

לומדים לחיות בריא!

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

שבת פרשת "סוכות-וזאת הברכה" התשע"ט

תורה ורפואה משלימה

טיפ מהפרשה

זה היה צפוי שתסיימו
לבנות אותה ראשונים!
זריזים שכמותכם.
לא חשבתי אחרת...

הסוכה נקראת על שם
הסכך ובו יש 3 דינים:
1. שגידולו יהיה מן
הארץ (אדמה)
2. שיהיה תלוש (לא
מחובר לאדמה)
3. שלא יקבל טומאה
(עשוי או נוגע)

שלושת דינים אלו הם
למעשה בקשתו ורצונו
של הבורא מן האדם:

1. שלא יהיה מלאך
(יש מספיק כאלה
בשמים...) אלא אדם
מן האדמה, על כל
תאוותיו, יצריו ורצונותיו
החומרניים.
2. שידע "לתלוש" את
עצמו מן האדמה. שידע
לשלוט ביצריו וירתום
את רצונותיו החומרניים
לטובת עבודת הבורא.
3. אם יעשה זאת
האדם, ודאי שיהפוך
לאיש קדוש, שאינו
מקבל טומאה, אבל לא
כמו מלאך, אבל לא
בשמים, כי אם כאן על
ה... אדמה!



ארבעת המינים-ב

"וענף עץ עבות":

תכונותיו הארומטיות של ההדס ועליו הירוקים-מרים, מקנים לו תכונות של
ויסות צ'י בגוף וניקוי הכבד מרעלים.
הארומטיות של ההדס עוזרת לטיפול בדרכי הנשימה המלוות
בשיעול וקשיי נשימה. פשוט בשלו 100 גרם עלים ירוקים במים, שימו עליכם
מגבת ונשמו את האדים מעל הסיר!
אבקה מעלי הדס יבשים וכתושים בשילוב עם שמן זית יעילה לטיפול
בפצעים, יבלות וכוויות, תפרחת חיתולים ואפילו נשירת שיער!
-שמן ההדס מומלץ לטיפול בכאבי אוזניים!
-חליטת תה של עלי הדס מומלצת לטיפול במחלות כמו סוכרת, בעיות עיכול,
טפילי מעיים, שפעת ואסתמה.

"וערבי נחל":

"ולקחתם לכם... וערבי נחל"- זוהי ערבה. אולי העובדה שהערבה ללא טעם,
ללא ריח ולכן גם כמעט ללא גינונים בריאותיים, משאירה לה הרבה מקום
דווקא לסגולות רוחניות ביום מאד רוחני כמו הושענא רבא...
ובכן, היות וזרע=277=ערבה, סגולה ידועה לחשוכי בנים היא, שהאישה
תיקח עלה אחד של הערבה החבוטה, תשרה אותו במים חמים ותשתה את
המשקה. לא חייבים לעשות זאת באותו היום, אפשר גם לאחר זמן מה (ר'
חיים פלאג'י). ניתן גם לאסוף ענפי ערבה ולגדל באגרטל מים ליד המיטה
בחדש השנינה. הערבה היא גם סגולה לשמירה, היות והיא דומה לשפתיים
ובכך היא מרמזת לכל המשטינים והמקטרגים, שבאים לקטרג עלינו, ולדבר
עלינו דברים לא טובים. יש השמים את הערבות החבוטות מעל הדלת
בכניסה, בתוך הרכב או בארנק- סגולה לשמירה על הבית ועל הרכב. סגולה
נוספת של הערבה היא לסובלים מפחד – וכך כתב רבי נחמן מברסלב בספר
המידות על אדם הלוקח ערבה חבוטה: "וגם הוא מסוגל שלא תירא מפחד"
וגם- "הושענות חבוטים מסוגלים לבטל הפחד". "והאיש הירא מפחד לילה
בחלום, תניחם ותשימם בכר מראשותיו, שיישן עליו" ("פה ללב", חלק ב',
אות ט"ו).



מיגרנה

שוב יש לי מיגרנה!!!

אם אתם מזדהים עם המשפט הקודם, אתם לא לבד... רבע מהאנשים בישראל סובלים ממיגרנה! נשים סובלות פי 3 מגברים. שליש מהסובלים חווים מיגרנה כמה פעמים בחודש...

אז מה זה בעצם?

ובכן, מיגרנה היא כאב המופיע לרוב בצד אחד של הראש, מורגש כמו הלימות של פטיש, מלווה ברגישות לאור, לרעש ולריח ולפעמים גם בבחילות והקאות. יכול להימשך בין מס' שעות למס' ימים. הסיבות למיגרנה כוללות בין היתר: תורשה, שינויים הורמונליים, שינוי בהרגלי התזונה והשינה, מתח נפשי... הטיפולים במיגרנה כוללים בין היתר: משככי כאב, שמירה על מתח נפשי נמוך, שחרור קבוע של שרירי הצוואר, תזונה קבועה ולא "מגוונת" מדי, שעות שינה סדירות... וכמובן- רפואה משלימה!

בדיקות רפואיות

בדיקת ברזל



הוא מרכיב חשוב לבניין תקין של כדורית הדם האדומה ומקורו במזון שאנו אוכלים. רובו נמצא בתוך כדוריות הדם האדומות והשאר מאוחסן בגוף מאגרי ברזל הקרויים פריטין. לא תרגישו בחסרונם כל עוד מאגרי הברזל עדיין מלאים, אך מחסור משמעותי בברזל, שמביא גם להידלדלות מאגרי הברזל, גורם לירידה בייצור כדוריות הדם האדומות ולאנמיה. הסימפטומים של מצב זה הם חולשה, עייפות, חיוורון ודופק מהיר. חוסר ברזל הוא הסיבה השכיחה ביותר לאנמיה. תוצאותיה התקינות של בדיקת ברזל בדם הן: 150-40 מיקרוגרם לד"ל. מומלץ להרבות במזונות המכילים ברזל כגון: הודו, בשר אדום, כבד ואיברים פנימיים, ביצים, עוף, דגים, עלים ירוקים, דגנים מחיטה מלאה ואגוזים.

תזונה ותוספי מזון

אשכולית



היא כלי נשק רב עוצמת!

כוס אחת ביום: תמתן תסמיני שפעת והצטננות! תעזור במניעת גידולים סרטניים! תוריד רמות סוכר ושומנים בדם! תרפא בקטריות ופצעים בחלל הגוף! והכי חשוב- תגרום לכם לרדת במשקל!

כן, הטעם המר של האשכולית הוא הקלף המנצח שלכם! בעיקר אם אתם סובלים גם מעצבנות יתר, היפראקטיביות ונטייה לחוסר רוגע משווע!

חשוב לדעת שלאשכולית ישנן השפעות בריאותיות חזקות ומגוונות על הגוף המעצימות את השפעתן של המון תרופות, לכן חובה לכל מי שנוטל תרופות להתייעץ עם רופא או רוקח לגבי אופן צריכתה.

זכרו כלל זה...

מהיום לא ישנים על הבטן!!!



כי כשאתם ישנים על הבטן, הגוף שלכם לא מאוזן. הראש הולך ימינה חזק או שמאלה חזק. בקיצור, הצוואר שלכם סובל ואתם אפילו לא מרגישים! נסו להפנות את הראש ימינה או שמאלה 90 מעלות ולהישאר כך במשך דקה. נכון כואב ומציק? אז למה לישון כך במשך כמה שעות?

שינה על הבטן תגרום ברבות השנים לפגיעה בחוליות הצוואר ובדיסקים שביניהן, לכאבים בשרירי הכתפיים ולהקרנות לאזור הקרקפת והידיים. לפני שאתם הולכים לטיפול כזה או אחר בגלל כאבים בצוואר, פשוט תפסיקו לישון על הבטן והכאבים יחלפו מעצמם.

רפואה סינית

אז מהי הרפואה הסינית? ובכן, כשמה כן היא, רפואה שנוסדה בסין העתיקה לפני כ-4000 שנים על ידי הקיסר הצהוב, שאולי הוא הוא הסיני המופיע בתורה לאחר שבני נח נפוצו על פני כל הארץ: "וְאֶת-הַחַי' וְאֶת-הָעֶרְק', וְאֶת-הַסִּינִי" (בראשית י"ז) רפואה זו קובעת, שלאורך הגוף קיימים 12 מסלולים, שנקראים מרידיאנים ובהם זורמת אנרגיה, שנקראת צ'י. לאורך כל מרידיאן נמצאות נקודות דיקור' שלתוכן אפשר להכניס מחט באורך שונה ולעומק שונה בהתאם למיקום הנקודה.



מה המחט בדיוק עושה? ובכן, המחט "מפעילה" את הנקודה. לכל נקודה יש תפקיד שונה והשפעה שונה על הצ'י. ישנן נקודות שמעלות את הצ'י למעלה, מורידות למטה, מחממות, מקררות, ממריצות, מרגיעות... המטפל מחליט מה העיקרון הטיפולי הנדרש למחלה או לכאב מהם סובל המטופל ובהתאם לכך בוחר את הנקודות. מטרת הדיקור היא לאזן את הצ'י ולגרום לו לזרום בגוף בצורה חלקה וחופשיה, מה שמביא לבריאות. מעבר לדיקור, קיימות שיטות טיפול נוספות השייכות לרפואה הסינית, כדוגמת: כוסות רוח, מוקסה, גואשה, צמחים סיניים וכד'

"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

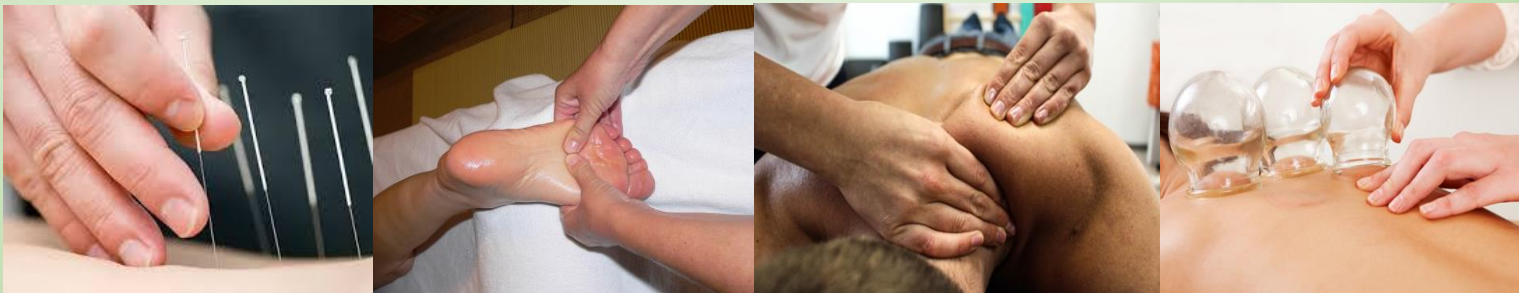
יעוץ אישי
חינם!

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 אל קליניקת "שמחה ובריאות"

תרסיס אלופירסט

אלופירסט הינו תרסיס עזרה ראשונה, חדשני וייחודי המציע מענה טבעי לכוויות, עקיצות, גרוויים גרודים, חתכים פצעים ומכות יבשות. נשים רבות מדווחות על הקלה בשימוש בתרסיס בתפרים אחרי לידה.

- בגל' אלורה ממנו עשוי ה"אלופירסט" ישנם חומרים מאלחשים, מפחיתי כאב שאינם מגרים גם את העור הרגיש ביותר.
- נוסחה ייחודית להגנת העור עם ריכוז גבוה במיוחד של גל' אלורה מיוצב ופעיל, הטמונה במוצר זה, מחזירה את ערכי ה-PH הנכונים לעור ומעניקה הגנה ראשונית מפני זיהום ודלקות עור.



רק 107 ש"ח

- אלופירסט טוב לטיפול בשטחים גדולים, עזרה ראשונה, כוויות, שיער, אף וגרון.
- מומלץ לשימוש ראשוני לפני השימוש בגל' אלורה למריחה או כל משחה אחרת.
- מציע הקלה מיידית לכאבים עקב כוויות, פציעות ושיפשופים.
- מצטיין בתכונות אנטיביוטיות, אנטי-בקטריולוגיות, אנטי-ויראליות ונוגדי-פטריות.

להזמנות-
050-3711378

"שמחה ובריאות"

בית טבע וקליניקה לרפואה משלימה!

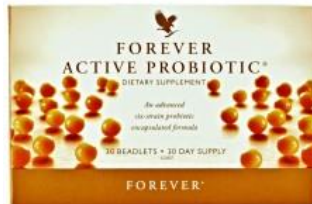
בניהולו של נתי רגב- L.AC. HERBS

מטפל בדיקור סיני וצמחי מרפא. רפלקסולוג בכיר ומעסה רפואי

להזמנות- 050-3711378



FOREVER

 מלח הימלאיה מבצע- 30 ש"ח	 פרוביוטיקה מבצע- 155 ש"ח	 בי פולן מבצע- 80 ש"ח	 משקה אלו ורה וחמוציות מבצע- 135 ש"ח
 ויטמין B12 מבצע- 80 ש"ח	 חומץ תפוחים אורגני מבצע- 30 ש"ח	 סידן מבצע- 125 ש"ח	 ויטמין C מבצע- 95 ש"ח
 משחת טייגר- נגד כאבים מבצע- 35 ש"ח	 סבון אבוקדו מבצע- 30 ש"ח	 חיזוקית לילדים מבצע- 75 ש"ח	 אומגה 3 מבצע- 160 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- 135 ש"ח
 ג'ל אלוורה למריחה מבצע- 79 ש"ח	 כורכום עם ג'ינג'ר מבצע- 130 ש"ח	 שמן ציפורניים מבצע- 69 ש"ח	 משחת שיניים אלוורה מבצע- 39 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