

לומדים לחיות בריא!

עלון שבועי לענייני תורה ורפואה לע"נ ר' ברוך מנחם רגב ז"ל

שבת פרשת "עקב" התשע"ח

תורה ורפואה משלימה

טיפ מהפרשה



"... ארץ אשר לא במסכנות תאכל

בה לחם..." (דברים ח, ט)

ללא ספק הוא אחד המוצרים הבסיסיים ביותר בתזונה המערבית, ובכלל. לפי רבי יהודה בגמרא, הוא הוא עץ הדעת ממנו אכלו אדם וחווה שהרי "אין התינוק יודע לקרות אבא ואמא עד שיטעום טעם דגן" (ברכות מ, א). דומה שאותה תלותיות בין האדם ללחמו שהתחילה כבר בבריאת העולם: "כמה יגיעות יגע האדם הראשון עד שמצא פת לאכול; חרש, וזרע, וקצר, ועמר, ודש, וזרה, וברר, וטחן, והרקיד, ולש ואפה ואח"כ אכל" (ברכות נח, א), לא פסקה לה עד ימינו אנו.

אז מבין שלל הלחמים שנמצאים כיום על המדף, נדמה שהלחם הכי "לא מסכן" והמאד בריא הוא דווקא זה שעשוי מדגן השיפון ולא מהחיטה. לחם שיפון עשיר במגנזיום, מנגן וברזל. יש בו גם ליגננים-חומרים שעוזרים לשמירה על לחץ דם תקין ועל רמה תקינה של כולסטרול בדם. הוא מכיל סיבים תזונתיים בכמות גדולה, בערך פי שניים מאשר בקמח חיטה מלא. השיפון עשיר גם בחומצה האמינית טריפטופן, שהופכת במוח לסרוטונין- כימיקל שמשפיע על מצב הרוח ותחושת השובע. לחם השיפון מצוין בעיקר לסוכרתיים היות והוא בעל אינדקס גליקמי נמוך, כלומר, אחרי שאוכלים אותו רמת הסוכר בדם עולה לאט יותר, בניגוד ללחם מקמח לבן למשל, המעלה את רמת הסוכר בדם מהר יותר, היות ויש בו כמות דלה של סיבים תזונתיים ההופכים אותו לבעל אינדקס גליקמי גבוה. מה שכן, לפני שאתם רצים לקנות אותו, שימו לב לרשימת הרכיבים שלו על גבי האריזה! רוב לחמי השיפון בארץ אינם מכילים 100% קמח שיפון. התקן בישראל מתיר לקרוא ללחם "לחם שיפון" גם אם הוא מכיל 30% קמח שיפון בלבד! מה שבהחלט ממזער את "רשימת ההטבות" שציינתי למעלה...

אין כאן המקום להיכנס לשאר סוגי הלחמים המוצעים כיום בשוק, אך בהחלט כאן המקום להתפלל על העתיד לבוא, בו יחזור המצב לקדמותו, כפי שהיה בגן העדן, ושוב יזכה האדם לאכול מפירות החיטה - כעץ, מבלי כל צער ויגיעה. על תקופה זו לעתיד לבוא בה נמשל עץ החיטה לתמר אומרת הגמרא:

"אמרו: עתידה חיטה שתתמר כדקל ועולה בראש הרים, ושמה תאמר יש צער לקוצרה, תלמוד לומר: 'ירעש כלבנון פרי' (תהילים עב, טז) מביא רוח מבית גנזיו ומנשבה עליה ומשרה את סלתה ואדם יוצא לשדה ומביא מלא פיסת ידו וממנה פרנסתו ופרנסת אנשי ביתו. 'עם חלב כליות חטה' (דברים לב, יד) אמרו: 'עתידה חטה שתהא כשתי כליות של שור הגדול' (כתובות קיא, ב).

שבת שלום!

כולם חושבים שצריך ללכת בגדול!
לבצע שינויים קיצוניים,
דיאטת כסאח למשל...
אבל לא יודעים, שהכל מתחיל בדברים הקטנים,
באלה שנוטים לזלזל בהם,
לדרוך עליהם,
עם העקב...

דווקא שם נמצא המפתח לשינוי הגדול!
דווקא בדברים הקטנים האלה.

אם נפסיק לזלזל בהם ונתחיל לשמור עליהם,
השינוי הגדול בוא יבוא, עם שכר נאה בצידו!
וכך נקרא מחר בפרשת השבוע:

"והיה עקב תשמעון את המשפטים האלה... ושמר השם לך את הברית ואת החסד..."

כותב רש"י- אם תשמרו את המצוות הקלות שאדם דש בעקביו (נוטה לזלזל בהן) אז ישמור השם את הבטחתו..."

כתף קפואה

סובלים מכאבים בכתף?
מתקשים להזיז או לסובב אותה?
אולי אתם סובלים מ"כתף קפואה"...

כתף קפואה היא תופעה לא הכי שכיחה (2-3%) האופיינית יותר לגילאי 40-60, שהגורמים והתהליכים להתפתחותה אינם ברורים עדיין. הדעה הרווחת היא, שפגיעה ראשונית בכתף והתהליכים הדלקתיים הנלווים לה, יוצרים שינויים מבניים במעטפת המפרק שאמורה להיות גמישה ורחבה והופכים אותה לצלקתית ומכווצת.

הסימפטומים לתופעה זו יכולים להיות כאבים ונוקשות בכתף המביאים למגבלה חריפה בטווח התנועה, עד למצב של "קיפאון" וחוסר תחושה. הטיפול הקונבנציונלי כולל מתן תרופות נוגדות דלקת ופיזיותרפיה. טיפולים משלימים כדוגמת דיקור, עיסוי ורפלקסולוגיה יכולים להועיל אף יותר ולקצר את זמן ההחלמה בצורה משמעותית.

זכרו כלל זה...

"לכל זמן ועת לכל חפץ תחת השמים" (קהלת ג')



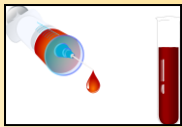
שזה אומר?

שזה אומר, שלכל אדם יש את הבדיקות המסוימות שלו המתבצעות במקומות מסוימים ובזמנים מסוימים על ידי רופאים מסוימים, ומפוענחות על ידי רופאים מסוימים, בזמנים מסוימים ובמקומות מסוימים.

בל לנו לטעות לרטון ולכעוס על רופא מסוים, מקום מסוים או זמן מסוים, משום שרפואה יורדת מלמעלה דווקא על ידי רופא מסוים במקום מסוים ובזמן מסוים...

עכשיו תחזרו על זה שוב...

בדיקת נויטרופילים



הם תאים הנוצרים במח העצם ושייכים למערכת החיסון. תפקידם העיקרי הוא לבלוע ולחסל חיידקים או פטריות ובכך למנוע את הזיהום שנגרם מהם. אורך חייהם קצר יחסית - שעות או ימים ספורים.

אלו הם הנויטרופילים- קבוצת התאים הגדולה ביותר מבין תאי הדם הלבנים, והם מהווים בין 40% ו-70% מסך כל תאי הדם הלבנים.

ערכם התקין בדם הוא 3,000-7,000 תאים למיקרוליטר (מילימטר מעוקב) דם.

ירידה במספרם אל מתחת ל-1,000 מעלה את הסיכון לדלקות, ואילו תוצאה גבוהה עשויה להעיד על מצב של דלקת או זיהום, מאחר שהגוף מייצר יותר נויטרופילים כדי להילחם במשהו...

תזונה ותוספי מזון

ויטמין E



מי אני?
ויטמין E

תפקידי בגוף:

נוגד חמצון מסיס בשמן המגן על העור מפני רדיקלים חופשיים, מאט הזדקנות בכך שמפחית את אובדן המים והגמישות מהעור, מונע חמצון השומנים שגורמים נזק לתאים, מפחית את הסיכון למחלות לב, כלי-דם ואוסטיאופורוזיס.

אני נמצא ב:

פירות, ירקות, אגוזים, דגנים מלאים, שקדים וזרעים, ירקות כהי עלים, ביצים.

סימנים לחוסר:

מחלות לב וכלי-דם, מחלות עור, אנמיה.

סימנים לעודף:

אין סכנה לעודף כתוצאה מתזונה. ברם, מינון עודף של נטילת התוסף יכול להוות חומר נוגד קרישה שעלול להגביר את הסיכון לבעיות דימום.

לשים לב:

ויטמין E נספג ביתר יעילות בתוספת שומן. כמות קטנה של שומן, כמו שמן זית, שמן פשתן או שמן נבט חיטה, יעזרו בספיגתו לגוף.

אבנים חמות



הוא עיסוי שמגיע מהמסורת האינדיאנית ביבשת אמריקה כאשר האינדיאנים ביבשת אמריקה כאשר חיממו אבני בזלת ושילבו אותן בעיסוי עם שמן חם לטיפול בשרירים כואבים.

לאחרונה הוא חזר לקידמת הבמה כאשר מטפלת בעיסוי מאריזונה בשם מרי נלסון, הציגה טכניקת עיסוי באבנים חמות הנקראת תרפיית לה סטון. עיסוי זה מאפשר הרפיה עמוקה ורגיעה מושלמת. כיצד זה מתבצע?

מחממים את האבנים לטמפרטורה הרצויה ומתחילים בעיסוי. משקל האבנים, בשילוב החום שהן מקרינות, מרגיע, משחרר שרירים וממריץ את זרימת הדם. אין מה לדאוג לחום האבנים היות והן שומרות על חומן לאורך זמן. את האבנים ניתן למקם בנקודות ספציפיות על הגב, בכפות הידיים, או בין אצבעות הרגליים



נתי רגב לאומים לחיות בריא



בואו ללמוד את שיטת העיסוי הפופולרית והמבוקשת ביותר בעולם!

בשעה טובה ומוצלחת, אנו שמחים לבשר לכם על פתיחתו של

קורס עיסוי לגברים!

קורס עיוני ומעשי, יסודי ומקיף, על יסודות העיסוי ואופן ביצועו.



מטרות הקורס:

- ✓ להכשיר מטפלים מקצועיים ברוח היהדות.
- ✓ להקנות כלים שימושיים המשתלבים עם שיטות טיפול נוספות.
- ✓ לפתוח צוהר לעולם הרפואה המשלימה ולהוות בסיס איתן ללימודי המשך בשיטות השונות (רפלקסולוגיה, דיקור סיני, שיאצו ועוד)

בין נושאי הלימוד:

טכניקות העיסוי השונות, לימוד והכרת השימוש בשמני בסיס, מחלות שלד ופרקים, יחסי מטפל-מטופל, טכניקות טיפול נוספות (כוסות רוח, מוקסה) תחקור ותשאול, תרגול קליניקה מעשית ועוד...



הקורס והקליניקה יתקיימו במרכז ההוליסטי "בידיים טובות" רחוב האשל 21, יד בנימין.

לפרטים והרשמה- 050-3711378

הקורס ינתן על ידי נתי רגב- מטפל ברפואה משלימה (מכבי טבעי, לאומית, בידיים טובות)
כבר למעלה מ-15 שנים. בעל תואר ראשון ושני בחינוך.

"שמחה ובריאות"

בית טבע וקליניקה לרפואה משלימה!

ניסיון עם
אלפי
מטופלים!!

בניהולו של נתי רגב- L.AC. HERBS
מטפל בדיקור סיני וצמחי מרפא. רפלקסולוג בכיר ומעסה רפואי

כבר למעלה
מ-15 שנה!

דיקור סיני, רפלקסולוגיה, ציסוי רפואי, כוסות רוח, אבנים חמות, אוקסה,
תוספי מזון, מזרחי אלוורה, דיקור אלון, סו-ג'וק...

אלפי טיפים, מאמרים וידע מקצועי באתר -

Natiregev.com

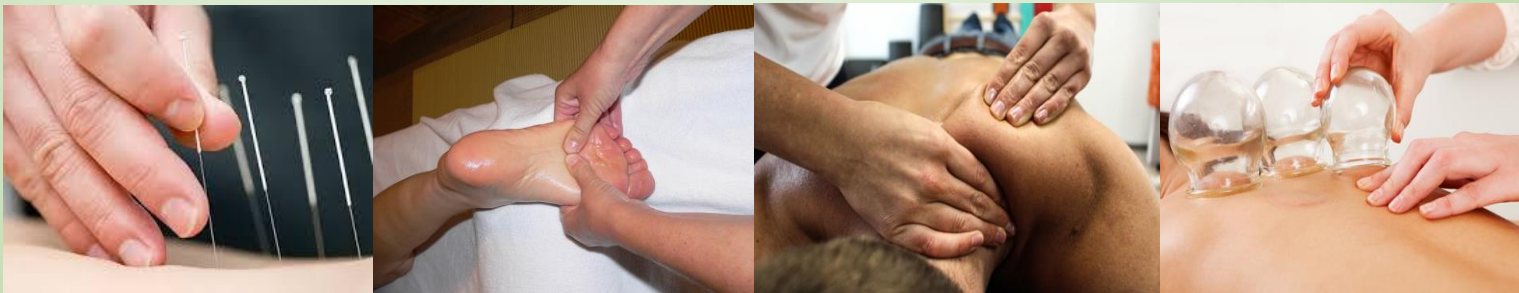
יעוץ אישי
חינם!

לקבלת טיפ יומי בריא
בוואצאפ שלחו לי הודעה
למספר- 050-3711378

מקבל ב:

המרכז ההוליסטי "בידיים טובות", האשל 21, יד בנימין.

"מכבי טבעי" רוטשילד 15, ראשל"צ.



המזרח השקועי על קליניקת "שמחה ובריאות"

מורינגה

במנה אחת של עלי מורינגה מכונפת ניתן למצוא:

- 125% מהערך היומי של הסיידן
- 61% מהערך היומי של מגנזיום
- 41% מהערך היומי של אשלגן
- 71% מהערך היומי של ברזל
- 272% מהערך היומי של ויטמין A
- 22% מהערך היומי של ויטמין C

מורינגה מכונפת מכילה כ-90 מינרלים וויטמינים שונים שמועילים לגוף.

מורינגה מכונפת הוא מוצר בריאותי שלם שלא רק יספק לכם את הויטמינים שאתם זקוקים לה, אלא גם ישפר את הבריאות הכללית שלכם גם.

הצמח הזה גם נושא עמו יתרונות אחרים שכולל הפחתה של לחץ הדם, מצב רוח משופר, מערכת החיסונית, הגברת האנרגיה וחילוף החומרים בגוף.



רק 65 ש"ח

להזמנות-

050-3711378

"שמחה ובריאות"

בית טבע וקליניקה לרפואה משלימה!

בניהולו של נתי רגב- L.AC. HERBS

מטפל בדיקור סיני וצמחי מרפא. רפלקסולוג בכיר ומעסה רפואי

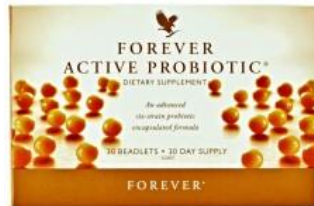
להזמנות- 050-3711378



FOREVER



מלח הימלאיה
מבצע- 30 ש"ח



פרוביוטיקה
מבצע- 155 ש"ח



בי פולן
מבצע- 80 ש"ח



משקה אלו ורה וחמוציות
מבצע- 135 ש"ח



ויטמין B12
מבצע- 80 ש"ח



חומץ תפוחים אורגני
מבצע- 30 ש"ח



סידן
מבצע- 125 ש"ח



ויטמין C
מבצע- 95 ש"ח



משחת טייגר- נגד כאבים
מבצע- 35 ש"ח



סבון אבוקדו
מבצע- 30 ש"ח



חיזוקית לילדים
מבצע- 75 ש"ח



אומגה 3
מבצע- 160 ש"ח

רוצים ללמוד לחיות בריא?

מחפשים עוד מוצרים?

חפשו אותי ב-f

natiregev.com

כנסו לאתר שלי

"שמחה ובריאות"

בית טבע וקליניקה לרפואה משלימה!

בניהולו של נתי רגב- L.AC. HERBS

מטפל בדיקור סיני וצמחי מרפא. רפלקסולוג בכיר ומעסה רפואי

להזמנות- 050-3711378



FOREVER



מורינגה
מבצע- 65 ש"ח



אצת בר כחולה ירוקה
מבצע- 130 ש"ח



זרעי צ'יה
מבצע- 35 ש"ח



ג'ל אלוורה לשתייה
מבצע- 135 ש"ח



ג'ל אלוורה למריחה
מבצע- 79 ש"ח



כורכום עם ג'ינג'ר
מבצע- 130 ש"ח



שמן ציפורניים
מבצע- 69 ש"ח



משחת שיניים אלוורה
מבצע- 39 ש"ח



שפתון אלוורה
מבצע- 19 ש"ח



כמוסות מאקה
מבצע- 60 ש"ח



חמקרת
מיגרנית- 49 ש"ח
כרית גדולה- 65 ש"ח



שמן קוקוס
מבצע- 39 ש"ח

רוצים ללמוד לחיות בריא?



חפשו אותי ב-

מחפשים עוד מוצרים?

כנסו לאתר שלי- natiregev.com