

לומדים לחיות בריא!

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

שבת פרשת "במדבר" התשע"ט

תורה ורפואה משלימה

טיפ מהפרשה



"טוב לצדיק וטוב לשכנו"

חשבתם פעם על הסביבה בה אתם חיים? על הקהילה שלכם? השכנים? ומה בדבר העבודה שלכם או החדר עצמו בו אתם עובדים? מסתבר שלסביבה של האדם ישנה השפעה עצומה עליו. הרמב"ם כותב על סביבתו של האדם: **"דרך ברייתו של אדם להיות נמשך בדעותיו ומעשיו אחר חבריו ונוהג כמנהג אנשי המדינה"** (הלכות דעות א, ו). גם רש"י על הפרשה מצביע על גישה זו וכך כותב על הפסוק: **"משפחת בני קהת יחנו וגו' תימנה"** - **"וסמוכין להם דגל ראובן החונים תימנה, אוי לרשע ואוי לשכנו, לכך לקו מהם דתן ואבירים ומאתים וחמישים איש עם קרח ועדתו, שנמשכו עימהם במחלוקתם"**. וכן על הפסוק: **"משה ואהרן ובניו"** - **"וסמוכין להם דגל מחנה יהודה, והחונים עליו יששכר וזבולון, טוב לצדיק טוב לשכנו, לפי שהיו שכניו של משה שהיה עוסק בתורה, נעשו גדולים בתורה, שנאמר (תהילים ס, ט) יהודה מחוקקי, ומבני יששכר יודעי בינה וגו' (דה"א יב לג) מאתים ראשי סנהדראות, ומזבולון מושכים בשבט סופר (שופטים ה יד). הדבר נכון לא רק לגבי חברה ואנשים, אלא גם לסביבת העבודה ואפילו לסביבה ה"דוממת", שלהן יכולות להיות השפעות בריאותיות על נפש והגוף.**

דוגמאות:

מגע ועיסוק עם אנשים קשיי יום, עבריינים, פושעים, גנבים, חולי נפש - אמנם זו מלאכת קודש, להחזירם למוטב, אך עצם המציאות הקרובה לאנשים אלו וההתעסקות איתם יכולה להשפיע עלינו אנרגטית להפוך להיות כאלה.

עבודה במקומות "חשוכים" - בתי עלמין, מכון פתולוגי, בתי כלא, הוסטלים לחולים סופניים, מחלקות פסיכוגריאטריות וכד'. תרצו או לו, בסופו של יום אתם "לוקחים" אתכם משהו הביתה, שממשיך "לשבת" לכם בלב.

עבודות "שליליות" - הוצאה לפועל, עיקולים, בילוש, פקחי תנועה, דוחות, מלשינון וכד'. אמנם כשצריך להעניש אז אין ברירה, אך ניתן לומר שהרגישות הפנימית והמוסר האישי יכולים מהר מאד להיפגע, מעצם העיסוק בעבודות אלו.

ומאידך גיסא:

מגע ועיסוק עם אנשים חיוביים, משכילים, מנומסים, בעלי אידיאלים ושאיפות - בהכרח יתפכו אותנו להיות גם כאלה.

עבודות במקומות "מוארים" - בתי ספר וגנים, חדרי לידה, קורסי העצמה ופיתוח אישי, הווי וספורט, חוגים, יצירה, רפואה משלימה וכד'. אלה רק יחזקו אותנו וישמרו עלינו צעירים ורעננים.

עבודות "חיוביות" - חינוך, גמ"חים, התנדבויות וכד'. עצם הנתינה הזו תחזור אלינו בחזרה, ותהפוך את חיינו לבעלי משמעות וחזון.

אגב, אל תתעלמו גם מ"מראה חיצוני". השתדלו לעבוד ביום ולא בלילה, במקום "צבעוני" ולא "חשוך", עם "מוזיקה טובה" ולא "צלילים צורמים". אין לכם מושג כמה זה משפיע עליכם!

האמור מכל, אדם צריך לראות היכן הוא קובע את מקום מושבו, לאיזו חברה הוא חובר ובאיזה משלח יד הוא עוסק. בסופו של דבר, שלושת אלו יכולים להפוך אותו מן הקצה אל הקצה.

שבת שלום!

ילדים הם לא דווקא קניין ביולוגי. אתה יכול להיות אבא, לילדים שהם בכלל לא שלך...

בן הוא כל אחד שאתה בונה אותו, מכניס בו בינה, מעצים אותו, מחנך אותו לערכים, לאידיאלים, גם אם לא הולדת אותו, גם אם הוא לא רשום לך בספח של תעודת הזהות.

לאדם עירי יכולים להיות הרבה ילדים ולאבא לעשרה יכול להיות שאפילו בן אחד לא יהיה. כי הוא לא לימד אותו כלום...

וכך נקרא מחר בתורה על הפסוק "ואלה תולדת אהרן ומשה":

כותב רש"י - "ואינו מזכיר בהמשך אלא רק בני אהרן? אלא נקראו תולדות משה, לפי שלמד תורה. מלמד שכל המלמד את בן חברו תורה, מעלה עליו הכתוב כאלו ילדו".



עקמת

האם כתף אחת שלכם יותר גבוהה מהשנייה?
אולי גם המותן המקבילה גבוהה אף היא?

אם כן, יכול להיות שאתם סובלים מעקמת ובשפה הרפואית: סקוליוזיס. עקמת היא עיוות בעמוד השדרה, כאשר החוליות המרכיבות אותו סוטות לצד ביחס לקו האמצע, בזווית של 10 מעלות ומעלה.

העיוות מתחיל, בדרך כלל, להופיע בילדות או בגיל ההתבגרות, כאשר צמיחת השלד מואצת, ועלול להחמיר עם הזמן. אין לעקמת גורם מוסבר שניתן להצביע עליו. אבחנה ודאית ניתן לראות בצילום רנטגן או CT כדי לאמוד את המיקום, רמת המורכבות, הכיוון וסדר הגודל של העיוות.

אז כיצד בכל זאת ניתן לטפל?

הטיפול בעקמת משתנה בהתאם לחומרת הזווית שלה. הטיפולים כוללים בין היתר:

תרגילי פיזיותרפיה, לבישה של מחוך אורתופדי למניעת החמרה בגילאים צעירים וניתוחים שונים כמו לדוגמה ניתוח לאיחוי חוליות.

זכרו כלל זה...

לפעמים צריך לדעת להגיד לעצמנו לא!



לא כי אני לא רוצה. גם לא כי אני לא יכול.

להגיד לא, כי זה כבר טו-מאץ'.

כי הגוף עוד שניה קורס.

כי לא צריך להתאבד על החיים, אלא לחיות אותם.

לחיות אותם בכיף, בהנאה, בהומור. עם הרבה אויר בריאות והמון שמחה בלב!

להגיד לא לתפקיד קורץ נוסף שמציע בוס.

להגיד לא ליוזמה חדשה מצד הקולגות.

להגיד לא לבקשה נוספת של החבר או החברה הכי טובים.

להגיד לא, בעיקר לעצמנו. ל"סוסי העבודה" שבינינו, שתמיד

צריכים לעשות עוד ועוד...

אז מידי פעם תגידו לא!

תצאו להפסקה בלי לעשות כלום.

בסופו של דבר, ה"לא" הזה היום, יגרום לכם להגיד עוד

הרבה "כן" מחר ומחרתיים...

בדיקות רפואיות



עובדות על הריאות

כמה עובדות שלא ידעתם על הריאות שלכם:

1. הן מכילות כשישה ליטרים של אוויר במצב המירבי, ובכל נשימה שאתם לוקחים מתחלפים כ-500 מ"ל נוספים. ביום שלם תכניסו לא פחות ממיליון ליטרים של אוויר לתוך הריאות שלכם! כל זאת מתאפשר הודות לשטח הפנים של שתי הריאות המגיע לגודלו של.. מגרש טניס!

מסקנה- תנו להן קצת כבוד!

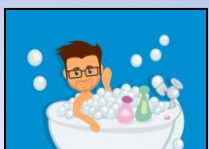
2. קצב הנשימה אצל תינוקות הוא 50 נשימות בדקה ואצל אדם מבוגר הוא בין 12-20 נשימות בדקה. ככל שתזדקנו, הנשימות תהינה כבדות ואיטיות יותר...

מסקנה- ... אלא אם כן תעשו ספורט, ואז

תנשמו מצוין עד גיל 120!

3. את החמצן שבריאות קולט ההמוגלובין המסייע בהעברת החמצן לכל הרקמות בגוף. בלעדיו, החמצן לא יצליח להתמוסס טוב בדם, ולהיספג היטב בכל האיברים שזקוקים לו. מסקנה- שמרו על רמות המוגלובין תקינות!

4. סרטן הריאות, נחשב לאחד הקטלניים! אחראי ליותר מקרי מוות בארה"ב מאשר כל סוג אחר של סרטן גם בגברים וגם בנשים. הוא יכול להיגרם מעישון פסיבי, זיהום אויר וכד' ולא דווקא מעישון אקטיבי. מסקנה- הימנעו משהייה בקרבת מעשנים או אויר מזוהם...



אמבט רפואי

לשימוש בצמחי מרפא ישנן צורות שונות. אחת הצורות הקיימות, היא טבילה באמבט בו הושרו הצמחים. באמבט הרפואי, צמחי המרפא חוזרים לגופנו דרך העור. הוספה של תכשירים צמחיים למי האמבט החמים עשויה להועיל בחלק מהמקרים. דוגמאות:

אמבט המכיל שיבולת שועל יכול לטפל בהתפרצויות של גירוי או פריחה על העור.

אמבט המכיל ולריאן יכול לטפל בחוסר מנוחה ובבעיות שינה.

אמבט המכיל טיון דביק יכול לטפל בנשים הסובלות מנפיחות ברגליים כתוצאה מעמידת יתר, או בחודשי ההריון.

אמבט המכיל תערובת עשבי תיבול כגון: ריחן, רוזמרין, קורנית ומנטה, יכול להרגיע בצורה מדהימה!

את העלים ניתן לשים בתוך שקיק בד או נייר סינון. אז קדימה! רוצו עכשיו לאמבטיה...

קיבלתם ממני 1000 טיפים! לא תתנו לי אחד?

בשעה טובה ומוצלחת, מתחיל לו פרויקט גיוס ההמונים, לטובת הוצאתם לאור של שלושת ספרי הראשונים מסדרת הטיפים המצליחה- "לומדים לחיות בריא".

מיזם "לומדים לחיות בריא בוואצאפ" התחיל בשנת 2016 ונמשך למעשה, עד היום. זהו טיפ בריא, שנשלח כל יום בוואצאפ ונקרא על ידי אלפי קוראים. לכבוד הטיפ ה-1000 ולאחר פניות מרובות מצידכם, החלטתי להוציא את הטיפים לאור בסדרת ספרים. יותר לא תצטרכו לחפש אותם אחורה בוואצאפ או לבקש שאשלח לכם שוב.

מעכשיו, תוכלו למצוא אותם בשלושת הספרים הראשונים בסידרה:

1. לומדים לחיות בריא- 150 טיפים לחיים בריאים!

הטיפים מחולקים ל-5 נושאים: תזונה, תוספי מזון, בדיקות רפואיות, מחלות ושיטות טיפול ברפואה משלימה. המידע קצר וקולע ומספק את כל מה שצריך לדעת על נושאים אלו.



2. לומדים לחיות בריא- 150 טיפים מפרשיות השבוע!

150 טיפים לחיים רגועים ושלוים על בסיס פרשיות השבוע, כתובים בטוב טעם ובשפה קולחת, עם "תיבולים ונגיעות" מפרשני המקרא.



3. לומדים לחיות בריא- 150 כללים לחיים מאוזנים!

אלו למעשה הטיפים שהתחילו במשפט המיתולוגי-

"זכרו כלל זה ותודו לי כל חייכם!"

150 כללים ותובנות לחיים, שישמרו את כולנו במצב מאוזן, בתוך עולם תובעני ומתיש כמו שלנו.



אז כנסו לכאן או לאתר שלי

והחזירו לי טיפ!

"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 אלורה, דיקור אלון, סו-ג'וק...

אפסי טיפוס, מאמרים וידע מקצועי באתר -

Natiregev.com

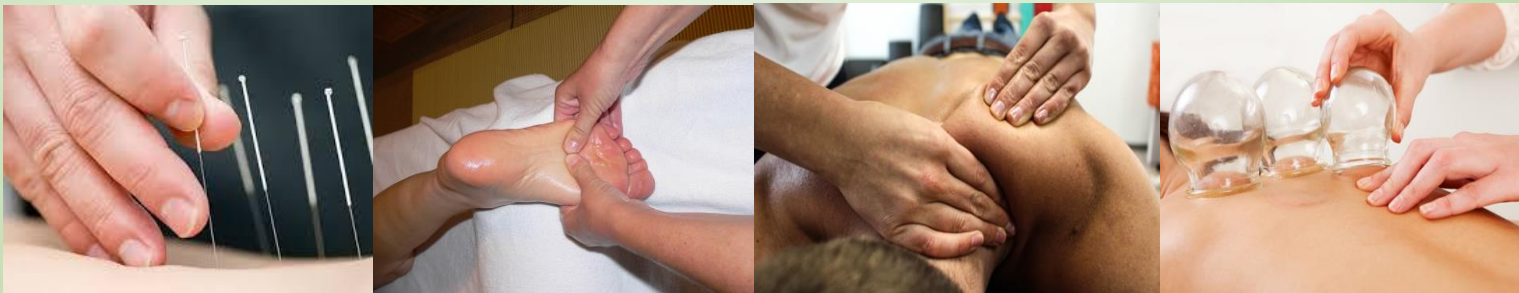
יעוץ אישי
חינם!

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 בקליניקת "שמחה ובריאות"

אצת בר כחולה ירוקה

היא מכילה 48 מתוך 49 אבני הבניין החיוניות לגוף!
בנוסף, היא גם מכילה ויטמינים, מינרלים, חומצות אמינו, אנזימי עיכול, חלבון, כלורופיל, אומגה 3, ויטמין B12.

היא מנקה רעלים ומגינה על הכבד!

היא מספקת תמיכה במצבים של הפרעה לקשב ולריכוז, היפראקטיביות וקושי להתמקד!
היא משמשת כאנטי וירוס טבעי לחיזוק והמרצת מערכת החיסון, הודות לתכולה גבוהה של כלורופיל ובטא קרוטן.

היא מהווה כלי נשק יחודי לטיפול בסרטן!

בקיצור, היא מולטי ויטמין טבעי אורגני עם כל מה שהגוף והמוח זקוקים לו!



רק 130 ש"ח

תכירו את אצת הבר הכחולה ירוקה!

היא גדלה במספר מצומצם של אגמים (במיוחד אגם קלמאת בארה"ב) ומהווה מקור טבעי המועשר בשפע נוגדי חמצון, בשל יכולתה לנצל מולקולות חנקן ישירות מהאוויר, לשם ייצור חלבון ותרכובות המכילות אותו.

אפשר לומר שאצת זו היא מעין צבא שלם הפועל בגוף ביעילות, ובנחישות מול כל אויב אפשרי!

להזמנות-
050-3711378

"שמחה ובריאות"

בית טבע וקליניקה לרפואה משלימה!

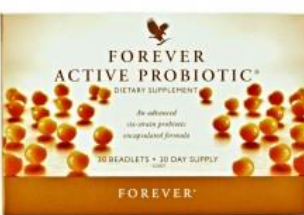
בניהולו של נתי רגב- L.AC. HERBS

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