

לומדים לחיות בריא!

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

שבת פרשת "בחוקותי" התשע"ט

תורה ורפואה משלימה

טיפ מהפרשה

טיפוסי אש- מיוחד ל"ג בעומר!

כאמור אצל כל אדם ישנו יסוד מסוים (מתוך ה-4), הקיים במידה רבה יותר, והאחראי במידת מה על אישיותו הפסיכולוגית של האדם. במאמר זה נדבר על אדם, שאצלו יסוד האש הוא היסוד הדומיננטי. אדם זה יקרא לצורך העניין- "טיפוס אש". ובכן, לפני שנתאר את טיפוס האש, ולפני שנתאר את יסוד האש בגוף ובכף הרגל, נאמר כמה מילים על האש עצמה, כפי שאנו מכירים אותה בטבע. מילים אלו תעזרנה לנו להבין בצורה הרבה יותר טובה את האש בגוף, בכף הרגל וב"טיפוס האש" עצמו.

האש בטבע: צבע- לאש בטבע ישנם מס' צבעים מאד מוגדר. הם נעים בין גווני הצהוב, אדום, כתום (וירוק). מרקם וצורה- יותר מאשר מרקם, הייתי אומר שלאש יש טמפרטורה- היא חמה!!! קשה לחוש בה, אבל מרגישים אותה טוב מאד, ואוי ואבוי למי שנכווה בה! כיוון- כיוון האש הוא בעיקר למעלה ולצדדים. כעיקרון, אין לאש כיוון מוגדר. היא תלך לאן שהיא תרצה, היכן שיש לה חומר בעירה שמספק לה חמצן. היא לא צפויה. היא מסוכנת. היא יכולה להתפרץ לפתע ללא כל הודעה מוקדמת.

האש בגוף: נסו לקחת את תכונות האש בטבע, ולהשליך אותן על הגוף: צבע- הצבע בגוף שמצביע על מיקום האש הוא הצבע האדום. היכן שנראה צבע אדום בגוף, נדע ששם נמצאת האש, ברוב המקרים בצורתה המינורית- חום. מרקם וצורה- קשה לתאר את צורתה של האש בגוף. האש בגוף זה משהו יותר אנרגטי. היא נמצאת היכן שנמצאים הגאווה, היהירות, השחצנות שלנו. היא נמצאת היכן שנמצאים הרצונות והשאיפות שלנו. היא נמצאת היכן שנמצאת האש הפנימית שלנו, זו שרוצה לפרוץ החוצה ול"שרוף את העולם". מקום זה הוא בחזה, היכן שנמצא הלב שלנו. הלב האמיץ שלנו.

האש בכף הרגל: כפי שלמדנו כבר, האזור בכף הרגל המייצג את האש הוא כרית כף הרגל. אש מאוזנת בכף הרגל תתבטא בכרית רקמה מלאה, בריאה ואדמדמה. על העור להיות גס יותר מאשר העור באזור המים, אך לא גס כמו העור שבאזור האדמה.

טיפוס אש: ובכן, כדי לתאר טיפוס זה שאצלו יסוד האש הוא הדומיננטי, ניקח את כל תכונות האש שמנינו לעיל ונשליך אותן עליו. כמו האש בטבע, "טיפוסי האש" הם טיפוסים דינאמיים, פעילים שצרכים להיות תמיד במרכז העניינים. "שליטה במצב" ו"יכולת השפעה" הם מושגים די שכיחים אצלם, ואולי אפילו מוכרחים. הם בעלי החלטות מהירות, תנועות פתאומיות וממש לא צפויים, ממש כמו האש עצמה. הם מאד עסוקים בעצמם, מתייחסים לאירועים באופן אישי, כאילו הכל מכוון כלפיהם. הם כופים את רצונם על אחרים, ומנסים לשלוט בהם. הם מאד ביקורתיים, וחייבים לומר תמיד את המילה האחרונה. הם אינם מסוגלים לטעות, האגו שלהם תמיד צודק! הם מאד יצירתיים. אם הם שכירים, הם מרגיזים את הבוס שלהם, ואם הם עצמאיים, הם אינם יכולים להירגע מכיוון שהם מנסים לדחוף קדימה ללא הרף.

היכולת הזו לפנות את כל מה שישן בשביל להכניס את כל מה שחדש.

היכולת הזו לשחרר ולהשליך מעלינו דברים שכבר לא רלוונטיים, חשבונות וזיכרונות מן העבר, משקעים, דיכאונות, מחשבות. בעיקר מחשבות. וגם דברים מוחשיים, כמו: חפצים, בגדים, רהיטים. לפעמים זה כל מה שתוקע אותנו בחיים. מן "פקק" שכזה! עצירות שכזו!

היכולת לשחרר קשורה לאלמנט המתכת המורכב מאברי הריאות והמעי הגס. אנשים שלא יודעים לשחרר רגשית בדרך כלל לא ידעו לשחרר גם גופנית ולכן יסבלו מעצירות, קוצר נשימה, וכד'. אז עשו לעצמכם ולי טובה, ותוציאו ישן מפני חדש.... וכך נקרא מחר בתורה על הפסוק בברכות- "וישן מפני חדש תוציאו".
כותב רש"י- "שיהיו הגרנות מלאות חדש והאוצרות מלאות ישן, וצריכים אתם לפנות האוצרות למקום אחר לתת החדש לתוכן"



עקיצות

הקיץ מגיע ואיתו שלל ה"מעופפים" למיניהם...

לזהות את העקיצה, זו לא הבעיה. האזור יהיה אדמדם, נפוח ומגדד בעקבות הפרשת ההיסטמין למקום העקיצה.

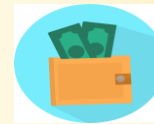
השאלה היא מה עושים עכשיו?

ובכן, לאחר שבדקתם שלא מתפתחת תגובה אלרגית קשה- תגובה אנפילקטית היכולה לכלול בנוסף לפריחה ולגרד גם נפיחות של הגוף, הרחבה של כלי הדם, היצרות של דרכי הנשימה ונפילה בלחץ הדם.

ולאחר שוודאיתם שהעקיצה לא במקום בעייתי היכול לגרום להתפתחות זיהום מרוע, כמו בקרבת העין, או בתוך הפה וכד', ניתן בהחלט להשתמש בחומרים טבעיים אנטיביוטיים ואנטי דלקתיים היכולים להוריד נפיחות, ולהפסיק גרד, כדוגמת: קרח, דבש, לימון, חומץ, אלוורה וכד'.

זכרו כלל זה...

לא יושבים על הארנק או כל דבר אחר שנמצא לכם בכיס האחורי...



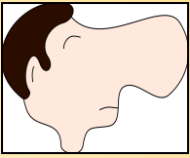
אני יודע שאתם אוהבים לשבת על הרבה כסף, אבל ישיבה ברכב, מסעדה או כל מקום אחר כשהארנק תקוע לכם בכיס האחורי, יוצרת לחץ לא מאוזן על האגן ועל הגב התחתון.

בלי לשים לב, אנשים מפתחים לפתע כאבי גב, בלטים ופריצות דיסק, סובלים מהקרנות לרגליים והם לא יודעים שזה בגלל שהם יושבים על ארנק עם הרבה כסף.

האמור לעיל מתייחס גם לפאוץ' די כבד או כל דבר אחר התפוס על המותן ומפעיל משקל ולו הקטן ביותר על הגב.

בדיקות רפואיות

עובדות על האף



מספר דברים שלא ידעתם על האף שלכם:

1. אדם ממוצע מסוגל לזהות כ- 10 אלפים ריחות שונים. כלבים מצוידים ב- 200 מיליון קולטני ריח באפם, בערך פי 20 ממספר קולטני הריח אצל האדם. מסקנה- 10 אלפים מספיק לי. אני מעדיף להישאר אדם ולא כלב...
2. חוש הטעם שלנו מושפע רבות מחוש הריח. למעשה, האף אחראי ל-80 אחוז מהטעם. כשהוא סתום, מהר מאד תאבדו עניין מארוחה דשנה. מסקנה- אם אתם רוצים להרזות, פשוט אכלו עם אף סתום!
3. האף ממשיך לגדול, לעתים גם במהלך שנות העשרים המוקדמות ואף יותר... מסקנה- אם תכננתם ניתוח פלסטי לפני גיל 20, כדאי שתחכו קצת...
4. חוש הריח הוא היחיד שיש לו מסלול ישיר להיפוקמפוס של המוח (שמעורב ביצירת הזיכרון) ולאמיגדלה (שמעורבת בתהליך קשירת רגשות לזיכרון). כך ניתן להסביר מדוע ריחות חזקים מצליחים לעורר בנו זכרונות רגשיים. משימה- נסו להיזכר בריח אהוב עליכם. איזה זכרון רגשי הוא מעלה בכם?



חרוב

תזונה ותוספי מזון

אם רבי שמעון בר יוחאי ובנו ניזונו ממנו במשך 13 שנה, אז כנראה שיש בו משהו. משהו רוחני זה בטוח, השאלה היא אם גם משהו גשמי? ובכן,

החרוב הוא אכן אחד הפירות העשירים ביותר במרכיבים חיוניים המאפשר לאדם קיום לתקופה ארוכה יחסית. הוא משביע ומשמש כמקור טוב לחלבון, צמחי. בשל תכולת הסוכרים הגבוהה והזמינה שלו הוא גם תורם לאנרגיה, ריכוז וזיכרון.

הטעם המתוק העשיר של החרוב מחזק את אלמנט האדמה ובכך גורם לצמיחה ולגדילה מחדשת, ולהרגשת נינוחות ורגיעה. החרוב מתאים במיוחד למצבי דלקות וכיבים בקיבה, בוושט ובמעיי הדק. החומרים הפעילים שבו יוצרים סיכוך והגנה מעל הרקמה הפגועה, יחד עם כיווץ קל וויסות ברמת חומציות הקיבה. החרוב ידוע גם כמאלחש (מרגיע כאבים), אנטי דכאוני ומפחית שיעול.

פיזיותרפיה

בטוח שקיבלתם הפניה אליה מהקופ"ח שלכם, לפחות פעם אחת בחיים, וזה בסדר. כל עוד זה על חשבון הקופ"ח, נצלו כמה שיותר. אז כן. זו אכן הפיזיותרפיה. שיטת טיפול שעוסקת באבחון, שיקום ומניעה של בעיות במערכת התנועה. איך זה עובד?

ובכן, הטיפול מתבצע תוך שימוש במגוון רחב של טכניקות ידניות שונות (מניפולציות, מוביליזציות, עיסויים במגוון של גישות טיפוליות), באמצעים של תרמוטרפיה (כרית חימום, פאראפין, קרח, מכשירי אולטרסאונד), בטכנולוגיות מתקדמות (גלים קצרים, גירויים חשמליים), ובמתן תרגילי סיבולת וכוח של קבוצות שרירים ומערכת הלב והריאות (בדומה לחדר כושר). הפיזיותרפיה מצוידת לבעיות שלד ופרקים, בעיות נוירולוגיות, לאחר תאונות דרכים או ספורט, ניתוחים ושברים.



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:

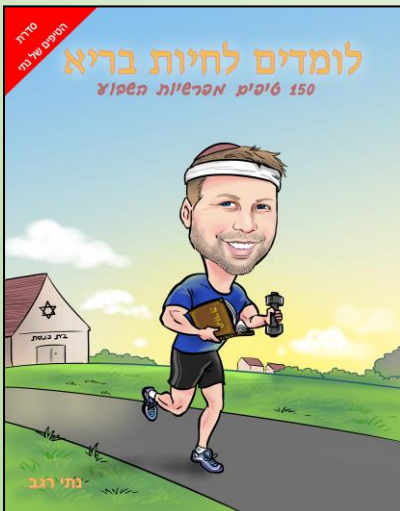
1. לומדים לחיות בריא- 150 טיפים לחיים בריאים!

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, אכילס חמות, אוקסה,
תוספי מזון, מזרחי אלורה, דיקור אולן, סו-ג'וק...

אפסי טיפוס, מאמרים וידע מקצועי באתר -

Natiregev.com

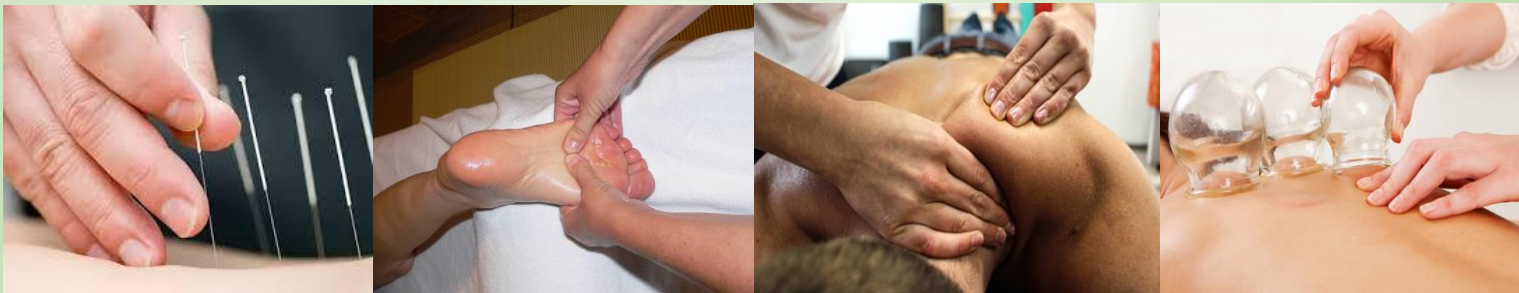
יעוץ אישי
חינם!

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!

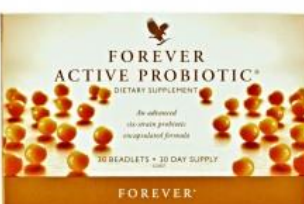
בניהולו של נתי רגב- L.AC. HERBS

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?

מחפשים עוד מוצרים?



חפשו אותי ב-

כנסו לאתר שלי- natiregev.com