

לומדים לחיות בריא!

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

שבת פרשת "מקץ" התשע"ט

תורה ורפואה משלימה



"שמן זית מצוה מן המובחר" (שבת כג,א)

איתא בגמרא (שבת כג,א): "אמר רבי יהושע בן לוי: כל השמנים כולן יפין לנר, ושמן זית מן המובחר". וכן כותב החיי אדם: "כל השמנים והפתילות כשרים להדלקת נר חנוכה, אף על פי שאין השמנים והפתילות נמשכים אחר הפתילה, ואין האור נתלה יפה בהן. ושמן זית מצוה מן המובחר, מפני שאורו צלול ביותר. וכן מצוה מן המובחר לעשות הפתילה מצמר גפן". (חיי אדם כלל קנד סי' ח. משנה ברורה סי' תרעג סק"ב). מסתבר שלא רק בהדלקה אלא גם בבריאות הגוף, תופס לו שמן הזית מקום של כבוד והדר! סגולותיו נובעות בעיקר מ: מרכיבו העיקרי - חומצת שומן חד בלתי רווי, תכולת אנטי אוקסיטנדים המיוצגים בעיקר על ידי ויטמינים E, A ופוליפניולים.

מחקרים מצביעים על כך ששמן הזית יכול לסייע בהורדת ההסתברות למחלות לב, הפרעות ושבץ לב. השמן מוריד את רמת הכולסטרול הרע (LDL) מבלי לפגוע בכולסטרול הטוב (HDL), כך שהיחס ביניהם משתפר ומשפיע על רמת הכולסטרול הכללית. שמן הזית מסייע גם בהורדת לחץ דם, מאחר שהוא מכיל מרכיבים נוגדי חמצון, הנלחמים ברדיקלים חופשיים בגוף. הוא גם מקטין את ההסתברות למחלות הסרטן על ידי מניעה והשמדת תאים סרטניים. בזכות תכולת הפוליפניול שבו, שמן הזית הוא בעל השפעות אנטי דלקתיות על הגוף. בנוסף, שמן הזית מזרז הפרשת מיצי עיכול, מגביר את פעילות המעיין ומרכז עצירות, מביא ליציבות רמות הסוכר בדם, שומר על גמישות העור והאלסטיות ומחזק ומרענן את רקמות העור והשיער! ההמלצה היא לשתות כל יום כף שמן זית. מומלץ על הבוקר ובשילוב מים חמימים או חצי לימון סחוט.

ברם, נשאלת השאלה איזה שמן זית עדיף? הרי ישנם המון סוגים: זך, כתית, מעולה, משובח, כבישה קרה, למאור, למאכל...

ובכן, זה הולך כך:

1. כתית: השמן מופק באמצעות דחיסה והידוק הזיתים בלחץ, ללא תוספת של חומרים כימיים.
2. כבישה קרה: אותו תהליך רק בטמפרטורה שאינה עולה על 35 מעלות. כלומר, זהו שמן מובחר שלא הפיקו אותו בטמפרטורה גבוהה (במטרה להפיק כמות רבה יותר של שמן).
3. כתית מעולה: שמן באיכות הגבוהה ביותר, בעל חמיצות בשיעור של עד 0.8%.
4. כתית משובח: בעל שיעור חמיצות של עד 2%.
5. כתית רגיל: בעל חמיצות מעל 2%.
6. שמן זית מזוכך: שמן שעבר תהליך כימי להורדת דרגת החמיצות. הוא מעורב בשמן זית רגיל ונושא את טעמו, אך אינו מצטיין בתכונות הבריאותיות של שמן זית כתית.
7. שמן למאור: שמן בכבישה מכנית הדומה לכתית עם רמת חמיצות גבוהה יותר מ-3.3% ואינו ראוי למאכל אדם, ומיועד למאור ולקוסמטיקה.

האמור מכל, השמן המנצח הוא שמן זית כתית מעולה מכבישה קרה עד דרגת חומציות 0.8%.

שבת שלום וחנוכה שמח!



היפרליפידמיה

סופגניות נאכל גם לרוב...

אז לפני שאתם אוכלים סופגניה לרוב, חשוב שתכירו את ההיפרליפידמיה. זה מצב בו הרמות של שומני הדם (טריגליצרידים וכולסטרול) גבוהות מהנורמה הרצויה.

מדוע זה קורה?

מעודפי פחמימות וסוכרים שלא נוצלו לייצור אנרגיה לפעילות השוטפת של הגוף. במילים אחרות: עודפי הפחמימות והסוכרים הופכים לטריגליצרידים, ואלה משמשים מחסני אנרגיה לתאי הגוף. אך תזונה עשירה בשומן רווי ובסוכרים פשוטים מגדילה אף היא את הסיכוי לסבול מהיפרליפידמיה.

כיצד מזהים?

בדיקת דם פשוטה נותנת לנו את פרופיל השומנים ומראה לנו מה גבוה מדי ומה לא. אם הערכים גבוהים מדי, חשוב שתטפלו בעצמכם, היות ולהיפרליפידמיה אין תסמינים יומיומיים אך בהחלט מעלה את הסיכוי לחלות במחלות לב וכלי דם ולפיכך גם כאשר לא מופיעים התסמינים הרלוונטיים.

זכרו כלל זה...

באנו חושך לגרש...



אז איך מגרשים את ה"חושך" בלי לעבוד קשה כמו חמורים, בלי להזיע, בלי לצאת בשן ועין, בלי להקיז דם, בלי להרביץ ולקלל, בלי לחטוף מיגרנה, בלי להתעצבן, בלי לקבל אולקוס???

ובכן, פשוט מדליקים אור. קטן. ממילא החושך נדחף קצת הצידה. ואם תגדילו את האור שלכם עוד קצת, אז החושך יזוז עוד קצת. זאת אומרת שחושך לא זז כי דוחפים אותו בכוח, אלא חושך זז כי מדליקים אור!! אתם לא צריכים בכלל להתעסק עם החושך. להוציא עליו אנרגיות. להתעצבן ולכעוס עליו... זה רק יעשה לכם אולקוס...

בדיקות רפואיות

בדיקת טריגליצרידים



דווקא בימי חנוכה אלו....

בדיקה זו בודקת סוג מסוים של שומן בנסיוב הדם, כחלק מבדיקת פרופיל שומנים, הכוללת גם בדיקת כולסטרול בדם.

טריגליצרידים הם שומנים המורכבים מגליצרול המחובר לשלוש מולקולות של חומצות שומן, המשמשים לאחסון האנרגיה העיקרית בגוף. טריגליצרידים נאגרים ברקמת השומן, כך שרמת טריגליצרידים גבוהה שכיחה אצל אנשים עם עודף משקל ניכר. רמת טריגליצרידים גבוהה קשורה להתפתחות של מחלת לב, ארועים מוחיים, דלקת הלב ובלב והצטברות שומן במקומות לא טיפוסיים. רמת טריגליצרידים גבוהה במיוחד נובעת בדרך כלל ממחלה תורשתית שבה יש ליקוי בגן שאחראי על אכסון השומנים בגוף (היפרליפידמיה משפחתית) או מצריכה עודפת של שומן, אלוהול וסוכר.

ערכי טריגליצרידים בדם אצל נשים וגברים:

פחות מ-150 מ"ג/ד"ל (1.7 ממול/ל) - תקין.
150 – 200 מ"ג/ד"ל (1.7-2.3 ממול/ל) – גבולי-גבוה.
200-500 מ"ג/ד"ל (2.3 – 5.6 ממול/ל) – גבוה
מהנורמה: סיכון מוגבר למחלת עורקים.

תזונה ותוספי מזון

שמן קנולה



בטוח שטיגנתם איתו את הליביבות... וזה בסדר.

כי כמו שמן הזית, גם שמן הקנולה הוא שמן צמחי חד-בלתי-רווי העשיר בחומצה אולאית מקבוצת אומגה-9 ובניגוד לשמן הזית הוא יכול לעמוד בטמפרטורות של עד 215 מעלות צלזיוס בלי להתחמץ ולהישרף. והוא יכול גם להוריד לכם טריגליצרידים עליהם דיברנו אתמול ולמנוע התקפי לב, היות והוא מכיל שומן מסוג אומגה 3. אז למה קצת נרתעים ממנו? כי הוא מיוצר מצמח הליפתית המכיל חומצה ארוסית שעלולה לגרום לפגיעה בלב, אך אל דאגה, כיום הלפתית עוברת שינוי גנטי, שפותח במיוחד, ומכילה מעט חומצה ארוסית, אם בכלל.

כוסות רוח

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 צי' באזור התפוס וכך משתחרר הכאב! ככל שהסימן שהכוס יצרה יותר סגלגל, כך הסגגגגג-תקיעות של הצ' באזור התפוס הייתה יותר חזקה. הסימנים שנשארו לאחר הסרת הכוסות נעלמים לאחר מספר ימים.

"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

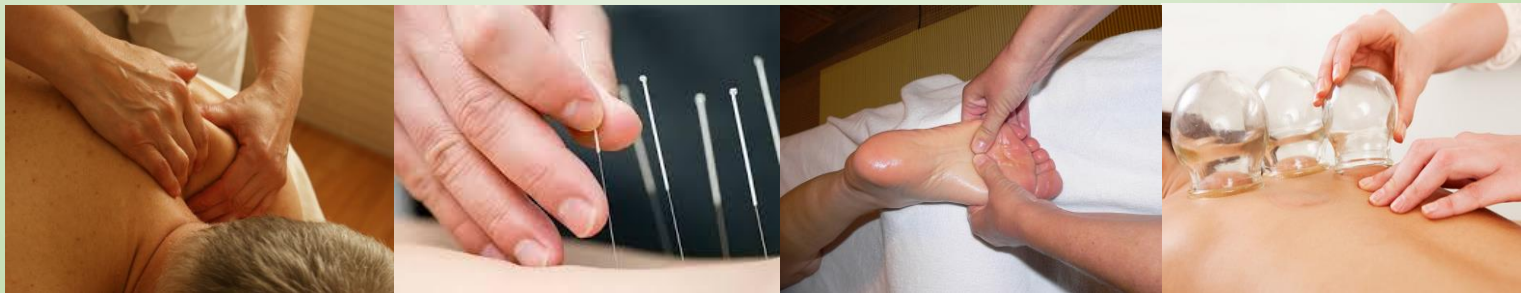
יעוץ אישי
חינם!

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.



המזרח השקועי fe קליניקת "שמחה ובריאות"

שמן דגים- אומגה 3

חומצות שומן אומגה-3 הן חומצות שומן רב – בלתי רוויות, החסרות בדרך כלל בתזונה שלנו. חברת FLP משתמשת רק בחומצות השומן מסוג אומגה-3 הטהורות והעשירות ביותר, ללא כולסטרול (ונקיות מרעלים ומתכות כבדות) ומוסיפה להן את יתרונות חומצות השומן הבלתי רווי מסוג אומגה-9 הנמצאות בחומצה האולאית משמן הזית. לכל כמוסת אומגה-3 תכולת EPA של 225 מ"ג ותכולת DHA של 150 מ"ג, חומצות שומן החסרות בדרך כלל בתזונה המערבית. מכיל 60 כמוסות ג'ל רכות העשויות מג'לטין דגים.



רק 167 ש"ח

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

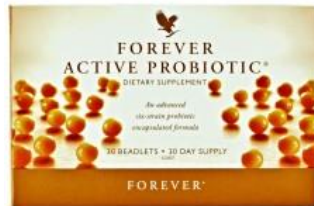
להזמנות- 050-3711378



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