

לומדים לחיות בריא!

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

שבת פרשת "אחרי מות-קדושים" התשע"ח

תורה ורפואה משלימה

טיפ מהפרשה

האם חלמתם פעם להיות
אנשים קדושים?
האם רציתם פעם (ומן
הסתם גם יותר) להיות
אנשים בריאים?
ובכן, מי לא?

אז ברצוני להגשים לכם את
החלום!
פשוט אל תעשו מה שלא
צריך לעשות.
זוהי כל התורה כולה!
אל תאכלו שטויות ואל
תלכו לישון מאוחר,
אל תעבדו מסביב לשעון
ואל תלחצו מכל דבר,
אל תתמכרו לסיגריה
ולאלכוהול.
ואל תבלו שעות מול המסך
הקטן והגדול.

פשוט תפרשו מההרגלים
הרעים והטמאים שלכם
ותראו איך אוטומטית אתם
הופכים להיות בריאים
יותר. קדושים יותר.

וכך נקרא מחר בתורה:
"קדשים תהיו"
כותב רש"י: "הוא פרושים מן
העריות ומן העבירה, שכל
מקום שאתה מוצא גדר
ערוה אתה מוצא קדושה."



השפעתם העצומה של הרגשות על הבריאות שלנו!

בפרשת קדושים ישנן לא מעט מצוות שבין אדם לחברו. מערכת יחסים
זו בין השניים, טומנת בחובה אפשרות לצמיחה של חיים בריאים
ומאושרים מחד, ואפשרות לחיי סבל ומחלות ל"ע, מאידך.
ברפואה המשלימה נותנים משקל רב לרגשות של האדם היות ויש
להם השפעה עצומה על בריאותו. כל רגש משתייך לאיבר מסוים:
שמחה-לב. כעס-כבד. עצב-ריאות. פחד-כליות. דאגה-טחול.
גם בגמרא מופיע אותו שיוך של רגש לאיבר, כדוגמת: "**כבד כועס**"
(ברכות סא,ב). "**נתת שמחה בליבי**" (תהילים ד). "**וראך ושמח
בלבו**" (שמות ד,יד). רגש עודף מחליש את האיבר אליו הוא משתייך
ומשפיע בהכרח על תפקודיו הפיזיולוגיים. אם נרצה לאזן את הרגש,
נטפל באיבר עצמו (בעזרת דיקור סיני, צמחים, רפלקסולוגיה ועוד).

אחד הרגשות שברצוני להתייחס אליו בשורות אלו הוא הכעס- אם כל
הרעות והחולאים! הרמב"ן כותב באיגרתו: "...וּבְדָה תִּנְצֹל מִן הַכֶּעַס,
שְׁהִיא מְדָה רָעָה לְהִקְטִיא בְּנֵי אָדָם. וְכֵן אָמְרוּ רַבּוֹתֵינוּ ז"ל (בְּדָרִים כב
ע"א): כָּל הַכּוֹעֵס – כָּל מִינֵי גִיהוּמָה שׁוֹלְטִים בוֹ, שֶׁנֶּאֱמַר (קהלת יא י):
"**וְהִסֵּר כֶּעַס מִלִּבִּי, וְהִעֲבֵר רָעָה מִבֶּשֶׂרִי**". וְאִין "רָעָה" אֵלָּא גִיהוּמָה,
שֶׁנֶּאֱמַר (משלי טז ד): "**וְגַם רָשָׁע לְיוֹם רָעָה**". הכעס מעורר בנו מגוון
רחב של יצרים המופיעים בפרשתנו, כדוגמת יצר הנקמה, נטירה,
גניבה, גזילה, רכילות, הונאה, מרמה, שקר ועוד.
אם רק היינו יודעים עד כמה כעס משפיע על הצ'י (אנרגיה) שלנו! עד
כמה הוא מסוגל לתקוע אותו ולהחליש אותו עד כדי פגיעה מערכתית!
הרי כך כותב דוד המלך ע"ה- "**עששה מכעס עיני, נפשי ובטני**"
(תהילים ו,ח). הכעס מייצר בגוף רעל אנרגטי שהולך ותופס לו מקום
ממשי, עד כדי הופעת מחלה קשה! לא בכדי, אם ברצונך להיות אדם
קדוש, הרי שבראש ובראשונה, הנך צריך לשלוט בכעס המביא לידי
הרס בין אדם לחברו ולידי מחלה בין אדם לגופו.
שבת שלום!



ורטיגו- סחרחורת

סחרחורת (ורטיגו) היא לרוב תחושה מדומה של תנועה סיבובית בראש, כתוצאה מהפרעה במערכת הווסטיבולרית - מערכת שיווי המשקל. מערכת זו כוללת את מנגנון שיווי המשקל שנמצא באוזן הפנימית, את העצב הווסטיבולרי ואת האזור במוח שאחראי על שיווי המשקל.

מובן מכך, שפגיעה באחד משלושת החלקים במערכת יכול לגרום לסחרחורת, למשל: לחץ מוגבר או נזלים באוזן הפנימית, דלקת בעצב או מחלה עיצבית, מכה או חבלה בראש.

גם תרופות יכולות לגרום לסחרחורות. אפילו תנועה חזקה של צ'י בראש, כתוצאה מלחץ ועצבים יכולה לגרום לסחרחורת. לפעמים גם חוסר דם או ברזל נמוך שלא מגיעים למוח, בעיקר במעבר משכיבה לישיבה, יכולים לגרום לסחרחורת קלה.

האמור מכל,

במצבים של סחרחורת כדאי לבדוק קודם כל מה הסיבה ובה לטפל בראש ובראשונה. כמובן, שאם הסחרחורת מלווה בתסמינים נוספים כדוגמת: הקאות, כאבי ראש ופגיעות נוירולוגיות, עדיף ללכת ולהיבדק כמה שיותר מהר.

בדיקות רפואיות



בדיקת רנטגן

היא נחשבת לבדיקה קצרה ונוחה, אך זה לא אומר שהיא נקייה לגמרי מקרינה (עוצמת הקרינה בבדיקה אחת שווה ל-3 ימי חשיפה לשמש ויכולה להגיע גם עד 5 חודשי חשיפה לשמש...).

בכל מקרה, היו רגועים. בדיקות ההדמיה האחרות "עוצמתיות" הרבה יותר!

מצד שני, היא מצוינת לגילוי שברים, סדקים, שחיקת מפרקים, דלקת ריאות, בריחת סידן...

זוהי למעשה בדיקת הרנטגן שכולנו מכירים.

במהלך בדיקה זו חודרות קרני רנטגן דרך רקמות הגוף, ופוגעות בלוח הנמצא מאחורי הגוף. על פני לוח זה נוצרת תמונה ובה נראים חלקי הגוף הפנימיים דרכם עברה הקרינה. חלקי הגוף מופיעים בצבעים שחור, לבן ובגווני שונים של אפור. השוני בצבע נובע מרמת הצפיפות השונה של האיברים השונים. העצמות הן לרוב לבנות, רקמת ריאה תקינה תופיע בצבע שחור, ואילו הרקמות הרכות מופיעות בגווני שונים של אפור.

תזונה ותוספי מזון

חומצה פולית

היא יעילה מאוד במניעת מחלות לב וכלי דם, ועשויה לסייע במניעת שבץ מוחי וירידה ביכולת הקוגניטיבית. היא גם מפחיתה מומים מולדים ולכן מומלצת במיוחד לנשים שמתכננות להיכנס להריון ולנשים הרות.

זוהי למעשה החומצה הפולית, שביחד עם ויטמין B12 ממלאים תפקיד מרכזי בקיום המבנה התקין של כדוריות הדם. המאגרים של חומצה פולית בגוף קטנים יחסית, ולכן מחסור בתזונה נכונה יביא בזמן קצר לחוסר בחומצה פולית, בייחוד בתקופת ההריון שבמהלכה הדרישה לחומצה זו עולה. חוסר בחומצה פולית יכול להתבטא ב: חולשה כללית, אי שקט, עצבנות, שכחה, דיכאון, דלקות חניכיים.

חשוב לדעת שצריכת אלוהול 'כבדה', צריכת קפה 'כבדה' ועישון יתרמו למחסור בחומצה פולית. ניתן למצוא חומצה פולית בירקות עליים כמו ברוקולי, כרוב, אפונה, חמוס, סלק, עדשים, תרד, אורז חום ופירות - בעיקר תפוזים ובננות.

אם החלטתם ליטול תוסף, אז הקצובה היומית המומלצת היא של 0.4 מ"ג ליום לאדם בוגר. חשוב ליטול בפיקוח של רוקח, על מנת לא להגיע למצב של עודף חומצה פולית. שגם הוא לא מומלץ.

זכרו כלל זה...



אם מסיימים אתם את יום העבודה, עם אותה אנרגיה, חיוניות והתלהבות, כאילו זה עתה התחלתם אותו.

אם חוזרים אתם לביתכם בשעות ערביים, עם אותו חיוך, נחת רוח והתחדשות, כאילו זה עתה יצאתם ממנו, בבוקרו של יום.

אם הולכים אתם לישון, עם אותו שקט בלב, שלוה ורוגע, כאילו זה עתה התעוררתם...

הרי שבראותכם בידכם!

אבל,

אם מסיימים אתם את יום העבודה שבורים, רצוצים וכועסים. מגיעים הביתה עצבניים, תשושים וכואבים. הולכים לישון גמורים, סחוסים ועצובים...

כנראה שבראותכם מכם והלאה...



מכילים אותה מצמח הלענה הידוע כצמח מרפא יאנגי (מחמם).

ברפואה הסינית היא מהווה חלק בלתי נפרד מהטיפול, בעיקר במחלות קור (שפעת, הצטננות), בעיות עיכול או בעיות אורטופדיות על רקע חדירה של קור למפרקים ולשרירים. זוהי למעשה המוקסה, שמשמעותה ביפנית- צמח לבעירה.

שרפת צמח הלענה ויצירת אפקט החימום על הגוף מתבצע בצורות שונות. הידועה מכולן היא שימוש ב"מוקסה סטיק" – זהו בעצם "סיגר" המצופה בנייר אורז שמולא בתערובת של עלי לענה טחונים ביחד עם סיבי כותנה, שאיתו מחממים את האזור או הנקודה הנדרשים. ניתן גם להבעיר מוקסה ישירות על האזור הרצוי.

ומה לגבי העשן?

אני אומר שהוא מדהים ופותח את הצ'קרות! אבל אישתי אומרת שאפתח ת'חלון ואעוף איתו יחד מהבית...

"שמחה ובריאות"

בית טבע וקליניקה לרפואה משלימה!

כבר למעלה
מ-15 שנה!

ניסיון עם
אלפי
מטופלים!!

בניהולו של נתי רגב- L.AC. HERBS

מטפל בדיקור סיני וצמחי מרפא. רפלקסולוג בכיר ומעסה רפואי

דיקור סיני, רפלקסולוגיה, ציסוי רפואי, כוסות רוח, אכניס חמות, מוקסה,
תוספי מזון, מוצרי אלורה, דיקור און, סו-ט'אוק...

אפסי טיפוס, מאמרים וידע מקצועי באתר שלי-

Natiregev.com

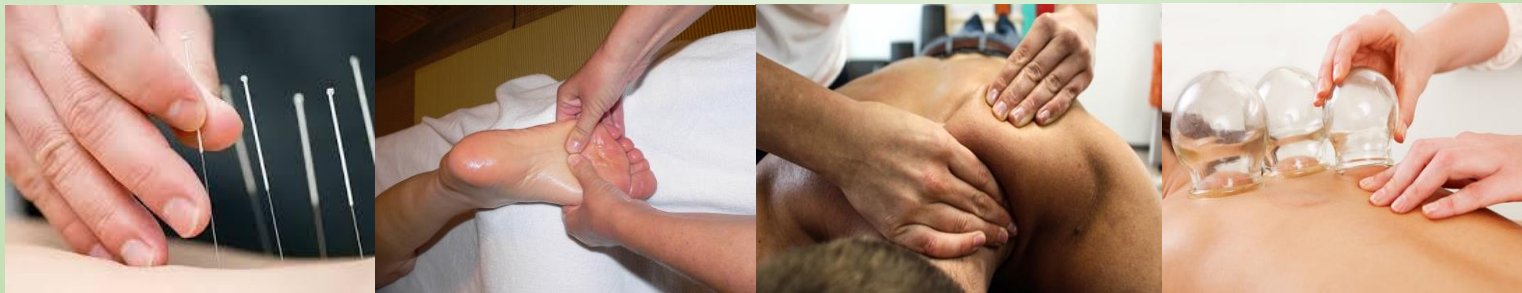
יעוץ אישי
חינם!

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 סנה לאדינה



ואתם מרואיימים בצנקה!



משחת טייגר סינית נגד כאבים 1+1, רק ב- 70 ₪



משחת שיניים אלורה- 1+1, רק ב- 70 ₪



שמן קוקוס- 1+1, רק ב- 70 ₪



צמח המורינגה- 70 ₪



ויטמין B12 - 70 ₪



בי פולן- 70 ₪

להזמנות-

050-3711378

"שמחה ובריאות"

בית טבע וקליניקה לרפואה משלימה!

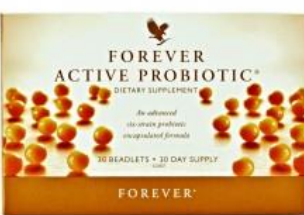
בניהולו של נתי רגב- L.AC. HERBS

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

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?

מחפשים עוד מוצרים?

חפשו אותי ב- 

כנסו לאתר שלי- natiregev.com