

# כך תתמודדו אי"ה עם הקורונה

## מידע שהתקבל מחו"ל, מעסקני רפואה בעלי ניסיון!

1. מומלץ מאוד להתחיל להילחם בוירוס מיד.
2. יש לשנות הרבה (כשהנגיף יורד לקיבה, הוא מתכלה ממיצי הקיבה, הסכנה היא כשהוא יורד לדרכי הנשימה).
3. רצוי לשטוף את הפה מדי פעם במי מלח.
4. שינה עמוקה יעלה מאוד למערכת החיסונית.
5. כדאי להתרחק ככל האפשר ממוקדי קור.
6. יש לצרוך כמות מספקת של ויטמין סי.
7. כמות מספקת של ויטמין די.
8. אבץ, יעיל מאוד למערכת החיסונית.
9. מי שום הוכחו מאוד כייעילים. נמי שנטל כדורים/ סובל מלחץ דם/ מדלדי דם, רצוי להתייעץ עם רופא. אין לצרוך על קיבה ריקה.
10. מגנזיום, חשוב מאוד.
11. אשלגן, נחלב קוקוס הוא הדרך הקלה ביותר להשבת אשלגן לגופו של אדם. מצוי גם באבוקדו, אגוזים, בטטה, דג סלומון ועוד.
12. יעיל: כפית אחת של חומץ תפוחים בכוס של מיץ 4 פעמים ביום. מיד בבוקר כשקמים, פעמיים נוספות במשך היום, ופעם נוספת בלילה. נבעירת טאהש חומץ גם להניח מעט חומץ תפוחים על קיסם אוזניים ולהחזיר לקצה הנחיריים – הדבר הוכח כמועיל הידבקות גם למי שלא מדבק עדיין.
13. המלצה: אל תורידו את החום, אלא אם כן הוא גבוה במיוחד.

### עצות נוספות לשיפור הנשימה:

- א. למרוח על החזה שמן זית, ולהניח קומפרס [נוארעם פלאש] למשך 45 דק'.
- ב. לישון בחדר עם מכשיר אדים. יש להכניס לתוכו מים עם מעט חומץ למשך הלילה.
- ג. משאפים, אינהלציה, מי מלח 3%, יעילים מאוד כאשר משתמשים בהם כמה פעמים ביום.
- ד. כמה טיפות שמן אורגני. תה ללא קפאין עם לימון ומרק עוף. משפרים את מערכת הנשימה.
- ה. קפיצה בטרמפולינה - יעילה מאוד!

### יעיל וזול:

קחו קערה, מלאו אותה במים רותחים ובכמה בצלים. כסו את הקערה במגבת, התכסו בשמיכה מעל הראש והחזה, ונשמו היטב את האדים העולים מהקערה. (נהיהרו מכויות).

כפית אמונה, שמחה, תקווה ותפילה. ולא לשכוח מי עומד מאחורי הכל...

ניתן להתייעץ עם מומחה בעל ניסיון, בנושאים אלו ובנושאים נוספים השייכים לענין.

גב. מידע זה אינו מהווה תחליף לייעוץ רפואי מקצועי. הדברים הנ"ל נבדקו והוכחו כייעילים.



תמוז תש"פ

## בשורה חשובה

היות ובכל המקומות בהם פרצה המגיפה בארץ ובעולם, הועילו מאוד

## הויטמינים

שסייעו מאוד לאנשים שנדבקו מהנגיף  
לחיזוק המערכת החיסונית ולמיגור הוירוס מגוף האדם

בהכוונת רבני קהילתנו שליט"א והרב יצחק שטרן היועץ הרפואי  
ובהתייעצות עם אנשי חסד ועסקני רפואה בארץ ובעולם  
קיבלנו בס"ד המלצות על סוגי הויטמינים המומלצים והמינונים הנכונים  
מחברות מוסמכות ומובילות בתחום עם הכשר למהדרין

מי שנדבק מהוירוס ומי שחושש שנדבק וכן אלו שיש להם תסמינים  
יכולים לרכוש את המארז **במחיר מסובסד** במקומות דלהלן  
בתוך המארז יש הוראות ועוד המלצות להתמודדות עם הוירוס בס"ד:  
משפ' הוס' רח' דמשק אליעזר 3, קרית ויזניץ ב"ב  
03-5740935 - במשך שעות היום בתאום טלפוני  
במשרדי "רפואה וחיים" - בשעות הפעילות

כמו"כ הויטמינים המיוצרים - ע"י הרב פנחס זלצמן שליט"א  
לחולים מאומתים ללא עלות, ולבעלי תסמינים במחיר מסובסד  
050-5800566 050-4100346

במסגרת "הבטחותי אחרת מקרבך"  
אגף היעוץ הרפואי הנהלת רפואה וחיים



# דרכים לטיפול בנזקי וירוס הקורונה

אזהרה: על פי משרד הבריאות מחויבים אנו לציין כי כל העצות המנויים והנזכרים כאן אינם תרופות ולא אושרו על ידי רופא מוסמך וחובה להתייעץ עם רופאים מומחים בנושא. ישנם חומרים שעלולים לגרום לבעיות לאנשים בעלי לב חלש (כמו חומרים בעלי חומר אנטיביוטי טבעי – שום), ישנם חומרים שעלולים לגרום ללחץ דם גבוה (כמו לבונה) ועוד. ולכן כדאי להתייעץ עם רופא לפני נטילת חומרים כאלו.

הבעיה / הכאב	הפיתרון בס"ד	מרכיבים טבעיים הנמצאים בכל בית	מרכיבים טבעיים שאינם נמצאים בכל בית	אזהרה
הבעיה / הכאב	הפיתרון בס"ד	מרכיבים טבעיים הנמצאים בכל בית	מרכיבים טבעיים שאינם נמצאים בכל בית	אזהרה
התפשטות הוירוס בגוף (כל שש שעות הוירוס משכפל את עצמו)	רכיבים העוזרים את התפשטות הוירוס, ישנו תרופה העוצרת את התפשטות הוירוס	שתיית מאכלים ומשקים חמים מעל 36 צלסיוס בכמות קטנה במשך כל עשרים דקות (לחולה) או לאחר דיבור והתעסקות עם חולה קורונה כמניעה		
דלקת ריאות	חומרים בעלי יכולת אנטיביוטית ויטמין D מפחית את הסיכויים לפתח דלקת ריאות	1] זנגביל ("א להוסיף קינמון) 2) מים של שיני שום שקולפו בסכין פלסטיק, ושהו במים רותחים במשך כשעה ויטמין D נמצא בדגים מסוימים (כמו סלמון, ובחלמון וסרדינים), ביצה, אך כמות רגילה אינה מספיקה לאדם, יש לאכול כמות גבוהה מאוד בשביל לקבל את הכמות המומלצת	גרגירי הלבונה מפורסמים וידועים בספרי הרפואה כחומר אנטי דלקתי ומכאן הצלחתם הגדולה בשיפור ההרגשה וירידת החום בצריכת הגרגירים	הלבונה עלולה לגרום ללחץ דם, השום עלול להזיק לבעלי מחלות לב  הלבונה מטפלת רק בדלקת, אך אין ביכולתה הלבונה לעצור את הנגיף כמו שבדק במעבדות odc
חולשת המערכת החיסונית	חיזוק המערכת החיסונית כגון ע"י ויטמין C בכמויות גדולות (5000-6000 מ"ג ליום)	המקורות הטבעיים של ויטמין C הם – לפי סדר: 1. פלפל אדום ופטרזיליה וגוייבה	ניתן לקנות ויטמינים אלו בבתי מרקחת ובבתי טבע	כמות גבוהה של ויטמין C במיוחד אינה מזיקה לגוף, אך עלולה לגרום לשלשול

## דף המלצות - ויטמינים

לחזקת המערכת הגופנית ולמיגור הנגיף מגוף האדם

### כללי

**אירפרו** – הוא מקבץ של ויטמינים, מינרלים וצמחי מרפא שמטרתם לסייע ולחזק את הפעילות של המערכת החיסונית שלנו, כך שתוכל להדוף בקלות כל חיידק או פולש.

אירפרו לא מתאים למי שיש לו בעיות לחץ דם ודילול דם, כי יש שם צמחים העלולים לדלל או לעלות לחץ דם. מי שסובל מלחץ דם וכד' צריך לקחת בנפרד את ויטמינים המתאימים עבורו ע"פ המלצה אישית.

### כמויות לאדם בריא

**אירפרו** – ניתן לקחת 2 כדורים, שלוש פעמים ביום.

**שרף לבונה / ג'ינג'ר / מי שום** – מומלץ להכין וללגום מי שום. וכן לחלוט ג'ינג'ר או למצוץ ג'ינג'ר מסוכך. וכן ללעוס שרף לבונה.

שימו לב, הג'ינג'ר מוריד תיאבון ונשאי הנגיף אסורים בצום. בחו"ל ראו שזה עשה בעיות קשות, על-כן אנשים בריאים יכולים לקחת את הג'ינג'ר לסוגיו, אך לשים לב שהאכילה לא נשכחת.

### כמויות מינונים לאנשים עם בעיות לחץ דם ודילול הדם

**ויטמין C של 1000 מ"ג** – שלוש פעמים ביום

**ויטמין D 1000 מ"ג** – פעמיים ביום

**אבץ 50 מ"ג** – שלוש פעמים ביום. ס"ה 150 ליום

**שרף לבונה / ג'ינג'ר / מי שום** – מי שסובל על הלב, לחץ דם, או בעיות אחרות, עליו להתייעץ עם הרופא שלו

### איך עושים מי שום ?

- מקלפים ראש שום ביד או בעזרת סכין פלסטיק וחוצים אותם לשניים באורכו של השום בסכין פלסטיק
  - מניחים בכלי פלסטיק או זכוכית ושופכים עליהם מים רותחים מכלי ראשון עד כ-7 ס"מ מעל השומים (ככוס וחצי)
  - ממתנים כשלוש שעות והמשקה מוכן. לקחת את המשקה עם כפית פלסטיק או עם כוסית ח"פ.
  - מינון:
- ביום הראשון והשני – שלוש כפות, שלוש פעמים ביום. לקחת רק על קיבה מלאה. לא על קיבה ריקה (מומלץ לשפוך בתוך כוס אחת את שלוש הכפות ולהכין כוס שניה עם מיץ ולשתות את השום ואח"כ מיד את המיץ)
  - בימים הבאים (שלישי רביעי חמישי והשישי) – כף אחת, שלוש פעמים ביום.

מידע זה אינו מהווה תחליף לייעוץ רפואי מקצועי

ידידכם, בנימין שר, טל' 054-848-3940



הבעיה / הכאב	הפיתרון בס"ד	מרכיבים טבעיים הנמצאים בכל בית	מרכיבים טבעיים שאינם נמצאים בכל בית	אזהרה
ויטמין D מחזק את המערכת החיסונית הכללית לתחזוקה שוטפת (ומבוקש במיוחד בתקופה שבה סגורים בבית ואין חשופים לקרינת השמש)	190 מ"ג ל-100 גרם). 2. פטרזיליה (133 מ"ג ל-100 גרם). 3. קווי (98 ל-100 גרם). 4. שאר פירות וירקות (לפי סדר עדיפות: כרובית, אפרסמון, קולרובי, ערמונים, אשכולית, תפוז - לימון, מלון, עגבניה) – (65 מ"ג ומטה).			
בעיות נשימה (נגרמים עקב הצטברות הליחה בגוף)	יש להתייעץ עם רופא, אין לסמוך על הטיפול האישי בלבד. יתכן שנדרשת קבלת חמצן — כמו"כ יש לקנות reoline שאפשר לקנות בכל בתי מרקחת (יש בו חלב עכו"ם)  תחליף בלא חלב עכו"ם - NAC מחברת סופהרב (לזה יש הכשר). או מחברת floris (עם הכשר של העדה החרדית), אך הם מעורבים עם עוד חומרים, ולכן האפקטיביות שלהם בספק	עזרה ראשונה לשחרור הליחה שמתייבשת במחלת הקורונה: שאיפת אדים של מים רותחים מכלי ראשון (או רחצה ממושכת במים רותחים), שתיית מי בצל טרי מעורב עם כף דבש אכילת מאכלים חריפים כמו שיני שום, כל אלו ממיסים את הליחה ומסייעים לאדם להוציאם מתוכו	אם יש חום – חובה לקחת אנטיביוטיקה! הרבה רופאים נפלו בטעות זאת – שאמרו שהיות שלהנגיף עצמו לא עוזר אנטיביוטיקה אז לא נותנים, אבל זה טעות שכן הליחה לבד מסוכנת מאוד, וזה שאלה של חיים ומוות ממש.  כדאי לכל אחד לקחת "זטו" - זה אנטיביוטיקה ידוע לדלקת ראות, ועוזר מאוד. ח"ו באם זה כבר מאוד מאוחר יצטרכו לקחת 3 סוגי אנטיביוטיקה בגלל ההגנה הנ"ל	פרופוליס, שתיית חלב עז חם ישרי מהחליבה, להריח אדים של צמח שיבה, וכן ריח העשבים רוטא עם אזוב, תה ירוק, לואיזה, ג'ינג'ר עם לימון, יין לבן יבש / חצי יבש
לטיפול בשיעול ובעיות בדרכי הנשימה	כורכום			השיעול עצמו הוא דבר חיובי אין לחפש דרכים חיצוניים לעצור אלא לחזק
את המערכת החיסונית כדי לטפל בבעיה				
לכאבי שרירים ולחיזוק מערכת החיסון הכללית	מגנזיום	עלים ירוקים כהים, אגוזים, זרעים, קטניות ודגנים מלאים.	אבץ מפחית זיהומים במערכת הנשימה ומדלל את הדם ובכך מחזירו למצבו המקורי	
איבוד חוש הטעם והריח, וכן לפתור את בעיית קרישת הדם שלאחר מחלת הקורונה		חומרים לדילול דם – ראה ב"אזהרה"	<b>בשר:</b> בשר בקר וכבש – מכילים כמויות גבוהות שנספגות בגוף בקלות <b>עוף:</b> הודו ועוף <b>דגים:</b> סרדינים וסלמון <b>קטניות:</b> חמוס, עדשים, שעועית שחורה ושעועית לבנה <b>אגוזים וזרעים:</b> זרעי דלעת ואגוזי קשיו <b>מוצרי חלב:</b> חלב, יוגורט וגבינה ביצים <b>דגנים מלאים:</b> שיבולת שועל, קינואה ואורז חום, ירקות: פטריות, כרוב, אפונה, אספרגוס וסלק ירוק	
תיקון נזקי הוירוס למי שכבר נמצא כשלילי - לעבור לתוך זרם הדם ולנקות שם את כלי הדם הפגועים,			אינזים בשם surreta enzyme. בארץ ישראל אפשר לקנות עם הכשר c.r.v. חומר מצויין שיש כבר 10 שנה לא נמצא בחנויות רק באתר אינטרנט, ואפשר להשיג גם אצל הרה"ג ר' אברהם שמעון מרילוס.	