

# לומדים לחיות בריא!

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

שבת פרשת "דברים-חזון" התשע"ח

תורה ורפואה משלימה

טיפ מהפרשה

"כבודן של ישראל".

שמעתם פעם על הביטוי הזה?

דווקא עכשיו, בסיומם של

שלושת השבועות בערב שבת

חזון ולפני תשעה באב. על כך

שנחרב הבית בגלל שנאת חנם.

בינינו לבין עצמנו. מפני שלא

נהגנו כבוד זה בזה.

דווקא עכשיו. לנהוג כבוד זה

בזה. לשמור על הכבוד של כל

אחד מישראל. עד כדי כך,

שאפילו אם יש משהו שמציק

לכם או שבא לכם להעיר למישהו

או להוכיח מישהו על משהו רע

שעשה, אל תעשו זאת באופן

ישיר ופוגעני אלא בדרך רמז

ובצורה עקיפה. הוא יבין כבר

לבד. העיקר ששמרתם על כבודו.

וכך נקרא מחר בתורה- "אלה

הדברים, אשר דבר משה אל-כל-

ישראל, בעבר ה'רדן. במדבר

בערבה מול סוף בין פארן ובין-

תפל, ולכן וחסרת ודי זהב".

כותב רש"י- "לפי שהן דברי

תוכחות ומנה כאן כל המקומות

שהכעיסו לפני המקום בהן,

לפיכך סתם את הדברים

והזכיר ברמז מפני כבודן של

ישראל".



### כיצד להתכונן לצום תשעה באב?

אם עד יום ראשון לא יבוא המשיח, כנראה שנצטרך לצום. השבת, נוכל לאכול בסעודה המפסקת אפילו כסעודת שלמה בשעתו! ברם, זה לא אומר שצריך "לזלול" בסעודה זו כל מה שבא לנו ואיך שבא לנו.

#### אז איך מכינים את הגוף לצום הגדול?

1. ובכן, אתם כבר יודעים שהמפתח לצום קל נמצא בנוזלים שאנחנו מכניסים לגוף ביום יומיים שלפניו. לכן, הרגילו את הגוף לאספקה קבועה וקצובה של מים על פני כל היום. אין טעם לשתות שני בקבוקים בחצי שעה- הגוף לא יספוג אותם ואתם תמצאו את עצמכם רצים שוב ושוב לשירותים. חשוב לזכור שמים זה לא משקאות מוגזים או ממותקים- הם מצמיאים, ממלאים את הבטן ויוצרים אי נוחות. מים זה לא גם קפה או תה- הקפאין משתן וגורם בסופו של דבר לאובדן נוזלים ולהתייבשות.

2. פירות וירקות? מצוין וכמה שיותר! מעכשיו ועד לתחילת הצום.

3. במקום לשמור את כל האוכל לסעודה מפסקת, הייתי מציע לחלק את המזון ל 3-4 ארוחות קטנות החל מסעודת השבת בבוקר. אם תשאירו הכל לסעודה המפסקת, הדבר יכביד על קיבתכם ויגרום לתחושת מלאות וחוסר נוחות כבר בתחילת הצום.

4. רצוי שהסעודה מפסקת תכלול פחמימות מורכבות כדוגמת לחם מחיטה מלאה, פסטה, אורז בסמטי, קטניות, קרקרים וכד'. לפחמימות אלו יש ערך גליקמי נמוך ופירוקן גורם לשחרור איטי של אנרגיה וסוכר בגוף. מה שמקנה תחושת שובע לאורך זמן בניגוד לפחמימות רגילות.

5. אל תאכלו מזון מתובל מידי בסעודה המפסקת! הרי אין טעם לגרות את הקיבה ומיצי העיכול, דקה לפני שהמירוצ' מתחיל...

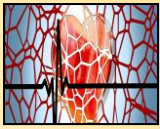
6. רצוי גם שלא לצרוך משקאות ממותקים, או מלוחים כדוגמת מרק הגורמים לתחושת צמא.

#### ומה לגבי סוף הצום?

ישנה משמעות והשפעה גדולה למזון שתכניסו לקיבתכם מיד לאחר הצום. לכן כדאי להקפיד על הדברים הבאים:

1. כשיגמר הצום, לכו ישר לברז ומלאו לכם כוס מים או אפילו בקבוק. לא מים קרים כי אם פושרים ואפילו חמימים במקצת. אל תתפתו למשקאות קלים, תוססים, אלכוהוליים, או כאלה המכילים קפאין. מי שבאמת מותש יכול גם לשתות משהו ממותק כמו תה או קפה. שתו בנחת, לאט, תרוו את הגוף במים. אין לכם מושג כמה הוא יבש!

2. רק לאחר ששתיתם כוס, שתיים ואפילו שלוש, אפשר להתחיל לאכול. לא "ארוחת שחיתות" כי אם מאכלים קלים, כמו פרי, פרוסת עוגה או עוגייה...



## בדיקת קרישת דם

בדיקת קרישת דם מלמדת אותנו מהי יכולת הקרישה של הדם.

הרי אף אחד מאיתנו לא רוצה למצוא את עצמו "מרוקן" מדם, מספר דק' לאחר ניתוחים, פציעות וכד'.

בסופו של דבר, הדם אמור להיקרש לאחר מספר שניות. אצל אנשים בריאים זה קורה אחרי 11-13.5 שניות.

כשלוקח יותר מדי זמן לדם להיקרש, הדבר יכול להעיד על חוסר בויטמין K הנחוץ לקרישה, מחלות כבד שונות, מחסור בפקטורי קרישה או שימוש בתרופות מדללות דם

לבדיקה זו ישנן מספר תתי בדיקות שכל אחת מהן בודקת מרכיב אחר הקשור לתהליך קרישת הדם.

אז אם יש לכם נטייה לדימומים, בעיקר כאלה שלא מפסיקים לאחר מספר שניות, כדאי לבצע בדיקה זו.

סימני המחלה הם: שלשולים, כאבי בטן והתכווצויות בחילות והקאות, חום גבוה, כאבי ראש. המחלה נגרמת כתוצאה מחדירת החיידק למעי ומכאן החום הגבוה והסימנים הקליניים שצוינו לעיל.

האבחון מתבצע באמצעות בדיקת צואה, היכולה להצביע על קיומו של החיידק.

הטיפול המרכזי בכלל החולים הוא בעיקר שתייה מספקת על מנת למנוע התייבשות. לעומת זאת בילדים, מבוגרים ובעלי מערכת חיסון חלשה בהחלט יתכן מתן טיפול אנטיביוטי, על מנת למנוע החמרה ומעבר של החיידק לאזורים אחרים בגוף.

## ויטמין C

תזונה ותוספי מזון



מי אני?  
ויטמין C

תפקידי בגוף:

מחזק את מערכת החיסון, מנטרל רדיקלים חופשיים, מגן על כלי הדם והעיניים, שומר על הלב ומראה עור בריא, משתתף בלא פחות מ-300 תהליכים בגוף האדם!

אני נמצא ב:

פירות הדר, עגבניות, פטרוזיליה, שום, תותים, מלון, ברוקלי, פלפל אדום וצהוב, עלים ירוקים.

סימנים לחוסר:

נטייה להצטננות ומחלות זיהומיות, דימומים מהאף והחניכיים, עייפות מתמשכת ולחץ נפשי, הפרעות קצב, איחוי איטי של שברים...

סימנים לעודף:

אין! היות והויטמין מסיס במים. הויטמין נספג מצוין במעי הדק ועודפיו מופרשים דרך השתן והצואה.

לשים לב:

בני האדם אינם מייצרים ויטמין זה. לכן כדאי לקבל אותו קודם כל מהתזונה ולאחר מכן כתוסף מזון. לגבי מינון מומלץ כדאי להתייעץ עם רוקח מוסמך.

זכרו כלל זה...

## לפני שבולעים,

### לועסים לפחות 20 פעם!



הצחקתי אתכם. אני יודע...

אבל אין ברירה, אחרת אתם פשוט מעמיסים על הקיבה וגורמים לה להתאמץ פי כמה.

אתם חייבים להבין שתהליך העיכול מתחיל בלעיסה או יותר נכון בבלוטות הרוק המסככות את המזון וגורמות לו להחליק במורד הושט. מעבר להרטבת המזון, הרוק גם מגן ושומר על ניקיון השיניים ופוגע בחיידקים המנסים לחדור דרך הפה והמזון.

לעיסה נכונה היא לעיסה כזו, שהופכת את המזון לעיסת מזון לעוס. ברגע שהקיבה מקבלת עיסת מזון פיקנטית שכזו תהליך העיכול ממשיך בצורה הרבה יותר נינוחה, רגועה ובריא!ה!

## שמעתם פעם על דיקור אוזן?

ובכן, יש דבר כזה וקוראים לו אוריקולותרפיה. זו למעשה שיטה בה משתמשים בנקודות על גבי האוזן.

ניתן לאבחן דרכן ולטפל דרכן בכאב ובבעיות רפואיות של הגוף.

## מהו העיקרון הטיפולי?

העיקרון הטיפולי אומר שצורת האוזן דומה ומקבילה להפליא לצורתו של עובר הפוך הממופה על גבי האוזן בעזרת נקודות ספציפיות כאשר נקודות אלה עוברות סטימולציה בעזרת דיקור או לחיצה נוצר אפקט חיובי על איזור המטרה בו הן אמורות לטפל. דיקור אוזן מטפל במגוון מאד רחב של מצבים כדוגמת: לחצים, חרדות, כאבי מפרקים, בעיות עיכול, לחץ דם, אלרגיות ועוד. הדיקור מתבצע בעזרת מחטים קטנות ועדינות, שלפעמים נשארות על האוזן גם למשך מספר ימים.





# 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, אגנים חמות, אוקסה,  
תוספי מזון, מזרחי אלורה, דיקור אלון, סו-ט'אוק...

אפי טיפס, מאמרים וידע מקצועי באתר fe-

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.



קליניקת "שמחה ובריאות" חולצת סד שנה לאדינה



ואתם מרוויחים הצנקה!



## גיל אלורה לצחצוח שיניים

- משחת שיניים פוראדור ברייט עשויה בעיקר מג'ל אלורה מיוצב ופעיל המחולל נפלאות בחלל הפה. משחת שיניים פוראדור ברייט מכילה בנוסף לאלורה גם פרופוליס אורגני שלא בכדי מכונה האנטיביוטיקה של הטבע. היא משמשת לטיפול יום יומי מונע ואף יעילה מאד במצב של חניכיים מדממים ופצעים בפה.
- משחת שיניים פוראדור ברייט עוזרת באפקטיביות לכל בעיות החניכיים ומנקה את השיניים היטב, בלי לפגוע באמאיל השן, תוך שהיא מעניקה תחושת רעננות בפה גם שעות רבות לאחר צחצוח השיניים.
- טעמה של משחת שיניים פוראדור ברייט הוא עדין (טעם מנטה טבעי) ולכן אהוב על כל בני המשפחה, מצמיחת השיניים הראשונות ולאחר מכן בכל גיל...
- משחת שיניים Forever Bright נחשבת בצפון אמריקה לאחת ממשחות השיניים הטובות ביותר ועל כן גם מבוקשת מאד!



רק 40 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

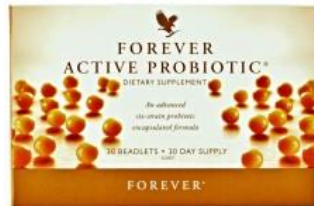
להזמנות- 050-3711378



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](http://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](http://natiregev.com)