

**מידע כללי על חיידק ההליקובקטר, ומענה לרבים השואלים:**

חיידק ההליקובקטר הינו חיידק בלתי פתורה בעולם המדע, ובכל יום יוצאים עליו מחקרים נוספים. למעשה למרות הכל ואחרי הכל תופעות הלוואי וההשלכות שלו רבות, ומענה משביע רצון - אין. המידע אותו אנו מציגים לפניכם אינו מדעי או מקצועי, אין לנו תארים והסמכה ואיננו לוקחים על עצמנו כל אחריות ככל שתהיה. אנחנו אנשים פרטיים, שסבלנו מחיידק ההליקובקטר, ובס"ד מצאנו לו מזור. אין לנו שום תארים מקצועיים, רק לב רחב והרבה ניסיון.

במהלך שנות הסבל מחד ובמהלך השנים בהם זכינו לעזור לאחרים מאידך, צברנו מידע רב מתוך הניסיון האישי, בירור ולמידה. כאשר אחוז גדול מן המידע הגיע מן הפונים הרבים להם זכינו לעזור. בשורות הבאות אנו נציג בפניכם את מה שלמדנו מתוך הניסיון. ונציע בפניכם את דרך הטיפול שעזרה לנו ולמכרינו.

**א'**

**תופעות לואי ודרכי בדיקה:**

לחיידק ההליקובקטר תסמינים ותופעות לואי מגוונים מאוד, והוא משפיע על המון תחומים. עם הזמן משייכים אליו יותר ויותר השפעות שליליות, לכן לא נוכל למנות את כולם...

**התסמינים הכלליים של חיידק ההליקובקטר, הם:**

- כאבי בטן עזים, (פעמים בין הארוחות כשהקיבה ריקה והם דורשים אוכל, פעמים לאחר ארוחה שהקיבה פצועה ותהליך העיכול מייסר).
- צרבות.
- גזים וגרעפסים מלאי אויר.
- ריח רע מהפה.
- ירידה מתמדת של ברזל, (אנמיה).
- חולשה, עייפות ועצבים.
- משיכה בולמוסית לסוכר ולמתוק, (ארוחה שלימה לא משביעה כמו עוגיה אחת קטנה מלאת שוקולד).
- לאחרונה יצא מחקר המקשר אותו לבעיות נפשיות.
- תולים בו בעיות פוריות. (ידועים לנו כמה מקרים שאחרי טיפול במוחמצים נפקדו).
- הוא ידוע כסיבה לקיב בקיבה, ובתרסיון.
- הוא גורם מוכר למחלת הסרטן, ל"ע.

**ישנם שני צורות מומלצות לבדיקת ההליקובקטר:**

- 1 בדיקת נשיפה. בדיקה זו היא פשוטה ומאוד ידידותית. (בבדיקה זו מקבלים גם מספר של רמת ההליקובקטר).
- 2 בדיקת צואה. בדיקה זו נחשבת ליותר אמינה ומדויקת. (בבדיקה זו התשובה היא חיובית או שלילית, ואין מספרים). בקשו הפניה מהרופא המטפל.

**ב'**

**טיפול שורש:**

חיידק ההליקובקטר הוא לא התחלה והוא גם לא הסוף. המחקרים אומרים שלשבעים אחוז מהאוכלוסייה יש אותו, אלא שאצל רובם הוא לא פעיל, השאלה היא מה מעורר אותו, ואיך למנוע אותו מראש.

למעשה, המציאות מוכיחה:

שבהרבה מן המקרים הוא מתעורר על רקע של **תזונה לא טובה, אכילה לא נכונה, (או על רקע לחץ רגשי)**. ונפרט במעט:

**אכילה לא נכונה:** (ברמב"ם כבר כתוב שזהו הגורם לרוב החלאים).

אכילה לא נכונה מתאפיינת באכילה מהירה, בלי ללעוס כראוי, ובלי לנשום כראוי. התוצאה הישירה של זה היא - שלל בעיות מעיים, שעל גבם מתפתח החיידק.

**תזונה לא טובה:**

חיידקי ההליקובקטר ניזונים מפחממות וסוכרים, אכילה לא מאוזנת ומרובה בפחממות וסוכרים מעוררת אותם, ונותנת להם כח להזיק לנו, מומלץ מאוד לפחות בתקופת הטיפול להימנע מפחממות וסוכרים ככל האפשר.

(לתזונה מומלצת- ניתן ליצור קשר עם הרב אברהם ביפוס, יש לו הרבה ניסיון בתחום ונתן את הסכמתו להפנות אליו במקרה הצורך).

(בפן האישי: אצלי למשל זה היה הסיפור, היה לי קשה לנושם תוך כדי האכילה, לכך לא לעסתי את האוכל כמו שצריך, ולמעשה החיידק הופיע אחרי שיעור א' בישיבה גדולה כשניסיתי לחסוך בזמן על חשבון הארוחות, והייתי אוכל במהירות בזק בלי ללעוס כמעט, העיקר לגמור כמה שיותר מהר. בסוף השנה התחלתי לסבול מכאבי בטן עזים צרבות עייפות חולשה ועוד...)

בסופו של תהליך לאחר כמה שנים של סבל, בערך חודש לאחר שלקחתי את הירקות המוחמצים והתוצאה של בדיקת ההליקובקטר היתה שלילית לגמרי, התחלתי טיפול אצל דוקטור פקטורוביץ, (כללית) שהבהיר לי שלא סיימתי אלא רק התחלתי. הוא שלח אותי לקלינאי תקשורת שלימד אותי לנשום נכון דרך האף, לדבר וללעוס נכון. הוא הסביר לי שכשאני לא נושם נכון דרך האף אין לי מספיק חמצן בגוף, בלי חמצן קשה לגוף לעכל את האוכל כראוי, נוסף לכך שבגלל קושי הנשימה אני לא לועס כראוי, וזה מביא את כל בעיות המעייים, (כמו שכובת הרמב"ם), בנוסף לקלינאי תקשורת שמרתי על תזונה נכונה שקיבלתי מהרב אברהם בייפוס, ופקטורוביץ בהחלט עודד את התזונה הזו).

**היוצא הוא: שלא מספיק לטפל בהליקובקטר, אלא צריך לטפל גם בסיבה ובשורש שמחמתו הוא התפתח. לא תמיד יודעים להצביע מהי נקודת המוצא ומה גורם להליקובקטר, אבל זה בהחלט נקודה שכדאי לשים לב אליה.**

## ג'

### **רעיון החמצת הירקות - לטיפול בהליקובקטר:**

חיידקי הפרוביוטיקה ידועים כיעילים ומסייעים לבעיות מעיים, ומומלצים ביותר עבור חיידק ההליקובקטר. מינון חיידקי הפרוביוטיקה הנמכרים בחנויות הטבע ובתי המרקחת (אפי' המינון הגבוה ביותר) - מסייעים להחליש את החיידק, אבל לא למגר אותו לחלוטין.

בהחמצת הירקות אנו כביכול יוצרים בית חרושת לחיידקי פרוביוטיקה, המתרבים במהירות עצומה, כשהתוצאה היא מינון עצום וריכוז גבוה מאוד של חיידקי פרוביוטיקה, המסוגלים להשתלט ולמגר את חיידק ההליקובקטר.

### **הטיפול שאנחנו מציעים הוא:**

הכנת הירקות המוחמצים כפי דף ההוראות שנשלח או ישלח אליכם, ואכילת הירקות למשך חודשיים לפחות.

### **עיקרון הכנת הירקות:**

אחסון ירקות חיים בצנצנת עם מים, מלח וחיידקי פרוביוטיקה למשך כמה שבועות. המלח יוצר תסיסה הגורמת לחיידקים להתרבות לכמות עצומה בתוך זמן קצר.

המלצה: חשוב מאוד ויעיל ביותר -

להכין את המוחמצים עם מעט מי פרוביוטיקה מהחמצות קודמות, (ניתן לקבל אצלנו בטל- 052-7650713), מים אלו מכילים מאות זנים שונים של חיידקי פרוביוטיקה ויעילים ביותר.

## ד'

### **מינון ומשך זמן אכילת הירקות:**

הרבה שואלים על מינון וזמן, כמה זמן לקחת, באיזה כמות, והאם זה עובר לגמרי, האם זה יכול לחזור, ועוד ועוד...

אז כך- חיידק ההליקובקטר הוא סוג של תעלומה, יש לו הרבה רמות והרבה השלכות, וקשה לתת מרשם ומינון אחד לכולם.

וביותר, כל ענין המוחמצים, חוץ מזה שהוכח שהוא פתרון לחיידק ההליקובקטר, ורבים ראו ישועות על ידו, הוא לא מדע מדויק, אין על זה מחקרי מעבדה, אף אחד לא יודע מהו המינון המדויק של חיידקים שיש לו בצנצנת, וודאי שאינו יכול לדעת כמה יש לו במנה שהוא אכל בכל יום.

### **לכן העיצה היעוצה, היא - תנסו תבדקו, הרבה עשו וניסו כמוכם והצליחו.**

למה אחד הצליח יותר ואחד פחות אין לדעת, אולי בגלל חומרת המחלה שלו, כגון הריכוז של ההליקובקטר, או הנזקים שהוא כבר עשה, (למשל אם ההליקובקטר הצליח לפצוע או אפי' לעשות חור במעיים, גם אם נשמד את החיידק עדיין המעיים נשאר פצועות וצריך להמתין להחלמתם, במצב כזה מומלץ להמשיך לאכול את המוחמצים, מאחר וחיידקי הפרוביוטיקה עוזרים למעיים להשתקם). אי לכך ההמלצה היא: להתחיל לאכול, ולשים לב לעצמכם, איך הגוף מגיב, ומתי אתם חשים בשיפור.

בכל אופן, כדי לא להשאיר אתכם במתח ניתן לכם מינון כללי, להתחלת האכילה ולסיום האכילה:

### **התחלת האכילה:**

התחילו באכילת הירקות בהדרגה ושימו לב לתגובה של הגוף, מצוי מאוד שאנשים שהמעיים שלהם רגישות מגיבים בכאבים בבטן ושלושולים, לא להיבהל, הגוף שלכם צריך להתרגל, עליכם להתאזר בסבלנות, ולהעלות מינון בהדרגה, לפעמים להתחיל אפי' בחתיכת ירק אחת או בכפית נזל.

ההדרגה אינה חיונית, ואין צורך בהדרגה ארוכה מדי, רמת ההדרגה תלויה בכם: ניתן לקחת כפית בבוקר, כפית בצהריים וכן בערב, ולמחרת כבר לעלות את המינון, כמובן תרגישו את עצמכם זה הכי חשוב.

(בכל אופן, אם אתם מתעקשים להתחיל בבת אחת ויש לכם כח סבל לא נורא, זה לא אמור להזיק, אדרבא תחסכו לעצמכם זמן. נשים בהריון וכדו' כן מומלצת ההדרגה).

בהמשך תנסו להכניס את הירקות כמה שיותר, בכל מקום אפשרי. כמה שתאכלו יותר, תראו תוצאות יותר מהר.

הטעם של המוחמצים הוא עז, אי לכך כדי להתרגל לטעם מומלץ לשלב את הירקות בתוך הארוחה, עם חביתה גבינה טחינה גולמית וכדו'. (לא כדאי בכוח, כדי שלא ימאס :-).

מניסיון - אכילה עקבית של צלחת לפתית ליום - הוא מינון מצוין להיפטר מחיידק ההליקובקטר.

### **סיום האכילה:**

מניסיון רב של מאות אנשים שנעזרו על ידנו, למדנו שיש הבדל בין העלמות תופעות הלוואי לבין מיגור ההליקובקטר ותוצאה שלילית בבדיקת ההליקובקטר.

**העלמות תופעות הלוואי** - אחרי שהגוף שלכם הסתגל לירקות והגעתם למינון המומלץ של לפתנית מלאה ליום - יתכן מאוד שתוך שבוע שבועיים של אכילה עקבית יחול שיפור משמעותי בתופעות הלוואי של ההליקובקטר ופעמים אף ייעלמו לגמרי. (כמובן שלא תמיד, כי יש הרבה מקרים בהם לוקח יותר זמן עד שרואים שיפור).

**מיגור החיידק** - בד"כ לא תקבלו תוצאות של בדיקת ההליקובקטר שלילית רק אחרי חודשיים לפחות של אכילת הירקות. כלומר- יתכן שתופעות הלוואי חלפו תוך שבועיים מהתחלת אכילת הירקות ואעפ"כ בדיקת ההליקובקטר תצא חיובית. **לכך ההמלצה:**

גם אם תופעות הלוואי נעלמו לגמרי - השלימו חודשיים של טיפול ואז תבצעו בקידת ההליקובקטר בתקוה לקבלת תוצאת שלילית. אם עדין התוצאה חיובית, אל יאוש, המשיכו את הטיפול ובע"ה גם אתם תגמרו עם זה.

בדיקת נשיפה נחשבת לבדיקה לא מספיק אמינה, לכך אם השלמתם את הטיפול ואתם מרגישים מצוין ונראה לכם שאתם אחרי הכל ובכל אופן קיבלתם תוצאה חיובית בבדיקת נשיפה (אולי אפי' תוצאה גבוהה יותר מבתחילה) - בקשו מהרופא הפניה לבדיקת צואה, יתכן ובה התוצאה תהיה שונה.

## ה'

### נקודה נוספת שחשוב לציין:

ההליקובקטר הוא נודניק! ידוע שקשה מאוד להתפטר ממנו לצמיתות. גם כאשר מצליחים להשמיד אותו, (ע"י אנטיביוטיקה או מוחמצים) יש לו נטייה לחזור שוב ושוב, אלא שכשמטפלים באמצעות הירקות המצב טוב בהרבה: א' אף אחד לא רוצה לקחת ארבע סוגי אנטיביוטיקה כל חודשיים, אבל אכילת מוחמצים לא מזיקה לאף אחד. (אצלי בבית זה חלק מהתפריט בשבע שנים האחרונות, פשוט כי זה טעים...).

ב' כשמטפלים באמצעות מוחמצים הסיכוי שההליקובקטר יחזור קטן משמעותית, מאחר ואחרי טיפול באנטיביוטיקה הגוף ומערכת החיסונית חלשה יותר, אבל אחרי המוחמצים הגוף חזק יותר.

בכל אופן ניתן לשמור על מערכת בריאה באכילת הירקות במינון נמוך או לאכול מהם לפרקים, לכאן' גם קפסולות של חיידקי פרוביוטיקה מבית מרקחת יכולות לסייע בעניין לשמירת מערכת בריאה.

ובכל אופן מי שלקח את המוחמצים ועדיין לא מצליח לגמור עם ההליקובקטר, מומלץ להשקיע בעניין התזונה המתאימה. ניתן ליצור קשר עם הרב אברהם ביפוס 0533140394 יש לו הרבה ניסיון בתחום, ויש לו עוד מה להציע בעניין התזונה המתאימה כדי להתפטר מהחיידק.

## י'

### מכירת ירקות מוחמצים מוכנים לאכילה:

קו המידע על ההליקובקטר ושליחת המידע במייל על אופן הכנת הירקות הינם בהתנדבות מלאה וללא כל מטרת רווח. זיכה אותנו הבורא להעביר את המתכון לאלפי פונים ולהעניק מאות רבות של שעות יעוץ טלפוני ללא תשלום.

**המלצתנו**, להשתמש בדף ההוראות ולהכין בבית את הירקות המוחמצים באופן עצמאי, כך תוכלו להכניס את הירקות לתפריט באופן עקבי, שגרתי וזול, עד להחלמה המלאה.

כמענה לבקשת רבים המתקשים בהכנת הירקות, ניתן לרכוש אצלנו ירקות מוחמצים מוכנים לאכילה - **במחיר מלא!** מכירת הירקות המוחמצים כיום - **איננה במתכונת של גמ"ח**. אלא עסק לכל דבר.

אנו שמחים ומודים לה' על שזיכה אותנו לעסק כזה שכל מטרתו - להביא ארוכה ומרפא לבניו אהוביו, ולגמול אותם מסבל מתמשך.

**לרכישה ושאלות טכנית בהכנת הירקות:** יוסי 0533159537.

**לרכישה, התייעצות וליווי:** יהודית - 052-7650713.

**לרכישה:** חיים 053-4137043.

כל המוצרים בהכשר הבד"צ העדה החרדית. הירקות נבדקו ונשטפו נדין ע"פ המפורט בספרי הרב ויא שליט"א. **ובהקפדה יתירה על ניקיון ואסתטיקה.**

## ז'

### יצירת קשר:

לקבלת מי פרוביוטיקה לכנה עצמית. לשאלות נוספות, עזרה או התייעצות - ניתן ליצור אתנו קשר:

בטלפון - 0527650713. או במייל [Y0527650713@GMAIL.COM](mailto:Y0527650713@GMAIL.COM)

**בהצלחה ובברכת בריאות איתנה - משפחת ויסנשטרן.**

לע"נ מרת בלהה ע"ה בת ר' יעקב מנשה שיבלחט"א.