

חשיבות הזריזות בקיום מצות שמירת הבריאות

בפרט בימים אלו

המצוה של שמירת הבריאות, היא מצוה גדולה וחשובה מאד, שכל ירא ה' ואוהב אותו יתברך, צריך להזדרז לקיים אותה בשמחה ובהידור גדול, זה חשוב יותר משמירת שבת, שהרי מחללים אלפי שבתות, בשביל להציל חיי שעה, וזו דרך התורה לאמיתתה, לייקר את החיים שנתן לנו ה' יתברך, ולשמור עליהם, ולהיות בשמחה גדולה, שיחפוץ האדם באמת בכל לב, להיות בריא וחזק ואמיץ וגיבור חיל, לעשות נחת רוח ליוצרינו, בזה שאנחנו חיים וקיימים בריאים ושמחים לפניו, ולא לתת לשום מחשבה של עצבות ופחדים להכנס לתוכינו חס ושלום.

ולכן ניקח את המצווה היקרה הזו של שמירת הבריאות, בכובד ראש ובתשומת לב מלאה. ונשקיע בה ממון ומחשבה, ונשתדל כמה חדשים בחיזוק כללי ויסודי של מערכת החיסון, ונבקש מזון זך ונקי יותר, כמו מיעוט באכילת סוכרים ועוד, המזון הזך והבריא, הוא גם יותר מקודש מבחינה רוחנית, ומיטיב עם נפש האדם.

וכן, להקפיד על מחשבות נכונות באמונה בהשם יתברך, ולפעמים צריך להשתמש גם בפעילות נכונה, כמו הליכה, ונשימות טובות, ובשורות טובות, תמיד לבשר טוב, ולהיות אחוזים בכל תוקף במחשבה ברחמים האין סופיים של הבורא יתברך, והשמירה שלו יתברך על כל אחד ואחד ממנו

גם מוטל עלינו לתקן את ענין שמירת הלשון, וכבוד התורה וכבוד לכל יהודי ויהודי, וכל צלם אלהי"ם. אין יסורים בלי עוון! ומובא בזוהר הקדוש ביאור ענין חומרת לשון הרע יותר מכל העבירות כולם, משום שאין פתחון פה למקטרג מבלי שאדם בעל בחירה מדבר לשון הרע, ונמצא שקודם שאדם דיבר לשון הרע, לא ראו בשמים שום עבירות, כי אפשר לחשוב את החוטאים שהם אנוסים גמורים, ורק החוטא שדיבר לשון הרע, הפך את כל המעשים

לעבירות, ונתן פתחון פה למקטרג, והוא גרוע מרוצה, כי זה גורם לאיבוד נפשות רבים.

ושמירת הכבוד של כל יהודי, ואפילו כל צלם אלהי"ם, זה מה ששומר על הכבוד שלנו, שגם אחרי כשלונות רח"ל, בשמים יבוטל כל הגזירות, כי סוף סוף יהודי הוא בן יחיד של מלך מלכי המלכים, וכאשר מזלזל בחבירו, גורם לאיבוד הכבוד למעלה, ורק אז מתאפשרים גזירות וצרות ומצוקות רח"ל, וכך צריך לזהר אפילו בכבודו של גוי שאינו שונא ישראל ושונא ה'. ושמירת הכבוד הזה ממשיכה את האור הגנוז על האדם שממנו נמשכים כל הרפואות וכל השמירות.

את מצוות שמירת הבריאות נקיים מתוך תפילה, כי עם כל ההשתדלות המירבית, אין הדבר תלוי אלא בחסד השי"ת, שיזמן לנו את המזון הנכון והטוב, בכל פעם ופעם מחדש, ולכל אחד ואחד כפי שמתאים לו באמת, ושהמזון יתקבל טוב, ויתעכל, ויצא הפסולת, כמו שכתוב, וברך את לחמך ואת מימך והסירותי מחלה מקרבך.

במצבים כאלו של בידוד וצער, כדאי לעורר לאחינו בית ישראל, להשתדל לשמוע ולהשמיע ניגוני קודש, ניגוני קודש שנעשו לשם שמים, יש בהם כח של רפואת הנפש ורפואת הגוף, ובעת שאדם בשמחה ומאור פנים בלי שום עצבות, הוא ממשיך עליו את אור הקדושה ורחמי וניסי השם יתברך, והוא מתחיל להתרפאות, ותהיה לו סיעתא דשמיא לאכול אוכל נכון ותוספי תזונה ורפואות נכונות ובמינון הנכון ובזמן הנכון.

השי"ת עושה הכל לטובה, ומקדים רפואה לכל מכה רח"ל (מגילה יג:). גם מצד הטבע, חוסר אמונה ופחדים, מגבירים את החומציות בגוף ומחלישים את מערכת החיסון. וחשוב להיות "חכם" ולבשר תמיד רק בשורות טובות, ולחשוב כיצד לעודד ולשמח כל אחד ואחד. בפרט בתקופה מיוחדת זו. ויהי השי"ת בעזרינו, לקיים מצוות שמירת הבריאות כדת וכהלכה בכל הפרטים, ולהזדרז בזה, והוא ית' יקיים בנו הפסוקים, אני ה' רופאיך, וברך את לחמך ואת מימך והסירותי מחלה מקרבך.

מתכון בדוק שהציל אלפי אנשים

יעיל מפני כל סוגי וירוסים ומפני כל סוגי המוטציות, למניעה, ולשיקום, ולחיזוק כללי של מערכת החיסון מפני כל מיני וירוסים - בהווה ובעתיד.

וגם אנשים שכבר עברו את הוירוס, נכון מאד להם להשתדל כמה חדשים בשיקום הגוף, כי פעמים רבות הוירוס עדיין נמצא עמוק בכל מיני מקומות, וצריך למגר אותו לגמרי, שלא יחזור חלילה אחרי כמה חדשים יותר מחוזק.

1. ויטמין די D.
2. אבץ.
3. לבונה, ושאר סוגי היסונית חורף.
4. אנטיביוטיקה - כמו שמן אורגנו או סימפונוס 5000.
5. פרוביוטיקה (ביו) - מומלץ ביותר לאנשים מבוגרים וחלשים, ובכל מקרים של קשיים בעיכול.

פירוט על המתכון:

ויטמין D: מומלץ לקחת למשך כמה שבועות מינון מוגבר של ויטמין D. זה מציל נפשות ממש, חשוב להתמיד בו, משפיע מאד על מערכת החיסון, אנשים מעידים שלקחו ויטמין D בקביעות ועברו את הוירוס בקלות גם מבוגרים.

והמינון: עד 8,000 יחב"ל ליום. ולילדים מעל גיל שנה 3,000 ליום, ולתינוקות מגיל יום עד גיל שנה 1,000 ליום (ע"פ מחקר יסודי של ד"ר גיל יוסף שחר הי"ו).

אבץ: נחוץ מאד למניעת התפשטות וירוסים בתוך הגוף. האבץ מונע מהוירוס להשתכפל בתוך התאים. ובכדי להחדיר את האבץ לתוך התאים חשוב מאד לקחת קוורציטין 10 דקות לפני נטילת האבץ בתוך ארוחה, אפשר גם ביחד עם האבץ. הקוורציטין עצמו גם כן מחזק את מערכת החיסון (מוכרים בבתי מרקחת ובחנויות טבע, של חברת "סולגר" או "סופרבה").

הכמות המומלצת מאבץ למניעת וירוס; אבץ 1 עם קוורציטין 1 ביום, אך לא לתקופה ארוכה, או במינון גבוה.

ולמקרה הדבקה; ביום הראשון אבץ 1 בבוקר + 8 כדורי קוורציטין, ובערב אבץ 1 + 8 קוורציטין, ואחרי יומיים אפשר להוריד ל-6 קוורציטין בכל מנה, ואחרי כן ל-4 קוורציטין.

לבונה: רק מסוג בוסווליה. אפשר אפילו בחליטה בתוך כוס תה. זו תרופת פלא ידועה 500 שנה, לקטילה מיידית של כל מיני וירוסים, וגם לשפעת וכו'. אמנם במקרה של הדבקה, חובה לקחת לפחות במשך שבוע, שבועיים, ועדיף במשך חודש, כי היו אנשים שלקחו למשך כמה ימים ופקקו התסמינים, ואחרי כמה שבועות הוירוס התגלה שוב אלים יותר, כיון שעדיין לא התמגר מתוך הגוף.

בבעיות לב וכדו', או נוטלי תרופות מרשם, וכן בהריון, צריך ייעוץ מפורט, כמו בכל דבר. אפשר לנסות לברר בט"ל: 077-2222855.

כל סוגי חיסונית חורף: בכל חורף מומלץ לאנשים רגישים לקחת בקבוקי סירופ וכדומה, שמוכרים בבתי טבע, לחיזוק הגוף מפני מחלות חורף, והם מכילים סמבוק ואכניציאה וכדומה. ויש כמו סוגי חיסונית: כמו חיסון "פרוטק" – חברת אלטמן. או "חיסונית אקסטרא". או חיסונית של טינקטורה טק. וכדומה. וכן "אסטרולה".

וכעת בתקופת הקורונה, אנשים יקרים חידשו כמה סוגי צמחים חדשים, שעברו מבחן תקן ואושרו, והועילו לרבים. חברת "נייצ'רספרו", ייצרה שילוב של צמחים עם אבץ ולבונה בשם "איירפרו", שהותאם במיוחד למניעת הוירוסים הללו. ויש עוד תוספים רבים שנוצרו לאחרונה בס"ד, מחברות ייצור המנוסות לטובה ועם אישור, שכמה אדמוריי"ם רבני קהילות שליט"א בקשו מבני הקהילה להשתמש בהם כמניעה. ויש להם הוראות התאמה לכל גיל ולכל מצב, ובמצבים מיוחדים צריך לשאול בפירוט מתי מותר ומה המינון.

פרוביוטיקה (ביו): מינון מומלץ – 50 מיליארד 2 ליום. פרוביוטיקה במינון גבוה, הוכח כיעיל מאד בחיסון הגוף ועמידתו בפני כל סוגי מחלות. וישנם כמה רופאים מוסמכים ברחבי העולם המשתמשים בו גם לריפוי הוירוס הנוכחי, וחיזוק נחוץ מאד לכל מערכות הגוף.

שמן אורגנו וסימפונוס וכדומה: במקרה של הדבקה, הורו כמה רופאים מוסמכים שחשוב לתת מיד אנטיביוטיקה, ובהקדם ומייד, הריפוי קל ותועלתו פי כמה וכמה. וכיון שלא שייך לקחת אנטיביוטיקה בלי מרשם רופא, אפשר לקחת שמן אורגנו, או סימפונוס, שמותאמים ומותרים גם ללא מרשם רפואי, והוכחו מאד כיעילים נגד הוירוסים האלו.

אנשים העידו שנדבקו בוירוסים חמורים למיניהם, ולקחו שמן אורגנו בכדורים או בטיפות, והועיל להם מיידית בס"ד, רק חובה להמשיך טיפול לפחות שבוע ואפילו שבועיים, כדי למגר את הוירוסים.

וכן אפשר לקחת גם סימפונוס 5000, ובמקרים יותר מסובכים, לשלב בין סימפונוס 5000 וסימפונוס 2000.

יש עוד אופנים קלים של אנטיביוטיקה טבעית, הידועים כתרופת סבתא, והם:

1. **שום טרי**, לחתוך בסכין פלסטיק, ולערות עליו מים רותחים, ואחרי שעה לשתות. במשך 3 ימים לפחות. זה פתרון הכי נגיש וקל, לחסל וירוסים מיד בתחילת ההדבקה, וזה גם מעלה את הנוגדי חמצון ועוד דברים טובים.

2. **לימון**. אפשר לאכול לימון אחד ליום, במשך כמה ימים. והכי טוב לסחוט לימון טרי, לערב עם דבש, ואפשר לדלל במים, ולשתות עם קש, שלא יגע בשיניים, כי יש בלימון חומר שהורס את הציפוי של השיניים.

3. **ג'ינג'ר (זנגוויל)** - במיץ, או בתה. ובמקרה של הדבקה, הכי טוב לקחת שורש טרי מחנות תבלינים ופיצוחים ולסחוט אותו, 3 מנות ביום של 28 גרם מיץ בכל מנה, מדולל היטב במים. מאחר והינו חריף מאוד יש לקחת בזמן ארוחה.

יש ממליצים על קוביות ג'ינג'ר מופחת סוכר, שמוכרים בחנויות פיצוחים, עוזר מאוד, למצוץ בפה במשך 10 דקות ולא ללעוס ולבלוע מיד, אמנם לא חריף אבל החומר הפעיל קיים בזה.

וכן אפשר לקחת שורש זנגוויל ולחתוך חתיכה, לקצוץ, להניח בכוס זכוכית, לחלוט מים רותחים, לאחר כ 10 דקות זה מוכן לשתיה. ניתן להוסיף דבש. במידה וחריף מידי, מומלץ לקחת אחרי אוכל או לדלל עוד במים.

יש קו לבריור אודות הג'ינג'ר ועוד. וכן לקבלו בחינם, או לפתוח מוקד חלוקה בחינם בלבד: 0723982355.

חליטות צמחים רפואיים: כמו זנגוויל יבש, כחצי כפית בתוך כוס תה מועיל. וכמו כן, יש עוד הרבה חליטות שמועילים לחטא ולחזק את הגוף, כמו קימל, וחוג'י תימני, כורכום, וקנמון, וצפורן, לימונית, ורוזמרין. ובפרט מועיל חליטת תה **שיבה**, ותה **קורנית**, ותה **מעלי זית** (עלי זית מכילים 400 רכיבי בריאות! עדיף לקטוף ממקום שאין זיהום אוויר).

יש שפרסמו קו ייעוץ מנסיון של אנשים פשוטים שלא מוסמכים - 02-5795098.

בברכת אני ה' רופאיך

יש לציין, כי כל המידע המובא כאן, אינו מהווה שום תחליף לייעוץ רפואי ו/או מקצועי, וכל מטרתו לספק מידע, ובשום מקרה אינו בגדר המלצה או עצה רפואית ו/או חוות דעת רפואית מקצועית. התכנים בזה נועדו להרחבת הידע האישי של המתעניינים, ואין לראות בהם תחליף להתייעצות עם רופא מומחה. בכל מקרה יש לפנות לקבלת חוות דעת של רופא מוסמך בפרט במקרה הדבקה ו/או שימוש בכל המוצרים המובאים כאן.

פירוט הדברים יותר בהרחבה

יהודי יקר וצדיק הי"ו - מניו יורק, שהשקיע שם כמה חדשים בעזרה לאנשים שחלו בוירוס, ללא שום ריוח, והקדיש את זמנו הפנוי ימים ולילות, ועשה שם חסד עם המונים מאחינו בית ישראל הי"ו, ואף שאינו מבין כלל בענייני רפואה, קיים בעצמו "ותשועה ברוב יועץ", וחקר ושאל מפי כמה מומחים ומכל זה סיכם עצות שחקר ושמע מהרבה מומחים, ובפרט אחרי שהתפרסם בכמה מקומות, כמה סוגי ריפוי של קורונה שעושים רופאים מומחים בכמה מדינות ברחבי העולם, ועשה מכל זה סיכום של הדברים, כי אין חכם כבעל הנסיון.

ואלו הם עצות טובות ונחוצות לכל אדם ואדם - גם למניעה, וגם לשיקום, כי יש שהתרפאו, ועדיין סבלו חולשות קשות, ואפילו במשך כמה חדשים אחרי, וגם צריך שמירה שהוירוס לא יפגע באברים פנימיים, כמו שהיו מקרים רחמנא ליצלן, אף שכבר הרגישו טוב, ולא ידעו שהוירוס עדיין קיים בגוף, ונשאר בכליות או בריאות, ולכן כדאי לכל אדם לקחת במשך כמה חדשים חיזוקים נכונים, וכן תזונה איכותית, כמו להוריד סוכרים, שהסוכר זה האוכל של החיידקים הלא טובים, ולחפש חלבונים טובים. ולמצוא אוכל שמתאים לעיכול ונח וטוב לגוף, ולאכול מעט כפי הצורך האמיתי של הגוף. וכן חשוב מאד להשקיע בהליכה חצי שעה ביום, בנוחיות ושמחה בכל צעד, כל פעם כפי כח הגוף ושמחת הלב, שהגוף מרגיש טוב עם ההליכה, ולא להכביד על הלב, כי הפעילות הזו, נחוצה לריפוי הגוף ולחיזוק מערכת החיסון.

וידוע, שמי שלקח חיזוקים למערכת החיסון, ואחרי כן נדבק, קיבל את הוירוס בקלות מאד לעומת אחרים. וכאמור, גם מי שכבר החלים, מוכרח לחזק את הגוף בעזרת ה', וכעת מפרסמים שבבריטניה, אחרי ההחלמה אנשים רבים חלו פתאום קשה מאד. - כיון שלא לימדו אותם לקחת חיזוקים נכונים לכל מערכת החיסון, וסידור מערכת העיכול ותזונה נכונה, גם אחרי שנראה שכבר התרפאו.

וזו הרשימה שסיכם 14 נקודות טובות להועיל בעזרת השי"ת נגד הוירוס
"קורונה", כוביד 19:

בפה במשך 10 דקות, שזה לא חריף אבל החומר הפעיל קיים בזה. וגם זנגוויל יבש, כמו חצי כפית בתוך כוס שתיה מועיל, ואפשר להוסיף דבש. כעת פרסמו שיש קו לבירור אודות הג'ינג'יר ועוד, וגם לקבל בחינם, או לפתוח מוקד חלוקה בחינם בלבד: 0723982355. 0583268992.

א. ג'ינג'ר - זנגוויל הוא הדבר הכי מועיל שהוכח. ובכל צורה מועיל, אבל הכי טוב לקחת שורש טרי מחנות תבלינים ופיצוחים ולסחוט אותו, ולקחת 28 גרם מיץ, מדולל היטב במים, וכך 3 פעמים ביום, בכל פעם מנה של 28 גרם. ויש שטוענים שגם קוביות ג'ינג'ר מופחת סוכר, שמוכרים בחנויות פיצוחים, עוזר מאד, למצוץ

ב. לבונה (בוסווליה קריטריי - Boswellia

Carterii), ולא סוגים אחרים שמוכרים בכמה מקומות. ניתן להשיג בחנות "הדסה", בירושלים, רחוב בית יעקב 2 ליד מחנה יהודה. טלפון של החנות: 02-6245655. תושבי חו"ל אמריקה ואירופה יכולים להזמין לבונה דרך חברת אמוזון, ולצייץ את הסוג המדוייק הנ"ל. ואם אין שם מינון ממוולץ, לקחת 3 טיפות- 4 פעמים ביום לטיפול בחולה, ולמניעה רק פעם אחת ביום 3 טיפות, מחברת ד'וֹתְרָה - זה מוכר ובטוח מותאם, שם זה עולה 16 דולר. ובכל מקרה צריך לברר שזה למאכל. גם חברת סולגאר מוכרת בוסווליה)-

זהו תוסף תזונה ידוע זה מאות שנים לכל סוגי וירוס, היו קוראים לה "מסטיק מאריך ימים", ונמצאה במחקרים כמונעת מחלות קשות ה"י. הלבונה- ריפאה אלפי אנשים גם מוירוס זה, בכל גיל ובכל מצב, גם במצבים קשים מאד, אפשר בדיעבד לקחת בתוך כוס תה, וכן לתינוקים ע"י חליטה, רק שצריך יעוץ עם מומחה מוסמך גם לגבי המינון המדוייק. רק שבמקרים של הדבקה צריך להמשיך לקחת למשך שבוע ושבועיים, כיון שעדיין הוירוס קיים.

המינון: גרגיר אחד לפי כל 10 ק"ג משקל הגוף, ולאנשים זה 8 גרגירים. לזקנים פחות. למניעה 2 מנות ליום. ולריפוי 4 פעמים ביום.

הלבונה בדרך כלל אסורה בהריון, ומכל מקום במקרה של הדבקה, יש דרך כיצד לקחת אותה, ויש שיודעים ליעץ בזה, והם טוענים שמהנסיון שלהם מחודש השביעי אין חשש. הלבונה מדללת את הדם.

ג. פרוביוטיקה במינון גבוה. -

הוכח כיעיל מאד בחיסון הגוף כנגד הוירוס הזה, וגם לשיקום כללי. ומעשה באחת מקהילות הקודש, שהאדמו"ר שלהם התווה להם דרך על פי דרכו בקודש בכל ענייני הזהירות, וגם מינה מומחה מטעמו שיתן הוראות למי שיש לו חשש, והדבר החזק ביותר שהרופא הציע להם זה פרוביוטיקה - 50 מלייארד, עדיף 2 ליום. ואמר להם שבמשך שנים רבות הוא משתמש בפרוביוטיקה במינון גבוה מאד במצבים מסויימים במקום אנטיביוטיקה, כי בכל מיני מקרים של דלקת קלה, פרוביוטיקה חזקה יכולה לשמש במקום אנטיביוטיקה, כי במקום להרוג את החיידקים הלא טובים, ועל הדרך לחסל את החיידקים הטובים ואת מערכת העיכול וכו', עדיף לחזק את החיידקים הטובים, שהם לבד יתגברו על החיידקים הלא טובים. ולמעשה ודאי שאלו דברים שצריכים יעוץ מוסמך, וכל מקרה לגופו.

ד. ויטמין D- מציל נפשות ממש בס"ד, למי שמתמיד בו, ומחזק מערכת החיסון, ואת כל ספיגת הויטמינים בגוף, אנשים שלקחו ויטמין זה בקביעות עברו את הוירוס בקלות גם זקנים ושישישים. יש בית אבות בחו"ל, שהרופא שם נתן לכל הזקנים ויטמין די במינון מוגבר, ואחרי כמה חדשים כולם נדבקו בקורונה, ושום אחד מהם לא ניזוק.

וכעת יש מפרסמים שמותר לתקופה מסויימת אפילו מינון גדול, ולאנשים עד 10,000 יחב"ל ליום. ואחרי חדשים

חמרים קוטלי נגיפים, נלקח מחלקיקי ירקות טבעיים. והמינון: ביום הראשון אבץ אחד בבוקר עם 8 כדורי קוורציטין, ובערב גם אבץ אחד עם 8 קוורציטין, ואחרי יומים אפשר להוריד ל-6 קוורציטין בכל מנה. ואחרי כן ל-4.

כמו כן מעט סלניום - חשוב מאד למערכת החיסון, ומיניעת מחלות דהיינו לאכול 2 אגוזי ברזיל ליום, ולא יותר, כי אסור להרבות בצריכת סלניום.

ז. שמן דגים אמיתי וטרי. הוכח כמועיל מאד לחיזוק הגוף גם בהתמודדות בוירוסים, זה נותן הרבה כח וחוזק להתרפא, ומכיל גם ויטמין D. אלא שרוב הקפסולות שמוכרים בחנויות על המדפים, זה כבר ישן ומחומצן ולא יעיל. ויש סוגים שנבחנו בקפידא רבה שמועילים באמת, ואחד מהם זה "אומגה גליל", שמן דגים שמגיע בקירור, זה עולה הרבה כסף, אך זה שווה. וכן שמן ציה פורטה שמגיע בקירור, או שמן מרווה המרושתת. ואומגה 3- עוזר בס"ד גם למניעת כרישי דם שנוצרים לפעמים ע"י הוירוס הזה. ועוד יש לדעת, שלפעמים יש כאבי ראש וחולשות מחמת חוסר מגנזיום שגורם הוירוס הזה.

ז. שום טרי, בלי מגע מתכת - זו התרופה הכי נגישה והכי קלה, שמחסלת וירוסים ומעלה את הנוגדי חמצון ועוד דברים טובים. -לקצוץ כמה שינים של שום בסכין פלסטיק או ביד, ולהניח בכוס, ולערות מים

להוריד ל-5,000, ואחרי כן ל-3,000. שהרי חשיפת רוב הגוף לשמש במשך רבע שעה, שווה ל-10,000 יחב"ל. כך שריבוי לזמן קצר לא אמור להזיק, וכיום כמעט לכולם (יותר מ-95 אחוז מכלל תושבי ארץ ישראל) חסר הרבה ויטמין די שהוא אחראי ביותר על כל מערכת החיסון ומניעת מחלות.

טוב גם לשבת בשמש חצי שעה ביום, ובקיץ כדאי למרוח לפני כן קרם שיזוף, שזה מגן מקרינה, ומנעים את השהיה בשמש.

וכן ויטמין סי C, יכול להועיל הרבה, אך רק מסוג מסויים שבאמת נספג טוב, ולא מתחמצן בתוך הגוף. ומהמינון של ויטמין C הממולץ הוא בערך 2000 מ"ג ליום, ויש ממליצים במקרה הדבקה יותר מ-5000 ליום, [יש לשאול רופא מומחה, כמו בכל פרט]. ויטמין C, יעיל לניקוי הכבד, ולחזק את הקולגן בגוף, ומנטרל רעלים, ומשפר את זרימת החמצן בדם, ויש בו תכונות ריפוי נפלאות ב"ה. אולם ויטמין C לא תואם לכל אדם, ולהרבה אנשים צריך דוקא ויטמין C לא חומצני, וצריך גם שיהיה מחברת ייצור טובה ומומלצת, שידוע שנספג טוב ונכון.

ה. אבץ - אבץ חשוב לחיזוק מערכת החיסון. וצריך שתהיה לו ספיגה טובה, ולכן לא לקנות אבץ זול, רק מיוחד עם ספיגה מוכחת. אפשר לשלב עם ויטמין C מותאם. והכי טוב לקחת עם קוורציטין, שזה נחוץ לספיגת האבץ, וגם מחזק את מערכת החיסון כמו ויטמין C ואפילו יותר ממנו, יש בו

רותחים, ואחרי שעה לשות כפי היכולת. במשך 3 ימים לפחות.

אודות סימפונוס: סימפונוס 5000 מיועד לחום, וירוסים, חיזוק, כאבים. והוא מכיל 10 צמחים אנטי דלקתיים (כמו אקינצאה, פרופוליס, אצות, שום, מרווה קלנדולה, קורנית, מור, רוזמרין ואניס. וכל הצמחים ממוצים באלכוהול אשר מחזק ומשמר את החומרים הפעילים). וסימפונוס 2000 מיועד לשיעול נזלת וצרידות, והוא מכיל 10 צמחים מכיחים. כל הצמחים יחד עשויים לסייע לטיפול במקרים של חום, חולשה, וירוס, חיזוק מערכת הנשימה, ועוד.

אופן השימוש בתמצית סימפונוס: למבוגרים - 30 טיפות 3-4 פעמים ביום בכוס מים. לילדים מגיל שנה ועד גיל 10 - 15 טיפות 3 פעמים ביום בכוס מים. מגיל 10 עד גיל 14 - 20 טיפות 3-4 פעמים ביום. ובעת הצורך ניתן לקחת כל 4 שעות.

י. חומץ תפוחים - איכותי מחנות טבע, זה תרופת סבתא ישנה, מוצר אנטי דלקתי, שמועיל נגד כל וירוס ודלקת. ואסור לקחת יותר מ-2 כפות או כפיות ליום, וחובה לדלל הרבה במים אם זה לבליעה, וכל זה רק למי שאין לו בעיות של חומציות בקיבה וכדו'.

כמו כן, חומץ תפוחים יעיל בשביל חיטוי מערכת הנשימה, פשוט לנשום את הבקבוק. או לקחת שליש כוס חומץ תפוחים ושתי שליש מים, ולשים במכשיר אידים, ולנשום.

יא. אכילת חלבונים קלים לעיכול. חלק מהריפוי וחיזוק מערכת החיסון זקוקים לחלבונים, רוב המאכל לא בהכרח מגיע לדם ולמה. לכן בזמן חולשה, צריך להרבות באוכל מבושל,

אפשר לעשות מי שום מרוכזים, לקחת ראש של שום קצוץ כל שנ לשלוש חתיכות, ולכסות במים רותחים בערך 1 סנטימטר מעל השום, ולאחר שעה לקחת ביום הראשון 3 כפות, בכף פלסטיק בלי שום מגע מתכת, 3 פעמים ביום, וביום השני כף אחת 3 פעמים ביום, ומשם ואילך להפחית את המינון עד שיבריא לגמרי. – רק שאם זה חריף, לקחת רק אחרי אוכל, ולא על קיבה ריקה, ואנשים רגישים בעיכול, לקחת גם פרוביוטיקה להחזיר את החיידקים הטובים.

ח. וירומיזין - עשב ידוע, המבוסס על צמח לענת יהודה, שריפא רבים ממחלת ה"מלריה", ולפי טענת רבים הועיל להם גם לשאר וירוסים, מבוססת על צמח לענת יהודה. ומי שרגיש ללחץ דם, צריך לעקוב, כי זה מוריד לחץ דם. במשך 5 ימים לקחת 8 כדורים ליום, ואחרי 5 ימים להוריד למספר קטן יותר של כדורים ליום. אמנם אפילו במינון קטן יותר הועיל. [מוכרים בחנויות טבע בין 100 ל- 150 ₪].

ט. אנטיביוטיקה טבעית. – הרבה רופאים מומחים ומוסמכים ברחבי העולם, בכל מקרה של הדבקה, נותנים מיד אנטיביוטיקה. ויש מהם שיודעים להתאים סוג מסויים שהוכח כיעיל יותר. אך בסוף מצאו שיותר טוב לפעמים לקחת אנטיביוטיקה קלה, שמוכרים בבתי טבע בלי מרשם רופא, כמו שמן אורגנו, או סימפונוס 5000, טיפות שום פרסי, ועוד סוגים טובים.

שלקחו סתם פרוביוטיקה, ראו ניסים ונפלאות, ב"ה.

ובפרט מי שקיבל אנטיביוטיקה אפילו לפני כמה חדשים, צריך ומוכרח לקחת פרוביוטיקה. אמנם צריך זהירות יתירה, שלא להתמכר לפרוביוטיקה, כי הגוף שמח בה מאד, ובמצב של חולשה גדולה או אנשים מבוגרים, ע"י הפסקה פיתאומית אחרי זמן ממושך של נטילה, אפשר להגיע מגיע לחולשה גדולה מאד. ולכן אסור להם להפסיק מיד את הפרוביוטיקה, זה סיכון ח"ו, אלא להפסיק בהדרגה, דהיינו יום כן יום לא, יום כן יומים לא. או שמלכתחילה לא לקחת רק יום כן יום לא. וכדאי לדעת, שפרוביוטיקה, זה ממש מתנת שמים בדור העני הזה, להוסיף ימים ושנים לחולים ולמבוגרים, כפי שהנסיון הוכיח בס"ד למי שזכה לשמוע ולקחת! הקיבה של רוב האנשים לא מתפקדת טוב, וזה סיבת רוב החולשות והחלאים, ופרוביוטיקה זה חיוני, ולפעמים גם אנזימי עיכול. אנשים בעלי מחלות שונות רח"ל שנטלו פרוביוטיקה, קיבלו כח לעבור את המחלות והבריאו בס"ד.

והמינון בזה: לילדים- כפית ביוטיקיד. ולמבוגרים- פרוביוטיקה מספר 25 או 55 - 1 ליום, ובמקרה של חולשה גדולה או נטילת אנטיביוטיקה, חובה לקחת שתיים ליום. וכאמור, להזהר להפסיק בהדרגה. ולזכור להרחיק שעתיים מהאנטיביוטיקה. ולפעמים צריך שיקום של פרוביוטיקה במשך חודש או חדשיים, להשתקם מנטילת האנטיביוטיקה.

ובחלבונים שהם קלים לעיכול ונוחים לספיגה, כמו ביצה קצת רכה, או חביתה. אפשר לאכול הרבה ביצים, רק את הלבן ולא את הצהוב, דהיינו צהוב אחד מתוך כולם, כי הלבן שזה החלבון, הוא קל ונח לעיכול. וכן קטניות בשם: דוחן, וקינואה, נספגים בקלות, וכן שקדיה כשהיא מדוללת במים. וכן אבקות חלבון למיניהם.

בכל מצב של חולשה וחולי, משקה אינשור [מוכרים בקופת חולים ב- 6 וחצי- שקל. (זה מכיל "אבקת" חלב נכרי, וזה מותר על פי ההלכה. רק חלב נכרי אסור (ללא שום היתר). ובמצב של חולי אסור להתחסד ולהחמיר לדעת קצת פוס' שהחמירו באבקת חלב נכרי. אמנם זה בנוי על חלבון תירס, ואנשים שרגישים בעיכול יכולים להנזק מזה, ולכן יקחו כפית אחת, בהדרגה ויבדקו איך הקיבה מגיבה לזה)], שהוא משקה חלבון עם ויטמינים ומנירלים, יכול לחזק מאד את הגוף. זה משקה מתנת שמים, נכנס ישר לדם בלי צורך בעיכול, ותומך מאד בבריאות ובחזוק. יש לזה תחליף דומה בהכשר בד"ץ- "אייזי דרינק". אבל מעיקר הדין וההלכה מותר לקחת אינשור.

יב. חיזוק כללי של העיכול. ראשון לכל הבריאות הוא העיכול, והפרוביוטיקה מרוממת את כל מערכות הגוף, ומחזקת את העיכול. ואם האוכל לא מתעכל טוב, זה לא נספג ויש חולשות שונות, וגם נשאר הרבה פסולת בגוף, וזה מזהם את הגוף רח"ל. ולפעמים טוב ומומלץ לקחת גם אנזימי עיכול. כמעט בכל מצב של חולי, פרוביוטיקה יכולה לתרום הרבה כח ואנרגיה להתמודד ולהתגבר על המחלה. חולים

וכדאי להמנע מצריכת סוכר. כי צריכת סוכר מחלישה את המערכת החיסונית. וכן טוב למעט במוצרי חלב.

יג. פעילות גופנית – בכל יום ויום לפי כחו והרגשתו של האדם, ולעשות בהדרגה, כפי מה שמרגיש שנהנה מזה, ולא שמרגיש מידי קשה. וזה מעלה את המצב רוח והאופטימיות, ומשפר את זרימת הדם, ובונה את השרירים, ומחזק את המערכת החיסונית, ומזרז את הריפוי, ומועיל למערכת החיסון, ולעיכול, וגם נחוץ לספיגת האוכל ותוספי התזונה.

גם נשימות עמוקות, נשימות רצונית ולא אוטמטיות, עם שחרור מושהה וכדומה, מחזקות את מערכת החיסון, ומעלות את נוגדי החימצון, ומבריאות את הגוף והנפש, ולהודות לה' על כל נשימה. נשימות טובות יכולים להעלות את רמת החמצן בדם, ולמנוע כרישי דם.

ובשביל שחרור מתח, אפשר לעמוד מול שלחן, לעמוד זקוף ולמתוח את הידים, ולעשות תרגילים. ולחייך חיוך רחב, ולהרפות את שרירי הפנים.

הבטחון בהשי"ת עם תפילה, מחזק ביותר את הנפש ומערכת החיסון. ולהיות בלי דאגה ובלי פחד ובלי לראות שחורות. וטוב ונחוץ להקפיד על שינה טובה.

יד. טיפול מסודר – עוד סיפר, שקרוב משפחה שלו רופא יהודי בקופת חולים בחו"ל, נותן טיפול מסודר, ובמצבים קשים אפילו בהזרקה לתוך

שימת לב באכילה ובשתיה, זה הדבר הכי חשוב, שהרבה פעמים טוב יותר בשביל הבריאות, לאכול פחות כמות אך יותר מזין, ולהרבות בשתיה, שהגוף יוכל להתמודד לרפא את עצמו בס"ד, העיכול לוקח את רוב האנרגיה של הגוף, ובמצב של חולשה צריך לאוכל מאכלים קלים לעיכול, דהיינו אוכל מבושל, וכן טוב לאכול אורז לבן במקום לחם, ולאכול בהפסקות, לא לשבוע, לשתות מרקים איכותיים. ופשוט שלא להתקרב לפיצוחים וקטניות קשים כמו חמוס וכו'.

לפעמים אפשר להיעזר בנטילת אנזימי עיכול, או באכילת אננס, שיש בו אנזימי עיכול, אפילו מקופסאות שימורים, לשפוך את המים ולאכול את האנס, מועילה כמו אנזימי עיכול, וזה טוב לפסח, זה מיקל על העיכול ונותן כח לגוף להתרפא.

יש עצה נוספת להקל על העיכול בזמנים של חולשה, לנסות לאכול ארוחות מסוג אחד בלי תערובת מאכלים, כמו מנה אורז או דוחן, ואחרי שעתים ביצה, וכל כמה זמן סוג אחר של אוכל. זה מיקל מאד על העיכול שאוכלים רק מאכל אחד ולא מערבבים כמה סוגים.

גם ריבוי שתיה מנקה את הגוף, בעיקר מים ותה, לא שתיה מתוקה. ריבוי השתיה גם מסלק חומציות מהדם.

ויש טוענים, שלטיהור כל מערכות הגוף, גם מוירוס זה, מועיל מאד לקחת מי כסף (יוני כסף), על פי רופא מומחה שידע את המינון, כי זה מוחק את כל הוירוסים וכל נגיפים ומוציא כל רעלים מהגוף, וטוענים שמצאו בה תרופת פלא מפני המון מחלות. רק שצריך ליזהר לקחת במינון המתאים, לברר אצל רופא מומחה את המינון, ולברר באלו מצבים מותר לקחת.

הווריד. על ידי 3 או 4 דברים, שאחד מהם זה תרופה מוסמכת למלריה - והם: 1. ויטמין D בכמות מוגברת. 2. אבץ, ביחד עם קוורציטין, או עם הידרוסקי. בכדי להחדיר את האבץ לתוך התא. 3. אנטיביוטיקה. 4. ובהרבה מקרים ממליץ גם על פרוביוטיקה, רק להרחיק שעתים מהאנטיביוטיקה. [כמו ד"ר ולדימיר זלנקו הי"ו שנתן 3 דברים: הידרוקסיכלורוקווין (כמו קוורציטין), אבץ, סולפט ו-Z-Pack - וריפא אלפי חולים ברחבי העולם].

ועצה טובה, להחזיק בבית כמה בקבוקי שמן אורגנו, או סימפונוס, שזה טיפול ראשוני לכל וירוס, וכיון שלא שייך לקחת אנטיביוטיקה בלי הוראת רופא מדוייקת, לכן טוב לקחת שמן אורגנו, אנטיביוטיקה קלה ועדינה, שמותאמת מאד נגד וירוס זה, והצילה חיים של רבים ב"ה.

הערה: אין לראות בכל עצות אלו כל ייעוץ רפואי, ועצות אלו אינם מהווים תרופה לכל מחלה שהיא, ואין להשתמש בהם כתחליף לייעוץ רפואי מוסמך. כמו כן - בכל בעיה רפואית כמו נוטלי תרופות מרשם ונשים בהריון, עליהם להוועץ ברופא המטפל.

הערה נוספת: אין במידע זה המלצה להתחסן או לא להתחסן, רק העשרת מידע, שיכול להועיל לכל אדם בכל מקרה ובכל מצב, וכמובן שבמצבים של חולי, או נוטלי תרופות וכדומה, צריכים ייעוץ מוסמך, כמו בכל דבר