

מצפים

התמכרות לקפאין

לנס



בס"ד

קונטרס

מצפים לנס

התמכרות לקפאין



יש עניין שיתהפך הכל לטובה...

מהדורה ראשונה

תשע"ז

קרית-טבעון

ניתן להשיג בטל': 077-8668074

רק עוד לגימה קטנה

אין הרגשה יותר עוצמתית מאשר כשמצליחים להתגבר על יצרים. הרגשה של שליטה מוחלטת.

זהו. החלטתי שאני חותך. נעמדתי ליד הסטנדר בכולל והודעתי קבל עם ועדה "אני לא שותה יותר קפה!" הרב דסלר קורא לשיטה זו "שריפת גשרים". השיטה היא לספר לכולם את החלטתי, לצורך הענין - שהפסקתי לשתות קפה, ואז למי יש פרצוף לשתות את זה שוב...

בתחילה זה היה מאוד קשה. הייתי שופך מים חמים בלבד לתוך הכוס והולך איתה למקום, זה מה שנשאר מהקפה החם שלי, רק ה'חם'... נזכרתי במה שאמר רבי אברהם גניחובסקי זצ"ל: שהוא לא מבין את הרעיון בקפה, בגלל שזה מר שמים סוכר, כיון שזה שחור שמים חלב, תשתו תה וזהו...

ככל שהשבועות עברו זה נעשה יותר קשה, מרוב צורך לקפאין הרגשתי שאני עומד להשתגע! הייתי פותח את הקופסא של הקפה רק בכדי "להסניף" את הריח! בהמשך התחלתי לקרוא מחקרים מפחידים על תסמיני הקפה כדי ליצור לעצמי סלידה מוחלטת מהענין, אחד המחקרים שקראתי היה שצריכת קפאין מעל 600 מ"ג



ברוך ה' כבר יותר מחצי שנה שאני לא נוגע בקפה אפילו לא לגימה קטנה.
אני כותב שורות אלו בשעת לילה מאוחרת מאוד, פיהוק גדול אחרון אל עבר נצנוצי החמה, עייפות ניכרת בכל גופי, כבר מתחיל לחשוב איך להעביר את היום הבא עלינו לטובה.
ברוך ה' טוב שיש קפה...



מרבית האנשים טוענים שהם כלל לא מכורים לקפאין, אך מחקר אמריקאי הוכיח שמספיקה כוס קפה אחת ביום כדי להתמכר לחומר הזה. אנשים שצורכים קפאין לא בהכרח מודעים לכך שזהו חומר שיוצר תלות ושצריכתו מעבר למינון המומלץ יכולה לגרום לנזק חמור.



ביממה (כמות הנמצאת בארבע כוסות קפה הפוך חזק או בעשר כוסות קפה נמוס) או צריכת 250 מ"ג קפאין במנה אחת עלולה לגרום לשותה תחושת תסמיני הרעלת קפה: חוסר מנוחה, עצבנות, דופק מוגבר, עלייה בלחץ הדם, סחרחורות, כאבי ראש, נדודי שינה, הסמקה, אי סדירות בעיכול ואפילו חרדה, ועוד ועוד...
אני לא רוצה להוציא לכם את החשק כבר בשלב זה, יש עוד כמה דפים לקונטרס. בפרט, שלא מדובר רק מבחינה בריאותית, אלא על ההתמכרות עצמה שגרמה לי לאבד שליטה ואי יכולת להגיב באופן של: "לא תודה, אני לא מעוניין", אלא רק תגובה אוטומטית של "כפית וחצי בבקשה".

"כי תצא למלחמה", קונטרס קצר זה לא בא רק להגיד לכם: "נו, נו... תאכלו בריא!" אלא להגביר את המודעות למשמעת עצמית והתמודדות יומיומית בכל הקשור לצריכת קפאין. ואולי גם באמת קצת "נו, נו... זה לא בריא!" אף על פי ש'מדבר חקר תרחק', מחקרים מראים שלמרות שהקפאין הוא חומר הגורם לתחושת התעוררות, יש לו יכולת להיקשר ל'רצפטורים' (קולטנים) הנמצאים בקצות העצבים, ומכאן גם הסיבה להתמכרות ותופעות הלוואי (שנפרט בהמשך).

היום יפה לאחר הקפה

באחת הפעמים קרה לי שעצמתי את עיניי וברכתי: "ברוך אתה ה'... שהכל נהיה בדברו". קרבתי בהתרגשות את כוס הקפה אל הפה ולקחתי לגימה מענגת, אך... רק חבל ששמתי מלח במקום סוכר...



בעוד שרבים צורכים את מנת הקפאין הראשונה שלהם בשעות הבוקר, לגוף שלנו יש מנגנון טבעי שאמור להעיר אותנו בעזרת רמות ה'קורטיזול' שמגיעות לשיא בעיקר בין השעות 8-9 בבוקר. בגלל המנגנון הטבעי הזה, מומחים ממליצים שלא לצרוך קפאין בשעות האלה, ומדענים טוענים שצריכת משקאות עם קפאין בזמן הפרשת ה'קורטיזול' תפחית את השפעתו של הקפאין לטווח הקצר ותהפוך את הגוף לעמיד יותר להשפעה המעוררת שלו בטווח הארוך.



תשאלו כל "מכור", יש את היום שלפני הקפה ויש את היום לאחר הקפה... אפשר לזהות זאת על פרצופם של אותם אנשים, האם הם כבר לקחו את ה'מנה' שלהם להיום ונרגעו או שהם עוד לפני. אצל אברכים זה בדרך כלל לא קורה עד ששמים את הילדים בגן ועושים סידורים אחרונים במכולת השכונתית, ואז בשארית כוחותם פותחים את דלת הכולל, מגיעים לפינת הקפה, - שבחלק מן המקומות זה כבר ממש לא פינה, אלא חדר של ממש! בעודם עם המגבעת על הראש והז'קט על הכתפיים, תוך כדי התנשפות מזרזים את הקומקום החשמלי בתקווה שיואיל בטובו להתחמם יותר מהר, שולפים כוס מתוך הכיור העמוס, מדיחים אותה בזריזות, מכניסים אליה את הכמות המדויקת של הסוכר והקפה ורק מחכים ל'קול השופר' - קול הגאולה, קולו של מפסק הקומקום... אכן 'רואים את הקולות'. חיש מהר המים נשפכים אל עבר הכוס וניחוחות פולי הקפה מציפים את החדר, המפגש שכה חיכינו לו עומד להתרחש. אפשר להתענג על קולות הרקע של נקישות הכפית בדפנות הכוס, בחישה אחרונה בהחלט, עוד סיבוב אחרון. שטיפה בהולה של הכפית תחת זרם המים (כבית זה לא היה עובד) והנה זה מגיע...

קצת היסטוריה

קפאין היה אחד מהסמים הראשונים בהם השתמשה מרבית מהאוכלוסייה. שיח הקפה התגלה לראשונה באתיופיה והקפה התחיל את עלייתו לשלטון במזרח התיכון במאה הרביעית לספירה. במאה החמש עשרה גם בתימן השתמשו בזה בצורה המזכירה את הקפה של היום כעזר להישאר ערניים.

האגדה מספרת על 'ערבוש' אחד שהיה רועה צאן ולא הבין למה ה'עיוזות' שלו כל הזמן נמצאות במצב של עירנות, פשוט לא רצו ללכת לישון! הוא החליט לעקוב אחריהן ומצא שהן אוכלות פולים מיוחדים. הוא החליט לנסות לטעום מהם בעצמו ומאז השתנו חייו, הוא וה'עיוזות' שלו נשארו ערים כל לילה...

במאה השש עשרה החלו להשתמש בקפה בצורת משקה, נפתחו בתי קפה שהתפרסו לאיסטנבול, קהיר ומכה. מאה שנים לאחר מכן, בתי קפה נפתחו לראשונה גם באירופה. כיום הפכנו גם כאן בארץ הקודש למעצמת קפה! בכל פינה יש בית קפה ובכל בית יש פינת קפה... בנוסף ישנן לא מעט מכונות קפה ציבוריות וביתיות. המצב פשוט וקל יותר מתמיד. אדם קונה את סוג הקפה שהוא אוהב, קצת מים חמים, וזהו הוא כבר 'נרקומן'.

ואיך זה משפיע על על הגוף? נאמר בקיצור: אותו קפאין



משחק מכור

שאלתי פעם מישהו למה אתה לא מפסיק עם הקפה? זה לא בריא! אתה ממש מכור לזה!
 "אני מכור?!" הוא ענה לי בהחלטיות, "אני יכול להפסיק מתי שאני רוצה!"
 נו, אז תפסיק!
 "אההה, אבל אני לא רוצה!"
 כמו שאמרתי, מכור.

למעשה אין בעיה עקרונית לצרוך קפה כשזה במידה. אבל כמו כל דבר שאנו נוטים להגזים בו, צריך לדעת מהי הכמות שכבר מזיקה לנו בריאותית. חשוב להבין כי השפעות הקפאין משתנות באופן משמעותי מאדם לאדם לפי גיל, מין, משקל, שימוש בתרופות וגורמים פיזיים נוספים. לכן, את צריכת הקפאין יש לבחון על בסיס אישי אצל אנשים שונים.

יש לזכור כי הקפאין הוא סם בעל השפעות מצטברות לאורך השנים. לכן על מנת לדעת באיזו מידה שתיית הקפה משפיעה עליכם לרעה, נסו להימנע מקפה לתקופה מסוימת ובדקו עם הזמן האם סימפטומים שונים מתחילים להיעלם מחייכם. השתמשו בתחליפי הקפה הבריאים או

ממריץ את הגוף על ידי הפעלת המערכת ה'סימפטטית' של מערכת העצבים המרכזית, מה שמוביל ללחץ דם ודופק לב מוגבר אל עבר השרירים, שחרור של גלוקוז ע"י הכבד וזרימת דם פחותה לעור ולאיברים פנימיים. כמו עם סמים רבים, לקפאין יש השפעה "סובלנית" בכך שככל שמשתמשים בו יותר, כך יורדת הרגישות אליו. הפחתה זו ברגישות לקפאין אומרת שככל שחולף הזמן, הגוף נצרך לכמויות גדולות יותר שלו על מנת לקבל את אותו האפקט.
 כלל טוב לאלה שרוצים ליהנות מ'ביצועי הקפאין', מבלי לצרוך כמויות עצומות עם הזמן, הוא להוריד משתיית הקפה בזמנים שתופסים משבצת קבועה בסדר היום.



הידעת?

קפה רגיל וקפה נטול קפאין מייצרים חומציות יתר בקיבה הרבה יותר מקפאין לבדו, ובעצם שתיית קפה היא אחת הסיבות העיקריות שגורמות לצרבות.





בחליטות צמחים מרעננות ואולי תגלו שיפור משמעותי באיכות החיים.

מי מביניכם ששותה את הקפה שלו עם חלב, ירוויח עוד משהו 'על הדרך', הורדת חלב פרה מהתפריט היומי עשויה לפתור בעיות בריאות נוספות, אבל פרה פרה, זה כבר בקונטרס הבא בע"ה.

הידעת?

מרבית האנשים סוברים שצריכה של קפאין עוזרת להם להישאר ערניים במהלך היום, וברגע שהם מרגישים מעט מנומנמים הם מיד שותים קפה או משקה אנרגיה. הפעולה הזאת יוצרת תלות ומעגל הרסני של עייפות, שכן הקפאין שצורכים על בסיס יומיומי ובשעה קבועה גורם להזדקק לו יותר ויותר.



נטול קפאין

מה זה בכלל נטול קפאין? קפה נטול קפאין עובר תהליך מיצוי להוצאת מרבית הקפאין מפולי הקפה. בתהליך זה משתמשים לרוב בממים כימי בשם 'מתילן כלוריד', חומר מסרטן זה נשאר בכמויות קטנות בקפה נטול הקפאין והחומציות שלו גבוהה פי כמה. בקיצור רעל!

רבי ירוחם מ'מיר' כותב בספרו 'דעת חכמה ומוסר' שפעם נזדמן לו להיות אצל רופא והוא אמר שיש מין של קפה שהוא מותר לחלשים. הרב תהה איזה מין קפה הוא זה? אמר הרופא שזהו קפה ללא קפאין! הבין רבי ירוחם שעפ"י אותו רופא, קפה עם קפאין זה לא בריא, אך יש קפה שהוציאו ממנו את הקפאין והוא מותר ואיננו מזיק.

המשיך רבי ירוחם והוסיף כמשל, שעכשיו התבהרו לו דברי הרמב"ן בפרשת קדושים המבאר את העניין "קדושים תהיו". התורה צייתה והזהירה אותנו באיסורים שונים וביניהם עריות ומאכלות אסורים, אך התירה איש באשתו ומאכלות מותרים, אם כן יהיו מקרים שהאדם יסבור שמותר לו להיות נבל ברשות התורה! לכן ציוותה אותנו התורה וכתבה "קדושים תהיו" גם בדברים המותרים, ואח"כ עוד מוסיפה התורה "ועשית הטוב והישר בעיני

ה'" שלא יהיה נבל ברשות התורה! וביאור הדברים הוא שהחילוק בין קודם החטא ולאחר החטא, הוא לא בדברים עצמם. אלא שקודם החטא היו ללא "קפאין" - בלא ארס, ולאחר החטא נהיה בדברים ארס כלומר "קפאין". ועל זה ניתן כל עסק התורה הקדושה, לנקות, לצרף ולצחצח את הדברים ולהוציא מתוכם את ה"קפאין" כדי שיישארו בטהרתם. לכן אסרה לנו התורה את הדברים האסורים משום שמצוי בהם "קפאין" במידה מרובה ואי אפשר לנקותם. לאחר מכן צריך לנקות גם את הדברים המותרים שלא יישאר בהם אפילו קצת "קפאין", וזהו "קדש את עצמך במותר לך".



הידעת?

אם אתם סובלים באופן קבוע מכאבי ראש ללא סיבה רפואית ידועה, ייתכן שזה קשור לשתיית קפה, או במילים אחרות, להתמכרות לקפאין.



תחליף ראוי

כתוב בזוהר הקדוש על הפסוק "כי תצא למלחמה על אויבך", שמדובר על מלחמה נגד היצר הרע! וראיתי בספר 'בעין יהודית' שיתכן שהפתרון נעוץ בפירושה המדויק של המילה "כנגד", ואפשר למצוא את המילה בפירושה הראשון בתורה "עזר כנגדו". איך בדיוק זה מסביר? אז ככה: רש"י מפרש "זכה - עזר!" "לא זכה - כנגדו!" כלומר אם זכה ללכת בדרך הישר הרי אשתו בעזרו, אך אם "לא זכה" וסר מן הדרך הטובה, אשתו תעמוד "כנגדו" עד שתצילהו מדרכו הרע ותחזירנו לדרך הישר. יוצא מכך שהמילה "כנגדו" אין פירושה היפוך גמור והתנגדות אלא זהו מאבק כנגד משהו הנמצא מולי ויש שייכות בינינו, ולי אין כל כוונה להשמידו אלא להפעילו בהגבלות מסוימות.

כלומר אותו יצר הרע, איני משמידו לחלוטין אלא מתחכם ומתאמץ לשלוט עליו שליטה שכלית ולכוון אותו כרצוני. עכשיו גם מובן מדוע ברא לנו ה' מאכל מותר באותו טעם כנגד מאכל אסור בבריאה, כמו שכתוב במסכת חולין שמי שרוצה לדעת את טעמו של בשר החזיר שיאכל דג שיבוטא, ומי שרוצה לטעום טעם של בשר עם חלב שיאכל עטינים. ובאמת ראוי להתבונן למה חז"ל היו צריכים לספק לנו את המידע החליפי הזה לאותם מאכלים אסורים? אלא

הכל בגלל המנורות

כתוב בשם הסטייפלר שמאז שהמציאו את המנורה התפשטה מחלה בעולם. הסטייפלר לא התכוון לבעיות קרינה שנחשפים אליהן כתוצאה מתאורה מוגברת, אלא לבעיות שנוצרות עקב הירדמות בשעת לילה מאוחרת והפרעות בשינה טובה שהכרחית לבריאות הנפש והגוף. אני הקטן מוסיף שמאז שהומצאה המנורה נוספה סיבה נוספת לבעיות אלה והיא צריכת קפה מוגברת. כיוון שהתווספו לנו עוד שעות של אור ביממה ואנו רוצים לנצל אותן, העייפות גוברת וכאן נכנס לתמונה חברנו "הקפאין" בשלל צורותיו.

ישנם אנשים שמבחינתם אפשר לברך על הקפה "המעביר שינה מעיני..." אך לצערי, למרות שזה היה יכול להיות פתרון טוב לעניין ("אתה נרדם? מה הבעיה? שתה קפה!"), זו אינה תרופת פלא! נדמה שכשהולכים לישון מאוחר ישנים חזק וטוב יותר, אך הקפאין מפחית רמות של המוליך העצבי אשר אחראי על תחושת הרוגע והשלווה בגוף ומדכא את הפרשת "המלטונין" - הורמון המווסת את מחזור השינה והערנות בגוף. למעשה הלגימות המרובות משפיעות לרעה על איכות השינה, ובכך זה גורם בטווח הרחוק בדיוק ההיפך ממה שרצינו.

קופאינס

כתוב שלפעמים אדם לא רוצה להאמין למציאות שלפניו. נניח שאני הולך לקנות קפה והמוכר הצדיק אומר לי: "שמע קח מים במקום קפה... מים הם בחינם ולא מזיקים וקפה עולה כסף ומזיק! אדרבא, מה אתה רוצה גם לשלם כסף וגם להרעיל את עצמך?!" וכי ברור שאשמע בקולו?

זאת אומרת שאנחנו "לא מאמינים" במציאות, אם היתה לנו אפשרות לראות מה קורה בתוך גוף האדם ואיך הוא פועל באמת, לא היינו רוצה קפה כלל ובאמת היינו מעדיפים רק מים! כנראה שלפעמים נוח לנו לחיות בדמיון ולהתעלם מהמציאות. הבעיה שלנו היא לא האמונה בה' אלא אמונה במציאות! אם היינו יכולים לחקור אותה כפי שה' מנהיג את העולם היינו מבינים שאין עוד מלבדו והופכים לצדיקים גמורים.

אנו צריכים להתבונן בגופנו כפי שה' ברא אותנו ולברר האם הקפה שאני רוצה לשתות טוב לי או מזיק לי. ברגע שנתבונן בזה נחזק בנו גם את האמונה. כמו שמישהו הולך לסמינר התחזקות, "מבררים" לו את מציאות העולם הזה ואף על פי שכבר קודם האמין שיש ה' בעולם היה חסר לו ידע בעצם המציאות, וכשזה מתברר, חוזרים בתשובה...

שזו התחכמות מול היצר הרע, לתת לו תחליפים, הרי כפי שראינו לחסל אותו זה בלתי אפשרי (כמעט) ואין התורה מדריכה אותנו להמית את היצר הרע אלא לרתום אותו במגבלות של זמן, מקום, כמות ואופן למען המטרה.

אפשר להשתמש באותו משקל גם לגבי הקפה, כיום ישנם תחליפים לקפאין אשר מבוססים על מרכיבים צמחיים שונים, לדוגמה: משקה דגנים - מכיל עולש, חיטה, שעורה, תאנים ועוד. משקה ציקוריה - מכיל שורש ציקוריה (עולש), עשיר בסיבים תזונתיים ומינרלים. משקה שעורה - מכיל 100% שעורה אורגנית. משקה חרובים - מכיל אבקת חרובים המשמשת מעין תחליף למשקה קקאו. כל אלה הינם מעוררים טבעיים עדיפים.



הידעת?

אנשים שהחלו בגמילה מקפאין טענו כי כבר בימים הראשונים מצב הרוח שלהם השתפר והתגובות הגופניות למצבי לחץ שונים היו הרבה יותר רגועות.



ניצלתי!!!



קולה ושמה תהלל...

מה בעצם עשיתי? בזבזתי 20 דק' מלימוד תורה! ויותר גרוע, בשמים כביכול קבעתי לעצמי ש-20 דק' של לימוד דף גמרא שווה מבחינתי לפחית קולה! זה השכר שאקבל חס ושלום! לפי זה ועוד מעשים דומים ניתן לקבוע עד כמה אדם מעריך את התורה.

כך עובד היצר הרע, מציג לנו את הנושא כמקח וממכר. אני נותן משהו מהחיים שלי, זמן למשל, והיצר הרע נותן לי בתמורה משהו משלו, עניין גשמי מסויים... קולה - "טעם החיים".



הידעת?

משקאות ממותקים מעלים את לחץ הדם ככל ששותים אותם יותר, לכן מומלץ להפחית את צריכתם וליהנות מיתרונות בריאותיים רבים.



כאשר מדברים על קפאין אין להתייחס רק לפולי קפה או שוקולד, משום שמשקאות רבים, כמו קולה, תה ומשקאות אנרגיה, מכילים גם הם את החומר הזה. עפ"י מחקרים, המינון היומי המירבי המומלץ לאדם בוגר הוא 400 מ"ג קפאין. אם אתם חורגים מהכמות הזו, סביר להניח שאתם סובלים מבעיית התמכרות.

אנחנו לא אוהבים את החיים אנחנו אוהבים את הנאות החיים! את אותם הדברים שגורמים לנו ליהנות, כמו כוס קולה קרה ביום חמסין למשל.

כתב הרב פינקוס זצ"ל, שאדם קובע לעצמו אומדן כמה שווה בעיניו למשל לימוד התורה שלו. נניח שאני כרגע לומד ופתאום נתקפתי בצמאון, אני יכול לבחור בין לקחת כוס, לפתוח את הברז, לברך 'שהכל' ולגמור את הסיפור... או שלא! אני מחליט לחפש קולה קרה "כדי שאצליח אח"כ ללמוד טוב יותר!" אני חוצה את הכביש ומגלה שהקיוסק הקרוב סגור, ממשיך ומרחיק עד קצה הרחוב והכל כדי למצוא את הקולה הנחשקת! למה? כי "בא לי" קולה ואני לא יכול ללמוד בלי קולה!

דומה לכלב

בשנים האחרונות נפוצה התופעה שחדרה לעולמנו הישר מהרחוב, שתייה חמה בבוקר בחוצות העיר... אנשים בדרכם לעבודה או לכולל מחזיקים בידם כוס קפה חד פעמית ולעיתים מתירים לעצמם להוסיף גם ביד השניה חתיכת עוגה... ועוד נתנו לזה שם אלגנטי מחורז: "קפה ומאפה..."

כתוב שאוכל בשוק דומה לכלב, נכון שהכוונה דווקא על אכילת פת אבל יש שרצו לומר שגם שתיית קפה ברחוב כלול בדין זה. מה שבטוח שזו תופעה לא יפה שחדרה מרוחות רעות שמנשבות מבחוץ.



הידעת?

באופן אירוני הרגשת העייפות מופיעה ברגע שהגוף לא מקבל את מנת הקפאין הקבועה שהוא התרגל אליה.



שחור קטן חזק

הרבה אנשים שואפים לרוחניות, אבל איך עושים זאת? רעיון נחמד שראיתי מסביר, שאמנם המטרה צריכה להיות שליטת הנשמה על הגוף, אבל מה אפשר לעשות שהגוף צריך כל מיני תמריצים. הוא זקוק למטעמים ופינוקים שונים כדי להתקיים ולעבוד את ה'.

כל אחד לפי רמתו, יש אחד שצריך "לשכנע" את הגוף שלו בהרבה כוסות נס קפה! ויש אחר שמספיקה לו כוס אחת קטנה של קפה שחור חזק כדי לעורר את הגוף לעבודת ה'.

צדיקים אינם צריכים את הפינוקים האלה כלל, התורה מחייה אותם, הם לא צריכים "לשחד" את גופם לעבוד את ה' באמצעות ריבוי שתיה ומאכלים. מי שקרוב לרוחניות לא צריך לשכנע את הגוף שלו שיהיה רוחני כי כל כולו כבר עסוק בה.

כאשר המטרה הסופית של "ולעבדך באמת" היא לצמצם פערים בין הגוף לנשמה, עבורנו העניין תלוי בעד כמה הנשמה שלו "רחוקה" מהגוף- מרחק של ארבע כוסות נס קפה? קפוצ'ינו? הפוך? אולי שוקולטה עם תוספת סוכר?...

רק לא לשכוח! הכל צריך להיות לשם שמים...

כוס ישועות

בעיה נפוצה ב"פינות הקפה", הוא החוסר בכוסות. לפעמים נצרך להביא כוסות מהבית, אך לא מן הנמנע שהכוס שהבאתם תישאר רכוש פרטי... כמובן ודי צפוי שאנשים שיראו ספל נקי מונח ולידו קפה וסוכר, יעשו אחד ועוד אחד ותוך 2 דקות יהיה להם קפה.

ראיתי סיפור על אחד שהיה מביא לעצמו כוס למקום עבודתו, ובכל פעם היו משתמשים בכוסו ולפעמים אף שוברים אותה והוא היה נצרך להביא כוס חדשה. יום אחד כלו כבר כל הקיצין והוא החליט לרשום על הכוס באדום עם הרבה הדגשות "הספל הוא רכוש פרטי - כל המשתמש בו גזול"... אתם חושבים שזה עבד? תמים היה אותו מסכן, המשיכו להשתמש בכוסו ושוב היה נשאר כל פעם ללא כוס. מה עשה מיודענו? לקח את הכוס מחק את הכיתוב הישן וכתב בגדול באותיות מאירות עיניים "בשרי", מאז נפתרה הבעיה.



הידעת?

צריכת קפאין מעלה את רמת הסוכר בדם ומדכאת את הפרשתו של הורמון הגדילה, אשר ממריץ את גדילת העצמות אצל ילדים ומתבגרים.



כל המוסיף גורע

כתוב בספרים הקדושים שכל תכלית ביאת האדם לעולם הוא לשבר טבעו, ולתקן מידותיו הרעות. ואפילו שמצליח רק לפעמים וגם לזמן מועט, זה עושה רעש גדול מאוד בשמיים! כתב הגר"א בפירושו על ספר משלי: כי מה שאדם חי הוא כדי לשבור מה שלא שבר עד הנה אותה המדה, לכן צריך תמיד להתחזק ואם לא יתחזק למה לו חיים! אם כן מדוע לנו להיכנס לניסיונות נוספים כמו תאוות והתמכרויות? מה, וכי אין לנו מספיק עבודה על עקירת הדברים הרעים שכבר מושרשים בנו מלידה? לכן עלינו לחשוב טוב לפני שאנחנו בוחרים להוסיף על עצמנו עוד הרגל רע או תענוג של הבל שאינו לשום תועלת כלל.



הידעת?

החומציות של הקפה שוחקת את האמייל ומכתימה את השיניים, ובטווח הארוך צריכה עקבית של קפה עלולה לגרום לריקבון בפה.



מנת קפה

כתב הרמב"ם: אסור לאדם לחבול בין עצמו בין חברו. ועוד הוסיף בעל התניא בהלכות נזקי גוף סעיף ד': כי אין לאדם רשות על גופו כלל להכותו ולא לצערו בכלל. וכתב בספה"ק דרך פיקודך (מצות ל"ח, ל"ד לא תגנוב ולא תרצח אות ד') עוד ישנם דברים שכביכול אפשר להכניס אותם תחת הכותרת 'לא תרצח' והם כמו אכילה ושתייה שלא במקום מצווה, אלא רק למלאות את התאוה ולא ישים לב אם הדבר בריא לחיות את הגוף או אם יזיק... וזה כמו 'לא תרצח'!



הידעת?

אם הגוף שלכם רגיל לקבל את מנת הקפאין שלו בשעה מסוימת, אך מסיבה כלשהי לא צרכתם אותה בזמן, כאב ראש הוא אחד התסמינים הראשוניים שיופיעו כשהגוף מרגיש בחוסר.



כל ההתחלות קשות

אמר רבי יהושע בן לוי שכל הזובח יצרו ומתודה עליו מעלה עליו הכתוב כאילו כבדו להקב"ה בשני עולמים בעולם הזה ובעולם הבא.

אך יש לדעת שזביחת היצר אין משמעותו רק יצר ותאוה לעבירות חמורות! אלא גם לכל תשוקה וחמדה אשר בעצם אינה ראויה להיות אצלו ואף אסורה שיתאוה וישתוקק לה.

אמר רבינו סעדיה גאון שאמנם כל אחד ואחד עם יצרו שלו, אבל מחובתו בעולמו לעמול ולעקר ולשבר את טבעו הרע. ולא ישלה את עצמו לומר אני כבר מכור ומשועבד לעניין ורגיל בזה ואין בכחי לבטל את מצבי.

זה לא מאוחר וזה בהחלט אפשרי, אף על פי שכל הרגע שאדם הרגיל עצמו, טוב או רע, הופך לו במשך הזמן כטבע שני. בכל זאת, אם האדם יתאמץ בכל כוח בעומק העניין יוכל להתרגל אחרת ושוב יתהפך הדבר לטבע שני. טבע טוב. ולאחר מכן יוכל לשמוח בזה שזכה לזבוח את יצרו.

אין תירוצים, גם אם הדבר ידרוש עבודה מאומצת וגבורה נפשית, יתחיל, כי כאשר מקבלים עלינו דבר טוב ה' מסייע בידינו. כמו שכתב במכילתא פר' יתרו "אם עתה תקבלו עליכם יערב לכם מכאן ואילך, שכל ההתחלות קשות.

פולי זהב

אחד המשקאות הכי מושמצים כיום הוא הקפה בכל שלל השפעותיו, ובכל זאת מעל לכ-50 מדינות בעולם מגדלות כיום את צמח הקפה. לא פלא הדבר, שהרי הוא כמעט מניה בטוחה להצלחה, וראיה לכך, שרווחיהן מעל 12 מיליארד דולר בשנה!

בתי הקפה בעולם כולו הפכו להיות מקום מפגש תרבותי וחברתי והם משרתים את קהל לקוחותיהם במסירות, בהגשת קפה איכותי, כל אחד לפי התאוה שלו. הצרפתיים שותים קפה מעורב בציקוריה, באירלנד מוסיפים אותו במשקאות אלקוהוליים. במזרח התיכון אוהבים קפה מריר במקצת ובאירופה אוהבים אותו מריר לחלוטין. לא ברור מתי ואיך הפך הקפה להיות הרגלם של מיליארדי אנשים בעולם, עבור חלקם הוא עולם ומלואו והם ישקיעו מזמנם ומכספם כדי לספק את תאוות הקפה שלהם.

העובדה שתרבות בתי הקפה כה נפוצה בעולם, והקלות בה ניתן להשיג את כל סוגי הקפה שרק עולים על רוחנו, מוסיפה סיבה טובה נוספת עבורנו למה כדאי להפחית בצריכתו. מעבר לעניין בריאותי כזה או אחר, האם אנו רוצים להשתייך לאותה תרבות חיצונית וסוחפת או מעדיפים להשקיע בפנימיות ובפעילות קצת יותר ערכית?

"סם החיים"

אני שומע אנשים רבים שטוענים שקשה להם לתפקד בשעות הבוקר לפני שהם שותים את כוס הקפה הראשונה.

פעם הכרתי מישוהו שמיד כשהיה מתעורר בבוקר, היה מתיישב על המיטה, מדליק סיגריה ושותה קפה שחור! אני מקווה שהוא עדיין חי...

אך גם ביננו ה"לא כ"כ קיצוניים" ישנם בהחלט מכורים לקפאין ושואכן מתקשים לתפקד בלי המנה הקבועה של הבוקר.

מומחים רבים מזהירים כי לא מומלץ לשתות קפה בבוקר על קיבה ריקה מיד כשמתעוררים. הקפאין מעורר את הגוף באופן מלאכותי ובקצב שאינו מתאים לו ולכן עדיף לתת לגוף להתעורר בהדרגה ובאופן טבעי.

לגבי המשך היום, אמנם ישנן דעות שאומרות שצריכה מתונה של קפה לא רק שאיננה מזיקה אלא אף עשויה להועיל, אבל בסופו של דבר אין מישוהו שאומר שצריכת קפאין באופן קבוע זה דבר בריא ועוד לא שמעתי שיצא "קפה מלא" לכל שומרי הבריאות למיניהם.

לכן הפחתה משמעותית מאותו חומר ללא ספק תשפר את תפקודכם היומיומי והבריאות הכללית שלכם תרקיע שחקים.



"אשירה לה' כי גמל עלי"

תוכנית גמילה



הידעת?

כתוב בספרי החסידות, שהחסידות
תובעת מן האדם להסתפק רק בדבר
הכרחי לבריאות הגוף ולהיזהר
מהמותרות גם אם זה "לשם שמיים"!

ומשפט חסידי אומר:

מה שאסור-הרי אסור!

ומה שמותר- מיותר!



✧ 3 ✧

פירות, רבותי, פירות! זה הזמן הכי טוב להשתדל לצרוך מאכלים עם ויטמין C, שהוא חומר חיוני לגוף עם השפעות חיוביות רבות, וכמו כן הוא מגביר את האדרנלין וממריץ את הגוף.

✧ 4 ✧

לכו לישון בזמן! שינה רציפה ובת 7 שעות לפחות על מנת שלא תרגישו עייפים מדי במהלך היום ולא יהיה תירוץ לחזור אל הקפה.

✧ 5 ✧

הגיע הזמן לאכול בריא. תכניסו לגופכם מאכלים שיספקו לכם אנרגיה במהלך היום ויאזנו את רמות השומן, הפחמימות והחלבונים בגופכם, כמו למשל אגוזים, שקדים, ושעועית ועוד מיני קטניות שתוכלו למצוא בפיצוחיה מצויה. שמעתי שגם מנה של דג סלמון יכולה להיות לעזרנו בכדי להתמודד בקלי קלות עם הגמילה.

אם נקשיב למומחים שבתחום... אז תדעו שהם ממליצים להיגמל מקפאין באופן הדרגתי ולא קיצוני כמו שרובנו נוטים לעשות. לכן כדי להתחיל את תהליך הגמילה כראוי, בסך הכל בתור התחלה בטוחה צמצמו את מספר כוסות הקפה שאתם שותים במהלך היום, איך? למה? כמה? אז ככה: אם אתם מכורים ממש ונוהגים לצרוך יותר מ-6 כוסות קפה ביום, השתדלו לשתות רק 3 כוסות ביום בשבוע הראשון, ובשבועיים הבאים המשיכו לצמצם בהדרגה את הכמות.

✧ 1 ✧

במקום לשתות קפה על הבוקר, נסו להחליף את הקפה בכוס מים חמים עם מיץ לימון סחוט טרי או לחילופין תה ירוק. אמנם התה גם מכיל קפאין אך בכמות זעירה ממש ביחס לקפה רגיל, ויש בו כמות מספקת של קפאין כדי לספק ברגעים נואשים את המכורים לקפה.

✧ 2 ✧

אחד הדברים הכי חשובים כדי להתגבר על התסמינים שמופיעים בזמן תחילת הגמילה הוא שתיית מים מרובה, לכן יש להקפיד לשתות לפחות 6-8 כוסות של מים על בסיס יומי.



6

זה לא מיועד לעצלנים אך כדאי מאוד להקפיד על פעילות גופנית מדי יום שתסייע להכניס קצת אדרנלין בגוף כדי להפיג את העייפות. מומלץ במיוחד על הליכה מהירה למשך כ-30 דקות או על יוגה למביני עניין. כל פעילות אחרת שמתאימה לכם יכולה לעזור ולהקל על התסמינים ולחזק את הגוף והנפש.

"נתת ליוראין נס להתנוסס"

במשך התהליך תסמינים שונים עלולים להופיע. חלק מכם אמנם לא ירגישו בהם ולא יבינו על מה מדובר. בכל אופן, סביר להניח שתופעות לוואי אלו יופיעו במהלך 12-20 השעות הראשונות שלאחר צריכת הקפאין האחרונה שלכם ויימשכו במשך כשבוע עד חודש. תחזיקו חזק, זה הולך להיות לא קל אבל אל תוותרו, אולי בסוף תראו איזה נס!

מצפים לנוס



מבית היוצר של "לוע הארי"

אם אהבתם את הספרון, ספרו לנו

ונשלח לכם עוד בעז"ה

כדי שתוכלו לזכות את הרבים.

טל': 077-8668074

דוא"ל: ma.design05@gmail.com