

לומדים לחיות בריא!

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

שבת פרשת "בהר בחוקותי" התש"פ

תורה ורפואה משלימה

טיפ מהפרשה

מכירים את זה שאנו
"מכשירים לעצמנו את
השרץ"?
כלומר, ממציאים
לעצמנו תירוצים
מספיק טובים כדי
לעשות את מה
שאסור?
כמו למשל: לעשן (גם
רבנים גדולים
מעשנים...), לשבת
שעות מול המסך (אז
מה, לעמוד מול
המסך?...), לאכול
אוכל לא בריא (חיים
רק פעם אחת.
תהנה!), לשתות שתיה
מתוקה (מים זה לא
שתיה...), להישאר
מאובן (אבל לפחות אני
רשום בחדר כושר...)
במצבים כאלה,
הפתרון הכי טוב הוא
להפחיד! להזכיר
לעצמנו שיש דין ויש
דיין ועתידים אנחנו
לשלם בבריאותנו על
מעשינו.
וכך נקרא בתורה:
"אל-תקח מאתו נֶפֶשׁ
וְתַרְבִּית, וְיִרְאֶת
מֵאֱלֹהֶיךָ"
כותב רש"י - "לפי
שדעתו של אדם
נמשכת אחר הרבית
וקשה לפרוש הימנו
ומורה לעצמו היתר
בשביל מעותיו שהיו
בטלות אצלו, הוצרך
לומר ויראת מאלוהיך".

על ויטמינים ומה שביניהם...

ויטמין A

תפקידיו בגוף: לעזור בהתחדשות תאי העור, רירית הנשימה, העיכול והשתן. לסייע בהגנה על העיניים, שיפור ראיית לילה וחיזוק העצמות והשיניים. לחזק את פעילותה של מערכת החיסון.
נמצא ב: בביצים, כבד, חלב וגבינה צהובה. צמחונים יכולים ליהנות ממנו בגזרים, בטטות, מנגו, תרד, פלפל אדום, ברוקולי, דגנים ופפאיה.
סימנים לחוסר: יובש ומחוספס, יובש וגירוי בעיניים, עיוורון לילה, הפרעות בדרכי העיכול ואמייל שיניים חלש ומתפורר.
סימנים לעודף: היות והויטמין לא מסיס במים הוא יכול להיאגר בגוף אם לוקחים יותר מדי. זה יכול להתבטא ברמות סידן גבוהות בדם, היות והויטמין לא מסיס במים הוא יכול להיאגר בגוף אם לוקחים יותר מדי. זה יכול להתבטא ב: הקאה וכאבי ראש, כאבי עצמות ופרקים, נזק לכבד.
לשים לב: ויטמין A עלול לגרום למומים מולדים, ולכן נאסר לשימוש לנשים בתקופת הריון או הנקה.

ויטמין B

תפקידיו בגוף: אחראי על שימור תפקודי המוח, מערכת העצבים וכדוריות הדם, מערכת העיכול, העור ובעיקר ייצור האנרגיה בגוף.
נמצא ב: פירות הדר, עגבניות, מלון, שום, פלפל אדום וצהוב, פטרוזיליה.
סימנים לחוסר: הצטננויות ומחלות זיהומיות, עייפות ולחץ נפשי, נשטפי דם, דימום מהאף ומהחניכיים.
סימנים לעודף: אין! היות והוא מסיס במים, הויטמין נספג בקלות במעי הדק ועודפיו מופרשים בשתן ובצואה.

לשים לב: בני האדם אינם יכולים לייצר ויטמין זה בכוחות עצמם, לכן חייבים לקבלו בראש ובראשונה מן התזונה ולאחר מכן כתוסף. לגבי מינון מומלץ, כדאי להתייעץ עם הרוקחת.

ויטמין C

תפקידיו בגוף: מחזק את מערכת החיסון, מנטרל רדיקלים חופשיים, מגן על כלי הדם והעיניים, שומר על הלב ומראה עור בריא, משתתף בלא פחות מ-300 תהליכים בגוף האדם!
נמצא ב: פירות הדר, עגבניות, פטרוזיליה, שום, תותים, מלון, ברוקולי, פלפל אדום וצהוב, עלים ירוקים.
סימנים לחוסר: נטייה להצטננות ומחלות זיהומיות, דימומים מהאף והחניכיים, עייפות מתמשכת ולחץ נפשי, הפרעות קצב, איחוי איטי של שברים.
סימנים לעודף: אין! היות והויטמין מסיס במים, הוא נספג מצוין במעי הדק.

דיאטת 800 הקלוריות

ניתן בקלות להשיל בעזרתה קילוגרם אחד עד שניים בשבוע, והיא מומלצת מאד לאנשים הסובלים מהשמנת יתר, הצריכים להפחית במהירות ממשקלם ואין להם זמן לחדר כושר בגלל סדר יום עמוס או סתם משום סיבה. החלק הטוב ביותר בדיאטה זו היא שאין צורך לרעוב למוות על מנת להפחית משקל עודף, אלא לשמור על צריכה יומית של 800 קלוריות, ומכאן מגיע שמה- דיאטת 800 הקלוריות.

דיאטה זו מבוססת על צריכת מזון המשלים את הדרישה התזונתית היומית של חלבונים, מינרלים, ויטמינים וחומצות שומן. תכנית זו מושגת באמצעות אכילה בריאה וארוחות קלוריות עד לצריכה יומית של 800 קלוריות. את דיאטת 800 קלוריות אותה יש לבצע במשך שבוע או שבועיים. יש להיזהר שלא להגזים על מנת שלא לפתח בעיות בריאות רציניות וחוסרים תזונתיים. הקצב בו מופחתות הקלוריות עלול להוות סכנה רצינית לרמות האינסולין וקצב הלב. כך שאנשים הצורכים תרופות, צריכים להתייעץ עם רופא לפני ביצוע דיאטה זו.



סובלים משיהוקים? רוצים לטפל בצורה טבעית? מדוע שלא תנסו את הדברים הבאים:

סור מרע:

-אל תאכלו עם פה פתוח או מהר מדי. זה רק יכניס אוויר לקיבה ויגרום לכם לשהק.
-אל תאכלו מאכלים בטמפרטורה קיצונית מדי ולסירוגין. זה גם יכול לעשות לכם שיהוקים.
-אל תאכלו יבש מדי. זה גם גורם לשיהוקים. פשוט לגמו מדי פעם כוס מים.

עשה טוב:

-בליעת כפית של דבש או סוכר, עשויה להציף את הפה בטעם מתוק ולהרגיע את העצב התועה המגורה
-פתחו את הפה רחב ככל שאתם יכולים, כך שהגרון יהיה פתוח והוציאו את הלשון החוצה. החזיקו כך כל זמן שאתם יכולים. תנוחה זו תאפשר לכם לנשום ביתר קלות, ובכך להרגיע את הסרעפת ולהפסיק את השיהוקים.
-דגדוג של החיך בתקרת הפה עם מקל צמר גפן יכול לעצור את השיהוקים.

זהו מצב שבו מנגנון הקרישה של הדם נפגע וכתוצאה מכך, הדם נוטה להתקשר יתר על המידה באופן ספונטני או בקלות רבה מאוד בתגובה לפציעה. למה קרישיות יתר מסוכנת? כי יצירה של קרישי דם שלא לצורך יכולה לגרום לפגיעה באספקת הדם לרקמות ולאברים שונים (מוח, לב) או בפינוי התקין של הדם המשומש מהאיברים השונים.

מדוע זה קורה?

השמנת יתר, גלולות למניעת הריון, גיל מבוגר, עישון, הריון, וחוסר תזונה בעיקר!

איך מזהים?

התסמין העיקרי של המחלה הוא היווצרות של קרישי דם מסוכנים כשההתבטאות הקלינית תלויה במיקום שבו קריש הדם נתקע.

כיצד מטפלים?

מונעים את הפעם הבאה על ידי שימוש בחומרים מדללי דם דוגמת הפרין וקומדין. אם הקריש גרם לחסימה, לא יהיה מנוס אלא להוציאו בניתוח או לבצע ניתוח מעקפים במיוחד אם מדובר על קריש דם שהוביל לחסימה באחד מהעורקים הכליליים.

זכרו כלל זה...

לפעמים החיים לא "מסונכרנים"

איתנו...

האם זה כדי לעצבן אותנו או

שבאמת יש לזה סיבה?

כל אחד יודע מה הוא תמיד רצה ולא היה לו אז, ועכשיו שכבר יש לו אז הוא לא כל כך רוצה... זה יכול להיות חלום, בן זוג, קריירה, בית...

וזה בסדר. לא צריך להתעצבן.

איך אמר איש חכם- בסוף בסוף, שניה לפני שנפרדים מהחיים, מסתכלים אחורה ומגלים שכל דבר שקרה, בכל מקום וזמן, עם כל אדם ואדם, הכל קרה כל כך נפלא ולא היה צריך לקרות אחרת....

גדילן מצוי

הוא מוכר כאחד מצמחי המרפא היעילים והבטוחים ביותר שבשימוש. הוא משמש לצורך "ניקוי כבד" ושיקומו, ולטיפול בעצירות ובמיני בעיות עיכול. אנחנו מכירים אותו כקוץ מורם הגדל בצידי הדרך, בו היינו בועטים כמו בכדורגל, אבל מסתבר שהוא יותר מסתם כדור... גדילן מצוי יכול לפעול כנוגד-חמצון שעוצמתו רבה פי כמה וכמה מזו של ויטמין E. תרכובות המצויות בצמח זה מפריעות להיווצרות לויקוטריאנים המזיקים לכבד ובו בעת מעכבים את ייצור הפרוסטגלנדין במהלך תגובות דלקתיות. הגדילן המצוי גם ישמור לכם על המוח ויעזור במניעת אלצהיימר. ובנוסף, הוא ישפר את פעילותם של הטיפולים במחלת הסרטן. ברפואה העממית מסורתית, אצל ערביי ארץ ישראל, נוהגים לחלוט את חלקי הצמח שמעל הקרקע לטיפול בלחץ דם ואבנים בכליות.



חולרים לשימרה!

בואו לשחרר את הגב לאחר שבועות ארוכים בבית!

בס"ד

שמחה ובריאות

הקליניקה השבעית של

בניהולו של

נתי רגב, L.AC. HERBS

מומחה בדיקור סיני וצמחי מרפא
רפלקסולוג בכיר ומעסה רפואי

נייד. 050-37-11-37-8

רח' אבוחצירא 13 יבנה www.smilehealth.co.il



רפלקסולוגיה
עיסוי רפואי
דיקור סיני
טווינה
שיאצו
נרות הופי
כוסות רוח
תוספי מזון
ארומותרפיה
אבחונים ממוחשבים





"שמחה ובריאות"



בית טבע וקליניקה לרפואה משלימה!

בניהולו של נתי רגב- L.AC. HERBS

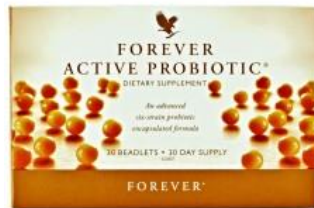
מטפל בדיקור סיני וצמחי מרפא. רפלקסולוג בכיר ומעסה רפואי

להזמנות- 050-3711378



מלח הימלאיה
מחיר- 29 ש"ח

קנה עכשיו



פרוביוטיקה
מבצע- 161 ש"ח

קנה עכשיו



בי פולן
מחיר- 84 ש"ח

קנה עכשיו



משקה אלו ורה וחמוציות
מחיר- 139 ש"ח

קנה עכשיו



ויטמין B12
מחיר- 85 ש"ח

קנה עכשיו



חומץ תפוחים אורגני
מחיר- 29 ש"ח

קנה עכשיו



סידן
מחיר- 130 ש"ח

קנה עכשיו



ויטמין C
מחיר- 97 ש"ח

קנה עכשיו



משחת טייגר- נגד כאבים
מחיר- 35 ש"ח

קנה עכשיו



סבון אבוקדו
מחיר- 33 ש"ח

קנה עכשיו



חיזוקית לילדים
מחיר- 77 ש"ח

קנה עכשיו



אומגה 3
מחיר- 167 ש"ח

קנה עכשיו

הערות: רכישה אונליין. לחצו והזינו פרטי אשראי.
למשלוח בדואר תידרש תוספת תשלום של 10 ₪ - [לחצו כאן לתוספת דמי משלוח](#). ט.ל.ח.



"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



You Get Nature



FOREVER



מורינגה
מחיר- 85 ₪

קנה עכשיו



אצת בר כחולה ירוקה
מחיר- 130 ₪

קנה עכשיו



זרעי צ'יה
מחיר- 35 ₪

קנה עכשיו



ג'ל אלוורה לשתייה
מחיר- 139 ₪

קנה עכשיו



ג'ל אלוורה למריחה
מחיר- 81 ₪

קנה עכשיו



כורכום
מחיר- 99 ₪

קנה עכשיו



שמן ציפורניים
מחיר- 69 ₪

קנה עכשיו



משחת שיניים אלוורה
מחיר- 41 ₪

קנה עכשיו



שפתון אלוורה
מחיר- 19 ₪

קנה עכשיו



כמוסות מאקה
מחיר- 89 ₪

קנה עכשיו



קרם אלופרופוליס
מחיר- 109 ש"ח

קנה עכשיו



שמן קוקוס
מחיר- 39 ₪

קנה עכשיו

הערות: רכישה אונליין. לחצו והזינו פרטי אשראי.

למשלוח בדואר תידרש תוספת תשלום של 10 ₪ - [לחצו כאן לתוספת דמי משלוח](#). ט.ל.ח.



"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



 שיח אברהם מחיר- 89 ₪ קנה עכשיו	 ולריאן מחיר- 89 ₪ קנה עכשיו	 ליקוריץ מחיר- 189 ₪ קנה עכשיו	 אלוורה פרידום מחיר- 139 ₪ קנה עכשיו
 קיו 10 בהכשר הבד"ץ מחיר- 109 ₪ קנה עכשיו	 ג'ינקו בילובה מחיר- 172 ₪ קנה עכשיו	 שמפו אלוורה וחוחובה מחיר- 100 ₪ קנה עכשיו	 מסטיק תימני מחיר- 99 ₪ קנה עכשיו
 ברהמי גוטוקולה מחיר- 119 ₪ קנה עכשיו	 דאודורנט אלוורה מחיר- 41 ₪ קנה עכשיו	 אשווגאנדה מחיר- 109 ₪ קנה עכשיו	 מזון מלכות מחיר 182 ₪ קנה עכשיו

הערות: רכישה אונליין. לחצו והזינו פרטי אשראי.
למשלוח בדואר תידרש תוספת תשלום של 10 ₪ - [לחצו כאן לתוספת דמי משלוח](#). ט.ל.ח.



"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



 ליבי פאוור מחיר- 120 ₪ קנה עכשיו	 שמן אתרי-עץ התה מחיר- 25 ₪ קנה עכשיו	 שמן אתרי-ילנג ילנג מחיר- 60 ₪ קנה עכשיו	 אובו וואמן מחיר- 109 ₪ קנה עכשיו
 שמן קנאביס (המפ) מחיר- 139 ₪ קנה עכשיו	 פרוטק-אלטמן מחיר- 65 ₪ קנה עכשיו	 שמן קיק מחיר- 40 ₪ קנה עכשיו	 שמן קצח מחיר- 69 ₪ קנה עכשיו
 אלוהיט לושן מחיר- 81 ₪ קנה עכשיו	 אלופירסט מחיר- 109 ₪ קנה עכשיו	 שמן אתרי-אקליפטוס מחיר- 25 ₪ קנה עכשיו	 קנדי טוקס מחיר 170 ₪ קנה עכשיו

הערות: רכישה אונליין. לחצו והזינו פרטי אשראי.
למשלוח בדואר תידרש תוספת תשלום של 10 ₪ - [לחצו כאן לתוספת דמי משלוח](#). ט.ל.ח.