

לומדים לחיות בריא!

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

שבת פרשת "וישלח" התש"פ

תורה ורפואה משלימה

טיפ מהפרשה

לא תמיד צריך
להזכיר שמות.
נקודה.

למה?

כי אף פעם אי אפשר
לדעת לאן זה יוביל.
הרי גם אם מדובר
במישהו צדיק, תמיד
יכול להיות בקהל
מישהו שלא יאהב
אותו או את הבן שלו
או מישהו אחר
מהשפחה שלו, ואז
לאן זה התגלגל?
נכון, אליו עצמו.

וכך נקרא מחר
בתורה- "ותמת
דבר מִיִּנְקַת רִבְקָה,
ותקבר מתחת לְבֵית-
אל תחת האלון
וַיִּקְרָא שְׁמוֹ, אֵלֹן
בְּכוֹת".

כותב רש"י- "...
ואגדה: נתבשר שם
יעקב באבל שני,
שהוגד לו על אמו
שמתה. ואלון בלשון
יוני אחר. ולפי
שהעלימו את יום
מותה, שלא יקללו
הבריות הכרס שיצא
ממנו עשו, אף
הכתוב לא פרסמו"

"וירא כי לא יכל לו ויגע בכף ירכו ותקע כף ירך יעקב..." (ל"ב פסוק כ"ז)

כף הירך. מקום אנטומי-אסטרטגי ממעלה ראשונה! אולי זו הסיבה שבגללה החליט המלאך לפגוע דווקא בו? רש"י על אתר מתאר את המבנה האנטומי וכך כותב- "קולית הירך התקוע בקלבוסית קרוי כף, על שם שהבשר שעליה כמין כף של קדירה. ותקע - נתקעקה ממקום מחברתה". גם ראב"ע מפרש- "סרה כף הירך ממקומה". והרד"ק מוסיף- "שסר הבשר מעל העצם וכאב בשרו, בעבור זה נהיה צולע".

המבנה של מפרק הירך בהחלט דומה לכף. לראש עצם הירך יש מבנה כדורי הנכנס לתוך "מכתש" הנמצא באגן, מה שיוצר בסופו של דבר את מפרק הירך המחובר בין האגן לגפה התחתונה ונושא בעומסים המופקים בזמן עמידה וכן בזמן תנועה. זהו מפרק חזק ויציב בעיקר הודות להתאמה בין ראש עצם הירך למרחשת שבאגן וכן בזכות היותו מוקף בשרירים גדולים ורצועות חזקות.

לירך יש גם משמעות אחרת. אברהם אומר לאליעזר עבדו: "שים נא ירך תחת ירכי" ופירש רש"י שהכוונה על המילה. היות והמלאך לא יכול לו-ליעקב, הוא מנסה לפגוע בכף ירכו, דהיינו, ביכולתו להעביר את כח עמידתו ליוצאי ירכו, זאת אומרת פגיעה בעתידו של עם ישראל. כך גם מסביר הספורנו: "לא יכל לו- לרב דבקותו תמיד באל יתברך במחשבה ובדבור. ויגע- הודיעו החטא העתיד במדרכי עמו, ובדאגתו בזה פסק הדבור" ותקע כף ירכו בהאבקו עמו". כלומר, המלאך חיפש דרך להזיק ליעקב אך לא יכל בגלל דבקותו של יעקב בקב"ה, ובזה שנגע בירכו (ובכך רמז לו על חטאם של יוצאי ירכו) הצליח להפסיק אותו מדבקותו ובכך להזיק לו. גם הרד"ק מפרש- "רמז לו שעשיו לא יוכל לו, אבל הוא יכאב מצד אחר... מאחד מיוצאי ירכו, והיא בתו שנבעלה לכנעני".

צליעה בהיבט פיזיולוגי

כשמדברים על צליעה, צריך בראש ובראשונה להבין מה גורם לה? האם זו חבלה, טראומה, שבר או פגיעה ב"רקמה הרכה"? כל סיבה תטופל בהתאם. אולי זה בכלל תהליך זיהומי (במפרק, בעצם או ברקמה הרכה) היכול להוות מצב מסוכן מאוד בשל הסיכון המוגבר לנזק מקומי לרקמה ולפיזור חיידקים לרקמות אחרות דרך זרם הדם. אם ישנו חשש משמעותי לזיהום, השלב הבא יהיה נטילת נוזל מהרקמה החשודה (ביופסיה) לצורך גידול החיידק בתרבית. כך נוכל לדעת איזו תרופה לתת. ככל שהצליעה הופכת לכרונית כך גדל הסיכון ליצירת חוסר איזון באגן ובעמוד השדרה. מה שיכול להביא לכאבים במקומות נוספים בגוף.

ומה לגבי נקע?

נקע הוא פגיעה בשלמות רצועה מפרקית. הוא נגרם על ידי מתיחת יתר של הרצועה. בדרך כלל עקב טראומה גופנית או כשל של מערכת העצב-שריר-שלד לשמור על המפרק בטווח התנועה הנורמלי שלו. כיצד נטפל בנקע? נהוג להמליץ על 4 פעולות עיקריות: תנועה (ולא מנוחה כפי שהיינו רגילים עד כה), קירור בקרח (מפחית נפיחות וכאב), חבישת לחץ (מוריד נפיחות) והרמה של הרגל (גם עוזר להורדת נפיחות).

שבת שלום!



כאבים בחזה

מי לא סובל מהם מידי פעם החל מגיל 35? עם או בלי הקרנה לאיברים נוספים כמו: ידיים, גב, צוואר ולסת תחתונה. נדמה שכאבים בחזה לא פוסחים על אף אחד!

למה זה קורה?

יכולות להיות הרבה סיבות: שריר תפוס, ריפלוקס או צרבת, זרימה לקויה של דם, דלקת, אסטמה, שפעת, דיכאון, חרדה, וכן, גם התקף לב שקרב ובא... אופי הכאב, זמנו במשך היום ומיקומו בחזה, בהחלט יכולים להצביע על הסיבה לכאב.

מה עושים?

לא מזלזלים! מתחילים בבדיקת אק"ג (לשלול איסכמיה) ממשיכים לצילום רנטגן (לשלול דלקת ריאות) עוברים לסיטי (לשלול תסחיף ריאתי או גידול) משנים תזונה (לשלול צרבת או ריפלוקס). והכי חשוב- מתחילים לזוז (כדי לשלול עצלנות סמויה...)

זכרו כלל זה...

אכילה מרובה בחורף!

מרגישים קצת יותר רעבים בימים שכאלה? אולי אפילו הרבה רעבים? אז רק שתדעו, שאתם לא לבד! יש עוד הרבה כמוכם שנכנסים (שוב) למטבח, ממש ברגעים אלו, כדי לתור אחר מנת אוכל (נוספת) שתיזרק לתוך קיבתם ותיעלם כלא הייתה...

וכל כך למה?

אחת הסיבות היא, מפני שבחורף הגוף קר. וכדי לחמם את הגוף צריך ליצור "בעירה פנימית". בעירה זו נוצרת כתוצאה מפירוק המזון לאנרגיה, ממש כמו באח הדולק בעזרת עצים. כשהאש מתחילה לדעוך, זורקים עוד עץ לבפנים...

אז מה עושים כדי לא להשמיין?

פשוט תדאגו לחמם את עצמכם בעזרת פריט לבוש נוסף או חום ביתי, ואם כבר רצים לאכול, אז הוסיפו מחד, מאכלים מחממים אנרגטית כמו: שום, ג'ינג'ר, פפריקה, חוויאג', יין וכד', ומאיידך, צמצמו במאכלים הקרירים (בטח אם הם יצאו מהמקרר) כמו חסה, מלפפון, צנון, סלרי, מוצרי חלב וכד'.

מספר עובדות שלא ידעתם על הרוק שלכם:

1. הוא מורכב מ-99 אחוז מים ומכיל שני אנזימים עיקריים: האחד מפרק תאי חיידקים ומהווה חלק מהמערכת החיסונית ואילו השני מסייע בפירוק סוכרים וקשור במערכת העיכול.
2. מסקנה- מי אמר שרוק מגעיל?
3. הרוק מסייע בריכוך המזון שנכנס לפה ומקל על תהליך הבליעה, על ידי הרטבת הושט ודפנות הלוע.
4. מסקנה- ככל שתלעסו יותר, הקיבה שלכם תעבוד פחות.
5. הרוק גם חיוני לשמירה על בריאות הפה ומונע את התרבותם של החיידקים והתפתחותן של מחלות שונות. הוא גם מכיל כמויות זעירות של חומר בשם אופיורפין, המתפקד כמשכך כאבים טבעי.
6. מסקנה- אבל זה לא אומר שצריך להזיל ריר...
7. ברוק נמצאים תאים שלנו (שמכילים DNA) ולכן ניתן באמצעותו לאבחן סיכון למחלות גנטיות שונות.
8. מסקנה- אבל ניתן גם להשתמש בו לבדיקת אבהות וגם לצורך זיהוי פלילי...

סובלים מאוסטאופורוזיס (בריחת סידן)?

רוצים לטפל בצורה טבעית? למה שלא תנסו את הדברים הבאים?

סור מרע:

-הפחיתו בצריכת האלכוהול. הוא פוגע בפעילותו התקינה של הסידן בתאי הגוף ובהכנסה תקינה של סידן לתאים.

-הימנעו מאכילת ממתקים, חטיפים וכד'. הם רק יגבירו את בריחת הסידן מהעצמות שלכם!

-תפסיקו לעשן! זה פוגע בחוזק העצמות שלכם והופך אתכם לשבירים...

עשה טוב:

-התחילו בפעילות אנארובית (בונה שריר) כלשהי. אפילו הרמת משקולות של קילו אחד תתחיל לחזק את העצם!

-אכלו מאכלים המכילים סידן, גם אם עברתם את גיל 30 שבו בניית העצם הגיעה לשיאה! צריכת הסידן המומלצת בגיל המבוגר היא סביב 1,000 מ"ג ביום. לא יודעים לחשב? כל מה שצריך הוא להתחיל להסתכל על תווית המזון!

-שלבו בתזונה שלכם בעיקר פירות, ירקות ודגנים. כך תהיו בסיכון נמוך ביותר מ-50% לפתח אוסטיאופורוזיס.



ג'ימנמה



הוא מאזן את רמות הסוכר בדם בצורה מהירה ובכך משבית את "הדחף" למתוק!

זהו הג'ימנמה. צמח מטפס רב שנתי שמוצאו בהודו. ברפואה ההודית הוא משמש כתרופה טבעית לסוכרת כבר אלפיים שנה. מחקרים מוכיחים כי לאחר לעיסת עלי הצמח, או טפטוף של טיפה אחת מתמצית הצמח על הלשון, ניכרת ירידה משמעותית ברמות הסוכר בדם, ובמשיכה לטעם המתוק. הוא פשוט גורם למאכלים מתוקים כמו סוכר ושוקולד לאבד את מתיקותם ומקנה להם טעם של חול...

הקור "משבית" אתכם?

בואו לחמם את המרידיאנים
בעזרת מוקסה!!

מצוין לימים קרים בהם
הקור פולש לגוף!

לקביעת תור לטיפול בעזרת מוקסה חייגו עכשיו: 050-3711378

שמחה ובריאות - בית טבע וקליניקה לרפואה משלימה
natiregev.com

"שמחה ובריאות"

בית טבע וקליניקה לרפואה משלימה!

ניסיון של
אלפי
טיפולים!

כבר
למעלה
מ-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 אלוארה, דיקור אלון, סו-ד'אק...

אפסי טיפוס, מאמרים וידע מקצועי באתר fe-

Natiregev.com

מקבל ב:

קליניקה פרטית- רחוב אבוהצירא 13 יבנה

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

"מכבי טבעי" רוטשילד 15, ראשל"צ | פנחס בן דוד קפרא 1 רחובות



"שמחה ובריאות"



בית טבע וקליניקה לרפואה משלימה!

בניהולו של נתי רגב- L.AC. HERBS

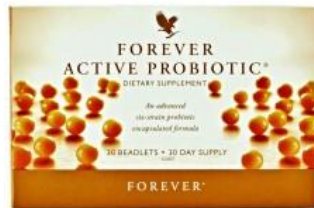
מטפל בדיקור סיני וצמחי מרפא. רפלקסולוג בכיר ומעסה רפואי

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



You Get Nature



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.