

לומדים לחיות בריא!

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

שבת פרשת "עקב" התשע"ט

תורה ורפואה משלימה

טיפ מהפרשה

מכירים את אלה שרק חושבים
ללכת להירשם למכון כושר?
מכירים את אלה שרק נרשמים
למכון כושר? מכירים את אלה
שרק באים למכון כושר?

מכירים את אלה שבאמת
חושבים ונרשמים ובאים

ומתאמנים ומגיעים לתוצאות
יפות במכון כושר? אתם יודעים
למה? כי הם לא רק התחילו
אלא גם סיימו!
להתחיל במשהו בלי לסיים לא
נותן שום דבר. מי שמחליט
ומיישם מהתחלה ועד הסוף
ראוי שיזכה לשכר נאה!

וכך אנו קוראים בתורה על
הפסקת "כל-המצוה, אשר אנכי
מצוך היום תשמרן לעשות
למען תחיון ורבייתם...".
כותב רש"י- "אם התחלת
במצווה גמור אותה, שאינה
נקראת אלא על שם הגומרה,
שנאמר (יהושע כד, לב) "ואת
עצמות יוסף אשר העלו בני
ישראל ממצרים קברו בשכם",
והלא משה לבדו נתעסק בהם
להעלותם? אלא לפי שלא
הספיק לגומרה וגמרוה ישראל,
נקראת על שמם".

"... ורגלך לא בצקה זה ארבעים שנה" (ח,ד)

בצקות ברגליים. בשלב כזה או אחר, כל אחד זוכה לחוות אותן. אז מה זה בדיוק?
בצקות ברגליים היא הצטברות של נוזלים ברקמות של הגפיים התחתונות. הבצקת
יכולה להיות גומתית, כלומר, אם לוחצים על האזור הבצקתי באמצעות האצבע
נוצרת מעין גומה, והיא יכולה להיות לא גומתית - כאשר העור נוקשה יותר.
ההערכה היא שכ-1.5% מהאוכלוסייה סובלים מבצקות בדרגות חומרה שונות.
בצקת אינה מחלה בפני עצמה, אלא תסמין שמתלווה למצבים רפואיים שונים. אם
המ חלה שגרמה לבצקת חלפה, גם הבצקת תיעלם בהדרגה.

מדוע זה קורה?

רש"י נותן פירוש מעניין לפסוק בכותרת- "לא נפחה כבצק, כדרך הולכי יחף
שרגליהם נפוחות". כיום לא הולכים יחפים כמו אז והסיבה לבצקות על פי הרפואה
המודרנית היא עלייה במעבר של נוזלים מכלי הדם לרקמות הגוף השונות. גם
כשמדובר בבעיה כללית, כוח הכובד גורם לכך שהבצקת נוטה להופיע קודם
ברגליים במטופלים שהולכים או יושבים. ישנם כמה מנגנונים שיוצרים את הבצקת,
כגון: ירידה ברמת החלבונים בדם, עודף נוזלים, עלייה בחדירות של כלי הדם
הקטנים (הנימים), הפרעה לזרימת הדם בוורידים או לזרימת הלימפה. בין המצבים
שעלולים לגרום להופעה של בצקות ברגליים או של בצקות כלליות יכולים להיות:
שימוש בתרופות מסוימות, אי-ספיקה ורידית ברגליים, לחץ על הוורידים ברגליים,
תת-תזונה, אי-ספיקת כבד (למשל בגלל שחמת), מחלות כליה שבהן ישנה הפרשה
של חלבונים רבים לשתן, עודף נוזלים כתוצאה מאי-ספיקת לב או מאי-ספיקת
כליות, הריון או חלק מהתסמונת הקדם-וסתית, תגובות אלרגיות, תת-פעילות של
בלוטת התריס, תהליכים זיהומיים או דלקתיים, ואחרון חביב- נסיעות וטיסות
ממושכות!

אז איך מטפלים?

ראשית כל צריך לגלות מהו הגורם הישיר. אם זו תרופה, אי ספיקה, חוסר פעילות
גופנית, אלרגיה או שמא עמידה ממושכת. נמנעים ממה שצריך להימנע ומטפלים
במה שצריך לטפל. ברפואה הטבעית ניתן לבצע גם את הדברים הבאים: עיסוי
רגליים וטיפול רפסולוגי- שניהם יגבירו את זרימת הדם והלימפה מאזור הרגליים
לכיוון הכליות והחוצה דרך השתן. צמח שן הארי- התכונה המשתנת של צמח זה
עוזרת לגוף להיפטר מנוזלים מיותרים. מי לימון- שתיית מי לימון מסייעת
בשטיפתם החוצה של נוזלים ורעלים מיותרים מהגוף. חומץ תפוחים- תכולת
האשלגן הגבוהה שבו מסייעת בהפחתת אגירת נוזלים.
כמובן שאפשר לבצע תמיד את הדברים הפשוטים יותר כמו: הרמת רגליים מידי
פעם, גרביים אלסטיות, קפיצות במקום וכד'.

שבת שלום!

**גלאוקומה**

היא נקראת "הגבגב השקט של הראיה" וזאת משום שאין לה סימפטומים, הראיה המרכזית שמורה ולכן החולה בה כלל אינו מודע למחלה. ברם, בשלבים מתקדמים יותר שלה, שדה הראיה ההיקפי כן מתחיל להצטמצם, לפעמים עד למצב של "ראיית מנהרה" (רואים כמו דרך צינור) ורק אז החולה מרגיש ירידה בראיה.

אז איך כן אפשר לזהות ולהימנע מגלאוקומה?

ובכן, לחץ תוך-עיני גבוה הוא גורם הסיכון המשמעותי ביותר להתפתחות המחלה ומאפיין את רוב החולים במחלה זו. אם אתם גם מעל גיל 40, עם היסטוריה של גלאוקומה בקרב בני משפחה ובעלי קרנית דקה כדאי שתבדקו את עצמכם.

כדי להפחית את הלחץ התוך עיני משתמשים בטיפות עיניים או במקרים היותר חמורים, בטיפול בלייזר או ניתוח.

תזונה ותוספי מזון**אכילצאה**

הוא ללא ספק מהחשובים ביותר לחיזוק

יכולת העמידות של הגוף על ידי חיזוק וויסות פעולת מערכת החיסון ומערכות נוספות.

מוצאו מצפון אמריקה, שם שימש מאות שנים ברפואה האינדיאנית המסורתית. זהו צמח האכילצאה שטרם עידן האנטיביוטיקה, היה הצמח המוביל לטיפול בזיהומים שונים, הכשות נחשים, פריחות בעור וכו'.

דווקא עכשיו, כשהיאנג בטבע מתחיל להיחלש וחומה של השמש יורד, כדאי להתחיל לצרוך אותה. ההמלצה היא ליטול אכילצאה מדי שעתיים מיד עם תחילת סימני ההצטננות או כאבי הגרון ולאחר מכן שלוש פעמים ביום למשך 7-10 ימים. אפשר לקחת אותה על ידי תמציות אלכוהוליות (טינקטורות). קפסולות או כדורים. השימוש באכילצאה אינו מומלץ בזמן טיפול כימותרפי בסרטן בלוטות הלימפה או הדם.

מספר עובדות שלא ידעתם על הרגשות שלכם:

1. הרגשות שאנו מפגינים יכולים ללמד הרבה על עצמנו. איזה מן טיפוסים אנחנו, מה תהינה התגובות שלנו ברוב המקרים, וכד' מסקנה- השתדלו להפגין רגשות חיוביים. כך יאהבו אתכם יותר ויתחברו אליכם יותר.

2. הוכח מחקרית-1, שרגשות לא מורגשים רק במוח אלא גם בשאר חלקי הגוף. רגשות כמו אהבה, אושר ושמחה, יפתחו לכם את הצ'אקרות, יקלו על הנשימה, ויהפכו אתכם לחיוניים ובריאים יותר, בעוד שדיכאון, כעס ועצב, יגרמו לכם לקוצר נשימה וכאבי ראש ויהפכו אתכם לאנשים חולים. מסקנה- מישהו מעדיף להיות חולה?

3. הוכח מחקרית-2, שאנשים מחקים באופן בלתי מודע את ההבעה הרגשית של הסובבים אותם. מסקנה- בחרו לכם חברים עם אנרגיות ורגשות חיוביים...

4. הוכח מחקרית-3, שאם תעלו על פניכם הבעה המשקפת רגש מסוים, אתם באמת תתחילו להרגיש את אותו רגש. מסקנה- גם אם החיוך שלכם מזויף, זה לא הופך אותו לפסול. בסוף הוא יהפוך לאמיתי..

5. אפשר להשפיע על רגשות בעזרת דברים פשוטים וזמינים כמו: צבעים, מוזיקה, תאורה, טעמים...

מסקנה- למה להוציא כל כך הרבה כסף על פסיכולוג?

ריברסינג

מי לא רוצה להתנקות לקראת אלול! אז קבלו את שיטת הטיפול הבאה שנקראת ריברסינג. היא תנקה אתכם לגמרי!

היא פותחה בראשית שנות ה-70 על ידי מיסטיקן אמריקאי בשם לאונרד אור. הוא סבר שבאמצעות נשימות מיוחדות ניתן להשתחרר ממתחים וטראומות. את השיטה הוא גילה כשישב בסאונה ונשם. במהלך הנשימה, כך טען, חווה מחדש את לידתו. הוא קרא לשיטה Rebirthing - לידה מחדש, שבניגוד ללידה הטראומתית שעברנו אמורה לשמש חוויה מתקנת.

הנשימות העמוקות מכניסות חמצן מקסימלי לכל הרקמות בגוף, ומצד שני, משחררות החוצה טוקסינים ורעלים שהצטברו בגוף. השיטה, שחוקריה טוענים כי הייתה בשימוש עוד בימי האיסיים שחיו במערות קומראן שליד ים המלח, יכולה להתבצע בישיבה על כסא נינוח, בשכיבה על מזרן ואפילו תוך כדי ציפה בים המלח או סתם בשחיה בבריכה.

"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, אפנים חמות, מוקסה,
תוספי מזון, מוצרי אלבורה, דיקור אלון, סו-ד'אק...**

אלפי טיפים, מאמרים וידע מקצועי באתר -

Natiregev.com

יעוץ אישי
חינם!

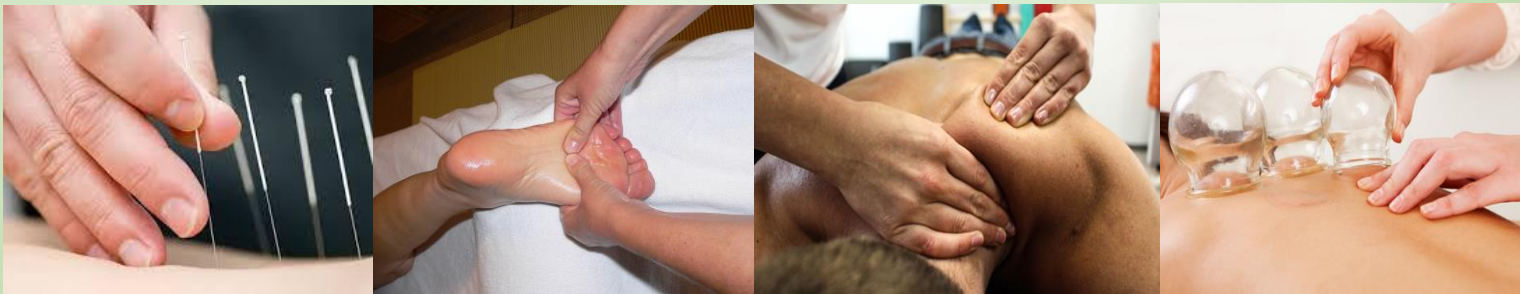
מקבל ב:

לקבלת טיפ יומי בריא
בוואצאפ שלחו לי הודעה
למספר- 050-3711378

קליניקה פרטית- רחוב אבוחצירא 13 יבנה

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

"מכבי טבעי" רוטשילד 15, ראשל"צ .



המוצר השבועי בקליניקת "שמחה ובריאות"

ויטמין C



רק 97 ש"ח

זהו אנטיאוקסידנט רב עוצמה, התומך במערכת ההגנה של הגוף נגד השפעות מזיקות של רדיקלים חפשיים. מדענים ממשיכים לחקור את אפשרות השפעתו של ויטמין C על מניעת מחלות לב וסרטן. 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 הצורך ברמה נאותה של ויטמין C הוכח. המדע גילה שסיגריה אחת הורסת 25 מ"ג של ויטמין C בגוף. מתח, תרופות וגורמים סביבתיים גורמים אף הם להתדלדלות הויטמין מהגוף. מחסור בויטמין C, יוביל במהרה לדימום, מנימי דם קטנים (קפילריים), מן החניכיים וכן יגרום להאטה בהגלדת פצעים.

סובין שיבולת שועל, הוא מרכיב מסיס המגיע מגרעיני הצמח. פעולתו דומה לספוג. סופג מים בקיבה ובמעיי הדק, מאט את תהליך העיכול וגורם לתחושות שובע ומלאות. המדע מראה שסיבים נמסים יכולים אף לעזור בהורדת רמות כולסטרול בדם.

**להזמנות-
050-3711378**

"שמחה ובריאות"

בית טבע וקליניקה לרפואה משלימה!

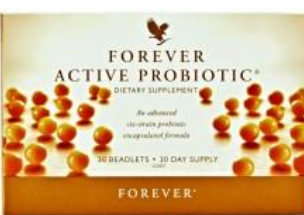
בניהולו של נתי רגב- L.AC. HERBS

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