

לומדים לחיות בריא!

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

שבת פרשת "אמור" התשע"ט

תורה ורפואה משלימה

טיפ מהפרשה

כשאנו מקבלים הזמנה עם תאריך ידוע מראש, זה לא דורש מאיתנו יותר מדי, חוץ מאשר לתלות את הזמנה על המקרר ולחכות לתאריך המיוחל... לעומת זאת, כשהתאריך אינו ידוע, אלא צריך לספור ימים כדי לדעת מהו, זה הופך לנו את ההמתנה ליותר אקטיבית, דינמית ועירנית, הדורשת מאיתנו לקחת אחריות. זה הכח של הספירה! בין אם היא ספירה של ק"ג, מרחקי ריצה, קלוריות, סטים בחדר כושר, אחוזי שומן או סתם ימים רגילים לקראת אירוע גדול! זה הסוד של המספרים! שהם הופכים אותך להיות אקטיבי ובעל אחריות. שהם גורמים לך להתחדש בכל יום תמיד.

וכך אנו קוראים בתורה על מצוות ספירת העומר - "עד ממחרת השבת השביעית, תספרו חמשים יום; והקרבתם מנחה חדשה להשם" כותב המלבים - "סימן ליום מתן תורה, כי התורה צריכה להיות חדשה אצל האדם בכל יום כאלו היום קבלה מהר סיני. ומה שלא נזכר בתורה בפירוש כי יום זה מ"ת... שעל מ"ת לא רצה ה' להגביל יום ידוע לפי שצריך האדם שיהיה דומה לו בכל יום ויום מכל ימות השנה כאלו באותו יום קבלה מהר סיני".

"אמור אל הכהנים" (ויקרא כא, א)

פרשת אמור מעלה על נס את מעמדו של הכהן ואחיו, ומייחדת אותם משאר העם מבחינה רוחנית וארצית כאחד. זאת ניתן ללמוד מפירושו של הספורנו על הפסוקים הראשונים בפרשה:

"לא יטמא בעל בעמיו להחלו" - והטעם שלא יטמא הכהן כי אם לקרוביו הוא כי אמנם הכהן הוא בעל בעמיו להבין ולהורות כי שפתי כהן ישמרו דעת ותורה יבקשו מפיהו וראוי לאיש כזה לנהוג נשיאות... ואין ראוי שיחלל הכנתו אל מקדש וקדשיו כדי לכבד המתים הבלתי קרובים. "ולא יחללו שם אלהיהם" - ואף על פי שכל אלה לכבודו אין לו רשות למחול על כבודו כי אמנם הכונה בכבוד הכהנים הוא לכבוד האל יתברך וכשימחלו על זה יחללו את שמו. "כי קדוש הוא לאלהיו" - כל זרע הכהונה שהוא בעל בעמיו הוא מקודש לאלהיו ואם ישא את אלה הנשים יחלל את כבודו וזרעו שלא יהיה ראוי לאותה הקדושה.

במחקר גנטי שנמשך מספר שנים ופרטיו פורסמו בכתב העת המדעי NATURE מאשרים את הידוע לנו כבר אלפי שנים על משפחת הכהונה ועל ההשתייכות אליה העוברת מדור לדור רק מאב לבן וממנו לבנו וכן הלאה. במחקר זה נמצא גן משותף אצל כהנים ללא הבדלי מוצא: אשכנזים וספרדים, תימנים ותוניסאים. ניתוח הרצף הגנטי של כרומוסומי Y הראה כי לגברים היהודים שנושאים מסורת של שייכות לכהונה היה כנראה אב קדמון משותף אשר חי לפני 2,000 או 3,000 שנה.

על פי המחקר, כ-70%-80% מהכהנים נושאים ב-D.N.A שלהם גן משותף בשכיחות גבוהה, שאין כמוה בשום קבוצת אוכלוסיה אחרת. אצל יהודים שאינם כהנים, ואצל גויים, אפשר למצוא את הגן הזה בשכיחות של 5% בלבד. הגן הזה מעיד על היות הכהנים בני אותה משפחה, צאצאיו של איש אחד שהוא אבי המשפחה. מדע הגנטיקה יודע לספר לנו כי הגן משתנה שינוי זעיר כאשר הוא עובר מדור אחד למשנהו. שינוי זה ניתן לצפייה, ועקב כך אפשר לקבוע לפי גודל השינוי כמה דורות עברו מאבי המשפחה בעל הגן המקורי. המחקר המדויק העלה כי בממוצע עברו מאה וששה דורות מאבי משפחת הכהנים עד היום. כדי להגיע אל אבי המשפחה, יש להכפיל מספר זה באורך שנותיו של דור אחד. זה כמובן אינו מספר אחיד, כי כהן אחד נולד לאביו בן העשרים, בעוד כהן אחר נולד לאביו בן הארבעים. נהוג לחשב שלושים שנה בממוצע כשנות דור. מכפלה של 30 ב-106 דורות שווה 3,160 שנה, בעוד יציאת מצרים היתה לפני 3300 שנה לערך. החישוב (הממוצע) של המחקר קלע כמעט בדיוק לימיו של אהרון כפי מסורת התורה!

האמור מכל, משה אמת ותורתו אמת! גם המדע כיום הולך ומגלה את מה שכבר מזמן קיבלנו מדור לדור.

שבת שלום!



הלם קרב

מי אמר שהמלחמה כבר נגמרה?

אצל אחוז לא מבוטל מהחיילים (הסטטיסטיקות מדברות על מעל ל-10%), המלחמה ממשיכה יום יום והקרב נמשך שעה שעה, מה שהורס כל פיסת חיים בריאה בחלקת א-לוקים הקטנה שעוד נשארה להם. בשפה העממית קוראים לזה "הלם קרב", ובשפה הרפואית קוראים לזה- "הפרעת דחק פוסט טראומטית" (PTSD) הנגרמת כתוצאה מהשתתפות במלחמה, קרב, או פעולה צבאית אחרת.

כיצד זה מתבטא?

מחשבות שלא מרפות, זיכרונות חוזרים ונשנים של האירוע הטראומטי, חלומות בהקיץ וסייטי לילה.

מה עושים?

ברפואה הרגילה ינתנו טיפולים הנשענים על טכניקות קוגניטיביות התנהגותיות, פסיכותרפיה, טיפולים תרופתיים המותאמים אישית ופיזיותרפיה המסייעת למטופל להשיב את יכולת התפקוד. לפי הרפואה הסינית- הלם משתק את הצ'י! ומה שנדרש במקרה זה הוא לתת את כל החיזוקים האפשריים (טיפול, מדיטציות, צמחים...) כדי להניע אותו שוב מחדש בצורה חלקה.

ליום העצמאות

אין לך קץ מגולה מזה...



ללא ספק, אחד הדברים היפים ביום העצמאות הוא...

מסע אופניים!

בתזמון מדהים בין קודש לקודש, לאחר תפילת שחרית חגיגית ולפני חידון תנ"ך מרגש. כ"אקט קולינרי" מבריק, המשיל מעלינו מס' ק"ג, לפני שנחזיר אותם שוב, במפגן מרשים של בשרים, השוכבים בשלשות על המנגל... לרכב. זוהי העצמאות האמיתית, ילדים וילדות, נערים ונערות, אישה עם פרי בטנה, יונק עם איש שיבה. כולם נקבצו ובאו, לרכיבה עצמאית וחופשית בארצנו.

האם יש לכם קץ בריא מגולה מזה?

ליום הזיכרון

צפירה



הצפירה הזו. מרטיטה לי את הלב. קורעת את הנשמה. זה לא משנה כמה אכין את עצמי אליה, כי כשהצופר רועם, הנשמה נשברת לרסיסים... ואז בונה את עצמה שוב, מחדש. טהורה יותר. זכה יותר. מאוזנת יותר.

שתי דקות של דומיה. שתי דקות של התחברות לנצח ישראל. לנשמות הטהורות. שמסרו נפשם, כדי שאעמוד כאן ואמשיך לזכור.

שתי דקות של שקט מופתי, שגורמות לך להבין מה באמת חשוב בחיים ומה לא, בתוך הרעש הבלתי פוסק של מירוץ החיים הסואן. שתי דקות של זיכרון, על החיוך שלך, שהיה ואינו. על החיים שלך, שנגדעו בין רגע. על כל הטוב שהיה, אך גם ממשיך עכשיו, טהור יותר, נקי יותר, כי במותך... צוית לנו את החיים.

תזונה ותוספי מזון

מנטה



תמצאו אותו במשחות שיניים, מסטיקים וכמובן גם בכוס תה שלכם. הוא מצוין לאיזון הקיבה וסיוע בתהליך העיכול. יש לו השפעה מרגיעה ומרדימה, והוא נפוץ לטיפול בכאבי ראש, בחילות, חרדות, גירויים בעור, שלשולים, כאבי מחזור וגזים. זהו צמח הנענע, הידוע בשמו המדעי- מנטה. מה אפשר לעשות איתו? - גרוד וגירוי עור – למרוח מנטה על העור. זה ירגיע ויקרר. - כאבי ראש- למרוח מנטה על המצח והרקות. זה יעזור להפחתת תסמיני כאבי הראש אם הם כתוצאה ממתח ועצבנות. - הצטננות ושפעת – מנטה והמרכיב העיקרי שלה, מנטול, הם חומרים יעילים נוגדי גודש. המנטול מדלל ריר ומכייח, כלומר, מסייע לשחרור ליחה והפסקת שיעול.

הצבע השחור

לובשים אותו בעיקר בזמנים של אבל ויגון או כשפשוט רוצים להיראות רזים... זהו הצבע השחור. שיא הביטול! צבע שמסמל יגון ושכול, מוות וחוסר קיום. שחור מוגדר כהיעדר של אור וצבע. בולע את כל הצבעים ולא מחזיר כלום לעין. אם אתם בעלי נטייה לדיכאון ומרה שחורה, אל תכניסו אותו לסביבתכם. הוא רק יעשה לכם יותר רע. בנוסף לצבע האדום, גם השחור הוא הצבע של הצ'אקרה הראשונה- צ'אקרת הבסיס, המסמלת את החיבור לאדמה ולחומריות בניגוד לצבע הלבן המסמל את החיבור לשמים ולרוחניות. אבנים שחורות כדוגמת: סנופלייק וטורמלין, "מקרקות" את האדם ומחזקות את הדם ואת איברי הרבייה, כמו גם מאכלים שחורים כדוגמת: תמרים, ענבים שחורים, פטל וכד'. אז למה אנשים שמנים לובשים אותו? אולי כי הם רוצים להצטמצם ולהיבלע. שלא יבחינו בהם ובמשקלם העודף...

"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, אוקסה,
תוספי מזון, מזרחי אלורה, דיקור אלון, סו-ג'וק...

אלפי טיפים, מאמרים וידע מקצועי באתר -

Natiregev.com

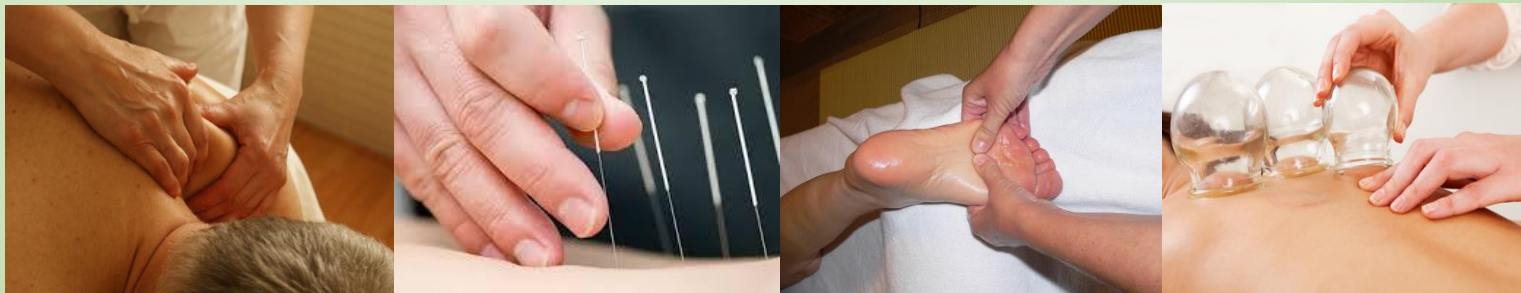
יעוץ אישי
חינם!

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"

מלח הימאליה

מלח הימאליה ורוד הוא סוג של סלע מלח המגיע ממחוז פאנג'אב של פקיסטן, שנמצא למרגלות ההימלאיה.

הוא דומה בהרכבו הכימי למלח שולחן, והוא מכיל עד ל-98% נתרן כלורי.

שאר המלח מורכב ממינרלים שונים, לרבות אשלגן, מגנזיום וסידן. אלה נותנים

למלח את הגוון הורוד אשר מאפיין אותו. המינרלים האלה משמשים אבני

בניין של מרכיבי הגוף ונחוצים לתפקודו התקין: הם מסייעים לפעילות התאים

בגוף, מזרזים תהליכים כימיים, משתתפים ביצירת גירויים עצביים ובהעברתם,

ומסייעים בשמירת מאזן החומציות, המלחים (האלקטרוליטים) והנוזלים בגוף.

הם גם אמונים גם על טעמו של המלח הורוד השונה מזה של מלח השולחן.

במלח הימלאיה ורוד יש מעל 80 יסודות קורט, ביניהם כאלה הדרושים

לפיזיולוגיה של האדם.



רק 25 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

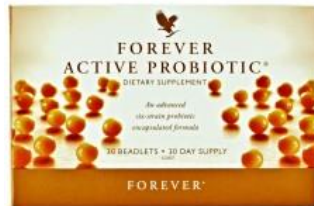
להזמנות- 050-3711378



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