



המרכז לרפואה טבעית

סדנת התחדשות

וניקוי רעלים

כתיבה: אמיר לוי N.D Cl.H
אסור לצלם ולהפיץ ללא רשות מהמחבר
אתר: www.Medicalherbs.co.il
טל: 1700-50-10-36

האם האדם נברא לאכול מוצרים מעולם החי?

מקורות מהתורה

בספר בראשית פרק א', מצווה הקב"ה לבני האדם ולחיות לאכול רק מהצומח: "וַיֹּאמֶר אֱלֹקִים, הִנֵּה נָתַתִּי לָכֶם אֶת-כָּל-עֵשֶׂב זֶרַע זֶרַע אֲשֶׁר עַל-פְּנֵי כָל-הָאָרֶץ, וְאֶת-כָּל-הָעֵץ אֲשֶׁר-בּוֹ פֵּרִי-עֵץ, זֶרַע זֶרַע לָכֶם יִהְיֶה לְאֹכְלָהּ. וְלִכְלַל-חַיֵּית הָאָרֶץ וְלִכְלַל-עוֹף הַשָּׁמַיִם וְלִכְלַל רוֹמֵשׁ עַל-הָאָרֶץ, אֲשֶׁר-בּוֹ נֶפֶשׁ חַיָּה, אֶת-כָּל-יֶרֶק עֹשֶׂב, לְאֹכְלָהּ".
רס"י – לא הרשה לאדם ולאשתו להמית צריה לאכול צפר.

ואילו לאחר המבול בפרשת נח, פרק ט', הקב"ה מתיר לבני האדם לאכול גם בשר בעלי חיים: "וּמוֹרָאֲכֶם וְחַתְכֶּם יִהְיֶה עֲלֵי כָל חַיֵּית הָאָרֶץ, וְעַל כָּל עוֹף הַשָּׁמַיִם כָּכָל אֲשֶׁר תִּרְמֹשׁ הָאָדָמָה, וְכָל דְּגֵי הַיָּם בְּיֶדְכֶם נִתְּנוּ".
רס"י – כי השחית כל צפר את דרכו על הארץ התייר להם לאכול צפר.

- בספר במדבר, פרק יא', פרשת בהעלותך, שוב מנסה הקב"ה להעלות את בני האדם לדרגה רוחנית גבוהה עם מזון המלאכים, המן. אך עם ישראל לא רצה: "וְהָאִסְפָּסוּף אֲשֶׁר בִּקְרָבוֹ הִתְאוּזוּ תְאוּזָה וַיִּבְכוּ וַיֹּאמְרוּ מִי יֹאכִילֵנוּ בֶּשֶׂר", "וְעַתָּה נַפְשֵׁנוּ יִבְשֶׁה..".
ולבסוף הקב"ה נתן להם את רצונם " וְאֵל הָעָם תֹּאמַר הִתְקַדְּשׁוּ לַמָּחָר וְאֹכַלְתֶּם בֶּשֶׂר כִּי בָכִיתֶם בְּאֶזְנֵי ה' לֵאמֹר מִי יֹאכִילֵנוּ בֶּשֶׂר כִּי טוֹב לָנוּ בַּמִּצְרִים..". אך האם הקב"ה מרוצה? "לֹא יוֹם אֶחָד תֹּאכַלְוֶן וְלֹא יוֹמִים, וְלֹא חֲמִישָׁה וְלֹא עֶשְׂרֵה וְלֹא עֶשְׂרִים יוֹם...עַד אֲשֶׁר יֵצֵא מֵאִפְכֶם!!!" "וַיֵּךְ ה' בָּעָם מַכָּה רַבָּה מְאֹד.. וַיִּקְרָא אֶת שֵׁם הַמָּקוֹם הַהוּא קִבְרוֹת הַתְּאוּזָה".

בני אדם מול בעלי חיים טורפים

מבנה פיזיולוגי

- הליכה – יש לנו 2 ידיים + 2 רגליים ואנו מתהלכים בגו זקוף, לבעלי החיים יש 4 רגליים.
- זנב - לבעלי חיים יש זנבות לנו אין.
- לשון - לבעלי חיים יש לשון מחוספסת המסייעת לקירור הגוף וליקוק מים.
- טפרים – לבעלי חיים טורפים יש טפרים באמצעותם הם מבתרים את הבשר.
- אגודל נגדי – לבני אדם קל מאוד לקטוף פרי מהעץ, אריה לא מסוגל לעשות זאת.
- פריון – בעלי חיים לרוב ממליטים מס' ולדים בהריון אחד, בני אדם לרוב 1.
- אורך המעי - של הטורפים סביב 2.5 מטר שלנו סביב 9 מטר.
- פטמות – לבעלי חיים יש מס' בלוטות הנקה לעומת 2 לבני אדם.
- שינה – טורפי בשר ישנים סביב 18 שעות ביממה, בני אדם סביב 8 שעות.
- אוכל מזוהם – בעלי חיים מעכלים בקלות אוכל מזוהם בבוע ולכלוך, בני אדם יסבלו מקלקול קיבה אם יאכלו כך.

בני אדם מול בעלי חיים טורפים

מבנה פיזיולוגי

- תאבון – בעלי חיים מתגרים מראיית והרחת בעל חיים אחר או מריח משחטת עופות, בני אדם סולדים מריח בית מטבחיים ולא מתגרים מראיית איבריים פנימיים של בעלי חיים.
- ויטמין C – בעלי חיים מייצרים בגופם את הוויטמין. בני אדם חייבים לקבלו מהמזון, ניחשתם נכון הוויטמין נמצא בעולם הצומח בלבד.
- שיניים – לבעלי חיים יש הרבה יותר שיניים טוחנות + ניבים לקריעת הבשר. השיניים שלנו דומות יותר לאוכלי עשב.
- ערך P.H – חומצת הקיבה של הטורפים חזקה פי 10 משל בני אדם.
- אנזימי עיכול - לבעלי חיים טורפים אין אנזימים לפירוק פחמימות כגון עמילאז.
- גודל הכבד – לטורפים יש כבד גדול באופן יחסי לגודל גופם, אצל בני האדם גודל הכבד זהה לגודל הכבד של החיות אוכלי הצומח.

קצת היסטוריה יהודית...

• **בראשית, חי שרה כ"ה – לאחר מות שרה אימנו..**

וַיָּסֶף אַבְרָהָם וַיִּקַּח אִשָּׁה וְשֵׁמָּה קְטוּרָה. וַתֵּלֶד לוֹ אֶת-זְמָרן וְאֶת-
יִקְשָׁן וְאֶת-מֶדָן וְאֶת-מִדְיָן וְאֶת-יִשְׁבָּק וְאֶת-שׁוּחַ. וַיִּקְשָׁן יָלַד אֶת-
שִׁבְאָה וְאֶת-דִּדָן וּבְנֵי דִדָן הָיוּ אֲשׁוּרִים וּלְטוֹשִׁים וּלְאַמִּים. וּבְנֵי מִדְיָן
עֵיפָה וְעֶפְרָה וְחֲנֹךְ וְאַבִּידֵעַ וְאַלְדָּעָה כָּל-אֵלֶּה בְנֵי קְטוּרָה. וַיִּתֵּן
אַבְרָהָם אֶת-כָּל-אֲשֶׁר-לוֹ לְיִצְחָק¹. וּלְבְנֵי הַפִּילִגְשִׁים אֲשֶׁר לְאַבְרָהָם
נָתַן אַבְרָהָם מִתְּנַת² וַיִּשְׁלַחם מֵעַל יִצְחָק בָּנוּ בְּעוֹדָנוּ חַי קְדָמָה אֶל-
אֶרֶץ קְדֵם³.

חז"ל:

¹ כל אשר לו=קדושה

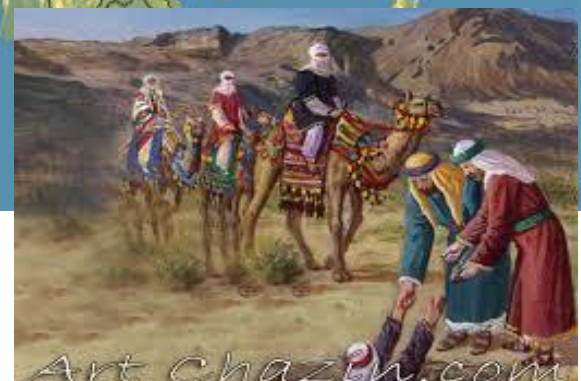
² מתנות=שם טומאה וקסמים

³ ארץ קדם=מזרח הרחוק (ראקנטי)

*ר' צדוק הכהן מלובלין – דרך ארץ קדמה לתורה

דרך המשי 1500 שנה לפנה"ס

SILK ROAD



מחלה = מחל'ה'

- מסכן תקף אותו חיידק... כנראה חטפת וירוס... אתה כנראה אלרגי לבעלי חיים... וכו' וכו'

מחלה היא לא דבר מיקרי אלא היא דבר מסודר ומאורגן ביותר,

הכלל ביהדות ובאמונה שאין טעות אלא הכל מדויק ובהשגחה פרטית מוחלטת.

אז למה זה קרה דווקא לי? כיוון שמה שקורה לי קורה לי (בקול) והמחלה היא

חלק מתהליך התיקון האישי שלי!

- וַיִּגְדֹּלְהָ אֶת-כָּל-לְבָבוֹ וַיֹּאמֶר לָהּ מוֹרָה לֹא-עָלָה עַל-רֹאשִׁי כִּי-נָזִיר אֱלֹהִים אָנִי מִבֶּטֶן אִמִּי אִם-גָּלַחְתִּי וְסָר מִמֶּנִּי כָחִי וְחִלִּיתִי וְהֵיִיתִי כְכֹל-הָאָדָם (שופטים טז', יז').

- וַיֹּאמֶר מֶרְדֳּכָי, לְהָשִׁיב אֶל-אֶסְתֵּר אֵל-תְּדַמִּי בְנִפְשֶׁךָ, לְהַמְלִיט בֵּית-הַמֶּלֶךְ מִכָּל-הַיְּהוּדִים. כִּי אִם-הִחֲרַשׁ תִּחְרִישִׁי, בָּעֵת הַזֹּאת-רוּחַ וְהִצָּלָה יַעֲמוּד לַיְּהוּדִים מִמָּקוֹם אַחֵר, וְאַתָּה וּבֵית-אַבִּיךָ תֵּאבְדוּ וְיָדַעַתְּ אִם-לָעֵת כָּזֹאת, הִגַּעְתָּ לְמַלְכוּת. (מגילת אסתר ד').

מחלה = מחילה

- תפקיד המחלה להחזיר את האדם חזר ה' למסלול האישי שלו.
- אמת שקשה לקבל ועוד יותר קשה לעשות שינויים, כי הגוף והנשמה רוצים לשמור על ההומאוסטזיס שלהם – על ה"איזון" המדומה שלהם, כי זה מה שהגוף מכיר והכי פחות דורש ממנו לעשות עבודה.
- מחלה היא מצב גלותי (שיעבוד למחלה) בשביל לצאת מהשעבוד ולהגיע לארץ ישראל (גאולה) צריך לצאת ממצרים (גלות) ולהיכנס למדבר (תהליך ריפוי).
- מחקר הפיל ומחקר הפשפשים.

בריא מעצם הבריא

- ה' בוחר לפתוח את התורה (תורה מלשון הוראה) בסיפור הבריא (לשון הבראה) בכדי שכל אחד מאיתנו ידע מה שבאנו לעולם הזה בשביל לתהליכי תיקון והשתלמות!
- בתחילה העולם היה ב"תוהו", בבראשית פסוק ב' כתוב "והָאָרֶץ הִיְתָה תְהוֹ-וָבָהוּ וְחֹשֶׁךְ עַל-פְּנֵי תְהוֹם", התורה מציגה מציאות עגומה של עולם לא תקין ולא בריא, אך מיד בפסוק הבא ה' מתחיל לתקן אותו "וַיֹּאמֶר אֱלֹקִים יְהי אוֹר וַיְהי-אוֹר וַיֵּרָא אֱלֹקִים אֶת-הָאוֹר כִּי-טוֹב וַיַּבְדֵּל אֱלֹקִים בֵּין הָאוֹר וּבֵין הַחֹשֶׁךְ". יוצא מכך שההוראה - לתקן ולעשות טוב!!!
- לברוא ולהבריא נגזרות מאותו השורש ב.ר.א, ללמדנו כי בורא העולם הוא גם המבריא אותו מכל תחלואיו.

המחלה / החלמה

- "היות הגוף בריא ושלם מדרכי ה' הוא!" (רמב"ם ה. דעות פ"ד ס.א').
- "את אשר יאהב ה' יוכיח" (משלי ג', יב').
- "אשרי הגבר אשר תיסרנו יה' " (תהילים צד').
- "כל המחלה אשר שמתני במצרים לא אשים עליך כי אני ה' רופאך" (שמות טו', כו').

*הפסוק הוא הפסוק הפ"ג (83) מתחילת הפרשה. פ"ג = מחלה.

*בחיבור המפורסם של הרמב"ם (משנה תורה) יש פ"ג חטיבות של הלכה. הרמב"ם רמז כי הליכה בדרך התורה היא המשמרת את האדם מכל מחלה.

תיקוני הזהר – תיקון ע' דף קל

ואינם רואים כרחוק, בין בחוטם שמתעקס כנ"ל, בין בפיפה בין בפה, שפיו מתעקס לכל אחד, ובעליה אהבה ועליו נאמר קוצות לא יוכל לתקון שאינו יכול להסלק המום שבגופו בגלגול זה אפילו שיעשה תשובה, כי לא ישנה אותו הקב"ה ממה שנברא, אלא כריך שימות ויתגלגל עוד הפעם ואז יתוקן כראוי.

וכך באבין דבגרי ג'שא דאייגון תקיפין וכל הכאבים של האדם שהם חזקים, דאיתמר בהון שנאמר בהם וְחַלְלִים וְנֶאֱמָרִים, הנה הוא דגשיף לון ההוא חןא בבמה גשיכין בההוא אהר דהב הוא מפני שהנחש נשך אותו בכמה נשיכות באותו אבר שחטא בו, כי על ידי חטאו נפגמו אברי נשמתו וגרם בהם אחיזת הסטרא אחרא, לכן נענש על ידי הנחש, עד דאיתפרע בההוא חובא עד שנפרע מאותו העון, ועד זמן ההוא יאריך חליו, ובגביגיה אהתמר ונשצילו נאמר (במס' ברכות דף ל ע"ב) אפיילו גחש פרוץ על עקבו לא יפסיק ר"ל אפילו שנחלה ונתיישר על ידי הנחש, עם כל זה לא יפסיק ביחודא בגלותיה לא יפסיק ציחוד של קריאת שמע, וכן בחפלתו, כי אדרבה אז כריך להזהר יותר בעבודת קונו.

ספירת העומר

***סופרים 7x7 כל
הבחינות שיכולות
להיות בפגימת
המידות שלנו.
*תלמידי רבי
עקיבא נפטרו
במגיפה בימי
ספירת העומר כי
לא נהגו כבוד זה
בזה...**

*למה סופרים

קדימה?

131 ספירת העומר סו

א) כל חלילה כשי' לספירת העומר שאם שבת ולא ספר בחולת הלילה ונזכר קודם שחל עמוד השחר חיוב לספור אבל להתחיל מזה מקום המפנה בין הפנהות בחולת הלילה מיד אחר שחל עמוד השחר חיוב לספור כי אם מצאנו כי מצינו שיש צדדים (ג) כי ישאור לאחור חובי כשי' השששטה מה ימי הספירה בלילה ויאמר לו אתמול היה ק"ו שבת ואמר לו היום ק"ז ואולי אולי עצמו חזרו חזרו ונזכר בכרבה של אשכנזי כי ידועה בה מה שאמר הארמית היום ק"ז כל ידבר הארמית שאין חזרו חזרו ונזכר לצאת א"י שלא לעומר אלא כן כלום כי אבל אם לא אמר לו כל א"י חשיב לו סתם ק"ז לעומר לא יצא חזר לדבר א"י וחזרו ויספור ויספור ובמלך סתם יתיר טוב ויזכר אתמול היה ק"ז (ד) וכל זה לא כששאלו א"י השששטה אבל קודם כל ק"ז אמר לו היום ק"ז כל לעומר חזרו ויספור בכרבה. כל מקום להתחיל לעומר ביום חזרו מפנה הבטחה ויחזרו (ה) מחר תספור קודם שחל עמוד השחר אפילו במוצא שבת. ויכלי מקום חזרו ויחזרו הפתח עזיבת הספירה (ו) וא"י יתחיל לאכול אפילו ביום קטנה יצא שעה קודם שזמן הספירה החינו שעה שעה קודם שזמן השששטה (ז) אם שני החולל בסעודה ביום חזרו קטנה יצא שעה קודם שזמן הספירה באמצע להפסיק באמצע סעודה) אבל אם התחיל הסעודה לאחר שחינע זמן הספירה חזרו להפסיק ולספור באמצע סעודה (ח) שבת לספור בלילה אתמול נתנו לספור בלילה אולי בכרבה כי כזה דבריו אמרתי שאלו שבת כל חלילה בל ימי המתות אבל אם נזכר למחר ביום וספר בלילה בכרבה יספור בשאר כל הלילות בכרבה: וכל זה ששכיר לו אבל ספר בלילה אם לא וסמך בכרבה של א"י ספר למחר ביום חזרו חזרו ונזכר שבת ויספור בכרבה: (ט) במקומות שנהגין לקדש להבדיל בין הבטחה על ימי ספורים העומד בליל שבת ויום שבת חזרו חזרו כי ובמוצאי שבת ויום ספורים קודם ההבדל מיד אחר קידוש התקבל: (י) ונכחשו יום שבת במוצאי שבת וארמית קודם ההבדל על כן סוף חזר א"י ספורים קודם הקידוש והבדיל:

ליל שני של פסח מחזירנו לספור ספירה העומר חזקן אחר הפילת ערבי'ת אן שי מי שאומר שהוא בסדר חל
 לי לספור אחר שגמל כל הסדר בחל' המקדים לברך ולספור מיד אחר התפלה חזקן אחר הפילת ערבי'ת אן שי מי שאומר שהוא בסדר חל
 לא ספר בלילה סופר ביום בלא ברכה בנודע. וזמן החלתה עומר החל' אייר וקולן במדינות אלו
 הצפונית הוא בחצות הלילה לכך אן לספור אחר צאת אור כל ברכה חסד וזן לי עלילות השחר נמשך כן
 ד' ע"י בחינה וזן בכל וכן משנהיו חצות ליל א"י בחמתן אסור לה לאלול:

ברוך אתה יי אלהינו מלך העולם,

אשר קדשנו במצותיו, וצונו על ספירת העומר:

כֹּחַן לִסְפִּירָה שֶׁל אוֹתוֹ הַלֵּילָה וּלְתִיבָה אַחַת שֶׁל אֲנִי בִכַח וְתִיבָה אַחַת שֶׁל מִזְמוֹר אֱלֹהִים יַחֲנוּ
וְאוֹת א' מִפְּסוֹק יִשְׁמָחוּ:

אורד לט"ז ניסן

הַיּוֹם יוֹם אֶחָד לְעוֹמֵר:

היום ששה ימים לעומר:

יסוד שבחסד צרורה אתנו ו הרחמן

היום שבעה ימים שהם שבוע אחד לעומר:

מלכות שבחסד אב"ג ית"ץ סלה ' הרחמן

אור לכ"ג ניסן
היום לשמחה ימים ששה שרנו אחד ויום

אֶחָד לַעֲזֹמֶר:

חסד שבגבורה קבל לדעת ר' הרחמן

הַיּוֹם תִּשְׁעָה יָמִים שֶׁהֵם שָׁבוּעַ אֶחָד וְשָׁנִי

ימים לעומר:
מחורב מחורבך בית

היום

תו"א (א) שו"ע אדה"ו סימן תפט סעיפים ג"ד: (ב) שם סעיפים יד"ו: (ג) שם סעיף כג: (ד) שם סעיפים כה"כז: (ה) סידור:

134 עו

ספירת העומר

הַרְחֵמֵן הוּא יִחְיֶה לָנוּ עֲבוֹדַת בֵּית הַמִּקְדָּשׁ לְמַקְוָה, בְּמַהֲרָה בְּיָמֵינוּ.
אָמֵן סֵלָה:

לְמַנְצַח בְּנִינָת מִזְמוֹר שִׁיר: אֱלֹהִים יַחֲנֵנוּ וַיְבָרְכֵנוּ, יֵאָר פָּנָיו אֶתָּנוּ
סֵלָה: לְרַעַת בְּאֵרֶץ דְּרָבָה, בְּכָל־זָנוּים יִשְׁוּעָתָהּ: יוֹדוּקָ עֲמִים |
אֱלֹהִים, יוֹדוּקָ עֲמִים בָּלָם: יִשְׁמְחוּ וִירְנְנוּ לְאֻמִּים, בִּיתְשַׁפְט עֲמִים
מִיִּשְׂרָאֵל, וּלְאֻמִּים | בְּאֵרֶץ תַּנְחֵם סֵלָה: יוֹדוּקָ עֲמִים | אֱלֹהִים, יוֹדוּקָ
עֲמִים בָּלָם: אֵרֶץ נִתְּנָה וַיְבֹלֶה, יְבָרְכֵנוּ אֱלֹהִים אֱלֹהֵינוּ: יְבָרְכֵנוּ
אֱלֹהִים, וַיִּרְאוּ אוֹתוֹ בְּ־אֶפְסֵי־אֶרֶץ:

אֲנִי, בְּכֵחַ גְּדֻלַּת יְמִינִי, תִּתִּיר צְרוּרָה:

קִבֵּל רַחֵם עֲמָךְ, שְׁלֵבֵנוּ מִהַרְגֵנוּ נִזְרָא.

גא גבור, הולשי יחודה כבבת שמרם.

בְּרַכְם מְהֵרָם, רַחֲמֵי צְדָקָתְךָ תָּמִיד גְּמִלִם.

חֲסִין קָדוֹשׁ, בְּרוּב מוֹכֵךְ נֶהַל עֲדֻתְךָ.

יְחִיד גֵּאָה לַעֲמֹךְ פִּגְה, וּזְכָרִי קִדְשָׁתִי.

שְׁוֹעֵתָנוּ כָּבֵל וּשְׁמַע צַעֲקָתָנוּ, יוֹדֵעַ תַּעֲלוּמוֹתֵי:

כָּרוֹךְ שֵׁם כְּבוֹד מַלְכוּתוֹ לְעוֹלָם וָעֶד:

רבונו של עולם, אלה צויתנו עלידי משה עבדך לספור ספירת העומר כדי לטהרנו מקלפותינו וממאמתינו, כמו שכתבת בתורתך: וספרתם לכם מסחרת השבת מיום הביאכם את-עמר התנופה שבע שבתות תמימת תהינה: עד מסחרת השבת השביעת תספרו חמשים יום, כדי שיטהרו נפשות עמך ישראל מזהמם, ובכן יהי רצון מלפניך יי אלהינו ואלהי אבותינו, שבזכות ספירת העומר שספרתי היום, יתקן מה-שפגמתי בספירה (פלוגת השכיכת לאותו הילול) ואסתר ואתקדש בקדשה של מעלה, ועלידי זה שפע שפע רב בבליהעולמות ויתקן את-נפשותינו, ורוחותינו, ונשמותינו מכל-סיני ופגם וטהרנו ויקדשנו בקדשך העליונה, אמן סלה:

אמן סלה:

עלינו, קדיש יתום, אל תירא, אך צדיקים תמצא בעמ' 129 :

דבון

ת"א א' תהלים סז: ב' פסחים נ. א: ג' ויקרא כג סרמז:

הנהגות (1) צריך לראות – או לצייר במחשבה – השמות, שהם הראשיתיות, אבל לא לאמרם (ראה ספר המנהגים, עמ' 26).

חולה = 49

- **חולה** בגימטריה מ"ט. ח = 8, ו = 6, ל = 30, ה = 5, סה"כ 49. הדבר מלמד על החיסרון הרוחני של החולה שמגיע רק עד שער ה 49. יוצא מכך שבשביל להגיע לריפוי צריך למלא את תודעתו של האדם אל השער ה 50 שער ה – ן שער הבינה. ולכן "גדולה תשובה שמביאה רפואה לעולם" (יומא פ"א א').
- רבי נחמן, ליקוטי מוהר"ן (תנינא קיב'): "אם אתה מאמין שיכולים לקלקל תאמין שיכולים לתקן".
- "אמר ריש לקיש אין הקדוש ברוך הוא מכה את ישראל אלא אם כן בורא להם רפואה תחילה" (מגילה י"ג ב').
- בין פסח לשבועות לומדים פרקי אבות פרק אחד בכל שבת ומסכת סוטה שמכילה 49 דפים בדיקון המידות

4 מיתות בין דין

- סוטה דף ח' עמ' ב': מתני': "במדה שאדם מודד בה מודדין לו..."
גמ': אמר רב יוסף וכן תני ר' חייא מיום שחרב בהמ"ק אע"פ שבטלה סנהדרין, ארבע מיתות לא בטלו. והא בטלו! אלא דין ארבע מיתות לא בטלו. מי שנתחייב סקילה - נופל מן הגג או חיה דורסתו.
מי שנתחייב שריפה - נופל בדליקה או נחש מכישו.
מי שנתחייב הריגה - נמסר למלכות או ליסטין באין עליו.
מי שנתחייב חניקה טובע בנהר או מת בסרונכי.

וכן מצינו בסוטה שבמדה שמדדה בה מדדו לה היא עמדה על פתח ביתה ליראות לו לפיכך כהן מעמידה על שער נקנור ומראה קלונה לכל היא פרסה לו סודרין נאין על ראשה לפיכך כהן נוטל כפה מעל ראשה ומניחו תחת רגליה היא קשטה לו פניה לפיכך פניה מוריקות היא כחלה לו עיניה לפיכך עיניה בולטות היא קלעה לו את שיערה לפיכך כהן סותר את שיערה היא הראתה לו באצבע לפיכך ציפורניה נושרות היא חגרה לו בצילצול לפיכך כהן מביא חבל המצרי וקושר לה למעלה מדדיה היא פשטה לו את יריכה לפיכך יריכה נופלת היא קיבלתו על כריסה לפיכך בטנה צבה היא האכילתו מעדני עולם לפיכך קרבנה מאכל בהמה היא השקתהו יין משובח בכוסות משובחים לפיכך כהן משקה מים המרים וכו'...

רחמנא ליבא בעי - הקב"ה מבקש את הלב שלך

(זוהר חלק ג רפא ע"ב)

1. **מחלה = ה' מחל - ה' מוחל וממרק את העוונות שלנו לפעמים זה כואב ולא נעים כמו תרופה מרה. אם לא אתנגד ויותר מזה אדע להגיד תודה, אז לא רק שזה יעבור הרבה יותר מהר, אלא גם אפיק מזה הרבה יותר עבורי ועבור הכלל.**
2. **הכשרה – באמצעות התיקון אנו מקבלים כלים לתיקון האחר, האדם עובר תקופת ה-כשר-ה – ה' מכשיר אותנו ע"מ שנוכל להעביר את הידע הזה הלאה למישהו אחר.**
3. **מסקנה - התיקון יתרחש כך או אחרת, כי כל מה שעובר עליי הוא לטובת התיקון הפרטי שלי ושל הכלל.**



Henry Lindlahr, M.D.

ד"ר הנרי לינדלהר 1862 - 1924

- ד"ר לינדלהר נחשב לאחד מאבות הרפואה הטבעית במאה הקודמת, הוא כתב את הספר **Nature Cure** המדבר על חשיבות האוויר הצח, השמש, היגיינה טבעית, מזון טרי ונקי ועוד. במכון שפתח בשיקאגו הוא טיפל באמצעות תפריטים הדוקים, הומאופתיה, אוסטאופתיה, הידרותרפיה ושיטות אבחון כגון אירידילוגיה ועוד.
- ד"ר לינדלהר המציא את "סולם לינדלהר" בו הוא מתאר 4 שלבים להתפתחות המחלה:

1. מצב אקוטי

2. סב אקוטי

3. מצב כרוני

4. מצב ניווני

סולם לינדלהר

- 4 השלבים בהתפתחות - **Peptic Ulcers** (כיב קיבה):

1. **מצב אקוטי:** צרבות, בחילות, אי נוחות וכו', מגיע מעודף חומציות בעקבות אכילת אוכל מגרה (לרוב מזון מעולם החי = חומצי).

2. **סב אקוטי:** מע' העיכול הופכת מגורת כיוון שאנו לא מפסיקים עם המאכל המגרה – מתחילים לקחת סותר חומצה (חומרי בסיס).

3. **מצב כרוני:** המערכת בסטרס, הרירית נפגעה ומתפתח אנטריטיס/גסטריטיס (דלקת קיבה), ברוב המקרים החיידק הליקובקטר פילורי מתחיל לשגשג - מתפתח כיב.

4. **מצב ניווני:** סרטן קיבה.

סולם לינדלהר

• 4 השלבים בהתפתחות - Asthma (קצרת).

1. **מצב אקוטי:** ליחה עודפת במערכת הנשימה כתוצאה מצינון/אלרגיה, הגוף רוצה להפטר מהגורם הזר ומייצר עודף ליחה שעוטפת את הגורם הזר והריאות ע"י שיעול וכיווץ הסימפונות מכייחים את הכל החוצה.
2. **סב אקוטי:** עוברים להתקפות שיעול וקושי בנשימה, לרוב מתפתח ברונכיטיס, הרופא נותן אנטי היסטמינים לפתוח את דרכי הנשימה, אך הם גורמים לריאות להפסיק לייצר ליחה ובכך הגורם הזר אינו יכול לצאת החוצה.
3. **מצב כרוני:** המערכת בסטרס, יש התקפות של קוצר נשימה, הרופא נותן משאף, לפעמים סטרואידים נוספים, ומגביר מינונים כל הזמן כדי ל"מגר" את ההתקפות. הריאות נחלשות ומפסיקות להילחם.
4. **מצב ניווני:** אסטמה.

סולם לינדלהר

- 4 השלבים בהתפתחות – IBD (דלקת מעיים כרונית)

1. **מצב אקוטי:** יציאות רכות ומרובות במהלך היום כתוצאה מאי סבילות למאכל כלשהו (חשוד עיקרי חלב ומוצריו) מלווה בגאזים, צואה רירית, שומנית ובעלת ריח חריף.
 2. **סב אקוטי:** המאכל לא הוסר מהתפריט ועוברים לסבול משלשולים 4-10 פעמים ביום, מלווה בחולשה ועייפות.
 3. **מצב כרוני:** מע' העיכול כבר לא יכולה לעמוד בגירוי המתמיד ונוצרת דלקת מעיים כרונית (**קרוהן/קוליטיס**).
 4. **מצב ניווני:** סרטן מעיים.
- * ישראל נמצאת במקום ה 1 בחולי סרטן מעי הגס בעולם!!!

סולם לינדלהר

• 4 השלבים בהתפתחות - Mental disorder (מחלות נפש)

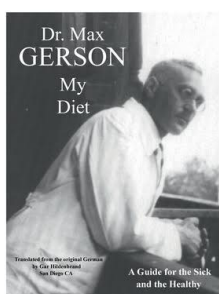
1. **מצב אקוטי:** גאווה, כעסים, מצבי רוח קיצוניים (עליות וירידות) – נובעים לרוב מחוסר ידע/רצון/פחד להתמודד עם מצבי החיים.
2. **סב אקוטי: דכדוך קל,** הרופא רושם תרופה להרגעה רק לעבור את התקופה הקשה...
3. **מצב כרוני:** לקיחה של התרופה לאורך זמן מחלישה את מערכת העצבים, הן בתפיסת המצב הנתון והן דרך עיכוב נוירותרנסמיטרים (סרוטונין, דופמין, אצטילכולין ואחרים). ההתקף (השיעור) הבא כבר יהיה חזק (מעורר) יותר. ואז החולה מאובחן כסובל מחרדות ו/או **דיכאון בינוני**.
4. **מצב ניווני:** מחלת נפש כגון – **דיכאון קשה**, הפרעת אישיות, מאניה דפרסיה, סכיזופרניה וכו'.

סולם לינדלהר

- 4 השלבים בהתפתחות – Cancer (סרטן)
- 1. **מצב אקוטי:** הבנה שגויה של המציאות מלווה ברגשות קיצון כגון- כעסים, פחדים וכו', סירוב להתבונן בתכלית החיים.
- 2. **סב אקוטי:** האדם לא משנה דפוסי חשיבה/התנהגות, מע' העצבים נמצאת בסטרס לאורך זמן ונחלשת, דבר שמביא לפגיעה במע' האנדוקרינית ובמע' החיסונית. אפשר שנתחיל לראות סימנים (בלוטות לימפה מוגדלות, דלקת ערמונית, קונדילומות באברי הרבייה וכו').
- 3. **מצב כרוני:** הפגיעה המתמשכת במע' אלו יחד עם חוסר היכולת של הגוף לפנות רעלים וחוסר יכולת של הנשמה לסבול עוד רעלים רוחניים מביאים בסופו של דבר לפגיעה – נראה ציסטות, מיומות, גידולי שומן תת עוריים ושאר גידולים שפירים.
- 4. **מצב ניווני:** סרטן.

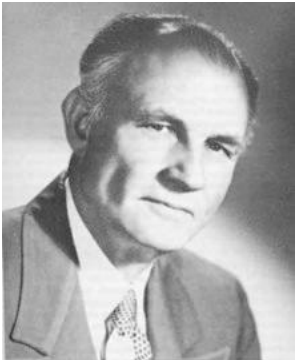
סולם לינדלהר

- המשך התפתחות – Cancer (סרטן)
- חלוקה לא רצויה של תאי הגוף – עד לכדי השתלטות על אזור מסוים.
לסרטן יש יכולת התחמקות ממוות תאי (אפופטוזה) – זו למעשה יכולת התחמקות מהמע' החיסונית שנובעת מחוסר איזון של מע' העצבים (המוחין), ולכן בבירור רואים קשר ישיר של דפוסי התנהגות וחשיבה שגויה בחיי היום יום.
- אם האדם היה מזהה את הדרך הנכונה, גם מע' החיסון הייתה מזהה את התאים הלא תקינים ומשמידה אותם וכל השלבים שראינו קודם כלל לא היו מתקיימים !



ד"ר מקס גרסון 1881 - 1959

- ד"ר גרסון (יהודי) היה נער מבריק סיים תארים במתמטיקה ובגיל 25 סיים גם את לימודי הרפואה בגרמניה. הוא סבל ממיגרנות ולא הצליח לקבל מזור מאף רופא שפגש. הוא התחיל לחקור על התזונה והפסיק לאכול סוגי מאכלים מסוימים, בהתחלה הפסיק עם מוצרי חלב, המיגרנות פחתו אך לא נעלמו לחלוטין, בהמשך חקר מיצי ירקות ופירות והפסיק לערבב אכילת פירות עם סוגי מאכלים נוספים וראה שיפור ניכר, הוא החל להמליץ למטופליו על הנחיות התזונה שחקר וראה שגם אצלם המצב משתפר. בשנותיו האחרונות טיפל בעיקר בחולי סרטן עם הצלחות רבות!
- בשנת 1922 אחד ממטופליו סיפר לו שלא רק המגרנה חלפה אצלו אלא גם מחלת השחפת ממנה סבל, ד"ר גרסון היה מופתע כיוון שבאותם הימים לרפואה הקונבנציונלית לא היה מענה למחלת השחפת. ד"ר פרדיננד סאוארברוך היה רופא מוכר וידוע בגרמניה ובעל בית חולים ייעודי לחולי שחפת, הוא שמע על ההצלחה של ד"ר גרסון ונפגש איתו, השניים החליטו לעשות מחקר בבית החולים על חולי השחפת עם התזונה של ד"ר גרסון. התוצאה שנראתה שתוך כמה שבועות בודדים 446 מתוך 450 (99%) מהחולים החלימו ושוחררו לביתם!!!
- גרסון הורעל בארסן ע"י ההסתדרות הרפואית בגרמניה. הבת שלו שרלוט, נטורופתית, ממשיכה את דרכו במרכז גרסון בקליפורניה – www.gerson.org



ד"ר הרברט שלטון 1895 - 1985

- בצעירותו ד"ר שלטון התרשם מאוד מהחיות בטבע, וראה שכאשר הן חולות הן מפסיקות לאכול ורק נחות וישנות עד שמצבן משתפר. שלטון האמין בניקיון הגוף כבסיס להחלמה. הוא טען שמחלות כרוניות מקורן בהרעלה ופסולת שמצטברת במיטוכונדריה וברקמות השונות.
- שלטון טען שסרטן הוא פסולת שמפריע לרעלים לצאת החוצה – אשר גורם להתפתחותה של דלקת ברמה התאית ואם רק תטבלו את המצב ותוסיפו מצוקה רגשית אזי הדרך להתפתחות סרטן קצרה מאוד.
- שלטון היה חסיד של מזון נא ללא בישול (Raw food), הוא ערך ניסויים רבים בנושא וטען שאוכל מבושל הוא אוכל "מת" שמזיק לגוף, ואוכל שאיננו מבושל הוא אוכל "חי" התורם לבריאות האדם. **לאיזה חיות יש סרטן? רק חיות שגדלות עם אוכל מתועש!**
- שלטון כתב ספרים רבים בנושאי תזונה, בריאות טבעית, צומות, היגיינה טבעית, נזקי חיסונים ועוד, והשפיע רבות על מהטמה גנדי שהגדיר אותו הרופא של העתיד.
גם את ד"ר שלטון ההסתדרות הרפואית לא חיבבה (בלשון המעטה) וידידנו נאסר ונאלץ לשבת בכלא מס' פעמים בעקבות הרצאותיו אשר הקניטו את הממסד הרפואי.

מערכות הניקוי, הניטרול והסינון בגוף האדם

- הפיטוכימיקליים השונים נקראים מטבוליטיים משניים והינם חומרים צמחיים אשר משמשים כצבעים, חומרי טעם וריח טבעיים, נוגדי חמצון, מחזקי חיסון, נוגדי דלקת, נוגדי אלרגיה ועוד.
- הפיטוכימיקליים מגבירים את יצור החנקן החמצני (Nitric oxide) ובכך ממלאים את הבטרייה של התא באנרגיה!
- הפיטוכימיקליים עשירים במדד ה Oxygen radical absorbance capacity (ORAC) - מדד רמות האנטי אוקסידנטים שמעיד על עוצמת יכולת ניטרול הרדיקלים החופשיים, ככול שהירק/פרי/צמח בעל ערך גבוה יותר כך הוא אפקטיבי יותר – ההמלצה לצרוך מינימום 6000 יחידות ORAC ביום.
- הפיטוכימיקליים עוברים דרך רקמות הגוף ומסייעים לפינוי הצטברות הרעלים ולפינוי הפסולת המטבולית דרך איברי הפרשה הטבעיים, ולמעשה מחזירים לרקמות הגוף השונות את היכולת להתמודד באופן מוצלח יותר עם המחלה/חולשת האיבר/הרקמה:
 1. מע' הלימפה (עור) – רעלים מהשלב ורקמות החיבור.
 2. כבד וכיס המרה – נטרול רעלים, מתכות, הורמונים.
 3. כליות – סינון הדם מחומצות, רעלים ותרופות.
 4. ריאות – סילוק רעלניים, גאזים, וזיהום אוויר סביבתי.

תפריט ניקוי 14 יום - מיץ ניקוי רעלים

פותרים את הבוקר עם המיץ ניקוי – מומלץ ירקות ופירות אורגניים



- 4 גזרים
- 2 תפוזי ירוק
- 1 קיווי
- 4 מקלות סלרי בינוני
- 4 מלפפונים
- 1 סלק בינוני
- 1 קולורבי
- חצי כרוב לבן/סגול
- צרור גדול עלים ירוקים (בייבי/קיייל/תרד/מנגולד וכו')
- 1 מיץ מלימון טרי
- חתיכה קטנה שורש ג'ינג'ר או כורכום טרי
- 1 כף שמן זית כבישה קרה
- אצת ספירולינה או כלורלה אורגנית - כפית שטוחה או טבליות
- *ניתן להוסיף צמחי מרפא ע"פ הצורך לעבודה ממוקדת מטרה
- *מכניסים הכול למסחטת מיצים ושותים במהלך הבוקר.

תפריט ניקוי 14 יום

אוכלים כמה מנות שרוצים ביום מהרשימה הבאה – עדיף אורגני!

פירות:

- ניתן לאכול את כל סוגי הפירות בצורתם הטרייה, פירות יער (טריים/קפואים), אפשר אבוקדו. לא אוכלים פירות מקופסאות שימורים, פירות מיובשים אורגניים בלבד.

ירקות:

- כל סוגי הירקות בכל הצורות (סלט חי, מאודים, מבושלים, אפויים, מרק) מלבד טיגון. לסובלים מדלקתיות בגוף, מקנדידה וממחלות עור כרוניות מומלץ להימנע ממשפחת הסולניים - תפו"א, עגבניות, חצילים ופלפלים.

כללים:

- לא משתמשים בתבלינים מלבד מלח טבעי, לימון טרי, שמן זית ושמן קוקוס מכבישה קרה.
- שותים רק מים מסוננים, מיצי ירקות ופירות טריים או חליטות תה ללא קפאין.
- להתחיל כך ולמי שקשה לאחר מס' ימים ניתן להוסיף לתפריט עד 50 גרם ליום אגוזים ושקדים, גרעיני חמנייה ודלעת, זרעי צ'יה – כולם טבעיים ללא קלייה ומלח.

מה עושים בשבת קודש ?

- בשבת בקידוש ובהבדלה ניתן לשתות מהיין (גברים) כמות של "רביעית" בלבד.
- בסעודות עדיף לקדש על היין אם יש התנגדות אז לברך המוציא על פת מקמח שיבולת שועל ולאכול כמות של "כביצה" בלבד (רק לברכת המזון).
- יתר התפריט בשבת כרגיל ע"פ תכנית הניקוי.
- **שאלה:** האם חובה לאכול בשר/עוף/דג על מנת לכבד את השבת והחג, הרי ידוע ש"אין שמחה אלא בבשר ויין"?
- **תשובה:** פסחים דף ק"ט: תניא רבי יהודה בן בתרא אומר, בזמן שבית המקדש קיים אין שמחה אלא בבשר, שנאמר "וזבחת שלמים ואכלת שם ושמחת לפני ה' אלקיך", ועכשיו שאין בית המקדש קיים, אין שמחה אלא ביין, שנאמר "ויין ישמח לבב אנוש".

מה נפסק להלכה בשבת קודש

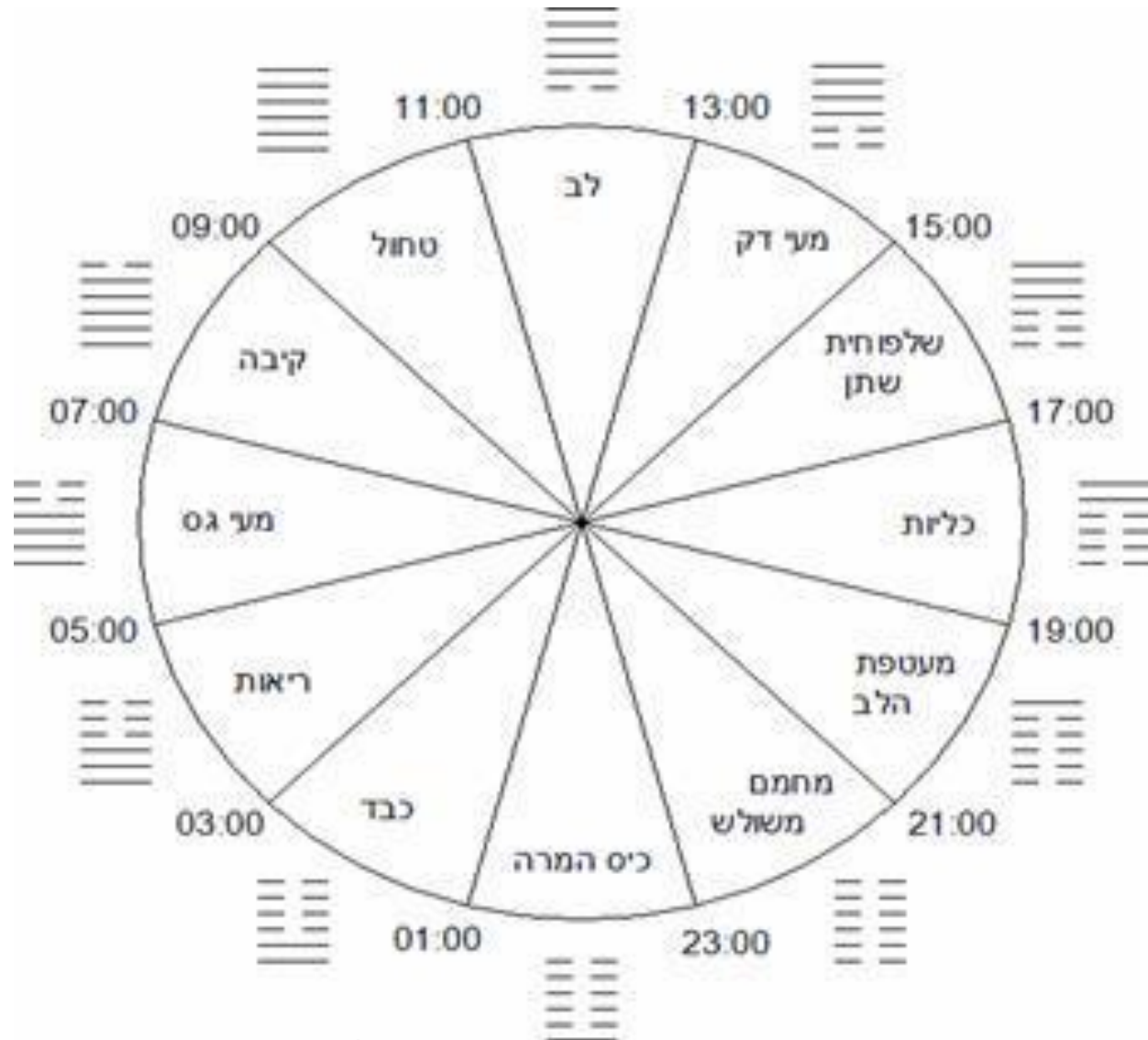
- **"בית יוסף" סימן תקכ"ט ס"ק ב':** בברייתא קתני דבזמן הזה אין שמחה אלא ביין, משמע דביין סגי בלא בשר.
- **"דרישה" ס"ק א':** אנו לא יודעים הטעם אם הבשר מצד עצמו משמח או מצד חשיבות הקרבן היה משמח. ועכשיו שאינו קרב מכל מקום אין שמחה אלא ביין.
- **"מ"ב סעיף רמ"ב, ס"ק ב':** "טוב שיאכל בכל סעודה משלוש הסעודות דגים". ובסעיף רנ"א מביא שהא דנקט השו"ע ש"מצווה לרבות בבשר ויין ומגדנות כפי יכולתו", משום שמין הסתם רוב בני האדם עיקר עינוגם בבשר ויין ומגדנות.
- **ביאור הלכה ס"ק ב':** ועכשיו שאין בית המקדש קיים אין יוצאין ידי חובת שמחה אלא ביין.
- **שו"ע הרב סעיף רמ"ב:** אינו מחויב לאכול בשר בשבת ויום טוב.
- **הרב מרדכי אליהו זצ"ל "מועדים וימים" (עמ' 185):** מי שאינו שמח במאכלי בשר אינו מחויב לאכלם.

תופעות לוואי אפשריות

- כאבי ראש – שכיח בימים הראשונים
 - יציאות מרובות מהרגיל
 - יותר מתן שתן מהרגיל
 - גרד בגוף – נדיר
 - סחרחורות – נדיר
 - שינוי במצב הויטליות
 - שינויים בשעות השינה
-
- בכל מקרה הכול חולף תוך כמה ימים כ"א ע"פ מצבו האישי
 - ניתן להמשיך ולקיים אורח חיים רגיל – עבודה, לימודים, פעילות גופנית וליטול תוספי תזונה ותרופות.

השעון הביולוגי

כדאי לדעת!
ע"מ שמע' הגוף יוכלו
לעשות את עבודת
הניקוי כראוי יש לתת
להן זמן מנוחה
מהתעסקות עם פסולת,
אוכל, תרופות וכו'.
ולכן זמני האכילה
המומלצים הם 12/12
(07:00-19:00).
בנוסף טוב לסיים לאכול
כ 3 שעות לפני השינה.



תרגיל ניקוי רגשי

- יושבים ברוגע עם עיניים עצומות + שיר מרגיע ברקע.
- חושבים על בעיה רפואית כלשהי שיש לנו.
- בודקים איזה רגש מופיע ועולה לנו בעקבות הבעיה.
- מתבוננים מה הרגש הנגדי לאיזון הרגש השלילי.
- ניתן לעשות שטיפה אנרגטית לאותו איבר/בעיה רפואית.
- להבין שהבעיה הגיעה בשביל לומר לי משהו ובשביל התיקון שלי.
- להגיד תודה לה' ולהבין שבלי זה לא הייתי יכול להתקדם ולהשלים את התיקון שלי.