

לומדים לחיות בריא!

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

שבת פרשת "ניצבים" התשע"ט

תורה ורפואה משלימה

טיפ מהפרשה

הם תמיד היו פה ותמיד יהיו.
מסתכלים עלינו מהרגע
שבאנו לכאן ועד הרגע שנצא
מכאן. מכירים כל תנועה ורגש
בנו. כל דנדוד עפעף..

משעמם להם? אולי.

מקנאים בנו? אולי.

מלמדים אותנו משהו? בטוח!

וכך קרא מחר בתורה:

"העידתי בכם היום את

השמים וגו' -

כותב רש"י - "אמר להם

הקב"ה לישראל: הסתכלו

בשמים שבראתי לשמש

אתכם, שמא שנו את מדתם,

שמא לא עלה גלגל חמה מן

המזרח והאיר לכל העולם?

הסתכלו בארץ שבראתי

לשמש אתכם, שמא שנתה

מדתה, שמא זרעתם אותה

ולא צמחה, או שמא זרעתם

חטים והעלתה שעורים?

ומה אלו שנעשו לא לשכר ולא

להפסד אם זוכין אין מקבלין

שכר ואם חוטאין אין מקבלין

פורענות, לא שנו את מדתם,

אתם שאם זכיתם תקבלו שכר

ואם חטאתם תקבלו פורענות

על אחת כמה וכמה!

"פן יש בכם שורש פורה ראש ולענה" (דברים כט, יז)

"שורש פורה ראש ולענה" הוא ניב שפירושו- גורם המקלקל את הסובבים אותו, דבר מזיק המסוכן לאחרים. הוא לקוח משמו של צמח הלענה המר. פורה משמע מצמיח, מתרבה. ראש משמע צמח רעלי. לענה משמע צמח בר. ביטוי נוסף בעברית הוא "מר כלענה" המשמש כדי לתאר דברים שטעמם מר עד מאוד. ואכן, הלענה היא צמח שטעמו מריה ביותר, אך אף על פי זאת יתרונותיו הבריאותיים כה משמעותיים שגם אם אינכם נמנים עם חובבי הטעמים המריים, מומלץ לכם להתגבר על כך.

יתרונות הלענה:

הלענה (או בשמה הערבי-שיבה) היא צמח מר ביותר הנמצא בשימוש עממי כבר מאות שנים. בלענה יש חומרים מניעים והיא מכילה מספר שמנים ארומטיים, בהם נמצאים בעיקר החומרים הפעילים. הלענה היא צמח הגורם לכבד לייצר יותר מיצי מרה ובכך לשפר את תהליכי העיכול ולחזק את מערכת העיכול כולה. משתמשים בלענה בעיקר במצבים של חוסר תאבון, גזים במעיים, נפיחויות במערכת העיכול, לטיפול בתולעי מעיים ועוד. ללענה פעילות רפואית חזקה ולכן נדרשת כמות קטנה של הצמח כדי להשפיע ביעילות על הגוף. הלענה אסורה לנשים בהריון או מיניקות וכן למי שסובל מאולקוס, צרבות או דלקות עיכול.

מוקסה:

אחת משיטות הטיפול ברפואה הסינית היא המוקסה, שאותה מכינים מצמח הלענה הידוע כצמח מרפא יאנגי (מחמם). ברפואה הסינית, המוקסה מהווה חלק בלתי נפרד מהטיפול, בעיקר במחלות קור (שפעת, הצטננות), בעיות עיכול או בעיות אורטופדיות על רקע חדירה של קור למפרקים ולשרירים. שריפת צמח הלענה ויצירת אפקט החימום על הגוף מתבצע בצורות שונות. הידועה מכולן היא שימוש ב"מוקסה סטיק" – זהו בעצם "סיגר" המצופה בנייר אורז שמולא בתערובת של עלי לענה טחונים ביחד עם סיבי כותנה, שאיתו מחממים את האזור או הנקודה הנדרשים. ניתן גם להבעיר מוקסה ישירות על האזור הרצוי, כמובן בכמויות מינוריות של עלים. ניתן להשתמש ב"מוקסה טייגר" לטובת חימום אזורים עדינים כמו הפנים. ויש גם את קופסת המוקסה לטובת שטחים רחבים יותר כמו הגב או הבטן..

שבת שלום ושנה טובה ומתוקה כדבש!



מספר עובדות שלא ידעתם על הלשון שלכם:

1. היא השריר החזק ביותר בגופנו (יחסית לגודלו), ואיבר הטעם העיקרי של האדם, שרוב שטחו מכוסה בכ- 10,000 פקעיות טעם לסוגי טעמים שונים. הפקעיות קולטות מולקולות מסוימות מהמזון ושולחות מידע למוח, המפרש אותו כטעם. מסקנה- ישנה דעה שקדמת הלשון היא האזור הרגיש למתיקות. אולי בגלל זה תמיד טועמים עם קצה הלשון...
2. לפי הרפואה הסינית, הלשון מחולקת לאזורים שונים, המבטאים בהתאמה איברים מקבילים בגוף, ובעזרתה ניתן לאבחן מצבים בריאותיים שונים של האדם. מסקנה- גשו למראה והוציאו לשון. רואים חריצים? נקודות אדומות? גוון צהבהב? אזור נפוח? כל זה סיפור שהלשון מספרת לכם...
3. ללשון יש נטייה להכיל מצבור גדול מאוד של חיידקים הממוקמים בין זיפיה הזעירים. לעיתים זה מה שגורם לריח פה לא נעים... מסקנה- רכשו בבית המרקחת מברשת מיוחדת לניקוי והסרת לכלוך מהלשון. הכניסו אותה כחלק מהרוטינה הקבועה של צחצוח השיניים.
4. יודעים למה הלשון במצב שכיבה ונמצאת מאחורי סורג (שיניים) וברייח (שפתיים)? תשובה- כדי שתדברו מעט ורק מה שצריך...

די קשה לעלות עליה, אבל אם מנסים קצת להיזכר בעבר, מגלים שסו הייתה חבלה אפית שגרמה לה. חבלה ללא שבר בעצמות האף ולכן גם ללא זיכרון משמעותי, אבל בהחלט אחת כזו שגורמת למחיצת האף להתעקם...

כאשר מחיצת האף עקומה וגורמת לחסימה חלקית או מלאה בנחיר אחד או בשניהם, נגרמת הפרעה בזרימת האויר דרך האף. הסימפטומים של חסימה אפית שונים מאדם לאדם בהתאם למשך, סוג ומידת החסימה וכוללים נזלת כרונית, כאבי ראש, נשימה עם פה פתוח באופן קבוע, נחירה, הפחתה עד היעלמות חוש הריח, הפרעה במנשך (כתוצאה מצמיחה אסימטרית של הלסתות, כשהפה פתוח כל הזמן) וכמובן קושי בנשימה דרך האף בעיקר בשינה, בשכיבה, בעת אכילה ודיבור ובעת מאמץ גופני. מה עושים?

כנראה שאין מנוס... ניתוח. המנתח יסלק את חלקי הסחוס והעצם העקומים ויקבע את החלקים הישרים בעמדה הרצויה בעזרת תפרים. אופציה נוספת- לדאוג לא לקבל מכה באף...

תזונה ותוספי מזון



ציפורן

הוא משמש כצמח מרפא כבר מאות שנים, למגוון מאד רחב של בעיות. החל מהקלה על כאבי שיניים ועד מיגור סרטן. לא צריך ללכת רחוק כדי לקנות אותו. הוא כבר נמצא לכם במטבח. באחריות. זהו הציפורן או תבלין הציפורן המסוגל לטפל בזיהומים, דלקות ופטריות, להוריד לחץ דם, להרגיע ולשחרר מתחים, להקל על כאבי שיניים, לאזן את רמות הסוכר ולשפר את זרימת הדם ועוד איך משתמשים בו?

לטיפול בכאבי שיניים, הכינו ממנו שמן- ערבבו רבע כוס של ציפורן עם 1 כוס שמן זית, הניחו בצד ל-24 שעות, סננו את השמן ושמרו אותו בצנצנת אטומה ובמקום יבש וחשוך. את השמן מרחו על צמר גפן והניחו על האזור המעיק בפה.

להרגעת בחילות, כאבי בטן וזירוז חילוף חומרים- הכינו ממנו תה- 2-3 ניצני ציפורן בכוס מים חמים.



פוטו-תרפיה

קוראים לו "פוטו-תרפיה" ובעברית "תרפיית אור" או טיפול באור, המבוצע באמצעות מכשיר המדמה את קרני השמש באמצעות שימוש באור מלאכותי וקרניה אולטרה סגולית. במקור הוא מיועד לטיפול בפסוריאזיס, ויטילגו, לימפומה של העור, אטופיק דרמטיטיס, ובמקרים של גרד חמור הנגרם לרוב על רקע של אי ספיקת כליות או מחלות כבד. באמצעות החשיפה לאור חלים שינויים חיסוניים בעור, התורמים לירידה בשיעור הדלקת, ולתמותה של תאים בלתי תקינים. מנגד, הטיפול מצוין גם לחולים דכאוניים, שעה אחת ביום, בבוקר, בחדר מואר שבו יש מנורה מיוחדת המפיצה אור לבן בעוצמה גבוהה. חשיפה זו מיועדת להפחית את הפיכת הסרטונין למלטונין המדכדך, הבאה לידי ביטוי בשעות החושך. הזמן הטוב ביותר הוא על הבוקר. גם החשיפה לאור השמש עצמו עשויה להועיל. אפילו ישיבה ליד החלון ופתיחת תריסים ווילונות יכולה לעזור להיות יותר אופטימי בימים חשוכים שכאלה. בקיצור, החל ממחר נסו להיחשף לאור שמש כמה שיותר מוקדם בבוקר כדי למקסם את שעות אור היום. הסיטו וילונות בחדרים על הבוקר ותנו לאור השמש להיכנס. נצלו את השעות האחרונות של היום ל"קטיף של אור אחרון".

"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 אלוורה, דיקור אולן, סו-ט'וק...

אלפי טיפים, מאמרים וידע מקצועי באתר -

Natiregev.com

יעוץ אישי
חינם!

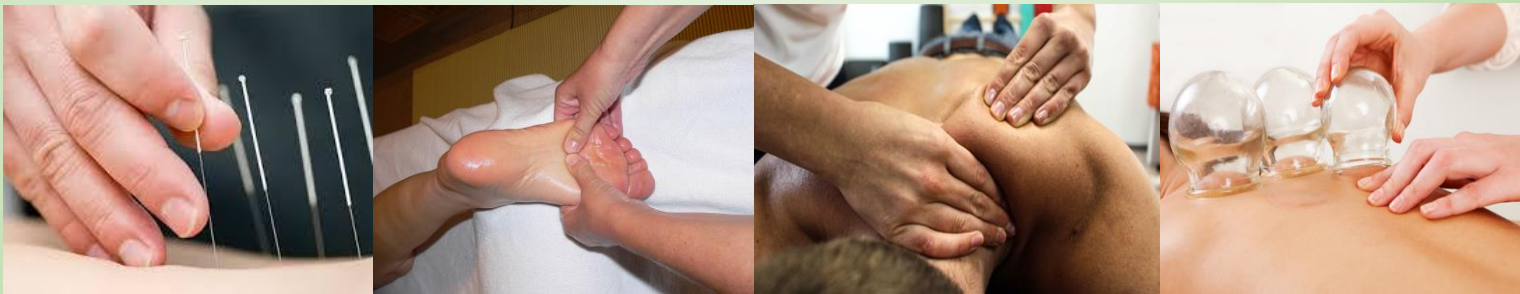
מקבל ב:

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"

אנו וואמן

פורמולה נשית "אנו-וומן" הינה פיתוח מיוחד אחרי ניסיון רב שנים למצבים של חוסר
חשק מיני, יובש נרתיקי ועייפות ריגשית ומנטלית אצל נשים בגילאים שונים.

הפורמולה מורכבת מהצמחים הבאים:



רק 110 ש"ח

אשווגנדה 300 מ"ג

מאקה 300 מ"ג

אפימדיום 300 מ"ג

דמיאנה 150 מ"ג

שיח אברהם 150 מ"ג

אל ארגינין 150 מ"ג

אבץ ציטראט 15 מ"ג

להזמנות-
050-3711378

הפורמולה בהכשר הבדץ העדה החרדית

"שמחה ובריאות"

בית טבע וקליניקה לרפואה משלימה!

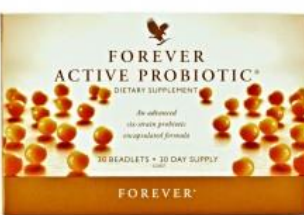
בניהולו של נתי רגב- L.AC. HERBS

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- 85 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- 85 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- 85 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