

לומדים לחיות בריא!

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

שבת פרשת "ואתחנן" התשע"ח

תורה ורפואה משלימה



"מחמישה עשר באב תשש כוחה של חמה"

איתא בגמרא (תענית לא): "תניא, רבי אליעזר הגדול אומר, מחמשה עשר באב והלאה, תשש כוחה של חמה, כלומר, מתחיל היום להתקצר ונעשים הלילות ארוכים, ולא היו כורתין עצים למערכה (לעבודה בבית המקדש) מפני שאינם יבשים, ויש לחוש שמא מחמת לחלוחית שבהם יש בהם תולעים, ועץ שהתליע פסול למערכה. אמר רב מנשיא, מכאן ואילך (כלומר מיום ט"ו באב) דמוסיף (מי שמוסיף בלימוד התורה בלילה שמתארך) יוסיף, כלומר יוסיף לו ה' יתברך חיים על חייו, כמו שנאמר "כי בי ירבו ימיך ויוסיפו לך שנות חיים". ומאן דלא יוסיף (ומי שלא יוסיף בתלמודו) יסיף, כלומר ימות ח"ו בקיצור ימים ושנים".

אם ניקח, להבדיל, את המקבילה הסינית לביטוי שנמצא בכותרת, הרי שנאמר, שהחל מ-ט"ו באב ה"יאנג" בטבע מתחיל להיחלש. להזכיר ש"יאנג" הוא האלמנט הזכרי בטבע (שמש, חום, אנרגיה, תנועה, שמים, למעלה וכד') בניגוד ל"יין" שהוא האלמנט הנקבי בטבע (חושך, לילה, קור, חומר, אדמה וכד').

אז אמנם החום עדיין מכה בנו, אך הימים בהחלט מתחילים להתקצר והלילות להתארך. כמו כן, אמנם אנחנו בשיא החופש (נופשים, צימרים וכד'), אך יודעי דבר מתחילים כבר עכשיו לכנוס ולהתכונן לימים הנוראים.

"תשש כוחה של חמה" בא להזכיר לנו שלא לעולם חוסן, שהגיע הזמן להתכונן, שהעולם הוא עגול והזמנים בו באים במחזוריות. ועכשיו מתחילה לה שוב הירידה משיא הקיץ דרך הסתיו אל החורף הקר. מבחינה בריאותית, זה הזמן להתחיל לתמוך ביאנג בגוף, כדי שלא יקרוס בחורף (התקררות, שפעת, נזלת, שיעול וכד').

כיצד עושים זאת?

שום - אם לא עשיתם את זה עד עכשיו אז כדאי בהחלט להתחיל לאכול שום כל יום (1-2 שיניים כתושות) **קטניות** - המקור הטוב ביותר לחלבון מהצומח! שלבו

בתפריט: שעועית שחורה ולבנה, אזוקי, מאש, סויה, עדשים מכל הסוגים ובעיקר שחורים. **מוקסה** - הבערת מקל סיגר המכיל עלי לענה מיובשים, מעל גבי נקודות דיקור המחזקות את היאנג, לפרקי זמן של מספר דקות.

כדי לבנות יאנג חזק, צריך להתחיל כבר מעכשיו ולא לחכות לסתיו או לתחילת החורף. החכם, עיניו בראשו, ולכן הוא מכין את גופו כבר עכשיו. אם נחזור לדברי הגמרא, הרי שלא רק את הגוף צריך להכין מעכשיו אלא בעיקר את הנשמה שצריכה לתת דין וחשבון בעוד 44 ימים. חז"ל מלמדים אותנו שימי התשובה מתחילים בחמישה עשר באב ונמשכים עד הושענא רבא, בזה שאמר משה לישראל: "אתם נצבים היום כלכם לפני ה' אלקיכם... מחוטב עציך עד שואב מימך". 'חוטב עציך' - זה יום ט"ו באב, שהוא יום אחרון לכריתת עצים למערכה. 'עד שואב מימך' - זה יום הושענא רבא, שהוא סוף זמן ניסוך המים בחג. **שבת שלום!**

טיפ מהפרשה

כמה עוד אפשר לבקש?

האם יש גבול ומידה לבקשה?

האם מישור בכלל שומע

אותי?

בקשות. תפילות. רצונות.

על אהבה וזיווג, על ילדים

וחינוך. על עבודה ופרנסה, על

אמונה ורפואה. על אדמה, על

מדינה, על זו הארץ הקדושה!

לא תפילה אחת, כי אם

עשרות ומאות ואליפים...

משה רבנו מלמד אותנו מהי

כוחה של תפילה! משה רבנו

מלמד אותנו שאסור להיכנע

ולהתייאש מלבקש, גם

כשכבר נגזרה הגזירה...

אמרו חז"ל: משה רבינו

התפלל לפני הקדוש ברוך

הוא חמש מאות וחמש עשרה

תפילות שיכנס לארץ ישראל,

כמנין 'ואתחנן' (וכמנין תפלה),

והשתתק ולא התפלל עוד, כי

השם אמר לו: רב לך אל

תוסף דבר אלי עוד בדבר

הזה; שאילו היה מתפלל עוד

תפילה אחת היה נענה!



ריפלוקס

הוא נגרם כתוצאה מרפיון השריר המפעיל את השסתום שבין הקיבה לוושט-"שוער הקיבה". רפיון זה גורם לעלייה של מיצי קיבה חומציים במעלה הוושט, והם מצידם גורמים לסדרת סימפטומים מכאיבים ומעיקים, כגון: צרבת ודלקת בוושט, צרידות וכאבי גרון, שיעול מתמשך, דלקות חניכיים וריח רע מהפה...

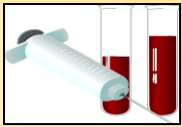
אז אם אתם סובלים מריפלוקס, אתם בהחלט יודעים למה אני מתכוון...

רוצים לא לסבול מריפלוקס? הורידו במשקל, הפסיקו לעשן ולשתות אלכוהול, הימנעו מאכילת מזון מטוגן ושומני, איכלו לאט ורגוע, אל "תפוצצו" את הקיבה!

ואם זה לא עוזר? שתו מיץ אלוורה, מיץ כרוב או מלפפון. הם יסכנו לכם את הגרון וירגיעו את הקיבה.

בדיקות רפואיות

בדיקת אלבומין



הוא החלבון החשוב והשכיח ביותר בדם! למה? כי הוא שומר על הלחץ בתוך כלי הדם ובכך מונע בריחת נוזלים אל מחוץ לכלי הדם והתפתחות בצקת. כי הוא מזין את הרקמות ומשמש נשא של הורמונים, ויטמינים ומינרלים בדם.

זהו האלבומין שמיוצר בכבד. לכן מחלות כבד יכולות לגרום לירידה ברמתו. במצב בריאותי תקין, הוא לא מופרש דרך הכליות לשתן, אך מחלות כליה שונות דווקא כן יכולות לגרום לתופעה זו, מה שיביא בסופו של דבר לירידה ברמתו בדם.

רמות תקינות של אלבומין בדם הן: 3.5-5 גר/ד"ל סיבות לרמת אלבומין נמוכה (מתחת ל-3.5 גר/ד"ל) יכולות להיות מחלות כבד וכליה, תת-תזונה, תת-ספיגה, מחלות כרוניות ודלקתיות.

תזונה ותוספי מזון

ויטמין D



מי אני? ויטמין D

תפקידי בגוף:

חיוני מאד לספיגת סידן השומר על רקמת העצם. מפחית סיכון לסוגי סרטן. מעקב תופעות של אלצהיימר, דיכאון וסוכרת. מונע עששת. מגן על מערכת הנשימה.

אני נמצא ב:

מוצרי חלב, דגים שמנים (טונה, סרדינים), ביצים, כבד, שמש (חשיפה קבועה מידי יום למשך כעשר דקות גורמת לגוף לייצר כמות מספקת של ויטמין D)

סימנים לחוסר:

בעיות שיניים וחניכיים, אוסטאופורוזיס, לחץ דם גבוה, התפתחות איטית, רככת.

סימנים לעודף:

קשה מאד להגיע לעודף של ויטמין D. בכמויות קיצוניות הוא יכול לגרום ללחץ דם גבוה מאוד.

לשים לב:

ויטמין D מאד חשוב באוכלוסיות של ילדים, קשישים ונשים בהריון. לכל אוכלוסייה וטווח גילאים ישנה כמות מומלצת של ויטמין, לכן כדאי להתייעץ עם רוקח מוסמך לגבי מינון.

זכרו כלל זה...

לא אוכלים בחושך. רק באור!



אלא אם כן אתם באמת רוצים לעלות במשקל...

כן. אחרי הכל העיניים הן אלו שאוכלות ולא הקיבה...

ראיית המאכל מביאה לשובע. ככל שיש יותר אוכל על השולחן וככל שרואים אותו יותר, מרגישים שבעים בצורה יותר מהירה. לעומת זאת, אכילה במקום חשוך, כמו גם כמות מצומצמת של אוכל על השולחן, בהכרח תביא לחוסר שובע, ולאכילת יתר. אז קדימה,

להדליק את האור ובתיאבון!

טיפול בעזרת מגנטים



הרציונל מאחורי שיטה זו הוא, שלתאי הגוף יש שדה מגנטי בעל מטען חשמלי וחשיפתם בשעת פציעה או מחלה לשדות מגנטוסטטיים באמצעות מגנטים, גורמת להם להיטען מחדש במטען מגנטי. דבר זה מאפשר להם בשלב ראשון להמשיך לשרוד ובהמשך לרפא את עצמם ולחזור לתפקוד מלא.

לשיטה זו, השייכת לתחום הרפואה המשלימה קוראים מגנטותרפיה והיא מובאת בספרי רפואה רבים לאורך ההיסטוריה ואצל מטפלים קדומים כדוגמת היפוקרטס, גלנוס ועוד... המגנטים קיימים במגוון סוגים וגדלים ויכולים לטפל במגוון רחב מאד של בעיות. כמובן שקיימות התוויות נגד למצבים שונים ועל כך צריך לתת את הדעת.



נתי רגב
לאומים לחיות בריא



בואו ללמוד את שיטת העיסוי הפופולרית והמבוקשת ביותר בעולם!

בשעה טובה ומוצלחת, אנו שמחים לבשר לכם על פתיחתו של

קורס עיסוי לגברים!

קורס עיוני ומעשי, יסודי ומקיף, על יסודות העיסוי ואופן ביצועו.



מטרות הקורס:

- ✓ להכשיר מטפלים מקצועיים ברוח היהדות.
- ✓ להקנות כלים שימושיים המשתלבים עם שיטות טיפול נוספות.
- ✓ לפתוח צוהר לעולם הרפואה המשלימה ולהוות בסיס איתן ללימודי המשך בשיטות השונות (רפלקסולוגיה, דיקור סיני, שיאצו ועוד)

בין נושאי הלימוד:

טכניקות העיסוי השונות, לימוד והכרת השימוש בשמני בסיס, מחלות שלד ופרקים, יחסי מטפל-מטופל, טכניקות טיפול נוספות (כוסות רוח, מוקסה) תחקור ותשאול, תרגול קליניקה מעשית ועוד...



הקורס והקליניקה יתקיימו במרכז ההוליסטי "בידיים טובות" רחוב האשל 21, יד בנימין.

לפרטים והרשמה- 050-3711378

הקורס ינתן על ידי נתי רגב- מטפל ברפואה משלימה (מכבי טבעי, לאומית, בידיים טובות)
כבר למעלה מ-15 שנים. בעל תואר ראשון ושני בחינוך.

"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 אלוורה, דיקור אלון, סו-ט'אוק...

אלפי טיפים, מאמרים וידע מקצועי באתר -

Natiregev.com

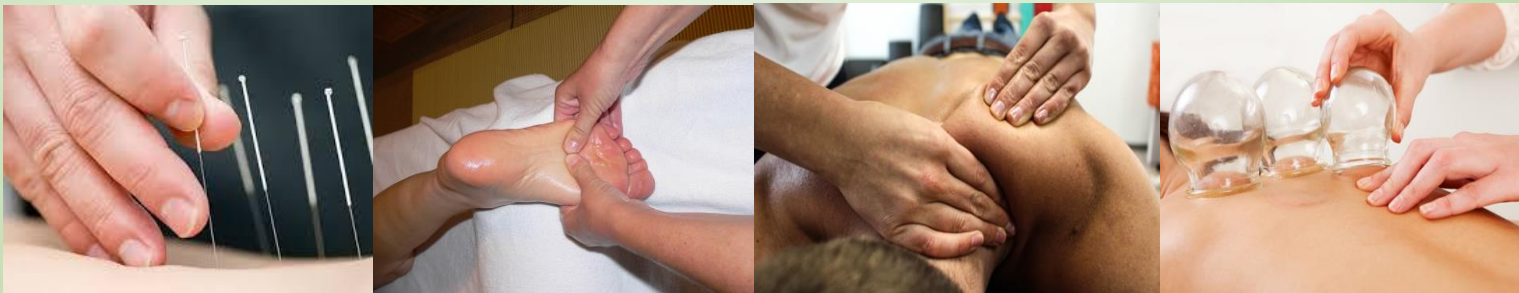
יעוץ אישי
חינם!

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"

מורינגה

במנה אחת של עלי מורינגה מכונפת ניתן למצוא:

- 125% מהערך היומי של הסיידן
- 61% מהערך היומי של מגנזיום
- 41% מהערך היומי של אשלגן
- 71% מהערך היומי של ברזל
- 272% מהערך היומי של ויטמין A
- 22% מהערך היומי של ויטמין C

מורינגה מכונפת מכילה כ-90 מינרלים וויטמינים שונים שמועילים לגוף.

מורינגה מכונפת הוא מוצר בריאותי שלם שלא רק יספק לכם את הויטמינים שאתם זקוקים לה, אלא גם ישפר את הבריאות הכללית שלכם גם.

הצמח הזה גם נושא עמו יתרונות אחרים שכולל הפחתה של לחץ הדם, מצב רוח משופר, מערכת החיסונית, הגברת האנרגיה וחילוף החומרים בגוף.



רק 65 ש"ח

להזמנות-
050-3711378

"שמחה ובריאות"

בית טבע וקליניקה לרפואה משלימה!

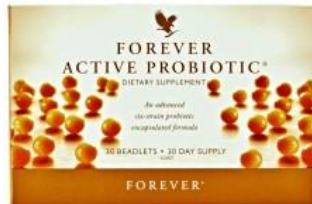
בניהולו של נתי רגב- L.AC. HERBS

מטפל בדיקור סיני וצמחי מרפא. רפלקסולוג בכיר ומעסה רפואי

להזמנות- 050-3711378



FOREVER

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

חפשו אותי ב-

מחפשים עוד מוצרים?

כנסו לאתר שלי- natiregev.com