

April 10, 2007

אייר – אני ה' רופאך – הקב"ה נותן לנו את הטבע להירפא באמצעותו

'. דברים מועילים 1001 אחרי מספר פעמים בהן דובר על נושאים ספציפיים, הפעם נשוב ל'

מדי יום יצמצמו את גלי החום = flax, linseed מחקר חדש מראה שרבע כוס של גרעיני פשתן טחונים טרי בשליש ויקטינו את כאבי המחזור אצל שתיים מתוך שלוש נשים וכן יורידו באופן משמעותי את מצבי הרוח. והדיכאונות הקשורים לגיל המעבר.

פשתן מכיל מינון נמוך של אסטרוגן מן הצומח המאזן את רמת ההורמון הזה אצל נשים כאשר הוא יורד לרמה נמוכה מדי. לעולם אל תקנו זרעי פשתן טחונים (עיכוב ארוך מהטחינה עד השימוש מזיק) אלא טחנו אותו בעצמכם, והשתמשו בו לכל סוגי המזון. אפשר לפזר זרעי פשתן טחונים על דגנים או יוגורט. אם מוסיפים לשתייה, ודאו שאתם שותים הרבה נוזלים. נסו להכניס למרק גרעיני פשתן שלמים. המתינו כמה דקות כדי שיספגו מים ויתרככו, ותגלו תוספת בריאה, טעימה ופריכה.

גרעיני פשתן מסייעים לטיפול בעצירות. למטרה זו יש להשרות גרעינים שלמים במים, אותם יספגו. יש להם פוטנציאל להאט התפתחות גידולים אצל חולי סרטן השד. זה פועל במיוחד בשילוב עם גבינת קוטג'. אבל טוב לדעת ש קוטג' עשירה בלקטוזא אך יש שיסבלו מגזים או כאבי בטן כתוצאה מאכילתה.

sulforaphane | כרובית וכרוב ניצנים, גם בברוקולי יש, kale כמו ירקות אחרים ממשפחת הכרוב ובהם ולהם השפעות נוגדות סרטן ניכרות. מחקרים חדשים מורים שהאוכלים ברוקולי בקביעות הם בעלי indoles חשש מופחת ללקות בסרטן בערמונית, במעי הגס, ברקטום, ובסרטן הריאות, אפילו בהשוואה לאלו האוכלים. בקביעות ירקות אחרים שאינם ממשפחת הכרוביים. כל חלקי הברוקולי, לא רק הפרחים, חשובים בריאותית.

חוקרים מעריכים שבנבטי ברוקולי (הזמינים בחנויות טבע ולעתים בחנויות רגילות) יש פי חמישים כוח לנקות רעלים שיש חשש שהם מסרטנים מאשר באותו ירק כאשר הוא בשל. לא רק שברוקולי מדכא את צמיחת מזרז sulforaphane התאים הסרטניים אלא הוא גם פועל נגד התפשטות תאי הסרטן לאיזורים אחרים בגוף את סילוק החומרים המסרטנים מגופכם.

כמה ירקות ממשפחת הכרוביים יש לאכול כדי להוריד את הסיכון ללקות בסרטן? מספיק לאכול פחות מספל אחד ביום!

והקשר שו לאולקוסים ולסרטן בקיבה, וכן לבעיות בקצב הלב, helicobacter כבר כתבתי על החיידק גרם נבטי ברוקולי ביום הייתה תוצאה של ירידה ניכרת של 100 לגלאוקומה, מיגרנות ועוד. לדיאטה שכללה helicobacter הדבקה עם. חיידק

.מזה זמן ידועה ההשפעה של מיץ כרוב חי כמרפא אולקוסים בקיבה ובתריסריון.

.אגב, ברוקולי ואגוזי מלך הם רק שניים מהמזונות המחזקים את העצמות.

ברוקולי ועגבניות ידועים, כל אחד לחוד, כנוגדי סרטן אך כאשר מדובר בסרטן הערמונית, יכולות אלו מוגברות כאשר הם נאכלים ביחד. קיצוץ וחימום של הירקות הללו מגבירה את יעילותם, אך מוטב לא להגזים בחימום דקות. מאחר שהגזעים הסיביים של ברוקולי מתבשלים יותר לאט, ניתן להכניס קודם לברוקולי, די באידוי של במשך כמה דקות ורק אז להוסיף את הפרחים. והוסיפו מעט פרחי ברוקולי לרסק העגבניות שעל הפיצה שלכם.

משלושה חומרים חשובים שבו. מתי כולם ייפטרו 80% הכנת ברוקולי בתנור מיקרוגל תגרום לאובדן יותר מ-? כבר מהתנורים הללו

בהוספת כמה פטריות מבושלות (אין לאכול פטריות ללא בישול) לברוקולי, ההשפעה נוגדת הסרטן גדלה משמעותית, וראו עלון קודם בהקשר זה. אכילת ארבע פטריות (רגילות, כמו אלו שקונים בסופרמרקט) או פחות ביום יכולה למנוע התפתחות סרטני שד חדשים, וזאת בדומה לתרופות הקונבנציונליות, ולמעוניינים anti-aromatase activity of phytochemicals in white button mushrooms (agarius bisporus): מומלץ לאתר את המאמר

הינו חומר מעכב חמצון, המצוי בבצל וביין אדום. הוא מסייע לצמצם ביותר ממחצית את המספר Quercetin ביום (לדוגמה של סולגר) והוא 2 והגודל של הפוליפים [הטרומ-סרטניים] במעיים. ניתן לרכוש אותו בטבליות, מאוד עוזר לבעיות ערמונית (פרוסטטה) ואולי אף מונע סרטן שם.

רימונים מכילים אסטרוגן מן הצומח ולכן פועלים נגד יובש בנרתיק (וגינאלי) ובנוסף הם משפרים את מצב העור והשיער.

ענבים הם 'נשנוש' המחזק רגישות לאינסולין וכך מצמצמים משמעותית תנודות ברמת הסוכר בגוף ונדרש פחות מזון להרגיש שבעים. הרחת שנק (וניל) אמיתי עשוי לגרום לצריכת פחות 'אוכל זבל' שכן הוא גורם לשחרור סרטונין המעניק תחושת שובע.

מחסור בויטמין די הינו גורם, אולי המרכזי, למחלת פרקינסון. פורסם מחקר אודות חולה שמצבו השתפר יחידות. בעבר כתבתי רבות על תכונות הגנתיות שונות של ויטמין די, 4000 בקביעות לאחר טיפול יומי של לרבות נגד סוגי סרטן.

alzheimer. כורכום מכיל חומר חזק ושמו כורכומין המגן על המוח נגד הנזקים המובילים לאלצהיימר.

גרגר הנחלים- עשוי לתרום לראייה בריאה, כמו גם תרד וביצים הנאכלים יחדיו Watercress –

שינה בחדר חשוך לגמרי, ללא שום תאורה, עשויה להוריד משמעותית סוגי סרטן שונים. לאחרונה הוכח שאור מלאכותי בלילה עלול להעלות את התחלואה בלאוקמיה אצל ילדים. אנא, שימרו על חדר השינה שלכם חשוך החיוני כל כך לבריאות טובה: רופאים המתמקדים -melatonin- לגמרי! אור עלול לפגוע בשחרור מלטונין ברפואה טבעונית מוסיפים מלטונין לטיפול בסרטן. דובדבנים ואגוזי מלך מכילים מעט מלטונין ועשויים לסייע לשינה.

ובכן, הוכח שיש לא מעט Klebsiella. לאחרונה היו בישראל דיווחים על חיידק עמיד לאנטיביוטיקה קלבסיאלה גם שום בתוך גרביים (אפשר להניח בין שני -Achillea- שמנים היכולים לעזור, כגון שמן עץ התה או אכילאה זוגות) הוא פתרון נפלא. למיטב ידיעתי הפתרונות הללו לא יושמו במצבים הבעייתיים שהתעוררו בבתי החולים בארצנו.

אם למישהו עדיין יש ספק לגבי התועלת בחלב אם, אז הנה חומר למחשבה. לאחרונה הוכח ששיעור התמותה בקרב תינוקות בני שלושה חודשים באפריקה שאמותיהם נדבקו בוורוס של איידס וניזונו רק מחלב אם היה פחות מחצי מזה של בני אותו גיל אשר הזנו מאבקת חלב. זהו ממצא מרשים ביותר! לדעתי ראוי להאכיל תינוקות באבקות רק לפי מרשם רופא, ורק במקרים חריגים ונדירים ביתר

[אין בעצם סיבה לכך].

מצויים בסכנה מוגברת של סוג של דמנציה. מדובר –vasectomy עוד גילוי חדש הוא שגברים אשר עברו סירוס בניתוח החוסם את תעלות הזרע. הוא אסור על פי ההלכה היהודית, ועל רופא יהודי אסור לבצעו על כל חולה, יהודי או נוכרי. לדעת החוקרים, במצב הגופני החדש שנוצר הזרע מתערבב בדם. אני תוהה (אך זו רק שאלה תיאורטית שלי) האם יש מצב מקביל אצל נשים אשר מקיימות יחסים שמדובר עדיין על מצב נידה-חס וחלילה- , כאשר זה אסור. אמנם כבר אין דימום אבל כלי הדם עדיין לא הבריאו לחלוטין אחרי המחזור, ואז הזרע 'מתערבב' בדם.

(ניתן לרכוש בבית מרקחת המתמחה בצמחים) עשוי lapacho עוד תגלית חדשה: הקליפה הפנימית של העץ retinoblastoma, לסייע לטפל בסרטן נדיר בעיני ילדים

פועלים כמרגיעים ומקלים על חרדות. (Melissa officinalis ומליסה (valeriana officinalis) הצמחים ולריאן relaxteas. בחנויות טבע ניתן קעת לרכוש מגוון נעים של צמחים מרגיעים אורגניים, ושמן

lyyar = ANI HA-SHEM ROFEGAwhen G-d gives us nature as a help to get healed.

After the last few times when we discussed some definite subjects we will continue again with “thousand and one things”.

New research shows that eating $\frac{1}{4}$ cup of freshly ground flax seed [=linseed=pishtan] daily reduces hot flashes by a third and reduces cramping during the menstrual period for two out of three women and also remarkably reduces the risk of menopausal mood swings and depression.

Flax contains mild plant estrogens that balance a woman’s own estrogen when hormone levels dip too low. Just sprinkle ground flaxseed on cereal or yogurt, or add to any food.

Drink enough with it! Never buy ground flax seed, but grind it freshly.

Try adding whole flax seeds to your soups. They make a tasty and crunchy addition. Wait a few minutes after you add the seeds so that they have time to absorb the water and soften up. Flax seeds are wonderful stool softeners and help reduce constipation.

Flaxseed has the potential to reduce tumor growth in patients with breast cancer, especially if combined with cottage cheese.

[Cottage cheese is rich in lactose and some people may not tolerate it well [abdominal pains, gasses]

Like other cruciferous vegetables [of the cabbage family, like cabbage, cauliflower, kale and Brussels sprouts], broccoli contains the phytonutrients sulforaphane and the indoles, which have significant anti-cancer effects.

Recent studies show that those eating regularly broccoli have a much lower risk of prostate, colon, rectal and lung cancer-even when compared to those who regularly eat other vegetables [all of them are important] not belonging to the cabbage family.

All parts of broccoli-also the stems-are healthy, not only the florets.

Researchers estimate that broccoli sprouts [available in health food shops] has some 50 times more power than mature broccoli to detoxify potential carcinogens.

Broccoli does not only suppress tumor cell growth, but also cancer cell metastasis (the movement of cancerous cells to other parts of the body)

Sulforaphane helps to clear potentially carcinogenic substances more quickly from your body

How much to eat of cruciferous vegetables to lower your risk of cancer? Less than one cup a day is enough!

I wrote already about helicobacter infections and their connection with gastric ulcers, gastric cancer as well as their connection with irregular heartbeat, glaucoma, migraine etc.

A diet including 100 grams of broccoli sprouts per day resulted in a significant reduction of H. pylori

Since long known also is the effect of raw cabbage juice as a healer substance for ulcers of the stomach and duodenum [peptic ulcers].

By the way: walnuts broccoli, just two examples of excellent food to strengthen your bones.

Broccoli and tomatoes-each of them separately recognized for their cancer-fighting capabilities-are even more successful against prostate cancer when eaten together in one diet

Chopping and heating make the cancer-fighting constituents of tomatoes and broccoli more effective, but don't overcook broccoli [steaming it for a 5 minutes is enough]

Since the fibrous stems of broccoli take longer to cook, they can be prepared separately for a few minutes before adding the florets.

Microwaving broccoli resulted in a loss of more than 80% of its three major antioxidant compounds. [When will everybody get rid of his microwave??]

Add lightly steamed broccoli florets to the tomato-paste on your pizza.

By adding some cooked mushrooms to the broccoli the anticancer effects are tremendously increased!! [See former along]

Eating some four mushrooms a day or even less [the normal ones in the supermarkets] could have an effect themselves on preventing new breast cancers. [see article: Anti-aromatase activity of phytochemicals in white button mushrooms (*Agaricus bisporus*)]

Regularly consuming quercetin, an antioxidant found in onions and red wine, helps cut the number and the size of [precancerous] colon polyps by more than 50%.

Quercetin can also be bought as capsules and are most useful for prostate problems and even may help prevent prostate cancer [2 capsules a day]

Pomegranate has found to improve vaginal dryness because of their phytoestrogens. [plant estrogens] And in addition it improves skin and hair.

Snacking on grapes boosts insulin sensitivity, reducing blood sugar swings to a great deal, so less food is needed to feel full.

Even so, inhaling the scent of real vanilla makes you less likely to eat junk food. It triggers the release of serotonin that promotes satisfaction.

Vitamin D deficiency is a cause, and possibly the major cause, of Parkinson's disease. There is published a report in which a patient with Parkinson's disease steadily improved when treated daily with 4,000 IU of vitamin D. [I have already written enough about the other protective effects of vitamin D, like many cancers etc]

Turmeric contains a powerful substance called curcumin, which shields the brain from the damage that leads to Alzheimer.

.

Watercress can be highly beneficial for good vision, just as spinach and eggs eaten together.

Sleeping without light at night in a really totally dark room can significantly reduce various kinds of cancers and recently it has shown that artificial light at night can increase the incidence of childhood leukemia.

Keep your sleeping room totally dark!! Light may disturb the melatonin secretion so important for good health and giving extra melatonin is well known in anti cancer treatment by natural doctors.

Walnuts and cherries contain a bit of melatonin and may help as "sleeping aids"

Recently there have been in Israel quite a bit of talk about resistant Klebsiella infections. It has been shown that there are quite a few essential oils which may help with resistant bacterial infections for example tea tree oil and the essential oil of Achillea

Garlic even by putting it into socks may be another wonderful option

To the best of my knowledge none of them have been applied in hospital situations in our country.

If one is still in doubt about the extreme value of breast milk then the following may give one to think: it was shown recently that the death rate of 3 months old babies who were exclusively breast-fed was less than half that of infants who received infant formula alone in African women infected with the AIDS virus. A most remarkable finding!

In my opinion any formula feeding should be available only on prescription and then alone in most exceptional cases.

Also a recent finding is that man who had vasectomy are at risk for a certain type of dementia [vasectomy] Vasectomy involves blocking the tubes through which sperm pass.[= “sterilizing” man by surgery]

This operation is forbidden by the torah for Jews

It is also forbidden for a Jewish doctor to perform this operation on non-Jewish patients.

After a vasectomy the protective barrier is broken and semen mixes into the blood.[according to the researchers]

I wonder if semen which mixes with blood in a women who is not yet totally “clean “[absolutely forbidden by the torah to have then relations] or even if there is no bleeding anymore but the blood vessels are still “not totally recovered” after the menstrual period [zeman nida =”waiting period”]may not have the same negative effect on women.],but this is just a theoretical idea from me.

Also recently found: The inner bark of the lapacho [herbal pharmacies] tree might help treat a rare eye cancer in children so called retinoblastoma

Lemon balm (*Melissa officinalis*) and valerian (*Valeriana officinalis*) are used as mild sedatives and anxiolytics herbs.

In health food shops one can buy now a days various teas under the name of “relaxteas” which contain nice combinations of relaxing organic herbs

Posted in advances in medicine, alzheimer, aroma therapy, cancer, health in general, hebrew articles, judaism, klebsiella, medicine, melatonin, nutrition, prevention | Edit | 1 Comment »

Deadly Antibiotic-Resisting Bacteria Has Killed Dozens.....across Israel : something to do?!

March 9, 2007

..... The formula consist of: thyme,cloves,cinnamon and lavender, as essential oils in special proportions.

THIS IS WHAT II HEARD/READ THESE DAYS: [AND YOU PROBABLY AS WELL]

Deadly Antibiotic-Resisting Bacteria Has Killed Dozens

17 Adar 5767, 07 March 07 10:38

by Hana Levi Julian

(IsraelINN.com) A deadly antibiotic-resistance strain of bacterium has infected hundreds and killed dozens of patients in hospitals across Israel being treated for other illnesses.

The story first broke Tuesday night on the Channel 1 Mabat TV program. The bacterium is not new to Israeli hospitals, although this latest strain, *Klebsiella pneumoniae*, appeared in recent months. The bacterium attacks hospital patients being treated for other illnesses, and has infected mostly those who have been hospitalized for over 25 days.

.....

.....

Normally found in the mouth, skin and intestines, *Klebsiella pneumoniae* is a member of the Enterobacteriaceae family. The germ often causes hospital-acquired urinary tract and burn wound infections, but is also known to cause bacterial pneumonia. Its identification is complicated and can involve a large number of tests.

.....

.....

The germ often causes hospital-acquired urinary tract and burn wound infections, but is also known to cause bacterial pneumonia. Its identification is complicated and can involve a large number of tests.

I wonder if any patient has been treated with cloves/clove-oil,garlic,grapefruit seed extract,echinacea of good quality etc.,or various essential oils as described below.

Especially these essential oils may be of great help here [I can't write this with real "authority" in these cases of resistant *klebsiella* , but i am quite confident about this, according to my experience]

Over the years I have treated patients with recurrent difficult pneumonia's [sometimes after various hospitalizations with a mixture of essential oils,which i will not describe here in details ,because the wrong preparation can be dangerous.

The formula consist of: thyme,cloves,cinnamon and lavender, as essential oils in special proportions.

[the formula was published in Phytotherapeutic Research june 1989]

The French pharmacy in gilo does make up this prescription for me. they are known as "essential oils" [and mention then that the prescription is from me]

If you know of anybody at the moment with a serious condition of this sort, you may contact me and G-d willing i may suggest you what to try, if the hospital agrees.

I suggest that you transfer this article to misrad ha-briut [the Ministry of Health].

May be somebody is interested to look into it.

I will also copy here under two articles about some research in plants and infections.

.....J Appl Bacteriol. 1989 Jan;66(1):69-75.

Antimicrobial activity of clove oil dispersed in a concentrated sugar solution.

Briozzo J, Nunez L, Chirife J, Herszage L, D'Aquino M.

Departamento de Industrias, Facultad de Ciencias Exactas y Naturales, Universidad de Buenos Aires, Republica Argentina.

Essential oil of clove, dispersed (0.4% v/v) in a concentrated sugar solution, had a marked germicidal effect against various bacteria and *Candida albicans*. *Staphylococcus aureus* (five strains), *Klebsiella pneumoniae*, *Pseudomonas aeruginosa*, *Clostridium perfringens*, and *Escherichia coli* inoculated at a level of $10(7)$ cfu/ml, and *C. albicans* (inoculum $4.0 \times 10(5)$ cfu/ml) were killed (greater than 99.999%) after 2-7 min in a laboratory broth supplemented with 63% (v/w) of sugar, and containing 0.4% (v/w) of essential oil of clove. Added organic matter (i.e. human or bovine serum) did not impair its antimicrobial activity. Sugar was not necessary for the antimicrobial activity of clove oil, but the concentrated sugar solution provided a good vehicle for obtaining an oil dispersion that is relatively stable for certain practical applications.

..... Fitoterapia. 2004 Dec;75(7-8):733-6.

Antibacterial activity of *Achillea clavennae* essential oil against respiratory tract pathogens.

Skocibusic M, Bezic N, Dunkic V, Radonic A.

Department of Biology, Faculty of Natural Science, Mathematics and Education, University of Split
Teslina 12, 21000 Split, Croatia. mirskoc@pmfst.hr

The essential oil of *Achillea clavennae* was investigated for its antibacterial activity against some respiratory tract pathogens. Maximum activity was observed against *Klebsiella pneumoniae* and penicillin-susceptible and penicillin-resistant *Streptococcus pneumoniae*. The oil also exhibited strong activity against Gram (-) *Haemophilus influenzae* and *Pseudomonas aeruginosa*. Gram (+) *Streptococcus pyogenes* was the most resistant to the oil.

Publication Types: * Research Support, Non-U.S. Gov't