

לומדים לחיות בריא!

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

שבת פרשת "ויגש" התשע"ט

תורה ורפואה משלימה

טיפ מהפרשה

לא כל הזמנים שווים
אצל בני האדם.
גם לא כל השעות
שוות בעיני השטן.
דרכו לישוב ולצפות,
אימתי יוכל הוא
לקטרג ולגבות את
חובו.

עד שמגיעה לה
שעת הסכנה,
בה מצטלבות
דרכיהן של השניים.
מקטרג הוא השטן
בפני הבורא ומעין
הוא הבורא בדינו
של האדם.
יבוא בעל הדין
ויגבה את חובו.

אז השמרו לכם
משעת הסכנה!

אפילו יעקב אבינו
חשש מפניה.
וכך נקרא מחר
בתורה על דברי
יהודה ליוסף
בהקשר בנימין:
"ועזב את אביו..."
וקראו אסון"
כותב רש"י- "שאין
השטן מקטרג אלא
בשעת סכנה"

"ויפג לבו... ותחי רוח יעקב אביהם" (בראשית מה, כז)

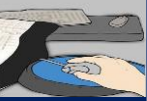
ללא ספק, אחד הרגשות המופיעים בצורה היותר מורגשת בפרשה עמוסת רגשות כמו זו, או לפחות במפרשים השונים הוא רגש הדאגה. דאגה לאח קטן, דאגה לאב זקן, דאגה על שהיה ודאגה על שיהיה. כבר בדברי יהודה ליוסף ניתן לראותה: "ועזב את אביו ומת" - רש"י- "אם יעזוב את אביו דואגים אנו שמא ימות בדרך, שהרי אמו מתה בדרך". ובדברי יוסף לאחיו- "העוד אבי חי"-ספורנו- "איך אפשר שלא מת מדאגתו עלי". ניתן להתרשם כי דאגה היא רגש שאולי ראשיתו דבר ראוי ונדרש אך אחריתו יכולה להיות מרה כלענה. כמו כל רגש, המצב הבריא הוא איזון. אם הרגש קיצוני מדי לכאן או לכאן, הוא יכול לפגוע בנו! עודף דאגה למשל מחליש לנו את הצי! הדאגה גורמת לו לכנוס פנימה אל תוך הגוף עד למצב של נעילה-עמדון-מוות!

הספורנו מתאר לנו בשפה מדהימה כיצד האחים מבשרים לאביהם הזקן שעוד יוסף חי. הם צריכים לעשות זאת ברגישות נוראית כדי לא לגרם לאביהם ח"ו להגיע לתוצאה הפוכה. על מנת להצליח במשימה זו הם משלבים מינון מופתי של דאגה ושמחה. הם מטפטפים לאט לאט מספר טיפות של שמחה לתוך צלחת היגון והדאגה של אביהם. כל זאת על מנת שנפשו לא תצא בידעו שיוסף חי.

וכך כותב הספורנו: "ויפג לבו- נתעלף וחסרה קצת דפיקת לבו ורוחו ממה שהיה קדם, כמנהג בעליוף, מדאגת לבו בהזכירם את יוסף, כי לא האמין להם, לפיכך "ותחי רוח יעקב" (פסוק כז), לא אבדה רוחו אחר כך כשהאמין, כמו שיקרה בעת השמחה הפתאומית הממיתה בצאת הרוח החיוני אל החוץ, כי אמנם נכנסה לפניו בעת הדאגה הקודמת כשלא האמין". כלומר, השמחה הפתאומית (בשורה מאד משמחת) יכולה לגרום לצי-לאנרגיה, לצאת אל מחוץ לגוף ולהשאיר אותו לאבדן. לכן מיד משלבים החיים איזה דבר דאגה, כדי שנפשו של יעקב לא תצא. וכך ממשיך הספורנו- "וידברו אליו את כל דברי יוסף- שאמר "ועוד חמש שנים, אשר אין חריש וקציר" (פסוק ו), כדי לערב בדבר הבשורה איזה דאגה". כך האחים לאט לאט ובהדרגה, גורמים ליעקב אביהם "לעכל" את הבשורה המשמחת עד לרגע בו רוחו מתחזקת וחיה- "ותחי רוח יעקב- נרפא מן העליוף הקודם בהדרגת השמחה עם הדאגה".

כשעוסקים במעבר בין רגשות, תהליך ההדרגה הוא מאד חשוב! ראינו זאת כשבישר איש בנימין לעלי על תוצאות המלחמה העקובה מדם: "ויען המבשר ויאמר, נס ישאל לפני פלשתים, וגם מגפה גדולה, היתה בעם; וגם-שני בנים מתו, חפני ופינחס, וארון האלהים, נלקחה". (שמואל א, ד, ז). הבשורה הקשה ניתנת בהדרגה על מנת להכין את נפשו של עלי לכך שהארון נשבה, אך נראה שגם זה לא עזר ועלי בסופו של דבר מת.

אחי יוסף מלמדים אותנו שדרושה הכנה ראויה ומחושבת לנפש, לפני שמבשרים משהו טוב או רע. כמובן, שקדמה להם סרח בת אשר שדאגה להכשיר את הרוח, בנגנה על כינור באוזני יעקב- "עוד יוסף חי". צלחה המשימה ויעקב בסופו של דבר האמין ושמח כדברי רש"י- "רב לי עוד שמחה וחדוה, הואיל ועוד יוסף בני חי". **שבת שלום!**



תסמונת התעלה הקרפלית

עובדים הרבה עם היד על העכבר?

זה יכול להיגרם רע! או שלא...

אם תקפידו לעשות את מה שאומר לכם...

ובכן, קוראים לה "תסמונת התעלה הקרפלית" והיא פוגעת

בשורש כף היד שלכם, זו שעובדת קשה בעיקר (הקלדה,

נגרות, תפירה, חיתוך וכד'). מה שקורה בדיוק הוא שהעצב

המדיאני (זה שמעצבב את כף היד) העובר בתעלה זו, נלחץ

בעקבות עבודת כפיים מאומצת או עבודה "מונוטונית" עם

שורש כף היד. תסמונת זו מאופיינת בתחושת נימול

באצבעות האגודל, אמה וקמיצה. כאבים בכף היד ובזרוע.

וקושי בלאחוז דברים במצב היותר גרוע...

איך מונעים אותה?

פשוט לא מאמצים את כפות הידיים שלכם עד טירוף. תנו להן

מנוחה כל 20 דק. שחררו אותן. אל תדאגו, עבודה תמיד

תהיה לכם. כפות ידיים בריאות ונינוחות, לא בטוח, אם לא

תשמרו עליהן.

עדיף לעבוד נכון עם הידיים, מאשר להזדקק אחר כך למשככי

כאב, סד תמיכה, ובמקרה הפחות מומלץ... ניתוח.

זכרו כלל זה...

לפעמים, הכי טוב להיות כמו דג במים:

לא לראות כלום. לא לשמוע כלום. לא להגיד כלום.

פשוט לשקוע בתוך העולם הפנימי שלי ופתאום לגלות את כל

האוצרות שגנוזים בי בפנים: צבעים, צורות, מידות, תכונות,

שאיפות, חלומות, יצירות, יוזמות...

לא לתת לכל העולם החיצוני להשפיע על האני הפנימי שלי.

לא להישטף במורד נהר החיים התובעני שמאיים להטביע ולמחוק

כל פיסת חיים שרקמתי ועוד ארקום.



כמו דג במים.

מתנועע ללא הפסקה.

זז ללא הפוגה.

זורם ללא עצירה...

בדיקת טונומטריה



שמעתם פעם על בדיקת טונומטריה?

בדיקה זו נועדה לאבחן לחץ תוך עיני גבוה שעלול

לגרם לגלאוקומה- מחלה המתבטאת בעליית הלחץ

בתוך העין, וגורמת לנזק בעצבי העין.

הבדיקה מתבצעת באמצעות מכשיר הנקרא 'טונומטר

על שם גולדמן', אשר מורכב על מנורת סדק ומודד

בדרך עקיפה את הלחץ בעין.

מידת הלחץ התוך עיני שונה מאדם לאדם. ערכי הלחץ

התוך עיני אינם קבועים, ומשתנים במהלך היממה ובין

יום ליום. הטווח התקין המקובל הוא 10-22 מילימטר

כספית. לחץ תוך עיני תקין חיוני כדי לאפשר ראייה

בהירה וחדה.

לחץ מוגבר עלול לפגוע בעצב הראייה, לגרום לצמצום

בשדה הראייה ואף לעיוורון.

אז אם אתם מרגישים דקירות, כאבים בעיניים או

הפרעות בשדה הראייה, כדאי שתבצעו בדיקה זו...

תזונה ותוספי מזון

תפוז



אנו צורכים ממנו כ-5 מיליון ליטר מיץ בשנה.

גדלנו עליו מגיל 0 ואין מצב שאנחנו מעבירים את

החורף בלעדיו!

זהו התפוז הכתום הבריא המדהים...

כוס אחת של מיץ תפוזים מספקת את הצריכה

היומית המומלצת של ויטמין C, למבוגר וכל שכן

לילד.

נמצאים בו גם יתר החברים הטובים כדוגמת:

אשלגן, חומצה פולית, סידן, תיאמין, ניאצטן,

ויטמין B-6, זרחן, מגנזיום, נחושת, ברזל וקרוטן.

אם אתם סובלים מאבנים בכליות, חומציות

בשתן, סרטן, מחלות לב וכלי דם, כדאי שתתחילו

לשתות כוס אחת ביום.

אגב, המדובר הוא על מיץ תפוזים טבעי ולא

משקה ממותק בטעם תפוזים...

חדר מלח

הוא מדמה מערת מלח ענקית! הקירות, התקרה והרצפה- כולם מצופים שכבת מלח יבש בעובי וריכוז משתנים

זהו חדר המלח, הבנוי מגושי מלח ענקיים המגיעים מעומק של 300 מטר מתחת לאדמה! שהייה בחדר מלח

עוזרת למצבים של בעיות נשימה, אסטמה, ברונכיטי, נזלת כרונית, מחלות אלרגיות של מערכת הנשימה ועוד.

איך זה עובד? ובכן, המלח בעל תכונה אנטי בקטריאלית, סופח נוזלים ומייבש את כל מה ש"יושב" לנו בריאות ובדרכי הנשימה.

מעבר לכך, קירות המלח פולטים לחלל האוויר תרסיס דק בלתי נראה לעין של נתרן-כלור בריכוז גבוה מאוד של 97,8%, הרווי

ביונים שליליים ונקי מחיידקים ומאלרגנים, שמונע תופעות אלרגיות ומחזק לנו את מערכת החיסון.

אגב, אפשר בהחלט להתפנק בחדר שכזה עם כורסה נוחה, עור עמום ומוזיקה מרגיעה... לכו על זה!



"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, אבנים חמות, אקסה,
תוספי מזון, מזרחי אלוורה, דיקור אלון, סו-ג'וק...

אלפי טיפים, מאמרים וידע מקצועי באתר -

Natiregev.com

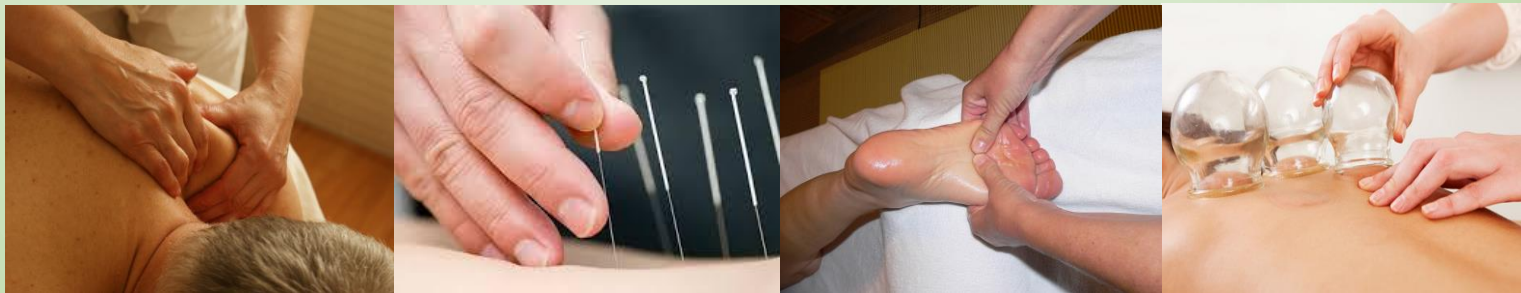
יעוץ אישי
חינם!

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 של קליניקת "שמחה ובריאות"

בי-פולן

פולן היא אבקת הפרחים אותה אוספות הדבורים, המשתמשות בה כמזון.

בלעדי הפולן לא היו קיימים צמחים עצים ופרחים.

אבקת הפרחים נאספת על ידי הדבורים המוסיפות לה מרכיבים תזונתיים

נוספים ויוצרות תוסף תזונה בעל תכונות הזנה ומרפא ייחודיות.

פוראור בי פולן הוא מקור לחומרי תזונה חיוניים, תוסף מזון המכיל יותר

מרכיבי תזונה לכל קלוריה מכל תוסף מזון אחר.

למעשה התוסף עשיר ברכיבים מזינים במידה כזו, שגוף האדם יכול להתקיים

ממים, סיבים ובי פולן בלבד!

סגולותיו הרפואיות של הפולן מוכרות זה אלפי שנים.

היפוקרטס, אבי הרפואה, הזכיר אותו בכתביו, והוא נזכר בכתבים

רפואיים מכל רחבי העולם.



רק 84 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

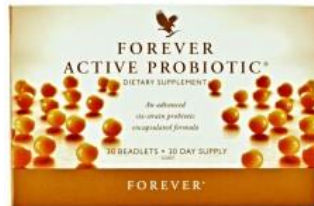
להזמנות- 050-3711378



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?

מחפשים עוד מוצרים?



חפשו אותי ב-

כנסו לאתר שלי- natiregev.com