

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

הירואין, קוקאין וניקוטין

"האמת ניתנת להיאמר: מאחר שהמניע לעישון אינו שכלי, ממילא גם הטיעונים השונים - אשר מצדדים בעד המשך עישון - אינם שכליים. הם לא מושתתים על שכל צרוף וניתן להפריכם בקלות יתירה. משעשע להתבונן בסברות שונות שמועלות בעד העישון, ולהעמיד אותם למבחן..."

כאשר משוחחים על עישון שומעים לפעמים סברות שונות שבאות להקל בסיכון שמונח בעישון. אף אדם לא מנפיק את המשפט הבא: **"כן! אני יודע שזה מסוכן אבל בא לי לסכן את עצמי!"** לא ולא, אבל בכל זאת מסבירים את העישון באמצעות טיעונים שונים. כאשר שומעים את אותן סברות נדמה לרגע שהן תוצאה של חשיבה מסוימת. כלומר; בעיקרון ישנן שתי צורות חשיבה על נושא העישון, המעשן "חושב אחרת" מזה שאינו מעשן.

הירואין, קוקאין וניקוטין
מה אתם רוצים מהמעשנים? אורח החיים של כולנו לא בריא: המזון מתועש, לא טבעי ולא בריא; הבשר עם זריקות; הפירות והירקות עם חומרי הדברה; וכל השאר עם צבעי מאכל... הרב שטרנבוך: ראשית אין להשוות בין מזון לעישון, משום שבמזון יש לנו צורך בסיסי - בסיגריות לא. שנית; העישון מזיק ומסוכן באופן ברור, בעוד שכלפי שאר המאכלים מדובר בחששות.

על מנת להסיר את הטשטוש, ולהעמיד את העישון במשבצת הנכונה והראויה, ממשיך הרב ואומר: **"עישון סיגריות דומה במהותו לעישון חשיש, או אופיום ושאר סמים מסוכנים"**. כל ההבדל ביניהם הוא רק זה שהסמים אסורים על פי החוק, והסיגריות לא.

(מעניין לצטט כאן שורה קצרה מתוך דו"ח של משרד הבריאות האמריקני, שהוגש ל"סנאט" ול"בית הנבחרים": **"הניקוטין שבסיגריות יוצר התמכרות, הדומה לזו של סמים בלתי חוקיים כמו הירואין או קוקאין"**).

"סברא פורחת באוויר"
טענה "מקורית" בהחלט היא התיאוריה הבאה. הסיבה שרוב הלוקים בסרטן הריאות הם מעשנים, אינה מעידה על הסיכון שבעישון. ההסבר הוא אחר לחלוטין: מחלת הסרטן עלולה

המשך בעמוד הבא

בנקודה זו מתייצב הגאון רבי אביגדור נבנצל שליט"א (רב ירושלים העתיקה) ומבקש לקרוע את מסך העשן, להסיר את הלואה ולהגדיר את המתרחש במדויק: **אין כאן תוצאה של חשיבה!** הוא טוען בתוקף. כדרכו הוא עושה זאת בחן, ובדימוי מיוחד:

"על תוספות אפשר להקשות קושיות מסברא - - -"

"על הרמב"ם אפשר להקשות מן הגמרא - - -"

"אבל" מסיים הרב את הגדרתו הנוקבת:

"על גוי שיכור אי אפשר להקשות מהרמב"ם..."

המניע לעישון אינו שכלי, לוגי, אלא עניין של חשק... רצון... ובלשון הרב נבנצל: **"תאווה"** (שיחות לספר בראשית). וא"כ מה הטעם להשתמש בסברות שכליות שונות, בעוד שכאמור המניע לעישון אינו שכלי כלל אלא רגשי לחלוטין?

* * *

האמת ניתנת להיאמר: מאחר שהמניע לעישון אינו שכלי, ממילא גם הטיעונים השונים - אשר מצדדים בעד המשך עישון - אינם שכליים. הם לא מושתתים על שכל צרוף וניתן להפריכם בקלות יתירה.

משעשע להתבונן בסברות שונות שמועלות בעד העישון, ולהעמיד אותם למבחן... כמה סברות הגיעו לאוזניו של הגאון



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



עולם הפחמימות



מיידית בהפרשת כמות מרובה של 'אינסולין', אשר דוחק את הגלוקוז לתוך תאי הגוף ומספק לנו אנרגיה מיידית. כתוצאה מכך כמות הגלוקוז בדם נוחתת במהירות, ונפילה זו שולחת הודעת רעב למוח: תאכל!

תהליך זה מסביר לנו מדוע קמח לבן משיב פחות מקמח מלא. הלחם הלבן מיוצר מפחמימות מזוקקות. כפי שהזכרנו, כאשר מזקקים קמח מלא ("פחמימות מורכבות") התוצאה הסופית תהיה "פחמימות פשוטות". צריכת לחם, עוגות וכדו' שיוצרו מקמח לבן מעניקה תחילה תחושת שובע, אשר מתחלפת מהר יותר לתחושת רעב.

מדוע הגוף שלנו לא מסוגל להתמודד כראוי עם קמח לבן? הסיבה פשוטה למדי. הפיכת קמח מלא ללבן היא תהליך **מלאכותי, ולא טבעי**. לפני שהומצא התהליך הטכנולוגי הזה צרכו כל אנשי העולם אך ורק קמח מלא.

כאשר הצליחו לייצר קמח לבן העדיפו אותו רוב האנשים משום טעמו, אך התהליך הטכנולוגי ששינה את הקמח לא שינה את האנשים! אנחנו נותרנו עם הגוף כפי שהקב"ה ברא אותו - באופן שקמח מלא מתאים לו באופן מושלם. פיצה, בייגלס, עוגות ועוגיות מקמח לבן, ו"טונות" של סוכר לבן ומלח הם ממש לא המתכון לו הגוף זקוק - ועימו הוא בכלל מסוגל להתמודד.

כאשר צורכים לאורך זמן קמח לבן, מעלים את הסיכון ללקות בעודף כולסטרול, בשומנים שגורמים לבעיות בלב ובכלי הדם.

לפיכך: מומלץ לצרוך רק "פחמימות מורכבות" כמו קמח מלא, אשר מתעכלות בגוף באופן טבעי ואיטי. במצב זה הסוכר בדם, וכמויות האינסולין המופרשות, מתפקדים בקצב מחושב ומדוד. במקום לקבל אזעקות "תאכל!" מקבל המוח הודעות רגועות שמעידות על מצב של שובע. לא פלא שצריכת פחמימות מורכבות תורמת לידיה במשקל, משום שמרגישים תחושת רעב לעיתים רחוקות יותר!

מלבד זאת, הפחמימות המורכבות מכילות מינרלים וויטמינים ששומרים על הלב וכלי הדם ומונעים בעיות עיכול. מחקרים מעידים שהם גם מורידים את הסיכון למחלת הסוכרת. שימו לב: "פחמימות מזוקקות" פירושו של דבר לקחת חיטה מעולה ועשירה, להסיר ממנה חלק נכבד ממרכיביה הטובים ולייצר ממנה קמח לבן דל תזונתי!

לסיכום: מומלץ לסדר מחדש את המזווה. להוציא את האורז הלבן ולהניח במקומו אורז מלא, או 'קינואה'. להחליף את הקמח הלבן במלא, הן בלחם והן בפסטרות למיניהם, וכל מוצרי המאפה. המידע למאמר זה שאוב מד"ר ווילר ווילט, ומולי קצין, מבית הספר לרפואת הציבור שליד אוניברסיטת 'הרווארד'

"כאשר הצליחו לייצר קמח לבן העדיפו אותו רוב האנשים משום טעמו, אך התהליך הטכנולוגי ששינה את הקמח לא שינה את האנשים! אנחנו נותרנו עם הגוף כפי שהקב"ה ברא אותו - באופן שקמח מלא מתאים לו באופן מושלם. פיצה, בייגלס, עוגות ועוגיות מקמח לבן, ו"טונות" של סוכר לבן ומלח, הם ממש לא המתכון לו הגוף זקוק - ועימו הוא מסוגל להתמודד."

אנשים אומרים שעודף המשקל מסתלק, כשהפחמימות נעלמות מהצלחת. כתחליף הם ממלאים את המחסור בחלבונים. הבעיה: קשה לעמוד בדיאטה כזו לאורך זמן, ואז המשקל העודף שב לסורו.

מלבד זאת חשוב לדעת שלפחמימות עצמן יש ערך תזונתי, הן מכילות ויטמינים ומינרלים שחבל להפסיד אותם.

ולא עוד אלא ש... הפחמימות עצמן תורמות לשליטה על המשקל!

התבלבלנו?

בא נעשה סדר בדברים! ישנם כמה סוגי פחמימות, כאשר נעמוד על ההבדלים ביניהם נדע כיצד לצרוך פחמימות באופן נכון.

הפחמימות הן תרכובת מן הצומח. התמהיל שלהן מורכב מפחמן, מימן וחמצן אשר מספקים אנרגיה לתאי הגוף. ככלל יש לחלק את הפחמימות לשלושה סוגים (1 פשוטות (2 מורכבות (3 מזוקקות.

1. **פחמימות פשוטות:** מכילות יחידה אחת, או שתיים, של סוכר למולקולה. הן ידועות בשמות 'פרוקטוז', 'גלוקוז' שמצויים בפירות. 'גלקטוז' בחלב ו'סוכרוז' בסוכר רגיל.

2. **פחמימות מורכבות:** מכילות שרשרת ארוכה של מולקולות סוכר. הסוג הבריא ביותר מורכב מסיבים תזונתיים המתפרקים ע"י אנזימים עיכוליים. לדוגמא: דגנים שלמים (=לחם "מלא"); ירקות; קטניות; אגוזים וגרעינים.

3. **פחמימות מזוקקות:** פחמימות מורכבות שעברו תהליך מלאכותי שהופך אותן לפחמימות פשוטות. בתהליך הזיקוק מאבדות הפחמימות כמות מרובה של סיבים תזונתיים; מינרלים וויטמינים. **דבר אחד הן לא מאבדות: קלוריות!...**

* * *

כשם שישנם שומנים טובים ורעים, כך ישנן גם פחמימות. הבה נזהה את הפחמימות הטובות, לעומת הרעות.

פחמימות פשוטות לא תורמות לבריאותינו באופן מיוחד! כאשר צורכים אותן הן יוצרות בגוף את האפקט הבא: העיכול שלהן מהיר, והן גורמות לקפיצה ברמת הגלוקוז בדם. הגוף מגיב



המשך "הירואין, קוקאין וניקוטין"

בכפרים, אצל התימנים, הסרטן לא היה מצוי כלל, כי חייהם היו שלווים. העישון גורם לי להרגיע את העצבים, ולכן אם לא אעשן אדרבה; זה יזיק לבריאותי!"

גם טיעון קש זה נדחה ע"י הרב שטרנבוך: עדיין לא הוכח שע"י הרגעת העצבים חיי המעשן יינצלו, אבל כן הוכח - בבירור - שהעישון מזיק לבריאות!

שומר פתאים השם

"ידוע ומקובל ש'שומר פתאים השם', לכן אני מעדיף לסמוך על הקב"ה ולא להתעניין יתר על המידה במחקרים מפחידים..."

הרב שטרנבוך: הדבר נכון רק בדבר שאין לנו הוכחות שהוא מזיק, אלא שמצד הסברא הוא מזיק - על זה נאמר 'שומר פתאים השם', שהקב"ה שומר על האדם. אבל בדבר שנראה בעליל שהוא מסכן ומזיק, בזה ברור וודאי שאסור לאדם להכניס את עצמו לסכנה.

לפגוע ח"ו בעשרות מקומות בגוף. מה שקורה אצל מעשן זה שאותו סרטן שבין כה וכה היה אמור לפגוע בו, מתפתח דווקא בריאות (מחמת רגישותן היתירה) במקום להתפתח במקום אחר. אך אין זה אומר שהעישון מסוכן.

הרב שטרנבוך תמה כיצד ניתן להעלות על דל השפתיים סברא שכזו. הוא דוחה זאת בתוקף וטוען שאדרבה הרי ייתכן שאם כל איבריו של אותו אדם היו בריאים הסרטן לא היה מתפתח אצלו כלל! והוא מסיים: "יש כאן חשש פיקוח נפש ממש כפשוטו, והאיד נוכל בסברא פורחת באוויר ליכנס לחשש פיקוח נפש!?"

(מאות ואלפי המחקרים הרפואיים שקושרים בין עישון לשלל מחלות שונות ומשונות, אכן מוכיחים שסברא זו "פורחת באוויר").

"תחזיקו אותי חזק שלא ארביץ"...

"העצבים" זה מה שגורם לסרטן. החיים הסואנים... הלחץ...

