

לומדים לחיות בריא!

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

שבת פרשת "וישב" התשע"ט

תורה ורפואה משלימה

טיפ מהפרשה

ביקשתם לישב בשלוחה?
יכול להיות שתענו
בשלילה.
מי מחליט?
בטוח לא אתם. אתם
רק יכולים לזרום עם
התשובה ולהאמין
שהיא לטובתכם, כי
אחרי הכל, אף פעם
לא תוכלו לדעת מה
היה יכול להיות במקום.

אז ביקשתם לישב
בשלוחה. סבלנות.
יכול להיות שתצטרכו
לחכות עוד יום. שבוע.
חודש. שנה. לפעמים
גם כל החיים!
אחרי הכל, יכול להיות
שכל הסבל שסבלתם
כאן בעולם הזה, הוא
רק בשביל שתקבלו
אותה בכמויות, שם
בעולם הבא...

וכך נקרא מחר בפרשת
השבוע: "וישב יעקב
בארץ מגורי אביו..."
כותב רשי- "ביקש יעקב
לישב בשלוחה, קפץ עליו
רוגזו של יוסף. צדיקים
מבקשים לישב בשלוחה
אומר הקב"ה לא דיין
לצדיקים מה שמתוקן
להם לעולם הבא, אלא
שמבקשים לישב
בשלוחה בעולם הזה."

"ויחלום עוד חלום אחר..." (בראשית לז, ט)

פרשת וישב פותחת בשני חלומות ומסיימת בשני חלומות. זה עדיין אפילו לא חצי מסך החלומות המופיעים בספר בראשית (תשעה חלומות!!!). חלומות היו ונשארו ברובם כחידה בלתי פתורה עבור בני האדם, וככל שהמדע מתפתח, כך מתפתחת הסקרנות לגביהם. למרות שעדיין אין לנו תשובות ברורות לגמרי, אפשר ללמוד כבר מפרשתנו ומיתר דברי חז"ל, מספר עובדות לגבי חלומות:

1. חלומות אכן מתגשמים- צריך רק לחלום אותם, לרצות, להאמין!
2. אין חלום שאין בו גם דברים בטלים- כדברי רבותינו ברש"י על דברי יעקב ליוסף- "הבוא נבוא"- והלא אמך כבר מתה. והוא לא היה יודע שהדברים מגיעין לבלהה, שגדלתו כאמו. ורבותינו למדו מכאן: שאין חלום בלא דברים בטלים.
3. חלומות מבוססים על הרהורי החולם- כדברי הגמרא בברכות (נה, ע"ב)- "אמר רבי שמואל בר נחמני אמר רבי יונתן: אין מראין לו לאדם אלא מהרהורי לבו, שנאמר "אנת מלכא רעיוןך על משכבך סלקו", ואיבעית אימא מהכא "ורעיוני לבבך תנדע". אמר רבא: תדע, דלא מחוו ליה לאינש לא דקלא דדהבא, ולא פילא דעייל בקופא דמחטא".
4. חלום ללא פתרון הוא חומר גלם שאפשר להטות אותו לכל כיוון, כדברי רב חסדא בגמרא (ברכות, נה): "חלמא דלא מפשר כאגרתא דלא מקריא". לכן כדאי ללכת למישהו שיפתור אותו בצורה חיובית, או לפחות לפסול אותו באמירת הפסוק "חלומות שוא ידברו". אם באמת החלום מטריד ומעיק אפשר לעשות "הטבת חלום" או "תענית חלום". גם המדע הצליח לגלות כמה דברים מרתקים ומדהימים על הדברים שמתחוללים בראשנו באישון לילה:
5. האדם הממוצע חולם בין שעה לשעתיים מידי לילה, אבל ניתן לחלום עד שבעה חלומות שונים מידי לילה.
6. בחמש הדקות הראשונות לאחר ההתעוררות מהשניה, חצי מהחלומות של האדם הממוצע נשכחים. בעשר הדקות שלאחר ההתעוררות, נשכחים 90% מהחלומות.
7. אנשים נוטים לזכור את חלומותיהם במידה ניכרת יותר, אם הם מתעוררים באמצע מחזור השינה REM, שמכונה גם "שנת חלום". בשינת REM, קיימת תנועת עפעפיים מהירה. זהו שלב שנמשך 20% - 25% מכל השינה, בסביבות 90-120 דקות. במהלך השלב הזה הגוף בעצם משותק על ידי מכניזם של המוח וזאת על מנת למנוע מאיתנו לבצע במציאות את התנועות שלנו בחלום. לעיתים יכול לקרות שהשיתוק הזה מתפוגג קצת לאחר ששלב ההתעוררות החל. במצב זה אנחנו כבר ערים אך מרגישים שאנחנו לא יכולים לזוז.
8. באמצעות מכשיר MRI פונקציונלי, ניתן להבחין בשינויים בזרימת הדם במוח בזמן השינה. הוא מראה אזורים במוח שנדלקים כשהם פעילים, וכך הצליחו החוקרים לראות שהאיברים הפעילים בזמן החלום הם ה"היפוקמפוס" הקשור בזיכרון, ה"אמיגדלה" הקשורה ברגשות והגשרון בגזע המוח.

שבת שלום!



קשקשים

הם תערובת של תאי עור מתים (קרטין) הנושרים מעור הקרקפת.

כשליש מהאוכלוסייה סובלים מהם, בעיקר גברים ובעיקר בחורף. כנראה בגלל התמעטות הלחות באוויר.

אז מה הגורם לקשקשים?

ובכן, זה לא כל כך ברור. ישנם אומרים שזה עודף סטטוסטרון הגורם לפעילות ערה של בלוטות החלב. ישנם המאשימים את המלסזיה, פטריית שמר המצויה על עורו של כל אדם, באזורים העשירים בבלוטות חלב. וישנם החושבים שזה בכלל חוסר באבץ או סתם לחץ נפשי...

איך מטפלים?

אם נמאס לכם משמפו נגד קשקשים, אתם בהחלט יכולים לנסות לעסות את הקרקפת בעזרת תמצית עלי סרפד או שמן רוזמרין המסלקים את הפטרייה מהראש ומזרימים את הדם באזור הקרקפת.

בדיקות רפואיות

בדיקת מוליכות עצבית



היא רושמת את הפעילות החשמלית הנוצרת על ידי סיבי השריר. זאת במטרה לאבחן האם הכאב שיש לכם בשריר הוא כתוצאה ממחלה של העצבים האחראים על תפקוד השריר, למשל: פגיעה בשורשי העצבים על ידי פריצת דיסק בעמוד השדרה, או שאולי הבעיה היא נקודתית בשריר עצמו, מה שנקרא- מיופתיה. זוהי בדיקת EMG (אלקטרומיוגרפיה) שחלקכם ודאי מכיר אותה מקרוב.

כיצד היא מתבצעת?

הבדיקה מתבצעת על ידי החדרת מחט דקה לשריר, אשר קולטת את הפעילות החשמלית הטבעית הנוצרת בקרום סיבי השריר. המחשב יוצר פלט אשר מאפיין את הפעילות החשמלית הנוצרת בשריר וכך ניתן להסיק לגבי קיום מחלות הפוגעות בשרירים, ולאפיין את טיבן.

אז אם אתם סובלי מ: חולשה, שיתוק, התכווצויות שרירים, בעיות בשרירים וכד', מומלץ שתבצעו בדיקה זו.

תזונה ותוספי מזון

אגוז מלך



אורתו הפנימית בהחלט מזכירה את שתי אונות המוח...

אולי בגלל זה הוא גם מחזק ומשפר יכולות קוגניטיביות ומסייע במניעת דמנציה.

זהו אגוז המלך. עץ המתנשא לגובה של 25-35 מטר ובעל גזע בקוטר של עד 2 מטר. מניב פירות במשך כ-100 שנה.

חופן אגוזי מלך מכיל כמות כמעט כפולה של נוגדי חמצון מאשר בכל סוג אגוזים אחר. הוא עשיר בחומצת שומן מסוג אומגה 3, מפחית סיכון ללקות במחלות לב, סרטן, אבנים בכיס מרה, סוכרת, כולסטרול גבוה ועוד.

זכרו כלל זה...

בעיות הן משהו יחסי.

תמיד יש בעיות יותר גדולות משלכם...



בעיקר אם אלה בעיות בריאותיות ולא רק דברים קטנים, כמו טלפון שנשבר למשל...

אני חס וחלילה לא מזלזל בבעיות שיש לכם כרגע, אבל כשמסתכלים על אנשים עם בעיות יותר גדולות אז פתאם נכנסים לפרופורציה. מבינים שמה שיש לנו, הוא לא כזה נורא כמו שהוא נראה. לפעמים גם מתחילים להגיד תודה שזה רק זה ולא משהו יותר גרוע...

בעיות תמיד תהינה גדולות וקטנות. בתדירות כזו או אחרת. לאורך כל החיים.

אולי יש להן תפקיד? אולי הן באות ללמד אותנו משהו?

דמיון מודרך

ניסתם לרפא את עצמכם פעם בעזרת הדמיון?

אז אם בא לכם לנסות, תדעו שקיים דבר כזה והוא נקרא דמיון מודרך.

דמיון מודרך היא שיטה המשתמשת בדמיון כדי להשפיע על מצבנו הנפשי והבריאותי!

בשיטה זו המשלבת טכניקות רגיעה והרפיה אנו מתרגלים את המוח לייצר השפעה על התפקודים הגופניים והרגשיים שבגופנו. התרגול מתחיל בהרפיה של הגוף, בהשקטת המחשבות ובכניסה למיקוד במצב תודעה מדיטטיבי. לאחר מכן, מתמקדים באיבר הפגוע או באזור שרוצים לטפל, ובעזרת שילוב של דמיון פורה ושימוש בחושים, ניתן לייצר השפעה פיזיולוגית ממש!



"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, אקסה,
תוספי מזון, מזרחי אלורה, דיקור אלון, סו-ג'וק...

אלפי טיפים, מאמרים וידע מקצועי באתר -

Natiregev.com

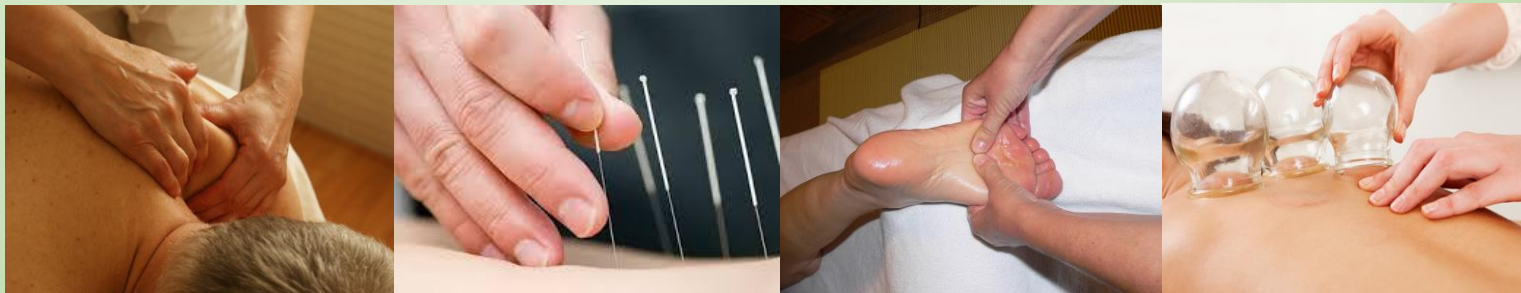
יעוץ אישי
חינם!

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 של קליניקת "שמחה ובריאות"

בי-פולן

פולן היא אבקת הפרחים אותה אוספות הדבורים, המשתמשות בה כמזון.

בלעדי הפולן לא היו קיימים צמחים עצים ופרחים.

אבקת הפרחים נאספת על ידי הדבורים המוסיפות לה מרכיבים תזונתיים

נוספים ויוצרות תוסף תזונה בעל תכונות הזנה ומרפא ייחודיות.

פוראור בי פולן הוא מקור לחומרי תזונה חיוניים, תוסף מזון המכיל יותר

מרכיבי תזונה לכל קלוריה מכל תוסף מזון אחר.

למעשה התוסף עשיר ברכיבים מזינים במידה כזו, שגוף האדם יכול להתקיים

ממים, סיבים ובי פולן בלבד!

סגולותיו הרפואיות של הפולן מוכרות זה אלפי שנים.

היפוקרטס, אבי הרפואה, הזכיר אותו בכתביו, והוא נזכר בכתבים

רפואיים מכל רחבי העולם.



רק 84 ש"ח

להזמנות-

050-3711378

"שמחה ובריאות"

בית טבע וקליניקה לרפואה משלימה!

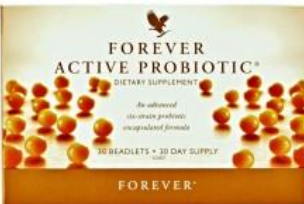
בניהולו של נתי רגב- L.AC. HERBS

מטפל בדיקור סיני וצמחי מרפא. רפלקסולוג בכיר ומעסה רפואי

להזמנות- 050-3711378



FOREVER

 מלח הימלאיה מבצע- 30 ש"ח	 פרוביוטיקה מבצע- 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?



חפשו אותי ב-

מחפשים עוד מוצרים?

כנסו לאתר שלי- natiregev.com