

בריאות ורפואה

איש לרעהו



"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 ומתקונות 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

"כל המחלה אשר שמתי במצרים לא אשים עליך כי אני ה' רופאריך" אמרי אינשי אם "לא אשים עליך" מדוע צריך "כי אני ה' רופאריך"? אלא מכאן שהרופא הטוב ביותר, מונע את המחלות קודם שיבואו. (חשוב לציין שאין כוונת מדור זה להיות תחליף ליעוץ רופא. הוא מידע כללי בלבד.)

אנטיביוטיקה מן הטבע !

הנושבת "חוסם הגוף את מערכת הנשימה. בלשונו זה נקרא: 'אסטמה'.

ב'שפת הגוף' זה נקרא: תנו לי מים! מים!

מים = "אוטו פח-הזבל"

כעיקרון - קובע ד"ר בטמנגהליג' - הכאבים העיקריים כמו כאבי פרקים שנובעים מ'רומטיזם', כאבי גב, כאבים שנובעים מ'קוליטיס', מגרונות ואף סוג של כאב בלב - נובעים כולם מחמת מחסור של נוזלים בגוף.

הסיבה לכך פשוטה ביותר: המים הם אלו אשר שוטפים ומנקים את מערכות הגוף. כל אחד יודע מה יתרחש כאשר הוא ניח אשפה מחוץ לביתו, ורכב איסוף האשפה ("אוטו פח-הזבל") לא יגיע למקום. האשפה תעלה צחנה, ותפיץ סביבה ריח דוחה, נגיפים וחיידקים.

זה בדיוק מה שמתרחש בתאי הגוף. המים משמשים כ"אוטו פח-הזבל", וכאשר הוא אינו מגיע למקום, מצטברים בגוף פסולת ורעלים.

בדיוק כמו האזרח שמתקשר למוקד העירייה להתריע על כך שרכב איסוף אשפה לא פועל, בדיוק כך 'מתקשר' המוח - באמצעות הכאב - ומתריע שחסרים מים במערכת. אותם מים שמתפקדים לשטוף את הרעלים ולנטרלם באמצעות הכליות והכבד.

תגלית אקראית באישון ליל

להערכת ד"ר בטמנגהליג' מסתובבים בעולם כמאה ועשר מיליון אנשים, אשר יכולים לפתור את כאביהם באמצעות... מים!

"כיצד הגעת לתגלית?" נשאל הד"ר וסיפר:

"היה זה בשעה מאוחרת בלילה, כאשר הזעיקו אותי לאדם ש'התקפל' מחמת כאבים שנבעו מאולקוס. לא היו בידי תרופות מתאימות, וגם לפצינט לא היו תרופות. נתתי לו לשתות שני כוסות מים, וכעבור שלוש דקות הוא דיווח שהכאבים נחלשים.

כעבור שמונה דקות נעלמו הכאבים כליל!"

תופעה מפליאה זו גרמה לו להתעמק בנושא, ולקלוט שבאותו לילה אפל נפלה לידי תגלית רפואית. תגלית שכנראה לא תזכה אותו בפרסום בינלאומי כתגלית הפניצילין של רבו; אך בכל זאת: תגלית שתמנע מהרבה אנשים כאב מיותר.

את ה'פניצילין', התרופה האנטיביוטית הראשונה, גילה לפני 80 שנה באקראי הרופא הלונדוני סר אלכסנדר פלמינג - מה שזיכה אותו בפרסום כלל עולמי וזכייה ב'פרס נובל'. אחד משרידי תלמידיו, ד"ר בטמנגהליג', מפיץ בשנים האחרונות את האנטיביוטיקה הטבעית: המים.

גם התגלית שלו נפלה לידיו באקראי.

ד"ר בטמנגהליג', הינו בוגר בית הספר לרפואה הלונדוני 'סט. מרי', אשר עומד מאחורי פרסום של שלושה חיבורים רפואיים, וכמות נכבדה של דוחות רפואיים מיוחדים. במאמר זה אנו מתרגמים ראיון שנערך עם הרופא, אשר מיטיב להסביר את סגולותיהם הטבעיות של המים (לא נעסוק כאן שוב בשיטה המסוימת של צריכת כמות מים מוגברת מיד בבוקר - בה עסקנו בעבר).

כאב = שדר מצוקה

"מחסור קבוע של מים בגוף האדם - הוא המקור לרוב מקרי הכאב והמחלות" קובע ד"ר בטמנגהליג' בביטחון. את הביטחון הוא שואב כתוצאה מעשרים (!) שנות מחקר בנושא. וכך הוא מסביר זאת: כאשר מתעורר כאב בגוף, זה מהווה 'אזעקה' אשר מתריעה על מחסור בנוזלים. אדם חש בצרבת! הגוף 'משדר לו' שחסר מים במערכת הגסטרו. כיצד זה התרחש? הוא סעד ארוחה מלאה, הגוף נתקל במחסור בנוזלים שיעזרו לו לפרק את המזון וכך התעוררה צרבת שהיא, כאמור, אות מצוקה שמשדר הגוף. אם האדם יצרוך מספיק שתייה, ובעיתוי הנכון, הצרבת תיעלם (גם ללא כדורי 'טאמס'...)

מחלת האסטמה - כדוגמא

מחלת האסטמה קשורה בקשר ישיר והדוק עם רמת הנוזלים בגוף. כולנו יודעים שחולי אסטמה "לא אוהבים" אוויר יבש, והם סובלים משהות באזור בעל רמת לחות נמוכה.

הסיבה לכך פשוטה: כאשר נתלה בגד רטוב מולך רוח נושבת, הוא יתייבש מהר. במקרה שלנו 'הבגד הרטוב' הם תאי הריאות, ו'הרוחות' הן הנשימות. כאשר חסר בגוף נוזלים, מתקשות הריאות לשמור על רמת לחות גבוהה, והן "מתייבשות" בעקבות אוויר הנשימות שטופח בהן ללא הפוגה.

בריאות קיימות מיליוני 'נאדיות' - קרומים דקיקים - שתפקידן לקלוט את החמצן ולפלוט את דו תחמוצת הפחמן. כאשר הריאה מתייבשת הופכים הקרומים הדקיקים במהירות לפריכים ושבירים. על מנת להגן על עצמו מפני "הרוח



זמן וכמות השתייה



הזמן המתאים ביותר לשתייה הוא כמחצית השעה לפני האוכל. באופן זה נספגים הנוזלים בקיבה ובמעיים, ומכינים אותם לקראת תהליך עיכול המזון. כידוע מזון מוצק לא נספג בגוף, אלא רק מזון שבאמצעות תהליך העיכול הפך לנוזלי. המצאות נוזלים בכמות מספקת במערכת, הינה הכרחית ביותר לתהליך העיכול.

אדם רגיל זקוק לבערך שני ליטר מים במשך היום. רוב המים מופרשים מהגוף כמי רגליים, ומיעוטם באמצעות פעולת נשיפת אוויר הנשימה, הזעה ואידוי טבעי.

מסתבר שכדי להתרפא באמצעות מים, אין צורך להרחיק למעיינות מרפא בחו"ל. מי המרפא זורמים מכל רז בכל בית - עלינו רק מוטלת החובה לצרוך מהם בכמות הראויה. עם תחילת

הקיץ עלינו לעקוב ולוודא שגם בימים חמים יותר, מקבל הגוף את כמות המים לה הוא זקוק.

300,000 עותקים

ד"ר בטמנגהליג' חקר את הנושא במשך עשרים שנה, ופרסם את תגליותיו בכנסים רפואיים בינלאומיים וכן בכתבי-עת רפואיים שונים. למרות זאת לא זכתה שיטתו לפרסום גרנדיוזי - כפי שלכאורה היה מתבקש.

מדוע?

הפתרונים בפיו: "מהשיטה שלי אף אחד לא יכול להרוויח כסף!!!"

וכאשר חסר המניע הכספי, נעלמים כל הגופים שמתמחים בשיווק אגרסיבי ומאסיבי של תרופות ושיטות למיניהם...

בצר לו החליט לפרסם בעצמו את התגלית. הוא פרסם ספר שנמכר עד כה ב-300,000 עותקים ותורגם למספר שפות.

המשך נושא זה בגיליון הבא, בס"ד.

סיור לילי בפרוודור אפוף עשן...

לקראת תחילת 'זמן קיץ' פקד צוות של מכון 'אהבת אמת' - בראשות ראש המכון שליט"א - את אחת הישיבות החשובות בירושלים. הסיור התקיים באחד הלילות. כאשר מטרת הביקור הייתה התרשמות באופן ישיר ובלתי עקיף מהצעירים אשר נמכרו לעישון. על תוצאות הביקור מוקדם עדיין לדווח, אך אנו מקווים שנכנסנו לראשיתו של תהליך שיגרום לסילוק העשן ממרחבי אותה ישיבה עד לסוף 'הזמן' הנוכחי!

פעמים להפסיק אבל 'התפוצצתי'.

צוות המכון: איך אתם מצליחים לא לעשן בשבת?

הם: ככה זה. המציאות היא שבשבת אין שום ניסיון לעשן. מישהו פעם הסביר זאת בדרך-צחות שבשבת אדם חי מכוח הנשמה-יתירה שלא התרגלה לעישון... ה'קטר' טוען שבשבת איסור העישון טבוע בתת-המודע שלו ולפיכך אין לו ניסיון לעשן.

צוות המכון: אם יחדירו לך בתת-המודע שתמיד אסור לעשן אזי תפסיק? ה'קטר': כן!

צוות המכון: אז כדאי לך לנסות את שיטת ההיפנוזה.

* * *

צוות המכון: קבוצת מקורבים ישבו פעם אצל הגראי"ל שטיינמן שליט"א. כאשר הסתבר שהם מעשנים התעניין הגראי"ל: האם אתם באמת רוצים לעשן? הם ענו בשלילה ונימקו עד כמה קשה להם להפסיק לעשן. הגראי"ל אסף מהם את הסיגריות, השמידם מול עיניהם התמהות ואמר: אם אדם לא רוצה להפסיק לעשן זה סיפור אחד. אך כאשר אדם משוכנע ורוצה להפסיק, מה זאת אומרת שהוא לא מפסיק?... ואכן, המקורבים הפסיקו לעשן! עד כאן הסיפור. מה דעתכם עליו?

הם: אם הגראי"ל היה יושב איתנו באופן אישי, כנראה גם עלינו זה היה משפיע.

צוות המכון: אם כל אחד מכם היה הבחור היחיד בישיבה שמעשן, אזי הייתם ממשיכים לעשן?

הם: אין ספק שנתח נכבד מאוד מנושא העישון נגרם מכוח השפעת החברה.

צוות המכון: אז בא נחליט הרגע שכולם ביחד מפסיקים לעשן!!!

כעבור הסתודדות קצרה הבחורים נענים למשימה. הבחורים גם דנים איזה קנס יקבל לראשון שיישבר - חלילה. אחד אחרי השני הם מצהירים על מוכנות להתארגן להפסקה מאוחדת של עישון.

מן הצד עומד ה'קטר' ושותק. וכאשר הוא נשאל מה איתו, פניו מתכרכמות בסירוב.

צוות המכון: אתה לא מרגיש כאחד 'שמצנן את האמבטי'?

ה'קטר' חושב וחושב אך לא מסוגל לקבל את ההחלטה הנכונה.

סוכם שנמשיך לעמוד איתו בקשר, בתקווה לסחוף את כל החבורה להפסקה משותפת בה אחד יעזור ויעודד את השני.

* * *

המסקנה הקטנה שלנו מהביקור היא שההשפעה החברתית הינה הגורם החזק ביותר לעישון בקרב הצעירים - למרות שלא בדקנו את הנתון מבחינה מדעית.

רגע לפני שנפרדנו מהישיבה ניגש אלינו אחד הבחורים. מסתבר שהוא פועל בישיבה נגד העישון, והוא מתעניין באיזה אמצעים הוא יוכל להיעזר בנושא. שמחנו שבכל מקום שתל הקב"ה אנשים שהנושא הזה איכפת להם.

יצאנו משם בעוד בגדינו רוויים בעשן. אולי השתעלנו טיפה - אבל זה השתלם!

(לביוררים על היפנוזה כפיתרון להפסקת עישון - 02-5671812)

בפנימייה הראשונה בה ביקרנו, לא הצלחנו למצוא מעשנים. (אולי בגלל פרוספקט שהיה תלוי בפרוודור ותיאר את הנזקים שהמעשן גורם לעצמו...) שני בחורים ששהו בחדר סמוך דיווחו כי "קומה זו נקייה מעישון. היה כאן פעם אחד שעישן אך הוא עזב".

בכניסה לבנין בו שוכנת הפנימייה המרכזית, פגשנו אדם עם סיגריה ביד. ביקשנו לשוחח עימו והוא נענה בחפץ לב. ברגע שהוא שמע את הנושא, הוא התאדה מהמקום במלמלו: "בעצם; אני ממחר"...

בפנימייה המרכזית מצאנו מעשן תורן באחד הפרוודורים. הוא דווקא שמח לשתף עמנו פעולה, ובתוך דקות התלקטו סביבו מעשנים נוספים. אחד מהם, מבכירי המעשנים בישיבה, זוכה מאת הנוכחים לתואר 'קטר' - בזכות שתי הקופסאות שהוא מעשן בכל יום. ה'קטר' מתעניין מי הם האורחים, ומפטיר שלעשן בקרבנותו זה ממש 'חליים' (-חלות).

* * *

הם: "סבא שלי עישן במשך 50 שנה, שלוש קופסאות ביום". "מלמד שלי ב'חדר' סיפר שאבא שלו לא עישן ונפטר בגיל 60, וסבא שלו כן עישן ונפטר בגיל 90".

צוות המכון: מקרים בודדים לא יכולים להכחיש את הסטטיסטיקה הכללית, לפיה העישון מזיק.

כל הנוכחים מסכימים לקביעה זו. אחד הבחורים אף מנמק את ההתמכרות הלא-הגיונית שבעישון: "סבא של גיסי שוכב בבית חולים במרכז הארץ אחרי התקף לב. הדבר הראשון שהוא ביקש אחרי ההתקף היה... סיגריה".

צוות המכון: ישנו רב בארה"ב שטוען שמאחר שההלכה קובעת שאין עורכים לווייה וקבורה מכובדת למי שמאבד עצמו לדעת, כך יש לנהוג עם מי שימיו התקצרו מחמת עישון...

* * *

צוות המכון: שתי קופסאות ליום של סיגריות פשוטות עולות כשבע מאות ש"ח בחודש. מנין הכסף?

ה'קטר': "ילפינן קיחה קיחה..."

צוות המכון: אבל מסתמא גם אחרים נוהגים כמותך - אבל כלפיך...

ה'קטר': האמת היא שהחורים נותנים לי כסף, למרות שהם לא ששים לעשות זאת. אחי הגדולים מעשנים, כאשר אבא שלי הבחין בי מעשן את הסיגריה הראשונה הוא הפטיר: עוד תינוק מגודל.

צוות המכון: אנשים לא מעירים לך שנודף ממך ריח לא נעים של עשן? ה'קטר': אני מרגיש את זה בעצמי...

ביורר קצר בין הבחורים שעומדים מולנו, מעלה כי שלושה מעשנים ישנים באותו חדר - שמא בגלל שהלא מעשנים מעדיפים חדרים עם אוויר צח יותר.

צוות המכון: מה עם 'שידוכים', אתם לא חוששים?

ברגע כמימרא הופכים כולם להיות "בעלי בטחון", באומרם: הקב"ה מזווג זיווגים וכו' וכו'.

צוות המכון: אבל אדם הרי יכול לקלקל לעצמו את הזיווג! מה דעתכם להפסיק לעשן?

הבחורים מהססים נוכח השאלה, אבל ה'קטר' טוען: ניסיתי המון