

איש לרעהו בריאות ורפואה

"חייב אדם לטרוח בדרישת טוב לעמו ולשקוד בעמל נפשו על תקנת חברו אם דל ואם עשיר, וזאת מן החמורות ומן העיקרים הנדרשים מן האדם... וחייב אדם לחשוב מחשבות ולהעלות עצות הגונות ומתוקנות לחברו, וזה אחד מעיקרי דרכי גמילות חסדים..." (רבינו יונה שע"ת שער גיג,גד)

מכון אהבת אמת - המרכז להעמקת ערכי אהבת הזולת ע"ש ר' צבי יהודה דומוביץ ז"ל
 רח' אבן עזרא 2 ירושלים 92424 טל: 02*5671812 פקס: 077*7671812

חנו לי לנשום!

"מאז, בכל שנה, הייתי מתגורר כחודשיים שלוש בערד. כך נהגתי במשך שש שנים. אם האוויר בערד היה נקי, הרי שכאשר חזרתי לירושלמה נפלתי באחת להיפך הגמור. בכולל בו למדתי נהגו לעשן. ואילו אני סחבתי לכולל את המחלה הלא פשוטה שלי..."

כמה חודשים ישנתי תוך כדי ישיבה, כאשר אני מצמיד כרית לכיוון הקיר ונשען עליה. השינה הלא איכותית פגעה בי קשות בתפקוד היומיומי. קיבלתי קורטיזון במשך תקופה ארוכה, אך הגוף שלי לא הגיב לכך טוב. המצב שלי המשיך להתדרדר ואז החליט מורי ורבי שזה לא עסק, המצב הזה לא יכול להמשך. הוא נכנס לתמונה ובסופו של דבר הוחלט שהפתרון עבורי נמצא ב"ערד" - העיר שהייתה פתרון לחולי אסטמה מכל הארץ. כך מצאתי את עצמי באחד הלילות בעיר המדברית שאקלימה הייחודי נודע בתכונות המרפא שלו. הגעתי לשם אחרי כמה חודשים של שינה טרופה, ולפתע גיליתי שאני יכול לישון בשכיבה - ולא רק בישיבה!... שהייתי שם מספר חודשים, ומאז בכל שנה הייתי מתגורר כחודשיים שלוש בערד. כך נהגתי במשך שש שנים.

אם האוויר בערד היה נקי, הרי שכאשר חזרתי לירושלמה נפלתי באחת להיפך הגמור. בכולל בו למדתי נהגו לעשן. ואילו אני סחבתי לכולל את המחלה הלא פשוטה שלי... בעקבות המעשנים נאלצתי לעזוב את הכולל ולחפש כולל אחר. לשמחתי מצאתי כולל נקי ממעשנים, אך בהמשך מיזגו אותו עם כולל נוסף בו היו מעשנים. הפכתי על כורחי לפעיל נגד עישון. הצבתי שלטים וכדו', אך זה לא הצליח למנוע את חדירת העשן לחלוטין. בסופו של דבר קיבלתי כמה התקפי אסטמה שהסתיימו בפינוי לבית החולים. אנשים רבים לא סובלים שמעשנים לידם, אך אצלי זה הרבה יותר חמור. שהות בקרבת מעשנים נחשבת עבורי כסכנת נפשות.

שאלה: אז מדוע לא ברחת מהכולל מיד אחרי ההתקף הראשון? אני טיפוס מאוד אופטימי. הייתי משוכנע שההתקף הראשון

המשך בעמוד הבא

"אתה מאלץ אותי להזמין פקח שיקנוס אותך על עישון במקום ציבורי!" הצליח מיודענו להשחיל בין שיעול לשיעול. "מה? אתה 'מוסר'! וכי אינך יודע מה דינו של... מוסר?!"
 הויכוח התנהל במקווה ירושלמי. המעשן הציץ לכיוון בור המים הפושרים - כביכול רמז שהבור מתאים לקיום הדין של "מורידין ולא מעלין" כלפי ה"מוסר" שמנסה להפריד בינו לסיגריה...
 הוויכוח הנוכחי היווה ללא ספק את נקודת השפל במאבק שמוביל מיודענו בחמש עשרה השנים האחרונות.
מיהו "מיודענו"?

לפני כשלוש שנים התחלנו להפיק עלונים בנושא העישון. במשך הזמן שמנו לב שיד עלומה מסייעת לנו בהפצת העלונים בדרכים מגוונות. לפעמים דווחנו שהמאמרים צולמו בהגדלה ונתלו כמודעות רחוב במרכז העיר ירושלים. לא ידענו מיהו אותו אלמוני שחבר אלינו למשימה, אך לאחרונה הצלחנו לאתר אותו. יהודי נכבד, אברך יקר.

כאשר ניסינו לעמוד על המניע שלו בעבודת ההתנדבות הסתבר שמאחורי הכל מסתתר סיפור חיים. סיפור נוגע ללב. מרטיט וכואב:

לפני 15 שנה לקיתי בדלקת ריאות. לא כזו שמטופלת באנט"יבוטיקה ושוכחים ממנה, אלא בדלקת קשה. אח"כ נודע לי שאני סובל מאסטמה, וכאילו לא די בכך נחתה עלי בהמשך ה"אמפיזמה". שלא תדעו מצרות; אמפיזמה הינה מחלת ריאות קשה. אסביר אותה במילים פשוטות: מדובר במחלה בה נוצרים "חללים" בשטח הריאות, כך שהחלק התקין של הריאות מצטמצם ותפקודן יורד בהתאם.

בתקופה הראשונה לא יכולתי לשכב, שכן הייתי נחנק. במשך



עלון זה הלוחם בתופעת העישון יוצא לאור בחסות הליגה למלחמה בשחפת ובמחלות ריאה בישראל - סניף ירושלים

רח' שרי ישראל 5 ת.ד. 1008 ירושלים טלפון: 02*5380936 פקס: 02*5375618

הליגה פועלת בהסברה המרחיבה את מודעות הציבור החרדי והכללי בסכנות העישון ומסייעת ברכישת ציוד רפואי לחולי שחפת וריאות מסוגים שונים



הסוכר מתוק או מר?

נא להכיר, אופס! נא לא להכיר: סוכר מר. הוא נראה כמו סוכר רגיל, הוא מתוק - אך הוא מר! בעצם אכן מדובר בסוכר רגיל, כל סוכר טעמו מתוק - אך חוצאותיו מרות!... כל מה שלא ידעתם על הסוכר, במאמר שלפניכם.

ההבדל בין אדם בריא לאדם חולה מונחת ביכולת הגוף לקיים איזון נכון בכל התפקודים הפנימיים. תוספת סוכר משבשת את האיזון המדובר, ע"י השפעה שלילית על המערכת החיסונית אשר קשורה מאוד למערכת העיכול.

להלן רשימה של גורמים שליליים נוספים שיוצר הסוכר:

משבש את תהליך יצירת ושחרור ההורמונים בגוף.

יוצר מצב של חומציות יתר. מצב זה מהווה שער כניסה למחלות שונות. הקב"ה חנן את הגוף במנגנון שנלחם בחומרי ציות היתר. אך דא עקא: "כלי המלחמה" של אותו מנגנון הם סידן ויתר מינרלים חיוניים שנשאבים מעצמותינו כדי להלחם בחומציות. במצב כזה נוצר סיכוי גבוה לעצמות חלשות ו"פריכות", אשר מקבלות ביטוי ממשי בשעת נפילה או מכה.

בעקבות פעילות מנגנון ההגנה הנ"ל, נוצרים גם שינויים בכמות האינסולין שבמערכת.

הסוכר משפיע לרעה על רמת הכולסטרול והשומנים, ומעלה את רף הסיכון ללקות בהתקף לב ח"ו.

* * *

התמכרות

התמכרות לסוכר דומה להתמכרות לאלכוהול וכדו'. המתמכר מזהה את התחושה הטובה שמעניק לו הסוכר ע"י העלאת רמת הסרטונין. כאשר המתמכר נמנע מסוכר הוא לא מרגיש חיובי, שכן הסרטונין נמצא בירידה. זה גורם לו לצרוך שוב סוכר וכך המעגל ההרסני נפתח מחדש.

לדברי ד"ר אפלטון מתמכר צריך לקבוע לו יעד של הפחתת 50% מצריכת הסוכרים!

לפני שמפחיתים את כמות הסוכר עלולים לחשוב שזה בלתי אפשרי להפחית, אך זה אפשרי גם אפשרי! אני בעצמי התרגלתי לשתות קפה ותה ללא סוכר. מניסיון: מתרגלים לכך תוך זמן קצר ושוב לא מרגישים בחסרון הסוכר! הכל תלוי אך ורק ברצון. אך כפי שכבר הוזכר ניתן להפחית (ולא רק לחדול) מצריכת כמות הסוכר הרגילה, וכך להתחיל להתרגל להתנתק מהסוכר המר.

נזכור תמיד: סוכר הוא לא מזון "לא בריא" אלא "מזיק"!

כל מי שחפץ בחיים בריאים מוזמן לעשות את ההשתדלות הקטנה הזו, ולהימנע מצריכת סוכרים ככל האפשר. בפירות וירקות כבר קיימת כמות הסוכר הטבעית לה נזקק הגוף.

בברכת בריות גופא ונהורא מעליא!

הרב נפתלי וינברג

ד"ר ננסי אפלטון הקדישה חלק גדול מחייה לקמפיין נגד צריכת סוכר, באמצעות כתיבת ספרים, פרסום מאמרים בכתבי עת מדעיים ומסירת הרצאות וכדו'. את דבריה השמיעה בכלי התקשורת ביותר משש מאות הזדמנויות. במשך השנים צברה מידע וחומר רב בנוגע לסוכר, חלק קטן מחומר זה הרי הוא לפניכם.

* * *

צריכת סוכר בכמות יתירה קשורה לבעיות ומחלות כמו משקל יתר; המחלה הנוראה; סוכרת ודמנציה של המוח (שיטיון שמקלקל את תפקוד המוח).

בארה"ב צורך אדם ממוצע 48 כפיות סוכר ליום! (אף אחד לא מתאר לעצמו שמדי שבוע הוא בולע חבילה וחצי סוכר!) חצי מכמות זו הוא סוכר שהתווסף למאכלים ומשקאות מעובדים, אם באוכל תעשייתי ואם במזון שמכנים בבית ומוסיפים לו סוכר.

רוב הסוכר מקורו במשקאות קלים. האם העלתם בדעתכם שפחית שתייה תמימה מכילה עשר כפיות סוכר? (בדקנו עבור- כם באקראי שני משקאות. פחית 'אר.סי. קולה' מכילה 35 גרם סוכר - קרוב לתשע כפיות! פחית 'מיץ פז' מכילה כארבעים גרם סוכר - קרוב לעשר כפיות! בדקנו זאת לפי שיעור הפחמימות הרשומה בטבלת 'סימון תזונתי' שמופיעה ע"פ חוק בכל מוצר. באופן זה תוכלו גם אתם לעקוב אחר כמות הסוכר שבמשקאות השונים).

מה שמדהים הוא שחלק גדול מהסוכר מגיע ממזון שאנשי ים מחשיבים אותו ל"בריא". לדוגמא; כוס אחד של יוגורט תפוח עץ מכיל 44 גרם סוכר! לצרכן אין דרך לברר כמה אחוז מהסוכר מגיע מהתפוח שמעורב ביוגורט, וכמה אחוז מקורו בסוכר מוסף.

* * *

כאשר מעיינים ברשימת הרכיבים שמופיעה על גבי מוצרים שונים, מבחינים בדרך כלל שהרכיבים הראשונים הם צורות שונות של מתוק; סוכר; גלוקוזה; סירופ תירס; סירופ אורז; סוכרוזה; דקסטרוזה וכדו'.

כיצד מפסיקים את הנהירה המתוקה?

בשלב ראשון יש להפחית את צריכת הסוכר של כוס הקפה / תה שלנו. נכון, רוב הסוכרים לא מגיעים מכוס הקפה אך זו הדרך להתחיל בהפחתת סוכר.

מודע חובה לצמצם בצריכת סוכר? מה גורם לסוכר המתוק להפוך בסופו של דבר למר?

המשך "תנו לי לנשום"

הגרוע שלו. הוא מזיק! הוא מסכן את סביבתו באמצעות העישון הפסיבי! אבל מה אני יכול לעשות לו - לסחוב אותו לבית דין?! מאותו אדם שעישן במקווה - עליו סופר בפתחת המאמר - ביקשתי להפסיק. הוא סירב. הסברתי לו שאני יכול להזמין פקח שיקנוס אותו באלף ש"ח, אז הוא הפך אותי ל"מוסר"...

"ברוך השם" מסיים מידענו "ספגתי הרבה השפלות במשך השנים בהן אני מנסה להשפיע על אנשים שלא לעשן במקומות ציבוריים. אני לא יודע איך החזקתי מעמד במאבקים האלו, היו לי אכזבות רבות אך תמיד אמרתי לעצמי אתה צריך להיות חזק ולא ליפול. אל תכעס על המעשנים, הם 'נעבעך' מכורים - ואל תשכה שבסופו של דבר הם הורגים את עצמם לפני אחרים..."

העמוד הסתיים, תובנותיו של מידענו ממש לא. נקדיש לכך בס"ד את הגיליון הבא.

הוא גם האחרון! חוץ מזה; ממש ממש לא רציתי לעזוב את החברותא היקר שלי, כך שנשארתי ללמוד שם. אך בסופו של דבר הבנתי שאם אני חפץ חיים עלי לברוח. קמתי בצער גדול ועזבתי. מכיוון שאני מתגורר במרכז העיר אני גם סובל מאוד מהפחים שמדי פעם עולים כאן באש...

שאלה: אתה מספר זאת בחיך, מה זאת אומרת; אתה לא כועס? במשך הזמן למדתי לדעת ששורפי הפחים הם צעירים עם בעיות שונות, שרק תופסים "טרמפ" כדי להיות "מישהו" שעושה "משהו"...

שאלה: אבל גם על אלו שבגללם נאלצת לעזוב את הכולל לא נראה שאתה כועס באופן אישי!

אני מודע לעובדה הבסיסית שהמעשן מכור לחלוטין להרגל

