



השם רופאך

נפש בריאה בגוף בריא

מהספר אני ערב לו של מ. לוי ומהחוברת חיים בריאים כהלכה של יחזקאל אסחייק ומהספר במחשבה תחילה של ש. יוסף מילקוט יוסף תזונה כהלכה, מרפא הבושם, אני ה' רופאך של הרב ארוש, דף צניעות ועוד

הרבה פעמים אדם חיב לעבור בחייו משהו, וזה לאו דוקא בגלל עוונות, ישנם עוד חשבונות של מעלה שאין לנו תפיסה בהם, ולא תמיד אפשר להבין את הנהגתו של בורא עולם.

הרופא הוא לא המרפא

אדם שהיה חולה שאל רב פלוני אם ללכת לרופא. אמר לו הרב: "וכי הרופא עשה אותך חולה? ה' עשה אותך חולה. לך אליו, ותאמין שהקדוש ברוך הוא, יכול לרפאות אותך בלי שום רפואות. ועם כל זה תדע ותאמין, שגם כשעושים השתדלות לרפואה, הרופאים והרפואות הם רק שליחים של הקב"ה"

ואם תשאל, מאחר ורפואת החולה תלויה רק ברצון ה', אם כן למה זה עוזר שהולכים לרופא או לבית החולים? התשובה היא, שכאשר אדם פונה לרופא או לבית חולים, יש לו יסורים ומרירות מהבדיקות והרפואות, ומהמתנה וכו', וכל שכן שהיה זמן ארוך בבית החולים, היסורים האלו מכפרים, וה' מרפאו.

רק אחרי שעשית את כל שבאפשרותך לעשות בשביל לבטל את הגזרה משורשה, וביקשת מהרופא העליון (בורא עולם) שירפא אותך, אז מותר לך גם ללכת לרופא בתור השתדלות בעלמא, שיהיה לרפואה במה להתלבש. (הרב הרוש)

שליחים טובים

לפעמים צריך להשתמש בשליחים שהקדוש ברוך הוא נתן בעולמו, שיכולים להיות רופאים מסוימים, וכן רפואות טבעיות שברא בעולמו, או אפילו תרופות סינטטיות שפיתחו מדענים, שיתכן שיהיו שליחים של הקדוש ברוך הוא לרחמים ורפואה, אך צריכים לזכור שהם לא העיקר, אלא הקדוש ברוך הוא מלביש את הרפואה שתהיה דרך שליחים אלו, בשביל הבחירה. ועיקר ההשתדלות של האדם צריכה להיות מול הבורא המשגיח, שירחם עליו ויסובב סיבות לרפואתו, ולכן עיקר העבודה להגיע על ידה לרפואה היא התשובה.

ב"ה

מה ה' רוצה ממני?

- יברר לעצמו מה ה' רוצה? שאתי אש או שאתחזק ואעשה תשובה? ודאי שהוא רוצה בתשובה.
- המכיר את מקומו. ידע שיש לו יצר הרע שאין בכוחו להתגבר עליו בלי עזרתו של הקדוש ברוך הוא. לכן הוא יודע שעיקר ע"י תפילה, ומימילא לא נופל לחלישות הדעת ולעצבות.
- ה' אינו נותן ניסיון לאדם שהוא מעל הכוחות שלו. יתפלל, עד שיזכה לעמוד בו.
- על ידי תפילה אפשר לפעול הכל. יתפלל יום יום על אותו דבר ויאמין שבתפילותיו יוכל לתקן ולהתגבר על כל דבר.
- תודה והודאה – ההודאה ממתקת את הדינים והיא הביטוי לכך שהאדם מאמין בהשגחה פרטית ומרגיש שהכל מתנת חינם.

אל ישהה נקביו

המשהה נקביו גורם לשיקוץ הנפש ולנזק לכליות! (שתית מים, לעיסה מרובה, אכילת פירות וירקות, והליכה, מסייעים ליציאות שתהיינה רכות).

בכל עת שירגיש שהגיע זמן הפסולת לצאת, יוציאנה תיכף, בלי עיכוב כלל, כי ענין האכילה הוא לברר האוכל מתוך הפסולת- האוכל נבלע באיברים והפסולת נדחית למטה .

לאחר יציאה מבית הכסא במשך היום יטול ידיו ולאחר מכן יברך ברכת "אשר יצר".
והיא סגולה נפלאה, למנוע מחלות משונות, ולהרבות ישועות ורפואות.

**כשאדם נזהר ומברך ברכת "אשר יצר" בנחת ובכוונה
זוכה שיהיה בריא בכל גופו במשך חייו ורבים נושעו ממחלות רבות
עם קבלתם לברך ברכת "אשר יצר" מהכתב ובכוונה הראויה. (ספר סדר היום)**

נדמיין את התוצאה החיובית לשאיפתנו

לא להעסיק את עצמנו בבעיה אלא בפתרונה. נדמיין את התוצאה החיובית לשאיפתנו, או את פתרון הבעיה אותה אנו רוצים להגשים. המחשבה החיובית תגרום לנו לתחושת רוגע ושלוה, וזו תגביר בנו את מידת הבטחון בה' כך נוכל להסיח דעתנו מן הבעיה ולא נהיה לחוצים ובעזרת ה' נראה זאת גם במציאות חיינו.

- ראי את עצמך בדמיון קלילה, שמחה, בריאה וחזקה. ובע"ה כך תהיי.
- לדבר רק בצורה חיובית. לא לפתוח פה לדברים רעים.
- לחשוב על עצמך בצורה טובה שאת מצליחה. ובריאה. חייכי והעולם יחיך אליך.

חשוב טוב יהיה טוב

פעם בא אל האדמור צמח צדק מלובאביץ חסיד שבנו חלה במחלה קשה, וסיפר לרבי שהרופאים הודיעו לו שאפסה כל תקווה, ושהם מצידים עשו כל מה שביכולתם לרפאו. וספק רב אם הילד יחיה. החסיד שלא ידע את נפשו מרוב צער שטח לפניו את צרתו ופרץ בבכי קורע לב. הרבי ענה בקיצור "תחשוב טוב יהיה טוב". החסיד יצא מחדרו, והחליט לשנות את מצב רוחו כדברי רבו. התמלא בביטחון ואמונה מוחלטת בה' ובידיעה ברורה שה' יעזור וישלח רפואה שלימה לבנו החולה והאמין שכך יהיה. כאשר שב למיטת בנו החולה, סיפרו לו שחל שינוי פתאומי במצבו הבריאותי של בנו ושלרופאים שבקרו אותו, לא היה כל הסבר הגיוני לכך. סיפור מדהים זה ממחיש לנו עד כמה שינוי במחשבה והפיכתה לחיובית יכול ליצור שינוי בטבע כבדרך נס. חשיבתו האופטימית והחיובית של החסיד והביטחון בבורא שרק הוא יכול לעזור, יצרו השפעה רוחנית חיובית שגרמה למציאות להתהפך לטובה.

אמירת תודה לבורא עולם –

נודה על כל דבר שיש לנו, כך נמשוך עוד שפע. כאשר אנו אומרים תודה, בורא עולם גומל לנו על הכרת הטוב שלנו כלפיו ואנו מושכים אלינו דברים טובים נוספים. נודה על מצב בריאותנו התקין. על ילדים, על בן זוג, הכרת הטוב תגרום לנו לשמוח בחלקנו ולמשוך אלינו רק טוב. כשיש בעיה בריאותית חס ושלום להודות על האיברים הבריאים. (מזמור ק' שבתהילים הוא מזמור לתודה)

הסגולה הבדוקה ביותר לרפואה היא האמונה.

לכן האדם שחלה צריך להודות לה' שעשה אותו חולה, כי בודאי זה לטובתו הנצחית. וכאשר יודה יוכל בקל להתרפאות מאחר שהודאה היא הביטוי הגבוה ביותר לאמונה, שכל מה שקורה איתו, הכל בהשגחת הבורא לטובה.

בודאי זה לטובתו

אחד התלמידים בתחילת דרכו בתשובה היה חולה שנים רבות ושום דבר לא עזר לו עד שהחל להודות לה' שעשה אותו חולה, הודה על כל שנות הסבל, שודאי הבורא עשה לו לטובתו הגמורה. שהרי זכה לחזור בתשובה. בתוך שבועיים עברה לו המחלה לגמרי, בלי תרופות, בלי סגולות. (הרב הרוש)

הודה ונתרפא

האדם שחלה צריך להודות לה' שעשה אותו חולה. כי בודאי מה שה' עשה אותו חולה זה לטובתו הנצחית. וכאשר יודה הרבה על חוליו, אז יוכל בקל להתרפאות, מאחר שההודאה היא הביטוי הגבוה ביותר לאמונה, שכל מה שקורה, הכל בהשגחת הבורא לטובה. (הרב הרוש)

שלא יחלה

- יזהר במלח. תמיד מלח על השולחן, המלח מגרש מזיקים.
- יזהר לכוון בעמידה ואחרי מגן אברהם יש ר"ת **אתה גבור לעולם א'**. יכון בראשי התיבות ויתרפא. (רבי חיים פלאג'י)
- לא לוותר על קטורת – מילה במילה מרפא ומסלקת מוות מהעולם. אמירת הקטורת מילה במילה מרפא ומסלקת מוות מהעולם.
- תהילים של תינוקות של בית רבן. בלי נדר לומר בכל יום! פרקי תהילים המסוגלים לרפואה וישועה פרק א', ו' יג', כ', קב, קכא, קל' קמב'.
- לומר פסוק "ויהי נועם" 7 פעמים
- הרב בן ציון אבא שאול כשהיה חולה היו באים אנשים עם כל מיני שאלות לא חשובות, והיה מקבל אותם. אמר "אתה יודע למה אני מקבל אותם כי לפני שנים הייתי חולה והתפללו עלי והבראתי" ואמר שכשאדם קם מחולי גדול מקבל נשמה חדשה אז אם יקום יעשה דבר לתועלת הרבים לשם שמים ואז הקב"ה יקבל תפילתו.
- כשאדם חולה יקבל בפני 3 מבוגרים שכשאני אבריא אגיד מזמור קלוי "הודו לה' כי טוב כי לעולם חסדו".
- שמעתי בשם הרבנית קנייבסקי לומר 3 פעמים מזמור לדוד ה' רועי לא אחסר.... את כל הפרק.

תשובות מהרב בן ציון מוצפי שליט"א **בענין בריאות**

טוב לומר בכל עת וזמן.

ויהי נעם אדוני אלהינו עלינו ומעשה ידינו כוננה עלינו ומעשה ידינו כוננהו. שבע פעמים .

ב, יושב בסתר עליון, פרק צ"א בתהלים כולו .

ג, אנא בכח כולו .

ד, למנצח בנגינות מזמור שיר, תהלים ס"ז .

ה, שיר למעלות, תהלים קכ"א .

ו, תהלים מ"א. ויכוין בו "יסעדנו על ערש דוי" יהפוך ערש לעשר, דוי ליוד, ובזה כל משכבו הפכת בחליו.

כי יתמלא באור עשר ספירות ותהיה לו רפואה שלימה ולכל חולי עמו ישראל.

לכבוד הרב

אמי בת 41 סובלת כבר כמה שנים ברגליים ויש לה אסטמה ובעיות בריאותיות. יש חשש לניווון שרירים אמי מתחזקת בשמירת שבת. איזה סגולה תעשה לרפואה שלמה בעזרת ה'

תשובה

שתקבל עליה כשתבריא . ללכת בלי נדר ברגליה למצות גמילות חסד לכלה או למילה או לנזקקים.

לכבוד הרב שלום!

לפני שנה נולדו לי תאומים ב"ה והייתה זו שנה קשה בגלל הטיפול בהם ובחודש האחרון שניהם כל רגע חולים ומרגישים כאילו מענישים אותנו ובנוסף יש עוד ילדים בבית מיואשים ...

תשובה

תשיגו אותה מכסף ותתלו עליהם. מציל מעין הרע וממזיקים (החיד"א)

למניעת מחלות

אפשר למנוע מחלות, שרובן נגרמות בשל תזונה והרגלי חיים מזיקים

- פת שחרית – סעודה קלה. חז"ל אמרו שמסירה מעל האדם 83 מחלות: "הסירותי מחלה מקרבך" בגימטריה 83. וכן האוכל פת שחרית ליבו מיושב עליו.
- ארוחת ערב - להקדים את ארוחת הערב עד כמה שאפשר ושתהיה זו ארוחה קלה. (ארוחת ערב כבדה גורמת לביעותי לילה כי הקיבה עמוסה והאדם מוטרד ע"י כך בחלומות לא נעימים).
- אכילה בלילה גורמת לעיפות וריח רע בפה. כשיש תחושת רעב בלילה כדאי לאכול פירות שמתעכלים בקלות ובמהירות.
- לא יאכל ולא ישתה כשהוא עומד . אלא ישב ויסעד לבו.
- לא יאכל אדם לשובעה, אלא יותר מעט פחות משביעה, כאשר הקיבה מלאה אין היא יכולה לעכל את המזון ולטווחנו היטב. ולפיכך יהיה שיעור מאכלו בינוני, לא מעט ולא כל שובעו.
- אין לאכול יותר מדי השארת מעט מקום בקיבה משפרת את תהליך העיכול, מונעת שגשוג של חיידקים הניזונים מן השאריות ומייצרים רעלים המגיעים לדם, מכבידים על הכליות ומפריעים בתהליכי ניקוי.
- אל יאכל אדם בשעה שיש לו תיאבון, אלא דוקא כאשר הוא רעב. הרעב הוא סימן לקיבה ריקה.
- לא יאכל בבת אחת חמוצים ומתוקים, וכן לא קרים וחמים.
- ללעוס טוב - המזון יתעכל טוב יותר בגוף. החומרים ייספגו וכך תחושו תחושת שובע – (טוב גם לדיאטת הרזיה) (רוב בריאות הגוף וחולשתו תלוי בעיכול המאכל).
- החניכיים – הלעיסה מחזקת את החניכיים, אשר תופסות את השן ומקיפות אותה. (כדאי לאכול גזר וללעוס אותו דק, זה מחזק את החניכיים).
- דיבור - דיבור בשעת האכילה, גורם לא ללעוס מספיק את האוכל. וכן כשלועסים כדאי להניח את כלי האכילה מהיד. כי ברגע שבכלי האכילה יהיה מזון מוכן מיד יבלע המזון שבתוך הפה גם אם הוא לא יהיה לעוס דיו.
- לא ישב אדם לסעודה קודם שבדק מעיו יפה יפה שמא נצרך הוא לנקביו. הנצרך לנקביו ויושב דומה לאדם המסיק תנור ולא גרף הימנו את האפר הצבור שם, אפר זה מכבה ומפריע להסקה והבערה החדשה.
- אדם המתעמל יום יום, ואינו אוכל לשובע, ומקפיד על מעיים רפויים, הרי הוא מחוסן ממחלות וכוחו מתחזק, ואפילו אם יאכל מאכלים בלתי בריאים לא יזיקו לו.
- אדם שקשתה עליו התנועה מחמת הזקנה או חולי, לפחות יקח מגבת מבד קשה כגון כותנה או פשתן, וישפשף עמה אבריו, גבו ידיו ורגליו עד שיאדים הבשר מעט, או שיעשה מסג', פעולה זו תדחה את המותרות מן הגוף, ותעורר את החום הטבעי.

תפילות לבריאות

תפילה לבריאות – מהרב חיד"א זצ"ל

ריבונו של עולם, ברחמיך תן בנו כח ובריאות ויכולת מספיק, וחוזק ואומץ באברינו וגידנו וגופנו לעמוד על המשמר, ולא יארע לנו שום מחוש ושום כאב. ונהיה שמחים וטובים ובריאים לעבודתך. ותצילנו מכל רע, ותאריך ימינו בטוב ושנותינו בנעימים, ומלא שנותינו, אורך ימים ושנות חיים תוסיף לנו לעבודתך. ובצל כנפיך תסתירנו, ותצילנו לנו ולכל בני ביתנו מכל גזרות קשות ורעות, ונהיה שקטים ושאננים, דשנים ורעננים לעבודתך וליראתך.

תפילה לחולה מהחיד"א ז"ל מספר כף אחת.

יאמר פסוקי ליקוטי תהילים באותיות שם החולה ואחר כך יאמר תפילה זו.
יהי רצון מלפניך ד' א-לקינו וא-לקי אבותינו, שתתמלא רחמים עלינו ותעשה למען רחמיך ולמען שמותיך הקדושים הכתובים בפסוקים אלו שקריתי לפניך, ושמותיך הקדושים הרמוזים והמצורפים בהם, ובזכות פסוקים אלו אשר ראשיהם אותיות שם (פלוני) ברוב רחמיך תאיר כל שרשי רוח נפש ונשמה שלו הרמוזים, וכלם אחוזי אותיות שמו, וישפע עליהם שפע רב ממקום שלהם ויאירו וישפיעו ויאמצו כח בענפי נפש רוח ונשמה שלו אשר בגופו ומקיפיו, ותבטל מעל (פלוני) כל גזירות קשות ורעות, אנא בכח גדלת רחמיך, מחיה חיים יחיהו וישלח דברו וירפאהו רפואה שלימה לאורך ימים ושנות חיים, כן יהי רצון.

תפילה לרפואה בזכות השבת

ותזכנו לקבל שבת שלום בשמחה וחדוה גדולה ועצומה תמיד,
ותפרוס עלינו סוכת שלום ונזכה שיהיה שלום בגופנו ותרפאנו רפואת הנפש
ורפואת הגוף, שלא יהיה מחלוקת בין הארבע יסודות שבגופנו,
רק כולם יתנהגו במזג השווה בשלום גדול ותסיר מחלה מקרבנו,
ותשלח רפואה שלמה לחולי עמך בית ישראל.
(ובפרט לפלוני בן פלוני וכו')

אני מאמין להמתקת הדינים

על כל דבר קטן שיארע לו, גם שנתהפך חלוקו או שכח איזה דבר להביא ומצטער מזה, ואפילו כל מיני צער קטן הנוגע לו, או לאשתו, או לזרעו ח"ו או מטלטליו, יאמר זה:

אני מאמין באמונה שלימה שזה הצער והיסורים שבאו לי הוא בהשגחה פרטית מעם ה', והנני מקבלם עלי באהבה. וכל זה בא לי מסבות עוונותי הרבים, וצדיק אתה ה' על כל הבא עלי כי אמת עשית ואני הרשעתי. ויהי רצון שיהיו אלו היסורים לכפרה על עוונותי הרבים. (ואם בעת רצון יאמר גם כן ולהקל בזה צער שכנית עוונתי כביכול וצערן של ישראל). והנה מצד הדין הייתי צריך לפרוט ולשוב ולהתודות על החטא ועון שבסבתם בא לי אלו היסורים, אבל גלוי וידוע לפניך שאין איתי יודע עד מה. לכן יהי רצון מלפניך אבי שבשמים שתמחוק ותשרש החטא ועון ופשע שגרמו לי אלו היסורים, וימתקו כל הדינים מעלי ומעל כל ישראל, ויתהפכו כל הצרופים לטובה, וימשך חסדים טובים ומגולים לנו ולכל בית ישראל עד עולם אמן.

ובזה הנוסח שיאמר בכל לבו, יקיים חמישה מצוות.

- א. אמונה בהשגחה פרטית.
- ב. להצדיק דינו של הקב"ה.
- ג. מצות עשה תשובה ויודוי.
- ד. לעורר רחמים על כנסת ישראל, והלכת בדרכיו.
- ה. מצות עשה מדבר קבלה, אם חסד אשירה ואם משפט אשירה.

וטוב שידע זה הנוסח בעל פה, ואם יאמרנו אז נמתקים ממנו בעז"ה כל הדינים ויתהפכו כל הצירופים לטובה, ויהיו היסורים כפרה לכל עוונותיו. בפרט אם ירגיל עצמו לומר זאת על כל דבר קטן, אז אין שיעור לגודל נחת רוח שיגרום להקב"ה בזה.

בריאות בזכות הצניעות

כשיש פירצה בצניעות אז ה' "מאחריד"

בגדים במקום קורבן אדם

עדותה של הרבנית קניבסקי :

דינה היתה אשה רחוקה מדת ומתלבשת בלבוש שחצני ולא צנוע. יום אחד גילתה שהיא סובלת ממחשבים בבטנה ובבדיקות שעשתה בישרו לה שגידול ענק, נמצא במרכז הבטן וכבר שלח גרורות לכל האיברים הפנימיים. עולמה חשך. עליה לעבור ניתוח דחוף להסרת הגידול, מחר! ולאחר מכן להתחיל בטיפולים. למרות זאת אני לא נותן לך הרבה סיכויים" – חרף הרופא בגילוי לב. דינה אושפזה.

לפתע החליטה לעזוב את מיטתה. ונסעה בחשאי לביתה. הרימה ידה וזעקה: "א-לוקים, אני מקריבה לך את כל הבגדים שלי... הכל אני משמידה! מעתה אלבש רק בגדים צנועים. היא ערמה את כל פריטי הלבוש לערימות ענק, בתוך אשפתונים. הציתה הכל וקיוותה שזה יהיה, במקום קרבן אדם. כעת חיפשה חולצה ארוכת שרוולים לחזור עמה לבית החולים. ומצאה את ה... פיגימה של בעלה. לבשה אותה, וחזרה לבית החולים...

למחרת עברה את הניתוח. הרופאים הוציאו מבטנה גידול גדול. וכשהתעוררה בישרו לה: "אין גרורות. הכל נקי לגמרי.

כיום היא אשה צנועה ובריא.

סגרה את הכפתור ובנה השתחרר

אשה שלבנה היה את המחלה בגרון, הוא היה צריך לעבור בדיקות קשות (קושרים את החולה ומכניסים אותו למכונות) טיפול כזה לוקח שעותיים מינימום.

באמצע הטיפול, מתוך צערה על בנה האמא קבלה על עצמה לסגור את הכפתור העליון בחולצה.

באותו רגע שקיבלה את הקבלה וסגרה בו ברגע את הכפתור, הרופא שיחרר את הבן ואמר לה: "גברת, הביתה, הילד משוחרר והכל בסדר" האמא לא האמינה והלכה לשאול את האחיות, היא ענתה: "מי המקצועי את או הוא? אם הוא אמר שהכל בסדר אז הכל בסדר". היא שאלה שוב את הרופא והרופא ענה שהכל בסדר. זה כח של מצוה וכח של קבלה.

זרקו את הבגדים הלא צנועים והאמא התעוררה

אשה חרדית מב"ב שהייתה במצב מאד קשה עד שהגיעה למצב של גסיסה, בנותיה התכנסו ואמרו, עד עכשיו בכינו והתפללנו, עכשיו הגיעה שעת המעשה. הן שמו קרטון ואת כל הבגדים שאינם צנועים זרקו לתוכו, את הבגד השקוף והקצר וכו'. באותו לילה האמא קמה ופתחה את עיניה לראשונה. נס רפואי ותוך כמה ימים יצאה מביתה בריאה ושלמה.

סיפור זה ספרה הרבנית ו. מב"ב

הכניסה את הפוני וביתה התאושה

גברת ד. מב"ב חלתה במחלה נדירה מאד, נותרו לה שעות ספורות, המצב החמיר והיות שבעלה כהן, אמרו לו לרדת למטה. אמה של החולה נוכחה במקום, היא לבשה אז כיסוי ראש מלא עם מעט פוני מקדימה, ומשום שראתה את המצב מייד הלכה למקום מסתור ואמרה: רבנו של עולם אני מקבלת עלי להכניס את ה"פוני", תן לבת שלי חיים" ובו ברגע הכניסה את הפוני. כשהיא גמרה להגיד את המשפט, עלתה למחלקה וראתה שם רופאים רצים מחדר לחדר, ושומעת שאומרים שהדופק עלה, לחץ דם מאוזן וכו'. תוך שבועיים התאושה האשה ויצאה מבית החולים בריאה ושלמה.

כשנשות ישראל החליפו למטפחת

בכנס בבני ברק ספרה הרבנית א. פ. שהיא רגילה להתנדב במחלקה האונקולוגית ב"תל השומר" כדי לחזק ולעודד אמהות וילדים. היא מספרת שבזמן ה"סערה" הגדולה של הפאות כשנשות עם ישראל גילו מסירות נפש גדולה, והסתובבו עם כיסוי ראש מלא ללא הפאה למרות שלא היו רגילות לכך, התגלה דבר פלא! המחלקה האונקולוגית הייתה ריקה מחרדים! לאחד התברר שזו לא המחלה, השני השתחרר לאחר שהוטב מצבו. כשערכו בירורים עם המחלקה ב"מכון שרת" התברר שאף שם המחלקה הייתה ריקה מחרדים!.

ב"ה