

לומדים לחיות בריא!

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

שבת פרשת "וישלח" התשע"ט

תורה ורפואה משלימה

טיפ מהפרשה

אם נתעלם לרגע מכל התפאורה שמסביב, נגלה שבסך הכך מדובר כאן בהתמודדות שבין אדם לפתוגן שלו. לזה שעושה לו רע. שמחליש אותו. שעושה אותו חולה.

אני קורא להם "מוקדי פשע" שנמצאים סביבנו ומחלישים לנו את הצי. יעקב אבינו מלמד אותנו שקודם כל צריך לתת להם רספקט! דבר שני, להתכונן למפגש מולם (לחשוב על כל האפשרויות, להכין תכנית ב' וכד') ודבר אחרון, להתחמק באלגנטיות מכל הצעה שיתנו לך. האנשים האלה הרי לא עושים לנו טוב, אז למה שנרבה איתם במילים או בשהייה משותפת?

"מוקדי פשע" יכולים להיות לפעמים האנשים הכי קרובים ויקרים לנו. לכל "יעקב" יש איזה "עשיו" שמתנחם להורגו... אז אם יעקב אבינו מלמד אותנו כזו טקטיקה גאונית, מדוע שלא נשתמש בה?



"ויזרח לו השמש..." (בראשית לב, לב)

מסתבר שיש בכוחה של השמש לא רק להאיר אלא גם לרפא, או יותר נכון- לרפא בעזרת אורה המאיר! וכך כותב רש"י על צליעתו של יעקב: **"ויזרח לו לצרכו, לרפאות את צלעותו, כמה דתימא (מלאכי ג כ) שמש צדקה ומרפא בכנפיה, ואותן שעות שמהירה לשקוע בשבילו כשיצא מבאר שבע, מהירה לזרוח בשבילו"**.

אז אמנם השמש משמשת על תקן "מרפאה בחום" מאז בריאתה, אך חשוב לדעת שיש לזה שם רפואי והוא נקרא "הליותרפיה". טיפול זה היה המתאים ביותר לדלקות, מסוף המאה ה-19 ועד תחילת המאה ה-20, לפני גילוי האנטיביוטיקה בשנות ה-30 של המאה שעברה. עד שנת 1933 הוכח שאור השמש יכול לשמש כטיפול יעיל ל-165 מחלות שונות. הקרניים האולטרה-סגוליות של השמש ממריצות את בלוטת התריס וגורמות לה לייצר כמות גדולה יותר של הורמונים, ובכך הן מאיצות את המטבוליזם של הגוף. דבר זה עוזר בירידה במשקל ומשפר את התפתחות השרירים.

מחקרים גילו שחשיפה מבוקרת לאור השמש מורידה בשיעור ניכר את לחץ הדם, מפחיתה את הכולסטרול, משפיעה לטובה על רמת הסוכר ומעלה את מספר תאי הדם האדומים, שנחוצים לנו כדי להתמודד עם מחלות. חולים שסבלו מדלקת מפרקים, שיגדון, דלקת המעי הגס, טרשת נפוצה, אנמיה, דלקת בשלפוחית השתן, אגזמה, אקנה, פסוריאזיס, הרפס, זאבת, נשית, בעיות בכליות, אסתמה ואפילו כוויות, הפיקו תועלת רבה מקרני השמש המבריאיות.

הורמונים: האור האולטרה-סגול של השמש מפעיל הורמון עור חשוב בשם סוליטרול, המשפיע על המערכת החיסונית שלנו ועל רבים ממרכזי הוויסות בגופנו. הוא גם גורם לשינויים במצב הרוח ובמקצבים הביולוגיים היומיים, יחד עם המלטונין, הורמון שמוצר על-ידי בלוטת האצטרובל. גם ההמוגלובין בתאי הדם האדומים שלנו זקוק לאור זה כדי להתחבר עם החמצן שנחוץ לתאים לצורך תפקוד.

הורמון נוסף שמופרש בגופנו בסיוע השמש הוא הסרטונין, המעלה את מצב הרוח. תרופות נוגדות דיכאון עושות פעולה דומה על ידי האטת ספיגת הסרטונין במערכת העצבים והעלאת האפקטיביות שלו בגוף.

ויטמין D: חשיפה לשמש עוזרת לגוף שלנו לייצר ויטמין D. ייצור ויטמין זה עוזר לגוף במניעת מחלות שונות ורבות. מחקר מצא כי נשים עם רמה נמוכה יותר של ויטמין D הן בעלות סיכוי גדול יותר ללקות בהשמנת יתר. גברים בעלי חוסר בוויטמין D הם בעלי סיכוי גבוה ללקות בלחץ דם גבוה ובהשמנת יתר בעתיד.

עיניים: אור השמש מצוין להרפיית שרירי העיניים. בשעות זריחה ושקיעה מומלץ לשבת עם הפנים לכיוון השמש ולהסתכל עליה בעיניים פקוחות. קרני האור העדינות שלה ברגעים אלו תחזקנה את שרירי העיניים. בשעות שהיא נמצאת במרום וחומה מורגש יותר, מומלץ לשבת מולה עם עיניים עצומות ולסובב הראש מצד לצד. החום יורגש על גבי גב העין ויגרום להרפיה מבורכת.

שבת שלום!



שפעת

טוב. אין ברירה.

חייבים לדבר עליה. עכשיו כשהיא קרובה יותר מתמיד...
ובכן, היא כמו הצטננות, רק הרבה יותר אקוטית ו"אלימה"
במופע שלה ובזמן בו היא מתישה אותנו...

החום יהיה גבוה, החולשה, כאבי הראש והשרירים, הצמרמורות
ותחושת הקור, הנזלת והגודש באף. העור החם והעיניים
האדומות...

ככה זה כשנגיף השפעת (Influenza Virus). מחליט לתקוף!
ישנם שיחטפו ממנו יותר (ילדים, זקנים, בעלי מערכת חיסון
חלשה, רופאים ומטפלים החשופים יותר לאנשים חולים וכד')
וישנם שיחטפו ממנו פחות או בכלל לא!

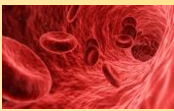
כך או כך, זה עדיין לא אומר כלום לגבי המפגש איתו בחורף
הבא, היות ויש לו יכולת מרשימה לשנות את תכונותיו הגנטיות
מדי שנה ולחמוק מהנוגדנים שמערכת החיסון שלנו כבר ייצרה
נגדו השנה.

זו הסיבה בעצם, שמבקשים מאיתנו להתחסן כל שנה מחדש...

זכרו כלל זה...

בדיקות רפואיות

בדיקת טסיות דם



הן מהוות את אחד המרכיבים החשובים ביותר של
הדם! תפקידן הוא ליצור קרישי דם בכל מקום שבו
כלי הדם נקרע או נפרץ על מנת לאטום אותו.
ניחשתם נכון!

אלו הן הטסיות וערכן התקין הוא בין 150 אלף ל-
400 אלף טסיות למיקרוליטר של דם.

רמה נמוכה של טסיות בדם נקראת תרומבוציטופניה
והיא יכולה להיגרם בעקבות בעיות שונות במח
העצם, השפעה של תרופות מסוימות, זיהום נגיפי
מסוים ועוד. כשרמת הטסיות צונחת מתחת לחמישים
אלף טסיות למיקרוליטר עלולים להופיע תסמינים
מגוונים כמו למשל נטייה לדימום מוגבר בעקבות
פציעה מינורית, שטפי דם תת עוריים ועוד.

רמה גבוהה של טסיות בדם נקראת תרומבוציטוזיס
והיא עלולה להוביל להיווצרות של קרישי דם לא
רצויים שעלולים לחסום כלי דם וכך לעצור את
אספקת הדם לאיברים מסוימים לרבות הלב או
המוח. מצב זה יכול להיווצר כתוצאה מהסרה של
הטחול, חוסר ברזל, מהיריון, ומחלות אחרות כדוגמת
קרוהן ועוד.



תזונה ותוספי מזון

מסטיק תימני

הוא שרף משיח אלת המסטיק, המשמש לריפוי
יעיל של מגוון מחלות.
נהוג ללעוס אותו ומכאן שמו- "מסטיק תימני"
(בדומה לפעולת לעיסת הגת).

המסטיק התימני נחשב עוד מימי קדם כצמח יעיל
לטיפול בכאבי שיניים, אקזמה, שלשולים, הפגת
ריח רע מהפה, טיפול בצרבות, בעיות קיבה,
עצירת הצטננות ודימומים כללים.
המסטיק התימני נחשב כאנטי-בקטריאלי, אנטי
סרטני ואנטי פטרייתי! הוא מוריד לחץ דם ומאזן
רמות שומנים בדם,
אך גולת הכותרת העיקרית שלו היא מתן פיתרון
לבעיות פוריות, היות והוא מכיל בתוכו חומר
המחזק את רירית הרחם, מסייע להגברת הביוץ
ומפחית סיכוי להפלה!

לפעמים זה טוב להיות חולה. זה פשוט הדבר היחיד שגורם לך לרדת מהכביש ולעצור בצד...



מחלה שמשביתה אותך לכמה ימים, היא כמו שוטר
שאומר לך לעצור בצד הכביש. יש מי שירגיש שהוא עוצר בצד עם
סמיטריילר, יש מי שירגיש עם משאית, טרנזיט, רכב או אופנוע
50 סמ"ק. כל אחד בהתאם ל"מסע" שהוא סוחב על עצמו...

ואז מתחיל הקטע היפה. לוקחים לך את המסמכים לבדיקה ואתה
פשוט מחכה. ממתין. חושב. על עצמך. על החיים. על הרכב שלך
ועל מה שאתה סוחב בו. על מה שהשוטר הולך "לגלות" עליך,
ושום דבר כבר לא בוער...

יש לך זמן לחשוב על תירוצים טובים, לקבל החלטות חדשות,
להסביר איך אתה הולך להיות נהג יותר טוב.

וכך עוברות להן דקות, שעות וימים... ואז השוטר חוזר ואומר
שהכל בסדר. אתה יכול לנסוע.

ואתה חושב לעצמך שדווקא היה נחמד לעצור בצד, לנוח קצת
ולחשוב. הרי לולא השוטר, אין מצב שהיית עושה זאת בעצמך...



טיפול בקולנים

הם מזלגות העשויות ממתכת בעלי צליל ממוקד ביותר. בזמן הטיפול הם מונחים על עצמות הגוף ובחלל
החדר וכך הם מטפלים בבעיות נקודתיות ובחסימות ספציפיות בגוף האדם.

המדובר הוא על טיפול בעזרת קולנים, הנחשב לחוויה עוצמתית ביותר. התהודה של הקולנים משפיעה על הצי' וזרימתו.
טיפול בצליל הינו תחום הקיים כבר אלפי שנים בתרבויות השונות והוא משמש להרגעה ולטיפול בבעיות הגוף, הנפש והרוח.
טיפול זה נעשה בעזרת כלים שונים כגון פעמונים, תופים, קערות טיבטיות, פעמוני רוח, חלילי עץ ועצם, דיג'רידו (כלי נשיפה של
המקומיים האוסטרליים), שירה, צ'אנטינג (השמעת קולות) ועוד.

"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

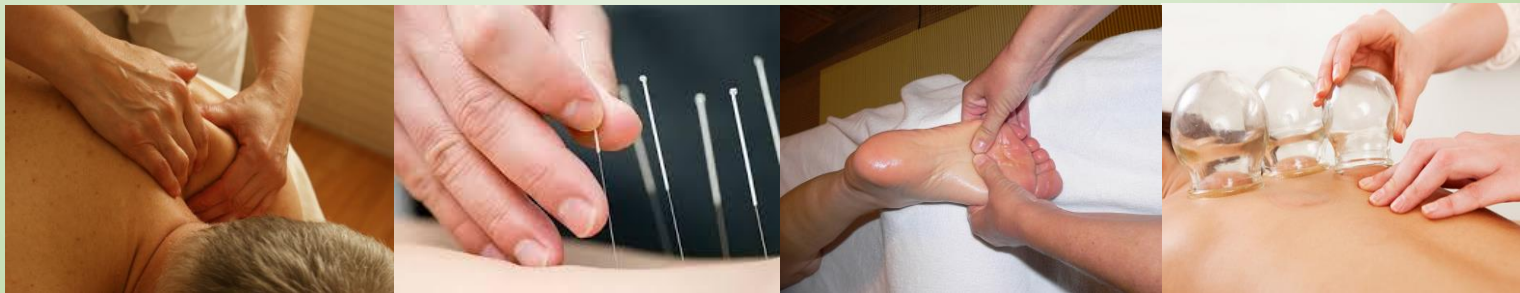
יעוץ אישי
חינם!

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 על 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.

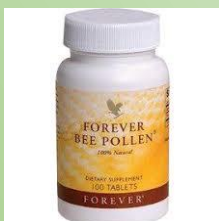
למעשה התוסף עשיר ברכיבים מזינים במידה כזו, שגוף האדם יכול להתקיים

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

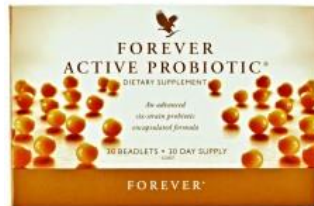
להזמנות- 050-3711378



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?



חפשו אותי ב-

מחפשים עוד מוצרים?

כנסו לאתר שלי- natiregev.com