

לומדים לחיות בריא!

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

שבת פרשת "תצוה" התש"פ

תורה ורפואה משלימה

טיפ מהפרשה

לפעמים,

זה רק לדעת לצרף את האותיות, אחת לאחת, ולהרכיב את המשפט השלם.

אילו אותיות?

פעם אלה היו אבני החושן, שעליהן היו אותיות שהאירו בסדר מסוים, אותו ידע לפענח הכהן הגדול ומתוך כך ידע מה התשובה לשאלה ששאל.

והיום?

היום זה לדעת לצרף חיוך, מחמאה, פרח מלבלב, ריח משכר, שיר מרגש, תמונה נוסטלגית, זיכרון עמום, אהבה גדולה...

לצרף את הכל, לקחת נשימה עמוקה, להרפות ולשחרר עד הסוף ואז תבינו בדיוק מה השם עונה לכם!

וכך נקרא בתורה: "וַתֵּן אֶל חֹשֶׁן הַמִּשְׁפָּט, אֶת הָאוּרִים וְאֶת-הַתְּמִימִם, וְהָיָה עַל-לֵב אֶהֱרֹן, בְּבֹאוֹ לִפְנֵי ד'."

כותב הרמב"ן - "... והענין הוא, כי היו שמות קדושים, מכוחם יאירו האותיות מאבני החושן אל עיני הכהן השואל במשפטם... היה הכהן מכין בשמות שהם האורים, והאירו לעיניו אותיות..."

"כי כל כח ימצא בתולדת כל אבן ואבן" (אבן עזרא שמות כח, ט)

בפרשתנו אנו פוגשים את אבני החושן כחלק מבגדי אהרן הכהן. על אבנים אלו כתב רבינו בחיי (שמות כח) ש: "אין לך כל אבן ואבן מן האבנים היקרות שלא תמשוך כח עליונים". על אותו כח נאמר במדרש (בראשית רבה יד) ש"בשעת ירידת גשמים הכל מתברך... אבן טובה מרגשת, ומקבלת כח ומעלה". גם האבן עזרא כתב (שמות כח, ט): "כי כל כח ימצא בתולדת כל אבן ואבן". עוד מוסיף רבנו בחיי, שהאבנים בכללותן אינן אלא תריסר, והן תריסר אבני החושן, "וכל השאר – מינהן, ענפיהן ותולדתן... ועל דרך הקבלה תמצא פליאה וחכמה בי"ב אבני החושן, ממה שנתן לכל אחד מן השבטים אבן אחת ידועה בגוון ידוע, הכל כפי גוון מידותיהם למעלה".

כלומר, אבני החושן הן למעשה אב טיפוס לכל אבני החן- אבני הקריסטל, המצויות כיום ולהן שלל תכונות ריפוי ואיזון אנרגטי בהתאם לסוג האבן וצבעה.

כיצד ניתן להשתמש באבני חן-קריסטלים?

שימוש בקריסטלים נפוץ כיום למטרות ריפוי הגוף והנפש. לכל אבן יש את האנרגיה והצבע שלה וכך היא יכולה להחזיר את האדם לאיזון. ברגע שאנו מחזיקים, עונדים או מכוונים את האבן אלינו, קרן הצבע נכנסת להילה שלנו, נספגת על ידי השכבות הנזקקות לה ומחזקת בקרינתה פנימה את האיברים והפעילות הנדרשים. למעשה, כל אחד יכול להשתמש באבן החן כפי שהוא רוצה. ניתן לענוד אותן כטבעת, אפשר לשבץ אותן בשרשראות ואפילו למקם אותן במקומות שונים בבית או על הגוף, כך שישפיעו עליהם בעזרת האנרגיה הטמונה בהן.

ניקח לדוגמה את אבן האמטיסט, הלא היא אבן ה"אחלמה" המופיעה בפרשתנו. אבן זו היא בעלת צבע סגול, המשוך לצ'אקרה מספר 6- "העין השלישית" הנמצאת בין שתי העיניים. לכן, אבן האמטיסט (אחלמה) תעזור לנו להשקיט את מחשבות היום-יום, ותכניס אותנו למצב של רגיעה ושקט פנימי אשר יובילו אותנו ממצב מודעות רגיל, שבו אנחנו נמצאים במהלך היום, למודעות עמוקה יותר. אמטיסט (אחלמה) גורמת לגירוי של גלי אלפא במוח (גלים הנחווים במצב של טרום-הירדמות בשינה, הרפיה ומדיטציה) ופותחת את "הגשר" בין המודע לתת-מודע. במצב זה, מידע נחוץ זורם החוצה מתת המודע למודע, ועוזר לנו להגיע להבנות עמוקות יותר של סיטואציות בחיינו ולשינוי בדפוסי חשיבה. ההשפעה המרגיעה של אמטיסט (אחלמה) הופכת אותה לאבן הטובה למצבים של נדודי שינה, עייפות, שחרור מתחים, כאבי ראש, חוסר שקט, התרגשות יתר וכד'. כדי לטפל בעזרת אבן זו, נוכל להניח אותה על העין השלישית, הנמצאת במצח באזור שבין הגבות. הזמן הטוב ביותר הוא לפני שהולכים לישון. כשמניחים אמטיסט (אחלמה) על העין השלישית, היא עוזרת לנקות את הראש ממחשבות היום יום, ולהאט את קצב הפרשת האדרנלין בגוף. האבן נותנת למוח "חופש" מהפעילות היומיומית ומאפשרת לגוף להיכנס לשינה טובה יותר ועמוקה.

שבת שלום!



דיאטת דוקאן

היא קרויה על שמו של הממציא שלה, הד"ר הצרפתי פייר דוקאן ומקורה בצרפת. היא מוכרת בעולם כבר מעל ל-30 שנה ומבוססת בעיקר על צריכת חלבונים בדומה לדיאטת אטקינס.

הדיאטה עצמה מתבססת על רשימה של 100 סוגי מאכלים אפשריים ומחולקת ל-4 שלבים: התקפה, שיט, ביסוס וייצוב.

הדיאטה מתמקדת באכילת מאכלים עתירי חלבונים ואי אכילה של מאכלים רוויים בשומנים ובפחמימות.

החשוב מכל הוא לדבוק ברשימה המדויקת והמוגדרת. אם תאכלו מזונות אחרים, לא משנה כמה מעט, הדבר משול לניקוב בלון בסיכה. מעידה שנראית בלתי מזיקה מספיקה כדי שתאבדו את כל היתרונות של החופש היקר מפז לאכול כמה שתרוצו.

כל דבר שאינו מופיע ברשימה הוא אסור, לכן וותרו על כך כעת, ותדעו שבעתיד הקרוב תשובו לאכול את כל המזונות שהורחקו.



סובלים מלחץ דם גבוה? רוצים לטפל בצורה טבעית? מדוע שלא תנסו את הדברים הבאים:
סור מרע?

אל תוסיפו מלח למזון! המזון המערבי המוכן עשיר גם ככה בנתרן, ללמוד לקרוא את תכולת המלח בפירוט התזונתי של מזון מוכן ולהעדיף מוצרים דלי נתרן.

אל תעשנו. העישון מעלה את לחץ הדם. לחץ הדם יתחיל לרדת כבר 20 דקות לאחר שתכבו את הסיגריה האחרונה שלכם.

אל תקרעו את עצמכם! ימי עבודה ארוכים, עבודה במשמרות, חרדה ושימוש גובר במחשבים, טלפונים חכמים וטלוויזיות בשעות הקטנות של הלילה, משפיעים לרעה על השינה שלנו. מחקרים רבים מצאו קשר בין חסר שינה ליתר לחץ דם.

עשה טוב?

הורידו במשקל! ירידה במשקל מורידה את לחץ הדם ומשפרת את התגובה לטיפול תרופתי להורדת לחץ דם. אפילו ירידה של 0.5 ק"ג מספיקה כדי להוריד את לחץ הדם.

עשו פעילות גופנית אירובית. היא יכולה להביא לירידת לחץ הדם. מומלץ לבצע הליכה מהירה במשך 40 דקות 3-5 פעמים בשבוע לכל הפחות.

מדיטציה טובה, נשימות עמוקות, מוזיקה וצחוק יכולים לסייע בהורדת רמות לחץ הדם.

אוושה בלב

כשקולות לא תקינים נשמעים במהלך האזנה ללב, כנראה שמדובר באוושה (רשרוש בלב). האוושה נגרמת על רקע זרימת דם לא תקינה בלב עצמו או בכלי הדם היוצאים ממנו. הזרימה אינה חלקה וגורמת להישמעות רשרוש. אוושות בלב יכולות להופיע מהימים הראשונים לחיים ולבטא מחלת לב מולדת או להתפתח במהלך החיים. לא בהכרח שהאוושה היא מחלה. לפעמים היא רק סימן קליני המופיע במחלות אחרות.

לאחר שמיעת אוושה, רופאים רבים ימליצו על בירור לבבי מקיף הכולל בדיקת אק"ג, צילום חזה ובדיקת אקו לב. בדיקות אלה מאפשרות לזהות פגמים שונים בלב ובעזרתן ניתן להחליט האם נדרש טיפול. במקרים של אוושה מלידה, פעמים רבות ממתנינים עם הבירור מפני שבמקרים רבים האוושה נעלמת ולא מבטאת פגם לבבי

זכרו כלל זה...

סוף מסלול בצבא הוא ממש לא

הסוף. הוא פשוט סימן להתחלת

הדבר האמיתי-

התעסוקה המבצעית.

כלומר, אין דבר כזה סוף.



יש רק הכנה למשהו הרבה יותר גדול, הרבה יותר עוצמתי ואמיתי, למשהו הזה שלשמו נועדנו. שבשבילו אנחנו פה.

וכך גם בחיים. לא מסיימים אותם בסוף, אלא רק אז מתחילים את הדבר האמיתי שלשמו נועדנו. שבשבילו אנחנו "מתאמנים" פה. מסקנה-

שווה להשקיע ו"לקרוע את עצמנו" במהלך ה"מסלול". זה יאפשר לנו להיות לוחמים הרבה יותר טובים, להגיע אל היעד בצורה מקסימלית ולהינות שם מתחושה של ניצחון!



קינואה

יש בה חומצות אמינו שחסרות בדרך כלל בקטניות ובדגנים, ולכן אכילתה מספקת לגוף חלבון איכותי במיוחד. היא גם עשירה במינרלים כמו ברזלף סידן, אשלגן, מגנזיום, אבץ, חומצת שומן לינולאית ובוויטמינים מקבוצת E-B.

מחקרים מצאו שהסיבים שבקינואה יכולים להפחית את רמות הסוכר בדם, להפחית כולסטרול, ולעזור בהורדה במשקל. הם גם מצאו כי הקינואה מכילה את כמות האנטי אוקסידנטים הרבה ביותר. הם אלו שיעזרו לנטרל רדיקלים חופשיים ועוזרים למנוע את תהליכי הזדקנות הגוף ומחלות. בישראל קיימים 3 סוגים של קינואה – אדומה, שחורה ולבנה וכולם טובים ובריאים עבורכם באותה מידה. האדומה עשירה בנוגדי חמצון והשחורה בברזל. הקינואה קלה מאוד לעיכול מה שהופך אותה למזון מומלץ ביותר לאנשים עם קשיי עיכול.



נתי רגב לואצים לחיות בריא

הרצאות בכל נושאי הרפואה המשלימה!

"בדרך הטבע" - ההרצאה ש"תיישר" אתכם!

"המצבר האנרגטי" - כיצד לשמור על הבטרייה שלנו?

"רפואה משלימה" - על עולם הרפואה המופלא שקיים יותר מ- 4000 שנה!

"אכילה נכונה" - זה לא מה אוכלים כמו איך אוכלים...

"עץ פירות וירקות" - התרופות שנמצאות לנו מתחת לאף!

"אוסטאופורוזיס" - המחלה ש"מפוררת" אותנו!

"הציון ונלקיו" - הכל כתוב על גב החפיסה...

"שינה וחלימה" - על העולם שמתעורר כשהולכים לישון

"השתקפויות" - לטפל בגוף בדרכים מקבילות

"מחמצי ונאדי חימזון" - המלחמה היומית בגוף האדם והשיטה לנצח אותה!

"לכל זמן ועת" - על השעון של הגוף והטבע

"כיצד לאבחן אנשים?" - כי הגיע הזמן לדעת מי אתם באמת!

"לצבור בריא מול המחס" - כאבים וסבל שאפשר למנוע מראש...

"ציו" - אנרגיית החיים שתורפא אתכם!

"יוטמיני ומינרלי" - כל מה שרציתם לדעת ולא העזתם לאכול...

"קפה, קפאין וארצין פישין..." - על נזקי השתיה בימינו!

"עץ שמנים ושמנים" - השומן הטוב והשומן הרע בגופנו...

"אף הנה" - הגעתם לגיל שאפשר להתחיל!

"בחזית הכיתה" - כיצד להישאר מורה בריא?

"לחיות בריא" - כללים מנצחים לחיים מאוזנים!

מתנ"סים, ארגוני מורים,
ועדי עובדים, גימלאים,
חוגי בית...

להזמנת הרצאה
חייגו
050-3711378

נתי רגב

L.AC. HERBS. מטפל במרפאות "מכבי טבעי", מנהל קליניקת "שמחה ובריאות" ואתר
natiregev.com. מטפל בדיקור סיני וצמחי מרפא. רפלקסולוג בכיר ומעסה רפואי.
מורה במשרד החינוך. בעל תואר ראשון ושני בחינוך.



"שמחה ובריאות"



בית טבע וקליניקה לרפואה משלימה!

בניהולו של נתי רגב- L.AC. HERBS

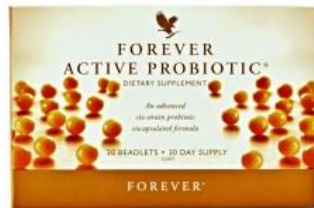
מטפל בדיקור סיני וצמחי מרפא. רפלקסולוג בכיר ומעסה רפואי

להזמנות- 050-3711378



מלח הימלאיה
מחיר- 29 ש"ח

קנה עכשיו



פרוביוטיקה
מבצע- 161 ש"ח

קנה עכשיו



בי פולן
מחיר- 84 ש"ח

קנה עכשיו



משקה אלו ורה וחמוציות
מחיר- 139 ש"ח

קנה עכשיו



ויטמין B12
מחיר- 85 ש"ח

קנה עכשיו



חומץ תפוחים אורגני
מחיר- 29 ש"ח

קנה עכשיו



סידן
מחיר- 130 ש"ח

קנה עכשיו



ויטמין C
מחיר- 97 ש"ח

קנה עכשיו



משחת טייגר- נגד כאבים
מחיר- 35 ש"ח

קנה עכשיו



סבון אבוקדו
מחיר- 33 ש"ח

קנה עכשיו



חיזוקית לילדים
מחיר- 77 ש"ח

קנה עכשיו



אומגה 3
מחיר- 167 ש"ח

קנה עכשיו

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



"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



You Get Nature



You Get Nature



מורינגה
מחיר- 85 ₪

קנה עכשיו



אצת בר כחולה ירוקה
מחיר- 130 ₪

קנה עכשיו



זרעי צ'יה
מחיר- 35 ₪

קנה עכשיו



ג'ל אלוורה לשתייה
מחיר- 139 ₪

קנה עכשיו



ג'ל אלוורה למריחה
מחיר- 81 ₪

קנה עכשיו



כורכום
מחיר- 99 ₪

קנה עכשיו



שמן צ'יפורניים
מחיר- 69 ₪

קנה עכשיו



משחת שיניים אלוורה
מחיר- 41 ₪

קנה עכשיו



שפתון אלוורה
מחיר- 19 ₪

קנה עכשיו



כמוסות מאקה
מחיר- 89 ₪

קנה עכשיו



קרם אלופרופוליס
מחיר- 109 ₪

קנה עכשיו



שמן קוקוס
מחיר- 39 ₪

קנה עכשיו

הערות: רכישה אונליין. לחצו והזינו פרטי אשראי.

למשלוח בדואר תיכנסת תשלום של 10 ₪ - לחצו כאן לתוספת דמי משלוח. ט.ל.ח.



"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



 שיח אברהם מחיר- 89 ₪ קנה עכשיו	 ולריאן מחיר- 89 ₪ קנה עכשיו	 ליקוריץ מחיר- 189 ₪ קנה עכשיו	 אלוורה פרידום מחיר- 139 ₪ קנה עכשיו
 קיו 10 בהכשר הבד"ץ מחיר- 109 ₪ קנה עכשיו	 ג'ינקו בילובה מחיר- 172 ₪ קנה עכשיו	 שמפו אלוורה וחוחובה מחיר- 100 ₪ קנה עכשיו	 מסטיק תימני מחיר- 99 ₪ קנה עכשיו
 ברהמי גוטוקולה מחיר- 119 ₪ קנה עכשיו	 דאודורנט אלוורה מחיר- 41 ₪ קנה עכשיו	 אשווגאנדה מחיר- 109 ₪ קנה עכשיו	 מזון מלכות מחיר 182 ₪ קנה עכשיו

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



"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



 ליבי פאוור מחיר- 120 ₪ קנה עכשיו	 שמן אתרי-עץ התה מחיר- 25 ₪ קנה עכשיו	 שמן אתרי-ילנג ילנג מחיר- 60 ₪ קנה עכשיו	 אוונו וואמן מחיר- 109 ₪ קנה עכשיו
 שמן קנאביס (המפ) מחיר- 139 ₪ קנה עכשיו	 פרוטק-אלטמן מחיר- 65 ₪ קנה עכשיו	 שמן קיק מחיר- 40 ₪ קנה עכשיו	 שמן קצח מחיר- 69 ₪ קנה עכשיו
 אלוהיט לושן מחיר- 81 ₪ קנה עכשיו	 אלופירסט מחיר- 109 ₪ קנה עכשיו	 שמן אתרי-אקליפטוס מחיר- 25 ₪ קנה עכשיו	 קנדי טוקס מחיר 170 ₪ קנה עכשיו

הערות: רכישה אונליין. לחצו והזינו פרטי אשראי.

למשלוח בדואר תידרש תוספת תשלום של 10 ₪ - [לחצו כאן לתוספת דמי משלוח](#). ט.ל.ח.