

# לומדים לחיות בריא!

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

שבת פרשת "ויחי" התשע"ט

תורה ורפואה משלימה

טיפ מהפרשה

בפעם הבאה שאתם מבקרים את החולה, השתדלו להיות קצת יותר רציניים. מסתבר שזו שעה גורלית עבורו... אתם הרי לא לבד איתו בחדר. ישנם עוד כמה אורחים וצריך לדעת היכן בדיוק לשבת. אל תשבו למראשותיו משום ששכינה על ראשו, וגם לא לרגליו משום שמלאך המוות לרגליו... (פנחס תיד) בשעה כזו מומלץ ללמד עליו זכויות ולסלק את זה שלרגליו. עצם הביקור עצמו שלכם, כבר יכול לחזק את החולה וליטול אחד משישים מחוליו. אז אל תזלזלו בביקור חולים. זה ממש כמו... להחיות מתים! וכך נקרא בפרשת השבוע על יעקב אבינו שחלה ובא יוסף לבקרו. התחזק יעקב על מיטתו והפך עצמו לצד השכינה. כותב רש"י- מכאן אמרו שהשכינה למעלה מראשותיו של חולה.

### "ועיני ישראל כבדו מזוקן לא יוכל לראות..." (בראשית מח,י)

גם ראייתו של יצחק אבינו הלכה ונחלשה, אבל מסיבות ספציפיות ולא דווקא מזקנה. על הפסוק "ויהי כי זקן יצחק ותכהינה עיניו מראות" (בראשית כז,א) מונה רש"י את הסיבות: "בעשן של אלו (נשותיו של עשיו שהיו מקטירות לע"ז). ד"א- כשנעקד על גבי המזבח והיה אביו רוצה לשחטו, באותה שעה נפתחו השמים וראו מלאכי השרת והיו בוכים וירדו דמעותיהם ונפלו על עיניו, לפיכך כהו עיניו. ד"א- כדי שיטול יעקב את הברכות". ברם, אצל יעקב אבינו כתוב במפורש שהראיה נחלשה בגלל הזקנה. ככה זה כשהגוף הולך ומזדקן. הכל הולך וממש כמו בטבע- עייפות החומר! עייפות זו לא פוסחת גם על העיניים! שינוי בראייה מתרחש ככל שהאדם מתבגר, בעיקר כשהוא מגיע לגיל שישים ומעלה, אז עליו להיות מודע לסימני האזהרה של בעיות העיניים, כתוצאה מהזדקנות העלולה לגרום לאובדן ראייה.

### אילו בעיות עיניים?

ובכן, ככל שמתבגרים עדשת העין הופכת פחות ופחות גמישה. בסביבות גיל 40-45 העדשה כבר אינה גמישה מספיק כדי להתמקד על חפצים קרובים ואז נוצר מצב שנקרא- היפראופיה (רוחק ראייה). זהו מצב נורמלי החל מגיל 40 והלאה. לא ניתן להחזיר את המצב לקדמותו, אך ניתן להתגבר על הקושי באמצעות משקפי קריאה. **קטרקט (ירוד)**- מצב שכיח בגיל המבוגר, שבו מופיעה בעדשת העין עכירות שמפריעה לראייה. בעין בריאה, העדשה שממקדת את קרני האור, שקופה לחלוטין, וכך מתקבלת תמונה חדה וברורה. בעין עם קטרקט גורמת העכירות בעדשה להפרעה בראייה. זו הולכת ומחמירה ככל שהעכירות בולטת יותר. פתרון- ניתוח.

**ניוון רשתית העין**- הגורם השכיח ביותר לאיבוד ראייה משמעותי אצל אנשים מעל גיל 50 במדינות המערב. זוהי מחלת עיניים הכרוכה באיבוד חדות הראייה, עקב ניוון או מוות של תאים הנמצאים באזור ששמו מקולה. פגיעה במקולה עלולה לגרום לפגיעה ביכולות חיוניות של האדם, כמו קריאה, זיהוי פרצופים או נהיגה בעוד הראייה ההיקפית שלו נותרת ללא פגם.

חשוב לדעת שמחלות עיניים רבות אינן מתחילות עם תסמינים מוקדמים! הן עשויות להיות כרוכות בהתפתחות כאבים ללא שינוי בראייה עד שהמצב הרפואי מתקדם למדי ואז כבר מאוחר. לכן, כדאי להקפיד על בדיקות עיניים שגרתיות היכולות לעזור בגילוי מוקדם של מחלה ובכך לשפר באופן משמעותי את הסיכויים לשמירת בריאות העיניים והמשך ראייה תקינה גם בגיל המבוגר. רופאי עיניים ממליצים על בדיקת עיניים שנתיים לכל אדם מעל גיל שישים. לאחר גיל שישים, עלולות להתפתח מספר מחלות עיניים כמובא לעיל, העשויות לשנות לצמיתות את הראייה. ומה עושים עד גיל 60? פשוט שומרים על העיניים: מצמצמים את הזמן מול המסך, שומרים על 7 שעות שינה, מרכיבים משקפי שמש בקיץ, עושים תרגילי גמישות גם לשרירי העיניים, והכי חשוב- עוצמים אותן גם באמצע היום, כשבאמת צריך ובלי להתבייש!

שבת שלום!



## טיקים

זה מפדח ברמות וכל כך לא רצוני!

אבל ככה זה כשמדובר בטיקים בעיניים - תנועות מהירות ולא רצויות, של שרירי העפעפיים.

למה זה קורה?

ובכן, לא חסרות סיבות. זה יכול להיות בעקבות מתח ממושך, תאונה, חבלה, נטילת תרופות, פגיעה מוחית, אלרגיה, קפאין ואלכוהול. המשותף לכל הנ"ל הוא שיבוש בפעילות הדופמין, שהוא נירון-טרנסמיטור (מוליך עצבי ביו- כימי במוח). ההולכה העצבית נפגמת ונוצרים טיקים.

ברפואה הסינית משייכים את הטיקים לרוח שעולה מהכבד אל הראש ומדמה את תנועת הרוח בטבע: מעיפה דברים, טורקת דלתות וכד'.

הרוח משקפת תנועה חזקה של צ'י הכבד-כעס, שעולה לראש-צמרת העץ, ועושה שם שמות (טיקים, אירוע מוחי, טינטון באוזן...).

ברוב המקרים, טיקים יופיעו אצל מבוגרים בגלל המתח, הכעס והלחץ הנפשי!

אז לפני שאתם מתפדחים, אולי פשוט תתחילו להירגע!

זכרו כלל זה...

## קיצוניות היא דבר לא טוב. גם אם מדובר בדברים בריאים...

למה אני מתכוון?



גם אם הפרי מאד בריא, אל תאכלו ממנו יותר מדי.

הוא יכול לגרום לכם נזק...

גם אם השמש מאד בריאה, אל תעזרו לה "לצלול" אתכם.

זה יכול לעלות לכם בחייהם...

גם אם מאד בריא להתאמן, אל תקרעו את עצמכם.

זה יכול לקרוע לכם שריר...

גם אם מאד בריא לשתות מים, לא צריך יותר משניים וחצי ליטרים ביום, הם יכולים להעמיס לכם על הכליות ולגרום להרעלת מים...

וגם אם מאד בריא "לזרום" ולהיות חופשי, ודאו שאתם עדיין בתוך מסגרת, היא מה שתשמור עליכם שפויים...

## בדיקת דם סמוי בצואה



לא כל כך נעים לדבר עליה, אבל אין ברירה...

תפקידה לגלות את הימצאותם של הפוליפים או התאים הסרטניים במעי הגס.

פיספוס בגילוי יכול להיות קריטי בשלב מאוחר יותר, כשפוליפ שפיר יכול להפוך לממאיר.

זוהי בדיקת דם סמוי בצואה, שמחקרים מוכיחים שהיא מורידה את התמותה מסרטן המעי הגס.

היא קלה, פשוטה לביצוע וללא תופעות לוואי. אולי משום כך היא בדיקת סקר המומלצת כבר מגיל 50.

הרציונל הוא פשוט!

סרטן ופוליפים במערכת העיכול נוטים לדמם. הדם נספג בצואה ולא בהכרח שתיראו אותו באסלה.

תפקיד הבדיקה הוא לזהות את הדימום הסמוי שאינו נראה לעין ושעלול להצביע על פוליפים או על סרטן.

במקרה והבדיקה חיובית מומלץ לעבור בבדיקת קולונסקופיה המאפשרת לגלות פוליפים וגידולים בוודאות ולהסירם.



תזונה ותוספי מזון

## חציל

האם ידעתם שיש דבר כזה שנקרא ויטמין P וזה לא פרוטקציה?

אלה הם הפלבנואידים שנמצאים בכמות מאד נדיבה ב... חציל!

החציל מוריד כולסטרול רע, סוכר ולחץ דם, מונע מחלות לב וסרטן, מטפל בשיעול דמי, כתמי זקנה, דלקות פרקים ועוד.

כל כך בריא? קדימה לטגן ולאכול!

אז זהו שלא!!!

נכון שחציל מטוגן מאד טעים אבל גם מאד מזיק! הכי טוב ובריא זה לחתוך לפרוסות ולאדות בסיר או לאפות בתנור.

כך הערכים התזונתיים של החציל נשמרים וגם אתם נשמרים מנזקי השמן המחומצן...



## אקופרסורה

לא חייבים לדקור! אפשר פשוט ללחוץ על הנקודה וזה בדיוק מה שעושה האקופרסורה.

אקופרסורה הינה שיטת טיפול עתיקה בה לוחצים בצורה ממושכת על נקודות האקופונקטורה הנמצאות על גבי המרידיאנים הפרוסים לאורך גוף האדם. הטכניקה המלאה הומצאה בשנת 1993 על ידי טאפאס פלמינג. איך זה עובד??

בעת הלחיצה יוצרים גירוי של קצוות עצבים. דבר שמשפר את זרימת הדם והצ'י לאיזור, את יכולת הריפוי ואת שיפור ההרגשה הכללית.

השיטה זמינה בכל רגע, יכולה להיעשות באופן אישי, ומצינת בעיקר לבעיות אורתופדיות!

# "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, עיסוי רפואי, כוסות רוח, אבנים חמות, אוקסה,  
תוספי מזון, מוצרי אלורה, דיקור אלון, סו-ג'וק...

אפיו טיפוס, מאמרים וידע מקצועי באתר -

[Natiregev.com](http://Natiregev.com)

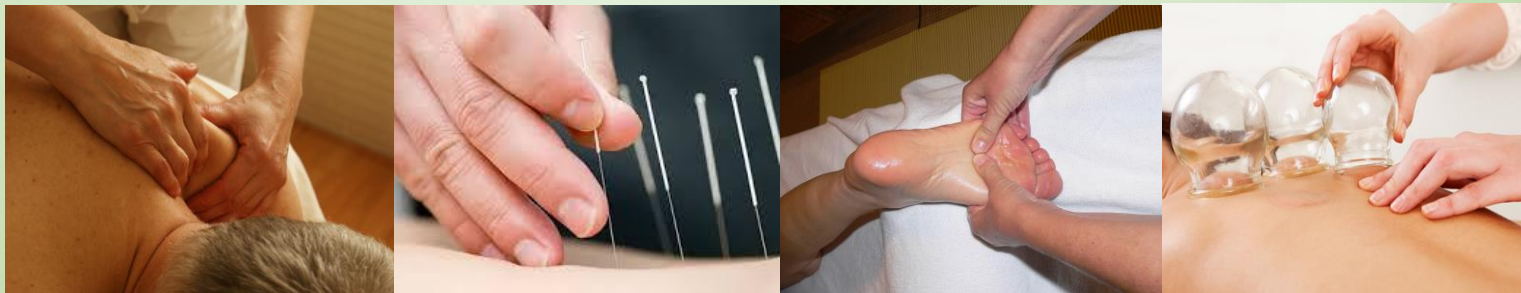
יעוץ אישי  
חינם!

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.



המוצר השבועי של קליניקת "שמחה ובריאות"

## אלו היט לושן

קרם אלו היט לושן הינו תחליב מיוחד במינו המשמש בראש וראשונה לעיסוי  
ולשם הקלה על שרירים תפוסים וכואבים, אבל לא רק זה...

כמו מוצרי אלורה רבים מתוצרת חברת פוראור ליוינג ארה"ב, תחליב אלו היט  
מצוין גם למגוון טיפולים נוספים כמו למשל להקלה במקרים של התקררות,  
ברונכיטיס וכו' וזאת ע"י עיסוי ומריחת התחליב על איזור החזה, הוא יעיל  
לטיפול בצוואר תפוס, מעולה לעיסוי הרקות להקלה במצבי מיגרנה וכאבי ראש  
ועוד. אלו היט לושן מכיל אחוז גבוה של ג'ל אלורה טבעי (אורגני) מיוצב ופעיל,  
בתוספת שמנים אתריים של אקליפטוס ושל מנטול, שביחד עם פעולת העיסוי  
יוצרים את אפקט החימום המיוחד (לא סתם קוראים לו - היט).



רק 81 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

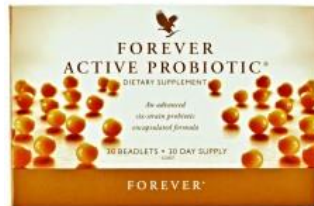
להזמנות- 050-3711378



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

|                                                                                                                                     |                                                                                                                                      |                                                                                                                                                       |                                                                                                                                        |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  <p><b>מורינגה</b><br/>מבצע- 65 ש"ח</p>            |  <p><b>אצת בר כחולה ירוקה</b><br/>מבצע- 130 ש"ח</p> |  <p><b>זרעי צ'יה</b><br/>מבצע- 35 ש"ח</p>                           |  <p><b>ג'ל אלוורה לשתייה</b><br/>מבצע- 139 ש"ח</p>  |
|  <p><b>ג'ל אלוורה למריחה</b><br/>מבצע- 81 ש"ח</p> |  <p><b>כורכום עם ג'ינג'ר</b><br/>מבצע- 130 ש"ח</p> |  <p><b>שמן ציפורניים</b><br/>מבצע- 69 ש"ח</p>                       |  <p><b>משחת שיניים אלוורה</b><br/>מבצע- 41 ש"ח</p> |
|  <p><b>שפתון אלוורה</b><br/>מבצע- 19 ש"ח</p>     |  <p><b>כמוסות מאקה</b><br/>מבצע- 60 ש"ח</p>       |  <p><b>חמקריט</b><br/>מיגרונית- 49 ש"ח<br/>כרית גדולה- 65 ש"ח</p> |  <p><b>שמן קוקוס</b><br/>מבצע- 39 ש"ח</p>         |

רוצים ללמוד לחיות בריא?

מחפשים עוד מוצרים?



חפשו אותי ב-

כנסו לאתר שלי- [natiregev.com](http://natiregev.com)