

לומדים לחיות בריא!

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

שבת פרשת "תולדות" התש"פ

תורה ורפואה משלימה

טיפ מהפרשה

הידעתם שלפי הרפואה
הסינית לכל טיפוס יש ריח
משלו!
כלומר, זה לא ריח של
הבושם אותו שמתם
בבוקר, המקום בו שהיתם
או מאכל כלשהו שאכלתם.
זה ריח שלכם ממש, של
האנרגיה שלכם, שהולכת
אתכם...
אסכולת חמשת האלמנטים
משייכת את הריחות
לטיפוסים לפי הסדר הבא:
טיפוס עץ- מעופש
טיפוס אש- חרוך
טיפוס אדמה- ריחני
טיפוס מתכת- סרוח
טיפוס מים- רקוב.
זה לא המקום להסביר על
הטיפוסים או מדוע כל ריח
משויך לכל טיפוס, אבל זה
בהחלט המקום לומר שיש
אנשים המסוגלים להריח
ריחות אלו ולזהות את
אותם טיפוסים.
וכך נקרא בתורה על ניסיון
יצחק לזהות את יעקב בנו-
"וַיֵּגֶשׁ, וַיִּשָּׁק לוֹ, וַיֵּרַח אֶת
רִיחַ בְּגָדָיו, וַיְבָרְכֵהוּ. וַיֹּאמֶר,
רָאָה רִיחַ בְּנִי, כְּרִיחַ שֶׂדֶה,
אֲשֶׁר בָּרַחְךָ הַשָּׁמַיִם"
כותב רש"י- "והלא אין ריח
רע יותר משטף העצים,
אלא מלמד שנכנסה עמו
ריח גן עדן... שנתן בו ריח
טוב, וזה שדה תפוחים, כן
דרשו רבותינו ז"ל".

"הלעיטני נא מן האדום האדום הזה..." (בראשית כה, ל)

אם תהיתם לרגע מהו המאכל שעבורו היה עשיו מוכן לוותר על הכל, הרי שכמה פסוקים אחר כך נגלה שהמדובר הוא בנזיד עדשים. שואל רש"י- "ולמה עדשים? שדומות לגלגל שהאבלות גלגל החוזר בעולם. ועוד מה עדשים אין להם פה כך האבל אין לו פה שאסור לדבר. ולפיכך המנהג להברות את האבל בתחילת מאכלו ביצים שהם עגולים ואין להם פה, כך אבל אין לו פה כדאמרין במועד קטן (כא ב): אבל כל שלושה ימים הראשונים אינו משיב שלום לכל אדם וכל שכן שאינו שואל בתחילה, משלשה ועד שבעה משיב ואינו שואל וכו'". אז מעבר לצורה החיצונית-סימבולית של העדשים ומעבר להיותן מקור מזון עתיק, הידוע למין האנושי כבר מתקופת האבות, הרי שיש בהן גם יתרונות בריאותיים רבים, כדלקמן:

העדשים מכילות את כמות החלבונים הגדולה ביותר מבין כל המקורות הצמחיים! כמות החלבונים המצויה בעדשים היא עד 35%, כאשר כמות דומה נמצאת בבשר אדום, דגים, עופות ומוצרי חלב. עדשים מכילות פחמימות (25-15 גרם לכל 100 גרם), הן מהוות מקור טוב לסיבים תזונתיים, וכמות נמוכה של קלוריות. בין השאר, הן מכילות גם רכיבים תזונתיים כגון חומצה פולית, טריפטופן, מנגן, ברזל, זרחן, נחושת, ויטמין B1 ואשלגן.

עדשים הן גם מקור נוסף לפיטוכימיקלים ופנולים- שני כימיקלים אורגניים הידועים ביתרונות הבריאותיים שהם מספקים. הסיבים התזונתיים הנמצאים בעדשים מסייעים לשליטה על רמות הסוכר בדם. סיבים תזונתיים מאטים את הקצב שבו המזון נספג על ידי הדם, ולכן משמרים את רמת הסוכר באופן קבוע. העדשים הן מקור טוב לויטמין B קומפלקס, כגון חומצה פולית. צריכת חומצה פולית בקרב נשים הרות מסייעת במניעת מומים מולדים. החומצה הפולית המצויה בעדשים מסייעת ליצירת תאי דם אדומים, מועילה לנשים הרות, וממלאת תפקיד חשוב בשמירה על רמות ההומוציסטאין. כמו כן, ידוע כי היא מועילה ליתר לחץ דם ומונעת נזק לדנ"א, שעשוי לגרום לסרטן.

עדשים בצבעים: ישנם סוגים שונים של עדשים וניתן להבדיל ביניהם בקלות בגלל הצבעים השונים. לכל צבע יתרונות בריאותיים מעט שונים, בנוסף ליתרונות המשפחתיים המשותפים: **עדשים כתומות**- הצבע הכתום מגיע מהימצאות הכימיקל הצמחי- בטא קרוטן. תזונה המכילה חומר זה מסייעת בהפחתת הסיכון למחלות לב וכלי דם, משפרת ראייה, שומרת על מערכת החיסון, על תהליכי גדילה תקינה ומפחיתה סיכון לסרטן. בנוסף הבטא קרוטן חשוב לבריאות העור ועשוי גם להאט תהליכי הזדקנות. **עדשים שחורות**- סוג זה הוא העשיר ביותר בחלבונים, החיוניים לתפקוד המערכת החיסונית של הגוף ובניית שרירי הגוף. **עדשים חומות או ירוקות**- הצבע מגיע בשל הימצאות הכימיקל הצמחי- לוטאין. תזונה המכילה לוטאין מסייעת בשמירה על בריאות העין ויכולה להאט את תהליכי הזדקנות העין, זאת כיוון שהחומר מגן על עדשת העין מפני נזקי חמצון והתפתחות עכירות (קטרקט). **שבת שלום!**

הוא גורם לעייפות במשך היום ופוגע באיכות החיים. הוא גם מעלה סיכון לשבץ מוחי וללחץ דם גבוה.

ככה זה כשסובלים מדום נשימה, תסמונת בה הנשימה נפסקת במהלך השינה ליותר מ- 10 שניות ולפעמים גם למשך יותר מדקה.

איך מזהים?

אי אפשר לפספס!

אחד הסימנים המובהקים ביותר של דום נשימה הוא נחירות לילות. ככל שהן יותר עוצמתיות, כך יותר חמור דום הנשימה! מעבר לכך, השינה בלילה לא רגועה ולכן ישנה עייפות ביום, כמו גם ירידה בזכרון ובריכוז, נטייה לעצבנות. דכאון, לחץ דם גבוה, כאבי ראש ביקיצה.

מה עושים?

הטיפול המקובל בהפרעות שינה במבוגרים הוא באמצעות שימוש במכשיר הקרוי C-PAP במהלך הלילה. זוהי מסכה המזרימה אויר בלחץ אל תוך האף ו/או הפה. לחץ האויר פותח את החסימה בדרכי הנשימה ופותר את דום נשימה והנחירות.

טיפול טבעי

סובלים מיבלות ויראליות? רוצים לטפל בצורה טבעית? מדוע שלא תנסו את הדברים הבאים...



סור מרע:

השתדלו לא לגעת בחומרים מזהמים, מלוחלים וכד'. ברגע שהם נגעו בעור ולא שטפתם ידיים, העסק רק מתחיל לגדול - אל תפוצצו יבלות, תגרדו פצעים וכד'. זה בקלות יכול לדלג לאזור אחר בגוף. שמררו עצמכם ממגע עם ילד או מבוגר, שלהם יבלות ויראליות או נגעים עוריים. גם מחפצים אישיים שלהם. אחרי הכל, החיידק תמיד יכול לעבור אליכם.

עשה טוב:

רסקו שן שום ומרחו אותה על האזור הפגוע. כסו עם תחבושת. השאירו במשך כ-20 דקות ולאחר מכן שטפו את האזור ביוסודיות. דללו שני שליש חומץ תפוחים לשליש מים. מרחו את התמיסה על האזור הנגוע באמצעות כדור צמר גפן נקי וכסו עם תחבושת. רוצים עוד חומרים אנטי בקטריאליים ואנטי ויראליים? מרחו משחת אלורה או טפטפו שמן עץ התה על היבלת. הם עושים את העבודה יופי!

מספר עובדות שלא ידעתם על המטבוליזם שלכם:

1. חילוף חומרים הוא תהליך בו הגוף קולט ושורף אנרגיה מן המזון. האנרגיה אותה קולט הגוף חיונית לתהליכים חיוניים רבים הכוללים נשימה, עיכול, זרימת הדם, שמירה על טמפרטורת הגוף ועוד. מסקנה- לפני שתחשבו איך להוריד, תחשבו איך להעמיס, ורק אנרגיה טובה!

2. שתיית מים היא הדרך הכי טובה להפעיל את תהליך חילוף החומרים. כשהגוף שלנו מיובש, מופעלים מנגנוני הגנה הפוגעים בקצב חילוף החומרים ושריפת האנרגיה. מסקנה- התחילו את היום עם שתי כוסות מים. זה יעשה לכם פלאים!

3. עלייה בקצב חילוף החומרים מתקיימת כל עוד אתם פעילים. ברגע שהפסקתם את הפעילות הגופנית, קצב חילוף החומרים חוזר לזה שהיה בשעת מנוחה. מסקנה- היו פעילים גופנית. כל יום!

4. קצב חילוף החומרים שלנו מואט ככל שאנו מתבגרים. מה שמסביר את העלייה במשקל באזור גיל ה-40 הנובעת בעיקר מירידה ברמת הפעילות שלנו, הגורמת לאיבוד מסת שריר ועלייה במשקל. מסקנה- הישארו צעירים בני 20 או שתתחילו לזוז!



הוא צמח ריחני, בעל טעם מריר ופיקנטי העונה לשם "רוטה" שפירושה ביוונית- שחרור.

זהו צמח הפיגם המוזכר בספרות חז"ל והיה ידוע בשימוש להגנה מפני עין הרע וכשפים ולטיפול בבעיות מערכת העצבים, כגון אפילפסיה וכאבי ראש, ובעיקר לבעיות עיניים. השמן המופק מהעלים משמש כחומר מריחה על דליות, טחורים, טיפות אוזניים, והקלת כאבי מפרקים ושרירים. שימוש העיקרי של הרוטה הוא ניצול תכונות הכיווץ וההרגעה שלו, היעילים במצבי שיעול. הוא משמש במיוחד לאיזון הורמונאלי בקרב נשים הסובלות מהפרעות במחזור החודשי. ברפואה הסינית הוא משמש כחומר הנועד להמרצת הצ'. יש להישמר משימוש בשמן הרוטה בתקופת ההריון, משום שהוא עלול לגרום להפלות.



בואו לסלק אותה עם טיפול
מידי בעזרת כוסות רוח!
מצוין לשלבים ראשונים
של התקררות ושפעת.

הרוח הקרה מתחילה לחדור אליכם?

לקביעת תור לטיפול בכוסות רוח חייגו 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, אוקסה,
תוספי אלון, מוצרי אלורה, דיקור אלון, סו-ג'וק...

אפסי טיפוס, מאמרים וידע מקצועי באתר שלי-

Natiregev.com

מקבל ב:

קליניקה פרטית- רחוב אבוהצירא 13 יבנה

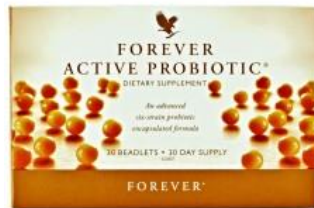
המרכז ההוליסטי "בידיים טובות", האשל 21, יד בנימין.

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



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	 אוונו 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.