

לומדים לחיות בריא!

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

שבת פרשת "שמות" התשע"ט

תורה ורפואה משלימה

טיפ מהפרשה

אוהבים ללכת
יחפים?
נכון שזה מרגיש לכם
טוב ברגל?
יותר טבעי. יותר
רוחני.
יותר מחוברים לאמא
אדמה. לעצמכם.

ככל שנשיל את
נעלינו, נרגיש יותר
מחוברים למקום עליו
אנו דורכים ובו אנו
נמצאים.
זה הסיבה מדוע
הכהנים עבדו בבית
המקדש כשהם...
יחפים!

זו גם הסיבה עליה
אנו קוראים בפרשת
שמות, מדוע השם
אומר למשה על הר
חורב: "של נעליך
מעל רגליך כי
המקום עליו אתה
עומד אדמת קודש
הוא".

כשאנו חולצים
נעלים, אנו בעצם
חולצים מעלינו את
הגשמיות,
ומאפשרים לעצמנו
להתחבר למשהו
יותר קדוש ורוחני.

"ויאנחו בני ישראל מן העבודה..." (שמות ב, כג)

סבלתם פעם מקוצר רוח? מעבודה קשה? גם אם לא, אבותיכם דווקא כן סבלו, ואבות אבותיכם שהיו במצרים, בטוח סבלו. שהרי כך כתוב בפרשת השבוע - "ולא שמעו אל משה מקוצר רוח ומעבודה קשה". מפרש רש"י - "כל מי שהוא מצר- רוחו ונשימתו קצרה, ואינו יכול להאריך בנשימתו". איך קוראים לזה היום? נכון, קוצר נשימה, ובשפה הרפואית- אסתמה!

מהי אסתמה?

אסתמה היא מחלה דלקתית של דרכי הנשימה (סימפונות) הגורמת לחסימתן. היא מתאפיינת בתקופות שקטות, שבהן אין כלל תסמינים, ובתקופות של החמרה (יותר בלילה ולפנות בוקר) בהן מופיעים תסמינים כדוגמת: אירועים חוזרים של צפצופים בעת הנשימה, קוצר נשימה, שיעול ופליטת ליחה. לא ידוע מהו הגורם לאסתמה, וככל הנראה לא מדובר בגורם אחד אלא בשילוב של כמה גורמים, ובהם תורשה והשפעה סביבתית (זיהום אוויר, למשל). בחלק גדול מהמקרים מופיעה האסתמה בהקשר של נזלת אלרגית - בעיקר בילדים. כ-30% מהסובלים מנזלת אלרגית מפתחים אסתמה, ועד כ-80% מחולי האסתמה סובלים מנזלת אלרגית. הנזלת היא גורם סיכון הן להתפתחות והן להחמרה של האסתמה. לכן הטיפול באסתמה מחייב גם התייחסות לגורמי אלרגיה אפשריים וגם טיפול בנזלת במקביל לטיפול באסתמה.

אנו יודעים כיום מה עלול לגרום להופעת התסמינים או להחמרתם. מדובר בקשת רחבה של גורמים, ובהם: קור, אימון גופני, תרופות שונות, אלרגנים שונים (חומרים הגורמים לאלרגיה כמו אבק, אבקנים של פרחים, עובש וצואה של מקקים), רמה גבוהה של זיהום אוויר, מחלות ויראליות של דרכי הנשימה (למשל צינון) וסטרוס רגשי.

כיצד נטפל?

אם אתם יודעים מה מעורר אצלכם התקף (קור, סטרס, אבק וכד') אז כדאי שתימנעו או לפחות תיזהרו ממפגש עתידי איתו. היה וכבר התחיל ההתקף, מומלץ לנסות משהו טבעי לפני שתיקחו את כל המשאפים והתרופות. זה יכול להיות שאיפת אדים חמים מסיר מים שרתח ואליו הוספתם מספר טיפות של שמן אקליפטוס או רוזמרין. זה יכול בצל או שום, אותם הוספתם לסלט או לטחינה שאכלתם. וזו יכולה להיות המרפסת שאלה תצאו ותשאפו אויר צח אל תוך הריאות, בנחת ובלי להתעצבן על אף אחד.

כאמור, לאסתמה יכולות להיות הרבה סיבות, אבל אם אתם שואלים אותי, הסיבה הכי נפוצה היא בדיוק כמו שרש"י כותב - כי האדם מצר! קשה לו, הוא לא עומד בקצב העבודה, במקצב החיים. אינו יכול להאריך בנשימתו, כי אין לו זמן, הוא צריך להספיק עוד ועוד ועוד...

אז מה הפתרון?

פשוט להירגע, להוריד הילוך, להיכנס למקצב איטי יותר על מנת שהנשימות תתחלנה להיות ארוכות יותר ואז לא נצטרך לקחת משאפים יותר וכדורים יותר ונהיה בריאים יותר ומאושרים יותר!!

שבת שלום!



מחלת הנשיקה

יש לה שם מטעה ותחשבו טוב אם אתם רוצים לקבל אותה... זוהי מחלת הנשיקה הידועה בשמה מונונוקליאוזיס ונגרמת לרוב על ידי הנגיפים EBV, ו-CMV הנמנים על משפחת נגיפי ההרפס והמסוגלים לחמוק ממערכת החיסון ולהישאר בצורה חבויה בגוף לאחר ההדבקה.

איך מזיהים?

על הנייר- בדיקות דם.

על הגוף- עייפות ממושכת וחולשה, חום, דלקת גרון, נפיחות בבלוטות הלימפה, חוסר תיאבון ובחילות והגדלת הטחול.

איך מטפלים?

הרבה סבלנות ומנוחה שיעזרו למערכת החיסון להילחם במחלה. חשוב לעקוב ולראות שלא מתפתחים סיבוכים למחלה.

אז למה נשיקה?

משום שהיא מדבקת דרך נשיקה, רוק, נוזלי גוף ואפילו הדבקה טיפית (התעטשות וכד')

בדיקות רפואיות

בדיקת מי שפיר



בטוח שהכרתם אותם! אתם פשוט לא זוכרים...

אבל הם הקיפו אתכם בבטן של אמא ושמשו לכם כבולמי זעזועים..

אלו הם מי השפיר המכילים תאי עור הנושרים מן העובר וגם תאים ממערכת העיכול והנשימה שלו.

מדוע הם חשובים?

משום שתאים אלו נושאים את הכרומוזומים שבהם מצוי החומר הגנטי של העובר, ה-DNA שלו. ובדיקה שלהם יכולה לעזור לנו לגלות אם יש, חלילה, מומים כרומוזומליים, כדוגמת תסמונת דאון.

את הבדיקה ניתן לבצע בכל רגע במהלך ההיריון החל מהשבוע ה-16. היא מומלצת בעיקר לנשים מעל גיל 35, נשים בסיכון מוגבר לתסמונת דאון, או בכל חשד אחר למום או זיהום היכול להשפיע על העובר.

זכרו כלל זה...

אין מקום בצלחת לכל מה שרוצים. חייבים תמיד לוותר על משהו.



למה אני מתכוון?

רוצים עוד תפוחי אדמה? תורידו קצת מהאורז...
רוצים עוד אורז? תורידו שניצל אחד...
רוצים עוד שניצל? תוותרו על תפוח אדמה...
וכן על זה הדרך...

אף פעם לא נדע מה הכי טוב "בצלחת" עבורנו!
רוצים עוד כסף? יכול להיות שתאלצו לוותר קצת על בריאותכם.
רוצים עוד בריאות? יכולים לצוץ קשיים בפריון או גידול ילדים...
רוצים סוף סוף ילדים? יכול להיות שהפרנסה תיפגע....

אף פעם לא נדע מה הכי טוב בצלחת עבורנו.
אבל אם נאמין שמה שיש בה, זה בדיוק מה שאנחנו צריכים "לאכול", החיים יהיו מתוקים, טעימים ומשביעים.

תזונה ותוספי מזון

גרעיני דלעת



אם אתם גברים, בעיקר מעל גיל 50, כדאי שתציעו חברות לגרעיני הדלעת המדהימים, שעשירים מאוד בוויטמינים ומינרלים, במיוחד במינרל אבץ - שחשוב מאוד לתהליכים רבים בגוף ובעיקר לתהליכים גבריים כגון: שיפור הפריון, חיזוק און גברי, הקטנת הפרוסטטה, שיפור אנרגיה ומצב רוח ועוד.

אל תתלהבו אם שמעתם אותי אומר גרעינים. המדובר הוא על גרעיני דלעת לא קלויים! הקלייה רק גורמת לשומנים הטובים שנמצאים בהם להתחמצן ולהזיק לבריאות שלנו!

"ואם אני אישה ולא גבר?"

גם-הרווחת!!

האבץ הוא מינרל חשוב ביותר בכל מה שקשור לבריאות העור, למראה החיצוני ובעיקר לנשירת השיער האיזומה...

רכיבה טיפולית



היא נהוגה בעולם כבר 30 שנה. לאחרונה התוודענו אליה כטיפול אלטרנטיבי לילדים עם קשב וריכוז, בעיות רגשיות וכד'. זוהי הרכיבה הטיפולית (Therapeutic Riding) המתאימה לאנשים עם בעיות פיזיות, נפשיות, התנהגותיות ורגשיות. הרכיבה הטיפולית יכולה לעזור בשיפור קש"י קשב וריכוז, קושי בהתארגנות, פיתוח מיומנויות חברתיות, חיזוק כושר שליטה עצמית, עידון ביטוי תוקפנות ואימפולסיביות, ויסות רגשות, חיזוק מיומנויות בתחום המוטוריקה העדינה והגסה וסיוע בויסות חושי. ברכיבה טיפולית נוצרת אינטראקציה בין הסוס, המטופל והמטפל. דבר זה מאפשר למטופל להיפגש עם ההצלחות, הפחדים והכישלונות שלו, ללמוד אותם ולעבד אותם בצורה חיובית בסביבה תומכת. אינטראקציה זו גם מאפשר למטופל לקחת על עצמו אחריות כלפי סוסו וסביבת הרכיבה שלו.

"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, עיסוי רפואי, כוסות רוח, אבנים חמות, אוקסה,
תוספי מזון, מזרי אלורה, דיקור אלון, סו-ג'וק...

אפסי טיפוס, מאמרים וידע מקצועי באתר -

Natiregev.com

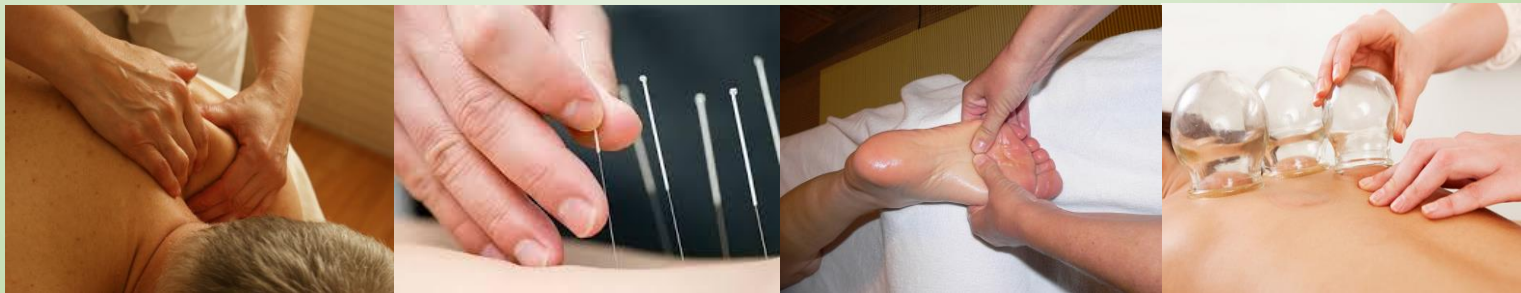
יעוץ אישי
חינם!

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.



המזרי השבועי של קליניקת "שמחה ובריאות"

אלו היט לושן

קרם אלו היט לושן הינו תחליב מיוחד במינו המשמש בראש וראשונה לעיסוי ולשם הקלה על שרירים תפוסים וכואבים, אבל לא רק זה...

כמו מוצרי אלורה רבים מתוצרת חברת פוראור ליוינג ארה"ב, תחליב אלו היט מצויין גם למגוון טיפולים נוספים כמו למשל להקלה במקרים של התקררות,

ברונכיטיס וכו' וזאת ע"י עיסוי ומריחת התחליב על איזור החזה, הוא יעיל

לטיפול בצוואר תפוס, מעולה לעיסוי הרקות להקלה במצבי מיגרנה וכאבי ראש

ועוד. אלו היט לושן מכיל אחוז גבוה של ג'ל אלורה טבעי (אורגני) מיוצב ופעיל,

בתוספת שמנים אתריים של אקליפטוס ושל מנטול, שביחד עם פעולת העיסוי

יוצרים את אפקט החימום המיוחד (לא סתם קוראים לו - היט).



רק 81 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

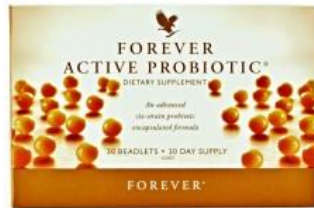
להזמנות- 050-3711378



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?

מחפשים עוד מוצרים?

חפשו אותי ב- 

כנסו לאתר שלי- natiregev.com