

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

ה"קטר" שרוס את הסיגריות שלו

מחקר שהופיע בשעתו בעיתון 'דה מרקר' (התפרסם במקור בבלוג הטכנולוגי של LA Times) פותח בפני המעשן אפיק חדש בנוגע ליחס הרגשי שעליו להעניק למקל הזה ששמו סיגריה. במה דברים אמורים? קראו את השורות שלפניכם!

במחקר השתתפו 91 מעשנים שרשמו לקבוצת תמיכה לגמלים. הם נחלקו לשתי תתי-קבוצות, כאשר אחת מהן השתתפה בעולמות וירטואליים והשמידה שם סיגריות.

בבדיקה שנערכה מקץ 12 שבועות התגלה שאחוזי הצלחת הגמילה בקרב חברי הקבוצה הראשונה, עמדו על יותר מפי שבעה מאנשי הקבוצה השנייה!

גם מקץ חצי שנה עדיין נותר פער משמעותי בהצלחת הגמילה בין שתי הקבוצות.

החוקרים תלו את ההצלחה המזרה בהשפעת האקט הווירטואלי על מוטיבציה ויעילות עצמית!

* * *

הפרשנות לתוצאות המחקר פשוטה בעינינו: את כולנו לימדו בבית המדרש ש"אחר הפעולות נמשכות הלבבות", כלומר: הפעולות החיצוניות מעוררות את הפנימיות.

כאשר אדם מביע שנאה כלפי המקל ההרסני הזה ששמו סיגריה, אזי גם אם עדיין לא הפסיק לעשן הוא כבר התחיל להתנתק מהעישון!

לעולם לא נוכל להתייחס לעישון כפעולה "טכנית" גרידא, שמאחוריה לא מסתתרות רגשות. גם אם ההתמכרות הפיזית לניקוטין היא זו שמושכת את המעשן ליטול סיגריה נוספת,

המשך בעמוד הבא

בין אצבעותיו הייתה מונחת סיגריה אומללה והוא פשוט התעלל בה. תחילה כופף אותה עד לקצה הגבול, והשליך אותה לרצפה בחמת זעם.

מי שלא מכיר אותו עלול היה לחשוב שהוא לקה בסאדיזם.

לאחר מכן הרים את הסיגריה לסדרה נוספת של עינויים. צבט בה לכל אורכה שוב ושוב, נעץ בה עיניים יורקות שנאה ושוב השליך אותה לרצפה בחמת זעם.

מי שלא מכיר אותו עלול היה לחשוב שהוא לקה בסאדיזם.

התכופף והרים אותה. הפעם החזיק אותה בתנועה מאוזנת מול עיניו, כאשר מידי רבע דקה הוא מעיף אותה לכיוון הקיר. תנועת החבטה לוותה בעיוותים רצוניים בפניו שהביעו את שנאתו לסיגריה.

מי שלא מכיר אותו עלול היה לחשוב שהוא לקה בסאדיזם!...

* * *

מחקר חדש שנעשה באוניברסיטת 'קוויבק' גילה שהשמת סיגריות "בסביבת מציאות וירטואלית" מקלה על גמילה מניקוטין בחיים האמתיים.



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



הדרכת הבריאות

לחם לבן הינו לחם מעובד שהסובין והנבט הופרדו ממנו - **ויחד עימם נעלמו רוב הערכים התזונתיים של הלחם!**

1. **הלוך ילך!** להשתדל לעשות הליכה - קצת מהירה - 5 פעמים בשבוע באוויר צח ולמשך חצי שעה לפחות.

2. **"עשה"**: כדאי ללכת לישון בסביבות השעה 10 בלילה ולקום מוקדם. זה בריא הן לגוף והן לנפש ובפרט שמי שרוצה לקום ללמוד באמצע הלילה או לומר תיקון חצות.

בהתאם לשעת השינה המוקדמת, אין לאחר את ארוחת ערב אחרי 7 בערב - על מנת שלא ללכת לישון על בטן מליאה.

ההתמודדות עם נושא זה קיימת בעיקר בלילות השבת הקיציים, ואז באמת עדיף לקבל שבת מוקדם עם פלג המנחה. לא מומלץ לאכול בחתונות מאוחר בלילה.

3. **לא תעשה"**: יש להימנע משימוש בסירים ותבניות שעשויים מאלומיניום או מצופים בטפלון. כמו"כ אין להשתמש לאכסון מזון בכלי פלסטיק לטווח ארוך, ואם מדובר במזון רותח אז גם לא לאכסון לטווח הקצר. אין מניעה מאכסון מזון יבש במכלי פלסטיק.

4. **להימנע מקרינה** (1) אין להשתמש במכשיר מיקרוגל. (2) יש להפחית ככל האפשר את השימוש בטלפון הסלולארי. (3) יש להחליף נורות פלורסנטיות בנורות רגילות, כדי להימנע מהקרינה שיש בפלורסנט.

נקודה לסיום:

הגורמים למחלות אינם חיידקים וירוסים או תאים סרטניים אלא זיהום רקמות הגוף. עלינו להבין שהחיידקים מבקרים בסביבה כל הזמן, השאלה היא רק האם אנו חלילה "מזמינים" אותם להשתכן אצלנו!

זיהום מים, אוויר, מזון מאיכות ירודה - כל אלה מהווים קרקע פורייה לחיידקים ולוורוסים!

התוספות הגרועות ביותר למזון הם חומרי שימור, צבעי מאכל ויתר התוספות המלאכותיות.

אך גם תוספות "טבעיות" עלולות להיות גרועות: קמח לבן, סוכר לבן, שומנים כמו מרגרינה, שמן מחומם (שמצוי בכמויות בקוגל הירושלמי...). כל אלה מרעילים את רקמות הגוף ומזמינים מחלות שונות.

לאחרונה זכיתי להכיר את משפחת כהן, אנשים נפלאים בעלי תכונות מצוינות כיראת השם טהורה ואהבת ישראל אמיתית - ובנוסף בעלי ידע מקיף בתחום הבריאות. ברשותם נפרסם כאן את העקרונות של אורח חיים בריא - בתוספת כמה נקודות - מחוברת שבהוצאתם תחת השם "הדרכה לתזונה נכונה". מי שרוצה להרחיב את ידיעותיו ולהתייעץ עימם יכול להתקשר ולהשאיר הודעה בטלפון 02-5000934

א. **'הכל מאת הקדוש ברוך הוא והכל לטובה'** את הפתגם הזה (שמנוסח בפי חכמינו ז"ל במילים 'כל מאי דעביד רחמנא לטב עביד') צריך לחזור ולשנן ללא הרף - עד שהוא ייהפך לחלק מהאופי שלנו!

ב. **מים חיים:** להקפיד לשתות מים מטהרים (בשיטת האוסמוזה ההפוכה) או לכל הפחות מים מינרלים. מי הברז מכילים כלור פלואוריד ורעלים שונים אשר מזיקים ללב, לכליות ולבלוטת התריס.

אין להרבות בשתייה במהלך הסעודה, כיוון שזה גורם למיצי הקיבה שמבצעים את תהליך העיכול להישטף ואז צריך הגוף להשקיע מאמץ כפול ומכופל לצורך העיכול.

לפיכך יש לצרוך את רוב השתייה או חצי שעה לפני הארוחה, או שעתים אחריה.

בכל מקרה, אין לצרוך קולה, פטל ויתר המשקאות הממותקים. שתיה פירושה מים או מיצים טבעיים!

ג. **שמש מרפא:** יש לשבת מידי יום עם הפנים לכיוון השמש, בעיניים עצומות, למשך חמש עשרה עד עשרים דקות - אך לא יותר מכך.

חשוב לקלוט את קרני השמש באופן ישיר ללא הסתרה של מחיצה חלון או אפילו קרם הגנה.

ד. **"ירוקים!" כמה שיותר!** יש להרבות באכילת ירקות, וכדאי להשתדל שהם יהיו מגידול אורגני. לפני האכילה יש לשטוף את הירקות במים עם סבון. במיוחד יש להשתדל לאכול עלים ירוקים כמה פעמים ביום (כמו חסה, פטרוזיליה סלרי וכדומה).

אגב; סלטים יש להכין בסמוך לסעודה מכיוון שפירות וירקות חתוכים שמונחים זמן רב, מאבדים חלק מערכם התזונתי.

ה. **לחם "מלא" ולא "ריק"**! יש לאכול לחם מקמח מלא.

המשך "הקטר שדורס את הסיגריות שלו"

ואם תאמר: למה שאמחץ את הסיגריות בשנאה? הרי אני לא שונא אותה! התשובה היא: נכון. בשלב הראשון אולי ייעשו הפעולות כאקט **חיצוני** גרידא, אך בהמשך הן תיהפכנה **לפנימיות** יותר - בתקווה שביום מן הימים האדם "יתפוס את עצמו" ויאמר: מה? האם אני מרשה לעצמי להמשיך ולהשתעבד למקל שאני כה שונא ומתעב?

במצב זה תבוא ההחלטה החזקה מקרבו של המעשן פנימה, ולא ככפייה חיצונית שנופלת לו על הראש מטעם המרצה בסדנת העישון, אשתו - או כל מישוהו אחר שמשדל אותו לחדול מעישון.

* * *

אז אם תבחינו בקרן רחוב ביהודי ש"מתעלל" בסיגריות אל תתפלאו; הוא בסך הכול מעניק לסיגריות את הטיפול הנחוץ והרצוי - גם אם הוא עצמו עדיין מעשן!

פשיטא שקושי הגמילה נעוץ רבות **בקטר הרגשי** שנוצר בתהליך ארוך בין המעשן למקל ההרסני. איך כינה באוזני מעשן כרוני את הסיגריות? "החבר הטוב שלי בזמנים הכי קשים".

אך מה לעשות שמדובר בחבר מסוכן ומרעיל?
הלזה חבר ייקרא!?

גם אם אדם עדיין מעשן, אסור לו להתייחס אל הסיגריות כאל גורם חביב!

בהתאם לתוצאות המחקר מומלץ לכל מעשן - בלא קשר לתוכנית גמילה כזו או אחרת - להתחיל באופן מידי להתנתק מ"החברות" עם הסיגריות.

הלוא גם המעשן הכבד ביותר שמרגיש שבוי בידי הטבק - לא משועבד לחבב את הסיגריות. גם הוא יכול וצריך להתחיל בפעולות של המאסט הסיגריות.

