

# 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

## גמבה אדומה, קווי ותפוז!

**הפעם לא נעסוק בגמילה מעישון כלל. או למה מופיע החומר במדור זה? ומדוע הוא חשוב כל כך? חמשיכו לקרוא! העצות המועילות שיובאו לקמן נובשו לטובת המעשנים ע"י גב' אורטל ברובין - מטפלת מוסמכת בתזונה וחוספי מזון, רפלקסולוגיה, פרחי באך, וארומתרפיה. דלינו מהמלצותיה את עיקרי הדברים.**

שהם הנשחקים ביותר בעישון - או בשימוש קבוע בתוסף מולטי ויטמינים ומינרלים אשר יעזור להשלים את החסר.

כיום קיימים בשוק תוספי מולטי ויטמינים ומינרלים בתוספת מועשרת של נוגדי חימצון הידועים בפעולתם כמעכבי הזדקנות ומונעי תחלואה בסרטן.

**היכן נמצא מגוון ויטמיני B במזון?** בשמרי בירה, חלמון ביצה, נבטים וירקות ירוקים.

### תזונה שופעת צבע

חשיפה לרדיקלים חופשיים בכל עישון סיגריה מהווה סכנה בריאותית. הם ידועים כגורמי מחלות כגון מחלות לב וכלי דם, מגוון סוגי סרטן, מחלות מפרקים, קטרקט ומאיצים הזדקנות מוקדמת.

**מהיכן משיגים נוגדי חמצון?** תזונה שופעת צבע או במילים אחרות: אכילה מגוונת של פירות וירקות המכילים ויטמינים, מינרלים, פיטרו כימיקלים והכי חשוב: נוגדי חמצון.

**כמה לאכול?** שימוש יומיומי בכמות רבה ומגוונת של ירקות, לפחות 5-8 מנות ירק ביום ועד 2-3 מנות פרי ליום (באדם בריא שאינו סוכרתי).

בטא קרוטן - אסור בשימוש!

הנגזרת המסונתזת (הלא טבעית) של ' בטא קרוטן' הוכחה כמסרטנת למעשנים. בטא קרוטן יכול להגביר את הסיכון לחלות בסרטן הריאות אצל צרכני סיגריות, ואף כאלה שחדלו לעשן, צריכים לקחת טווח של שש שנים מהפסקת העישון ועד שיוכלו להשתמש בתוסף זה בשנית.

בטא קרוטן בצורתו הטבעית במזון (בגזר למשל) אינו מסרטן.

המשך בעמוד הבא

### לצורך הרבה גמבה אדומה, קיווי ותפוז!

זוהי אחת המשימות שמעשנים חייבים לעמוד בהן! מה הקשר בין גמבה למרלבורו, ובין קיווי לטיים?...

העישון מדלדל את מאגרי הויטמינים של הגוף, וחובה לתת את הדעת למזער נזק זה. איננו מתייחסים כעת להפסקת עישון, אלא לעצות מועילות שיעזרו לנו להלחם חלקית בנזקים המיידיים שמחוללת הסיגריה בגוף.

אנו רגילים לשמוע על מחלות מסוכנות שעתידות להתפתח מחמת העישון, אך שוכחים שכבר עכשו מחוללת הסיגריה שינויים בגופו של המעשן. כאלה שחובה להתייצב מולם כבר עכשו.

ככלל יש להקפיד על תזונה נבונה עשירה בנוגדי חמצון. תוספי תזונה שונים יעזרו לגוף להתמודד עם נזקי העישון, אך יש לתת את הדעת על כך שישנם תוספים שדווקא אינם מתאימים למעשנים ואף עשויים להזיק להם!

**ויטמין C** הויטמין שנמצא בהתדלדלות הגבוהה ביותר בקרב מעשנים הינו ויטמין C. כל סיגריה הורסת בממוצע 25 מ"ג ויטמין C, כעת תכפילו זאת במספר הסיגריות שאתם צורכים.

צריכה של לפחות 500 מ"ג ויטמין C בתוסף מסוג אסטר המתפרק בשחרור מושהה ונספג טוב יותר) הינו חיוני למעשנים.

**היכן נמצא ויטמין C במזון?** הויטמין נמצא בגמבה אדומה (פי 4 מאשר בתפוז), כרוב, כרובית, תפוז, ברוקולי, תות שדה, קיווי (פי 6 מאשר בתפוז), פירות הדר, אורז מלא וחלמון ביצה.

קומפלקס ויטמיני B

העישון גורם לשחיקה של ויטמינים ומינרלים בגוף. השלמתם תוכל להיעשות בשימוש קבוע בתוסף של קומפלקס ויטמיני B -



**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



# "אני שיחדתי את ממשלת שבדיה"

המטרה שלנו בפרסום הדברים הבאים אינה להפחיד, או לגרום למישהו להימנע מנטילת תרופות, מתן חיסון וכדו'. מטרתנו לגרום לאנשים להתייחס לתרופות בפרופורציה המתאימה. כן, גם כאשר רופא רושם תרופה מותר לפציינט לדרוש לקבל את כל המידע הרלבנטי - בדיוק כשם שהוא דורש זאת בבוא לקנות מכונית. הגילויים המסעירים מצוטטים מפיו של ד"ר ג'והן רנגן וירפן (DR J. Rengen Virapen) שבעבר היה נאמן עמוק עמוק בתעשיית התרופות. במשך השנים התנתק מה"מערכת", וחבר ספר לא מחמיא על תעשייה זו. בהרצאה רבת משתתפים סיפר מעט מה הולך שם... דבריו תומללו בידי גב' עדה שנים.

אתם אינכם חולים - אתם צרכנים. חברות התרופות עושות כסף מזה שהן משכנעות אתכם שאתם חולים.

\* \* \*

התחלתי כאיש מכירות. הייתה לי משכורת גבוהה, מכונית, חשבון הוצאות. התקדמתי בקריירה והפכתי להיות מנהל חברת תרופות בשבדיה.

זוהי אחת החברות המושחתות ביותר בעולם, חברת 'איליי ליליאן'. ייתכן ששמעתם עליה, הם מרושעים. אני יכול להעיד על כך. לקחתי חלק ברשע.

בימים ההם הייתי מסתובב בבתי המלון המפוארים ביותר בעולם; בכל שדות התעופה הגדולים; במסעדות גורמה. היה לי מפתח זהב למרתף היינות של האופרה בשבדיה. המקום בו סועדים חתני פרס נובל.

כל זה הוגש לי על מגש כסף.

הייתה לי קריירה ועשיתי הרבה דברים רעים. הם פיטרו אותי. הקמתי חברה משלי. עבדתי עבור כמה חברות תרופות, חברות גדולות.

נישאתי ועברתי להתגרר בגרמניה. בגיל שישים ושתיים נולדה לי ילדה, שהיא היום בת ארבע וחצי. כאשר נולדה התינוקת לקחנו אותה לבדיקה שגרתית הנעשית לילודים בני חצי שנה. הרופאה בדקה את התינוקת ואמרה היא בריאה. אני צריכה לתת לה עכשיו חיסון (אינפקוקטייל). אמרתי לאשתי מראש אף אחד לא ייתן לתינוקת שלי שום תרופה, אלא אם כן נועץ בי תחילה וקיבל אישור ממני.

הרופאה זרקה את אשתי והתינוקת מהקליניקה. היא אמרה: "אנחנו מטפלים רק בתינוקות שחוסנו". כשאשתי באה הביתה וסיפרה לי את זה, חשבתי לעצמי שלרופאה הזאת היה מזל שלא נכחתי במקום. איך היא מעזה להפר את שבועת היפוקראטס? איך היא מעזה לסרב לתת טיפול? שבועת היפוקראטס אומרת: "החולה בעדיפות עליונה".

התחלתי לחקור אודות הגברת הרופאה. התברר לי שהיא יושבה בוועדה עם פוליטיקאים ונציגים של חברת התרופות שייצרו את החיסון אינפקוקטייל. הם מתעמלנים את התרופה עבור ממשלת גרמניה, כדי לקדם את החיסון על פי חוק. (מדובר היה בחיסון חדש שהרופאה פעלה לקדם אותו...)

המשך יבוא. נציין שוב שמטרת פרסום הדברים אינה להפחיד, או לגרום למישהו להימנע מנטילת תרופות, מתן חיסון וכדו'. המטרה היא אחת ויחידה: להעלות את רמת המודעות של הפרט למתרחש בתעשיית התרופות, ולצורך שלנו לדרוש מהרופא את כל המידע הרלבנטי אודות תופעות לוואי וכו' של התרופה שהוא רושם.

ד"ר ג'והן רנגן וירפן התחיל את הקריירה הרפואית שלו בשנת 1968. למד רפואה בבריטניה. עבד בחברת התרופות 'איליי ליליאן' בשוודיה. כיום הוא מסתובב עם שומרי ראש.

להלן ציטוטים קצרים מתוך הרצאתו הארוכה (עם שינויי לשון מזעריים):

אין לי חשבון בנק גדול, אך יש לי אוצר בראש.

אני רוצה לחלוק את האוצר הזה איתכם.

אני שמח לראות הרבה ילדים בקהל. אני מקדיש את חיי - או מה שנשאר מהם - לילדים. ילדי העתיד. הילדים שלכם.

ביליתי שלושים וארבע שנים מחיי בעבודה בתעשיית התרופות. הם רוצים לעשות כסף, כסף, כסף. החיים שלכם לא מעניינים אותם. רק הארנקים שלכם מעניינים אותם.

מה שאני עומד לספר לכם היום, אינו משהו שחלמתי או ששמעתי אותו. זהו משהו שביצעתי בעצמי. ביצעתי פשעים. ידי מלוכלכות כמו ידיהם.

תשאלו אותי למה עשיתי את זה.

יש כמה סיבות. אני לא מחפש תירוצים.

הייתי צעיר. הייתי שחור בעולם של אנשים לבנים והייתי צריך לשרוד (הערת המערכת: מובן מאליו ששום נימוק שכזה אינו יכול להתיר לבצע מעשים שהם נגד היושר!) תעשיית התרופות העסיקה אותי במשרה טובה, והייתה לי תחושה שאני נשאר בתוך התחום המקצועי שלי - תחום הרפואה אותו למדתי.

\* \* \*

(פונה אל הקהל באולם): ענו לי על השאלה, כאשר אתם הולכים לרופא והוא בודק אתכם עם סטטוסקופ, שולח אתכם לבדיקות מעבדה, לבדיקות ממוכנות, ואז הוא טוען שאתם חולים. הוא רושם לכם תרופה ואומר: 'לכו לבית המרקחת, קחו את התרופה. כדור אחד שלוש פעמים ביום'. מה אתם עושים?

אינכם זורקים את המרשם. כולכם, כל הנוכחים פה. אתם הולכים לבית המרקחת וקונים את התרופה. כמו אזרחים טובים.

אך כאשר אתם נכנסים לחברת מכוניות כדי לקנות מכונית חדשה, אתם שואלים את המוכר שאלות. בודקים מפרט טכני, מתעניינים יש חלונות חשמליים? יש זה? יש זה? אם אינכם מרוצים - אינכם קונים.

אז למה אינכם שואלים את הרופא מה זה הדבר הזה שהוא נותן לכם?

אני פונה אליכם כי לכם יש הכוח לעצור את הפושעים האלה מתעשיית התרופות.

## המשך "גמבה אדומה קווי ותפוז"

שלמרות שההמלצות הבאות מתאימות גם לכלל האוכלוסייה, הרי שלמעשנים הם חשובים פי כמה וכמה. חלק מההמלצות אף הוכחו מדעית במחקרים שנערכו בקרב מעשנים.

1. על המעשן להקפיד על צריכת "פחמימות מורכבות" (לחם מלא בניגוד ללחם לבן וכו').

2. על המעשן להקפיד על צריכת סיבים תזונתיים שאינם מסיסים. מצוי בדגנים מלאים, קליפות ירקות.

3. משקל גבוה הינו גורם סיכון למחלות בפרט בקרב מעשנים. שמירה על משקל תקין מומלצת ביותר.

ישנן חברות אשר משתמשות בצורתו הטבעית, אך חברות רבות משתמשות בתוסף סינטטי המסוכן למעשנים, ויש לתת על כך את הדעת.

היכן נמצא בטא קרוטן במזון? גזר, דלעת, מלון, שן ארי, לפת, בטטה, תרד, כרוב וברוקולי.

\* \* \*

ישנם עוד שלושה תחומים עליהם חשוב למעשנים להקפיד. אך מכיוון שבנושאים אלו כבר טיפלנו בעבר בהרחבה במדורי הבריאות, לפיכך נציין אותם בקצרה אך נדגיש ונשוב ונדגיש

