



הקדמה

שָׁמַע יִשְׂרָאֵל אֶתֶם קֶרְבִּים הַיּוֹם לַמִּלְחָמָה עַל אִיְבֵיכֶם אֶל יָרֵךְ לְבַבְכֶם אֶל תִּירְאוֹ וְאֶל תַּחְפָּזוֹ וְאֶל תַּעֲרָצוֹ מִפְּנֵיהֶם:

כִּי ה' אֱלֹהֵיכֶם הֵהָלַךְ עִמָּכֶם לֶהֱלַח לָכֶם עִם אִיְבֵיכֶם לְהוֹשִׁיעַ אֶתְכֶם: (דברים כ, ד)

בקונטרס זה שנערך במטרה אחת ויחידה להציל נפשות מקרב ישראל, נבאר כיצד הדרך להנצל מהוירוס קלה במיוחד, למי שמקדיש זמן למלחמת הנפש בוירוס ההרסני, שלמרות כל הדיבורים הרבים אודותיו וחובת השמירה מפניו, אין כמעט מי שעוסק בסיוע לאותו פרט שנדבק בוירוס, ומלבד הוראות על חובת הבידוד אינו שומע כל הדרכה כיצד לסייע לגופו להלחם בוירוס, וכיצד לשמן את מערכות החיסון העוצמתיות שבורא העולם ית"ש נטע בטובו הגדול בגוף.

הדברים מקבלים משמעות מיוחדת, לאחר תקופה ארוכה זאת, שבה הבריאות הוזנחה מסיבות שונות, דיירי ארץ ישראל נסתגרו בבתיים, מיעטו בהתעמלות גופנית, וכמעט לא נחשפו לשמש שמזינה את הגוף בויטמין D החשוב ביותר לחיסון הגוף. מלבד זאת, רוב הציבור סובל ממחסור משמעותי בויטמינים לאור אורח החיים הלא בריא שאליו התרגלנו מנעורינו, ולא באשמתינו. את המחסור הטראגי הזה אנו מרגישים בכל עת שפולש זר, חיידק או וירוס, מנסה להכנס לעיר – לגוף, ומוצא את חומותיה פרוצות ואת מערכות ההגנה שלה מושבתים מבלי כל פעילות בעלת משמעות.

קורונה הוא ווירוס/נגיף אלים במיוחד!

אמנם, ברוך השם, רוב האוכלוסיה מוגנת במידה מסויימת באמצעות מערכת החיסון הטבעית, באופן שהסיכון משמעותי רק לאחוזים בודדים. מכאן הטעות הנפוצה של השאננות - שלא עושים כלום, כשהם מנסים להשוות בטעות בין אדם אחד לאדם אחר, מבלי ידיעה על מידת הבריאות של מערכת החיסון ומערכות הגוף השונות של בני האדם ששונים לחלוטין זה מזה.

השאננות היא המפתח לכל האסונות!

נדבק שפיתח תסמינים ידע שהוא בקבוצת סיכון להתדרדרות פתאומית ודמו בראשו רח"ל. כי הווירוס משתכפל כל 6 שעות, מ 1 ל 2 ומ 50 ל 100, ובשלב מתקדם יותר ממאה אלף למאתיים אלף וכן הלאה. זאת גם הסיבה לכך שפעמים רבות ההידרדרות היא פתאומית, ולכן אסור לסמוך על כך שבתחילת המחלה היא נראית כקלה וחסרת סיכונים, כי לפתע פתאום המצב עשוי להשתנות באופן דרסטי, מהטעם הנזכר.

הזריז נשכר!

מצד אחד, כמה פשוט לחסל את הנגיף בתחילתו, מצד שני כמה מסובך להינצל ממנו לאחר שהנגיף התפשט. אל תחכו להסתבכויות ח"ו. תגרשו את הנגיף כשהוא עוד קטן וחלש, ועדיין לא הכפיל את עצמו.

וכפי שכתב הגה"ק רבי עקיבא איגר זי"ע (אגרות סופרים מכתב ל'): "גם על זאת פקחנו עינינו למיחש שימצאו לפעמים מתי מספר שיקשה עליהם כובד ההוצאה לעסוק ברפואות ולהזיל זהב מכיסם, ועוד בהתחלת הרגשת שליטת החולי בהם יסתמו הדבר מבלי לקרוא הרופא ויתמהמה בזה יום או יומים עד שיכבד החולי ויהי' אחר כך מעוות לא יוכל לתקן, כאשר ידוע מטבע החולי שתיכף בהרגשת מעט מזעיר מחולי זו, ההכרח למהר לעסוק ברפואות מבלי להשהות אף רגע אחד... והזהרתי פעם אחר פעם שבהרגשת מעט מזעיר מענין החולי זו הקאה או שלשול וכדומה שלא יאחרו רגע אחד, ויקראו מיד להרופא או להודיע מהר בלי עיכוב לאחד מאנשי קאמיסיאן, ואז ישלחו לו תיכף הרופא לרפאותו בביתו..."

אם חטפתם את הנגיף ופיתחתם תסמינים, אל תזניחו את עצמכם! טפלו בעצמכם בויטמין C ו D ליפוזומלי (בכמויות גדולות מהרגיל), וכן באבץ ומגנזיום (כפי שכבר מפורט בגוף הקונטרס), תלעסו גרגירי מסטיק לבונה 4 פעמים ביום, לפחות חצי שעה בכל פעם. וכן תרססו לפה ולגרון תרסיס טבעי של "חוסן".

תטיילו באוויר הפתוח (בלי לסכן ח"ו אחרים), השמרו מפחד ומרה שחורה ומפעולות המביאות לכך, תבצעו פעילות גופנית מתונה על בסיס יומיומי, כמה פעמים ביום. זה מציל חיים ומונע היווצרות כרישי דם. וכפי שייעץ הגה"ק רבי עקיבא איגר במכתבו (שם סימן כ"ט): "שלא לדאוג ולהרחיק כל מיני עצבות... בצהרים כשהחמה זורחת טוב לטייל על פני השדה לשאוב אויר ולפתוח החלונות בבקר שיבא אויר בהחדרים".

שמרו על עצמכם רגועים. איכלו ארוחות בריאות ומשביעות, (המעייטו בסוכרים ככל האפשר – הסוכר, מלבד הנזקים הרבים מספור שהוא מחולל בגוף, הוא גם מפתח את הווירוס ומסייע לו להתרבות בקצב מהיר). לכו לישון בשעה מוקדמת, ותשנו שעות רצופות.

אל תפחדו ואל תפחידו! אך אל תהיו שאננים!

ומן הראוי להביא מן הענין את דבריו הנפלאים של המצודת דוד על הפסוק (קהלת ז, יז) אל תִּרְשַׁע הַרְבֵּה וְאַל תִּהְיֶה סָכָל, לְמָה תָּמוּת בְּלֹא עֵתָךְ. ופירש "אל תהי סכל. לבלי הרגיש כלום בדבר המחריד. למה תמות בלא עתך. למה תעשה כזאת אשר בעבורם תמות בעוד שלא נשלם ימך, כי החרד ביותר הנה החרדה ממיתו, ומי שאינו מרגיש כלום אינו נשמר מדבר המחריד והמות נכון בידו".

והחשוב ביותר – להתפלל לרופא חולי עמו ישראל, כי רק בידו כל הרפואות. תתנו צדקה, אמרו את סדר הקטורת. וגשו לטיפול המסור של האבא הרחום אשר לא חפץ במות המת כי אם בשובו מדרכו וחיה.

לתשומת לב: המידע בחוברת נכתב לאחר התייעצות עם רופאים ומומחים בנושא. אך הכותב אינו רופא, ולכן במקרה של ספק (כגון נוטלי תרופות למיניהם) יש להתייעץ עם רופא.



עשה – כיצד מקדמים את הוירוס בכלי המלחמה שהקב"ה נתן לנו?

א. חשוב מאוד להתחיל את המלחמה בוירוס מיד עם ביקורו בגוף, ולדאוג שהאירוח יהיה קצר ככל האפשר.

מדי שש שעות מספר הוירוסים בגוף מכפיל את עצמו, והמלחמה קשה שבעתיים. אל תזלזלו בחומרת הוירוס לחכות עד שהוא ישתלט על כל מערכות הגוף, אלא השתלטו עליו כשהוא בודד ועדיין לא הכפיל את עצמו.

לכן מיד עם הרגשת החולשה הראשונה, גם אם זה נראה כמו צינון רגיל, קחו מיד ויטמין

C ליפוזומולי. לא תפסידו – גם אם זה צינון רגיל וגם אם זו שפעת או מחלה אחרת,

הויטמין יגרש בס"ד את כל הפולשים הזרים מגופכם, וישאיר אותו נקי לעבודת השי"ת.

כדאי לקחת 6-8 מנות של 1000 מ"ג ביום במצב רגיל (או 1000 מ"ג כל שעה במצבי חירום כגון דלקת חמורה).

חשוב להדגיש מהנסיון שיעילותו של ויטמין C רגיל (שאינו ליפוזומלי) היא חלשה מאוד באופן בולט, ולכן אנו ממליצים שלא להשתמש כלל בויטמין C שאינו ליפוזומלי.

ב. מלבד ויטמין C, **קחו גם אבץ בכמויות גדולות** (4 כדורים ביום, כל אחד 25 מ"ג). נטילת אבץ בכמות זאת מונעת בס"ד רבים מתופעות הלוואי שאחרי הקורונה, וביניהם: קרישי דם, חולשה קיצונית, וכאבי ראש נוראים.

ג. 'קווארציטין' הוא חומר טבעי אנטי דלקתי, שמחליש מאוד את הוירוס, ועשויים למגר אותו מהגוף כליל בס"ד. חומר זה יחד עם הויטמין C או האבץ מסייע מאוד למיגור הוירוס מהגוף, והחכם נוטל את שלושתם יחד.

את הקווארציטין (שאותו ניתן להשיג בחנויות טבע), קחו בכמות גדולה (כדור 1 לכל 10 ק"ג שאתם שוקלים) למשך 3 ימים, ולאחר מכן טלו 3 כדורים בלבד ביום.

ד. **קחו ויטמין D בכמויות גדולות** (10,000 יחב"ל ליום). בפרט אם לא לקחתם עד עכשיו ויטמין D, ובכך גרמתם בשוגג להחלשת מערכת החיסון של גופכם, אז תקחו בשלושת הימים הראשונים כמויות גדולות יותר. בארה"ב ניתן להשיג כדורים של 50,000, ומומלץ לקחת מהם בשלושת הימים הראשונים. לספיגת הויטמין בגוף כראוי יש לקחת יחד עימו גם 'מגנזיום ציטראט' (שגם הוא מועיל בפני עצמו לחיסון הגוף).

לא תעשה – כיצד לא יהיה לוירוס את הכח להתפתח?

א. צמצום דרסטי בצריכת סוכר. כל כפית סוכר הורסת את הנויטרופילים, שהן כדוריות הדם הלבנות, הלוחמות כנגד פולשים בבחינת – תמות נפשי עם הוירוס. ובמילים אחרות – בלי משקאות ממזיקים.

ב. אכלו שום (3-6 שיניים ביום), או שתו ממנו השום שנתפרסמו בקהל ישראל (שבהם הושרו מספר שיניים שום במצב של רתיחת המים למשך שעה – שעתיים בכלי סגור ללא כל מגע מתכתי¹). בפרט אם אתם חוששים שאולי נדבקתם, ומועיל גם למניעה

הסבר: השום הוא אנטיביוטיקה טבעית שמחלישה את הוירוס, בפרט אם הוא בשלבי ההתפתחות הראשונים שלו ועדיין לא הכפיל את עצמו. השום עלול להזיק לבעלי מחלות לב.

ב. התרחקו ממזגן ככל שביכולתכם! המזגן מסייע לוירוס להתרבות, ומרחיק את רפואתכם הקרובה מלבוא! גם אם זה קשה – עדיף צער זמני של מספר ימים, כדי לעצור את התופעות הקשות והמייסרות של הוירוס!

ג. שאפו אדים חמים אל תוך הגרון על ידי מכשיר אינהלציה, (עם מעט אלוהול לחיטוי) או על ידי שאיפת אדים חמים של מים רותחים (לאחר שכיסיתם היטב את ראשכם במגבת – מלבד הפה - ואתם מוגנים מכל כוויה שהיא). במים שבקערה כדאי להשרות מלח עם קליפות לימון, או חתיכות זנגביל.

ד. שתו מיץ זנגביל (28 גרם ביום, 3 פעמים). רק אחרי ארוחה מליאה, ובשום פנים ואופן לא על קיבה ריקה! ולאחר מכן שתו הרבה מים. אם המיץ חריף מדי ואינכם יכולים לשתותו, מהלו אותו במים קרים. בעלי לב חלש, או הנוטלים תרופות לדילול דם ולסוכרת – כדאי להתייעץ עם רופא.

¹ לקלף ראש שלם של שום עם סכין פלסטיק, מחלקים את הראש ומפרקים כל אחד לשלוש ארבע חתיכות, להכניס בתוך כוס, לבשל מים ולשפוך לתוך הכוס עד שמכסה את כל השום שלוש ארבע ס"מ יותר להשרות למשך שעה לפחות.

ביום הראשון לוקחים שלוש פעמים ביום שלוש כפות גדולות, ביום השני שתי כפות בוקר צהריים וערב ביום השלישי אחד בוקר אחד צהריים ואחד ערב וברביעי רק כפית ליום. (ילד יקח פחות).

המים מאוד חריפים. מומלץ לשתות אחר כך מיץ.

ישנם מקרים בהם הזנגביל הועיל בס"ד גם להשבת חוש הטעם והריח.

ה. הניחו בצל בחדר השינה בסמיכות לראש. הבצל שואב לתוכו את כל הוירוסים שבגוף ושבחדר.

כמו כן קשרו פרוסות בצל לכף הרגל (על ידי ניילון נצמד למשל, או בתוך הגרביים). הבצל מנקה את הגוף מכל פולש זר. – עצה זו בדוקה ומנוסה, ולפעמים מועלת גם להשבת חוש הטעם והריח.

פרק ב'

טיפול בתופעות הלוואי

א. אם אתם מרגישים חולשה וכבידות, יתכן שהוירוס שמעבה את הדם, גרם לקרישים בדם. תופעה זו נגרמת במי שלא נטל לכל הפחות 2 כדורי אבץ ביום מתחלת המחלה, או לכה"פ 4 כדורי אבץ במשך כ-10 ימים. לכן טלו אבץ לדילול הדם, והמהדר נוטל גם כורכומין (עדיף ליפוזומולי).

ב. שיעול יבש מורה על ליחה יבישה שהצטברה בגרון, והגורם לגוף לנסות להוציאה. העצה היעילה והמהירה והבטוחה ביותר לכך הוא לקחת מיץ זנגביל שאותה מחלקים חינם בגמחי"ם חינם (28 גרם לאחר כל ארוחה, סכנה לקחת על קיבה ריקה).

כמו כן ניתן לטפל בשיעול ובליחה ע"י **פרופוליס (ניתן להשיג בבתי טבע)**. וכן תרסיס של חברת "חוסן" לגרון או של חב' נטע. רססו ישירות לפה ולכל אחד מנחירי האף. יש הטוענים כי ניתן גם להשתמש במוצר 'סימפונות 2000' והועיל להם.

דרך אחרת לטפל בליחה המסוכנת היא באמצעות התרופה 'מוקוליט' (אינו דורש מרשם רופא), או באמצעות אנטיביוטיקה (זטו / אזניל). במקרים רבים לא הוכחה יעילות האנטיביוטיקה הנ"ל, רק אנטיביוטיקה יעילה יותר המכונה 'טבניק'. במקרים

קלים ניתן להסיר את הליחה מהגוף באמצעות אכילת דברים חריפים (כמו שום), ובפרט מיץ זנגביל שלדברי רבים אין ספור פתר את בעיית הליחה והשיעול.

ישנם פתרונות נפלאים נוספים, שאינם כרוכים בחריפות הקיימת בזנגביל, כמו שימוש בסוג מסויים של 'מי חמצן' הנהוגים כבר מאות שונים במקומות שונים בעולם לטיהור הריאות. אך יש להשתמש באפשרות זאת בזהירות מרובה מאוד, ולקחת רק 'מי חמצן' שהוכנו על ידי מומחה².

שימוש ב'מי חמצן' שלא ידוע רמת הריכוז שלהם והשפעתם, או ב'מי חמצן' שלא מיועדים מלכתחילה לשימוש פנימי אלא לשימוש חיצוני, הוא סכנה גדולה.

מצד שני ה'מי חמצן' במינון נכון הציל כבר בחו"ל מאות ובא"י עשרות יהודים מסכנת מוות, ולכן יש להשתמש באפשרות זאת בזהירות מרובה מאוד, אך גם ההימנעות ממנה היא בכלל שקבעו הראשונים "מן הזהירות שלא תרבה להזהר", כי תועלתה גדולה מאוד, להשבית את קוצר הנשימה שמסכן את חיי החולה, ואף את תופעות הכאבים בחזה שלאחר הקורונה.

במקרה של שיעול יבש מתמשך, ובעיקר בבני אדם מבוגרים, חובה גם לבדוק מדי יום את ה'סיטורציה', ובמקרה של סיטורציה נמוכה לפנות לאיש מקצוע.

ג. במקרה של בעיות נשימה – במצבים של סכנה טלו באופן מיידי reoline - אפשר לקנות בכל בתי מרקחת (יש בו חלב עכו"ם).

תחליף בלא חלב עכו"ם שידוע כיעיל מאוד לניקוי הנשימה וגם לחיזוק כללי, - **NAC**. או מחברת floris (עם הכשר של העדה החרדית, מכונה "הרבליס מוקו"), לקחת כ-2000 מ"ג מדי יום. במקרים קלים רואים שיפור כבר תוך יום אחד, ובמקרים קשים – תוך מספר ימים. חובה לקחת על קיבה ריקה דווקא.

במקרה של בעיות נשימה חמורות וסיטורציה נמוכה - כדאי להתייעץ עם איש מקצוע בנוגע לחיבור לבלון/מחולל חמצן.

² לפרטים ניתן לפנות לארגונו.

קיימת אפשרות לשאול בלון חמצן מעמותות כמו: "יד שרה", "עזר מציון", עזרה למרפא". לעמותות אלה יש סניפים ברחבי הארץ וניתן לשאול מהן בלון חמצן לתקופה של 3 חודשים, עם אפשרות להארכת תקופת ההשאלה. הבלונים ניתנים תמורת הפקדה של צ'ק פיקדון, המוחזר עם החזרת הבלונים.

פרק ג'

פיקוח נפש

א. אפוטרופוס רפואי. כל מי שנאלץ להתפנות לבית חולים, וגם מי שכבר נמצא בפועל בבית חולים, חייבים קרוביו ובני משפחתו לדאוג שימנו אפוטרופוס רפואי חוקי לקבלת החלטות רפואיות על הטיפול בבית החולים, כי אם אין "אפוטרופוס חוקי", אז הרופאים לא יכולים לתת לחולה את כל הדברים הטובים שאתה קורא עליהם כאן. את הטופס למינוי "אפוטרופוס זמני" ניתן להשיג מבית החולים עצמו. ואז האפוטרופוס יכול לדרוש מהרופאים, שיתנו לחולה וויטמינים (כגון ויטמין C ואבץ, דרך הזנדה, או ויטמין C דרך הווריד), גם אם הוא מונשם ומורדם. והם חייבים לציית לפי החוק, לדבריו של האפוטרופוס.

א. במצבי פיקוח נפש ובפרט במצבים בו לא ניתן להעניק ויטמין C בכמויות גבוהות יחד עם אבץ כנדרש, אל תחוסו על כספכם, והעניקו לחולה באופן מיידי את תוסף התזונה של חברת MLC הידוע ע"ש ענגלענדער / מרילוס שהוכח באין ספור מקרים כמציל חיים. בררו כיצד ניתן לקבלו באיזור מגורכם, והצילו את חייו של החולה טרם יהיה מאוחר מדי!

בכל מקרה חשוב להדגיש שהתוסף תזונה הזה אינו תחליף לטיפולים אחרים בדלקת ובתסמינים אם כבר התפתחו.

החכם מקדים ומוודא שבעלי הסיכון יקבלו את תוספי התזונה הטבעיים הנזכרים כבר בשלב מוקדם של המחלה, ועיניו בראשו שלא להביט על המצב [שנראה] קל ופשוט, כפי שנראה בשלב הראשון של המחלה וכמבואר בהקדמה.



א. לאחר ההחלמה מהוירוס עצמו, נותרים עדיין תופעות לוואי רבות בגוף, שהבולטות מהם הם החולשה, ולפעמים גם איבוד חוש טעם וריח.

תופעות אלו חוזרות ונשנות בעיקר באלו שלא נטלו בעת המחלה 'אבץ' המדלל את הדם (ומתקן בכך את נזקי הוירוס שמעבה את הדם), ואז סובלים גם מקרישי דם שגורמים לכאבי ראש חזקים, ולכאבי שרירים בכל הגוף ובעיקר ברגליים, וממילא גם קושי לעמוד וללכת על הרגליים.

גם כאלו שלקחו, אבל במינון נמוך (למשל רק 25 מ"ג ליום) סובלים מתופעה זאת, שכן לפני נסיוננו יש לקחת בעת המחלה לכה"פ 100 מ"ג ליום.

הפיתרון הפשוט הוא לקחת לכל הפחות עכשיו – כאשר תופעות הלוואי מתעוררות כדורי אבץ כדי לדלל את הדם (כמובן שמי שלוקח תרופות לקרישי דם צריך להתייעץ עם רופא). בכך גם ממלאים את מאגרי האבץ בגוף שוב, וחוסכים בכך חולשות, ותופעות לוואי הקשורות גם לפו"ר.

ב. בנוסף ניתן לקנות בבתי הטבע חבילת כמוסות של 'חילבה'. שכוללים מגוון פעולות נפלאות שמתאימים במיוחד למי שנחלש בעקבות מחלת הקורונה, ומתוכם:

*חיזוק מערכת הלב ובית החזה וכל הגוף – בדוק ומנוסה!

*שיקום תאים שנפגמו על ידי הוירוס

*השבת חוש הטעם והריח למי שאיבד אותו במהלך המחלה – בדוק ומנוסה!

*חיזוק השיער, שפעמים רבות נושר בתקופה שלאחרי הקורונה.

*מאזן סוכרת – בדוק ומנוסה!

*מסיר שומנים ובכך מונע מהוירוס להשתכפל

*לנשים: ריבוי חלב אם

ועוד מעלות רבות ונפלאות שתרגישו אותם בעצמכם מיד כשתקנו את ה'חילבה'.
כדאי להמליץ לכל מי שנחלש על מנת להשיבו לחיים כפשוטו. כדאי לקחת 9 ליום
(מחולק ל 3 פעמים), ובכמוסות "מיצוי חילבה" – 6 ביום.

כמו כן החילבה מסייע גם למניעה, וכפי שהזכרנו בפרק העוסק במניעה. סיבת הדבר
זרעי חילבה מכילים חומצת אמינו בשם הידרוקסיאזולוצין-4 שמעודדת את תאי
הבטא בלב לב להפריש אינסולין כשרמת הסוכר בדם עולה, משפרת את ספיגת
הסוכר בתאים ומסייעת בסילוק שומנים מהגוף.

ג. להשבת חוש הטעם [ולמיגור הוירוס מהגוף] – עצה יעילה נוספת מפרופסור בכיר
בבית הרפואה הדסה: שתו כמה טיפות לימון מדי כמה דקות. העצה בדוקה ומנוסה.
ד. ישנם הסובלים מכאבים בחזה המורה על שיירי ליחה שנותרו שם. לבעיה זאת יש
לשתות מיץ זנגביל בכמות של 28 גרם אחרי כל ארוחה. הזנגביל מנקה ומחטא את
הריאות ועי"ז נעלמים תופעות לוואי אלו.

ה. ישנם אנשים שסובלים מזיהום של מתכות כבידות הנותרים במעיים, כתוצאה
מחומרים שונים שהוזרקו אליהם במהלך ניתוח, או על ידי חומר מתכתי שבשיניים,
או מסיבה אחרת. וזה גורם שהוירוס לא יצא מהגוף, אלא הוא נצמד למתכות אלו
במעיים ואינו יוצא משם, ואז כעבור תקופה קצרה (לפעמים שבוע או חודש או
חודשיים) הוא שב ומתעורר שוב.

כדי למנוע תופעה זאת כדי לקחת אחרי ההחלמה כמוסות 'כלורלה' או את היקר 'כוסברה' (שאותו ניתן לקנות בחנות ירקות רגילה) עם כמה שיני שום, שינקו את המעיים ממתכות אלו, וימיתו את החיידקים שמתחבאים במעיים יחד עם המתכות הכבדות.

פרק ה'

הקדם רפואה למכה

עשה – כיצד מקדמים את הוירוס בכלי המלחמה שהקב"ה נתן לנו?

א. הויטמין החשוב ביותר לבנין מערכת החיסון בטווח הארוך – ויטמין D.

ויטמין זה הוא חובה, לרוב מכריע מהחרדים לדבר ה', שהולכים כמנהג היריאים בימינו בלבוש המכסה את כל חלקי הגוף, וממילא אין קרני השמש נספגים בגופם, ובפרט לאחר תקופות סגר ובידוד שבהם אין יוצאים לרחוב העיר. הויטמין חייב שומן כדי להספג בגוף, לכן יש לקנות ויטמין D שומני (נוזלי), ולקחתו בארוחה שומנית, או עדיף – עם מגנזיום (רק כך הוא נספג בגוף כראוי).

כמה צ"ל לקחת?

יש לקחת 10,000 יחב"ל ביום למשך תקופה ארוכה ככל האפשר (לאחר שנה, ניתן לבצע בדיקת דם בקופ"ח כדי לדעת עד מתי להמשיך). בארה"ב ניתן להשיג כדורים של 10,000 יחב"ל או של 50,000 (לקחת פעם בשבוע).

מומלץ גם לבקש מהרופא בדיקת דם על מנת לבדוק את הכמות החסרה בדם. במקרים של חוסר יש לקחת בתחילה 20,000 למשך חודש ואח"כ לחזור לכמות הרגילה של 10,000.

ב. ויטמין C (ליפוזומולי דווקא) הוא הלוחם היעיל ביותר של מערכת החיסון באופן מיידי, ולכן חשוב לקחתו במקרה של חשד הדבקה. ולכן מי שנוטל ויטמין C מדי יום (אפילו במינון נמוך), מסייע לכך שמיד עם ההידבקות הוא מסייע לגוף להלחם בוירוס כאשר עדיין לא הצליח לשכפל את עצמו בגוף.

מתי לקחת: לא לקחת יחד עם חלב.

כמה עלי לקחת

כדאי לקחת מספר פעמים ביום 500 מ"ג (או 1000 מ"ג – בהתאם למידת הסיכון לקורונה). כאשר מתחילים להרגיש שלשול, סימן הוא שמיציתם את הכמות הנדרשת לאותו יום.

ד. אבץ. יש לקחת מדי יום כדור אבץ כמניעה ולחיזוק מערכת החיסון. כדאי להתייעץ עם מומחה כמה לקחת.

ה. ויטמין B12 מחזק גם כן מאוד את המערכת החיסונית.

לא תעשה – כיצד לא יהיה לוירוס את הכח להתפתח?

חשוב במיוחד לאחר קרבה עם חולי קורונה!

א. צמצום דרסטי בצריכת סוכר. כל כפית סוכר הורסת את הנויטרופילים, שהן כדוריות הדם הלבנות, הלוחמות כנגד פולשים בבחינת – תמות נפשי עם הוירוס. ובמילים אחרות – בלי משקאות ממותקים.

ב. אכלו שום (3-6 שיניים ביום), או שתו ממי השום שנתפרסמו בקהל ישראל (שבהם הושרו מספר שיני שום במצב של רתיחת המים למשך שעה – שעתיים). בפרט אם אתם חוששים שאולי נדבקתם. **הסבר:** השום הוא אנטיביוטיקה טבעית שמחלישה את הוירוס,

בפרט אם הוא בשלבי ההתפתחות הראשונים שלו ועדיין לא הכפיל את עצמו. השום עלול להזיק לבעלי מחלות לב.

ג. כף חומץ תפוחי עץ (אורגני, בבקבוק זכוכית כהה) בתוספת מים טובים, פעמיים ביום.

ד. בעלי שומן – הזינו את הגוף בויטמינים וחומרים טבעיים (כמו סיטרינול למשל), המנקים אותו משומנים מיותרים, ובכך תמנעו מהוירוס להתקיים (הוא ניזון מהשומנים בגוף ועי"ז משכפל את עצמו, ולכן בעלי שומן הם בסיכון גבוה)³.

אפשר גם לקחת 'חילבה' שיעילותו פחותה ככל הנראה, אך הוא מחזק את המערכת החיסונית ואת כל הגוף, וגם גורם שהסוכר לא יבלע בגוף. ראה אודותיו ומעלותיו הנפלאות בארוכה בפרק ד'.

לשאלות ויעוץ אישי ניתן להתקשר: 058-3268992

³ פרופ' יעקב נחמיאס גילה לאחרונה במחקרו כי אלו הסובלים משומנים בדם, טריגליצרידים וכולסטרול, נמצאים בסיכון גבוה ביותר, כי הנגיף משכפל עצמו אך באמצעות השומנים בתאים. הפרופ' מציע להשתמש בתרופה שנועדה להילחם בשומנים בדם, כתרופה לנגיף.

ידע כל מי שיש לו עודף שומנים בדם להזהר על עצמו, ויבין שהגוף שלו היא מדגרה לנגיף, ואם הוא לא יחסל את הווירוס במגוון אמצעים טבעיים פשוטים וזמינים, זה עלול ח"ו להיות קטלני עבורו.