או נירוסטה גם אם המזון קר.
4. שמירת מזונות יבשים בתוך כלי פלסטיק תיעשה אחרי ריפוד הקופסה בנייר אפייה אקולוגי.
5. חשוב להחליף את המחבתות, התבניות וסירי הטפלוך בכלי בשול מנירוסטה או בעלי ציפוי קרמי. ציפוי טפלוך מכיל חומרים כימיים מסוכנים שחודרים למזון המבושל בהם.
6. יש להימנע לחלוטין משימוש בשקיות פלסטיק לאפייה ("שקיות קוק").
7. השתמשו בנייר אפייה אקולוגי.
8. הימנעו משימוש בקרש חיתוך מפלסטיק. העדיפו חיתוך על זכוכית או עץ.
9. חשוב לצמצם עד למינימום את צריכת המזון מקופסאות שימורים. הציפוי הפנימי של קופסאות שימורים מכיל ביספנול A.



10. הימנעו עד כמה שניתן משימוש בכוסות וצלחות מפלסטיק. העדיפו כלים חד פעמיים אקולוגיים עשויים מנייר.

מוצרי היגיינה וקוסמטיקה

1. הקפידו לקרוא את התוויות על מוצרי הטיפוח שלכם ובחרו מוצרים שעל התווית שלהם מצוין "נטול פתלטים", "נטול BPA" ו"נטול פרבנים". הימנעו גם מתכשירים המכילים בושם סינתטי.
2. העדיפו חומרי ניקוי אקולוגיים כמו: נוזל ניקוי רצפות, חלונות, כביסה, מדיח. הם נפוצים מאוד ומחירים כמעט זהה למוצרים הרגילים.
3. הימנעו משימוש בתרסיסים כימיים נגד חרקים. ניתן למצוא פתרונות טבעיים.

ביגוד ובדים

1. השתדלו להימנע מבגדים מחומרים סינתטיים. העדיפו בגדים מ-100% בדים טבעיים כמו כותנה, משי, צמר וכל בד טבעי אחר.
2. העדיפו מצעים מכותנה.

כמו כן, חשוב לצמצם מגע עד כמה שניתן עם קבלות מנייר תרמי. כולנו מקבלים קבלות כאלה ולא מודעים כלל לכך שמדובר בנייר שמכיל חומרים כימיים משבשי הורמונים.

סיכום

משבשים הורמונליים נמצאים כמעט בכל מקום ולכן אנו נחשפים אליהם על בסיס יומיומי קבוע. הימנעות מוחלטת מחשיפה היא משימה כמעט בלתי אפשרית לרוב האנשים. אבל בהחלט ניתן לצמצם באופן משמעותי את החשיפה. עברו על הרשימה הנ"ל ובחרו להתחיל בשינויים הכי פשוטים ליישום עבורכם. בהדרגה נסו להוסיף עוד שינויים שאולי כעת נראים לכם בלתי יישומיים, אבל ככל שהמודעות שלכם לסכנה תגדל, כך יקטן הקושי שלכם ליישם.

מקורות

1. plastics, edcs & health. a guide for public interest organizations and policy-makers on endocrine disrupting chemicals & plastics. december 2020

2. Bisphenol A exposure and children's behavior: A systematic review., Maede Ejaredar, Yoonshin. Lee, Derek J. Roberts, Reginald Sauve, Deborah Dewey. J Expo Sci Environ Epidemiol. 2016
3. Exposure to bisphenol A and behavior in school-age children. NeuroToxicology, Volume 45, 2014, pp. 91-99
4. Editor's Highlight: Transcriptome Profiling Reveals Bisphenol A Alternatives Activate Estrogen Receptor Alpha in Human Breast Cancer Cells. Toxicological Sciences, Volume 158, Issue 2, August 2017, Pages 431-443
5. Urinary Bisphenols and Obesity Prevalence Among U.S. Children and Adolescents. Journal of the Endocrine Society, Volume 3, Issue 9, September 2019, Pages 1715-1726
6. Adipogenic Activity of Chemicals Used in Plastic Consumer Products. January 26, 2022

רק לא דיאטה

הספר "רק לא דיאטה" עוסק במגוון רחב של נושאים חשובים לבריאותנו ומלמד את הדברים החשובים ביותר על מנת להצליח ליישם ולקיים את המצווה: "ונשמרתם מאוד לנפשותיכם".

למשל:

- למה צריכת מזונות ומשקאות דיאטטיים מסוכנת לכולם ובמיוחד לחולי סוכרת.
- כיצד ניתן לשפר את התפקוד המוחי של ילדינו בעזרת מזון בריא, או להבדיל, כיצד מזונות מסוימים עלולים לפגוע במוח ילדינו.
- ההסברים כתובים בשפה פשוטה, מובנת, משכנעת מאוד ומגובים במחקרים מדעיים, תוך מתן דוגמאות מחיי היומיום שהופכים את הספר למעשי ויישומי.
- יישום הדברים הנלמדים בספר עשוי להוביל בעיה, לשיפור הבריאות, תפקוד המוח והמשקל. זהו ספר חובה בכל בית.

המהדורה השלישית של הספר נמכרת כעת על ידי בהנחה של 40% (עלות הספר 60 ₪ בלבד).

ניתן להזמין את הספר בטלפון: 04-8120644. ניתן גם לשלוח בדואר.

חוות דעתו של פרופ' רן בליצר
הכתובה על הכריכה האחורית של הספר:
קראתי בעיון רב את ספרך. יישר כוח על העבודה הרחבה והמצוינת. הספר נעים לקריאה ומשכנע, ואני סבור שיש לו יכולת להביא אנשים לשינוי מבורך בהרגלי החיים - תזונה נכונה, פעילות גופנית והימנעות מעישון. שינוי כזה באורחות החיים הוא אתגר מורכב ששכרו בצידו. האמירות המופיעות בספר - מהניסיון האישי, מסיפורים וחוויות אישיות כאדם וכמטפל, והרעיונות שמובאים מעולם הרפואה המשלימה, עשויים 'לגעת' בנפשם של אנשים יותר מציטוט מסקנות מאמרים וסקירות מדעיות, ולהביא לשינוי של קהלים נרחבים, ומבקש לאחל לך הצלחה רבה בפרסומו ובריאות שלמה לקוראים.

נאה דזניקוביץ
אחות ומקדמת בריאות