

לומדים לחיות בריא!

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

שבת פרשת "בלק" התשע"ט

תורה ורפואה משלימה

טיפ מהפרשה

מכירים את הרגע זה
שמשו נעלם לכם
מהעניינים? היה לפני
שנייה מתחת לאף ופתאום
אתם לא מוצאים אותו!
אז כן,
ראשית, זה קורה לכולנו
מידי פעם. שנית, זה
שמתכלים לא אומר
שבאמת רואים.
שלישית, נכון שהעניינים
שלנו, אבל יש מי שמחליט
מה נראה, מתי ואיפה.
אפילו בלעם, הנביא הכי
גדול של אומות העולם,
זה שידע דעת עליון, לא
ראה את מה שהאתון שלו
ראתה על השביל
בשדה... עד שהקב"ה
גילה את עיניו.
אז אם נעלם לכם משהו
לפתע, אמרו 3 פעמים את
הסגולה הבדוקה והמונסה
למצאת אבידה: (מדרש
רבה בראשית נ"ג, י"ד):
"אמר רבי בנימין, הכל
בחזקת סומין, עד
שהקדוש ברוך הוא מאיר
את עיניהם, מן הכא
ויפקח אלוהים את עיניה,
ותלך ותמלא החמת".

"חום יולי אוגוסט אז..."

היה כבד מאד. שעת צהריים. שעה קשה. שיא היום.
הסינים יאמרו שזה שיא היאנג, כמו גם התאריך 21.6. זהו היום בו השמש בשיא גובהה. היום
הכי ארוך. הוא ישתווה ללילה כעבור 3 חודשים ב-21.9, יהיה הכי קצר כעבור עוד 3 חודשים ב-
21.12, ישתווה שוב ללילה כעבור עוד 3 חודשים ב-21.3, ויחזור שוב לשיא אורכו ב-21.6.
חום יולי אוגוסט. משפיע על כולם. נכנס פנימה אל תוך הגוף ומחמם את האיברים הפנימיים.
הוא יעשה טוב ל"אנשים יינים", אלה שתמיד קר להם, שצריכים את כוס התה הרוחח והמקלחת
החמה. הוא לא יעשה טוב ל"אנשים היאנגים", אלה שתמיד חם להם, שצריכים את המזגן
והקולה הקרה.

כן, הבעיה מתחילה כשטמפרטורת הגוף עולה יתר על המידה, ומדובר בטיפוס יאנגי, ממש כמו
יוסי מהשווארמה שבפינת הרחוב. הוא עצבני מטבעו ותמיד חם לו. הוא מתעסק כל הזמן עם
הבשר שעל הגריל. הגריל ממש בגובה הבטן והלב שלו. החום של הגריל נכנס לו דרך העור אל
תוך הבטן, מייבש את כל הנוזלים, וגורם לו לעצירות הכרונית ממנה הוא סובל כבר 5 שנים או
ליתר דיוק מאז שהתחיל לעבוד שם. משם החום עולה אל הלב ומחמם לו את הדם, שהוא הוא
הנפש, שנכנסת להתקפי מניה, מהם הוא סובל אחת לשבועיים.

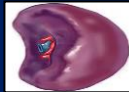
מחלות חום. כך קוראים להן. נגרמות מחום חיצוני שנכנס אל הגוף או עבודה בסביבת עבודה
חמה. מחריפות דווקא בקיץ, כשיותר חם, ובעיקר אצל הטיפוסים "חמי המזג".
ממש הפוך מקלרה שעובדת בשופרסל (אף הוא בפינת הרחוב, ליד השווארמה) ומכניסה כל
היום מעדנים וגבינות למקררים הגדולים. קלרה היא טיפוס ייני, ביישנית ומופנמת ותמיד קר לה.
אולי זה מסביר את חוסר הפוריות ממנה היא סובלת ב-5 שנים האחרונות או ליתר דיוק מאז
שהתחילה להכניס מוצרי חלב למקררים הגדולים. הקור פשוט נכנס לה דרך העור אל תוך
הרחם, וכנראה שאי אפשר ליצור חיים חדשים בתוך מקרר. ברור לכולם שבינואר פברואר אין
בכלל מה לדבר איתה. הקור פשוט משתק לה את הכל. מחלות קור. כך קוראים להן. נגרמות
מקור קיצוני שנכנס אל הגוף או עבודה בסביבת עבודה קרה מאד. מחריפות דווקא בחורף,
כשיותר קר, ובעיקר אצל הטיפוסים "קרי המזג". חום יולי אוגוסט. משפיע על כולם. זה מדהים
לראות את בעלי החיים. איך הם מתמודדים עם החום. איך הוא פתאום מוציא אותם מאיזון והם
פשוט "משתגעים". אנחנו לא שונים מהם. הגוף שלנו בנוי מאותם 4 יסודות שמהם בנוי גם הגוף
שלם. גם אותנו החום מוציא מאיזון. בעיקר את האנשים ה"חמים" שבנינו.

אז מה עושים?

ובכן לפני שעושים טוב, צריך לסור מרע: "סור מרע" - אל תעבדו/תשנו/תשהו/תגורו בסביבה חמה
יתר על המידה או קרה יתר על המידה. חום או קור אלו בסופו של דבר יכנסו אליכם אל הגוף
ויוציאו אותו מאיזון עד כדי מחלה. מחלה שהתרופה הנכונה בשבילה לא תהיה עוד איזה כדור,
אלא, לסלק את החום או את הקור מהגוף. "עשה טוב" - כשחם צריך לקרר וכשקר צריך לחמם.
זהו עיקרון יסודי ברפואה הסינית. אם אתם מוצאים את עצמכם לפתע אגורי חום ויזע, דבר
שיכול גם להתבטא בכאבי ראש ברקות, פה וגרון יבשים, צלצולים חזקים באוזניים, עצירות,
עצבנות יתר וכד', קררו את עצמכם! מיד לאכול אבטיח והרבה (לא סתם הוא "יוצא" בקיץ
לשווקים!), לשותות הרבה מים (לא קרים), להרבות באכילת פירות וירקות... ולקפוץ לבריכה כמה
שיותר מהר!!!

שבת שלום!

שבת שלום!!!



טחול מוגדל

כשהוא גדול מדי, סביר להניח שתופנו לבדיקת המטולוג.

איך תדעו שהטחול מוגדל? לרוב מורגשים כאבים ברבע העליון השמאלי של הבטן, בחוסר תיאבון, בצרבת קבועה, בעייפות, בחולשה כללית וגם בעלייה בחום הגוף. בדיקת אולטרסאונד תוכל לאשש את האבחנה.

למה הוא גודל?

קיימות סיבות שונות להגדלה של הטחול: מחלה ויראלית חריפה או כרונית, דימום לאחר תאונה או חבלה, הרס מוגבר של כדוריות אדומות ומחלות שונות כגון לימפומה ולוקמיה כרונית.

מה עושים?

מטפלים בהתאם לסיבה שגרמה לגדילתו. במקרים קשים, אם יש חשש שיתפוצץ, פשוט מסירים אותו..

זכרו כלל זה...

התייחסו לגוף שלכם עם אותה רגישות, משמעת, חששות וטיפולים, בדיוק כמו שאתם מתייחסים לרכב שלכם!

מדוע?

משום שהייתי השבוע במסלול של הטסטים וחייתי שיגיע תורי. את הרעד באצבעות ואת הנשימה שהתקצרה יכולתי להרגיש. סה"כ זה רכב עם פז"ם לא קטן על הכביש...

הסתכלתי סביבי וראיתי עוד אנשים יושבים ברכבם בחרדת קודש, מקווים שהכל יעבור בשלום. שלא יהיו נזילות, סתימות, זיהום אויר, ברגים משוחררים, צמיגים שחוקים, חלקים "אכולים"... שלא יזדקקו חס וחלילה להחלפת משאבה כזו או אחרת. בקיצור, שבדף הבדיקה הכל יצא תקין ולא נצטרך להיכנס למוסך.

עכשיו עצמו עיניים חזק ונסו לדמיין שבמקום הרכב... זה הגוף שלכם שנכנס לטסט השנתי.



מי מכם עובר אותו?

גוף האדם

מספר דברים שלא ידעתם על השלפוחית שלכם:

1. היא איבר שרירי דמוי שק הממוקם באגן הירכיים מאחורי עצם החיק ותפקידו לאחסן את השתן המסונן המגיע מהכליות.
- מסקנה- כאבים במקום זה יכולים להצביע על פתלוגיה בשלפוחית.
2. במהלך החיים הבוגרים, מקובל שהאדם מטיל שתן לא יותר מ-8 פעמים, בשעות בהן הוא ער.
- מסקנה- אם אצלכם זה קורה יותר, זה דורש טיפול...
3. במהלך השינה לא צריך להתעורר כדי להטיל שתן. זאת תודות ל"הורמון נוגד השתנה" (ADH), הפועל על הכליה ומונע יצירת שתן בשעות הלילה.
- מסקנה- קימה בלילה כדי להטיל שתן, ולו רק פעם אחת - נחשבת לא תקינה.
4. ככל שהשנים עוברות, חלים שינויים במבנה ובתפקוד השלפוחית, היוצרים שכיחות גבוהה יותר של דחיפות ותכיפות בהטלת השתן.
- מסקנה- כדאי להישאר צעירים...
5. גם בשלפוחית קיימות לצערנו לא מעט מחלות כמו דלקות שונות, צניחת שלפוחית, סרטן וכד'. מסקנה- אין כמו להיות בריא!

תזונה ותוספי מזון

חומץ תפוחים



יש לו יתרונות בריאותיים שרבים מכם אינם מכירים וחבל! הוא הרי יכול לשמור על בריאותכם, להגן על גופכם ולהקל על חייכם! ובכן, החומץ התגלה במקרה כבר לפני אלפי שנים, כאשר תהליך הכנת היין השתבש, תסס והפך לחומץ. כבר אז הבינו כי החומץ יכול לשמש כחומר משמר. היפוקרטס השתמש בו כחומר חיטוי וטיפול בפצעים וזיהומים, ובני דורו שילבו את החומץ בדבש כאשר רצו לטפל בשיעול מתמשך.

ישנם האומרים שזה בכלל היה לואי פסטר שגילה אותו ב-1864 והוכיח כי חומץ מיוצר בתהליך רגיל של תסיסה (הפיכת סוכר לאלכוהול).

כך או כך, חומץ מוגדר כנוזל שיש בו 3-5 אחוזים חומצה אצטית, חיידקים ושמרים המפרקים סוכרים שגורמים לתסיסה. בתהליך התסיסה הסוכרים הופכים לאלכוהול, ובהמשך תהליך התסיסה האלכוהול הופך לחומץ.

אז נכון שהוא מצוין כמוצר ניקוי והגינה לכלים, מכשירים ביתיים, רצפות, כיורים ואסלות. אבל מצד שני הוא מצוין לא פחות לגוף שלכם ומנקה אותו פלאים!

ניתן להכין אותו מכל מקור מותסס: פירות, בירה, מי גבינה, אורז ועוד.

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, אגנים חמות, אוקסה,
תוספי מזון, מזרחי אלורה, דיקור אלון, סו-ג'וק...

אפיו טיפוס, מאמרים וידע מקצועי באתר -

Natiregev.com

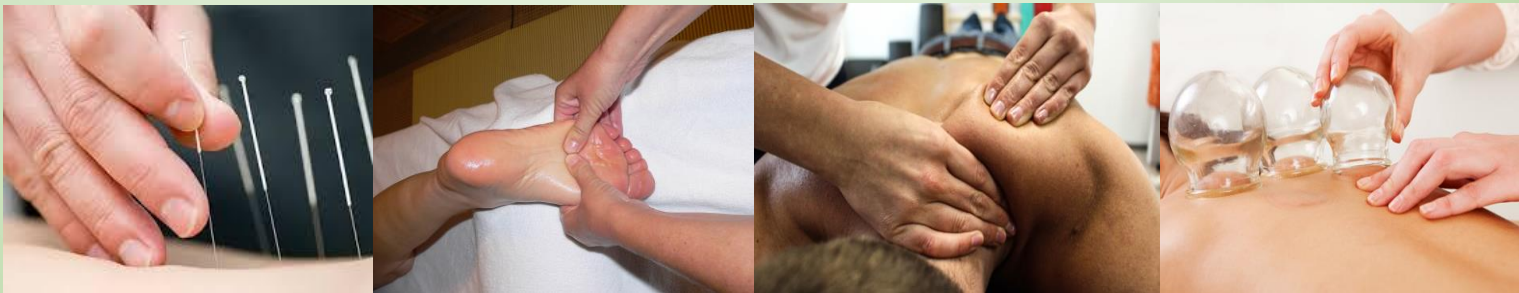
יעוץ אישי
חינם!

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"

שמן ציפורניים

שמן ציפורניים הינו תערובת שמנים ארומטיים טבעיים ושמנים צמחיים לציפורניים
מכיל: שמן עץ התה, גרניום, לבנדר, לימון, ברגמוט, שמן נבט חיטה, שמן אבוקדו, שמן
שומשום, שמן זרעי ענבים, שמן ויטמין E, חוחובה, זית, חמניות, קלנדולה, סטיביה,
ארכובית, אכילאה, לפה, תמצית ריח.

התכשיר "ציפורניים" הינו 100% טבעי, ללא חומר משמר וללא כימיקלים.

הנחיות לשימוש: למרוח על הציפורניים ומתחתיהן 1-3 פעמים ביום.



רק 70 ש"ח

שמן עץ התה - אנטי-ויראלי, אנטי-בקטריאלי ואנטי פטרייתי.

לבנדר - מחטא, מעודד תהליכי ריפוי, ממריץ את המערכת החיסונית ומסייע לתהליך
הגלדת פצעים.

ארכובית - צמח יעיל בסיוע להחלמת העור. הארכובית תורמת ומסייעת לאיחוי העור
ולסגירת סדקים עמוקים בכף הרגל(הסדקים נוצרים בדרך כלל כתוצאה מיובש בעור או
מפטריות).

להזמנות-
050-3711378

"שמחה ובריאות"

בית טבע וקליניקה לרפואה משלימה!

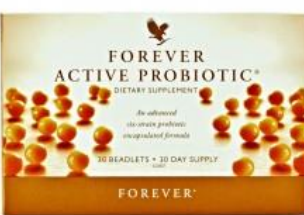
בניהולו של נתי רגב- L.AC. HERBS

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