

לומדים לחיות בריא!

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

שבת פרשת "ראה" התשע"ט

תורה ורפואה משלימה

טיפ מהפרשה

העולם הוא עגול והחיים הם גלגל. בסופו של דבר כולם עוברים את אותה הדרך. לכל אחד נתיב משלו, אבל הדרך היא אחת. מפה לשם. במעגל. המבוגרים עושים בשביל הילדים שיגדלו ויהפכו למבוגרים שיעשו בשביל הילדים שיגדלו ו...

כל אחד נותן את חלקו בתורו. כמו שקיבל לפני, כך יתן אחרי. הבוגר מתגייס לצבא כדי שילד קטן ישן טוב בלילה, וכשילד קטן יגדל, יגיע תורו להתגייס לצבא, כדי שילד קטן אחר ישן טוב בלילה...

כל כך הגיוני, שאין מה לשאול. קיבלת בעבר, תתן בעתיד. זהו סוד קיום האנושות. במילה אחת קוראים לזה- הדדיות, ובארבע מילים- מה אני... אף אתה...

וכך נקרא מחר בתורה על הפסוק- "וזכרת כי עבד הייתי", בו מופיעה חובת הנתינה לעבד משוחרר. כותב רש"י- "והענקתי ושניתי לך מביצת מצרים וביצת הים, אף אתה הענק ושנה לו".

אלול. תשובת הגוף.

תשובת הגוף? האם יש בכלל דבר כזה? מסתבר שכן! ועליה כותב הרב קוק זצ"ל באורות התשובה פרק א- "את התשובה אנו מוצאים בשלוש מערכות: א. תשובה טבעית. ב. אמונית. ג. תשובה שכלית. בתשובה הטבעית יש שני חלקים: תשובה טבעית גופנית ותשובה טבעית נפשית". מהי אם כן, התשובה הגופנית הזו, אודותיה שאלנו בראשית המאמר? ממשיך הרב וכותב- "הגופנית סובבת את כל העבירות נגד חוקי הטבע, המוסר והתורה, המקושרים עם חוקי הטבע, שסוף כל הנהגה רעה הוא להביא מחלות ומכאובים, והרבה סובל מזה האדם הפרטי והכללי..."

הנהגה רעה? אצלי בגוף? מסתבר שכן! -עבודה "מסביב לשעון", שמרוקנת לי את כל האנרגיות, גם הזמינות וגם ה"רזרבות", שהגוף שומר ל"זמנים קשים ומאוחרים". -חוסר אכילה ושתייה שמביא לי את כאבי הראש האיומים והעייפות הכרונית. -חוסר פעילות גופנית, עליה כבר כתב הרמב"ם בהלכות דעות- "ועוד כלל אחר אמרו בבריאות הגוף, כל זמן שאדם מתעמל ויגע הרבה... אין חולי בא עליו וכוחו מתחזק..." -עבודה לא נכונה מול המחשב, שמביאה לי את כאבי הגב המשתקים ותסמונת התעלה הקרפלית. -צריכת כמויות סוכר אדירות בכל יום ובכל גיל. מה הפלא שהסוכרת מגיעה בסוף, ואיתה הנזקים לרשתית העין ולכפות הרגליים?

"...ואחרי הבירור שמתברר אצלו הדבר, שהוא בעצמו בהנהגתו הרעה אשם הוא בכל אותו דלדול החיים שבא לו, הרי הוא שם לב לתקן את המצב, לשוב לחוקי החיים, לשמור את חוקי הטבע, המוסר והתורה, למען ישוב ויחיה, וישוב אליו החיים בכל רעננותם..."

אני אשם? בכל אותו דלדול החיים? מסתבר שכן! -כי היום נועד לפעילות והלילה לשינה. כך פועל הטבע, וגם גופינו, המורכב מאותם ארבעה יסודות שמהם מורכב הטבע. -כי גם תינוק יודע שהרכב לא יצליח לנסוע בלי דלק. אז למה שהגוף יצליח לתפקד ללא אוכל ושתייה?

-כי פעילות גופנית מניעה את הדם וממריצה את האיברים, ממש כמו כל מכונה שצריך להפעיל מידי פעם, על מנת לשמור על תפקוד תקין. -כי ישיבה ממושכת ולא נכונה, בהכרח תביא לכאבי גב, ולחיצה על העכבר אלפי פעמים ביום, בהכרח תגרום לדלקת גידים... -כי סוכר עודף "נתקע" בדם, ומביא לצרות רבות וקשות...



מספר עובדות שלא ידעתם על כלי הדם שלכם:

1. אורך כלי הדם בגוף הוא כ-100 אלף ק"מ. מה אפשר לעשות עם כזה מרחק? ובכן, אפשר להקיף את קו המשווה של כדור הארץ כפעמיים וחצי....

אם בא לכם על כוכב פלוטו המרוחק (הלוך חזור), פשוט תפרסו את ה-DNA שלכם מכל התאים בגוף! רק 16 מיליארד קילומטרים... מסקנה- מי אמר שחייבים לטוס לחלל?

2. גופו של אדם השוקל 70 ק"ג, מכיל כ-5 ליטרים דם. חוקרים מעריכים כי הדם מהווה 8% ממשקל הגוף והוא משפיע יותר מכל מרכיב אחר על תפקוד המוח!

מסקנה- חוסר דם (אכילה ושתייה לא מספקות) בהכרח יגרום לחוסר ב... שכל שלכם.

3. שריר הלב מקבל אספקת דם עצמאית ע"י העורקים הכליליים/קורונריים שהם המספקים דם ללב. הם מקבלים את הדם ישירות מתחילת אבי העורקים ששם הדם הוא העשיר ביותר בגוף. מסקנה- אם עורקים אלו סתומים, חזרו לקרוא את הטיפ של יום ראשון...

4. מתרומת דם אחת שלכם אפשר להציל חיים של ארבעה אנשים שונים. כל אדם יכול לתרום דם עד 4 פעמים בשנה, והגוף מפצה על האובדן בתוך מספר ימים. תרומת הדם תפחית לכם גם את הסיכון לסכרת ואירועי לב ומצד שני תשפר את זרימת הדם בכלי הדם. מסקנה- לתת זה בעצם לקבל!

היא שילוב של שתי מילים ביוונית: משמעות המילה "איסכ" היא הגבלה ומשמעות המילה "המה" היא דם. ביחד זה יוצא איסכמיה, שפירושה- ירידה בהספקת הדם לשריר הלב בגלל היצרויות בעורקים הכליליים המספקים דם ללב.

איך מזהים?

בעיקר כאבים בחזה - בדרך כלל בעלי אופי לוחץ (תעוקה) שמוחמרים בזמן מאמץ, אך יכולים להופיע גם במנוחה. לעיתים הכאב מקרין לזרועות, לכתף השמאלית, ללסת התחתונה או לגב ויכול להיות מלווה בקוצר נשימה, בזיעה קרה או בבחילה. בדיקות כמו: אק"ג, מיפוי לב, צינתור, בדיקת מאמץ ועוד, יכולות לאשש את האבחנה.

כיצד נטפל?

פשוט נטרלו את גורמי הסיכון למחלה: עישון, לחץ דם גבוה, סוכרת, עודף שומנים וכולסטרול בדם (היפרליפידמיה). בני משפחה מדרגה ראשונה שחולים במחלת לב איסכמית בגיל צעיר, השמנה וחוסר פעילות גופנית.

תזונה ותוספי מזון

פרג



נחבא אל הכלים ואפילו לא ידענו ש...

-הוא עשיר בסיבים שיסייעו לעיכול תקין, ימנעו עצירות ויפחיתו את ספיגת הסוכר והשומן המגיעים מהמזון.

-הוא מכיל חומצה אולאית, המסייעת בהורדת הכולסטרול ובשמירה על לחץ דם תקין.

-יש בו המון אשלגן, שעוזר להגן על הכליות מפני הופעת אבנים

100- גרם של הזרעים שלו מעניקים לגוף 1,500 מיליגרם של סידן, לעומת גבינות שונות שלא מכילות יותר מ-500 מיליגרם לאותה הכמות.

-השילוב של הזרחן יחד עם הסידן שבו, מסייע לבנייתן של העצמות ושומר על רקמות חיבור חזקות.

-האבץ והמגנזיום המצויים בו, משפיעים ותורמים לאיכות השינה. האבץ תומך במבנה של החלבונים, מסייע ליצור תאים חדשים ומעודד את ההתפתחות הנירולוגית.

קור וחום

על שיטת הטיפול הזו כנראה שלא שמעתם! היא מורכבת מקור וחום לסירוגין. פעולה כזו יוצרת תנועה בין שני קטבים הפוכים. קוראים לטיפול "אמבטיית סיטז".

איך עושים אותה?

ממלאים את האמבטיה הגדולה במים קרים ובתוכה שמים גיגית קטנה עם מים חמים. יושבים שתי דק בגיגית הקטנה כשהעכוז מכוסה במים החמים ואילו כפות הרגליים מונחות במים הקרים שבאמבטיה הגדולה. לאחר שתי דק' החליפו מנח ושבו כעת עם העכוז במים הקרים ועם כפות הרגליים במים החמים. חזרו על פעולה זו לסירוגין במשך שלוש פעמים כשהפעולה אחרונה היא שהעכוז נמצא במים הקרים. לאחר מכן יבשו עצמכם עם מגבת ושכבו לנוח למשך מספר דק'. אמבטיה זו תניע לכם את הדם ואת הצ'י בפלג הגוף התחתון ותפתור לכם בעיות של זרימת דם, דליות, טחורים ועוד.

"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, אפנים חמות, מוקסה,
תוספי מזון, מוצרי אלבורה, דיקור אולן, סו-ד'וק...**

אלפי טיפים, מאמרים וידע מקצועי באתר -

Natiregev.com

יעוץ אישי
חינם!

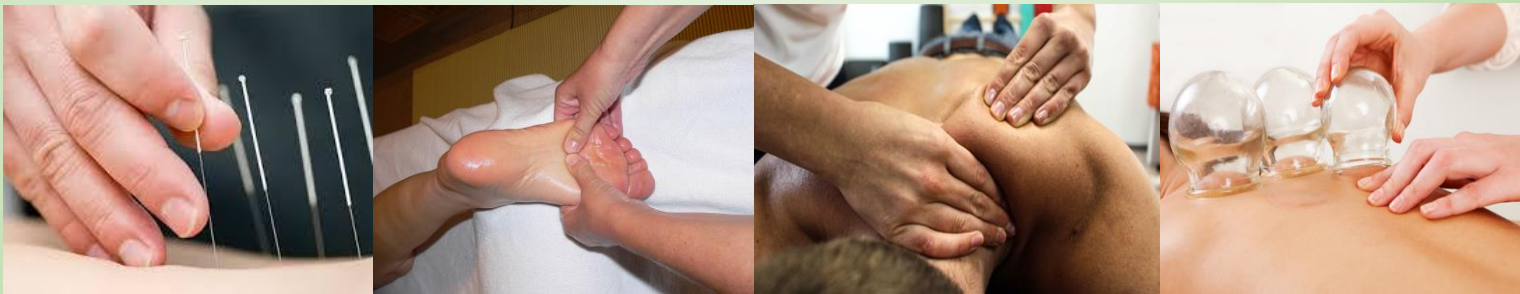
מקבל ב:

לקבלת טיפ יומי בריא
בוואצאפ שלחו לי הודעה
למספר- 050-3711378

קליניקה פרטית- רחוב אבוחצירא 13 יבנה

המרכז ההוליסטי "בידיים טובות", האשל 21, יד בנימין.

"מכבי טבעי" רוטשילד 15, ראשל"צ .



המוצר השבועי בקליניקת "שמחה ובריאות"

ליבי פאור

פורמולת האון הגברי Libi Power הינה תוסף תזונה טבעי, המיוצר על בסיס מידע רפואי המופיע בכתבים הרפואיים של הרמב"ם. הפורמולה מגבירה את המיניות והאון הגברי ומורכבת מכ-40 צמחי מרפא ושורשים הידועים כמעוררי חשק ומגבירי תאוה מינית, כמו: מליסה, אנאמורנה, אניס, אסטרגלוס, אספרגוס, אקורוס קלמוס, אקליפטוס, ארטישוק, בוספליה, ג'ינסנג אמריקאי, דבש טבעי, דיאסקוריה אפוזיטה, ויטמין B-6, זיזיפוס ז'וז'ובה, טרמינליה בלריקה, טרמינליה חבולה, כורכום, ליליה, ליקוריץ, מגנזיום, מור, מרווה אדומה, סחלב, סקוטלאריה, פלונדנדרון, פלפל ארוך, פלפל לבן, פלפל שחור, פסיפלורה, פרולה אספואטידה, קוסקוטה, קופטיס, קוקוס, קינמון, קרדמון, רהמניה, שום, שיזנדרה, תמרים .

תוסף ליבי פאור נותן מענה לשלל בעיות בתפקוד המיני – מבעיות זיקפה ועד לשפיכה מוקדמת ובעיות של חשק מיני נמוך, וגם משפר באופן טבעי את זמן התגובה ויכולת הביצוע אצל גברים.

תוסף ליבי פאור נלקח ללא תלות במועד המפגש המיני.



רק 110 ש"ח

**להזמנות-
050-3711378**

"שמחה ובריאות"

בית טבע וקליניקה לרפואה משלימה!

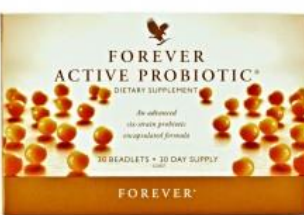
בניהולו של נתי רגב- L.AC. HERBS

מטפל בדיקור סיני וצמחי מרפא. רפלקסולוג בכיר ומעסה רפואי

להזמנות- 050-3711378



FOREVER

 מלח הימלאיה מבצע- 30 ש"ח	 פרוביוטיקה מבצע- 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