

לומדים לחיות בריא!

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

שבת פרשת "ויקהל" התשע"ט

תורה ורפואה משלימה

טיפ מהפרשה

השאלה בסופו של דבר היא-
מה אתה עושה עם זה?
עם כל דבר שיש בעולם!
אפילו זה שנראה לך בכלל לא
קשור...
האם אתה משתמש בו כדי
לספק את יצר הרע או
משתמש בו כדי לעבוד את
הבורא?

וכך נקרא מחר בתורה על
הפסוק- "וַיַּעַשׂ אֶת הַפִּיזוֹר
וְאֶת כָּל הַחֲשֵׁת, וְאֶת כָּל הַחֲשֵׁת,
בְּמִרְאֵת הַצָּבָאֹת, אֲשֶׁר צָבְאוּ,
פֶּתַח אֹהֶל מוֹעֵד"
כותב רש"י- "בנות ישראל היו
בידן מראות, שרואות בהן
כשהן מתקשטות, ואף אותן
לא עכבו מלהביא לנדבת
המשכן, והיה מואס משה בהן,
מפני שעשויים ליצר הרע,
אמר לו הקב"ה קבל, כי אלו
חביבין עלי מן הכל, שעל
ידיהם העמידו הנשים צבאות
רבות במצרים. כשהיו בעליהם
יגיעים בעבודת פרך, היו
הולכות ומוליכות להם מאכל
ומשתה ומאכילות אותם
ונוטלות המראות, וכל אחת
רואה עצמה עם בעלה במראה
ומשדלתו בדברים, לומר אני
נאה ממך, ומתוך כך מביאות
לבעליהן לידי תאוה ונזקקות
להם, ומתעברות ויולדות שם,
שנאמר (שיר השירים ח ה)
תחת התפוח עוררתיך, וזהו
שנאמר במראות הצובאות.

"ראה קראתי בשם בצלאל בן אורי" (שמות לא)

לבצלאל, האמן הראשי שקיבל את האחריות על כל פרויקט בניית המשכן, היה יחוס
מכובד מאוד, כמו גם ידי אמן, וראש מלא ב"חכמה, תבונה ודעת". הייתה זו חכמה
אלוקית, בזכותה הוא הצליח לכוון לדעתו של בורא העולם, ובזכותה הוא קיבל את
השם בצלאל (שמא בצל אל היית...). אם כן, לבצלאל לא היתה בעיה להחליט מה
הוא רוצה לעשות בחיים או למה הוא מוכשר מבחינת עבודה, אבל מה נאמר אנחנו?
איך אנחנו יכולים להחליט מה העבודה הכי טובה בשבילנו? מה מתאים לנו?
ובכן, מקובל לחלק את בני האדם ל-4 היסודות: אדמה, מים, אש, אויר. בכל אדם יש
יסוד יותר דומיננטי והוא הקובע את מבנה אופיו ואישיותו, וממילא גם את הכשרתו
ומוכנותו לדברים מסוימים. הטיפוסים השונים, בהתאם ליסוד הדומיננטי, מאופיינים
ברשימה הבאה:

טיפוס אדמה- משפחה, עבודת כפיים, יציבות, ביטחון כספי, דאגה.
טיפוס מים- רגשות, פחדים, אסתטיות, רגישות יתר, נטייה לבכי, חייב כלי שיכיל
אותו,
טיפוס אש- שליטה, ניהול, עבודה עם אנשים ובאור הזרקורים, כעסן, עובד לפי
זמנים.
טיפוס אויר- חשיבה, למידה, תקשורת, איש ספר, מנותק לפעמים, שתקן, סגפן.

אדמה ומים נחשבים ליסודות יניים- סבילים, קצת פסיביים, צריכים את הכלי שיכיל
אותם, את המסגרת שתתחום אותם ותתן להם "הוראות הפעלה". הם יצליחו יותר
בתפקידי משנה- סמנכ"ל, מ"מ, עוזר ל... אם מדובר בלימודים, הרי שהם ימשכו
יותר ללימודי החינוך, אומנות, סיעוד, אדריכלות...

אש ואויר נחשבים ליסודות יאנגיים- אקטיביים, צריכים את המרחב כדי לפרוץ. אסור
לתחום אותם במסגרת או בשעות עבודה, אסור להגיד להם מה לעשות. הם יודעים
לבד. יצליחו יותר בתפקידים ראשיים- מנכ"ל, שר, בוס. אם מדובר בלימודים, הרי
שהם ימשכו יותר ללימודי מנהל עסקים, שיווק, עריכת דין וכד'.

זה לא אומר שטיפוסי אדמה ומים לא יכולים להיות מנכ"לים או בוסים מצליחים. הם
יכולים, אך זה ידרוש מהם הרבה יותר ממה שזה ידרוש מטיפוסי אש ואויר.
לפעמים זה גם יהיה בעוכריהם ויגרום להם למחלות כאלו ואחרות. מצד שני, אם
תשימו את טיפוסי האש והאויר בתוך 4 קירות עם עבודה שגרתית, הם פשוט לא
ימצאו את עצמם ומהר מאד יעזבו. עבודה כזו תכבה את האש שלהם ותחנק אותם
בגלל חוסר חמצן-אויר.

כל אחד צריך להסתכל על עצמו, לזהות איזה טיפוס הוא, כלומר, איזה יסוד הוא
הדומיננטי בו, ובהתאם לכך לבחור מה הלימודים והעבודה הטובים עבורו.

שבת שלום!



גאוס

ברוב המקרים היא תוקפת את בסיס הבהון. אולם היא יכולה לפגוע גם במפרקים אחרים בגפיים התחתונות והעליונות כמו ברך, קרסול או כפות הידיים. בשעת התקף מופיעים אודם, נפיחות וכאב עז במפרק אחד או יותר, ושוב, במקרים רבים זה יופיע דווקא בבסיס הבהון. אז אם זה קרה לכם פעם, תדעו שמדובר ב...גאוס- שיגדון.

למה זה קורה?

ובכן, הגאוס נגרם בעקבות שקיעה של גבישי חומצה אורית בנוזל המפרק - תהליך שמתרחש בגלל רמה גבוהה של חומצת שתן בדם אותה הגוף לא מצליח לפנות. חשוב לדעת שגאוס היא מחלה כרונית שאינה ניתנת לריפוי, אולם בזכות שמירה על אורח חיים בריא, ניתן להפחית את רמת החומצה האורית בדם ובכך למנוע את התקפי המחלה.

תכל'ס? תורידו את כל הבשר, האלכוהול והג'אנק. אכלו הרבה פירות וירקות ושתי הרבה מים!

זכרו כלל זה...

חוק שימור האנרגיה קיים גם בגוף.

אם נעבוד בצורה נכונה, הרי שלא נאבד אנרגיה מיותרת, ונוכל לסיים את היום רגועים ושלווים, כאילו זה עתה התחלנו אותו...

הריק שנוצר בלב לאחר שהדם נשלח אל הגוף מאפשר לו להתמלא שוב בדם. הנשיפה של האויר החוצה מאפשרת לריאות להתמלא שוב באויר. כשאנו פוסעים קדימה, חצי גוף "הולך" אחורה ומאפשר שוב את הפסיעה הבאה. לכל תנועה בגוף יש את התנועה הנגדית המקבילה לה, שאם נבצע אותה כהלכתה, היא תאפשר לנו המשך עשייה ללא מאמץ מיותר שיתיש אותנו. ממש כמו דנדנה על ציר, כשצד אחד עולה, הצד השני יורד... כשיוצרים כזו הרמוניה בין תנועות הגוף, לא הולכת שום אנרגיה לאיבוד!

הרמוניה כזו שומרת על הצ'י ומאפשרת ל"מנוע" שלנו לעבוד עד 120! אלה הם בדיוק תנועות הגוף- "צ'י קונג", בתרבות הסינית! אלה הם בדיוק תנועות הנפש- "רצוא ושוב", ביהדות!

בדיקות רפואיות

בדיקת ניקור מותני



היא ממש לא נעימה אבל לפעמים אין ברירה...

בעיקר אם יש חשד לגידולים או דלקות במוח, טרשת נפוצה או לצורך אבחון של זיהומים שונים במערכת העצבים המרכזית.

זוהי בדיקת ניקור מותני, שרק לפי השם אפשר לדמיין איך היא מתבצעת... אז למי שלא הצליח לדמיין, במהלך הבדיקה מוציאים דגימה של נוזל השדרה (CSF) - הנוזל שמקיף את המוח וחוט השדרה ותומך בהם, על ידי החדרה של מחט דקה וחלולה לגב התחתון, בין שתי עצמות בחוט השדרה, אל תוך החלל בו ממוקם נוזל השדרה. עם הגעת המחט לאתר המדויק נוזל השדרה יטפטף לאט לתוך מבחנה. איך הנוזל צריך להיות? נקי, צלול וטהור. אם הוא לא, אז...

תזונה ותוספי מזון

קשיו



הם עשירים בברזל, סלניום, מגנזיום ואבץ. הם גם מקור טוב לפיטוכימיקלים, ונוגדי חמצון העוזרים להילחם בסרטן ובמערעין בישין אחרים.

רמת השומן בהם נמוכה מאשר במרבית האגוזים, ורוב השומן הוא בצורת חומצה אולאית, השומרת על בריאות הלב וכלי הדם, מורידה רמות טריגליצרידים גבוהות, פועלת נגד הליקובקטר פילורי ומחסלת ארסנל מאד גדול של חיידקים בגוף!

אלה הם אגוזי הקשיו הטעימים שצוברים תאוצה בעשור האחרון בגלל שלל יתרונותיהם הבריאותיים!

מחקרים מראים שאנשים הצורכים כ-30 אגוזי קשיו בכל שבוע בעלי סיכון מופחת לפתח אבני מרה.

ולסיכום, נכון שאין על הקשיו הקלוי אבל תמיד תעדיפו את הטבעי....

טינקטורה



טינקטורה הינה מיצוי אלכוהולי המופק מצמחי המרפא על כל חלקיהם- עלים, ענפים, שורשים, גזעים ופירות. השימוש באלכוהול לצורכי מיצוי מאפשר להפיק את המרב מרכיבי הצמח ולזכות בתמצית מרוכזת וחזקה במיוחד. איך מכינים?

ובכן, השרו את צמח המרפא בצנצנת אטומה עם אלכוהול של לפחות 40% לתקופה של שבועיים-שלושה, כשמידי פעם אתם מנערים את הצנצנת, והרי לכם מיצוי בעל חיי מדף מאוד ארוכים שגדל ככול שכמות האלכוהול בו רבה יותר.

חשוב לדעת שלכל צמח מתאימה טמפרטורת השריה ומינון שונה, כדי להשיג ממנו את המירב.

לתוך המכשירים מכניסים מקלות מוקסה אותם מדליקים באש ובצורה מבוקרת הם משחררים חום אל הנקודה הרצויה.

"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 fe-

Natiregev.com

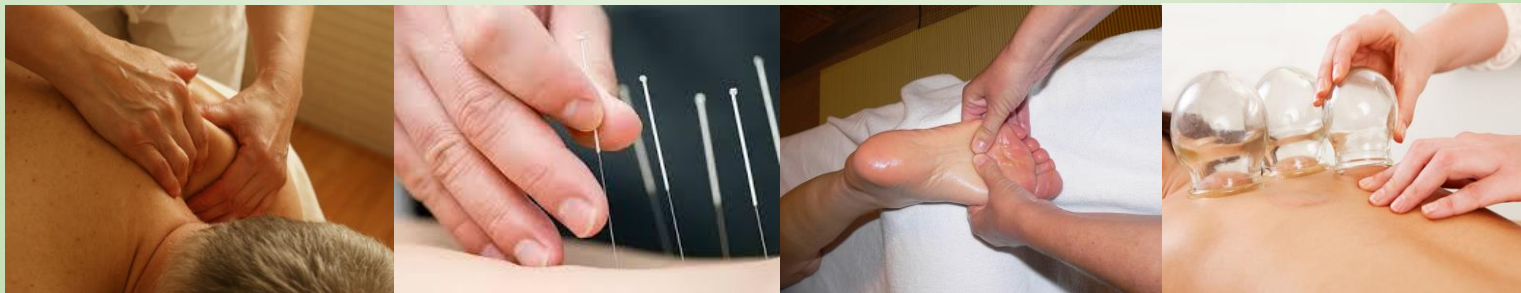
יעוץ אישי
חינם!

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 fe קליניקת "שמחה ובריאות"

ויטמין C

ויטמין C הוא אנטיאוקסידנט רב עוצמה, התומך במערכת ההגנה של הגוף נגד
השפעות מזיקות של רדיקלים חפשיים!

ויטמין C הוא תוסף תזונה שמיטיב עם העור, כיוון שהוא מגביר היווצרותו של
קולגן בין תאי.

ויטמין C דרוש לתחזוקה של רקמת קישור בריאה

ויטמין C נמס במים ומופרש מן הגוף. מאחר שבני אדם נמנים על אותם בעלי
חיים מעטים שאינם מסוגלים ליצור את הויטמין C בעצמם, עליהם לקבלו דרך

המזון, המשקה ותוספים חיצוניים.

מחסור בויטמין C, יוביל במהרה לדימום, מנימי דם קטנים (קפילריים), מן

החניכיים וכן יגרום להאטה בהגלדת פצעים.



רק 97 ש"ח

להזמנות-

050-3711378

"שמחה ובריאות"

בית טבע וקליניקה לרפואה משלימה!

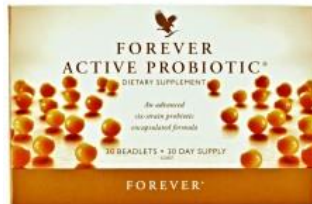
בניהולו של נתי רגב- L.AC. HERBS

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