

# 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,גנד)

**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

## רק סיגריה אחת !

הספר "מגדיר 'די פרנזה' בבדיקה שגרתית סיפר לו נער מתבגר אחד, שאינו מצליח להפסיק לעשן למרות שהתחיל רק חודשיים קודם לכן. סקרנותו התעוררה והוא פנה לתיכון המקומי, כדי לברר את הרגלי העישון של התלמידים. המחקר הפרטי שלו גילה מציאות אחרת לגמרי ממה שלימדו אותו באוניברסיטה:

"זה היה חידוש, שכן הנער התחיל לעשן רק חודשיים לפני כן ועישן רק כמה סיגריות בשבוע. כשתיאר את תסמיני הגמילה שלו, הסיפור נשמע כמו תלונתו של אדם המעשן שתי חפיסות סיגריות ביום. ההתפתחות המהירה של התסמינים האלה, בלי לעשן כל יום, עמדה בסתירה לרוב מה שחשבתי ושידעתי על התמכרות לניקוטין באותם ימים. וכשהתחקיתי אחר מקורו של הידע המקובל, גיליתי שכל מה שלמדתי לא היה אלא ניחוש מושכל לא מוצלח..."

"ד"ר 'די פרנזה' הרגיש שהוא דורך על מוקש רציני, או לחילופין על אוצר יהלומים. הוא החליט לחקור את הנושא היטב - דבר שהתאפשר לו בזכות מימון שקיבל ממכון הסרטן האמריקני וממכון אמריקני נוסף. כעבור עשר שנות מחקר (!) הוכיח שמודל ההתמכרות שהיה מקובל על עולם הרפואה הינו... בדוי מלבד!

לחילופין ביסס מחקרו את ההשערה שחשיפה מועטה לניקוטין, אפילו של עישון סיגריה אחת, מסוגלת לשנות את מבנה המוח ואת תאי העצב שבו כך שנוצרת כמיהה לעישון! "ד"ר 'די פרנזה' מספר מפורשות על מתבגרים שסובלים מתסמיני התמכרות רבים זמן קצר מאוד לאחר שעישנו את הסיגריה הראשונה בחייהם!!! ככלל סימני ההתמכרות הראשונים הופיעו כשהמתבגרים עישנו בממוצע רק שתי סיגריות בשבוע! הממצאים הללו ניפצו את כל הידע המקובל!

אמנם; כאשר הציג 'די פרנזה' את הממצאים הסתכלו עליו רוב עמיתיו כמו על פרופסור שלא הבין את הספר שקרא... גם

"אתה מעשן?"

לא

"אז למה אתה מסריח?"

אה, לקחתי רק סיגריה אחת.

מוכר לכם? ובכן, הנה תגלית למעשנים רק סיגריה ליום: גם אתם נחשבים - מדעית ורפואית - למעשנים! לא נשרבט כאן סיסמאות, אלא נבסס את הקביעה באמצעות מחקרים רפואיים.

\* \* \*

"ד"ר 'די פרנזה' נחשב לאימת תעשיית הטבק. מדובר ברופא משפחה שעובד בבית הספר לרפואה של אוניברסיטת מסצ'וסטס בוסטון. 'די פרנזה' טורד את מנוחתה של תעשיית הטבק מזה עשרות בשנים ונמנה עם הדוגלים בנקיטת צעדים למנוע מיצרני הטבק למכור את מוצריהם לבני נוער. (המחקר שערך והתלונה שהגיש ל"וועדת המסחר הפדרלית" הם שהביאו למפלתה של הפרסומת הידועה לשמצה לסיגריות 'קאמל' בכיכובו של ג'ו קאמל). גילוי המאלף בנוגע להתמכרות החל מהסיגריה הראשונה הופיע ב"סיינטיפיק אמריקן" - כתב העת המדעי טכנולוגי הטוב בעולם (מהדורתו הישראלית יו"ל ע"י 'אורט ישראל'). לאחר סיפורו של 'די פרנזה' נציג מחקר נוסף שיחד יהפכו את הסיגריה הראשונה - לאחרונה!

\* \* \*

כאשר למד 'די פרנזה' רפואה לימדו אותו, כמו את כולם, כיצד פועל מנגנון ההתמכרות. לא נכנס כאן לפרטים רפואיים משמימים, רק נציין שעל פי הסברא שרווחה בעבר הרי שהתמכרות יכולה להתפתח בעקבות עישון של לפחות חמישה סיגריות ביום. (כנראה שמכאן גם צמחה ההמצאה שבעישון סיגריות בודדות ביום הגוף "מנקה את עצמו"...) אבל ביום בהיר "פגשתי באותו מטופל ידוע שלא קרא את

המשך בעמוד הבא



**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



# האם החלב עורנו לבן ?

"החלב המזון הגרוע ביותר בחזונו המערבית", כך אומר ד"ר גראנט, מדען בכיר בנאס"א האחראי על תזונת האסטרונאוטים של נאס"א בחלל. "הרוצח השקט" מכנים את החלב רופאים בארץ ובחו"ל. "החלב אינו מזון לבני אדם", מסכימים מומחים רבים. מה רוצים לאחורנו מן החלב? על כך במאמר הבא

"חלב הרעל הקטלני", זהו שמו של ספר רב מכר שכתב רופא אמריקני בכיר ועורך מהפכה של ממש בתחום צריכת החלב בארה"ב. האמריקנים קראו, נבהלו, הבינו ורבים מהם פשוט הפסיקו לחלוטין עם צריכת חלב.

"החלב המזון הגרוע ביותר בתזונה המערבית", כך אומר ד"ר גראנט, מדען בכיר בנאס"א האחראי על תזונת האסטרונאוטים של נאס"א בחלל. "הרוצח השקט" מכנים את החלב רופאים בארץ ובחו"ל. "החלב אינו מזון לבני אדם", מסכימים מומחים רבים.

למה? "חלב הפרה בהרכבו התזונתי אינו מתאים לבני אדם", מסביר יצחק בן אור, מומחה לתזונה ולריפוי באמצעות תזונה.

"בחלב שיעור חלבון וזרחן גבוה ומנגד שיעור סוכר נמוך, אותם מתקשה מערכת העיכול של התינוק לפרק". במערכת העיכול של התינוקות קיים אנזים (רנין) האחראי במקור על פירוק החלב, אלא שהאנזים מתאים רק לפירוק חלב-אם בגלל הרכבו הכימי הייחודי, חלב פרה שונה מאד בהרכבו וגוף התינוק מתקשה בפירומו. לאחר גיל שנתיים (סוף תקופת הינקות) נעלם האנזים לחלוטין, כך שאין לגוף תשתית מתאימה כלל לפירוק החלב.

כלל, אין ביקום שום יצור החי על חלב לאחר גיל הינקות.

**החלב אלרגן מספר 1:** במסמך שנכתב על-ידי בית-החולים בלינסון זכה החלב במקום הראשון המכובד של עשרת האלרגנים הנפוצים ביותר.

**ד"ר אריה אבני,** רופא ישראלי שחקר את נושא החלב לעומק מכריז: "המלצתי על הפסקת צריכת כל מוצרי חלב פרה כטיפול יחיד למאות חולים ב-12 השנים שעברו. התוצאות היו מרשימות במרבית החולים, עד כי הימנעות מחלב הפכה להמלצה הטיפולית הראשונה שלי" והוא מצטט מדברי הרמב"ם (ספר הקצרת פרק ג' וכל מה שיעשה מן החלב או יתחבר עמו רע מאד...".

הדברים נוקבים. אך השאלה העיקרית שנשאל את עצמנו היא: מהו התחליף? המשך יבוא בס"ד!

לאחורנו שמעתי מספר סיפורים, שהמכנה המשותף שלהם הוא זיהוי החלב - אותו נוזל לבן שנחשב כבריא - כגורם ישיר לבעיות רציניות בבריאות!

## הנה סיפור אחד:

אחד מידידי סבל במשך שנים ארוכות מדלקת פרקים. ללא כדורים נגד כאב לא היה מסוגל כלל לתפקד. בערבים היה חוזר הביתה מותש וסחוט, וללא כח לעשות כלום. במשך כל היום התמודד עם כאבים, מאחר שהכדורים לא סילקו אותם לגמרי. בערב, כאשר השפעת הכדור התפוגגה, גברו הכאבים עוד יותר.

בצר לו הלך מרופא לרופא, בחיפוש אחר השליח הנכון שימציא מזור למכאובו. בסופו של דבר הגיע לפרופ' דגול אשר אמר לו שבאם הכדורים שהוא מציע לא יעזרו, אזי ימליץ על נטילת כדורים חזקים מאוד - מהסוג שנותנים לחולי המחלה ל"ע."

כאשר שמע זאת מפורש יוצא מפי הרופא הגדול, החליט לשנות כיוון. הוא פנה לרופא אחר שמתמחה גם ברפואה אלטרנטיבית. לאחר המפגש, בדרך החוצה, שח לו הרופא כבדרך אגב שכדאי לו להפסיק לצרוך מוצרי חלב!

וכעת תקשיבו טוב, או תקראו טוב, את המשפט הבא: **הוא הפסיק לצרוך מוצרי חלב, והכאבים מהם סבל משך כמה שנים רצופות נעלמו כלא היו!**

כיום הוא חי ומתפקד כאחד האדם ללא תרופות, שמח ובריא - וכל היום רק מודה ומהלל את השי"ת שהפנה אותו לשליח הנכון.

\* \* \*

הסיפור הזה, לצד סיפורים נוספים, גרמו לי לחקור קצת אודות החלב. ואז גיליתי דבר מדהים. לפני שנביא זאת נציין שלמרות שהחלב מעצם בריאותו אמור להיות דבר בריא - ובפרט בארץ ישראל שהיא זבת חלב ודבש - בהחלט ייתכן שבמשך הזמן הוא נעשה לא כזה (ולא נאריך כאן אודות הפן הרוחני שיכל לגרום זאת).

**הנה ציטוט, מילה במילה, של דברים שהופיעו ב'כוכר השבת'.** לא מדובר בסיסמאות שמופחות בעילום שם, אלא מאחורי כל ציטטה עומד אדם בשמו המלא:

## המשך "רק סיגריה אחת!"

אך המשמעות היא שעדיין יש השלכות בריאותיות - מזוהרים החוקרים. גנים מסוימים בתאים המרפדים את מעברי האוויר מאד רגישים לעשן הטבק, והשינויים בתפקוד של גנים אלו הם הראיה ל"מחלה ביולוגית" בריאות.

המחקר נערך כך: החוקרים בדקו עשרים ואחד איש וחילקו אותם לשלוש קטגוריות שונות: "לא מעשנים" "מעשנים פעילים" ו"מעשנים עם חשיפה נמוכה" - של סימנים לעישון סיגריות בגוף - כדי לקבוע לאיזו קבוצה הם מתאימים.

לאחר מכן, סרקו את הגנום של המשתתפים כדי לקבוע אלו גנים הופעלו או הפסיקו את פעילותם בתאים המרפדים את מעברי האוויר. התוצאה הייתה: אין רמה של עישון שהיא רמה בטוחה, והשינויים הגנטיים שנצפו הם אזהרה למחלות מסכנות חיים.

וכאשר אנו שומעים על גנים שמשתנים בעקבות סיגריה אחת, אנו נזכרים בהשערתו של ד"ר 'די פרנזה' (השערה שכעת הוכחה!): "חשיפה מועטה לניקוטין, אפילו של עישון סיגריה אחת, מסוגלת לשנות את מבנה המוח ואת תאי העצב שבו!"

אם היו מדענים שהאמינו לו, הם לא היו מוכנים לסכן את שמם הטוב ולהודות בזה בפומבי.

רק לימים, משנערכו עוד ועוד מחקרים, הוכחה צדקתו של 'די פרנזה' קבל עם ועולם! בעקבות זאת הביע 'די פרנזה' את תקוותו שהשערה זו אולי תפתח בפני החוקרים, בבוא היום, דרכים טובות לפיתוח תרופות חדשות ושאר טיפולים שיעזרו לאנשים להיפטר מן העישון.

\* \* \*

אם ד"ר 'די פרנזה' גילה שהתמכרות מתחילה מסיגריה אחת, באו חוקרים מהיחידה לטיפול ריאטי וטיפול נמרץ בבית החולים Weill Cornell שבניו-יורק והוכיחו צעד נוסף קדימה: לא רק ההתמכרות, אלא ההשפעה הפיזית של סיגריה אחת מצויה **ונינתת לזיהוי!**

"אפילו ברמות הנמוכות ביותר של חשיפה נמצאו השפעות על תפקוד הגנים בתאים המרפדים את מעברי האוויר" מזוהרים המומחים. הגנים המופעלים בתאים של מעשנים כבדים פועלים גם אצל אלו עם חשיפה מאד נמוכה. ההשפעה הגנטית אמנם קטנה הרבה יותר בהשוואה למעשנים קבועים,

