

לומדים לחיות בריא!

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

שבת פרשת "וירא" התש"פ

תורה ורפואה משלימה

טיפ מהפרשה

לו חכמו ישכילו זאת,
יבינו לאחריתם ולמחלתם,
שיותר מכל הסגולות
שבספרים, קמעות
המקובלים, ברכות
האדמורים, קברי
הצדיקים, אמונת החכמים,
צדקה לנזקקים, גירוש
הדיבוקים, שיתוף
הוואצפים, פוסטי
הפייסבוקים, קסמי
המיסטיקנים, ארבע
אמהות, שלושה אבות,
שני לוחות הברית...
יותר מכולם זוהי תפילתו
של החולה עצמו על עצמו.
שיבריא.
תפילה שמתקבלת ישירות
לפני אחד אלוקינו
שבשמים ובארץ, עוד
הרבה לפני כל הישועות
שמנינו קודם. הן מצויות
ובהחלט נדרשות אבל לא
לפני תפילתו של החולה
על... עצמו!
וכך נקרא מחר בתורה על
שמעאל: "וַיִּקְלֹ הַמַּיִם, מִן
הַסֶּמֶת וַתִּשְׁלַךְ אֶת הַיֵּלֶד,
תַּחַת אֶחָד הַשִּׁיחִים... כִּי
אָמְרָה אֶל-אֶרְצָה בְּמֹת
הַיֵּלֶד, וַתִּשָּׁב מִנְּגֵד, וַתִּשָּׂא
אֶת קִלְהָ וַתִּבְרֶךְ... וַיִּשְׁמַע
אֱלֹהִים אֶת קוֹל הַנְּעָר,
כֹּתֵב רִש"י- "מִכָּאן שִׁיפָה
תַּפִּילַת הַחֹלֶה עַל עַצְמוֹ
מִתַּפִּילַת אֲחֵרִים עָלָיו, וְהִיא
קוֹדֶמֶת לַהֲתַקְבֵּל".

"ואברהם ושרה זקנים באים בימים..." (בראשית יח, יא)

זיקנה. לטוב או לרע. במוקדם או במאוחר. היא תהיה שם. ותחכה לנו.
אברהם אבינו הוא זה שביקש אותה, כדברי החזקוני על אתר: "... מתחלת הספר עד
כאן לא תמצא זקנה כתובה בשום אדם עד שבא אברהם ואמר לפני הקדוש ברוך הוא
רבונו של עולם אדם ובנו נכנסין למקום אחד ואין אדם יודע את מי יכבד, ומתוך שאתה
מעטרו בשיבה אדם יודע למי יכבד. א"ל הקדוש ברוך הוא דבר טוב תבעת, וממך הוא
מתחיל". הרד"ק מציין ש: "מנהג הכתוב לומר הלשון הזה לאדם שגברה וכבדה עליו
הזקנה ואומר עליו שהוא נכנס בימים הידועים שהם דרך כל הארץ והם ימי פרידת הנפש
מהגוף". ימי הזיקנה אלו ימים בהם הצ"י נחלש, כח היאנג נחלש, הדם מתמעט, העור
בלה. לכן אדם זקן אוכל פחות, ישן פחות וקר לו יותר. העור מתקמט, כי כבר אין דם וצ"י
שיזין את השריר מתחתיו. אצל נשים מיעוט הדם גורם למיעוט המחזור ולגיל הבלות.
חדל להיות לשרה אורח כנשים. ממשיך הרד"ק- "אורח כנשים- המנהג שהוא לשאר
הנשים עד שיבואו ימי הזקנה והוא הנידות... ובימי הזקנה מפני היובש יפסוק הדם ואי
אפשר שתתעבר כי העובר נהיה מדם הווסת ואם אין דם אין וולד. ואמרו רז"ל כל אישה
שדמיה מרובין בניה מרובין (כתובות י) והייתה משפחה אחת ידועה באותם הדורות שהיו
קוראים לה דורקטי. משפחה שלא היה להם דם נידה ולא דם בתולין. לפיכך היו קוראים
להם דורקטי, רוצה לומר דור קטוע, שלא היה להם בנים מפני שלא היה להם דמים".
והנה מגיע הנס הגדול! אומרת שרה- "אחרי בלותי היתה לי עדנה"- כותב הרד"ק-
"והעדנה היא עידון הבשר להיותו רך וטוב וישוב ללחותו ויתפשטו קמטי העור". לשרה
חוזר להיות אורח כנשים. בשרה מתעדן שוב, הדם חוזר לזרום והעור מתחיל להתיישר.
כך גם נראה בהמשך, שהדם השופע יתחיל לייצר חלב ובכך שרה תוכל להניק לא רק
את בנה, אלא את הילדים של כל "הקהילה!"

כל כך כיף לחזור בזמן ולהיות שוב צעיר! אך מה לעשות שלא לכל אחד מתרחש נס, ואי
אפשר להחזיר את הגלגל לאחור. ישנם כיום בשוק כל מיני טיפולים שמטרתם "להצעיר"
שוב את הגוף. הם נקראים "אנטי-אייג'ינג". טיפולים כדוגמת: דיקור סיני לפני, פילינג,
לייזר ועוד שיטות נוספות שמעלימות קמטים וגורמות לנו להיראות יותר צעירים. הכל
טוב ויפה, אך זה חיצוני בלבד. בדרך הטבע אי אפשר לברוח מהזיקנה, אך בהחלט ניתן
לעכב אותה ולדחות אותה. את זאת עושים בעזרת תזונה בריאה, פעילות גופנית ורוגע
נפשי. הם אלו שישמרו לנו על צ"י חזק, דם זורם ויאנג מחמם! הם אלו שישמרו לנו על
עדנת הבשר והעור החלק. גם אברהם חזר להיות צעיר עבור הילד הנכסף, אך לא עבר
הרבה זמן עד שהבין מעצמו, שיש בה משהו בזיקנה. משהו שדווקא יכול להיות לא רע.
לכן ביקש מאלוקיו שיחזיר לו את שיבתו בשערו.

איך שואל החזקוני בשם המדרש על הפסוק בכותרת? "אם כתוב "ואברהם ושרה זקנים,
מה ת"ל לקמן: ואברהם זקן בא בימים? אלא מלמד שהחזירו הקדוש ברוך הוא לנערותו
וצריך לכתוב פעם שניה ואברהם זקן (בראשית רבה)

שבת שלום!

טוב לעשות מדי פעם את "מדיטציית אחרית הימים"...



מה זה?
משהו שעכשיו המצאתי...

איך עושים אותה?

פשוט יושבים, עוצמים עיניים ומדמיינים את עצמכם איפשהו... בסוף... של החיים... שלכם. מה יגידו עליכם? איך יזכרו אתכם? אילו סיפורים "ירוצו" עליכם?

אולי יארגנו לכם ערב הוקרה, ליום הולדת 70 למשל, כמו אחד כזה שהייתי בו אתמול (אולי משם ההשראה?)

מה ישימו במצגת? את מי יזמינו לאולם? אילו שאלות ישאלו עליכם במשחק "קהות" (אם ישרוד עד אז...)? איזו ברכה או זיכרון יכתוב כל אחד בספר הברכות?

ועכשיו ברצינות- מה יהיה מפעל החיים שלכם? המורשת שתשאירו אחרים? יצירות שיצרתם? ספרים שכתבתם? תלמידים שחינכתם? בנים שגידלתם? משפחה שבניתם? אישה שאהבתם?

מדיטציית אחרית הימים.
למה לחכות לגיל 70?
תתחילו עכשיו!



מולסה

תוספי מזון

היא אמנם תוצר לוואי של תהליך הפקת סוכר, אבל בניגוד לסוכר, לה דווקא יש משהו טוב להציע לנו...

זוהי המולסה ("דבשה" בעברית)- הנזל הכהה והסמיך שנותר לאחר שסחטו, סיננו והרתיחו את מה שיצא מקנה הסוכר. דווקא בנוזל זה נשארו מרבית החומרים המזינים שמצויים באופן טבעי בקנה הסוכר.

המולסה עשירה מאוד בברזל, מנגן, סידן, אבץ, נחושת, כרום ואף מכילה כמויות קטנות של אשלגן ומגנזיום.

למה היא טובה?

המולסה מסייעת במצבי אנמיה, ובחיזוק העצמות ושורשי השיער!

מעלה רמות אנרגיה ומשפרת תהליכי עיכול!

מחזקת עצמות ומזינה עור פנים!

שומרת על הלב ומאזנת לחץ דם!

והכי חשוב- מהווה תחליף מצוין לסוכר!



מקורה בתכשיר עתיק בעל מתכון סודי שפותח באופן מיוחד בבורמה ב-1870, עבור הקיסרים הסיניים. את הנוסחה שלה רקח איש העשבים הסיני או-צ'ו-קין שרצה לטפל בחוליו בדרך המיטבית. אז הוא יצר תרכובת יעילה להאצת מחזור הדם ולטיפול נגד כאבים וקרא לה "טייגר באלם". זוהי תערובת ייחודית של שמנים אתריים ומרכיבים פעילים כמו שמן ציפורן ומנטול. במה היא עוזרת? במה לא??

כאבי שרירים ומפרקים – טייגר באלם מכיל מנטול, שיכול להקל על כאבים ודלקות קלות. כאבי ראש – ניתן למרוח מעט מאוד משחה על הרקות ועל המצח, או פשוט לשאוף את הניחוח של המשחה. צינון – מרחו כמות קטנה מאוד של המשחה מתחת לנחיריים במקרה של אף סתום. אלרגיות – הטייגר עוזר לפתוח את תעלות האף ולהקל את הגודש הנגרם על ידי אלרגיות.

היא חבויה לה ונסתרת במעמקי גופנו, עטויה בשקט מופתי... אך באותה נשימה היא יכולה בשנייה אחת להפיל אותנו מהרגליים ולהעביר אותנו לעולם שכולו טוב... זוהי הפקקת- מצב בו קריש דם סותם את אחד מהורידים העמוקים בגוף, בעיקר ברגליים. זו לא בעיה כל כך גדולה כמו העובדה שקריש זה יכול לטייל בגוף ולהגיע למעברים של כלי דם צרים כמו בריאות, בלב או במוח ואז להפוך לבעיה גדולה!

כיצד מזהים?

לא קל לזהות, אך הסימנים הקלאסיים הם כאבים ונפיחות ברגל, נוקשות ומלאות מסוימת של העור והשרירים ברגל. לעיתים יש ברגל שינוי צבע קל לגוון סגלגל - כחול, ויש המפתחים גם התכווצויות שרירים ברגליים.

גורמי סיכון:

מצבים של זזים בהם: ניתוח, אשפוז, קיבוע (גבס, ישיבה ממושכת בטיסה), עישון, השמנת יתר, גיל מבוגר, תרופות שונות ועוד.

איך להימנע?

לזוז!! בעיקר אם סוג בעבודה שלכם הוא אנטייתזה למילה הזו (נסיעות ארוכות, ישיבות ממושכות מול המחשב, טיסות וכד').

טיפול טבעי



סובלים מכאבי בצוואר?
רוצים לטפל בצורה טבעית?
מדוע שלא תנסו את הדברים הבאים...

סור מרע:

אל תישנו על הבטן! אלא אם כן יש לכם מיטת עיסוי עם חור לראש.... תחשבו פשוט על הצוואר שלכם שנמצא לילה שלם ב-90 מעלות הצידה... אל תתנו לקור "להתיישב" לכם על העורף. בין אם זה הקור של החורף או של המזגן בקיץ. הוא בהחלט יכול לתפוס לכם את הצוואר לכמה ימים טובים... אל תורידו את הצוואר שלכם לפרקי זמן ארוכים לכיוון המסך בו אתם צופים עכשיו...

עשה טוב:

הקור התלבש על העורף? תחממו! שימו כרית חמה או מרחו משחת טייגר מחממת!
כל בוקר בצעו סיבובי ראש למעלה-למטה-לצדדים ו-360 מעלות, לפחות 5 דקות
תבואו למסאז' טוב מידי חודש. כולל כוסות רוח. יעשה לכם פלאים!

שמחה ובריאות

בית טבע וקליניקה לרפואה משלימה

אחרי החגים זה עכשיו!
בואו להתאזן מחדש...

ניסיון קליני של מעל 20 שנה
עם אלפי טיפולים



אשת לחוד לרפואכם בכל שנה

לקביעת תור חייגו עכשיו - 050-3711378 | אבוחצירא 13, יבנה

"שמחה ובריאות"

בית טבע וקליניקה לרפואה משלימה!

ניסיון של
אלפי
טיפולים!

כבר
למעלה
17-

בניהולו של נתי רגב- L.AC. HERBS

מטפל בדיקור סיני וצמחי מרפא. רפלקסולוג בכיר ומעסה רפואי

דיקור סיני, רפלקסולוגיה, ציסוי רפואי, כוסות רוח, אפנים חמות, מוקסה,
תוספי מזון, מוצרי אלמורה, דיקור אלון, סו-ג'וק...

אלפי טיפים, מאמרים וידע מקצועי באתר שלי-

Natiiregev.com

מקבל ב:

קליניקה פרטית- רחוב אבוחצירא 13 יבנה

המרכז ההוליסטי "בידיים טובות", האשל 21, יד בנימין.

"מכבי טבעי" רוטשילד 15, ראשל"צ.



"שמחה ובריאות"



בית טבע וקליניקה לרפואה משלימה!

בניהולו של נתי רגב- L.AC. HERBS

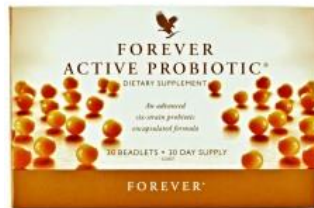
מטפל בדיקור סיני וצמחי מרפא. רפלקסולוג בכיר ומעסה רפואי

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



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 צ'יפורניים
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.