

לומדים לחיות בריא!

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

שבת פרשת "חיי שרה" התש"פ

תורה ורפואה משלימה

טיפ מהפרשה

"ונסמכה מיתת שרה לעקידת יצחק..."

לרגשות ישנה השפעה עצומה על הצי- האנרגיה שלנו: שמחה תחזק לנו את הצי, העצב יחליש אותו, הדאגה תתיש אותו, הכעס יתקע אותו והפחד ישתק אותו. אבל ישנו משהו אחד יותר גרוע מהפחד. זה ההלם, השוק, הטראומה. הם לא רק משתקים, אלא פשוט "מקיזים" את הצי! הם גורמים למצבר האנגטי שלנו להיגמר בשניה אחת! הם גורמים לנו "להיגמר" בשניה אחת. זה בא לידי ביטוי בשיער שהופך לבן תוך לילה אחד, בהתקפי פסיכומה, טראומות, חרדות ועד למקרה הכי גרוע- מוות. מוות מבהלה. הנשמה פרוחה כלא הייתה. רש"י מסביר בשם המדרש תנחומא- "ונסמכה מיתת שרה לעקידת יצחק, לפי שעל ידי בשורת העקידה שנזדמן בנה לשחיטה וכמעט שלא נשחט, פרוחה נשמתה ממנה ומתה". המדרש מציין שהיה זה השטן שבישר. השפתי חכמים במקום מחדד את הפירוש ואומר- "שליח בא מהר המוריה והגיד לב ענין העקידה, והתחיל להגיד לה שנזדמן בנה לשחיטה ואיחר המגיד לסיים דבריו ולומר לה שניצל ולא נשחט וכמעט שאמר לה שלא נשחט ר"ל שעה מועטת קודם, לכן נבהלה כל כך מדבריו ופרחה רוחה ונשמתה". מצבים של הלם, שוק וטראומה, הם מצבים לא בריאים. לא לגוף ולא לנפש. מספיק שחוונו אותם פעם אחת או לזמן מועט, וההשפעה יכולה להיות הרת אסון ולאורך זמן. כמובן שאי אפשר לצפות מצבים אלו מראש וגם אף אחד לא שש אליהם, אבל אפשר לנסות לברוח מהם או לפחות למזער אותם. מצבים אלו יכולים להיות: מלחמה, הלם קרב, טרור, פיגוע, רפואת חירום, נטרול פצצות ומטעני חבלה, שריפות, תקיפות מיניות... מצבים אלו בהחלט יכולים להתיש לנו את הצי ובחלק מהמקרים גם לשתק אותו. הטיפול במצבים אלה יהיה ממושך וידרוש המון סבלנות. גם אווירה של "מתח באוויר" לאורך זמן מייצרת את אותה השפעה, כלומר, לא בהכרח שצריך הלם נקודתי כדי לגמור לנו את הצי. זה גם יכול להיות מצב מתמשך של אזעקת צבע אדום כל יומיים, לילד שגר בשדרות, כדי לייצר את אותו אפקט. לכתחילה, אם אתם לא בנויים לזה ולא חזקים מספיק, אז עדיף שתימנעו מתפקידים כמו: פרמדיק, קצין נפגעים, חבלן משטרה, עובדת סוציאלית ועוד כהנה תפקידים שיכולים לחשוף אתכם למקרים לא נעימים שיכניסו אתכם להלם ויגמרו לכם את הצי. מצד שני, אם אתם כן אלה שצריכים לבשר בשורת איוב למישהו, עשו זאת בהדרגה עם מודעות מאד גדולה לצי שלו כדי שלא יברח ויפרח. הרי זו בדיוק השאלה- מדוע פרוחה נשמתה של שרה דווקא ולא של אברהם? ר' חיים שמואלביץ מסביר שההבדל בין אברהם שעמד בניסיון לשרה שפרחה נשמתה משמועה זו הוא, שאת אברהם הקב"ה הכניס לניסיון לאט לאט כדי שלא לערבבו פתאום ותזוז דעתו עליו ותטרף כמו שכתוב- "את בנך את יחידך אשר אהבת את יצחק". כך גם היה אצל שאול שבישר לעלי על הילקח הארון רק אחרי שסיפר לו על ההפסד במלחמה ועל כך שרבים מתו וגם שני בניו. אך אצל שרה זה לא קרה. שרה שמעה בשורה זו פתאום ולא עמד לבה ומתה... ובדרך אחרת אמר- שהקב"ה נותן לאדם כח לעמוד בניסיון שמנסה אותו, אך שרה שלא היתה חלק מהניסיון, לא היה בה את כח ההתמודדות ולכן נפטרה מעצם הידיעה. **שבת שלום!**

לו רק הכיר אדם
בניסיון שקורים לו בכל
יום, מתרחשים לו
בגופו, סובבים את
נשמתו.
לו רק הרגיש אדם
בבשורה טובה
שמנשבת לאוזניו,
שקורצת את עיניו,
שמרחיבה את
שפתותיו.
לו רק ידע אדם לומר
תודה, על שכן היה
והווה ויהיה.
אין אדם מכיר בניסיון,
גם לא תמיד מרגיש
בטובותיו, אך אם היה
וכבר הרגיש וידע
והכיר, מדוע שלא יודה
על כך בפיו, אולי גם
יוסיף קידה
והשתחויה?

וכך נקרא מחר בתורה
על אליעזר עבד
אברהם שהצליחה לו
משימתו: "וַיֵּן לָבָן
וּבְתוּאֵל וְיֶאֱמְרוּ, הִנֵּה-
רָבֵקָה לְפָנֶיךָ, קַח וְלֵךְ;
וְתֵהִי אִשָּׁה לָבָן אֲדֹנֶיךָ,
וְיֵהִי כְאֲשֶׁר שָׁמַע עֶבֶד
אֲבִרָהָם אֶת דְּבָרֵיהֶם
וַיִּשְׁתַּחוּ אַרְצָה לָהּ."
וַיִּשְׁתַּחוּ אַרְצָה-
כּוֹתֵב רִש"י- "מכאן
שמודים על בשורה
טובה".

מספר עובדות שלא ידעתם על נקודות החן שלכם:

1. נקודת חן היא אחד מגורמי הסיכון הידועים לסרטן עור מסוג מלנומה. השכיחות שלה עולה עם הגיל וזיהוי מוקדם שלה יכול להציל את חייכם! מסקנה- אל ת-ז-ל-ז-ל-ו בהן!
2. חורף הוא זמן טוב לבדוק אותן, כהכנה לקיץ הבא. בדיוק כמו שהכנתם את רכבכם לחורף. או שלא?
3. מסקנה- קדימה, עמדו מתחת למזגן החם ובדקו את נקודות החן שלכם.
4. נקודת חן לא אמורה לגרד או לדמם באופן ספונטני. אם היא מתחילה לגרד לכם פתאום או לדמם סתם כך, כנראה שהמצב קצת יותר רציני. מסקנה- מצב קצת יותר רציני פירושו לקבוע עכשיו תור לרופא עור!
5. ככל שאנו גדלים, מן הסתם השומה גדלה איתנו, אך חשוב לדעת שגודל סביר של שומה הוא עד 6 מ"מ, כאשר הצורה היא עגולה וסימטרית. מסקנה- מומלץ לצלם נקודות חשודות (כשלידן יש סרגל שמראה את הגודל). שמרו במחשב וצפו בהן שוב בשנה הבאה.

אפטות

טיפול טבעי



סובלים מאפטות בפה? רוצים לטפל בצורה טבעית? מדוע שלא תנסו את הדברים הבאים...

סור מרע:

- אל תאכלו יותר מדי חריף. החום יעלה במעלה הושט ויתבטא בצורת אפטות בחלל הפה.
- אל תאכלו את האוכל כשהוא חם מאד. הוא שורף את חלל הפה וגורם לאפטות.
- אל תכניסו דברים לא נקיים לפה. זה יכול ליצור זיהום שמתבטא גם באפטות.

עשה טוב:

- ערבבו חצי כוס מים עם כפית מלח וגרגרו את הנוזל בפה מספר פעמים למשך כמה שניות.
- תמצית זרעי אשכוליות יעילה מאד במצבים של "שריפות" בחלל הפה והגרון. הטעם המר מכבה שריפות!
- דבש מאוד יעיל לטיפול באפטות. שימו מעט דבש על האפטה ותנו לו לעשות את העבודה...

הקור בשעות הבוקר והלילה בהחלט עושה את שלו. מזג האוויר הקר ואחוזי הלחות הנמוכים משפיעים על עור הפנים והגוף שלנו, שמתייבש ומאבד מגמישותו ומזהירו. זיעת הקיץ השומרת על לחות העור כבר פסקה לבינתיים, ובמקומה נכנסה הלחות הנמוכה הגורמת לעור יבש, מגורה ומגרד, עם המון תאים מתים שמחכים למשהו שישטוף אותם..

אז מה עושים?

הזינו את העור בכמות נדיבה של לחות לעיתים תכופות. מומלץ למרוח קרם פנים על עור לח מעט, כדי ללכוד את הלחות ולשפר את ספיגתה בעור.

השתמשו בתכשירי לחות המבוססים פחות על מים או ג'ל ויותר על כאלה שמבוססים על שמנים טבעיים.

דאגו לייבש כל חלקת עור רטובה לפני שתחשפו אותה לקור

כמה שזה קשה, השתדלו להימנע מאמבטיות ארוכות ומקלחות ממושכות, בעיקר עם מים חמים-רותחים, הם רק ייבשו לכם את העור וירוקנו ממנו את הלחות שגם ככה לא משהו בחורף...

טיפול טבעי

לעולם אל תשרפו גשרים עם אנשים או מקומות!

אתם הרי לא יכולים לדעת מתי תפגשו אותם שוב...



וכשתפגשו אותם שוב, תצטערו ששרפתם את הגשר המחובר ביניכם. תנסו למצוא שוב את השביל שיוביל אתכם אל אותם אנשים או מקומות. תרגישו לא בנוח שכך זה נגמר ביניכם.

ותשאלו את השאלה האלמותית- למה? למה עשיתי את זה?

הרי העולם הוא גלגל והחיים הם מחוגה על ציר. הרי יבוא הרגע שתעברו שוב באותה נקודה.

אז בואו נסכם שמהיום לא שורפים כלום!

וגם אם כן, תנו לשני לשרוף. למה שאתם תתלכלכו?

ואם אתם שואלים אותי- סיימו ב"אלגנטיות", קרי, תגרמו לצד השני לחשוב שהוא ניצח, למרות שהוא בעצם... הפסיד את הכל!

ואם אתם שואלים אותי באמת- אז תנו לשניכם לנצח. מה שנקרא WIN-WIN, וזה בהחלט אפשרי!

החורף כבר כאן!

בואו לחזק את הגוף שלכם
עם מגוון ענק של ויטמינים,
מינרלים ותוספי מזון!



לרכישת מוצרים און-ליין כנסו << **לכאן** או חייגו 050-371 1378

שמחה ובריאות - בית טבע וקליניקה לרפואה משלימה
natiregev.com

"שמחה ובריאות"

בית טבע וקליניקה לרפואה משלימה!

ניסיון של
אלפי
טיפולים!

כבר
למעלה
17-

בניהולו של נתי רגב- L.AC. HERBS

מטפל בדיקור סיני וצמחי מרפא. רפלקסולוג בכיר ומעסה רפואי

**דיקור סיני, רפלקסולוגיה, ציסוי רפואי, כוסות רוח, אפנים חמות, אוקסה,
תוספי מזון, מוצרי אלמורה, דיקור אלון, סו-ג'וק...**

אלפי טיפוסים, מאמרים וידע מקצועי באתר natiregev.com

Natiregev.com

מקבל ב:

קליניקה פרטית- רחוב אבוהצירא 13 יבנה

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

"מכבי טבעי" רוטשילד 15, ראשל"צ | פנחס בן דוד קפרא 1 רחובות



"שמחה ובריאות"



בית טבע וקליניקה לרפואה משלימה!

בניהולו של נתי רגב- L.AC. HERBS

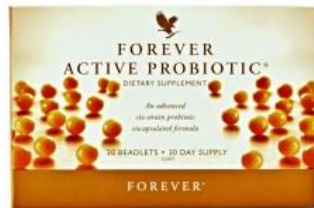
מטפל בדיקור סיני וצמחי מרפא. רפלקסולוג בכיר ומעסה רפואי

להזמנות- 050-3711378



מלח הימלאיה
מחיר- 29 ש"ח

קנה עכשיו



פרוביוטיקה
מבצע- 161 ש"ח

קנה עכשיו



בי פולן
מחיר- 84 ש"ח

קנה עכשיו



משקה אלו ורה וחמוציות
מחיר- 139 ש"ח

קנה עכשיו



ויטמין B12
מחיר- 85 ש"ח

קנה עכשיו



חומץ תפוחים אורגני
מחיר- 29 ש"ח

קנה עכשיו



סידן
מחיר- 130 ש"ח

קנה עכשיו



ויטמין C
מחיר- 97 ש"ח

קנה עכשיו



משחת טייגר- נגד כאבים
מחיר- 35 ש"ח

קנה עכשיו



סבון אבוקדו
מחיר- 33 ש"ח

קנה עכשיו



חיזוקית לילדים
מחיר- 77 ש"ח

קנה עכשיו



אומגה 3
מחיר- 167 ש"ח

קנה עכשיו

הערות: רכישה אונליין. לחצו והזינו פרטי אשראי.
למשלוח בדואר תידרש תוספת תשלום של 10 ₪ - [לחצו כאן לתוספת דמי משלוח](#). ט.ל.ח.



"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



 מורינגה מחיר- 85 ₪ קנה עכשיו	 אצת בר כחולה ירוקה מחיר- 130 ₪ קנה עכשיו	 זרעי צ'יה מחיר- 35 ₪ קנה עכשיו	 ג'ל אלוורה לשתייה מחיר- 139 ₪ קנה עכשיו
 ג'ל אלוורה למריחה מחיר- 81 ₪ קנה עכשיו	 כורכום מחיר- 99 ₪ קנה עכשיו	 שמן ציפורניים מחיר- 69 ₪ קנה עכשיו	 משחת שיניים אלוורה מחיר- 41 ₪ קנה עכשיו
 שפתון אלוורה מחיר- 19 ₪ קנה עכשיו	 כמוסות מאקה מחיר- 89 ₪ קנה עכשיו	 קרם אלופרופוליס מחיר- 109 ש"ח קנה עכשיו	 שמן קוקוס מחיר- 39 ₪ קנה עכשיו

הערות: רכישה אונליין. לחצו והזינו פרטי אשראי.
למשלוח בדואר תידרש תוספת תשלום של 10 ₪ - [לחצו כאן לתוספת דמי משלוח](#). ט.ל.ח.



"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



 שיח אברהם מחיר- 89 ₪ קנה עכשיו	 ולריאן מחיר- 89 ₪ קנה עכשיו	 ליקוריץ מחיר- 189 ₪ קנה עכשיו	 אלוורה פרידום מחיר- 139 ₪ קנה עכשיו
 קיו 10 בהכשר הבד"ץ מחיר- 109 ₪ קנה עכשיו	 ג'ינקו בילובה מחיר- 172 ₪ קנה עכשיו	 שמפו אלוורה וחוחובה מחיר- 100 ₪ קנה עכשיו	 מסטיק תימני מחיר- 99 ₪ קנה עכשיו
 ברהמי גוטוקולה מחיר- 119 ₪ קנה עכשיו	 דאודורנט אלוורה מחיר- 41 ₪ קנה עכשיו	 אשווגאנדה מחיר- 109 ₪ קנה עכשיו	 מזון מלכות מחיר 182 ₪ קנה עכשיו

הערות: רכישה אונליין. לחצו והזינו פרטי אשראי.
למשלוח בדואר תידרש תוספת תשלום של 10 ₪ - [לחצו כאן לתוספת דמי משלוח](#). ט.ל.ח.



"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



 ליבי פאוור מחיר- 120 ₪ קנה עכשיו	 שמן אתרי-עץ התה מחיר- 25 ₪ קנה עכשיו	 שמן אתרי-ילנג ילנג מחיר- 60 ₪ קנה עכשיו	 אובו וואמן מחיר- 109 ₪ קנה עכשיו
 שמן קנאביס (המפ) מחיר- 139 ₪ קנה עכשיו	 פרוטק-אלטמן מחיר- 65 ₪ קנה עכשיו	 שמן קיק מחיר- 40 ₪ קנה עכשיו	 שמן קצח מחיר- 69 ₪ קנה עכשיו
 אלוהיט לושן מחיר- 81 ₪ קנה עכשיו	 אלופירסט מחיר- 109 ₪ קנה עכשיו	 שמן אתרי-אקליפטוס מחיר- 25 ₪ קנה עכשיו	 קנדי טוקס מחיר 170 ₪ קנה עכשיו

הערות: רכישה אונליין. לחצו והזינו פרטי אשראי.
למשלוח בדואר תידרש תוספת תשלום של 10 ₪ - [לחצו כאן לתוספת דמי משלוח](#). ט.ל.ח.