

בריאות ורפואה

איש לרעהו

"חייב אדם לטרוח בדרישת טוב לעמו ולשקוד בעמל נפשו על תקנת חברו אם דל ואם עשיר, וזאת מן החמורות ומן העיקרים הנדרשים מן האדם... וחייב אדם לחשוב מחשבות ולהעלות עצות הגונות ומתקונות לחברו, וזה אחד מעיקרי דרכי גמילות חסדים..." (רבינו יונה שע"ת שער גיג,גד)

מכון אהבת אמת - המרכז להעמקת ערכי אהבת הזולת ע"ש ר' צבי יהודה דומוביץ ז"ל
 רח' אבן עזרא 2 ירושלים 92424 טל: 02-5671812 פקס: 077-7671812

"כל המחלה אשר שמתי במצרים לא אשים עליך כי אני ה' רופאריך" אמרי אינשי אם "לא אשים עליך" מדוע צריך "כי אני ה' רופאריך"? אלא מכאן שהרופא הטוב ביותר, מונע את המחלות קודם שיבואו. (חשוב לציין שאין כוונת מדור זה להוות תחליף ליעוץ ע"י רופא, אלא למסור מידע כללי בלבד.)

מיץ טבעי - תרופה מן הטבע

מיץ רימון: תרופה טבעית לבעיות עיכול ומועיל נגד כאבי ראש. כולל בתוכו ויטמין סי וויטמין איי, חומצה פולית, פי שלוש יותר נוגדי חומציות מיינן אדום ותה ירוק, מעלה את רמת הכולסטרול החיובי ומוריד את השלילי, מועיל נגד כמה סוגים של המחלה הידועה, מוריד לחץ דם. ועוד.

מיץ לימון (סחוט וביתי): מנקה את הכבד ועוזר בסילוק רעלים מן הגוף.

מיץ תפוזים: מחזק את מערכת כלי הדם ומשפר את פעילות הכבד. בעל ערך קלורי נמוך.

מיץ זה לא מומלץ למי שסובל מ'אולקוס' ודלקת קיבה. החומציות של התפוזים אינה טובה גם למי שנוטה לסבול מצרבת.

מיץ טבעי נספג ישירות במערכת הדם, ללא צורך בהפעלת מערכת העיכול. כעבור כמה ימים של צריכת מיץ טבעי, הגוף הולך ומאבד את התשוקה למתוק וממילא זו עצה מעולה לעריכת דיאטה.

מלבד זאת למדנו כמה סגולות רפואיות טמונות במיצים השונים. השימוש במיץ פירות גם זול יותר מאשר כדורים למיניהם - או בנוסחאות של דיאטה שספק מצליחות.

את כל סוגי המיצים יש לצרוך בבוקר, מיד לאחר הכנתם. ככל שמיצי פירות מומלצים, מיצי ירקות מומלצים עוד יותר! נדגיש שוב: אנו מתייחסים רק למיץ "ביתי", דהיינו מיץ טרי שלא עבר כל תהליכי שימור. מיץ ישן - גם אם הוא נשמר רק בקירור וללא כל חומרי שימור - מאבד את כוחו. הזמן שעובר עליו גורם למינרלים ולויטמינים שלו להתפרק ולהעלם.

"מיץ טבעי" ושמו 'מים'

על "מיץ טבעי" בשם 'מים' כבר כתבנו במאמרים קודמים, נוסף כאן רק נקודה תורנית קצרה: אם נרצה ללמוד על חשיבות המים נוכל להתבונן בכך שכאשר חז"ל רצו לתאר את ערך וחשיבות התורה הם בחרו לומר "אין מים אלא תורה" (ב"ק דף פ"ב ע"א).

מעניין לציין שערך הגימטריא של מים הינו 91 (עם הכולל). מה זה אומר?

גם בלא ללמוד את תורת הנסתר כולנו יודעים שהקיום של העולם הזה מושתת על שילוב של 'חסד ו'דין' או רחמים ודין. חז"ל (בפסיקתא רבתי

במאמר הנוכחי נסקור את סגולותיהם השונות של מיצי הפירות והירקות. מדובר במין תקציר של מאמר חשוב ומועיל שהתפרסם בחורף האחרון במגזין 'שעה טובה' ע"י א. אדלשטיין. גב' גבריאלה מזור, מומחית ומנחה בסדנאות מיץ-טבעי מתייחסת בו לסוגי המיץ השונים. יודגש שכל האמור מתייחס אך ורק למיץ טבעי וטרי לחלוטין - לא מעובד, לא משומר, ואפילו לא מיץ שנשמר בקירור.

מלך המיצים: מיץ עשב החיטה מוגדר כמלך המיצים, וכבריא ביותר שביניהם. מלבדו קיימים עוד מיצים רבים של פירות, ירקות, נבטים, עשבים טריים, כפי שיפורטו בהמשך.

מיץ גזר: מחזק טוב ונפלא של מערכת החיסון. מנקה את הגוף ומשפיע לטובה על הראייה. אין לצרוך יותר מכוס ליום, וחמישה כוסות לשבוע.

מיץ עגבניות: מוצר זה יש לצרוך ללא 'שטויות במיץ עגבני-יות', כלומר: ללא תוספת סוכר! הוא משפר את תהליך חילוף החומרים בגוף ובעל ערך קלורי נמוך.

מיץ תפוחים: מנקה את הריאות; מסלק רעלים; משפר את פעילות הכבד ואת תהליך חילוף החומרים בגוף; מחזק את מערכת כלי הדם.

מיץ אננס: גורם טבעי בעל כושר "שריפת" שומנים בגוף. מגן מפני תופעות של הצטננות ומעולה לכאבי גרון. משפר את פעילות הכליות.

מיץ כרוב: מחזק כללי. מכיל יוד - חומר חיוני לפעילות בלוטת התריס. מועיל נגד עצירות ונגד המחלה ונגד התחמצות בתוך התאים.

מיץ בצל ירוק: ייאמר ברורות שהריח של מיץ זה לא ימצא חן בחוטמי חלק מהאנשים, אבל מה נעשה שרב כוחו של המיץ בניקוי קרומים, דרכי נשימה, סינוסים, ומערכות כלי הדם והעיכול.

מיץ מלפפונים: חיוני לבעיות עור; בולם ומאט נשירת שיער; משפר את פעילות הכליות; מייצב בעיות לחץ דם ובעל השפעה חיובית על השיניים והחניכיים.

מיץ סלק ('בורשט'): מרים את רמת ההמוגלובין בדם; מנקה את הדם ואת מערכת הדם ומסלק רעלים מן הגוף. (מומלץ לצרוך אותו בתערובת עם מיץ נוסף, על מנת למנוע תופעות של קלקול קיבה).



בית חרושת לכימיקלים

אנחנו לא מתערבים בהחלטה של חברות הסיגריות לפתוח מרכזים לכימיקלים - אך מדוע הן בחרו לפתוח אותם בכחים שלנו? האם נתנו פעם את הדעת מה מכילה הסיגריה? במאמר הבא אנו לא מנסים לפרט את כל 4,000 הכימיקלים השונים שמרכיבים את הסיגריה. גם לא נצליח למנות את 350 החומרים הרעילים שהשפעתם ניכרת במערכות הגוף - ואפילו לא נציג את כל 43 החומרים שידועים כמסרטנים. טעימה על קצה הסיגריה

מאשר החמצן. במילים אחרות: כאשר חודר גז זה לגוף, הוא משתלט על מערכת הדם ולא נותן לחמצן לחדור לתוכה. **סיגריות מכילות גז סי.או. 2 - ואין פוצה פה ומצפצף!**

סיגריה מכילה גם בנוזפירן, טולואן, מימן ציאני וגם זפת המוכר לנו מהכביש ליד הבית.

* * *

הם עלו לארץ בהמוניהם, ממרוקו מתוניס ממצרים ומארצות נוספות. בארץ טיפלו בהם פעילי העלייה באופן הבא: ראשי העולים רוססו בחומר בשם 'די.די.טי.' - על מנת למנוע התפשטות של זיהומים שונים.

מדובר בקוטל רעלים מסוכן שכבר לפני 40 שנה נאסר לרסס בו אפילו חרקים. הדי.די.טי. הוא כלור אורגני אשר פוגע במערכת העצבים של החרקים. הבעיה הגדולה בשימוש בו היא העובדה שהשאריות שלו לא נעלמות במהירות. כאשר מפזרים אותו בשטח חקלאי, בסופו של דבר יגיעו שאריות ממנו גם לצרכן הביתי.

מידי תקופה עולה וצף נושא השימוש בעבר בחומר זה לריסוס ראשי העולים. העילה להעלאת הנושא הן תביעות משפטיות שמגישים העולים נגד מדינת ישראל, לאחר שהם לקו במחלות ממאירות שמייחסים אותן להשפעת הדי.די.טי.

סיגריות מכילות די די טי - ואין פוצה פה ומצפצף!

בהתחשב בכמות הכימיקלים שמכילה הסיגריה, ממש פלא שהערכים לא מכינים מהן פצצות. נסיים את הרשימה בעוד כמה חומרים, שלפחות את חלקם יזהו הקוראים מתחומים שונים: בוטאן, פמול, מתנול, סטירק, ניקוטין, ניקל, עופרת, פורמלין. ואחרון אחרון לא חביב: ציאניד - אותו גז קטלני בו ממיתים אסירים שנידונו למוות בחלק ממדינות העולם.

* * *

יקום השואל וישאל: כיצד אתם משווים בין הדי.די.טי. בו רוססו העולים בכמות מוגברת לבין הסיגריה שמכילה כמות מזערית של החומר? מה הקשר בין כמות הפולונוים הגדולה בו השתמשו הרוסים לסיגריות? ומה הטעם להזכיר בקשר לסיגריות את גז סי.או. 2 או את ציאניד?!

התשובה הינה פשוטה בתכלית: אם המציאות הייתה מוכיחה שכמות הרעלים שמחדירים לסיגריה לא מזיקה הצדק היה עם השואל. אבל המציאות, לצערנו, מוכיחה את ההפך הגמור והמוחלט.

משבר יחסים מדיני פרץ לאחרונה בין אנגליה לרוסיה. הכל החל כאשר סוכן רוסי פגע באדם במסעדה באמצעות חומר מסוכן. הקרבן לגם משקה שהרוסי הגיש לו ולא ידע שהוא מחדיר לקרבו פצצת אדום קטנה. המשקה הכיל **פולוניום**. מדובר בחומר הרדיואקטיבי הראשון שהתגלה בעולם. "רעיל ביותר" - כך מוגדר הפולוניום.

סיגריות מכילות פולוניום - ואין פוצה פה ומצפצף!

סיגריה מכילה גם אצטון, אן. קיי. קיי. וארסן - רעל קטלני שמוכר בעולם מלפני 850 שנה.

* * *

כאשר גילה - לפני 200 שנה - הכימאי הגרמני, פרידריך שטרומאיייר, את ה'קדמיום' הוא לא חלם במה ישתמשו בו בעתיד. מדובר ביסוד כימי-מתכתי רעיל אשר מהווה מרכיב בסיסי בסוללות חשמליות. מידי פעם מפיצים בארץ את ההוראה שאין להשליך סוללות משומשות לאשפה הרגילה. (לצערנו ההוראה לא מיושמת בפועל - בעיקר משום שהרשויות לא הקימו מנגנון סילוק חלופי). ישנן מדינות בחו"ל בהן לא מעלים על הדעת להשליך סוללות לפח האשפה, שכן בהמשך הדרך הן יגיעו לקרקע הטבע ויזהמו אותו ואת מקורות המים שלו.

סיגריות מכילות קדמיום - ואין פוצה פה ומצפצף!

סיגריה מכילה גם ניסוטן, טולואן ונפתלין - המוכר לנו מהארון של סבתא.

* * *

כל חברות הגז בארץ מחויבות על פי חוק להגיע מידי תקופה לבתי הלקוחות בהם מופעלת מערכת לחימום ביתי שפועלת על בסיס גז (יונקרס). החברות חייבות לבצע את הבדיקה חנים אין כסף. מדוע? משום ששרשרת אסונות הביאו את הרשויות למסקנה שהדבר מתחייב.

לאויב שמייצר היונקרס קוראים גז סי או 2. הסכנה הגדולה שטמונה באויב זה הינה העובדה שהוא אויב בלתי נראה ובלתי מורגש. יודגש שכאשר משתמשים במערכת היונקרס לפי ההוראות, תוך מעקב אחר תקינותו, אין מה לחשוש. מתי כן קיימת סכנה? כאשר מערכת פליטת הגז פגומה. לדוגמא: כאשר הארובה של היונקרס נסתמה על ידי קן ציפורים וכדומה. במקרה שכזה הגזים משתחררים לתוך הבית!

כידוע החמצן בגופנו זורם באמצעות מערכת הדם. החמצן נקשר להמוגלובין שבדם ונע עימו בכל מערכות הגוף. לגז סי או 2 ישנה תכונה שהוא מסוגל להיצמד להמוגלובין בחוזק של פי 220(!)

" מרמז על רחמים, ושם "אלוקים" על דין. מאחר שבפסוק מובאים שתי השמות - הווה אומר שהעולם נברא בשילוב של רחמים ודין. עוד שם שמרמז על דין הוא "אדני" והוא מתחלף עם שם אלקים

הגימטריא של שתי השמות " י-הו-ה עם אדני" יחדיו עולה למספר 91. מספר זה מסמל את עצם הקיום של עולמנו. וזה גם הגימטריא של המילה 'מים'. המים הינם קיומיים! כשם שאי אפשר לחיות בלי מים - כך אי אפשר לחיות בלי תורה. וכשם שאי אפשר לחיות בלי תורה - כך אי אפשר לחיות בלי מים. נשאר לנו רק להודות לה' על מתנת הנוזל הנפלא הזה. בברכת שתייה בריאה! המשך בעלון הבא

המשך מיץ טבעי - תרומה מן הטבע

פ"מ) מספרים שבשעה שבה הקב"ה לברוא ברב חסדו את העולם, התבונן במעשה הרשעים שעתידים להיות בו, ולא רצה לברוא את העולם. אחר כך הסתכל במעשה הצדיקים ואמר האם בשביל מעשי הרשעים אמנע מבריאת העולם? לא! העולם יברא ומי שיחטא תופעל נגדו מידת הדין.

וזה לשונם של חכמינו בסיום הקטע: "מה עשה? שיתף שניהם מדת הדין ומדת רחמים וברא את העולם. שנאמר ביום עשות ה' אלהים ארץ ושמים (בראשית ב, ד)."

נשאלת השאלה: כיצד למדים חז"ל מלשון הפסוק שהעולם נברא בשילוב של רחמים ודין? התשובה היא ששם "י-הו-ה"

