

לומדים לחיות בריא!

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

שבת פרשת "אמור" התשע"ח

תורה ורפואה משלימה

טיפ מהפרשה

כשאנו מקבלים הזמנה עם תאריך ידוע מראש, זה לא דורש מאיתנו יותר מדי, חוץ מאשר לתלות את הזמנה על המקרר ולחכות לתאריך המיוחל... לעומת זאת, כשהתאריך אינו ידוע, אלא צריך לספור ימים כדי לדעת מהו, זה הופך לנו את ההמתנה ליותר אקטיבית, דינמית ועירנית, הדורשת מאיתנו לקחת אחריות.

זה הכח של הספירה! בין אם היא ספירה של ק"ג, מרחקי ריצה, קלוריות, סטים בחדר כושר, אחוזי שומן או סתם ימים רגילים לקראת אירוע גדול! זה הסוד של המספרים! שהם הופכים אותך להיות אקטיבי ובעל אחריות. שהם גורמים לך להתחדש בכל יום תמיד.

וכך נקרא מחר בתורה על מצוות ספירת העומר- "עד ממחרת השבת השביעת, תספרו חמשים יום; והקרבתם מנחה חדשה להשם"

כותב המלבים-"סימן ליום מתן תורה, כי התורה צריכה להיות חדשה אצל האדם בכל יום כאלו היום קבלה מהר סיני. ומה שלא נזכר בתורה בפירוש כי יום זה מ"ת... שעל מ"ת לא רצה ה' להגביל יום ידוע לפי שצריך האדם שיהיה דומה לו בכל יום ויום מכל ימות השנה כאלו באותו יום קבלה מהר סיני."



מקדש השבת, ישראל והזמנים- גם של הגוף!

חשבתם פעם על הטובה הגדולה שעשה אתנו הקב"ה, בזה שנתן לנו חגים ומועדים לאורך כל השנה?

הרי הם ממש כמו תחנות זמן אנרגטיות שבהם אנו יכולים להתאזר, להתנקות, להיטען שוב, להתמלא מחדש, בכוחות, ברגשות, במחשבות, בשאיפות!

כל מועד ממלא אותנו באנרגיה שלו: התחדשות בראש השנה, מחילה ביום הכיפורים, צמיחה ב-ט"ו בשבט, שמחה בפורים, ניקיון פנימי וגאולה בפסח וכד'. כל מועד הוא נקודת זמן מלאה בקדושה. החכמה היא לדעת להתחבר אליה. לקרוא לה בשם. למצוא בה את עצמי.

גם במשך היום ישנן תחנות זמן. שעות היום הן חסד ושעות הלילה הן דין. חצות הלילה למשל, היא תחנה מאד אנרגטית עם השפעה עצומה לתיקון. לכל שעה יש את עבודת ה' והתיקון שלה.

גם ברפואה המשלימה מייחסים חשיבות לזמן. "שעון האיברים הסיני" הוא כלי נוסף שעוזר להבין את התפקוד של הגוף דרך הדינאמיקה של זרימת האנרגיה. לפי הרפואה הסינית, הצ'י (אנרגיה) מתחיל את המסלול היומי שלו בריאות ומסיים אותו בכבד, במחזוריות של 24 שעות. בכל איבר מ-12 האיברים הוא נמצא בשיא במשך שעתיים. לכן, סימפטומים שמתרחשים בשעה קבועה, יכולים להיות נקודת פתיחה טובה לאבחנה מצד אחד, או להרגלי חיים נכונים מצד שני.

חלוקת השעות היא כדלקמן:

3-5 בבוקר- ריאות- זמן מצוין לתרגילי נשימה וטיהור הריאות. 5-7 בבוקר- מעי גס- התרוקנות בשירותים בזמן זה מעידה על מצב בריא. 7-9 בבוקר- קיבה- זה הזמן של "בבוקר אכול כמו מלך!". 9-11 בבוקר-טחול- חולשה ותשישות בשעות אלה מעידות על טחול חלש אנרגטית. 11-1 בצהריים-לב- מחקרים מראים שרוב התקפי הלב קורים בשעות אלה. 1-3 בצהריים-מעי דק- כאבי בטן תחתונה, נפיחות וגזים בשעות אלה מצביעות על חוסר איזון בו. 3-5 בצהריים-שלפוחית- שעות של צניחת צ'י. 5-7 בערב-כליות. 7-9 בערב- מעטפת הלב- זה הזמן לכנוס פנימה ולהתארגן לשינה. 9-11 בלילה- מחמם משולש. 11-1 בלילה-כיס מרה- משפיע גם על איכות ואורך החלומות. 1-3 בלילה-כבד- בשעות אלו הוא מסנן את הדם. אבוי לכם אם לא ישנתם עד

שבת שלום!

אז!



פציאליס - שיתוק פנים

הוא יוצא מהמוח, עובר בתוך הגולגולת ומגיע לשרירי הפנים, אותם הוא מעצבב. זהו עצב הפנים (facial nerve) האחראי לתנועת שרירי הפנים. כשהוא משתתק, יכולות להיגרם בעיות תפקודיות משמעותיות הגורמות גם להפרעה קוסמטית.

איך נדע?

ובכן, הסימן האופייני לשיתוק עצב הפנים (פציאליס) הוא שיתוק פתאומי של מחצית הפנים שהולך ומחמיר במשך שבוע עד עשרה ימים. השיתוק יוצר עיוות של הפנים, משום שבעקבותיו הלחי, זוויות הפה והעפעפיים נמצאים ברפיון לא טבעי. קיימות כמה סיבות לשיתוק עצב הפנים: אידיופטי-אינו ידוע (מצב זה נקרא Bell's palsy), גידול שלוחץ על העצב עצמו, עצב שנפגע כתוצאה מחבלה או במהלך ניתוח, וזיהום - בעיקר זיהום הרפס בעיניים. לרוב הוא עובר מעצמו כשמדובר בסיבה שאינה ידועה אך לפעמים הטיפול יינתן בעזרת תרופות (סטרואידים אם מדובר בהרפס) או ניתוח (לשיקום העצב). כמובן שגם לשיטות הטיפול האלטרנטיביות כדוגמת דיקור סיני- דיקור פנים, ישנה השפעה עצומה לזירוז תהליך ההחלמה בעיקר אם הן מבוצעות סמוך לזמן השיתוק.

בדיקות רפואיות



בדיקת צפיפות עצם

זו יכולה להיות הבדיקה שתעזור לכם "לא להישבר"... למרות שמומלץ לעבור אותה רק מגיל 60, אפשר כבר עכשיו לקבל בה ציון 100, אם תתחילו לאכול הרבה סידן (שעליו כבר דיברנו...)

ובכן, בדיקת צפיפות עצם היא בדיקה בלתי חודרנית שנעשית באמצעות קרני הרנטגן. מטרת בדיקה זו היא לזהות תהליך של ירידה בצפיפות מסת העצם בגוף, על מנת להעריך את חוזק העצמות ואת נטייתן לשברים. ככל שצפיפות הסידן בעצם גבוהה יותר, כך העצמות חזקות יותר!

תוצאות בדיקה זו הן כדלקמן:
ציון של 1- (מינוס אחת) ומעלה, מראה שצפיפות העצם שלכם תקינה.
ציון בין 1- ועד 2.5- מראה שיש לכם ירידה בצפיפות העצם וזה יכול להוביל לאוסטאופורוזיס (בריחת סידן) ציון של 2.5- ומטה, מראה שאתם כבר עם אוסטאופורוזיס!

תזונה ותוספי מזון

שמן זית

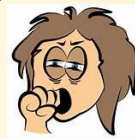


הוא ללא ספק ה-מ-ל-ך! אז איך לא דיברתי עליו עד עכשיו?! בושח לי... ואם אתם לא שותים ממנו כל יום, אז בושח גם לכם! למה?

כי שמן זית:

- מפחית את הסיכון למחלות לב, לחץ דם, רמות סוכר וכולסטרול בדם!
- מקטין את ההסתברות למחלות הסרטן על ידי מניעה והשמדת תאים סרטניים.
- מזרז הפרשת מיצי עיכול, מגביר את פעילות המעיין ומרכז עצירות, שומר על גמישות העור והאלסטיות ומחזק ומרענן את רקמות העור.
- ועוד משהו:
- בניגוד לכל השמנים האחרים, שמן זית מופק בכבישה קרה, מבלי לערב טמפרטורה גבוהה הגורמת לחמצון השמן וקלקולו, מה שמאפשר לשמר את נוגדי החמצון שבתוכו.
- יש לאחסן אותו במקום קריר וחשוך בתוך כלי זכוכית סגור היטב כדי למנוע את חימצונו.
- עדיף לרכוש שמן טרי באריזות קטנות ולהקטין את זמן האחסון הארוך שלו, שמביא להרס איכותו.
- ככל שדרגת החומציות שלו נמוכה יותר כך השמן טוב יותר.

זכרו כלל זה...



מי שהולך לישון בלילה כמו סמרטוט, גם קם בבוקר כמו סמרטוט!

אז אל תבזבזו את הבטרייה שלכם עד הסוף. אל תמשכו את עצמכם עד הקצה. הרבה יותר קשה לקום מהקרשים או להיטען שוב מ-0%. לכו לישון כשעדיין נשארו כמה אחוזים בבטרייה של הגוף. לכו לישון כשעדיין נשארו לכם קצת כוחות, לפחות כדי לחלום על מחר יותר טוב... נסו להרגיל את עצמכם לישון כמו מלכים, סביר להניח שגם תקומו ככה בבוקר...

כוסות רוח למת? הצחקתם אותי!

כוסות רוח הן דווקא מה שיהפוך אתכם מאנשים "מתים וכואבים" לאנשים חיים ורעננים! איך זה קורה?

ובכן, כוסות רוח היא שיטה טיפולית כבר מימי הרמב"ם, שכתב עליה בזמנו: "כאב ראומטי הנובע מהצטננות, קרובה רפואתו על ידי כוסות רוח שמחממים אותם חימום רב על ידי אש ומניחים אותם בגוף כנגד מקום הכאב, ומיד יסור הכאב!" שיטה זו נמצאה יעילה לא רק כטיפול ראשוני להצטננות ושפעת, אלא גם לגב, צוואר או כתפיים תפוסים. הכוס מייצרת וואקום מתחת לעור באזור התפוס. מה שמושך לאזור דם מחומצן. במקביל, מתחת לכוס, נוצר "פיצוץ" מבוקר של נימי דם קטנים, מה שגורם להקזת דם מינורית. שתי התגובות גם יחד, מייצרות זרימה וסירקולציה של צ'י באזור התפוס וכך משתחרר הכאב! ככל שהסימן שהכוס יצרה יותר סגלגל, כך הסטגנציה-תקיעות של הצ'י באזור התפוס הייתה יותר חזקה.



"שמחה ובריאות"

בית טבע וקליניקה לרפואה משלימה!

כבר למעלה
מ-15 שנה!

ניסיון עם
אלפי
מטופלים!!

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 אלורה, דיקור אלון, סו-ט'אוק...

אלפי טיפים, מאמרים וידע מקצועי באתר שלי-

Natiregev.com

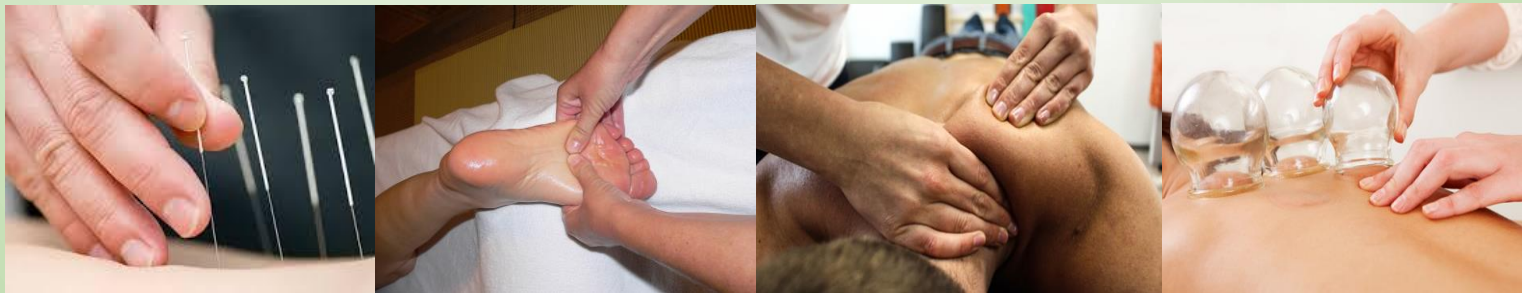
יעוץ אישי
חינם!

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.



קליניקת "שמחה ובריאות" חולצת סנה לאדינה



ואתם מרואיימים בצנקה!



משחת טייגר סינית נגד כאבים 1+1, רק ב- 70 ₪



משחת שיניים אלורה- 1+1, רק ב- 70 ₪



שמן קוקוס- 1+1, רק ב- 70 ₪



צמח המורינגה- 70 ₪



ויטמין B12 - 70 ₪



בי פולן- 70 ₪

להזמנות-

050-3711378

"שמחה ובריאות"

בית טבע וקליניקה לרפואה משלימה!

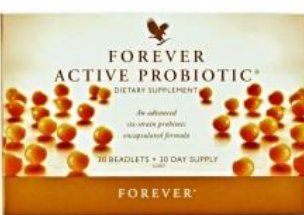
בניהולו של נתי רגב- L.AC. HERBS

מטפל בדיקור סיני וצמחי מרפא. רפלקסולוג בכיר ומעסה רפואי

להזמנות- 050-3711378



FOREVER

 מלח הימלאיה מבצע- 30 ש"ח	 פרוביוטיקה מבצע- 155 ש"ח	 בי פולן מבצע- 80 ש"ח	 משקה אלו ורה וחמוציות מבצע- 135 ש"ח
 ויטמין B12 מבצע- 80 ש"ח	 חומץ תפוחים אורגני מבצע- 30 ש"ח	 סידן מבצע- 125 ש"ח	 ויטמין C מבצע- 95 ש"ח
 משחת טייגר- נגד כאבים מבצע- 35 ש"ח	 סבון אבוקדו מבצע- 30 ש"ח	 חיזוקית לילדים מבצע- 75 ש"ח	 אומגה 3 מבצע- 160 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- 135 ש"ח



ג'ל אלוורה למריחה
מבצע- 79 ש"ח



כורכום עם ג'ינג'ר
מבצע- 130 ש"ח



שמן ציפורניים
מבצע- 69 ש"ח



משחת שיניים אלוורה
מבצע- 39 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