

לומדים לחיות בריא!

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

שבת פרשת "צו" התשע"ט

תורה ורפואה משלימה

טיפ מהפרשה

תמיד שאלתי את עצמי לגבי הטקס המוזר הזה שעושים לכוהנים בשעה שמקדשים אותם לעבודתם. וכך כתוב בפרשת השבוע: "וַיִּקְרַב אֶת-בְּנֵי אֶהֱרֹן, וַיִּתֵּן מִשֶּׁה מֶן-הַדָּם עַל-תֵּנוֹךְ אֶזְרָאֵם הַיְמָנִית, וְעַל-בֶּהֱן יָדָם הַיְמָנִית, וְעַל-בֶּהֱן רִגְלָם הַיְמָנִית". מדוע קידוש הכוהנים נעשה דווקא בשלושה איברים אלו: בהן יד ימין, בהן רגל ימין ותנוך אוזן ימין? האם הם משקפים משהו מסוים?

ובכן, אציע את ההסבר הרפואי-הוליסטי שלי: שלושת איברים אלו מסמלים את הראש. ברפלקסולוגיה-בהן הרגל משקפת את הראש. בסוג'וק (רפואה קוריאנית)-בהן היד משקפת את הראש ובדיקור אוזן-תנוך האוזן משקף את הראש (לאוזן יש צורה של עובר הפוך!). בכל בעיה בראש, נטפל קודם כל דרך שלושת איברים אלו (דיקור, עיסוי, לחיצה...)

קידוש (ימין) הכוהנים בשלושת איברים אלו, המשקפים את הראש, מכיל את כל האדם בכל רבדיו: רגל-ארציות. יד-עולם המעשה ואוזן-הנמצאת במשכן השכל.

"... והבשר כל טהור יאכל בשר" (ויקרא, ז)

בפרשתנו מוזכרים לא מעט חלקי קרבן, שעצם הזכרת שמם כבר מגרה לנו את בלוטות הטעם, כגון: שומן, חלב, כבד, שוקיים, חזה... הרבה בשר "מסתובב" לנו בפרשה ונשאלת השאלה, האם הוא באמת בריא? אמנם הוא מספק לנו ברזל וחלבונים, אך גם אין זה סוד שאכילת בשר ומוצרים מן החי אינה בריאה. אין היום יועץ בריאות, לא משנה מאיזה זרם, שלא ימליץ לכם להמעיט במוצרים מן החי. במסכת שקלים נכתב כי כהני בית המקדש היו חולי מעיים, משום שהיו הולכים יחפים בבית המקדש בשל איסור חציצה - לפיו אין ללכת בבית המקדש עם נעליים או עם גרביים, וכן משום שהיו אוכלים כמויות בשר גדולות. אגב, צירוף כזה של קור שחודר לקיבה דרך כפות הרגליים מצד אחד, וכמויות גדולות של בשר שנכנס לקיבה ולא מצליח להתעכל בגלל הקור, מצד שני, בהחלט מייצר בעיות עיכול קשות במעיים. כדי לתת לכך מענה, מינו רופא מיוחד שיטפל בהם- בן אחיה.

אילו חסרונות נמצאים בבשר?

רקמת השומן של בעל החי היא רקמה שאוגרת רעלים. כשאתם אוכלים בשר, אתם מכניסים לגופכם את כל הרעלים שהחיה אגרה במהלך חייה ברקמות השומן שלה. אכילת הבשר מפרה את האיזון בין חומצות השומן החיוניות בגוף לטובת אלו המעודדות דלקת. נמצא קשר חזק בין אכילת חלבונים מן החי לבין התפרצות של דלקות בגוף. אכילה מרובה של בשר נמצאה קשורה לבשלות מינית מוקדמת אצל נערים ונערות, שמובילה לחשיפה רבת שנים להורמוני מין. חשיפה זו מגבירה דרמטית את הסיכון לסרטן השד, סרטן הרחם והשחלות אצל נשים וסרטן הערמונית אצל גברים. אכילת בשר מובילה למחלת אוסטיאופורוזיס (בריחת סידן) - חלבון מן החי מוריד את החומציות בדם, וכדי לווסת את החומציות משתמש הגוף בשחרור סידן מהעצמות, החוצה דרך השתן. חוקרים גילו כי הגורם המסרטן התזונתי החשוב ביותר הוא צריכת שומן גבוהה.

אז כמה לאכול?

ישנם הדוגלים בהמעטת אכילת בשר ללא יותר מפעם בשבוע, וישנם הדוגלים באכילת בשר ללא יותר מאחת לחודש. מי שחקר את הרגלי התזונה של אנשים מאריכי חיים מצא שהם אומנם אוכלים בשר אך לעיתים רחוקות. כמות הבשר שהם אוכלים נעה בין 150-160 גרם לחודש. הרמב"ם פוסק חד משמעית: "די לו לבריא לאכול (בשר) מערב שבת לערב שבת". מבחינה בריאותית, על מנת לספק ויטמין B12 לגוף, שאינו מצוי במזון מן הצומח, מספיקה מנה קטנה של בשר, פעם בשבוע.

שבת שלום!

אלכוהליזם



הוא מוגדר כאחד משלושת גורמי המחלה והתמדות העיקריים. הנזק הבריאותי המזוהה איתו ביותר הוא זה שנגרם לכבד-צבירת שומן בכבד, שמובילה לדלקות וצללות המשביות בהדרגה את פעילות הכבד. לשתייה מופרזת של אלכוהול יכולה להיות השפעה קטלנית. האלכוהול שבמשקה נספג לתוך מערכת הדם באמצעות כלי דם הנמצאים בקירות הקיבה והמעיים. תוך דקות מרגע השתייה הוא מגיע למוח ומאט את פעילותו, בעיקר אם שתיתם על בטן ריקה. כשרמת האלכוהול בגוף מגיעה לרמה מסוימת, מערכת הנשימה מאטה במידה ניכרת ויכולה לגרום לתרדמת או למוות מכיוון שהחמצן אינו מגיע למוח. בין יתר התגובות של הגוף לשתיית אלכוהול מרובה ניתן למנות גם: שלשולים והקאות, דיבור לא מובן, נמנום, כאבי ראש, קשיים בראייה ובשמיעה, שיקול דעת מוטעה, תפיסה חושית לקויה ועוד. הכי חשוב- גם אם בכל זאת השתכרתם, קחו את הזמן (לפחות שעה) ואל תעשו שום דבר שדורש שיקול דעת עד שהאלכוהול יצא מדמכם.

בדיקת צבע



הידעתם שלפרצוף שלכם יש צבעים וזה לא קשור לאיפור?

כן, הם משתנים בהתאם למצבכם הבריאותי! צהוב- מצביע על חולשה במערכת העיכול ובחילוף החומרים. אם הצבע הפך לחום אז כנראה שהבעיה בגוף החריפה! אדום- מצביע על עודף חום בגוף. נטייה ללחץ דם גבוה, עודף כעסים, אלימות... ירוק- משקף לרוב את מצב הכבד, או יותר נכון, חוסר איזון בכבד כדוגמת: רעלים מצטברים, כיס מרה שלא מתפקד... שחור- מסמל "שחורות". עייפות, שחיקה, בעיות כרוניות קשות. מחלות סופניות. לבן- מצביע על בעיות בזרימת הדם. אנמיה, חוסר יאנג. טראומות, עצבות. לא באתי לפענח את מצבה הבריאותי של אסתר אבל נדמה לי, שאם היינו במקומה באותה שעה גורלית, מול גזירה איומה, כנראה שגם אנחנו היינו "מחליפים צבעים"... מזל שיש את בורא העולם, שיכול בהינף יד, לצבוע לנו את הפנים ואת החיים מחדש, בעזרת מכחול של ton!

זכרו כלל זה...

"וצומו עלי ואל תאכלו ואל תשתו..." (מתוך המגילה)

מסתבר שמעבר להיבט הרוחני של הצום ועניין התשובה שבו, הרי שקיימים בו לא מעט היבטים בריאותיים שיכולים להבריא מחלות שלמות!

הצום מעניק לנו הזדמנות נפלאה לריסטרט גופני:

-מחיקת נזקים שנגרמו לגוף כתוצאה מהתפריט העשיר של החברה המודרנית.

-ניקוי רעלים כתוצאה מתרופות ומתכות שנכנסו לגוף

-מתן הזדמנות לאיברים פנימיים לחזור לאיזון!

-חידוש העור והרקמות מטוקסינים שונים!



קיימות שיטות שונות ומשכי זמן שונים בדבר הצום הנדרש לגוף.

הרמב"ם מדבר על יום אחד בשבוע שבו פשוט "סוגרים את המטבח"

של הגוף לטובת ניקיון כללי. מה שבטוח, שיטת הצום הרפואי היא

הכי זמינה, זולה ובעיקר מיועדת לעצלנים שלא אוהבים לעשות כלום.

אז אל תעשו כלום. גם לא לאכול!

יין

תזונה ותוספי מזון

"כטוב לב המלך ביין" (מתוך המגילה)

מקווה שלא הפחדתי אתכם עם האלכוהול, אבל דעו לכם שאם שותים במידה ובכמות נכונה (כוס ביום), היין (בעיקר אדום) דווקא יכול להיות התרופה מספר 1 שלכם!!

למה?

כי הוא מכיל בתוכו את נוגד החמצון העוצמתי-רסברטול ש:

מקטין את הסיכון להיווצרות קרישי דם, מפחית את רמות הכולסטרול הרע (LDL) ומונע כיווץ של כלי הדם וכך מאפשר זרימת דם טובה יותר.

מונע התפשטות של תאים סרטניים,

מונע זיהומים ויראליים שונים.

מרגיע את המוח ומעודד שינה טובה

מפחית הסיכוי לחלות בשפעת ועוד.

בקיצור,

יין זה דבר מצוין ולא רק בפורים.

שתייה מבוקרת באופן יומי עם ארוחת

הצהריים יכולה בהחלט להיטיב עם הגוף

שלנו!

"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 אלוורה, דיקור אלון, סו-ג'וק...

אלפי טיפים, מאמרים וידע מקצועי באתר fe-

Natiregev.com

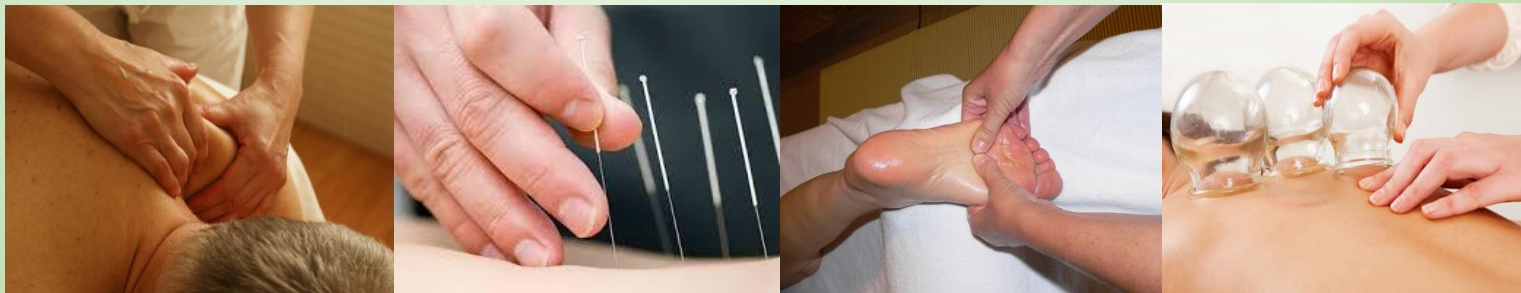
יעוץ אישי
חינם!

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.



המזרחי הפועל 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.



רק 97 ש"ח

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.

להזמנות-
050-3711378

"שמחה ובריאות"

בית טבע וקליניקה לרפואה משלימה!

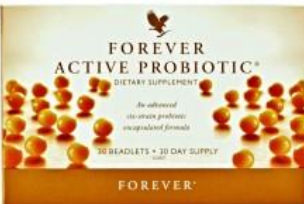
בניהולו של נתי רגב- L.AC. HERBS

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