

לומדים לחיות בריא!

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

שבת פרשת "ראה" התשע"ח

תורה ורפואה משלימה

טיפ מהפרשה

דם. נוזל החיים.

ברפואה הסינית אומרים שבין הדם לצ"י יש קשר מאד חשוב. הדם מזין את הצ"י ואילו הצ"י מניע את הדם. בלי דם אין אנרגיה ובלי הפעלת אנרגיה הדם לא יזוז. לכן כל כך חשוב לאכול ולשתות מצד אחד, כדי שיהיה דם ותהיה אנרגיה לגוף ומצד שני לעשות פעילות גופנית ותרגילי טאי-צ'י, כדי שהדם יזרום בגוף בצורה חלקה.

ביהדות אומרים שהדם הוא הנפש, כלומר, הדם מהווה חיבור בין התפקודים הפיזיולוגיים של גוף הנברא לבין התפקודים המנטליים-רוחניים שלו. בדם בעצם נמצאת "טעימה רוחנית" של הנברא! לכן התורה אוסרת לאכול את הדם של בעלי החיים, כי אחרי הכל, מי מאיתנו רוצה להיות כמו... בהמה?

וכך כתב הרמב"ן- "כי הנאכל ישוב בגוף האוכל והיו לבשר אחד ואם יאכל אדם נפש כל בשר והוא יתחבר בדמו והיו לאחדים בלב תהיה עובי וגסות בנפש האדם..."



"...הוי כל צמא לכו למים..." (מתוך ההפטרה)

קריאתו של הנביא ישעיה בכותרת מתכוונת לתורה שנמשלה למים, ואמירתו דורשת מן האדם להתאווה לתורה ולחכמה ממש כמו שהצמא מתאווה למים. גם המים וגם התורה, אי אפשר לגוף בלעדיהם. אדם נמשל לעולם קטן. וכמו שבעולם הגדול תופסים המים כשני שלישי משטחו, כך גם באדם, תופסים המים כשני שלישי מגופו. האיברים הכי חשובים בגוף מכילים בתוכם כמות מים לא מובטלת: המוח מכיל כ-85% מים, הדם והראות מכילים כ-80% מים ואפילו הלב שלנו מכיל כ-70% מים!

המים מהווים את המרכיב העיקרי בתכולת התאים בגופנו. הם מובילים חומרי מזון, שומרים על טמפרטורת גוף תקינה, מגנים על איברים פנימיים, משמנים מפרקים, ומסלקים פסולת מהגוף. אצל נשים הרות, המים יוצרים (באמצעות מי השפיר) סביבה המגנה על העובר ברחם המאפשרת את גדילתו התקינה.

לשתיית מים ישנה השפעה עצומה על בריאותנו!

הם משפרים את תהליך העיכול, מגבירים את קצב חילוף החומרים ובכך מסייעים לירידה במשקל. הם מלחלים את העור ובכך מסייעים למראה רענן וחיוני. הם מפחיתים סיכון למחלות לב וסרטן. הם משפרים ביצועים קוגניטיביים ואירוביים. הם מונעים כאבי ראש ועייפות.

אז כמה מים לשתות?

ובכן, כמות המים המומלצת משתנה עם הגיל והמין, ותלויה במזג אוויר ובפעילות גופנית. ברור לכל שבחודשי יולי-אוגוסט חייבים לשתות הרבה יותר, כמו גם מי שעיסוקו בשמש הקופחת או שעבודתו היא פיזית ומייגעת. הכמות המומלצת למבוגרים היא בין 10 ל-13 כוסות מים. נוער בין 7-10 כוסות מים. וילדים בין 4-6 כוסות מים. את שתי כוסות המים הראשונות של היום כדאי לשתות מיד כשקמים. תחשבו שכל הגוף "מתייבש" במשך הלילה, הצינורות הצטמקו בשל נפח הנוזלים הקטן. כשאתם שותים מים על הבוקר אתם "מנפחים" אותם בחזרה. אתם מאפשרים זרימה מחודשת וגירוי ראשוני לאיברים הפנימיים. מים חמימים במקצת אפילו יעצימו את הפעולה. אם לא תשתו- פשוט "תעבדו על יבש" והגוף שלכם יעבוד יותר קשה כדי להתחיל את היום...

איך נדע ששתינו מספיק? המדד הנכון ביותר הוא צבע השתן: צבע שקוף עד בהיר מראה על שתייה מספקת. צבע צהוב-חום-שחור, מראה על התייבשות ועל נזק עתידי לכליות! עצה שלי- תתחילו להסתובב עם בקבוק מים קטן (חצי ליטר). הוא לא מבהיל כל כך ואפשר לגמור אותו די מהר. תעשו את זה 4-5 פעמים ביום ואתם מסודרים!

נ.ב. משקאות מוגזים, ממותקים, קפה, מים בטעמים וכד', הם לא מים!!!
מים זה מים. מהברז או מהנהר.
שבת שלום



אולקוס

סובלים מתחושת צריבה-שריפה ברום הבטן? בעיקר בשעות הבוקר המוקדמות או בין הארוחות? בחילות? הקאות? ירידה בתיאבון? אולי זה אולקוס!

אולקוס הוא פצע-כיב הנוצר ברירית הקיבה או בתריסריון, שכיח יותר בגילאי ה-30-50 ומידי שנה מאובחנים כ-4 מיליון מקרים חדשים שלו.

אולקוס נוצר בעיקר בגלל זיהום שמקורו בחיידק ההליקובקטר פילורי או מתרופות. אי אפשר להתעלם גם מההיבט הרגשי שלו ולכן נמצא אותו גם אצל אנשים עצבניים (אש) או כאלה שנוטים "לאכול את עצמם מבפנים" (פצע).

אז איך מטפלים?

אם זה הליקובקטר אז לוקחים אנטיביוטיקה. אם יש נטייה לייצר אש וחום בקיבה (עצבנות וכעס) מומלץ להימנע מתזונה חמה (מטוגן וחריף) ולהרבות בתזונה קרה וסותרת חומציות (ירקות, חלב עיזים, בננה, מיץ כרוב ומיץ אלווורה)

זכרו כלל זה...

לסרק את השיער = לסדר את המחשבות!



מה? מה ששמעתם!

את ילדיכם אתם מקפידים לשלוח מסורקים לבית הספר? אם לא, אז סביר להניח שתהליך הלמידה, הקשבה, הפנמה, יהיה קשה עבורם...

התהליכים הנ"ל מתבצעים על ידי אלמנט האויר המכיל את המחשבות והתהליכים הקוגניטיביים שלנו.

אלמנט זה נמצא בראש ואת הראש מכסה השיער. לפי מראה השיער וטיבו נוכל לדעת מה המצב למטה, במחשבות.

שיער מבולגן = מחשבות מבולגנות. שיער מסודר = מחשבות מסודרות. שיער עם קוצים = אל תגידו לי מה לחשוב, פן תחטפו דקירה! שיער צבוע אצל צעירים = מחשבות מאד פעילות ואנרגטיות. שביל ישר בשיער = קו מחשבה ישר וברור. נער מאריך שיער = נער שמחפש את עצמו. נא לא להפריע! שיער קצוץ = בד"כ בצבא. אין מקום למחשבות אישיות. יש פקודות ואותן מבצעים. שיער ארוך ומבולגן ברמה קיצונית = פוטנציאל לגאונות מדהימה מצד אחד, אך גם לבלבול מנטלי ואובדן הדעת מצד שני...

בדיקות רפואיות

בדיקת כולסטרול



הוא גבוה, די שומני ובעיקר סובל מפיצול אישיות...

כן, זה הכולסטרול שלכם, שמתחלק לטוב ורע.

הכולסטרול הוא חומר שומני שנמצא בדם וברוב הרקמות, החיוני ליצירת הורמונים, סטרואידים ומלחי מרה ומשמש להעברת השומנים בדם.

הכולסטרול הרע-LDL- זה שנדבק לדפנות של העורקים, סותם אותם לאט לאט ובסופו של דבר גורם לטרשת עורקים, התקף לב ואירוע מוחי. רצוי שיהיה נמוך מ-100 מ"ג לד"ל.

הכולסטרול הטוב-HDL- זה שנלחם בכולסטרול הרע, מסלק אותו מדפנות העורקים ושולח אותו הישר לכבד ומשם אל מחוץ לגוף בעזרת מיצי המרה. רצוי שיהיה יותר מ-40 מ"ג לד"ל.

תזונה ותוספי מזון

ויטמין K

מי אני? ויטמין K

תפקידי בגוף:

מסייע בקרישת הדם ובבניית העצם. מאזן את רמת החומציות והבסיסיות בגוף.

אני נמצא ב:

עלים וירקות ירוקים, ביצים, מוצרי חלב, תפוח אדמה, סויה, בשר.

סימנים לחוסר:

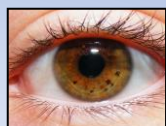
ירידה בצפיפות העצם, נטייה לשברים, הסתיידות של הסחוס ושקיעת סידן בדפנות העורקים. דימום מפצעים, אף, חניכיים, עור, מעי, דרכי השתן.

סימנים לעודף:

פגיעה בתפקודי כבד, פגיעה במנגנוני הקרישה של הדם.

לשים לב:

ויטמין K מעודד קרישה, ואילו תרופת קומדין (Warfarin) מעכבת את גורמי הקרישה. לכן, מי שלוקח תרופה זו מומלץ לא להרבות במאכלים המכילים ויטמין K, מכיוון שוויטמין K עלול להפחית את השפעתה של התרופה ולגרום לקרישיות יתר של הדם.



אירידיולוגיה

היא שיטת אבחון מדהימה שנקראת- "אירידיולוגיה". פירושה ביונית הוא "תורת הקשתית". המחקר בנושא התחיל בשנת 1861, כאשר רופא הונגרי בשם ד"ר וון פזקלי גילה שקשתית העין משתנה בהתאם לשינויים פיזיולוגיים שקורים בגוף.

מאז הלך המחקר והתפתח לשיטה המאפשרת איתור מדויק של מגוון רחב מאד של מחלות, בגוף ובנפש, על ידי קריאה וניתוח גלגל העין. האבחון בגלגל העין מאפשר לקבוע את רמת פעילות הרקמות, האיברים והבלוטות בגוף האדם. על ידי כך ניתן לחזות בצורה מדויקת את מצבו הפיזי והמנטלי (רגשי) של המטופל. העיניים הן בהחלט חלון שדרכו ניתן לצפות, לא רק על נפשו של האדם אלא גם על גופו.



נתי רגב לאומים לחיות בריא



בואו ללמוד את שיטת העיסוי הפופולרית והמבוקשת ביותר בעולם!

בשעה טובה ומוצלחת, אנו שמחים לבשר לכם על פתיחתו של

קורס עיסוי לגברים!

קורס עיוני ומעשי, יסודי ומקיף, על יסודות העיסוי ואופן ביצועו.



מטרות הקורס:

- ✓ להכשיר מטפלים מקצועיים ברוח היהדות.
- ✓ להקנות כלים שימושיים המשתלבים עם שיטות טיפול נוספות.
- ✓ לפתוח צוהר לעולם הרפואה המשלימה ולהוות בסיס איתן ללימודי המשך בשיטות השונות (רפלקסולוגיה, דיקור סיני, שיאצו ועוד)

בין נושאי הלימוד:

טכניקות העיסוי השונות, לימוד והכרת השימוש בשמני בסיס, מחלות שלד ופרקים, יחסי מטפל-מטופל, טכניקות טיפול נוספות (כוסות רוח, מוקסה) תחקור ותשאול, תרגול קליניקה מעשית ועוד...



הקורס והקליניקה יתקיימו במרכז ההוליסטי "בידיים טובות" רחוב האשל 21, יד בנימין.

לפרטים והרשמה- 050-3711378

הקורס ינתן על ידי נתי רגב- מטפל ברפואה משלימה (מכבי טבעי, לאומית, בידיים טובות)
כבר למעלה מ-15 שנים. בעל תואר ראשון ושני בחינוך.

"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

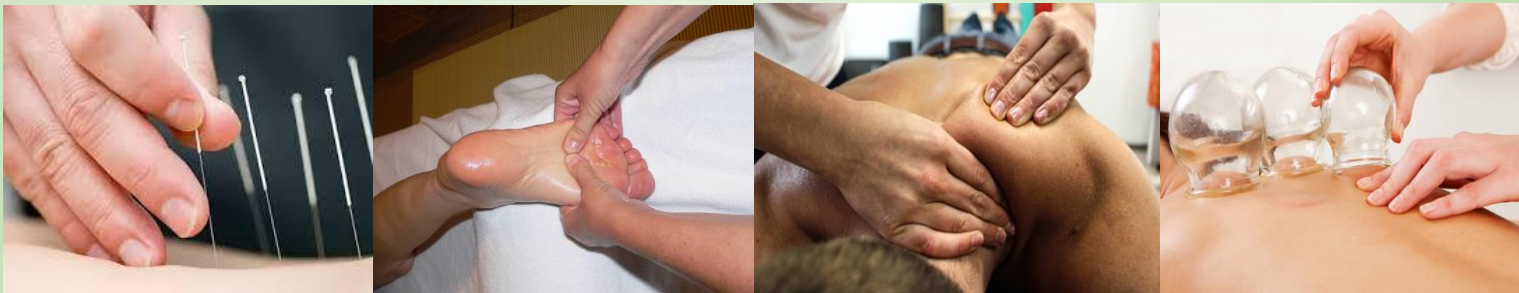
יעוץ אישי
חינם!

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"

מורינגה

במנה אחת של עלי מורינגה מכונפת ניתן למצוא:

- 125% מהערך היומי של הסיידן
- 61% מהערך היומי של מגנזיום
- 41% מהערך היומי של אשלגן
- 71% מהערך היומי של ברזל
- 272% מהערך היומי של ויטמין A
- 22% מהערך היומי של ויטמין C

מורינגה מכונפת מכילה כ-90 מינרלים וויטמינים שונים שמועילים לגוף.

מורינגה מכונפת הוא מוצר בריאותי שלם שלא רק יספק לכם את הויטמינים שאתם זקוקים לה, אלא גם ישפר את הבריאות הכללית שלכם גם.

הצמח הזה גם נושא עמו יתרונות אחרים שכולל הפחתה של לחץ הדם, מצב רוח משופר, מערכת החיסונית, הגברת האנרגיה וחילוף החומרים בגוף.



רק 65 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

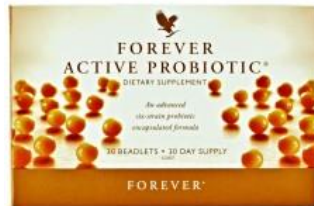
להזמנות- 050-3711378



FOREVER



מלח הימלאיה
מבצע- 30 ש"ח



פרוביוטיקה
מבצע- 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