

לומדים לחיות בריא!

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

שבת פרשת "אחרי מות" התשע"ט

תורה ורפואה משלימה

טיפ מהפרשה

לפעמים פשוט אין ברירה...
לפעמים צריך קצת להפחיד
כדי לגרום לאדם לעשות שינוי
שיציל אותו מחולאים רעים
ומיתה מיותרת.
אז כותבים לו על חפיסת
הסיגריות- "כל סיגריה מכניסה
43 חומרים מסרטנים לגופך".
לפעמים ההפחדה הזו באמת
מצליחה והאדם ניצול ולפעמים
גם היא לא עוזרת והאדם קונה
לעצמו עוד חפיסת סיגריות
שעליה כתוב- "הסיגריות
גורמות למחלות ולמוות בטרם
עת".

להגיד לכם שצריך הפחדה
נוספת? ממש לא!
כי מי שהולך וקונה עוד
חפיסה, לצערנו, הוא כבר לא
בגדר אדם...

וכך נקרא מחר בתורה על
הפסוק: "וידבר ה' אל משה
אחרי מות שני בני אהרן וגו'.
שואל רש"י- "מה תלמוד
לומר? (מדוע לציין שזה אחרי
מות שני בני אהרן)
עונה רש"י- היה רבי אלעזר בן
עזריה מושלו משל לחולה
שנכנס אצלו רופא. אמר לו: אל
תאכל צונן ואל תשכב בטחב.
בא אחר ואמר לו אל תאכל צונן
ואל תשכב בטחב שלא תמות
כדרך שמת פלוני. זה זרזו
יותר מן הראשון, לכך נאמר
אחרי מות שני בני אהרן".

מופלטה- "הבצק המתוק"

המימונה אוטוטו כאן, וכבר מרגישים את הטעם המתוק בפה. למעשה, הוא תמיד
היה, והאמת (הכואבת...), הוא גם תמיד ימשיך להיות שם, בפה. המשיכה למתוק
לא התחילה רק היום. היא קיימת כבר אלפי שנים. במהלך ההיסטוריה אהב האדם
לאכול דברים מתוקים, כמו פירות טריים ויבשים, דגנים בעלי מתיקות עדינה וכד'.
ככל שהטכנולוגיה הלכה והתפתחה, כך הפך עיבוד קנה הסוכר לתהליך פשוט
יחסית, מה שהפך את תעשיית הסוכר לאחת התעשיות הגדולות והרווחיות בעולם,
ואותנו, לעבדים הנצחיים שלה.

הסוכר הלבן-מה?

הסוכר הלבן מורכב מ-2 מולקולות של גלוקוז ושל פרוקטוז (סוכר הפירות). סוכר זה
נטול כל ערך תזונתי מלבד הפחמימות הפשוטות שבו. הוא חסר סיבים, ויטמינים
ומינרלים. סוכר זה יהווה מעמסה לגוף בתהליך העיכול שלו. הגוף יצטרך "להמציא"
ויטמיני B עבור עיכולו, בעיקר B1. מאחר ואילו אינם נאגרים בגוף, הם יילקחו
ממזונות אחרים ויפגעו בתהליכים אחרים הדורשים את הויטמינים הללו. הסוכר
הלבן נמצא כמעט בכל דבר: ממתקים, עוגות ומאפים, דגני בוקר, משקאות קלים,
שוקולד, גלידות, קומפוסטים, ריבות וחטיפים. עובדה זו רק מראה לנו כמה סוכר אנו
(וילדינו) צורכים בשנה- הרבה יותר מאשר הגוף באמת צריך!
עיכול הסוכר בגוף דורש עבודה של המון מרכיבים תזונתיים, בעיקר ויטמין B1.
צריכה עודפת של סוכר עלולה להוביל לחוסר איזון של אותם מרכיבים תזונתיים.
חוסר איזון זה מוביל למגוון שלם של מחלות הקשורות לתזונה (השמנה, סוכרת,
בעיות עיכול), ללב וכלי הדם (התקפי לב, אירוע מוחי), למשק הסוכר בגוף
(היפרגליקמיה, היפוגליקמיה) ולבעיות קשות בשיניים, עקב השינוי בחומציות הפה
המאפשרת לבקטריות לאכול את ציפוי השיניים.

אז "לבן" לא, ומה כן?

ובכן, מי שבאמת באמת לא יכול בלי המתוק, יוכל למצוא תחליפים ברשימה הבאה:
סוכר פירות או סוכר ענבים- זהו למעשה הפרוקטוז המופק מפירות. אמנם הוא
פחות מתוק מהסוכר הלבן, ומשום כך ממליצים להמתיק את מזון התינוקות עם
סוכר זה, אבל... בשביל מה להמתיק את מזון התינוקות? הרי לא חסר להם הטעם
המתוק. הם אפילו לא מכירים אותו! עד שבאנו אנו והמתקנו להם...
סוכר חום- רבים נוטים לחשוב שהנה, "ובא לציון גואל", אך זהו שלא! הסוכר החום
הוא פשוט סוכר שעבר תהליך אחד פחות בשרשרת העיבוד, וזה מה שהשאיר בו
מעט ויטמינים ומינרלים לרפואה... מאחר וזהו מוצר מעובד ומופרד, הוא אינו מומלץ
גם כן, אך הוא הרע במיעוטו. הוא בא ביחד עם הויטמינים הדרושים לעיכולו וכך
אינו שודד מהגוף את הויטמינים הללו, או אולי נכון יותר יהיה לומר, שודד פחות.
המשך בעמוד הבא...



עובדות על האוזניים

כמה דברים שלא ידעתם
על האוזניים שלכם:

1. היא אחראית לא רק על השמיעה שלכם אלא גם על מערכת שיווי המשקל הנמצאת באוזן הפנימית! מסקנה- אם אתם סובלים מסחרחורות או בעיות בשיווי המשקל, כדאי לכם לבדוק אותה.
2. האוזן מנקה את עצמה לבד בעזרת ייצור שעווה או בשפה הרפואית "צרום", שתפקידה ללכוד חרקים ואבק ולגרוף אותם החוצה. השעווה גם משמנת את תעלת האוזן ומונעת חדירת נוזלים ומים לתוכה, למשל כשאנחנו מתקלחים.
- מסקנה- אל תעזרו לה להתנקות בעזרת מקלונים. זה רק יחדיר אותה עמוק יותר ואולי גם יגרום לנזק!
3. כמו שאר האיברים בגוף, גם האוזן "מזדקנת". מה שיכול לגרום לירידה בשמיעה וצפצופים כתוצאה משינויים ניווניים באוזן הפנימית. מסקנה- אם זה קורה הרבה לפני שהזדקנתם- כנראה שהכליות שלכם חלשות אנרגטית ודורשות חיזוק!
4. בניגוד לשאר האיברים, ככל שהאוזן "מזדקנת" היא גם גודלת פיזית! וזה בסדר. לא צריך להיבהל. מסקנה- אם הנכדה שואלת- "סבתא, למה יש לך אוזניים כל כך גדולות?" כנראה שהיא לא ממצאה...
5. החוש האחרון שמתנתק לאחר המוות הוא חוש השמיעה. מסקנה- אל תתיאשו. בסוף, יש סיכוי שתשמעו על עצמכם כמה דברים טובים...

המשך מעמוד קודם

סוכר חום מסוג "דמררה" - זהו סוכר בעל גרגירים זהובים. גם הוא מכיל קצת יותר ויטמינים ומינרלים מאשר הסוכר הלבן הפשוט.

סוכר קנים - סוכר בעל גבישים קטנים ודקיקים. זהו הסוכר הכי פחות מעובד והכי מומלץ לשימוש (אם כבר). מכיל יותר ויטמינים ומינרלים, מאחר והוא מוכן מסירופ סוכר קנים.

מולסה - זהו סירופ חום כהה המכיל את מה שמוצא החוצה כשמעבדים את הסוכר. המולסה מכילה סידן, ברזל וויטמיני B (בעיקר B3). יש הבדלים קלים בין מולסה מסלק סוכר ומולסה מקנה סוכר. ניתן להשתמש במולסה להמתקת עוגות ומאפים, גרנולה ודגני בוקר, למריחה על לחם ובתבשילים למיניהם.

דבש - ישנם מעל 400 סוגים שונים של דבש, הנבדלים זה מזה בהתאם לסוג הפרח ממנו נלקח הצוף או בהתאם לסוג עיבוד הדבש. הדבש מתוק יותר מסוכר, מכיל פחות קלוריות וגורם לפחות חורים בשיניים. מעבר לתכולת הפחמימות הגבוהה שבדבש הוא מכיל גם הרבה רכיבים תזונתיים, למשל, חלבונים, חומצות שומן, ויטמינים, מינרלים וגם אנזימים, הורמונים, ופולן.

זכרו כלל זה...

מחשבה יוצרת מציאות!

כיום גם המדע יודע להוכיח שמחשבות יוצרות "דרכים" המחברות בין חלקים שונים במוח על ידי הניוטרנסמיטורים (קולטנים) הנמצאים בו. ככל שנחזור על מחשבה יותר ויותר, כך ה"דרך" תהפוך ליותר מרכזית ויציבה. מסיבה זו חשוב להימנע ממחשבות שליליות, ולהקפיד לחזור על מנטרות חיוביות, כדי שהמציאות שנרכיב תהיה חיובית וטהורה.

החשיבה החיובית, היוצרת קשרים מאד חזקים בין הניוטרונים במוחנו, הופכת להיות מעין "מגנט", המושך אליו את אותם הדברים עליהם אנו חושבים ובהם אנו מתמקדים. צריך להבין שהשפע יורד מלמעלה בכל רגע ורגע. הוא פשוט הולך לאנשים ש"קוראים" לו לבוא. ככל שתחשוב ותקראו לו יותר חזק הוא יבוא אליכם בצורה יותר מוחשית.

איך אומר רבי נחמן מברסלב?

צריך לשמור את המחשבה מאד, כי ממחשבה יכול להיות נעשה

דבר חיובי ממש!

הצבע הצהוב

אור השמש הצהוב מכה שוב בפני...

לא בכדי, זהו צבעה של הצ'אקרה השלישית-מקלעת השמש, היושבת ברום הבטן על אזור הקיבה ומערכת העיכול.

הצבע הצהוב עוזר לעיכול וליציאות סדירות, כמו שהצ'אקרה עצמה היושבת על מפתח הלב, עוזרת לנו להוציא החוצה דברים שאנו שומרים בפנים. עמוק. אם הצ'אקרה חסומה, יכול להיות דיכאון, חוסר ביטחון, דאגה למה שיגידו האחרים, יכולת הבעה לקויה, בעיות עיכול, עצירויות, שילשולים, הקאות, כאבי בטן ועוד. צהוב הוא צבע של עליזות וקלילות, המכניס המון שמחה ואור. אבני קריסטל צהובות כדוגמת הג'ספר או הסיטריין, מאזנות בלבול נפשי, משפרות את מצב הרוח ואת המטבוליזם, נותנות אנרגיה לשרירים, ומאפשרות להיפטר ממחשבות שליליות היכולות לגרום למצבי רוח דיכאוניים..

"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-ט'וק...

אלפי טיפים, מאמרים וידע מקצועי באתר -

Natiregev.com

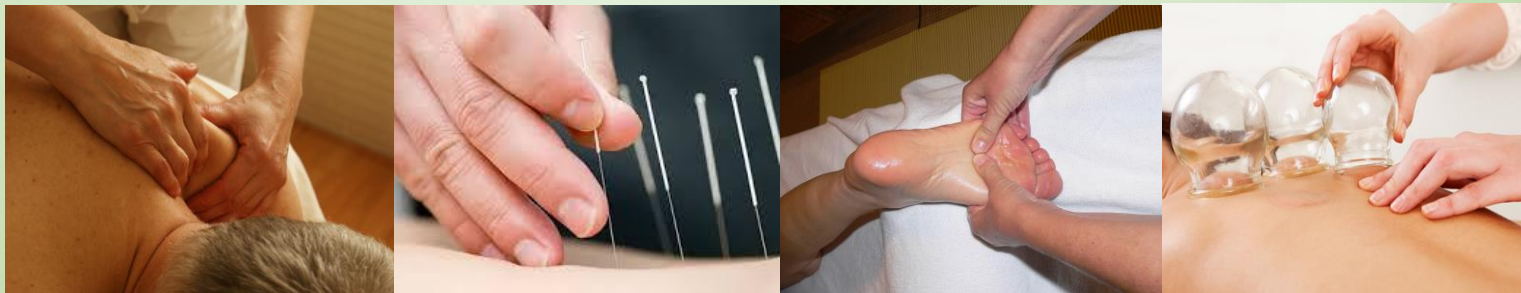
יעוץ אישי
חינם!

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 של קליניקת "שמחה ובריאות"

מלח הימאליה

מלח הימאליה ורוד הוא סוג של סלע מלח המגיע ממחוז פאנג'אב של פקיסטן, שנמצא למרגלות ההימלאיה.



רק 25 ש"ח

הוא דומה בהרכבו הכימי למלח שולחן, והוא מכיל עד ל-98% נתרן כלורי. שאר המלח מורכב ממינרלים שונים, לרבות אשלגן, מגנזיום וסידן. אלה נותנים למלח את הגוון הורוד אשר מאפיין אותו. המינרלים האלה משמשים אבני בניין של מרכיבי הגוף ונחוצים לתפקודו התקיין: הם מסייעים לפעילות התאים בגוף, מזרזים תהליכים כימיים, משתתפים ביצירת גירויים עצביים ובהעברתם, ומסייעים בשמירת מאזן החומציות, המלחים (האלקטרוליטים) והנוזלים בגוף. הם גם אמונים גם על טעמו של המלח הורוד השונה מזה של מלח השולחן.

במלח הימלאיה ורוד יש מעל 80 יסודות קורט, ביניהם כאלה הדרושים לפיזיולוגיה של האדם.

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

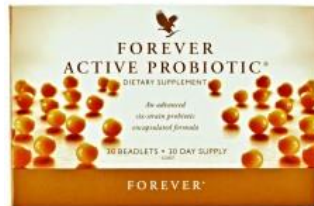
להזמנות- 050-3711378



FOREVER



מלח הימלאיה
מבצע- 30 ש"ח



פרוביוטיקה
מבצע- 161 ש"ח



בי פולן
מבצע- 84 ש"ח



משקה אלו ורה וחמוציות
מבצע- 139 ש"ח



ויטמין B12
מבצע- 85 ש"ח



חומץ תפוחים אורגני
מבצע- 30 ש"ח



סידן
מבצע- 130 ש"ח



ויטמין C
מבצע- 97 ש"ח



משחת טייגר- נגד כאבים
מבצע- 35 ש"ח



סבון אבוקדו
מבצע- 33 ש"ח



חיזוקית לילדים
מבצע- 77 ש"ח



אומגה 3
מבצע- 167 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- 139 ש"ח
 ג'ל אלוורה למריחה מבצע- 81 ש"ח	 כורכום עם ג'ינג'ר מבצע- 130 ש"ח	 שמן ציפורניים מבצע- 69 ש"ח	 משחת שיניים אלוורה מבצע- 41 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?

מחפשים עוד מוצרים?

חפשו אותי ב- 

כנסו לאתר שלי- natiregev.com