



פרדריקה סגל
אחרי בקבוק וודקה

נולדו בעידן שבו לא היו עדיין תרופות, ותינוקות שלא היו בריאים כ-100 אחוז, לא עברו את גיל 10. הקשישים האלה עברו, אם כן, את הסלקציה הטיבעית. לא היה אז ויהודי אוויר ממכונות ומבת-חרושת, והמים היו זכים, ללא כלור. לא היה חשמל, ואנשים הלכו לישון בשעה מוקדמת. הם עברו יותר בעבודה פיזית, והיה איוון בין גוף ונפש. הראש היה רגוע, קצב-החיים היה איטי יותר.

מי שמתים כיום מדום-לב, בגיל 30 עד 50, גדלו בתקופה שבה היתה כבר אנטיביוטיקה, הירקות והפירות רוטטו והעופות והפרות קיבלו וריקות של הורמונים וחיסונים רעילים, שבסופו של דבר הגיעו לגוף-האדם. תנאי-החיים כיום הם הרבה יותר מסוכנים מאשר בעבר. לקשישים יש יסוד בריא, החסר לדור הצעיר. למעשה, לא יהיה יותר בתולדות האנושות דור כזה, אשר נולד וגדל ללא תרופות, ומדוק עם תרופות.

הדור שנולד אחרי מלחמת-העולם השניה התחיל את חייו בעולם מורעל, ולכן הוא חייב לשמור על רגיעה נפשית, פעילות פיזית, שעות-שינה מספיקות ותזונה נכונה. מי אכל אז, בעבר הרחוק, אוכל כבד במיסערה, בשעת-לילה מאוחרת? בגלל זה נאלץ הלב לעבוד שעות נוספות, כדי להורים רם למערכת-העיקול, בשעות שבהן היה אמור לנוח ולאגור כוח ליום המחרת. לכן אנשים זקוקים לקפה כבוקר, כי הם לא ישנו רי, גופם לא נח באמת. אנשים מעוררים את עצמם בקפה ונרגעים בעזרת סיגריות.

חיים בנתיב המהיר

תן וולוד, סגן ראש עיריית-תל-אביב, הוא דוגמה לאדם שחי בעבר כמו רבים כיום, בלי חשבון: היה מעשן כבד ואכל כל מה שבא לו. לפני שמונה שנים הוא ראה בטלוויזיה תוכנית על הנזקים בעישון, נבהל, ומאז אינו נוגע עוד בסיגריות. בשנה האחרונה הוא חש בכובד, והרגשה זו, יחד עם עקיצות של מכרים על היותו שמן, גרמו לו ללכת לכריקות. הרופא

נעמי רין
(המשך בעמוד 16)

להיות סמל של בריאות, לתת דוגמה לילדי. הוא צריך להיות דומה לאתלט היווני הוורק דיסקוס, ולא להיראות כקאריקטורה של בנאדם.

אין חיות מעשנות

ניאל מצגר, כלכלן במיקצועו, חושב מעודאביב, נפטר לפני חודש, בגיל 42, מדום-לב. עד לאותו רגע טראגי תפקד מצגר כאדם בריא. הוא נהג לטפס על הרים בשווייץ, ובאופן קבוע, כמשך שנים, שיחק טניס — שלוש פעמים בשבוע, שעתים ככל פעם. כושרו הפיסי היה מעולה, אף גרם אחר של שומן מיותר לא היה על גופו. הוא היה אדם רגוע, שקט: „איש מאושר“, כהגדרת אשתו.

מצגר עישן, כמשך שנים רבות, שתי חפיסות ביום. ימים אחדים לפני מותו הוא החליט להפסיק לעשן. לא הפסיק לגמרי, רק הצליח לצמצם את הכמות. תוך כרי מישחק-טניס, 25 דקות אחרי תחילת המישחק, עפה הרקטה מידו, והוא נפל. אחות מוסמכת, ששיחקה במיגרש הסמוך, הבינה מייד שמצבו חמור, וניסתה להנשים אותו.

המוות היה פיתאומי. כמו קצר חשמלי, „אומרת נורית מצגר, עורכת-דין במיקצועה. „אילו תוך ארבע דקות הוא היה מקבל הלם חשמלי, ניתן היה להצילו. מותו הכניס את החברים שלנו לפאניקה. הם אומרים שאם לדני זה קרה, הם מועמדים הרבה יותר טובים ממנו.“

האם הפסיקה לעשן בעקבות האסון? „לא, היא אומרת, „אני מעשנת עכשיו הרבה יותר.“

כל-כך מקובל בחברה לשתות קפה



גוגה רגיאן
שיבה מול הטלוויזיה

ברר-ככל, נמצא יותר מחוץ לבית, והוא חשוף לבעיות — מסה-כנסה, מילואים. ויש הכדל גם בהרגלי-התזונה: הגברים, יותר מנשים, נוטים לאכול אוכל פיקנטי, חריף ומלוח ולשתות יותר אלכוהול.

הדרך להישמר ממחלות-לב, לפי כך-אורי: „יש לדאוג שלא יהיה אף קילוגרם מיותר של שומן. צריך לקחת רוגמה מן הסקנדינבים: למרות שהם אוכלים שומנים, אין להם כרסים. חייבים גם לעשות ספורט. הגבר צריך

מחלות-הלב, כי ביצים, חלב, מרגרינה, שמן ולחם הם מחסן של כולסטרול, בכיצה יש 300 מיליגרם כולסטרול, וגם הלחם עשיר בו, בגלל השמרים. קוראים לזה „מוצרי-סוד“, מחירם וול, ואנשים אוכלים יותר מדי מהם. אלמלא היו מסבסדים, היו אוכלים פחות. לדעתי, אין כל צורך לסבסד מזון.

חלק מהגברים שכתו מדום-לב נטלו תרופות נגד לחץ-דם גבוה. כאשר הם שתו אלכוהול באותו הזמן, או אף שעות אחר-כך, נגרם בכך מינון גבוה מדי של התרופה. העיכוב של פעולת שרייר-הלב היתה גדולה מדי (התרופה נגד לחץ-דם גבוה נועדה לדכא את העצבים המפעילים את שרייר-הלב, כדי שיתכוז פחות, וכמות הדם בעורקים תפחת, וכך יירד לחצי הדם) וכך נגרם דום-לב.

הלב אינו מפסיק לעבוד בלא סיבה. דום-לב זה משהו אלים. מוכרחה להיות התערבות חיצונית של חומר כעל השפעה גדולה ומרוכזת. תרופות, כאשר הן באות במגע עם אלכוהול, מקבלות יותר כוח, נעשות אלימות, חזקות מן הגוף עצמו.

קאריקטורה של בנאדם

יש תי נשתיחברה ידועות נפטרו באחרונה מדום-לב: גוגה רגיאן, תוך כדי ישיבה בכורסה מול הטלוויזיה, כמשך הלילה, ופרדריקה סגל, אחרי שחיסלה בקבוק וודקה שלם.

הגברים חשופים למחלות-לב יותר מהנשים, וההסבר, לפי כך-אורי: ידוע שמכחינה גנטית, האורגניזם של האשה הוא יותר יעיל ומתוחכם מזה של הגבר. מערכת-ההגנה של האשה יעילה יותר מזו של הגבר. יש הכדל בכמות ובסוג ההורמונים. האדרנלין, למשל, שהוא ההורמון המכניס את האדם למתח וגורם ללב לעבוד בקצב מוגבר. הגוף חייב להפריש את האדרנלין, המסכן את הלב, דרך בכי, או על-ידי העעה פיתאומית, או הטלת שתן, מפתח. רק אז, עם הפרשת האדרנלין, הגוף נרגע. יכולת גוף האשה לסלק הורמון זה יעילה יותר, ולכן נשים סובלות פחות מהתקפי-לב.

עוד סיבה: הגברים חשופים יותר לגורמי מתח, בעיקר בעבודה. הגבר,



ד"ר גידעון רין
החלשים מתו בילדות



ד"ר עזרד רודניצקי
האלכוהול פועל

ואלכוהול ולעשן, עד שנוצר מיתוס שמעט מהדברים האלה — זה לא נורא, אומר ד"ר (לרפואת-המחטים הסינית) גידעון רין. על אותו עיקרון, יכולנו לשתות קצת נפט, ולומר על כך — זה לא נורא.

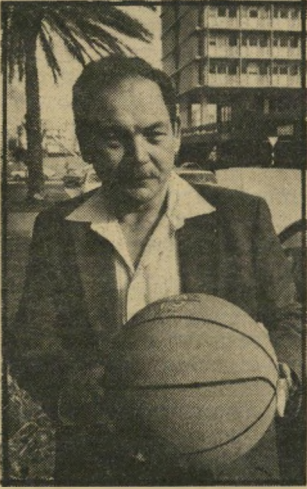
אבל גם מעט זה נורא. מעט אלכוהול, כוסיית אחת ביום, מרעיל מעט את הגוף. כי אלכוהול זה חומר של פירוק סוכרים. זה ריקבון. כאשר פירות ריקבים זרוקים בשדה, אפשר



הופני כהן
החזה כואב



אלי ישראלי
הוריד קילוגרמים



נתן וולך
ובהל ונמל



בני ברמן
כל הזמן בדיאטה

ציון צמיר, העולם הזה

אבי לזמן, העולם הזה

ציון צמיר, העולם הזה

אחרי אוחיאב, העולם הזה