

לומדים לחיות בריא!

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

שבת פרשת "בהעלותך" התשע"ט

תורה ורפואה משלימה

טיפ מהפרשה

מכירים את הבוקר הזה שאתם קמים עם כאב ראש, בדרך לשירותים דופקים את הזרת שברגל בפינה של המיטה, מגלים שמשחת השיניים תקועה ונגמר החלב ואין לחם והמצבר של הרכב הלך ...!

בקיצור, מסוג הימים שהפתרון הכי נכון בשבילם הוא פשוט... לחזור לישון! אז כן, יש ימים כאלה ולא צריך להיבהל. זה קורה לטובים ביותר. פשוט צריך לדעת שכנראה זה לא היום שלכם. ותרז עליו. אל תלכו איתו ראש בראש. אל תתעצבנו!

כנ"ל לגבי לימודים. התחלתם ללמוד מקצוע ולא נכנס לראש כלום? ניסתם עוד קצת וזה עדיין לא זה? פשוט ותרז. כנראה שזה לא המקצוע שלכם (גם אם אמא אמרה לכם שכן...). לכו ללמוד משהו אחר.

וכך נקרא מחר בתורה על הפסוק-
"... מבן חמש ועשרים שנה ומעלה יבוא לצבוא צבא בעבודת אוהל מועד"
שואל רש"י- ובמקום אחר אומר (במדבר ד, ג) מבן שלשים שנה. הא כיצד?
משיב רש"י- "מבן כ"ה בא ללמוד הלכות עבודה ולומד חמש שנים, ובן שלשים עובד, מכאן לתלמיד שלא ראה סימן יפה במשנתו בחמש שנים, ששוב אינו רואה"

"מבן שלשים שנה ומעלה ועד בן חמישים שנה"

מאיזה גיל גויסו הלויים לעבודת המקדש? בתורה כתובים שני מספרים שונים: פסוק אחד קובע: "זאת אשר ללויים מבן עשרים וחמש שנה", ואילו פסוק אחר אומר: "מבן שלשים שנה". רש"י כבר שואל ומיישב זאת באומרו שהיו שני גילאים לגיוס הלויים: מגיל עשרים וחמש שנה החלה תקופת ההכשרה של הלויים לעבודה, ואילו מגיל שלשים החלו הלויים לעבוד את עבודת המקדש. דוד המלך מדבר על גיל עוד יותר מוקדם- מגיל 20. כל עוד היה המשכן נודד, החלו הלויים בעבודתם בגיל עשרים וחמש או שלושים, משום שהעבודה הפיזית הקשה של נשיאת כלי המשכן הייתה מוטלת עליהם, אך לאחר שהמשכן כבר בנוי, העבודה כבר לא כל כך קשה וניתן להוריד את הגיל.

הרמב"ן (ח', כד') מסביר למה חשוב היה שהנמנים לעבודה הפיזית יהיו דווקא מגיל 30 וכך כותב: "ועל דרך הפשט, הנמנים ביד משה ואהרן היו מבן ל' שנה ומעלה, והם אשר הפקיד אותם איש איש על עבודתו ועל משאו, אבל בכאן ציווה כי כל אשר ידע בעצמו שבא לכלל עשרים וחמש שנה יהיה כשר לעבודה ויבא בכל אות נפשו לעבוד עימהם ולסייעם בעבודה, אבל לא יהיה פקיד נגיד על עבודה ידועה. והטעם בזה, כי כל אדם נותן לבו בעשרותיו, כי ישתנו בהן הטבעים וידע בהגיעו לעשרים או לשלושים, כי ידעו בו שכניו וקרוביו ואביו ואמו וילדיו ויודיעוהו, אבל בהגיעו לכ"ה לא ירגישו בו כל כך, ולכן לא ציווה למשה שיטרח למנות רק מבן שלשים שהאיש נודע בהן. וכן אמר דוד (דה"י א כג, ג) "ויספרו הלויים מבן שלשים שנה ומעלה".
מה קורה לאדם בין גיל 30 ל-50?

המשנה באבות מציינת ש"בן שלשים לכח" (אבות ה, כא) - "שהלויים היו מקימים את המשכן ומפקיין וטוענין את העגלות ונושאיין בכתף מבן שלשים שנה ומעלה" (רבי עובדיה מברטנורא)

בספרי הרפואה הסינית כתוב שגבר חי בכפולות של 8 ואישה חיה בכפולות של 7. זאת אומרת שכל 7 או 8 שנים, ישנו שינוי פיזי וגם מנטלי אצל הגבר ואצל האישה. גבר מגיע לשיא אונז וכווח בגיל 40 (8X5), ואישה מגיעה לשיא בגיל 35 (7X5). מגיל זה מתחילה אצל הגבר והאישה, ירידה בתפקוד הגופני. אצל גבר זה מתבטא בין היתר ב"משבר גיל ה-40" על כל המשתמע מכך. אצל האישה זה מתבטא בין היתר, באיכות הפריון והעליה בסיכון למומים מולדים החל מגיל 35. בזמן הקדום, לפני התפתחות הרפואה המודרנית והארכת תוחלת החיים, גבר היה מסיים את תפקידו כ"גבר" בגיל 64 (8X8) ואישה הייתה מסיימת את תפקידה כ"אישה" בגיל 49 (7X7). זה הגיל בו המחזור של האישה מפסיק והיא כבר לא יכולה להרות.

מסתבר שאצל גבר, נחשבות השנים שבין 30 ל-50, לשנים בהן הוא נמצא מבחינה פוטנציאלית בשיא אונז וכווח הפיזי, ובפסגת הצלחתו ומימוש העצמי.

שבת שלום!



אפילפסיה

הם נובעים מהתפרצויות של פעילות חשמלית לא תקינה בתאי העצב במוח. בין התפרצות להתפרצות הכל נראה בסדר ולמחלה אין שום סימפטומים...

זוהי האפילפסיה ("מחלת הנפילה") - הפרעה נוירולוגית שבאה לידי ביטוי, בין היתר, בהתקפים אפילפטיים חוזרים ונשנים, הכוללים פרכוסים ועוויתות, ללא סיבה מוצדקת...

איך מאבחנים?

בעזרת בדיקות Eeg, Mri (רישום האותות החשמליים של המוח) סיטי מח וכד'.

איך מטפלים?

כמובן שיש תרופות, אך הן אינן מרפאות את המחלה אלא מפחיתות את תדירות ההתקפים. בשעת ההתקף עצמו כדאי לשמור על החולה שלא יזיק לעצמו. טיפולים משלימים כדוגמת דיקור סיני, רפלקסולוגיה, שיאצו וכד', בהחלט יכולים להקל ולרווח את ההתקפים של החולה.

זכרו כלל זה...

קמטים בוא יבואו, לפנים היפות שלכם במוקדם או במאוחר... ביכולתכם לקבוע מתי!



- אם תחשפו אותן לשמש הלוהטת, ללא קרם הגנה.
- אם תחשפו אותן לקור המקפיא ולרוח המייבשת, ללא מסכת הזנה.
- אם תדאגו, תכעסו ותצעקו, בפנים מלאות עצבים.
- אם תהיו חשופים לעשן הסיגריות ולזיהום האויר.
- אם תבזבזו את המצבר האנרגטי שלכם, בעבודה מסביב לשעון והמסך.
- אם תמשיכו "לרבוץ" כך סתם, ללא מאמץ מיוחד.

כי אז הקמטים בוא יבואו, יותר מוקדם משחשבתם! אז אל תקרבו את הקמט. תנו לו לבוא לבד... ☺

מספר דברים שלא ידעתם על העור שלכם:



1. הוא שוקל כ-20 ק"ג, שמהווים מעטפת חיצונית מדהימה לגוף שלכם. בכך הוא משמש כקו ההגנה הראשון של המערכת החיסונית. מסקנה- אבל זה לא אומר שאם תשמינו יותר אז תהיו מחוסנים יותר

2. הוא גם ממלא תפקידים נוספים ובהם ויסות הטמפרטורה של הגוף ולחץ הדם, תחושת מגע כאב וטמפרטורה, ייצור חומרים הנחוצים לגוף ובהם ויטמין D, אגירת חומרים דרושים ועוד. מסקנה- שמרו עליו מפני נזקים. פנקו אותו במריחות של קרמים טובים...

3. בשטח של 6 סמ"ר של עור מצויים 3 מטרים של סיבי עצב, 1,300 תאי עצב, 100 בלוטות זיעה, 3 מיליון תאים ו-3 מטרים של כלי דם. על גבי עורו של אדם אחד יש יותר יצורים מאשר מספר תושבי כדור הארץ. למזלנו, רובם לא מזיקים כלל. מסקנה- אתם לא לבד! גם אל תהיו באובססיה לסטריליות של 100%. הרי תמיד ישב עליכם איזה משהו...

4. כל חודש מגדל הגוף שכבת עור חיצונית חדשה. אצל חולי ספחת (פסוריאזיס) קצב הגידול הזה גדול פי 27 מזה של עור בריא. מסקנה- עדיף להישאר בריא...

מלח

תזונה ותוספי מזון

הוא בעצם חיבור של שני מינרלים: נתרן (40%) וכלור (60%), ויש יותר מ-14,000 דרכים להשתמש בו! מנחשים? נכון. זה המלח! למה הוא טוב?

הנתרן מווסת את נפח הנוזלים בגוף, ודואג לפעילות תקינה של מערכת העצבים ולכיווץ והרפיית השרירים.

למה הוא לא טוב?

צריכת יתר של מלח גורמת לעליה בנפח נוזלים בכלי הדם, לעליה בתפוקת הלב ולעליה בלחץ הדם. כל זה עלול ליצור עומס יתר על הלב ועל כלי הדם ולגרום בסופו של דבר להגברת הסיכון לתחלואה במחלות לב וכלי דם! אז מה הצריכה המומלצת ביום? מבוגר- כפית אחת. ילדים- שני שליש כפית.

שמנים אתריים

שמן אתרי הוא שם שניתן לחומרים הנדיפים המקנים לצמח ארומטי את ריחו האופייני. השמן האתרי נמצא בצמחים בבלוטות מסוימות או בחללים מיוחדים. כדי להפיק את השמן האתרי מהצמח משתמשים כיום בתעשייה ובמעבדה בשיטות פיזיקליות, כגון זיקוק באדי מים, הפקה על ידי לחץ בקור ומיצוי בממיסים אורגניים. השמנים האתרים המתקבלים מהצמחים השונים משמשים מזה שנים לטיפול בבעיות פיזיות ונפשיות - להרגעה, לעוררות, לשיפור מצב העור ועוד.

לכל שמן וצמח יש את האנרגיה וההשפעה שלו על הגוף ומשתמשים בו בשיטת טיפול הנקראת ארומתרפיה (שילוב של ניחוח ("ארומה") עם טיפול בגוף, בנפש או במצב חברתי ("תרפיה") וגם להבערה עצמית על גבי מבער המפיץ את הריח בחלל החדר ומשפיע על השהים בו. אז קדימה, שימו שמן לבנדר במבער ותהנו מכל רגע...



קיבלתם ממני 1000 טיפים! לא תתנו לי אחד?

בשעה טובה ומוצלחת, מתחיל לו פרויקט גיוס ההמונים, לטובת הוצאתם לאור של שלושת ספרי הראשונים מסדרת הטיפים המצליחה- "לומדים לחיות בריא".

מיזם "לומדים לחיות בריא בוואצאפ" התחיל בשנת 2016 ונמשך למעשה, עד היום. זהו טיפ בריא, שנשלח כל יום בוואצאפ ונקרא על ידי אלפי קוראים. לכבוד הטיפ ה-1000 ולאחר פניות מרובות מצידכם, החלטתי להוציא

את הטיפים לאור בסדרת ספרים. יותר לא תצטרכו לחפש אותם אחורה בוואצאפ או לבקש שאשלח לכם שוב.

מעכשיו, תוכלו למצוא אותם בשלושת הספרים הראשונים בסידרה:

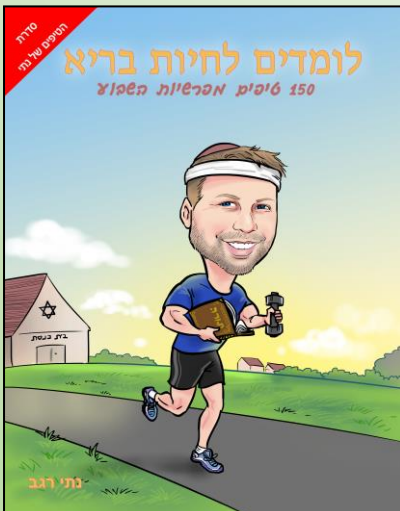
1. לומדים לחיות בריא- 150 טיפים לחיים בריאים!

הטיפים מחולקים ל-5 נושאים: תזונה, תוספי מזון, בדיקות רפואיות, מחלות ושיטות טיפול ברפואה משלימה. המידע קצר וקולע ומספק את כל מה שצריך לדעת על נושאים אלו.



2. לומדים לחיות בריא- 150 טיפים מפרשיות השבוע!

150 טיפים לחיים רגועים ושלוים על בסיס פרשיות השבוע, כתובים בטוב טעם ובשפה קולחת, עם "תיבולים ונגיעות" מפרשני המקרא.



3. לומדים לחיות בריא- 150 כללים לחיים מאוזנים!

אלו למעשה הטיפים שהתחילו במשפט המיתולוגי-

"זכרו כלל זה ותודו לי כל חייכם!"

150 כללים ותובנות לחיים, שישמרו את כולנו במצב מאוזן, בתוך עולם תובעני ומתיש כמו שלנו.



אז כנסו לכאן או לאתר שלי

והחזירו לי טיפ!

"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, אכילס חמות, אוקסה,
תוספי מזון, מזרחי אלורה, דיקור אלון, סו-ג'וק...

אפסי טיפוס, מאמרים וידע מקצועי באתר -

Natiregev.com

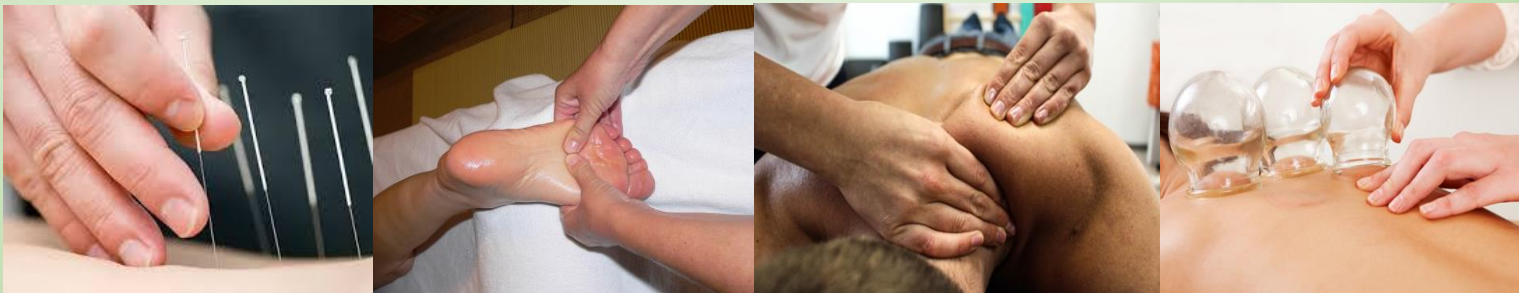
יעוץ אישי
חינם!

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 בקליניקת "שמחה ובריאות"

אצת בר כחולה ירוקה

היא מכילה 48 מתוך 49 אבני הבניין החיוניות לגוף!
בנוסף, היא גם מכילה ויטמינים, מינרלים, חומצות אמינו, אנזימי עיכול, חלבון, כלורופיל, אומגה 3, ויטמין B12.

היא מנקה רעלים ומגינה על הכבד!

היא מספקת תמיכה במצבים של הפרעה לקשב ולריכוז, היפראקטיביות וקושי להתמקד!
היא משמשת כאנטי וירוס טבעי לחיזוק והמרצת מערכת החיסון, הודות לתכולה גבוהה של כלורופיל ובטא קרוטן.

היא מהווה כלי נשק יחודי לטיפול בסרטן!

בקיצור, היא מולטי ויטמין טבעי אורגני עם כל מה שהגוף והמוח זקוקים לו!



רק 130 ש"ח

תכירו את אצת הבר הכחולה ירוקה!

היא גדלה במספר מצומצם של אגמים (במיוחד אגם קלמאת בארה"ב) ומהווה מקור טבעי המועשר בשפע נוגדי חמצון, בשל יכולתה לנצל מולקולות חנקן ישירות מהאוויר, לשם ייצור חלבון ותרכובות המכילות אותו.

אפשר לומר שאצת זו היא מעין צבא שלם הפועל בגוף ביעילות, ובנחישות מול כל אויב אפשרי!

להזמנות-
050-3711378

"שמחה ובריאות"

בית טבע וקליניקה לרפואה משלימה!

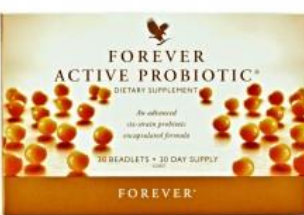
בניהולו של נתי רגב- L.AC. HERBS

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	 חמקריט מיגרונית- 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