

# 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

## הדרך הקלה !

לקראת הפקת מהדורה מיוחדת לשומרי מצוות, של הספר 'הדרך הקלה של אלן קאר להפסיק לעשן' בחסותם האדיבה של 'הליגה למחמה בשחפת ובמחלות ריאה ושחפת - ירושלים'. אנו מגישים בזאת קטעים מתוך ההקדמה של הספר החדש.

לקדמה קטנה שמלמדת דברים גדולים!  
\* \* \*  
בוא נניח שיש שיטה קסומה להפסקת עישון, שמאפשרת לכל מי שמעשן, **כולל אותך**, להפסיק:

מיידי  
לתמיד  
ללא שימוש בכוח רצון  
מבלי לסבול מתסמיני גמילה  
מבלי לעלות במשקל  
מבלי להשתמש בטכניקות הפחדה, בגלולות, במדבקות או בגימיקים אחרים  
יתירה מזאת, בואו נניח גם כי:  
אין תקופה ראשונית שבמהלכה אתם מרגישים אומללים או בחסך  
אתם נהנים יותר באופן מיידי מאירועים חברתיים  
אתם מרגישים בטוחים יותר בעצמכם וכשירים יותר להתמודד עם לחץ  
אתם מסוגלים להתרכז טוב יותר  
אתם לא צריכים להעביר את שארית חייכם בהתנגדות לפיתוי המזדמן להדליק סיגריה, וגם  
לא רק שקל לכם להפסיק לעשן, אלא שאתם ממש נהנים מהתהליך מהרגע שאתם מכבים את הסיגריה האחרונה שלכם  
אילו הייתה קיימת שיטה קסומה שכזו, האם הייתם משתמשים בה? רוב הסיכויים שכן. אבל אתם הרי לא

איך עובדת הדרך הקלה? לא קל לתאר את זה בתמציתיות. מעשנים מגיעים למרפאות שלנו במצבים שונים של פאניקה, משוכנעים שלא יצליחו להפסיק לעשן, ושאים יקרה הנס וכן יצליחו, ייאלצו לעבור לפני כן תקופה של אומללות איומה, שאירועים חברתיים כבר לא יהיו מהנים כמו פעם, שלא יוכלו להתרכז ולהתמודד עם לחץ, ואף על פי שלא יעשנו יותר, לעולם לא יהיו חופשיים לחלוטין, ועד סוף חייהם יחוו לפעמים געגועים לעשן סיגריה וייאלצו להתגבר על הפיתוי.

רוב המעשנים האלה יוצאים מהמרפאה כמה שעות מאוחר יותר כשהם כבר לא מעשנים שמחים בחלקם. איך אנחנו מבצעים את הנס הזה? צריך לקבוע תור במרפאה של הדרך הקלה כדי לגלות. יחד עם זאת אני יכול לספר לכם שרוב המעשנים חושבים שנגיע למטרה על ידי כך שנספר להם על הסכנות הבריאותיות האיומות הטמונות בעישון, שעישון הוא הרגל מגונה ונתעב, שזה עולה להם הון תועפות, וכמה טיפשי מצדם לא להפסיק.

המשך בעמוד הבא



**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



# מה אתה לחוץ ?

זה יכול להיות מנוחת צהרים מסודרת, או סתם לשבת במקום נינוח. חשוב שבזמן זה תהי' גם תנוחת הגוף מרגיעה, כמו הרמת רגליים שתורמת למנוחת הנפש וכדו'.

"אי רוגע" לא חייב להיות מורכב מ"מנוחה" פיזית כמו מ"ניתוק" נפשי. הליכה, התעמלות, שחייה. העיקר הוא שהנפש חשה שכעת היא בעולם אחר.

אגב; בעלי-בתיים רבים מעידים ש"אי הרוגע" שלהם הוא בשעת לימוד הדף היומי. בשעה זו הם מתנתקים מלחץ החיים, ושוקעים כל כולם בגמרא. למרות שבשעת הלימוד הם לא מתרווחים על כורסה - אלא אדרבה מתייגעים! - הם חשים במנוחת נפש שאין כדוגמתה.

כדאי וראוי לגשת ל"אי הרוגע" מתוך תחושה של קיום רצון השם, למען יהא גופנו בריא לעבודתו. ככלל; הדבר המרגיע ביותר בעולם היא ההפנמה של יסודות האמונה והביטחון, לפיהם מה שבסופו של דבר מוטל עלינו זה רק "להשתדל" אך ממש לא "להשתגע".

\* \* \*

לקראת סיום נציג מתכון של משקה בריא, אשר אנשים לחוצים בחיים לא יספיקו להכין!... שכן רק מי שזוכה לחיות ברוגע, יכול להעניק ל"מכונה" שהקב"ה נתן לו את הטיפול הראוי לה - לאורך ימים ושנים טובות.

## "חלב שקדים" - תחליף מצוין לחלב פרה!

1) להשרות בערב כוס שקדים לא קלויים, ו-16 תמרים קטנים או 8 גדולים (לאחר בדיקה מתולעים).

2) כעבור 8 שעות השרייה במים, יש לשטוף את השקדים ולהניחם בלנדר (אין לשפוך את מי השרייה, נשתמש בהם בהמשך). למזוג מים מטוהרים או מינרליים עד שהבלנדר מגיע לשלושת רבעי מילוי.

3) להפעיל את הבלנדר 2-3 דקות, עם הפסקות קצרות.

4) סינון. לפרוש מסננת בד מעל קערה, ולמזוג את תכולת הבלנדר. ניתן לסייע בסינון באמצעות דחיקה בכף, את השאריות הנותרות על המסנן יש לסחוט בעדינות לתוך הקערה.

5) להחזיר את החלב שנוצר לבלנדר, ולהוסיף את התמרים ואת מי השרייה.

6) מפעילים שוב את הבלנדר ונהנים מהתוצאה: חלב מעולה עשיר בסיידן ובהרבה אבות מזון!

לבחירה: ניתן להוסיף בנות בשלות או אבקת חרובים.

אגב; ניתן לייצר "חלב שומשום" באותה דרך, אך יש להשתמש בשומשום המתוק.

לילדים מוספים תמרים בהדרגה בהתאם לגילם. מתחת לגיל שלושה חודשים לא נותנים "חלב שומשום" (מתוך חוברת הדרכה של נתן ושרה כהן).

## המשך "הדרך הקלה"

לקרוא ספרים, אחרים מעדיפים דרכים אחרות. המרפאות זוכות לאחוזי הצלחה כל כך גבוהים, שאנחנו יכולים להרשות לעצמנו להבטיח החזר כספי למי שאינו מצליח להפסיק. המחיר משתנה בהתאם למיקום, ואם אתה או את נמנים עם 20 האחוזים מהאנשים שזקוקים ליותר מביקור אחד, תוכלו להגיע למפגשי המשך ללא עלות נוספת. אנחנו לעולם לא נכנעים. ואם תחליטו שאתם לא רוצים להפסיק לעשן, תקבלו את מלוא כספכם בחזרה. על יסוד זה, המרפאות שלנו ברחבי העולם מתפארות בלמעלה מ-90 אחוזי הצלחה.

**אל תניחו לכל זה לגרוע מערכו של הספר. זהו קורס שלם בפני עצמו, ומיליוני מעשנים הצליחו להפסיק רק באמצעות קריאתו.**

"אני חייב להגיע לשם דחוף" דחק הנוסע בנהג המונית "אז בבקשה תיסע לאט!" לאט!?

כן. זהו סיפור אמיתי ששמענו מבעל המעשה. באותו יום מיהר מאוד לאיזה מקום, עצר מונית ודחק בנהג לא לנסוע מהר, כי הוא חייב להגיע ליעד ללא עיכוב: בלי תאוונות, בלי דוחו"ת ובלי מריבות על עקיפה לא חוקית...

## הסיפור הזה יכול לשמש כמשל נפלא לחיים שלנו:

כל כך הרבה אנשים רוצים להספיק המון, הם רצים, ממחרים, לחוצים - ובכך גורמים לעצמם "תאוונות".

הם לא יודעים שתרגומה הנכון של המילה זריזות" אינו "מהירות" - אלא "יעילות"!

\* \* \*

כל מי שמרגיש "לחוץ" להספיק את כל העולם, כדאי שייקח בחשבון שעם לחץ ניתן להספיק דברים רק בטווח הקצר. אך בטווח הארוך הלחץ מתפוצץ בפנים. בחשבון הסופי לא מרוויחים כלום מלחץ, אלא דווקא מפסידים!

פלוני חי בלחץ. בתקופה הראשונה הוא מרגיש שהלחץ תורם לו להספיק ולהשיג, אך ביום שהוא חוטף ח"ו את האולקוס, לחץ דם גבוה, סוכרת, או מחלת לב הוא יאלץ לשלם בכפלים על כל ה"רווחים" שכביכול הלחץ תרם לו.

לא משנה מאיזה מקור נוצר הלחץ, המציאות הברורה הינה שהגוף שלנו לא מתפקד בלחץ כראוי. בטווח הקצר מזרים לנו הלחץ אדרנלין למערכת, ואנחנו הופכים ל"פצצת אנרגיה" בעלת הספקים מרשימים. אך בסופו של דבר מגיע היום בו הגוף דורש בחזרה את שלו. מערכות שונות מאטות את תפקודן, או חדלות מלתפקד ח"ו.

\* \* \*

חשוב לציין כאן פועל-יוצא נוסף שנוצר כתוצאה מלחץ החיים. מחמת חוסר זמן, ורוגע, נמנעים מבישול אוכל ביתי בריא ומזין, ומעדיפים מזון מעובד, תעשייתי, גדוש כימיקלים, מלח וסוכר... וכאשר גובר הלחץ, מזרימים לגוף "דלק" בדמות משקאות ממותקים ולא בריאים.

אגב; תלמיד חכם אחד העיר שהוא מתפלא על ארגוני הכשרות שמעניקים את החותמת שלהם בחופשיות לתעשיית המזון, בעוד אין חולק שמוצרים רבים אינם בריאים - והלוא חמירא סכנתא מאיסורא!...

\* \* \*

## אז מה עושים?

קשה להפוך ברגע אחד מאדם לחוץ לאדם רגוע, אך בשלב ראשון חובה לאתר או ליצור במשך היום "איי רוגע" היינו זמני ניתוק מהסביבה המלחיצה.

