

# בריאות ורפואה

# איש לרעה

"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 ומתקנות 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 שמתני במצרים לא אשים עליך כי אני ה' רופאִיך" אמרי אינשי אם "לא אשים עליך" מדוע צריך "כי אני ה' רופאִיך"? אלא מכאן שהרופא הטוב ביותר, מונע את המחלות קודם שיבואו. (חשוב לציין שאין כוונת מדור זה להוות תחליף ליעוץ ע"י רופא, אלא למסור מידע כללי בלבד.)

### חומץ תפוחי עץ (החיים)

**"בדיוק בשלב זה יעצה לי אמא של חבר לנסות תרופה - מסוג אלו המכונות 'תרופת סבתא': לדלל חומץ תפוחי עץ עם מים; לגרוג במשך חמש דקות ולבלוע. היא מצאה את העצה באיזה ספר. והגתי בהתאם לעצה והגרון שלי נרפא."**

תפוחי עץ. חברות התרופות יעשו הכול כדי "לקבור" מחקרים מסוג זה. שכן בסופו של דבר התרופות הטבעיות מאיימות על חשבון הבנק שלהן באופן ישיר.

\* \* \*

**מלבד** האמור כל תרופה טבעית מוצאת את עצמה בעמדת נחיתות מול תרופה לא טבעית. חברות התרופות משקיעות מיליוני דולרים במשך שנות מחקר שעורכים על תרופה חדשה. הן לא נרתעות מהשקעות ענק שכן בסופו של תהליך, ההכנסות ממכירת התרופה תכסינה את כל ההוצאות ותותר אותן עם רווח כספי גדול.

**במקרה** של תרופה טבעית אין לאף אחד אינטרס להשקיע במחקר, וזה מה שקרה גם עם חומץ תפוחי עץ. מלבד מחקרו של ד"ר גרביס, מבוסס כל הידע על סמך מידע שנמסר מאנשים פרטיים שכמובן לא ערכו מחקר מדעי בעניין. למרות זאת הדיווחים שלהם מעודדים ומעניינים. מה גם שהם נשמעים אובייקטיביים מכיוון שאף אחד לא אמר להרוויח מכך כסף (לחשוב שיצרניות החומץ מפיצות את המידע כדי למכור עוד כמה בקבוקי חומץ - תסכימו איתי שזה מופרך...)

\* \* \*

#### קעת נציג את מעלותי וסגולותי של חומץ תפוחי עץ:

**החומץ** לוחם נגד חיידקים ודלקות; הוא גם אמור לעזור בהפחתת משקל; סילוק ומניעת פצעי בגרות, כולסטרול גבוה, בריחת סידן ועוד. וכן מנקה שומנים ריר וליחה, ובעיקר משפר את תפקוד הכליות, השלפוחיות והכבד.

**בדיקות** שנערכו ביחס לחומץ גילו שהוא מחזק את הלב; מייצב את כמות הדם ומפחית סיכון ללקות בכמה סוגים של 'המחלה'.

המשך בעמוד הבא

**"לפני** כמה שנים הרגשתי חלש והגרון "שרף" לי. המצב הלך והחריף והתחלתי להבין שלקיתי בדלקת גרון. לקחתי ויטמין סי, זה עזר קצת אבל לא מספיק. הרגשתי גרוו וכבר חשבתי לגשת לרופא מתוך מחשבה שלבטח אצא מחדרו עם מרשם אנטיביוטיקה. אני מהאנשים שלא אוהבים לקחת אנטיביוטיקה אבל לפעמים אין ברירה - עם דלקת בגרון לא משחקים. ומה גם אם מקור הדלקת נובע מ'סטרפ' (חיידק מסוג סטרפטוקוקוס) מה שעלול להתדרדר עד כדי פגיעה בלב חלילה!"

**"בדיוק** בשלב זה יעצה לי אמא של חבר לנסות תרופה - מסוג אלו המכונות 'תרופת סבתא': לדלל חומץ תפוחי עץ עם מים; לגרוג במשך חמש דקות ולבלוע. היא מצאה את העצה באיזה ספר. נהגתי בהתאם לעצה והגרון שלי נרפא (יחד עם זאת יש לשים לב שגם לקחתי ויטמין סי באותה תקופה, כמסופר לעיל)"

**"בעקבות** המקרה שלי החלטתי לעשות "מחקר" בנושא חומץ תפוחי עץ ואותו אני מגיש בפניכם:"

#### "הטעות" של ד"ר גרביס

שמו של ד"ר ד.ס. גרביס מארה"ב, חתום על גבי כריכתו של רב-מכר שהשיג הצלחת מכירות מדהימה בארה"ב. הספר נמכר ברבע מיליון עותקים (!) מיד עם הוצאתו לאור. אם נתייחס לכך שהספר יצא לפני כחמישים שנה - כאשר אוכלוסיית ארה"ב הייתה הרבה יותר קטנה מהיום - נבין שאכן מדובר ב**רב מכר!**

**אנשים** שמתמצאים מעט בספרות יתמהו מדוע אינם מכירים את הספר, לשאלה זו ישנה תשובה ברורה ומצערת: חברות התרופות לא יכולות להרוויח כלום מתרופה טבעית. ד"ר גרביס "טעה" כאשר הקדיש את זמנו היקר לחקר חומץ



# סיגריה של 'אלולי'!

**"ראויים ימי רצון אלו בהם אנו שרויים - ימי ההכנה למועדי 'ירח האיתנים' - להתייחס להיבט זה של עישון ברור שאף מעשן אינו מעוניין לצער את הזולת במזיד, ועם זאת אנשים רבים מחלוננים שהם נפגעים מהעישון. נושא זה לא קשור לגמילה מעישון, אלא לחדילה מעישון במקומות בהם הזולת מוצא עצמו נפגע מהם."**

**"חלילה"** לעשן במקומות ציבוריים - שגם הריח בעצמו הוא מזיק גמור כאשר נתברר בחקירה" כותב הגר"ש הלוי וואזנר שליט"א בפסק ההלכה המפורסם שלו. ואילו הגאון רבי ברוך דב פוברסקי שליט"א, מתריע שיש להימנע מלעמוד בסביבת המעשן כי אף פעולה זו "סכנה היא - וחובה להתרחק ממנו". וכן מורה הגאון רבי משה שטרנבוך שליט"א: "אני מזהיר כל אחד לא לעשן ואפילו לא להתיישב במקומות של מעשנים, ואם בא אצלו אחד המעשן יש לבקש ממנו למנוע לעשן עכ"פ בפניו".

\* \* \*

**בשנים** האחרונות נרתם ארגון הבריאות העולמי להלחם בתופעת העישון הפסיבי. לדברי גופים שעוסקים בתחום לא ייתכן ש-25% מהאוכלוסייה יכפו על 75% מהאוכלוסייה לסבול מדבר בו אינם מעוניינים.

**ל-75%** מהאוכלוסייה ישנה סיבה טובה להתנגדות: 15% ממקרי המוות כתוצאה מעישון מקורם בעישון פסיבי. לפי הסטטיסטיקות מתים בעולם מידי שנה 5 מיליון בני אדם כתוצאה מעישון - **750,000 מתוכם כלל לא עישנו באופן פעיל!** בישראל מדווחים על 10,000 מתים מידי שנה - כאשר **1,500 מתוכם כלל לא עישנו.**

**ההכרה** בנזקים שנגרמים מעישון פסיבי הולכת ומקבלת גושפנקה בכל הרמות. חוק חדש יחסית שנחקק בארץ קובע קנס של 1,000 ש"ח על עישון סיגריה בודדת במקום ציבורי; עד 12,900 בגין הצבת במקום ציבורי; ועד 67,300 ש"ח בגין אי תליית שלטים נגד עישון במקום ציבורי (או אי פיקוח על נושא זה).

**עדיין** לא הבחנו בשלטי "העישון אסור" בפנימיות של ישיבות. אך כאשר קיימים במקום בחורים שהעישון מפריע להם, חובה לתת על כך את הדעת. לאחרונה פורסם על בחור שסבל מאסטמה, אשר פנה אל משגיח הישיבה בה הוא לומד והסביר איזה סבל מסב לו העישון. המשגיח שוחח עם הבחורים וכולם נעתרו **ברצון** לחדול מעישון בחדר האוכל ובחדרי הפנימייה הסמוכים. סיפור זה מהווה הוכחה נוספת לכך שהמעשנים לא מתכוונים לפגוע בזולת במזיד, אך יש להעמיד אותם בפני הצער שהעישון מסב לזולת.

**בהכנת מאמר זה נעזרנו במאגר המידע של "אגודת חבי"ב - למניעת עישון בציבור החרדי".**

**באחד ה'אלולים'** פרסם יהודי יקר מודעה בקשר ל"עישון פסיבי". בדבריו טען שגם מי שלא מסוגל לחדול מעישון, בוודאי מסוגל לא לעשן במקומות בהם העישון מפריע לזולת. בין השאר הוא תמה והתפלא הכיצד ייתכן להכריח אנשים לשאוף עשן סיגריות כאשר הם מתנגדים לכך?

**את** המודעה מסר לעיונו של הגאון רבי ניסים קרליץ שליט"א, אשר הוסיף שם בכתב ידו: **"ראיתי את הכתוב למעלה, והדברים נכונים שדין המעשן במקום אנשים אחרים דינו כמזיק שיכול להגיע לקצר חיי אנשים"**.

ש. י. נסים קרליץ

\* \* \*

**ראויים** ימי רצון אלו בהם אנו שרויים - ימי ההכנה למועדי 'ירח האיתנים' - להתייחס להיבט זה של עישון ברור שאף מעשן אינו מעוניין לצער את הזולת במזיד, ועם זאת אנשים רבים מתלוננים שהם נפגעים מהעישון. נושא זה לא קשור לגמילה מעישון, אלא לחדילה מעישון במקומות בהם הזולת מוצא עצמו נפגע מהם.

**מרבוב** עיסוק בעישון גופא, לא שמים לב שנושא העישון הפסיבי הינו **דבר נפרד לחלוטין** שעומד בפני עצמו. לא רבים הבחינו שבהתייחס-ויותיהם של גדולי ישראל לנושא העישון, הם מתייחסים בנפרד ובפרוטרוט גם לנושא העישון הפסיבי.

**להלן נצטט מדבריהם:**

**כותב** הגאון רבי משה שמואל שפירא זצ"ל: "...ולבד זאת אם מעשן בסמוך לבני אדם או לבני משפחתו, לא ימלט שלא ינזקו ממנו - וכמה חמור עוון זה". וזה לשון הגאון רבי אליעזר יהודה וולדנברג זצ"ל: "וכמה כאב וצער גורם המעשן ליחידים הצנועים - ושכדי שלא להעליב את המעשן תופסים את מלאכת השתיקה ונושאים בחובם כאבם וסבלם".

**בשלהי** שנת תשמ"ב מסר הרה"ח חנינא שייף זכרונו לברכה 'הכרזה' בבית המדרש גור בירושלים בשם **הרבי בעל לב שמחה** זצ"ל כי אין לעשן כלל בבית המדרש. בחודש שבט תשד"מ, הכריז הגרא"מ שך זצ"ל בהיכל ישיבת פוניבז' שהעישון בהיכל הישיבה אסור מסיבות של בריאות וצער הזולת. "אם יש מהמעשנים" הדהד קולו של הגרא"מ שך "שבכל זאת אינם יכולים עדיין להימנע, שיעשנו בחוץ אך לא בהיכל הישיבה".

## המשך "חומץ תפוחי עץ (החיים)"

יחידות מידה מים. למרוח את התמיסה בעזרת צמר-גפן 3 פעמים ביום, למשך 10 דקות בכל פעם ואח"כ לשתוף את המקום. במצבים קשים יותר ניתן להשאיר את התמיסה על הפנים למשך כל הלילה. כמו כן ניתן להכין תערובת עם כמות כפולה של חומץ - אך לא להותירה על העור במשך כל הלילה!

**לטיפול** נגד 'קשקשים' בקרקפת מומלץ למהול רבע כוס חומץ ברבע כוס מים, ולעסות את עור הקרקפת. לאחר מכן יש לעטוף את הראש למשך 15 דקות. תהליך זה יש לבצע פעם או פעמיים בשבוע.

**חשוב** לציין שבמקרה של דלקת גרון יש לבצע את הטיפול בחומץ באופן מידי, אך בד בבד חובה לערוך משטח-גרונן כדי לברר אם מקור הבעיה הינו וויראלי או חיידקי. כאמור, אם מקור הדלקת נובע מ'סטרפ' אין להזניח את המצב שעלול להתדרדר עד כדי פגיעה בלב חלילה. בכל מקרה כדאי להתחיל לטפל בחומץ מיידית, שכן אנטיביוטיקה בכל מקרה לא תועיל לבעיה שמקורה וויראלית אלא רק בבעיה שמקורה חיידקית.

**אנו פונים אל כל מי שמשתמש בהמלצות אלו, לשוב ולדווח לנו על התוצאות - לתועלת הרבים.**

**השפעה** מרכזית יש לחומץ על שיפור מערכת העיכול ומניעת עצירות, צרבת וריפלוקס. רוב התרופות שתפקידן להפחית את רמת חומצת היתר בחלל הבטן אכן עושות זאת, אך אינן מטפלות בשורש הבעיה כחומץ.

**כמו** כן מדלל החומץ את הדם, מה שמונע לחץ דם גבוה, ומעלה את רמת החמצן בדם. החומץ מכיל מינרלים כמגנזיום, סידן, זרחן וברזל בכמויות מזעריות.

**יש להשתמש בחומץ תפוחי עץ אורגני** - הוא זה אשר מכיל את האלמנטים המרפאים. לתשומת לב: בחומץ אורגני ישנם גושים בתוך הבקבוק, ויש לערבב את המוצר לפני השימוש.

\* \* \*

**מי** שסובל מצרבת, ריפלוקס או בחילות כדאי שינסה לקחת כף חומץ לפני האוכל. השיפור עשוי להגיע בתוך שלושה ימים, אך כדאי להתמיד בלקיחת החומץ.

**כתרופה** נגד **פצעי בגרות** ולשיפור העור באופן כללי יש לנהוג כך: ללגום בבוקר ובערב כוס מים מהולים בכף חומץ. מלבד זאת יש להכין תמיסת חומץ שמורכבת מיחס של שתי יחידות מידה חומץ, ושלוש