

אישי 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

אנשי בשורה אנו (2) !

על פי שיטת אלן קאר הדרך להפסקת עישון היא דרך "שינוי תפיסה"

שינוי זה נעשה ע"י יצירת הבנה עמוקה אצל המבקש להיגמל מסיגריות. הבנה של כל המידע הכרוך בהתמכרות הגופנית והפסיכולוגית לעישון. בנוסף לידע והבנה, חותרת שיטת אלן קאר לשחרר את המעשן מתפיסות שגויות. עישון סיגריות זה דבר מעורר? עישון סיגריות זה דבר מרגיע?

בשיטת אלן קאר "אמונות" אלה מופרכות!

אין התערבות של חומרים כימיים כלשהם. זו גישה קוגניטיבית (תודעתית) שאדם יכול לרכוש באמצעות קריאת ספרו של אלן קאר. כותב השורות מכיר במשפחתו מספר אברכים שנגמלו מעישון מיידיית לאחר קריאת הספר!!!

שימו לב; אין שיטת אלן קאר נוקטת מניפולציות של שכנוע או הפחדה, אלא נותנת כלים - כלים תפיסתיים בעיקר - שמתורגמים בהמשך לשינוי התנהגות.

מנהל סניף ישראל ברשת של אלן קאר מתאר זאת כך: העישון הוא כמו צעידה בתוך מבוך עם אי הידיעה מה קורה בשל העישון. במפגשי שיטת אלן קאר שולפים את הנגמל ממבוך זה ומעניקים לו מבט על, מבט הציפור, שבו הוא יכול להבחין במבוך ובכל המתרחש בו. משמע, מבט על על התהליכים הפיזיולוגיים והנפשיים של ההתמכרות לסיגריות.

האם עישון הוא הרגל? מדוע הסיגריות שאחרי הארוחה יותר טובה מהסיגריות שלפני (הרי זו אותה סיגריות?) מדוע מעשן של קופסא ביום נהנה רק מכמה סיגריות בודדות? מדוע הוא מעשן את כל השאר? כיצד עובד ניקוטין על הגוף? ממה נובעת התלות הנפשית? מה הם תסמיני הגמילה ומתי הם עוברים?

המשך בעמוד הבא

בגיליון הקודם דיווחנו לכם על הצלחת המשא ומתן, לקראת הפקת מהדורה חרדית של שיטת הגמילה המצליחה ביותר. במסגרתה התאמצנו להגיע למחיר מסובסד בחסותם האדיבה של "הליגה למניעת מחלות ריאה ושחפת - ירושלים".

בשבעות האחרונות המשכנו להתקדם ליעד, אם כי חל עיכוב קטן - בעקבות שהות של חלק מהנוגעים בדבר בחו"ל.

קוראים רבים ביקשו לדעת: במה מדובר?

כעת, אנו כבר יכולים להרחיב!

* * *

'אלן קאר', יליד 1934 (למניינם) בלונדון, הפסיק לעשן בתום 31 שנות עישון, לאחר שגילה את הדרך הקלה. לאחר שפיתח את השיטה הוא פתח מרכז לטיפול במעשנים בווימבלדון ובעקבותיו הוקמו עד היום למעלה מ 150 מרכזים 455 מדינות ברחבי העולם.

את סיפורו האישי כבר הצגנו בגיליון הקודם, כעת נציג את עיקרי שיטתו (בעזרת חומרי הסברה שהוכנו ע"י מרכז הגמילה שפועל לפי שיטתו).

* * *

מי מאיתנו לא פגש אנשים מעשנים שמכריזים כי היו מעדיפים לא לעשן?

מי מאיתנו לא פגש אנשים מעשנים שסיפרו כי ניסו להיגמל אינספור פעמים?

קיימות שיטות גמילה מגוונות אם בעזרת תרופות כימיות או באמצעות תחליפי עישון. שיטת אלן קאר אינה דומה לכל אלה. היא מפתיעה בפשטותה!



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



פירות קיץ = בריאות

אך בנקודה זו עלי לציין שכדי לזכות בוויטמין זה קיימות דרכים טבעיות נוספות, שכן צריכה מוגברת של מוצר מסוים לאורך זמן יכול לגרום לרגישות או אלרגיה לאותו מוצר.

ויטמין סי (c)

הקיווי עשיר בוויטמין סי (1 מ"ג לכל גרם פרי!), והוא גם מכיל 'פיטונוטרינטיים' שמגינים על התאים מהתקפות של רדיקלים חופשיים.

מה רדיקלים חופשיים?

מדובר בחלקיקים קטנים שאין להם יציבות כימית אשר מסתובבים בגוף באופן טבעי בכמות קטנה, ומסייעים לתהליכים שונים. אמנם כאשר הם מתרבים מעבר לצורך - או שהגוף לא מאופיין בהגנה מהם - הם גורמים לאי יציבות במערכות הפנימיות ולנזק במרכיב הגנטי, ועוד.

ויטמין סי גם מסייע בספיגת הברזל בגוף, ומפחית סבל של הצטננויות ודלקות.

חתיכת קיווי במשל 100 גרם, יכולה לספק את הצריכה היומית של ויטמין סי לרוב האוכלוסייה, אם כי ישנם אנשים - ובמיוחד מבוגרים - שזקוקים למינון גבוה יותר.

הקיווי גם מסייע במניעת סרטן במעי הגס; מגן על העיניים מהתפתחות ניוון מקולרי; מקל על בעיות בדרכי הנשימה;

עושר של ויטמינים

הקיווי עשיר בוויטמינים בריאים, הנה הרשימה המלאה:

ויטמין איי (A) ביי-1 (B1) ביי-2 (B2) ביי-3 (B3) ביי-6 (B6) ביי-9 (B9) וויטמין אי (E)

גם זרחן ואשלגן מצויים בקיווי, ולכל אחד מהם תפקיד חשוב בגוף.

שומרי משקל

הקיווי הינו פרי 'דל שומן'. 74 גרם של קיווי מכילים רק 45 קלוריות.

יתרון נוסף של הקיווי שהוא מחזיק מעמד זמן רב אחרי הקטיף ולאחר מכן במקרר מבלי להתקלקל ולאבד את ערכיו התזונתיים.

לבריאות!

המשך "אנשי בשורה אנו (2)"

"מרגיע" ארת עצמו באמצעות סיגריה הוא בסך הכל מצליח להביא את עצמו לתחושה הנפשית הטבעית אותה חש הלא מעשן באופן רציף!

הסיגריה, כך על פי שיטת אלן קאר, מפירה את התחושה הנורמטיבית הטובה וגורמת למעשן לחוש שהוא, כביכול, נזקק לה. זהו היגיון פשוט, מה שהופך את שיטת אלן קאר לפשוטה ליישום, נתפסת כהיגיון בריא, נטולת הפחדות והרתעות. הדרך הקלה של אלן קאר מתבססת על היגיון והבנה.

בגיליון הבא נמשיך לעדכן אתכם בנוגע להתפתחויות!

ידיעה משמחת שהתפרסמה השבוע מבשרת כי מחיר פירות הקיץ עתידים לרדת **בעשרות אחוזים**, וזאת כתוצאה מגשמי הברכה שירדו בחורף האחרון.

הקיץ בעיצומו וזה הזמן לקבל מפירותיו, מלוא כף בריאות טבעית!

אמנם, כדי שהגוף יספוג מהפירות את המקסימום חשוב לשמור על מספר כללים:

1. ללעוס את הפרי היטב היטב לפני הבליעה.

2. לא לשתות נוזלים יחד עם אכילת פירות.

3. לצרוך את הפרי לבדו, או בשילוב של כמה סוגי פירות - אך לא יחדיו עם חלבונים או פחמימות! (וכבר הרחבנו במאמר קודם על השפעה שלילית שיכולה להיווצר בשילוב לא נכון בין סוגי מזונות).

4. לצרוך את הפרי עם קליפתו. ובפירות שלא ניתן לאכול את הקליפה לא לוותר על שכבת הפרי הסמוכה לקליפה - באזורים אלו יש ריכוז גבוה של ויטמינים.

5. לצרוך רק פרי בשל. פרי "קשה", או שלא בצבעו הטבעי, איננו בריא ואף עלול להזיק.

6. להקפיד לשטוף את הפירות עם סבון, ולהמשיך בשטיפת מים עד שלא ייוותרו עקבות סבון על הפרי.

* * *

מבין פירות הקיץ נתמקד הפעם בסגולותיו הבריאותיות של ה"קיווי" - הפרי שהגיע מן המזרח הרחוק וכבש את העולם.

ויטמין קיי (K)

פועל למניעת קרישי דם במערכת הדם, וגם משפיע להורדת לחץ דם גבוה.

ויטמין קיי מסייע להפחית בבריחת סידן. 110 גרן של קיווי, מספק לגוף 38% של הצריכה היומית הנדרשת של ויטמין קיי.

צריכת 3 פירות ביום, משפיעה לטובה באופן ניכר - כך טוענים חוקרים לאחר מעקב אחר אנשים שצרכו קיווי במשך כמה שבועות ברצף.

עפ"י הגישה השלב הראשון לפתרונו של בעיה היא **הבנתה לעומק**, הבנה זו נותנת כלים להפסיק לעשן ולהישאר לא מעשן מאושר.

מה המחשבה מאחורי שיטת אלן קאר?

אלן קאר מפריד לא מעט הנחות יסוד שהושרשו בחברה, כמו למשל: גמילה מעישון היא טראומה, או קשה להיגמל מעישון בגלל עוצמת ההתמכרות. לפי אלן קאר, ההתמכרות נוצרת, בעצם, כאשר סיגריה מקלה על המעשן מהגמילה מהסיגריה הקודמת, שנגמרה. סיגריה שנגמרת יוצרת תסמינים של גמילה. תחושת ההקלה היא תחושה נורמטיבית שהלא מעשנים חשים בדרך כלל (כלומר, כאשר מעשן

