

איש לדעה 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

הבהרת דברים

מסקנתנו הברורה אם כן, שהריטלין עומד בסוף הרשימה. האשמה אכן אינה מוטלת על כתפי ההורים, שמוציאים את עצמם מתמודדים עם בעיה מעיקה בדמות ילד היפראקטיבי. אך חשוב שכל ההורים יקבלו את המידע שחוץ מהריטלין ישנה רשימת אפשרויות נוספת לפתרון.

* * *

בפקס שקיבלנו בקשר לעניין, מציג הכותב את הדעה האחרת הסבורה שאין בריטלין משום סיכון מיוחד. לא בכדי לא התייחסנו לדעה זו במאמר הקודם, משום שבוויכוח הזה אנו בהחלט ניצבים בקצה השני של הסקאלה!

הפער שבין הרפואה הקונבנציונאלית לזו האלטרנטיבית, חודד פעמים אין ספור בעלוני הבריאות. הדעה שלנו בנושא חד משמעית ולפיה הרפואה הקונבנציונאלית מתעלמת - שלא בצדק! - מזו האלטרנטיבית. הפנייה הקבועה שלנו לקוראים היא שלא להסתמך בעיניים עצומות על תרופות, אלא תמיד לבדוק אם לעולם האלטרנטיבי ישנה הצעה טובה יותר!

הוא הדין לגבי הריטלין. מדובר בתרופה קונבנציונאלית, ועמדתנו ביחס אליה חד משמעית: מיקומה בסוף הרשימה! ולפניה כדאי לבדוק את האפשרויות האחרות שחלקם פורטו בדבריו של הרוקח המוסמך שצוטטו לעיל.

אמנם, למרות זאת שעמדתנו בנושא ברורה וחד משמעית, מכל מקום מכיוון שהורים נפגעו מהנושא נצטט כאן באופן חריג את דברי הכותב ביחס לעמדה הפוכה:

"אין חולק שיש ויכוח על הצורך בנטילת תרופה זו. אך יש חולקים רבים על ההתקפות חסרות השחר עליה יותר מעל תרופות אחרות. לאחרונה שהיתי כאיש חינוך ב'ועידת החינוך' במלון ניר עציון, שם הועלה הנושא מתוך אחריות רבה ובהתייעצות עם גדולי ישראל. הובאו שם דעות שונות כשהמסקנה הברורה היא שגם אם יש אי אלו תופעות לוואי לתרופה זו, היא לא יותר מאשר בתרופות אחרות. למשל,

המשך בעמוד הבא

בעלון בריאות הקודם תקפנו את השימוש בתרופת ריטלין לילדים קשיי למידה. מפניות הורים שהגיעו אלינו למדנו שהם נפגעו מהדברים שהופכים אותם לאשמים, שמציגים אותם כאנשים שמעניקים לילדם תרופה שכרוכה בכאלו תופעות לוואי.

בפקס מפורט שהגיע למערכת מיד לאחר הפרסום, מתאר הכותב בטוב טעם ודעת את המצוקה בה מצויים הורים שהחליטו על טיפול בריטלין, את נקיפות המצפון ואת עגמת הנפש שנגרמה להם בעקבות ההתקפה על הריטלין.

אז ראשית אנו פונים כאן לציבור ההורים ומבקשים מחילה מכל אחד ואחד שנפגע מהדברים!

* * *

בשורות הבאות נבהיר את עמדתנו בנוגע לנושא.

נפתח בדברים שקיבלנו מיועץ, מטפל ורוקח שומר תורה ומצוות בשם **אילן סלומון** שיחי'.

כדי לתת פתרון לילד היפראקטיבי בעל קשיי למידה (ADHD) יש צורך בבדיקת רשימה של גורמים. הפתרונות פרוסים על פני כמה וכמה תחומים חלקם לימודיים; חלקם קשורים לאימון הילד; להזדרכת ההורים; להזדרכת המורה; לבעיות בריאותיות.

בתחום הפתרונות מצוי גם טיפול בחסרים תזונתיים ובתוספי מזון שיכולים להשפיע, כגון אבקת סידן ומגנזיום, אבץ, סוגי ויטמינים וצמחים. באופן כללי ניתן לומר שישנם תכשירים שעוזרים למיקוד קוגניטיבי וישנם שעוזרים להרגעה.

וכעת אנו מגיעים לנקודה העיקרית. ציטוט: "כמובן שתרופות מסוג הריטלין חייבות להיות הפתרון האחרון בהחלט, אם בכלל, ולרוב בגלל שיקולי זמן וכסף - ולעיתים גם בלבול מכל כך הרבה נתונים - התרופה מגיעה כפתרון ראשון" (ההדגשות שלנו).



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



המלצות

אין לצרוך שמן מזוקק, ושמיים מוקשים כמרגרינה ושומן מחומם.

אין לצרוך מאכלים מטוגנים.

יש לצרוך שמן דגים המכיל אומגה 3, או שמן פשתן.

שתיה:

לשתות 6-8 כוסות נוזלים ביום. לצרוך פעם או פעמיים בכל יום תה ירוק. להימנע לחלוטין ממשקאות ממותקים כמו קולה למיניו; מיצים ממותקים או מלאכותיים.

כדאי לשתות מיץ פירות או ירקות טריים, כלומר מיד לאחר הסחיטה. שני סוגי המיץ בריאים ומנקים את מערכת הדם.

פירות וירקות:

יש לצרוך הרבה ירקות ובמיוחד חסה; ברוקולי; כרובית; פטרוזיליה; סלרי; גזר; פלפל אדום וירוק; בצל; שום; צנון; תרד; דלעת וכרוב - במיוחד כרוב אדום.

הירקות צריכות להיות 65% מכלל צריכת המזון.

פירות. יש לצרוך פירות כמו רימון; פאפיה; אוכמניות; אננס; אשכולית; מילון; תפוז; מנגו; דובדבן; אבטיח; גויאבה; קיווי; לימון וענבים.

את הפירות יש לשטוף לפני הצריכה עם מי סבון.

פיצוחים:

כדאי לאכול גרעיני דלעת; חמניות; שקדים; אגוז מלך; אגוז בריזל. את כל הפיצוחים יש לצרוך לא קלויים וללא מלח.

התעמלות:

יש להתעמל בקביעות, כמו הליכה רצופה במשך מחצית השעה בקצב קצת מהיר - חמש פעמים בשבוע. כמו כן חשוב לשמור על שינה מספקת.

שונות:

הוראה כללית: במקום צלייה עדיפה אפייה.

משקל יתר: יש להימנע ממשקל יתר, שזה כשלעצמו מעלה את הסיכון ללקות במחלה ח"ו.

* * *

בנוסף לכל ההמלצות הקשורות למזון, חשוב מאוד לשמור על מצב רוח. לחץ, מכל סוג שהוא, מדכא את המערכת החיסונית. אם כן, חשוב ביותר - גם מהפן הרפואי - לעבוד על מידות טובות כמו אמונה, ביטחון בהשם, אהבת השם ואהבת ישראל, ענווה, לדון לכף זכות. התוצאה של כל השקעה בתחומים אלו - מלבד עצם המצווה - היא זכייה מידית בשקט ומנוחה נפשית!

* * *

למרות כל ההמלצות, אף דבר אינו בטוח שהרי איננו יודעים חשבונות שמים. הכל למעלה מהשגתנו, אך עלינו לכל הפחות לדעת שעשינו את ההשתדלות המוטלת עלינו. ברוב המקרים, כאשר אדם עושה את המוטל עליו, בשילוב תשובה ודבקות בבורא, הוא יוכל להמשיך ולפעול לקדש את שמו יתברך בעולם בבריאות הגוף והנפש!

מכיוון ש"זריזין מקדימין למצוות" ואחת המצוות היא "ונשמרתם מאוד לנפשותיכם", אם כן מוטל על כל אחד להזדרז ולנקוט בעצות המועילות לשמירת הבריאות. הדברים אמורים ביחס לשמירה מכל מחלה, ובפרט לשמירה מהמחלה הקשה שרפואתה לא פשוטה כלל.

אחד הכללים החשובים ביותר לשמירת הבריאות זה פשוט להתפלל על כך!

וזו גמרא מפורשת! **"אמר ר' יצחק... לעולם יבקש אדם רחמים שלא יחלה - שאם יחלה אומרים לו הבא זכות והפטור"** (שבת דף ל"א ע"א) כלומר; על כל אדם בריא מוטל להתפלל על בריאותו עוד קודם שיחלה, שכן אדם חולה מתבקש להביא זכויות עבור רפואתו.

ללא ספק; התפילה היא אחת הסגולות החזקות ביותר שנותרה בידנו, ועלינו לנצלה.

אבל, הסגולה הזו פועלת כאשר התפילה בוקעת מעומק הלב, בכוונה עצומה, ובתדירות יומיומית - ללא הרף.

* * *

בד בבד אסור לו למתפלל להיות טיפש, ובתום תפילה רווית דמעות ללכת ולהזיק לבריאותו בפשיעה על ידי צריכת כל מאכל ושתיה שמתחשק לו באמרו בלבו: "הרי התפללתי..."

עלינו להבין שזה שמתפלל על בריאותו, אך אינו שומר על כללי הבריאות, **מפסיד בכך גם את כוח תפילתו**. שכן לא ייתכן שאדם יבקש דבר מהקב"ה, בעוד הוא עצמו מבצע פעולות מנוגדות לתפילתו. כיצד הוא יכול לצפות שתפילתו - הנסתרת ממעשיו מיניה וביה - תתקבל בצורה שכזו!?

בשורות הבאות נפרט את כללי שמירת הבריאות. אם כי שבעבר כבר פרסמנו מספר פעמים כללים שונים שבכוחם לסייע במניעת המחלה, אך כמה שמועות רעות שהגיענו לאחרונה בדבר אנשים שלקו בה דוחקות בנו לפרסם כאן את המלצות ארגון הבריאות העולמי למניעת המחלה.

ההמלצות מפצירות בכס: **אנא; יישמו אותנו!** כדי שתוכלו לקיים את רצונו יתברך, להמשיך להיות בריאים ולקדש שמו בעולם בחיי תורה ומצוות.

* * *

דגנים:

יש לצרוך קמח מלא; אורז מלא; קינואה; כוסמת.

אין לצרוך קמח לבן; סוכר לבן; וממתקים כמו ביסלי במבה וכדו'.

בשר ודגים:

בשר: יש למעט בצריכת בשר אדום - אם לא שהוא נטול שומן ביותר. אין לצרוך בשר מעושן, מעובד, או בשר צלוי (על אש או גחלים) שמותירים פחם בבשר.

דגים: ככל שאפשר יש לצרוך דגי ים ולא דגי ברכות.

מלוח: אין לצרוך דג מלוח, ומזון שמור במלח.

חלבונים: צריכת החלבונים לא תעלה על 20% מכלל המזון.

שמיים וטוגנים:

לצרוך שמן זית, רק כתית מעולה ובמידה. לבישול: רק שמן קוקוס. לאחר פתיחת בקבוק שמן יש לשומרו במקרר ועדיף במקום חשוך.

המשך "הבהרת דברים"

ובכן, קוראים והורים יקרים. **כך או כך אין חולק שלפני לקיחת ריטלין עדיף לבדוק את האופציות האחרות.**

יעזור הקדוש ברוך לכולנו לגדל את בנינו ובנותינו בנקל, בשמחה ובטוב לבב, ללא כל קושי ועגמת נפש ח"ו. נתברך כולנו ב"א פריילעכן פורים" ושנהיה תמיד בשמחה!

* * *

