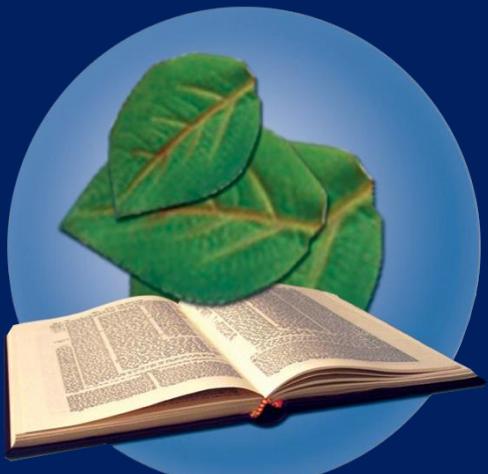


לומדים לחיות בריא!

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



טייפ מהפרשה

געים עוריים.
בשביל מה ובשביל מי זה
טוב? מכוער, לא יפה,
מבייש, מעצבן, מרתיח,
מכועיס
אבל רגעים אولي יש בהם
משהו. משחו טוב. אולי
הם רצים לרמזו לנו
שנחפש מה יש מתחמתם,
מה יש בינו בפנים. אולי
גלה אוצר!

כי כהה זה בדרך כלל
בגעים עוריים. יש צי'
עכור בגוף בגלל מתחם,
כעסים, לחצים, דאגה
קנאה ו cedar. העכירות הזה
עליה על פני השטח
ופורקת דרך העור בצורה
של געים עוריים. אם
נקלף, נחשוף ונתקן את
הרווע שישי בנו פנימה,
גלה אוצר של זחוב
בתוכנו והגעים יעלמו
כלא היא!

וכך מזכיר בתורה על
הפסוק - "כִּי תָבֹא אֶל
אָרֶץ קָנָעֵן, אֲשֶׁר אַנְּיִ נְתַנְּךָ
לְכָם לְאָחֶזֶת, וְתָמַתִּ נְגֻעָה
אֲרַעַת, בְּכִיתָ אָרֶץ
אֲחַזְתֶּךָם".
כותב רש"י - "בשרה היא
להם שהגעים באים
עליהם, לפי שהטמינים
אמוראים מטמוניות של
זחוב בקירות בתיהם כל
ארבעים שנה שנייה
ישראל במדבר, ועל ידי
הגע נוטץ הבית
ומוציאן".

תורה ורפואה משלימה

שבט פרשת "תזריע מצורע" התש"פ

בדיקות דם- שומנים

בדיקת טריגליקידים- בודקת סוג מסוים של שומן בסיסיוב הדם, חלק מבדיקה פרופיל שומנים, הכוללת גם בדיקתコレsterol בדם. טריגליקידים הם שומנים המורכבים מגליקול המחבר לשלווש מולקולות של חומצות שומן, המשמשים לאחסון האנרגיה העיקרית בגוף. טריגליקידים נאגרים ב רקמת השומן, כך שרמת טריגליקידים גבוהה שכיחה אצל אנשים עם עודף משקל ניכר. רמת טריגליקידים גבוהה קשורה להתפתחות של מחלת לב, אירועים מוחיים, דלקת הלבלב והצטברות שומן במקומות לא טיפוסיים. רמת טריגליקידים גבוהה במיוחד במיחוד נובעת בדרך כלל ממחלה תורשתית שבה יש ליקוי בגין שאחרראי על אכסון השומנים בגוף (היפרלייפידמיה משפחתיות) או מצריכה עודפת של שומן, אלכוהול וסוכר.

ערכי טריגליקידים בדם אצל נשים וגברים: פחות מ-150 מ"ג/ד"ל - תקין. 200 – 150 מ"ג/ד"ל – גובל-גובה. 200-500 מ"ג/ד"ל – גבוהה מהנורמה: סיכון מוגבר למחלות עורקים. אם אתם סובלים גם מרמת גבותות שלコレsterol, הסיכון מוגבר במיוחד מ-500 מ"ג/ד"ל (5.6 ממול/ל) – גבוהה מאד מהנורמה: סיכון מוגבר לדלקת של הלבלב.

בדיקתコレsterol- הcolesterol הוא חומר שומני שנמצא בדם וברוב הרקמות, החינוי ליצירת הורמוניים, סטרואידים ומלחין מירה ומשמש להעברת השומנים בדם. הcolesterol הרע-LDL- זה שנדקק לדפנות של העורקים, סותם אותם לאט ובסופו של דבר גורם לטרשת עורקים, התקף לב ואיירע מוחי. רצוי שהיה נמוך מ-100 מ"ג לד"ל. הcolesterol הטוב-HDL- זה שנלחם בcolesterol הרע, מסלק אותו מדפנות העורקים ושולח אותו הישר לבך ומשם אל מחוץ לגוף בעזרת מיצי המירה. רצוי שהיה יותר מ-40 מ"ג לד"ל. **כיצד ת�断 רמותコレsterol?**

сор מרע:

- המנעו מצריכת שומנים מן הגוף, בעיקר מזונות המכילים רמות גבוהות שלコレsterol ושמן רווי.
- אל תצברו משקל עודף. משקל יתר עלול להעלות את רמת השומנים בדם. ולהוריד את רמת הcolesterol הטוב.
- הימנען מגבינות שמנות, מאכלים גאנק פוד (פיצות, צ'יפס, המבורגרים וכדומה) ושיטת הבישול שנקראות- טיגון. זה רק יעלה לכם אתコレsterol!

עשה טוב:

- העלו את צריכת המזונות העשירים בסיבים התזונתיים כמו: סוביין, קוואקר, קמח מלא ומוסורי, קטניות, ירקות עם קליפה וכד'
- העדיפו שומנים ושומניםמן הצומח, כמו שמן זית, שמן פשתן וכד'. הם אינם מכיליםコレsterol.
- שלבו פעילות גופנית של 30-40 דקות 3-4 פעמיים בשבוע. זה יעוז לכם להוריד אותו.

דיאטה לחמניות

היא בהחלט מפתיעה ואף גורמת לאושר גדול! המציא אותה רופא אוסטרי בשם ד"ר פרץ קסابر, ועקרונותיה מתבססים על אכילת לחמניות קלות ומוצר חלב.

הכירו את דיאטה הלחמניות!

דיאטה זו מאופיינת בעיקר באכילת לחמניות קלות, אותן יש לפרק לפרוסות דקות, ולאכול אותן בניגיסות קטנות, רצוי לאכול את הלחמניות עם גבינה דלה שומן ביותר, טונה במקרים או חומום, ובמנת קטנות ביותר. עם הסימן הראשון לחששות שבוע, יש לחודל מהאכילה, שכן כל מזון הנצרך לאחר השגת תחושת המלאות, לא יעכל ורק יגרום עד מהרה לחששות רعب נוספת...

לאורך כל היום ניתן לאכול ירקות טריים או מבושלים ללא שמן, ללא הגבלה, ויש לשתות לפחות 12 כוסות מים ביום, בחורף ובקיץ.

זו דיאטה מעשית וקלת לביצוע, שאינה גורמת לחששות רعب שכן היא מאפשרת מספר ארוחות מגוונות ביום, וכן משפרת את מצב הרוח.



סובלים מפטריות ברגליים? רצים לטפל בזורה טבעית?

מדוע שלא תנסו את הדברים הבאים?

سور מרע:

-אל תישארו עם נעל סגורה כל היום! ברגע הראשון שאתם יכולים, פשוט תאוורו את כפות הרגליים.

-אל תיכנסו לנעליים לאחר מקלחת או בריכה אלא אם כן ניגבתם אותן כמו שצרים.

-אל תחכו עם הטיפול ברגע שזיהתם פטריות ברגליים. ככל שתתפלו בהן יותר מהר, כך ייטב לכם יותר והיא לא תהפוך לכורונית.

עשה טוב:

-געולו כפכפים בכל מקום בו קיים חשש להדבקה כמו: מקלחות משותפות, מלתחות ובריכות ציבריות.

-חומצ תופוחים- השרו את רגליים בתוך גיגית מלאה במים והוסףו את חומץ התפוחים ביחס של 2:1. לאחר מכן יבשו אותן היטב

-שמן עץ התה- נקו את הציפורניים תחיליה עם אלכוהול ולאחר מכן טפטפו את השמן. יש לשוב על הפעולה לפחות אחת ליום והיתרונות המורגשים הם כמעט מיידיים.



הוא נחassoc לאחד הצמחים העתיקים ביותר בארץ! מכינים ממנו חליטות, משחות ואבקות לקשת רחבה של محلות כמו: דימומים, איחוי שברים, אבני בכליות, ירידת ביצולות הקוגנטיבית, זה צמח השבטבט (זנב סוס), שעיל פי

המסורת, הוא ותוכלו הרכיבים המינרליים שבו מסוימים שבו מינרלים של זכוכית מפרקים, אובדן מסת עצם, נשירת שער, ציפורניים חלשות ועוד. בכלל האנרגיה המכוזצת שלו הוא מציין לדלקת בדרכי השתן, דלקת הפרוסטה, בריחת שתן, פצעים, כוויות. לא יכולם מתאים לקחת צמח זה. יש להיזעך לפני השימוש.

סטרידור

הוא מצב שבו מקבל הקול צליל גבוה (نبיחה) הנוצר מזרימת אויר שעוברת דרך היצרות בדרכי האויר העליונות. אם זה קורה באופן פתאומי, זה יכול להעיד על מצב מסוכן החוסם את דרכי הנשימה.

اذ איך תזהו סטרידור?

תיכנו שיעול נבחני, קוצר נשימה, דופק מהיר, חום, ריר, כיחלון, הטית הראש לאחור ואי-שקט.

איך נטפל?

ראשית, חשוב לדוחות- מהו הגורם? אם זו בעיה אנטומית? נרכשת? פתוגן? גידול או הגדלה?

אם זה חידך, ניתן טיפול רפואי בהתאם. בגדול, המטרה היא להוריד את הדלקתיות בדרכי הנשימה, זאת ניתן לבצע על ידי אינהצלחות קרות בשילוב של מנימים אטריאים, דיקור, הומואופתיה ורפלקסולוגיה, ועוד שיטות טבעיות אחרות.

זכור כל זה...

יותר מהטיפול שעושה המטופל

למטופל, עושה המטופל למטופל...

התבלבלתי? ממש לא!

אני פשוט מרגיש את זה כל טיפול מחדש...

איך פתאמ השקט מתחילה והרוגע נסוך,

והזרימה של הצ'י הופכת איטית יותר וויתר.

איך המוח נכנס לגל אלפא ולהלץ נעלם כלא היה. איך השירים הופכים רפואיים, ואני יכול להרגיש אתכם ולטפל בכם הרבה יותר טוב.

יש משהו בין המטופל למטופל במהלך

הטיפול. מין קשר טיפול הדדי. כל אחד מזמן

את השני והופך אותו ליותר רגוע ונינוח.

כמובן שיש לזה גם את הצד השני, של חוסר

הרוגע וה寧靜, אם מישחו משליהם

מתחליל זאת ובכך משפיע על השני...

اذ שוב תודה לכם, מטופלים יקרים!

שבشبב

הוא נחassoc לאחד הצמחים העתיקים ביותר בארץ! מכינים ממנו חליטות, משחות ואבקות לקשת רחבה של מחלות כמו: דימומים, איחוי שברים, אבני בכליות, ירידת ביצולות, זה צמח השבטבט (זנב סוס), שעיל פי המשורתי, הוא ותוכלו הרכיבים המינרליים שבו מסוימים שבו מינרלים של זכוכית מפרקים, אובדן מסת עצם, נשירת שער, ציפורניים חלשות ועוד. בכלל האנרגיה המכוזצת שלו הוא מציין לדלקת בדרכי השתן, דלקת הפרוסטה, בריחת שתן, פצעים, כוויות. לא יכולם מתאים לקחת צמח זה. יש להיזעך לפני השימוש.

לחצו על התמונה לצפייה



לחצו על התמונה לצפייה





“שמחה ובריאות”

בית טבע וклиיניקה לרפואה משלימה!



בניהולו של נתי רגב- L.A.C. HERBS

מטפל בדיקור סיני וצמחי רפואי. רפלקסולוג בכיר ומעסה רפואי

lezmanot- 050-3711378



You Get Nature

<p>מלח הימלאיה מחיר- 29 ש"ח</p> <p>קנה עכשיו</p>	<p>פרוביוטיקה מבצע- 161 ש"ח</p> <p>קנה עכשיו</p>	<p>בי פולן מחיר- 84 ש"ח</p> <p>קנה עכשיו</p>	<p>משקה אלו ורה וחמציצות מחיר- 139 ש"ח</p> <p>קנה עכשיו</p>
<p>ויטמין B12 מחיר- 85 ש"ח</p> <p>קנה עכשיו</p>	<p>חומץ תפוחים אורגני מחיר- 29 ש"ח</p> <p>קנה עכשיו</p>	<p>סידן מחיר- 130 ש"ח</p> <p>קנה עכשיו</p>	<p>ויטמין C מחיר- 97 ש"</p> <p>קנה עכשיו</p>
<p>משחת טיגר- נגד כאבים מחיר- 35 ש"ח</p> <p>קנה עכשיו</p>	<p>סבון אבוקדו מחיר- 33 ש"ח</p> <p>קנה עכשיו</p>	<p>חיזוקית לילדים מחיר- 77 ש"ח</p> <p>קנה עכשיו</p>	<p>אומגה 3 מחיר- 167 ש"</p> <p>קנה עכשיו</p>

הערות: רכישה אונליין. לחצו והזינו פרטி אשראי.
למשלוח בדואר תידרש תשלום תשולם של 10 ש"ח - [לחצו כאן לתוספת דמי משלוח](#). ט.ל.ח.



“שמחה ובריאות”

בית טבע וклиיניקה לרפואה משלימה!

בניהולו של נתן רגב - L.A.C. HERBS

מטפל בדיקור סיני וצמחי רפואי. רפלקסולוג בכיר ומעסלה רפואי

להזמנות - **050-3711378**



You Get Nature



FOREVER

 <p>מoringga מחיר - 85 ש"</p> <p>קנה עכשיו</p>	 <p>אצט בר כחולת י록ה מחיר - 130 ש"</p> <p>קנה עכשיו</p>	 <p>זרען צ'יה מחיר - 35 ש"</p> <p>קנה עכשיו</p>	 <p>ג'ל אלואורה לשתייה מחיר - 139 ש"</p> <p>קנה עכשיו</p>
 <p>ג'ל אלואורה למריחה מחיר - 81 ש"</p> <p>קנה עכשיו</p>	 <p>קורקום מחיר - 99 ש"</p> <p>קנה עכשיו</p>	 <p>שמן ציפורניים מחיר - 69 ש"</p> <p>קנה עכשיו</p>	 <p>משחת שניינים אלואורה מחיר - 41 ש"</p> <p>קנה עכשיו</p>
 <p>שפטון אלואורה מחיר - 19 ש"</p> <p>קנה עכשיו</p>	 <p>כמוסות מקה מחיר - 89 ש"</p> <p>קנה עכשיו</p>	 <p>קרם אלופורופוליס מחיר - 109 ש"ח</p> <p>קנה עכשיו</p>	 <p>שמן קוקאו מחיר - 39 ש"</p> <p>קנה עכשיו</p>

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



“שמחה ובריאות”

בית טבע וклиיניקה לרפואה משלימה!



בניהולו של נתן רגב - L.A.C. HERBS

מטפל בדיקור סיני וצמחי רפואי. רפלקסולוג בכיר ומעסה רפואי

lezmanot-050-3711378



Healthy Conscious Living



<p>שיח אברהם מחיר - 89 ש"</p> <p>קנה עכשיו</p>	<p>ולריאן מחיר - 89 ש"</p> <p>קנה עכשיו</p>	<p>ליקורץ מחיר - 189 ש"</p> <p>קנה עכשיו</p>	<p>אלורה פרידום מחיר - 139 ש"</p> <p>קנה עכשיו</p>
<p>קי 10 בהקשר הבדיקה' מחיר - 109 ש"</p> <p>קנה עכשיו</p>	<p>ג'ינקו בילובה מחיר - 172 ש"</p> <p>קנה עכשיו</p>	<p>שampoo אלורה וחוחובה מחיר - 100 ש"</p> <p>קנה עכשיו</p>	<p>מסטיק תימני מחיר - 99 ש"</p> <p>קנה עכשיו</p>
<p>ברהמי גוטוקולה מחיר - 119 ש"</p> <p>קנה עכשיו</p>	<p>דאודורנט אלורה מחיר - 41 ש"</p> <p>קנה עכשיו</p>	<p>אשוווגאנדה מחיר - 109 ש"</p> <p>קנה עכשיו</p>	<p>מזון מלכות מחיר - 182 ש"</p> <p>קנה עכשיו</p>

הערות: רכישה אונליין. לחצו והזינו פרטי אשראי.

لمשלוח בדואר תידרש תוספת תשלום של 10 ש" - לחצו כאן לתוספת דמי משלוח. ט.ל.ח.



“שמחה ובריאות”

בית טבע וклиיניקה לרפואה משלימה!



בניהולו של נתי רגב - L.A.C. HERBS

מטפל בדיקור סיני וצמחי רפואי. רפלקסולוג בכיר ומעסה רפואי

להזמנות - 050-3711378



Healthy Conscious Living

 <p>ליבי פאוור מחיר - 120 ש"</p> <p>קנה עכשיו</p>	 <p>שמן אטר-עץ התה מחיר - 25 ש"</p> <p>קנה עכשיו</p>	 <p>שמן אטר-ילנג-ilנג מחיר - 60 ש"</p> <p>קנה עכשיו</p>	 <p>אונו וואמן מחיר - 109 ש"</p> <p>קנה עכשיו</p>
 <p>שמן קנאביס (המ芬) מחיר - 139 ש"</p> <p>קנה עכשיו</p>	 <p>פרוטק-אלטמן מחיר - 65 ש"</p> <p>קנה עכשיו</p>	 <p>שמן קייק מחיר - 40 ש"</p> <p>קנה עכשיו</p>	 <p>שמן קצח מחיר - 69 ש"</p> <p>קנה עכשיו</p>
 <p>אלוהיט לישן מחיר - 81 ש"</p> <p>קנה עכשיו</p>	 <p>אלופירוסט מחיר - 109 ש"</p> <p>קנה עכשיו</p>	 <p>שמן אטר-אקליפטוס מחיר - 25 ש"</p> <p>קנה עכשיו</p>	 <p>קנדי טוקס מחיר 170 ש"</p> <p>קנה עכשיו</p>

הערות: רכישה אונליין. לחצו והזינו פרט依 אשראי.

لمשלוח בדואר תידרש תשלום תשולם של 10 ש" - [לחצו כאן לתוספת דמי משלוח](#). ט.ל.ח.