

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

אנשי בשורה אנו !

מאז שהתחלנו לעסוק בנושא מניעה מעישון, רצינו גם להתייחס לשיטת גמילה מסוימת שמחשיבה את עצמה לשיטת הגמילה הקלה ביותר. נמנענו מכך מכיוון שהחומרים המודפסים שעוסקים בשיטה זו, לא חוברו עבור הציבור החרדי ולא התאימו לו.

אך כיום אנו אנשי בשורה: אנו מדווחים, כי במשא ומתן שמתקיים בין "הליגה למלחמה בשחפת ובמחלות ריאה בישראל - סניף ירושלים" הנותנת חסותה למדור זה, לבין המשרד שמחזיק בבעלות על שיטת הגמילה ועל הזכויות להוצאה לאור של החומרים המודפסים, ישנה התקדמות על מנת שתוכל לצאת לאור מהדורה מיוחדת שתתאים גם עבור הציבור החרדי. הליגה למלחמה בשחפת מדווחת לנו כי הם מתכוונים להפיץ את החומרים במחיר מסובסד.

הפרטים יתפרסו בעזרת השם בעלון הבא.
* * *

כמבוא לשיטת הגמילה נציג הפעם את עיקרי סיפורו האישי של המייסד:

"אני עומד לרפא את העולם ממחלת העישון" אמרתי את הדברים האלה לרעייתי. היא חשבה שירדתי מהפסים, וזה מובן, בהתחשב בכך שראתה אותי נכשל בכמה וכמה ניסיונות גמילה. האחרון היה שנתיים קודם לכן. סבלתי שישה חודשי גיהינום לפני שנכנעתי סופית והדלקתי סיגריה. אני לא מתבייש להודות שבכיתי כמו תינוק. בכיתי משום שידעתי שנגזר עלי להיות מעשן כל החיים.

השקעתי כל כך הרבה מאמצים בתהליך ההוא והתיישרתי בכאלה ייסורים, שידעתי שלא יהיה לי הכוח לעבור את זה שוב פעם. אני לא אדם אלים, אבל אם באותו רגע איזה לא-מעשן מתנשא היה טיפש דיו להגיד לי שכל המעשנים יכולים להפסיק בקלות, מידית ותמידית, לא הייתי אחראי למעשי... אני משוכנע שכל חבר מושבעים בעולם, שהיה מורכב אך ורק ממעשנים, היה מוחל לי...

אולי אתם מתקשים מדי להאמין שכל מעשן יכול להפסיק לעשן בקלות. אם כך הדבר, אני מצפיר בכם לא להשליך את הספר לפח האשפה. תנו בי אמון בבקשה. אני מבטיח לכם שאפילו אתם יכולים להיגמל בקלות.

בכל מקרה, שנתיים מאוחר יותר, אחרי שכבייתי את מה

אותו יום הרה גורל היה ה-15 ביולי 1983 (למניינם). לא הייתי שבוי מלחמה שנמלט מטירת קולדיץ (=כלא גרמני מבודד) אבל אני יכול לדמיין שאלה שכן נמלטו ממנה חשו אותה תחושה של התרוממות רוח שחשתי אני כשכבייתי את הסיגריה האחרונה ההיא. הבנתי שגיליתי משהו שכל מעשן מתפלל לו: דרך קלה להפסיק לעשן. אחרי שניסיתי את השיטה על חברים וקרובים מעשנים, זנחתי את ראיית החשבונות והפכתי ליועץ במשרה מלאה, שעוזר למעשנים אחרים לצאת לחופשי.

* * *

לא היה לי שום ספק שהדרך הקלה תהיה אפקטיבית עבור מעשנים אחרים - כפי שהיתה עבורי. יחד עם זאת, כששקלתי לתרגם את השיטה לספר, היו לי חששות. עשיתי סקר מטעם עצמי, והתגובות לא היו מעודדות:

איך יכול ספר לגרום לי להפסיק לעשן? מה צריך זה כוח רצון? איך יכול ספר למנוע את כאבי הגמילה האיומים?

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



תורת השילוב במזון

- 5 מראה פנים, ועור, צעיר ורענן יותר
- 6 ירידה במשקל

כעת נעבור לפרטי השיטה עצמה:

כאשר צורכים חלבון מן החי, יש לשלב זאת עם ירקות לא עמילניים. נשמע מסובך? בוא נתרגם את המשפט לעברית פשוטה: כאשר אוכלים עוף כדאי להניח לידו בצלחת קישואים ולא תפוח אדמה מדוע? משום שתפוח האדמה הינו מזון עמילני וכאשר התפודים נפגשים במערכת העיכול עם חלבון מן החי המערכת לא מגיבה טוב.

בשורות הבאות ננסה להבין זאת טוב יותר:

מערכת העיכול הינה מערכת משובלת שהבלוטות שלה מפרישות לצורך העיכול חומרים שונים ומשונים. עלינו לקחת בחשבון איזה חומר מופרש לשם עיכול עמילן, ולחשוב האם אין סתירה בין חומר זה לחומר שמופרש לשם עיכול חלבון מן החי? בדיקות מוכיחות שהתרכובת שבין חלבון מן החי לעמילנים עלול ליצור דלקות, ותגובות נוספות שבסופו של תהליך תורמות להתפתחות סוכרת ומחלות לב.

להלן רשימה של ירקות עמילניים: גזר; אפונה; תפוח אדמה וכן אורז. עוף אוכלים עם קישוא; כרוב; כרובית; מלפפון; סלרי; עלים ירוקים כמו חסה ופטרוזיליה. יצוין שגם דגניים אינם "חברים מומלצים" לצד העוף.

כעת נפרט עוד מתורת שילוב המזון ביחס למאכלים שונים:

- 1 דגניים וגרעיניים, כגון כוסמת וקינואה, ניתן לאכול עם ירקות מכל הסוגים.
- 2 אורז חום מצוין עם ברקולי; פלפל אדום; תפוח אדמה. אך לא עם לחם.
- 3 פירות, ומיץ פירות, מצוינים 30 דקות לפני הארוחה. אך טובים גם עם אבוקדו, אגוזים וגרעיניים. בעקרון פירות ומיצים עוברים את מערכת העיכול במהירות יחסית, אך כל זאת רק כשהם לבד. ברגע שמצרפים אותם למזונות שמתעכלים לאט, אזי הפירות "נתקעים" במערכת וגורמים לתסיסה מיותרת.
- 4 ניתן לצרף חלבון שומנים, עם פירות חמצמצים מפירות הדר כמו דובדבנים ואננס. אשכולית זורמת עם אבוקדו, חסה, עגבנייה וסלט עלים.
- 5 ביצים לא משתלבים עם מיץ תפוזים וצינמים. גם תותים לא משתלבים עם דייסות.
- 6 שומנים ושמן בריא, משתלבים עם כל מזון.
- 7 דג סלומון משתלב עם סלט עלים ירוקים עם שמן זית. גם סלט קינואה משתלבת עם שמן זית.
- 8 חלבון שומני מתאים עם חלבון שומני. אגוזים עם יוגורט אמיתי; עלים ירוקים עם גבינה, אך לא עם יוגורט ודייסה.
- 9 אפונה שעועית ופול משתלבים רק עם ירקות ללא עמילן, אחרת זה מקשה על העיכול וגורם לגזים. גם אורז לא משתלב איתם.

הלצה יהודית מספרת על טיפוס שמרח חומס על עוגת קרם. 'מה אתה עושה?!' נשאל והשיב בפשטות: 'בבטן, בין כה וכה, הכל מתערבב!...'

הטיפוס הזה לא רק מצחיק - אלא גם לא צודק. כי לא הכל "בין כה וכה מתערבב" במערכת העיכול. בנושא חשוב זה יעסוק המאמר הבא.

* * *

בגיל 15 רשם רופא עור אנטיביוטיקה לש. כדי להתגבר על פצעי בגרות מהן סבלה. הרופא אולי התכוון לטובה, אך הידע שלו לא היה מספיק מקיף. האנטיביוטיקה המשיכה ללוות את ש. במשך כחמש עשרה שנה, עד להיחלשות דראסטית של מערכת החיסון שגרמה לחוסר תפקוד כמעט מוחלט.

כל מזון גרם לה לצריבות, עד שבגיל 30 הרגישות כל כך התגברה עד שהתאפשר לה לאכול רק חמישה מאכלים בלבד. מסתבר שבעקבות ריבוי האנטיביוטיקה לקתה בקנדידה עקשנית (מחלה פטרייתית שגורמת לזיהום).

במשך עשור חקרה ובחנה כל מיני דיאטות ושיטות רפואיות. בסופו של דבר גילתה שיטה אלטרנטיבית נפלאה, שלא כוללת לקיחת תרופות וכדו' אלא מבוססת על הכלל היסודי של "שילוב מזון".

אף אדם לא צורך מזון מסוג אחד בלבד, כולנו מרכיבים פאזלים שונים של מזון בכל סעודה. אך בהתאם למה אנו מרכיבים את הפאזל? בהתאם לטעם. לתקציב. (ובהתאם למה שזמין במזווה...)

אמנם, שיטת השילוב במזון (fd cmbinatis) מלמדת שיטת חשיבות עליונה להרכבת פאזל נכון של מאכלים - בהתאם למה שמתאים לגוף. ש. יצאה לדרך בהדרכת ד"ר לנדר סמיטה (יועץ רפואי במחלקה הרפואית של אוניברסיטת מיאמי). לא יאמן, אך כיום היא עצמה משמשת כיועצת תזונתית שאף חיברה ספר על הנושא.

* * *

להלן המלצותיה, בעזרתן ניתן להפיק את מקסימום התועלת מהמזון. מיותר לציין שהמזון עצמו צריך להיות איכותי וטבעי, אך בכך לא די שכן גם שילוב המזון צריך להיות אופטימאלי.

השתדלות לשמירת הכללים תחסוך בס"ד בעיות, כאבים, ובזבוז זמן וכסף על רופאים.

אנשים רבים יתקשו לשנות את הרגלי האכילה אבל למי שיש בעיות בעיכול, חשוב לציית להם אפילו אם זה קשה. משך הזמן מתרגלים ובע"ה ירגישו טוב יותר.

ניתן לציין את תוצאות החיוביות של השיטה בנקודות הבאות:

- 1 הפחתת כאבי בטן, גזים ותחושת נפיחות
- 2 הפחתת צרבת
- 3 ספיגה יעילה יותר של תזונות המזון
- 4 מערכת חיסונית חזקה יותר

המשך "אנשי בשורה אנו"

כאן מרחיב המייסד לספר אודות ספרו ומוסיף: אחרי כשנה של ניהול מרפאות להפסקת עישון, חשבתי שלמדתי כל מה שאפשר ללמוד על עזרה למעשנים. מדהים, אבל עשרים שנה אחרי שגיליתי את השיטה, אני עדיין לומד משהו חדש כמעט מדי יום. הדבר החריד אותי שכן כאשר התבקשתי לעבור על המהדורה הראשונה אחרי שש שנות הוצאה לאור. התעורר בי הפחד האיום שאצטרך לתקן או לבטל את כל מה שכתבתי.

לא היתה לי סיבה לדאגה: העקרונות הבסיסיים של הדרך הקלה תקפים כיום בדיוק כפי שהיו כשגיליתי את השיטה לראשונה. האמת היפה היא: קל להפסיק לעשן!

כאמור, אנו מתעתדים להוציא לאור מהדורה מבוקרת של השיטה המצליחה. פרטים יבואו!

היו לי גם ספקות משל עצמי. במרפאות, לעתים קרובות היה ברור שלקוח לא הבין נקודה חשובה שניסיתי להבהיר. יכולתי לתקן את המצב, אבל איך יוכל לעשות את זה ספר? זכרתי היטב את הזמנים שלמדתי ראיית חשבון, כשלא הסכמתי או לא הבנתי נושא מסוים בספר, ואת התסכול שחשתי משום שלא ניתן לבקש מספר להסביר לך.

בנוסף לגורמים הללו, ניקר בי ספק אחד שגבר על כל האחרים. אני לא סופר, והייתי מודע היטב למגבלות שלי בתחום זה. הייתי בטוח שאני יכול לשבת עם מעשן פנים אל פנים, ולשכנע אותו שאירועים חברתיים יהיו הרבה יותר מהנים, שהוא יוכל להתרכז טוב יותר ולהתמודד עם לחץ כלא-מעשן, וכמה קל ומהנה יהיה תהליך הגמילה. אבל האם אני מסוגל להעביר את המיומנות הזו לספר?!

