

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

תעלומת "הרופא המעשן"

כולנו מכירים את התעלומה הבלתי פתירה: רופא מעשן והשאלה נועקת: כיצד ייתכן שאותו אדם שמבחין מידי יום בתוצאות הוועתיות של העישון, מסוגל בעצמו לעשן? בשורות הבאות נפתור את התעלומה מתוך הצגת דברים שכתב רבי אליהו אליעזר דסלר זצ"ל בנוגע לעישון. כדרכו בקודש, חודר הרב לתוך חוכו של נפש האדם - ובמקרה זה נופשו של המעשן - ודולה משם תובנות בבהירות האופיינית רק לו. יצוין שהרב דסלר בעצמו גם עישן עד שחלל מכה, ובהורמונות אף סיפר על התמודדותו האישית בנושא זה.

נתאר לעצמנו - פותח הרב דסלר - אדם שמעשן כמות רבה של סיגריות, עד כדי כך שבלילה הוא מרגיש לחץ בחזה. באותה שעה בה מתעורר אצלו הכאב הוא מחליט שלמחרת לא ימשיך לעשן בשום פנים ואופן.

למחרת בבוקר הוא קם, וכעבור שעה קלה מתעורר בו שוב הרצון לעשן. בשלב זה הוא מעמיד מול עצמו שני נתונים: (א) הרצון לעשן. (ב) הפחד מהכאב. ואז אנו מבחינים כיצד הוא אומר לעצמו: "אעשן רק סיגריה אחת בודדת, זו בוודאי לא תסב לי כאב".

על סמך נימוק זה הוא מעשן את הסיגריה הראשונה. כעבור שעה קלה מתעורר בו שוב הרצון לעשן, ואז הוא אומר לעצמו "הלוא גם הסיגריה הנוכחית אחת היא!" וכך הוא הולך ומעשן כל היום כולו. ובלילה - יחזור אליו הכאב!...

הבה נמשיך ונעקוב: מה מתרחש ביום השני? למרות שהמעשן כבר מודע לכך שאם יקל על עצמו בנטילת סיגריה אחת, ייפול שוב בפח העישון - מכל מקום הוא חוזר ומטעה את עצמו כבתחילה "רק סיגריה אחת"...

כעת ננתח לעומק את מה שמתרחש אצל אותו אדם: אם הוא היה מעמיד מול עצמו את שני הנתונים העיקריים - דהיינו הרצון לעשן מול הפחד מהתוצאות - והיה משקלל אותם בישוב הדעת, אזי ברור שהפחד מהכאב היה גובר על הרצון לעשן, מכיוון שנתון זה חזק בהרבה מהנתון השני.

וכאן הבן שואל: אז כיצד בכל זאת גובר הנתון החלש (הרצון לעשן) על הנתון החזק (הפחד מהכאב)?! התשובה היא: כח ההטעיה, האדם פשוט מטעה את עצמו! אך מיד נוסף ונשאל: מהו הגורם שמוביל את האדם לבחור בהטעיה ולא באמת הברורה?

בשבוע שעבר קלטו אוזנינו שיחה קצרה שהתנהלה בין שניים. היה זה כאשר אדם הציע סיגריה לבחור צעיר אשר במהלך השיחה התגלה כסטודנט לרפואה ב'אוניברסיטת מוסקבה'. בעוד שנה וחצי יסיים הצעיר את לימודיו, וכבר עכשיו הוא משתתף באופן פעיל בטיפולים כירורגיים (כפי שהוכיחו התמונות אותן הציג במחשב הנייד שלו).

הסטודנט סירב להצעת הסיגריה והסביר זאת בצורה פשוטה: אני עובד במרכז חשוב לטיפול בכלי דם. כל האנשים שמגיעים אלינו מסווגים כמעשנים. רק לאחרונה ערכנו את הניתוח השמונה עשרה במספר (!) באחד החולים שלנו - ומציאות זו אליה אני נחשף בקביעות לא מותירה אצלי חשק לעישון...

אין ספק שדבריו - דברים של טעם הם. אך לעומת זאת אנו מכירים כולנו את התעלומה הבלתי פתירה: ישנם רופאים שכן מעשנים! נשאלת השאלה: כיצד ייתכן שאותו אדם שמבחין מידי יום בתוצאות הוועתיות של העישון, מסוגל בעצמו לעשן?!

* * *

בתקופת מלחמת העולם השנייה התגורר רבי אליהו אליעזר דסלר זצ"ל ב'צ'שה' אנגליה. בתקופה זו החל לרכו את מאמריו והגיגיו שהתייחסו ל'כח הבחירה' שבידי האדם. בבואו להגדיר את תהליך הבחירה התמקד הרב בניסיונותיו של המעשן לחדול מעישון. כדרכו בקודש, חודר הרב דסלר לתוך תוכו של נפש האדם - ובמקרה זה לנפשו של המעשן - ודולה משם תובנות בבהירות האופיינית רק לו.

מתוך דבריו אנו מצליחים לפתור את תעלומת "הרופא המעשן", אך חשוב מכה: מצליחים לחדד את הנקודה שנוגעת לכל מעשן ומעשן - גם אם הוא אינו רופא...

* * *



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



סוד הזנביל'

אח סודו של הזנביל לא גילה ד"ר סטנגלר. בספר "ספטינות הילינג", לד"ר אנדרו ווייל, הוא מספר שכבר בזמנים קדומים העריכו רופאים בהודו ובסין מאוד את הזנביל כמרפא מועיל. ואכן, כאשר נעיין בדברי חכמינו במסכת גיטין (דף פו ע"א) נגלה שם את הזנביל כמרכיב רפואי. הגם שהמקורות הקדומים מתייחסים לסגולותיו של הזנביל, הרי שרק לפני כמה שנים נערך באירופה מחקר בקשר אליו, אשר אישש את כח המרפא שלו. אך למרות תוצאותיו החיוביות של המחקר, רופאים קונוונציונאליים בארה"ב אינם מודעים לו.

בחילות ומחזק את המערכת החיסונית. הזנביל גם מועיל נגד נפיחות, אך מאידך אינו גורם נזק לקיבה, לכבד ולכליות כפי שה'אספירין' גורם.

ד"ר אנדרו ווייל מספר שהזנביל גם מועיל לעיכול חלבונים; מחזק את "הבטנה" של מערכת הגסטרו העליונה - מה שעוזר למנוע התפתחות 'אולקוס' ומתנגד ל"פרזיטים" של בני המעינים. כמו כן יש לזנביל השפעה למניעת "המחלה".

צריכה ומינון:

את הזנביל מומלץ לצרוך יחד עם צמחים אחרים. ניתן להשיג את הצמח בצורות שונות: קפסולות, כדורים, טיפות, אבקה, וכן תה.

כמו כל צמח מרפא יש לצרוך את הזנביל במינון הסביר והנכון: **קפסולות:** הקפסולה מכילה בדרך כלל 500 מ"ג, ויש ליטול בין 2-4 קפסולות ליממה.

טיפות: יש ליטול בין 20-30 טיפות פעמיים עד שלוש ביממה. **תה:** מהתה המרגיע ניתן לשתות כמה כוסות ביום, ללא הגבלה.

תופעות לוואי: לא דווח על שום תופעות לוואי מיוחדות בעקבות השימוש בזנביל, אם כי במקרים נדירים הוא גורם לצרבת. השימוש בו מותר גם לנשים במצב מיוחד, כדי למנוע בחילות והקאות בחודשים הראשונים.

חולים במחלות שונות: יש טוענים שמאחר שהזנביל מזרז את הפקת מיץ המרה, לפיכך הוא לא מומלץ למי שסובל מאבנים בכיס המרה.

אנשים שנוטלים 'קומדין' לדילול הדם, חשוב שיתיעצו עם רופא לפני צריכת מינון גבוה של זנביל.

כמו כן, אנשים שסובלים מהזעת יתר עלולים להגביר את ההזעה בעקבות שימוש ממושך בזנביל. מדובר בתופעה שמסתיימת באי נוחות, אך נטולת סיכון.

בעצמו הנהו הסיבה הראשונה לה, וזה בדוק ומנוסה לאדם אשר גבר על יצרו אפילו רק פעם אחת, שמרגיש ברור בלבבו שהוא עצמו מתרחק מן הדמיון, ומכריע לאחוז באמת בכל תוקף" (מכתב מאליהו ח"א עמ' 111).

הרב דסלר מאריך ומבאר עוד את "כח הבחירה", אך לעניינינו די בתובנה הברורה הזו: יכול אדם להיות רופא שנוקי העישון נהירים לו, ולמרות זאת מעניק לו כח הבחירה את האפשרות לכסות על האמת השכלית הברורה, באמצעות שקר דמיוני.

* * *

לסיום נציין עצה בה נהג הרב דסלר בעצמו כאשר חדל לעשן: הוא פרסם ברבים את העבודה שהוא מפסיק לעשן, כדי שכאשר יתעורר בו שוב הרצון לעשן הרי שפרסום הדבר בין מכריו וידידיו "יכבול אותו" להחלטה לחדול מעישון... (מפי בני משפחתו שיחי)

ד"ר מארק סטנגלר הרים את שפופרת הטלפון שצלצל במשרדו. על הקו היה חולה שהתלונן שכבר במשך יומיים הוא סובל מציאות נוזליות, כעת יש לו גם כאבי גרון ותחושת צמרמורת שמתפשטת בגב.

במקום לשלוח אותו לבית מרקחת, הפנה אותו הרופא ל...ירקן השכונתי! "תקנה שם שורש זנביל טרי. תחתוך ממנו בערך חצי ס"מ. תשים אותו בתוך כוס מים חמים במשך עשר דקות, ואחר כך תשתה את המים. תחזור על הפעולה מידי 2-3 שעות".

למחרת צלצל שוב הטלפון. על הקו היה החולה שבישר על שיפור במצב ברמה של 90%!

* * *

את סודו של הזנביל לא גילה ד"ר סטנגלר. בספר "ספטינות הילינג", לד"ר אנדרו ווייל, הוא מספר שכבר בזמנים קדומים העריכו רופאים בהודו ובסין מאוד את הזנביל כמרפא מועיל. ואכן, כאשר נעיין בדברי חכמינו במסכת גיטין (דף פו ע"א) נגלה שם את הזנביל כמרכיב רפואי.

לפני למעלה מאלף שנה חי בדרום איטליה רופא יהודי בשם רבי שבתי דונולו (ד"א תרע"ג - תשמ"ה). רופא זה מוזכר בדברי רש"י במסכת עירובין (דף נו ע"א ד"ה ואין) בתואר "ר' שבתי דונולו הרופא זצ"ל". בחיבורו "ספר המרקחת", שכאמור חובר לפני יותר מאלף שנה, הוא מתייחס לזנביל ולדרך הכנתו כמרקחת רפואית.

הגם שהמקורות הקדומים מתייחסים לסגולותיו של הזנביל, הרי שרק לפני כמה שנים נערך באירופה מחקר בקשר אליו, אשר אישש את כח המרפא שלו. אך למרות תוצאותיו החיוביות של המחקר, רופאים קונוונציונאליים בארה"ב אינם מודעים לו.

לתועלת הקוראים אנו מציגים כאן את תוצאות המחקר. הוכח שהזנביל הינו מאוד בריא ומועיל לגוף, ובין סגולותיו: עוזר ומשפר את כח מערכת העיכול; מרגיע את השרירים מסביב לכלי הדם ובכך מקל על זרימת הדם; מונע את "התקשות" הוורידים; משמש כמדלל דם טבעי; מקל תחושת

המשך "תעלומת הרופא הפעושן"

הרי כבר הוכחנו שמצד הנתונים עצמם הפחד מהעישון גובר על הרצון לעשן. אז מדוע אדם לא נשמע לתובנה זו ובמקום זאת בוחר לרמות את עצמו?

התשובה החד משמעית היא: **כח הבחירה!** כלומר: מי שבסופו של דבר מחליט כיצד לנהוג הם לא הנתונים החזקים יותר, אלא האדם עצמו!

וזה לשונו של הרב דסלר: "מכאן אנו למדים שהאדם יכול הוא להסיח דעתו מן האמת הברורה לו, ולאחוז בדמיון אשר יכסה לו על השקר. שני הרצונות לפניו, והוא בלבבו מתעלם מן האחד (מסיח דעתו מן הסברא האמתית שבו) ואוחז בשני (בסברתו המדומה)".

"מי גרם לו את זה? לא הרצונות גורמים, אלא האדם הוא הגורם לעצמו... יכולת זו לכאן ולכאן - היינו בחירה. ובחירה זו תלויה בו לגמרי, ואין סיבה שתסובב אותה, אלא הוא

