

# 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 ומתקנות לחברו, וזה אחד מעיקרי דרכי גמילות חסדים..." (רבינו יונה שע"ת שער ג-יג,גנד)

**מכון אהבת אמת – המרכז להעמקת ערכי אהבת הזולת ע"ש ר' עבי יהודה דומוביץ ז"ל**  
רח' אבן עזרא 2 ירושלים 92492 טל': 02-5671812 פקס: 077-7671812

## אזהרה!

הניסוי. הדבר היחיד שמונע מאתנו להפסיק הוא: **פחד!** הפחד שכדי להיות חופשיים נאלץ לשרוד תקופה לא מוגדרת של אומללות, חסך ותאוה לא מסופקת. הפחד שארוחה או אירוע חברתי לא יהיו מוצלחים באותה מידה בלי סיגריה. הפחד שלעולם לא נצליח להתרכז, להתמודד עם לחץ או להרגיש ביטחון ללא הקב הקטן שלנו.

הפחד שהאישיות והאופי שלנו ישתנו. אבל יותר מכל הפחד ש"פעם מעשן - תמיד מעשן", שלעולם לא נהיי חופשיים לחלוטין, ושנבלה את שארית חיינו בכמיהה לסיגריה. אם כמוני, ניסיתם כבר את כל הדרכים הרגילות להפסיק, ועברתם את הייסורים של מה שאני מכנה גמילה ב"שיטת כח הרצון", הפחד הזה לא רק השפיע עליכם, אלא הוא גם שכנע אתכם שלעולם לא תפסיקו לעשן.

אם אתם חוששים, נתקפים פאניקה או מרגישים שזה לא הזמן הנכון להפסיק, אז הרשו לי להבטיח לכם שהחשש או הפאניקה שלכם נובעים מפחד. סיגריות אינן משככות את הפחד הזה, אלא הן אלה שמחוללות אותו. לא בחרתם מרצון ליפול במלכודת הניקוטין. אבל כמו כל מלכודת, היא מתוכננת כך שתישארו לכודים בה.

תשאלו את עצמכם: כשהדלקתם את הסיגריות הראשונות ההן, האם קיבלתם החלטה להמשיך לעשן כל כך הרבה זמן? אז מתי אתם עומדים להפסיק? מחר? בשנה הבאה? תפסיקו לעבוד על עצמכם! המלכודת תוכננה להחזיק בכם כל החיים. אחרת, למה לדעתכם כל המעשנים האחרים לא מפסיקים לפני שזה הורג אותם?

הספר הזה יצא לראשונה בהוצאת פנגוין ב-1985, והיה רב מכר בכל שנה שעברה מאז. עכשיו יש לי שנים של משוב. כפי שתקראו בקרוב, המשוב הזה חשף מידע שעלה

אנו מוסיפים ומציגים קטעים מתוך המהדורה המיוחדת לשומרי מצוות, של הספר 'הדרך הקלה של אלן קאר להפסיק לעשן' שעתידיה להופיע בחסותם האדיבה של 'הליגה למלחמה בשחפת ובמחלות ריאה בישראל - סניף ירושלים, ע"ר' להלן מתוך ה"אזהרה" שהציג אלן קאר בראש דבריו.

אזהרה

אתם אולי חוששים מעט לקרוא את הספר הזה. אולי, כמו רוב המעשנים, מעצם המחשבה על הפסקת העישון אתם נתקפים פאניקה, ועל אף שיש לכם כוונה אמיתית להפסיק ביום מן הימים, היום איננו היום.

אם אתם מצפים לשמוע ממני על הסכנות הבריאותיות האיומות הניצבות בפני מעשנים, על כך שמעשנים מוציאים הון במהלך חיי העישון שלהם, שזה הרגל מגונה ונתעב ושאתם רכיכות חסרות עמוד שדרה ונטולות כוח רצון, עלי לאכזב אתכם. הטקטיקות האלה מעולם לא עזרו לי להפסיק לעשן, ואם היו עוזרות לכם, כבר מזמן לא הייתם מעשנים.

השיטה שלי, שאני מכנה אותה **הדרך הקלה**, לא עובדת ככה. לחלק מהדברים שאני עומד לומר תתקשו להאמין. אבל עד שתסיימו לקרוא את הספר, לא רק שתאמינו להם, אלא גם לא תבינו איך שטפו לכם את המוח וגרמו לכם להאמין אחרת.

\*\*\*

אילו היה כפתור קסם שמעשנים היו יכולים לחוץ עליו, ולקום למחרת בבוקר כאילו מעולם לא הדליקו את הסיגריה הראשונה, המעשנים היחידים שהיו נשארים בבוקר המחרת היו הצעירים שעדיין נמצאים בשלבי



**עלון זה הלוחם בתופעת העישון יוצא לאור בחסות הליגה למלחמה בשחפת ובמחלות ריאה בישראל – סניף ירושלים ע"ר**

רח' שרי ישראל 5 ת.ד. 1008 ירושלים טל': 02-5380936 פקס: 02-5375618

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



ליגה  
למלחמה  
בשחפת  
בישראל

# להקדים תרופה למכה!

להלן נמנה דברים טבעיים שמחזקים את המערכת החיסונית:

## ויטמין סי טבעי.

**בטה קרטין**, קיים בפירות וירקות כתומים כמו גזר - חצי כוס מיץ גזר שחוט ליום הוא מצוין! או במקביל 6-7 פירות וירקות שונים ליום הכוללים חסה או עלים ירוקים אחרים וקרוב, ברוקולי וקרובית.

**אבץ**, 15-20 מ"ג ליום.

**ויטמין די-3**, ניתן לבדוק אם קיים חסר בוויטמין זה באמצעות בדיקת דם, ואם כן ניתן להשלים את החסר באמצעות טיפות או כדורים. לגבי המינון קיימות דעות שונות, אני עצמי צורך 5-6 יומיות (של 1000 יחידות לטיפה) אך אחרים סבורים שיש לצרוך יותר.

**הליכה רצופה** - במשך מחצית השעה, חמש פעמים בשבוע!

\*\*\*

לצד **הגוף** בל נשכח את **הנפש**. חשוב מאוד לסלק כל גורם של לחץ. הלחץ הוא מהדברים המזיקים ביותר גם לגוף וגם לנפש. לפיכך חשוב ביותר להשקיע בעבודת הנפש על מנת להגיע למצב של רוגע ושמחה.

להלן חמשה המלצות להגיע לרוגע. (1) למצוא מקום שקט ונקי. (2) לשבת בתנוחה נוחה בעיניים עצומות. (3) לנשום עמוק ללא מאמץ כמה פעמים, להכניס אוויר דרך האף לספור עד 4 ולהוציא את האוויר דרך הפה באיטיות, ותוך כדי לשים לב ולחשוב על הנשימות הנכנסות והיוצאות. (4) מומלץ לאחר מכן, לדמיין את צורת י-ה-ו-ה בכתב אשורית ולהרגיש את החום והשלווה שהשם הזה מקרין. (5) לעשות זאת למשך כחצי שעה כמה פעמים בשבוע. בתום הזמן לפקוח את העיניים ולחזור לשיגרה באיטיות.

נוסיף לעצמנו כמויות של בריאות אם נשכח ונסלח לסביבתנו, לא ננטור ולא נשמור כל שנה בלב.

**שמחת חיים** היא גורם משפיע ומדרבן לכל מערכות הגוף. באותה מידה שלחץ ונטירה בלב הם מהמשפיעים הרעים ביותר על מערכות הגוף!

החורף בקושי התחיל. כעת הזמן לתפוס את עצמנו ולתכנן לנו ולמשפחתנו חורף שמח ובריא! לנו ולכל עם ישראל!

**ל**פני כשבוע נכנסתי לירקן השכונתי. ניצבתי ליד ערימת הקולורבי כששמעתי אותו מתעטש.

הוא לא היחיד: בימים האחרונים פגשתי כמה וכמה אנשים עם תופעות של שיעול, נזלת, כאבי גרון וכדו'. החורף בקושי התחיל, אך תוצאותיו כבר כאן!

מאחר שהבחנתי שהווירוס בו לקה הירקן הינו בראשית דרכו, יעצתי לו לפעול מיידית באמצעי מנע. הצבעתי על הלימונים היפים שלו והצעתי: תסחט לך מידי שעה כף מיץ לימון טרי. הלימון רווי בוויטמין סי וביופלייבנוידס ועוד רכיבים שינקו לך את הדם, ובעזרת השם הווירוס יחלוף עוד לפני שהתחיל.

למחרת חזרתי לחנות ופגשתי מוכר בריא. התעניינתי אצלו אם השתמש בעצה. הוא סיפר: "לא היה לי זמן וסבלנות לעצור באמצע העבודה מידי שעה ולסחוט כף לימון. במקום זה סחטתי לי כוס מיץ לימון טרי ושתיתי את כולו בבת אחת!..."

\*\*\*

עונת החורף, כאמור, עדיין לא התחילה אך סימפטומיה כבר כאן.

עכשיו הזמן המתאים לטפל בשאלה הפשוטה: **כיצד נימנע מתופעות ההצטננות והשפעת בחורף הבא עלינו לטובה?**

לא למדתי רפואה קונבנציונלית, אך גם אם הייתי לומד לא הייתה לי תשובה חד משמעית - שכן דעות הרופאים אינן חד משמעיות בנוגע לחיסון. במצב שכזה, יש לנקוט לעניות דעתי ב"שב ואל תעשה". שכן לכאורה עדיף לפעול בכיוון של חיזוק המערכת החיסונית, במקום ללכת לפתרון בדמות החדרת חיידיקים זרים לגוף. ברור ומובן שבד בבד חובה להימנע מהגורמים שמחלישים את המערכת החיסונית.

אין צורך לומר שיש להתרחק מעישון ואלכוהול (אם כי לדברי המומחים חצי כוס עד כוס יין יבש עם או לפני ארוחה בשרית מומלץ, זה מועיל לעיכול וללב - אך אין להרבות בכמות מעבר לכך. חובה מוטלת על כל אחד מאתנו למנוע תופעה של שתיית יתר. מלבד נושא הבריאות הרי זה סוג מסוכן של פריקת עול, איבוד כל שליטה וביטול תורה).

\*\*\*

## המשך: "אזהרה!"

--- הפחד עלול להתגבר אצלכם תוך כדי קריאה, וזה עשוי למנוע מכם לסיים לקרוא את הספר.

לא בחרתם ליפול במלכודת. אבל שיהי לכם ברור שלא תוכלו להיחלץ ממנה עד שתגיעו להחלטה המפורשת לעשות זאת. אולי אתם כבר משוועים להיגמל. מצד שני אולי אתם חוששים. בכל מקרה, זכרו: **אין לכם מה להפסיד!**

אם בסוף הספר תחליטו שאתם רוצים להמשיך לעשן, דבר לא ימנע בעדכם לנהוג כך. אתם אפילו לא צריכים לקצץ כמויות או להפסיק לעשן תוך כדי קריאה, ותזכרו - אין פה טיפול בהלם. להפך, יש לי רק חדשות טובות עבורכם. אתם יכולים לדמיין איך הרגיש הרוזן ממונטה כריסטו כשהצליח לברוח מהכלא? כך הרגשתי אני כשנחלצתי ממלכודת הניקוטין. כך מרגישים מיליוני המעשנים לשעבר שהשתמשו בשיטה שלי. בסוף הספר, **כך תרגישו גם אתם!**

**לכו על זה!**

על שאיפותי הפרועות ביותר לגבי יעילות השיטה שלי. כך נחשפו גם שני היבטים של **הדרך הקלה** שהדאיגו אותי. את השני אגלה מאוחר יותר. הראשון עלה מהמכתבים שקיבלתי. הרי שלוש דוגמאות אופייניות:

---

לפני שמונה שנים העניק לי את הספר חבר שאינו מעשן. רק עכשיו קראתי אותו. החרטה היחידה שלי היא שבזבזתי שמונה שנים.

\*\*\*

הבה נבהיר: **הדרך הקלה** אינה קסם, אבל לי ולמאות אלפי המעשנים לשעבר שמצאו שזו דרך מהנה וקלה להפסיק, זה נראה כמו קסם!

זו האזהרה: יש כאן מצב של ביצה ותרגולת. כל מעשן יכול להיגמל, וכל מעשן עשוי לגלות שקל ומהנה להיגמל. הרווח הגדול ביותר הוא להיפטר מהפחד הזה. אבל אתם לא תשתחררו מהפחד עד שלא תסיימו לקרוא את הספר.

