

לומדים לחיות בריא!

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

שבת פרשת "ואתחנן" התשע"ט

תורה ורפואה משלימה

טיפ מהפרשה

לעשות מאהבה.

כל כך משנה את הכל.

גם את העשייה וגם אותי.

כשעושים מאהבה

והדברים באים מהלב,

לא במהרה הם

משתכחים.

כשעושים מאהבה

והדברים באים מהלב,

אפילו אני הופך למשהו

אחר.

חזק יותר, אמיתי יותר

שגם אם יטריחו עלי

ויעמיסו עלי עוד ועוד,

אני עדיין אמשיך לתת

ולעשות מאהבה....

לעשות מאהבה- מתכון

לחינוך נכון ומוצלח!

וכך אנו קוראים בפרשת

ואתחנן- "ואהבת את ה'

אלוקיך..."

כותב רש"י- "עשה דבריו

מאהבה. אינו דומה עושה

מאהבה לעושה מיראה.

העושה אצל רבו מיראה

כשהוא מטריח עליו

מניחו והולך לו".

בין מכונאי לגנן-2

באמצע המאה ה-19 איתר לואי פסטר את מקורה של המחלה מחוץ לגוף, בצורת חיידקים. תיאורית החיידק כמחולל מחלות הניחה, כי חיידק אחד יכול ליצור סימפטומים מסויימים ביצור בריא. היא גם עזרה להסביר את השתוללותן של מגפות ונגעים, ולפתח תרופות יעילות כנגדן. ברם, תיאורית "הסיבה המוגדת" הזו, נתבעה להסביר את כל המחלות. מאחר שרק הסיבה אחת נחשבה, הייתה התכששות לריבוי הגורמים התורמים, שהופיעו בעת ובעונה אחת בכל חולה שהוא. העובדה, שמצבו הנפשי, הכלכלי, החברתי, המידותי, השפיע על רגישותו למחלה לא נכללה בדגם מושגי זה. ההשקפה הצרה של סיבה מוגדרת הגבילה את היקפה ואת יעילותה של הרפואה המודרנית, שלעיתים חשבה, שברגע שהסימפטום נעלם אז גם המחלה נעלמה. לדוגמה, על פי התורה של "סיבה מוגדרת", הסיבה לסוכרת היא מחסור בייצור של אינסולין על ידי הבלב. ברגע שנזריק לחולה הסוכרת אינסולין אז פתרנו את הבעיה. הרפואה המודרנית לא שואלת את עצמה- "רגע, אולי יש קשר בין העובדה שהחולה שירת המון שנים כאיש הנדסה קרבית ונחשף אין ספור פעמים לפירוק פצצות חיות, בידיעה שכל שנייה הוא יכול להתפוצץ, לבין זה שרמת הסוכר שלו בדם גבוהה?" או- "מהו דפוס ההתנהגות של אדם זה?" או- "אולי זה קשור בכלל לטחול, לאלמנט האדמה, לטעם המתוק שטיפוס האדמה כל כך אוהב?"

לעומת הפילוסופיה המערבית הרואה את הרופא כמכונאי, נמצאת לה הפילוסופיה המזרחית המבוססת על ההנחה שכל החיים מתרחשים בתוך מעגל הטבע. הטבע הוא מערכת אחת מאוחדת, נתון בתנועה מתמדת, עוקב אחר דפוסים מחזוריים, המתארים את תהליך שינוי הצורה. כאשר מרכיבי הטבע מאוזנים, החיים הרמוניים ומשגשגים, כאשר האיזון בין הכוחות הקוטביים מופר, מגיח האסון.

בהשקפת העולם המזרחית נמצאים המון סממנים של תורתנו הקדושה ודתנו. גם היא גורסת שבן האדם הוא לא אחר מאשר עולם קטן- מיקרוקוסמוס של הטבע. וכל הכוחות הנמצאים בעולם הגדול נמצאים גם בו- באדם הקטן. בני האדם מייצגים את החיבור בין שמים לארץ, את התולדה של האיחוד שלהם, היתוך של כוחות קוסמיים וגשמיים.

הנשמה היא רוחנית מן העליונים, ואילו הגוף הוא גשמי מן התחתונים. בהשקפת העולם המזרחית נוכל למצוא גם את החיבור לעונות השנה, לשמש, לירח, לאדמה. רוב התרבויות העתיקות שעסקו בעיבוד, בחרישה, בזריעה ובקצירה, היו תלויות בפירות הארץ לקיומן. תרבויות חקלאיות חוו כוח באמצעות הטבע ושאפו להיות בהרמוניה עם העונות, עם המקצבים ועם הדפוסים שקשרו את כל הדברים אלה לאלה. במסגרת מציאות זו, העולם הגדול היה כגן, וכך גם העולם הקטן- האדם.

כאשר אנשים הם כמו גן, הרופאים הם כעין גננים. גננים השומרים על ההרמוניה והאיזון בגופו של האדם.

שבת שלום!



מספר עובדות שלא ידעתם על העצמות שלכם:

1. העצם בנויה מתאים בוני עצם ותאים הורסי עצם. תהליך מנוגד זה יוצר מצב של בנייה מתמדת של העצם עד לגיל 25-30 ומגיל 50 בערך, סביב השינויים ההורמונליים של גיל המעבר והפסקת המחזור החודשי, יש תהליך מואץ של אובדן מסת עצם שנעצר רק עם התאזנות רמת ההורמונים בגוף בסוף גיל המעבר.
- מסקנה- אל תזלזלו בגיל הילדות. שיא הבנייה מתרחש דווקא בו!
2. מה שמקנה לעצם את חוזקה הוא הסיידן- 99% מהסיידן נמצא בעצמות בגוף כולל השיניים (והשאר בדם) והמשקל המופעל עליה (פעילות אנאירובית).
- מסקנה- צריכה לא מספקת של סידן (שקדים, טחינה, סרדינים וכד') וחוסר פעילות אנאירובית בהכרח תוביל לאוסטאופורוזיס (שברים בעצמות).
3. גם אם אתם אוכלים הרבה סידן, אל תשכחו שהוא יכול לברוח לכם. זאת בגלל אכילת מאכלים עתירי קפאין (קפה, תה, קולה ועוד), אלכוהול, משקאות מוגזים, תרופות וכד'.
- מסקנה- לפני שממלאים מים תדאגו שהפקק יהיה סגור...
4. איבוד עצם יכול להכות בכל מקום בגוף, כולל הלסת ולא רק ממפרק הירך. אם הלסת איבדה מהצפיפות שלה התוצאה עשויה להיות איבוד של שיניים, נסיגת חניכיים ועוד.
- מסקנה- כדאי להוציא את הכסף עכשיו על מכון כושר ומאכלים עתירי סידן ולא להוציא אחר כך על... שתלים דנטליים.

היא נחשבת היום למחלה הנפוצה ביותר הגורמת לדמנציה- ירידה בתפקוד וביכולות הקוגניטיביות של בני אדם. זוהי מחלת האלצהיימר הגורמת להתנוונות של תאי מח באזורים האחראים על תפקודים קוגניטיביים גבוהים (חשיבה, זיכרון, הסקת מסקנות ועוד). לרוב אלצהיימר משפיע על ארבעה מישורים של תפקוד האדם: זיכרון, שפה, התמצאות ועיבוד גירויים/שיפוטיות. ככל שהמחלה מתקדמת, כך הופכים הסימפטומים למקיפים וקשים יותר.

למה זה קורה?

אין סיבה ברורה אך יש גורמי סיכון, ביניהם ניתן למצוא את הגיל המבוגר, הגורמים הגנטיים והתורשתיים, סגנון חיים לחץ ונטול פעילות גופנית, עודף שומן, עישון, לחץ דם וכולסטרול גבוהים או סכרת לא מטופלת וכד'.

כיצד נטפל?

ראשית, נמנע מעצמנו את כל גורמי הסיכון שבאפשרותנו למנוע... שנית, הזינו את מוחכם בחומרים טובים שישמרו אותו צעיר וימנעו את ההתדרדרות הקוגניטיבית שלו. זה יכול להיות: אומגה 3, אגוזי מלך, שמן זית, אצות ועוד.

תזונה ותוספי מזון



מורינגה

בגרם אחד שלו יש פי שבעה ויטמין C יותר מבתפוז, פי ארבעה יותר סידן מבחלב, פי שלושה יותר ברזל מבתרד ופי שניים יותר חלבון מבחלב! הכירו את צמח המורינגה בעל יכולות הריפוי המופלאות והעוצמתיות המגולמות בכל חלקיו – עליו, פירותיו, תרמיליו, השורש והגזע. העלים טומנים בתוכם כ- 90 ערכים תזונתיים, כ- 46 תרכובות של נוגדי חימצון מסוגים שונים וכ- 36 תרכובות בעלי סגולות נוגדות דלקות ונוגדות תאים סרטניים. העלים מהווים מקור מזין ביותר של כלורופיל ואומגה 3. בנוסף – המורינגה מכילה 18 חומצות אמינו (כ- 9 מהם חיוניות) ובכך מהווה גם חלבון מלא. בקיצור, אם חיפשתם את הצמח האולטימטיבי, הרי שהוא הזוכה!

תזונה מקרוביוטית

הפירוש המילולי שלה הוא "חיים גדולים", והפילוסופיה שעומדת מאחוריה מבוססת על אכילת מזונות טבעיים בלבד במטרה "להתאחד" עם הטבע וליצור איזון בין היין והיאנג בגוף. אז אם בא לכם להתחיל לאכול תזונה מקרוביוטית, אתם מוזמנים לשולחן! התנועה המקרוביוטית המודרנית החלה בתחילת המאה ה-20. עיקרי הדיאטה המקרוביוטית כוללים: תזונה המושתתת על דגנים מלאים, הימנעות ממזון מעובד או תעשייתי, אכילה בכמויות מתונות, גידול מזון אורגני, לעיסה מרובה. העקרון המנחה במקרוביוטיקה אומר כי אין "נכון" ו-"לא נכון" אלא "מתאים" ו-"לא מתאים". דהיינו - תזונת אדם צריכה להקבע על-פי מאפייניו ודפוס האנרגיה שלו. למשל, אדם יאנגי (חם מזג, הרבה אדרנלין, חסר מנוחה...) ימעט באכילת מזון "מחמם" למרות שהוא גם בריא, וירבה באכילת מזון "מקרר", שיאזן את אופיו היאנגי. מזונות מומלצים בתזונה המקרוביוטית: דגנים מלאים- 40%-60%, ירקות טריים - 25%-30%, קטניות - 10%-5%, מרקים - 10%-5% ואצות ים - 3%-5%. דגים 1-3 פעמים בשבוע. מזונות אסורים/לצריכה מוגבלת בלבד: מוצרי חלב, בשר, ביצים, מוצרי סוכר מעובד, שוקולד, פירות טרופיים...



"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 אלוארה, דיקור אלון, סו-ד'אק...**

אלפי טיפים, מאמרים וידע מקצועי באתר -

Natiregev.com

יעוץ אישי
חינם!

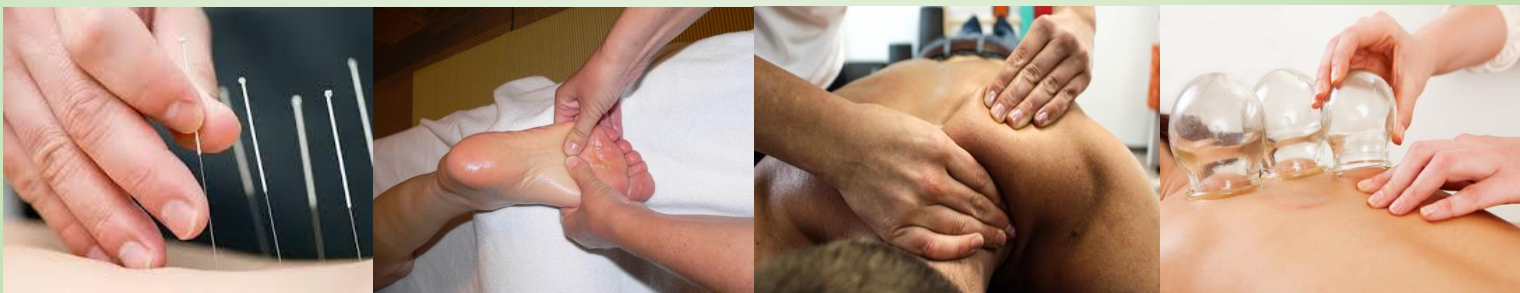
מקבל ב:

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"

ויטמין C



רק 97 ש"ח

זהו אנטיאוקסידנט רב עוצמה, התומך במערכת ההגנה של הגוף נגד השפעות מזיקות של רדיקלים חפשיים. מדענים ממשיכים לחקור את אפשרות השפעתו של ויטמין C על מניעת מחלות לב וסרטן. ויטמין C הוא תוסף תזונה שמיטיב עם העור, כיוון שהוא מגביר היווצרותו של קולגן בין תאי. ויטמין C דרוש לתחזוקה של רקמת קישור בריאה. ויטמין C נמס במים ומופרש מן הגוף.

מאחר שבני אדם נמנים על אותם בעלי חיים מעטים שאינם מסוגלים ליצור את הויטמין C בעצמם, עליהם לקבלו דרך המזון, המשקה ותוספים חיצוניים הצורך ברמה נאותה של ויטמין C הוכח. המדע גילה שסיגריה אחת הורסת 25 מ"ג של ויטמין C בגוף. מתח, תרופות וגורמים סביבתיים גורמים אף הם להתדלדלות הויטמין מהגוף. מחסור בויטמין C, יוביל במהרה לדימום, מנימי דם קטנים (קפילריים), מן החניכיים וכן יגרום להאטה בהגלדת פצעים.

סובין שיבולת שועל, הוא מרכיב מסיס המגיע מגרעיני הצמח. פעולתו דומה לספוג. סופג מים בקיבה ובמעיי הדק, מאט את תהליך העיכול וגורם לתחושות שובע ומלאות. המדע מראה שסיבים נמסים יכולים אף לעזור בהורדת רמות כולסטרול בדם.

**להזמנות-
050-3711378**

"שמחה ובריאות"

בית טבע וקליניקה לרפואה משלימה!

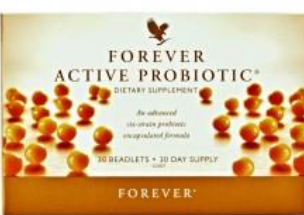
בניהולו של נתי רגב- L.AC. HERBS

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