

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

"כעשן לעיניי"ם"

12:55 בחוץ סגרירי מאד. גשם זלעפות יורד. אני מתחיל לנסוע, יש לי דקות ספורות כדי להספיק להגיע לחנות לפני סגירתה. הפחד מחניק לי את הנשימה אני "נותן גז". בדרך אני עובר ליד הגן, שני הבנים שלי מנופפים לעברי אבל אני עושה את עצמי כאילו איני רואה אותם - אבל אני רואה ועוד איך, כיצד הם עומדים בגשם רטובים עד לשד עצמותם.

אני טס לעבר החנות כי מה שעומד לי עכשיו בראש זה רק הסיגריה הגואלת. מבעד למראה הקטנה אני מבחין כיצד התאומים שלי מנופפים חזק, ופורצים בבכי נסער כשהם מבחיני-ים שאני חולף על פניהם.

12:59 כן. הספקתי להגיע בחנות רגע לפני הסיגריה, חטפתי את הסיגריות וכמו אבא טוב טסתי לקחת את הילדים שעמדו בגשם. בדמיון ילדתי הם חשבו כנראה שזנחתי אותם, שבגדתי בהם. כאשר מצאתי אותם אני לא יודע מה ירד חזק יותר - הגשם או הדמעות!

פתאום זה היכה בי בעוצמה שלא הכרתי: לאן הגעת? לאן? ועבור מה? עבור נזיד עדשים סרוחות. עבור מקלות מלאות עשב סרוח זנחת את ילדיך האוביך בגשם? אתה בוגד בכל היקר לך. וריבונו של עולם! עבור מה? פתאום קלטתי שאני איש מסכן שחי חיי שעבוד לעשבים שוטים, לסם קטלני.

האמת שברגע הראשון הייתי המום מעצמי. אתה האדם הנאור, החכם, התלמיד חכם, העושה חשבוננו של עולם, אתה נפלת כל כך עמוק להתמכרות זולה לעשבים שוטים? מנהג ילדים אינדיאנים ושבטים פרימיטיביים! העשן פשוט סנוור אותי עד היום מלראות את האמת, ממש כלשון הכתוב "כעשן לעיניי"ם!"

זה היכה בתודעתי בעוצמה כל כך חזקה עד שהחלטה הייתה טבעית ופשוטה:

--- לא עוד! אני עוזב את הדבר הזה לתמיד. אני מחוץ למשחק

המשך בעמוד הבא

עישנתי במשך שנים רבות, אך יום אחד עורר אותי מקרה (אותיות 'רק מהשם') עד להיכן הגעתי עם העישון שלי.

על המקרה הזה אני רוצה לספר לכם כאן...

תמיד, כאשר היו מעירים לי למה אתה מעשן? למה אתה מסכן את עצמך? הייתי פוטר את המתלוננים בטיעונים קבועים - וליתר דיוק בתירוצים קבועים. הייתי מספר בחצי חיוך שהכרתי אחד ששמר כל ימיו על בריאותו, אכל גזר וחסה, אבל יום אחד נדרס ומת בתוך שעה! במילים אחרות: לפחות בינתיים תתנו לעשות חיים. היו לי עוד תירוצים משונים שכאלו - אבל בתוך תוכי ידעתי שמדובר רק בתירוצים קלושים.

אז מה באמת קרה? מה חולל אצלי את השינוי?

כדי להבין זאת תצטרכו להכיר את התאומים שלי - שני בנים בני שש. מידי יום אני לוקח אותם מהגן. אוסף אותם ברכב ומביא אותם הביתה. כאלו מתוקים - בלי עין הרע! בשעה אחת בדיוק הם יוצאים מהגן, עולים לאוטו בששון ובשמחה ומשתובבים כד הדרך עד הבית!

בסוף החורף האחרון זה קרה:

12:50 שמתי לב שנגמר לי הסיגריות. הבנתי שאני נופל לצרה צרורה: החנות היחידה בעיר הקטנה שלנו סגורה בין השעות אחת עד ארבע למנוחת צהרים. יוצא שאני אשאר תקוע ללא "החמצן" שלי לשלוש שעות מלאות. סכנת חיים מרחפת על ראשי - זו הייתה ההרגשה שלי. ללא גוזמא.

מי עשין בעבר יכול לזהות את הפחד של להישאר כמה שעות ללא "חמצן". מי שלא מעשן שאפילו לא ינסה להבין את זה. אין לי עבורו דוגמא מהחיים שלו. זה לא כמו כוס קפה - זה הרבה הרבה מעבר לזה!

12:51 החלטתי למהר לעבר החנות, ורק שאלתי את עצמי איך אספיק לאסוף את ילדי בזמן? הזדרזתי בכל יכולתי אבל לקח ארבע דקות עד שמצאתי את עצמי מתניע את הרכב.



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



מ"ישיבה גדולה" ל"ישיבה קטנה"...



סוכרת, מחלות לב וכלי הדם ואפילו "המחלה".

סוד העניין הוא ישיבת יתר מעכבת את המטבוליזם (חילוף החומרים) בגוף. לגוף ישנה מערכת נפלאה לסלק שומנים ופחמימות מיותרות, אך כאשר המערכת המשוכללת הזאת מושבתת התוצאות עלולות להיות משמעותיות. ישיבת יתר גם מעלה את רמתם של חומרים מסוימים בדם, אשר מעלים את הסיכון ללקות במחלות לב וכלי הדם.

ועוד מ"נפלאות" ישיבת יתר: היא מחלישה את השרירים, ותורמת להתפתחות כאבי גב ודלקת פרקים. ישנו אנזים מסוים בגוף ('לייפסי') שנוצר רק באמצעות תנועה של שרירי הרגליים, רמה נמוכה של אנזים זה משפיעה על מחלות נוספות. גם ההורמונים אסטרוגן וטסטוסטרין מושפעים מישיבת יתר, ולהורמונים אלו השפעות משמעותיות על מצבים גופניים ורגשיים.

פתחנו ב"גנות" - כעת נסיים ב"שבח":

הבשורה הטובה בכל הסיפור שאפילו קצת תנועתיות יכולה לשנות את המצב בהרבה. הוא אשר אמרנו בתחילת הדברים שהפעם נציג שינוי **קטן** שנושא בחובו תוצאה **גדולה**.

גם מי שיושב שעות מרובות במשך היום, לא צריך לשנות את ארוחות חייו, אלא רק למצוא את ההזדמנויות "להתניע" את הרגליים. לעלות את המדרגות ברגליים במקום במעלית. בשעת שיחה בטלפון לא "לדגור" על המקום, אלא להתהלך מהכא להתם ומהתם להכא (כפי שרובנו עושים בלאו הכי...) ואפילו בתוך גבולות החדר. גם במהלך הישיבה יש לשנות את התנוחה מידי פעם, גם זה עוזר. כל תנועה שמזרימה את הדם מועילה.

ההמלצה הרשמית של פרופ' ליון היא שעל כל שעה ישיבה, כדאי לקום ולמתוח את האברים והשרירים במשך כעשר דקות. תרגיל קל ואפשרי הוא פשוט לקום ולעמוד וחשוב להתיישב כחמש עד עשר פעמים.

כאשר נרגיל את עצמינו לרדת מ"ישיבה גדולה" ל"ישיבה קטנה" פשוט ניעשה צעירים יותר - הלא כן?

* * *

נסיים ברשימה קצרה של הדברים הטובים הגלומים בהתעמלות - בהתבסס על מאמר רפואי של **ד"ר מרק שטרנגלר**, ארה"ב.

התעמלות משחררת בסוף הורמונים שמעניקים מצב רוח כללי משופר.

התעמלות מזרימה את הדם, וגורמת להירקנות של בלוטות הלימפה והזיעה ובכך מנקה את הגוף מרעלים.

התעמלות ממלאת את האדם באנרגיה ובתחושת אומץ.

התעמלות מגבירה את פעילות האינסולין, מורידה כולסטרול רע ומעלה את הטוב. (הדבר נכון גם כלפי חולי סוכרת, אך אלה זקוקים לבצע התעמלות ביעוץ רפואי).

התעמלות מגבירה את המערכת החיסונית.

התעמלות עם "משקולות" מזרזת גידול של תאי עצם, גורמת לחיזוק ולעיבוי העצמות מה שעומד כעוגן נגד בריחת סידן.

התעמלות היא מהאמצעים הטובים ביותר לשחרור לחץ פיזי ונפשי.

המשך "כעשן לעיניים"

בעצמו את החוויה הזאת הוא מתקשה לעשות את הצעד הנועז. כמעשן לשעבר, יש לי את הניסיון ואת הזכות לפנות לציבור המעשנים ולהציע להם: תסתכלו היטב במראה מה אתם עושים לעצמכם וליקיריכם שלכם - כי בפעם הראשונה שאני הסתכלתי במראה הזו נגמלתי מעישון 'על המקום'.

נשלח ע"י "הביב - חיים של בריאות"

השבוע שלח לי הקב"ה שתי שמחות. בשבת ניגש אלי אדם שלא הכרתי ושאל: אתה עונה לשם נפתלי וינברג? השבתי בחיוב ונכנסתי ל"כוננות ספיגה"... וכך הוא אמר: **"רציני לומר לך שבגלל השטיפת מוח שלך... הפסקתי לעשן!"**

הודיתי לו על ההפתעה הנעימה.

קורא נוסף של עלון הבריאות פגש אותי וסיפר שהוא בגילאי הארבעים, ומזה שנים שלא הרגיש כל כך טוב כפי שהוא מרגיש היום. **"מה קרה?"** התעניינתי והוא סיפר שהחל ליישם בעקביות את הנכתב בעלוניו ופשוט הפך לאדם אחר.

הוא חדל להתבסס על מאכלי חלב, הפחית באכילת שומנים, סוכרים, רוטבים למיניהם ומאכלים מעובדים. הוציא מהלכסיקון שלו את המילים פלאפל צ'יפס ושתייה מתוקה ובאמצע חייו זכה בחיים מחודשים ונמרצים!

הוא צורך קמח מלא, יותר סלטים טבעיים ושותה מים נקיים. מאז הוא מרוכז ונמרץ. הוא גם ירד במשקל בצורה משמעותית ובקרוב מתכוון לחדש את הגרדרובה... למרות ההוצאות הכרוכות בחידוש הביגוד, הוא מברך על ההוצאה - שנים שהוא חיכה להגיע לרגע המרגש הזה!

שמחתי לשמוע שהדברים הנכתבים מפיקים פירות, אך התעניינתי מה קורה עם שאר הסובבים אותו. בני משפחה, חברים, נחשתי שמסתמא יש שם עוד כמה שסובלים מהשמנת יתר.

בנושא זה לא הייתה בפיו בשורה: דוברתי איתם אך הם לא שומעים לי - קשה להם להפנים את המסרים שמחייבים לשנות הרגלי חיים...

וזה כל כך חבל!

אדם בגילאי הארבעים כבר יודע להעריך באיזו מהירות מדהימה חולפים החיים. עד מהרה הוא ימצא את עצמו בגיל שישים פלוס, האם לא עדיף להגיע לשם ברגל ימין? מתי תיפסק האכילה המופרזת, האם רק "בצו הרופא"!!

אני חושב, ייתכן שאדם פשוט זקוק לזכויות כדי שהדברים ישפיעו עליו. אולי הכוח להפנים את הצורך בשמירת הבריאות, זו מתנה מיוחדת שניתנת משמים עבור אלו שיגיעו לגילאי ההקנה בריאים יותר, חזקים יותר, עם סיכויים גבוהים שתפילתם "אל תשליכני לעת זקנה" תתקבל בשמים - כי הם מצידם לא זלזלו אלא עשו את כל ההשתדלות המוטלת עליהם.

* * *

לא נישאר כאן עם דיון תיאורטי על שינוי מאסיבי באורחות החיים, אלא ניקח איתנו משהו למעשה: בשונה מתמיד, נציג הפעם שינוי **קטן**, קל לביצוע, שנושא בחובו תוצאה **גדולה**.

כולנו יושבים. לא בכלא ברוך השם... אבל יושבים! יושבים ללמוד, יושבים ללמד, יושבים לאכול, יושבים לשוחח, גם בתפילה אנחנו רוב הזמן יושבים.

פרופ' **ג'יימס ליון** מארה"ב מתריע על תופעת "ישיבת יתר". מדובר במומחה רפואי שמשמש כמנהל במרפאה הידועה 'מאיו' שבמינסוטה. "הנושא של ישיבת יתר חודר יותר ויותר למודעות הרופאים" אמר הפרופ' במהלך ראיון. התוצאות השליליות של ישיבת יתר לא מסתכמות בהשמנה, אלא בהשפעה של התפתחות כולסטרול גבוה,

המכוער. הסתכלתי על הסיגריות וחשתי בגועל, הרגשתי שהם מעתה אויב אישי שלי ושל ילדי. אמרתי להם: אני לא שייך לכם יותר! חפשו קרבן אחר! והשלכתי אותם בחגיגות לפח האשפה הקרוב.

כיום, כשאני פוגש מעשן בשיחה של 'אחד-על-אחד' אני מנסה להעביר לו את המסר הזה, אבל אני שם לב שכל עוד אדם לא חווה