

לומדים לחיות בריא!

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

שבת פרשת "פנחס" התשע"ט

תורה ורפואה משלימה

טיפ מהפרשה

היא בכלל לא סימפטית ואני לא מאחל אותה לאף אחד, אבל כשהיא תגיע אליכם בגיל 120, אני כן אאחל לכם, שהיא לפחות תתן... נשיקה! תכירו את מיתת הנשיקה. המיתה בה מתו מרים ואהרן ולה גם התאוה משה...

מה זה בעצם?

כשמה, כן היא. שום כאב. שום צער. כאילו טוב טהור ונצחי בא ונתן לכם נשיקה על השפתיים, ובזה נפרדתם מן העולם.

וכך אנו קוראים בפרשה על ציוויו של השם למשה לעלות להר העברים לראות את הארץ לפני מותו- "וַרְאִיתָהּ אֶתְּהָ, וְנֶאֱסַפְתָּ אֶל-עַמֶּיךָ גַּם-אַתָּה, כְּאִשֶּׁר נֶאֱסַף, אֶהְרֵן אַחֶיךָ". כותב רש"י- "מכאן שנתאוה משה למיתתו של אהרן".

וכיצד מת אהרן?

כותב רש"י- "אמר לו משה לאהרן: הכנס למערה - ונכנס, ראה מטה מוצעת ונר דלוק, אמר לו: עלה למטה - ועלה, פשוט ידיך - ופשט, קמוץ פיך - וקמץ, עצום עיניך - ועצם. מיד חמד משה לאותה מיתה וזהו שנאמר לו: 'כאשר מת אהרן אחיך'.

"יִפְקֹד ד' אֱלֹהֵי הַרוּחֹת לְכָל-בָּשָׂר, אִישׁ עַל הָעֵדָה" (במדבר כז, טז)

רש"י על הפסוק בכותרת שואל מדוע הביטוי "אלקי הרוחות"? ועונה: "אמר לפניו: רבש"ע! גלוי וידוע לפניך דעתו של כל אחד ואחד ואין דומין זה לזה, מנה עליהם מנהיג שיהא סובל כל אחד ואחד לפי דעתו". לא קל לסבול כל אחד, כי לכל אחד יש דעה ורוח שונה מרעהו. "כשם שפרצופיהם שונים כך דעותיהן שונות" (ברכות נ"ח ע"ב). הייתי מוסיף ואומר שכשם שדעותיהן שונות ורוחם שונה, כך גם מחלותיהם שונות. כי אין סוגים שונים של מחלות. יש סוגים שונים של אנשים. כל אדם "מזמין" לעצמו את מחלותיו.

לדוגמא:

טיפוסי אויר- סינוסיטיס, סחרחורות, נזלת, אף סתום, אוזניים, כאבי ראש, ורטיגו, אסתמה...

טיפוסי אש- דלקות, התקפי לב, קוצר נשימה, שבץ, גירודים, אולקוס, פצעים...

טיפוסי מים- צ'יסטות, קיבה רכה, השתנה מרובה, פחדים, חרדות...

טיפוסי אדמה- עור יבש ומחוספס, בעיות עיכול, דאגות, עייפות, לאות, כבדות...

מטפל טוב לא מטפל במחלה אלא באדם. הוא יודע לכוון לרוחו וגופו של כל אחד ואחד. הוא יודע מי האדם שמולו. מהי נפשו. מה היא רוצה. ממה היא מורכבת. מטפל טוב יוסיף אש כשחסר, או יכבה אותה כשיש יותר מדי. הוא ילחלח את הגוף אם אין מספיק מים, או ינקז מים החוצה במקרה של עודף. הוא ישחרר אויר אם דחוס יותר מדי, או ימלא אויר במקרה שחסר. הוא יחזק את האדמה אם היא חלשה או ירטיב אותה אם היא קשה מדי. לכאבי ראש אצל מספר אנשים יכולות להיות מספר סיבות שונות. אפשר לקחת אופטלגין שפשוט יעלים את הכאב אצל כולם לכמה שעות טובות, או שאפשר לכוון לרוחו וגופו של כל אדם ולראות מה הסיבה אצלו לכאב הראש. מה השורש. אם נטפל בשורש הרי שכאב הראש לא יחזור. לסבול כל אחד לפי דעתו זה לא דווקא ביטוי שלילי. לסבול, פירושו גם לשמש כסבל שסוחר. מנהיג טוב "סוחר" כל אחד ואחד מבני עמו. הוא מתחבר לרוח של האדם שמולו וכך הוא מנהיג-מוביל-סוחר אותו אל היעד, כמו שמטפל טוב מתחבר לאדם שמולו- "לטיפוס", ודרך שם הוא מטפל בו ומביא אותו אל הריפוי המיוחל. נוהל עבודה פרטני שכזה הוא הרבה יותר נכון וחכם. לא כולם יודעים לעבוד איתו ועל פיו. לכן גם לא כולם מנהיגים. אבל כולם בסופו של דבר, יכולים לגרום לשינוי אצל האדם שמולם, אם הם רק ידעו לכוון ולהתחבר לרוח היחודית שלו.

שבת שלום!



שטף דם

הוא מופיע לרוב מיד אחרי המכה שחטפתם. בשפה הרפואית הוא נקרא המטומה אבל אנחנו נקרא לו שטף דם.

איך הוא נוצר?

ובכן, החבלה גורמת לקריעת כלי דם קטנים. מה שמביא לזליגה של דם לאיזור החבלה, מתחת לעור. הדם ממשיך לזלוג, האיזור מתנפח, לוחץ על סיבי עצב שאחראים על תחושת כאב וכאן אתם עושים פרצוף של כואב לי.

איך נטפל בו?

בדקות הסמוכות לחבלה מומלץ להניח קומפרסים קרים על המקום, על מנת לצמצם את שטח השטף ולהפחית נפיחות. מאוחר יותר, שטף הדם שהצטבר ימשיך לשהות שם עד שייספג מעצמו תוך שבוע-שבועיים.

זכרו כלל זה...

אל תוותרו על הקליפות,

כן יכולות לרפא אתכם!



מסתבר שהקליפות שאנחנו זורקים לפח, מאד מזינות ומשפיעות באופן מאוד אפקטיבי על מערכות הגוף שלנו. רוצים דוגמאות?

בננה - הסוכרים שבקליפת הבננה, מרגיעים עקיצה מגרדת וטורדנית של יתושים, כמו גם מפחיתים את האדמומיות.

רימון- מרתיחים קליפות רימונים בשמן זית עד 5 דקות, מקררים ומורחים מספר פעמים ביום על הטחורים

מלפפון- מלפפון עם קליפה מכיל פי חמישה ויטמין K מאשר מלפפון מקולף. ויטמין K מעכב התפתחות שלסרטן, אוסטיאופורוזיס ותהליכים טרשתיים בכלי הדם

לימון- ניתן להשתמש בקליפת הלימון כפילינג להסרת תאי עור מתים מהעור ולעורר התפתחות של עור חדש. הדבר יכול לסייע גם לסובלים מאקנה.

תפוח- בקליפת התפוח מתרכזים נוגדי חמצון שיש

להם תכונות אנטי-סרטניות כגון בטא קרוטן, ויטמין C וויטמין E. הקליפה גם עוזרת לשיפור היציאות.

גוף האדם

מספר עובדות שלא ידעתם על השיניים שלכם:

1. האמאייל הוא החומר הקשה ביותר בגוף שלכם שעמיד גם בפני אש. כשאתם לועסים אתם יכולים להפעיל כוח בלסתות שלכם עד ל-120 ק"ג!
2. מסקנה- זה לא אומר שצריך להתייחס לאכילה כמו לקרב הישרדות. תאכלו רגוע.
3. מה שכן, בולימיה או הקאות חוזרות ונשנות כן יכולות להרוס את המשטחים הפנימיים של האמאייל בשיניים הקדמיות.
4. מסקנה- היה והקאתם, שטפו מיד את הפה ואל תתנו לשאריות מן התוכן הקיבתי להישאר בפה.
5. לבני האדם 32 שיניים. 97% מהאוכלוסייה סובלים מבעיית חניכיים כלשהי. הסיבה העיקרית להתפתחות מחלת חניכיים היא הזנחה מתמשכת של השיניים והפה. כרבע מהאנשים מעל גיל 60 מאבדים את כל שיניהם בפה...
6. מסקנה- שמרו על השיניים שלכם כבר מגיל הילדות. גם אם הטיפולים בחינם.
7. אחד מכל 12 אנשים באוכלוסייה הכללית סובל מחריקת שיניים. מי שחורק זו הלסת התחתונה שזזה. הלסת העליונה מקובעת לגולגולת ולא זזה בכלל.
8. מסקנה- אם בן הזוג שכח את הסד, לפחות תדעו איזה לסת לתפוס לו...



פלפל חריף

תזונה ותוספי מזון

אם לא מגזימים איתו הוא ממש אחלה! אם כן הגזמתם, אכלתם אותה! ניחשתם? נכון, זה פלפל חריף.... פלפל חריף מכיל ויטמין C, ויטמין A, אשלגן, זרחן, גופרית, מגנזיום, ברזל, חומצות אמינו וקרוטנואידים. השחקן המרכזי בפלפל החריף הוא הקפסאיצין. הוא גם זה שמקנה לו את הטעם האופייני.

מחקרים גילו שחומר זה מצוין ל: שיכוך ואלחוש כאבים, בעיקר מיגרנות! עצירת התפשטות תאי סרטן בגוף. ירידה במשקל בזכות העובדה שהוא מעודד ביטוי של חלבונים מסוימים, המפחיתים את רמות השומנים בדם. חיזוק מערכת החיסון של הגוף. חיזוק ואיזון מערכת העיכול באמצעות עידוד של ייצור מיצי מרה, חיטוי וריפוי פצעים במערכת העיכול.



מסכת פנים

רוצים להיראות יפים? מי לא! אז קבלו מסכה לפנים (כלומר, מסכת פנים...). בעזרת כמה מרכיבים שניתן למצוא כמעט בכל מטבח ביתי, אתם יכולים להכין מסכות ביתיות פשוטות להזנה, שיקום והרגעה של העור שלכם. למשל: השומנים שבאבוקדו יספקו לחות נהדרת לעור פנים יבש. חלבון הביצה יהדק ויכווץ את הנקבוביות שלכם ויספוג את עודפי השמנוניות מהעור. מה שהופך אותו לאמצעי שימושי ויעיל לטיפול באקנה. הבננה תעשיר את העור שלכם בוויטמין C ו-E, שני רכיבים טבעיים שתורמים לשמירה על גמישות העור. האנזימים הקיימים בפפאיה ילחמו ברדיקלים חופשיים, המזיקים לעורכם. השילוב בין מיץ לימון למלח ים יעשה פלאים לשיקום העור. שיבולת שועל תסיר תאים מתים ולכלוך מהעור שלכם. החומצה הלקטית שביוגורט תרגיע עור שזוף יתר על המידה. והפרוביוטיקה תטפל בגירויים.

"שמחה ובריאות"

בית טבע וקליניקה לרפואה משלימה!

בניהולו של נתי רגב- L.AC. HERBS

מטפל בדיקור סיני וצמחי מרפא. רפלקסולוג בכיר ומעסה רפואי

ניסיון עם
אלפי
מטופלים!!

כבר למעלה
מ-15 שנה!

רפלקסולוגיה, ציסוי רפואי, כוסות רוח, אפנים חמות,
תוספי מזון, מוצרי אלוורה, דיקור אולן, סו-ד'וק...

אלפי טיפים, מאמרים וידע מקצועי באתר fe-

Natiregev.com

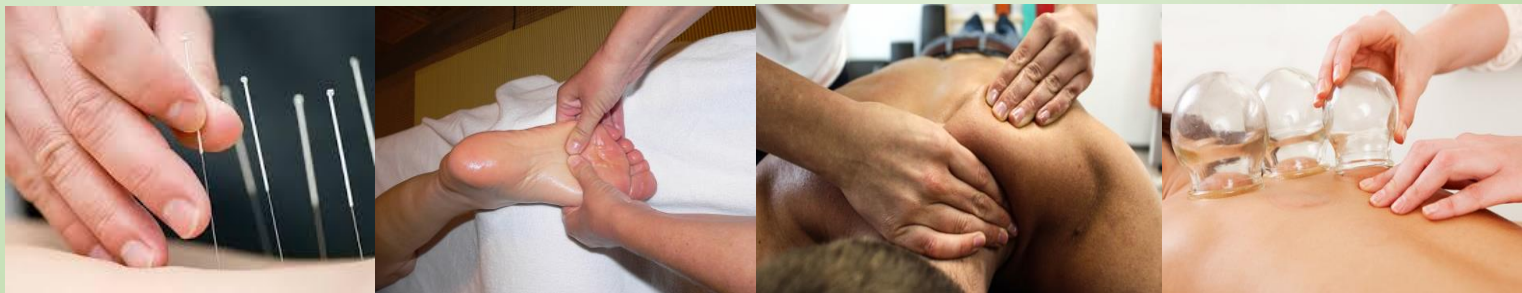
יעוץ אישי
חינם!

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.



המוצר השבועי בקליניקת "שמחה ובריאות"

מסטיק תימני

צמח מסטיק תימני (Yemenite gum) הוא זן שיח ירוק מזני המסטיקא, ממשפחת האלתיים. הוא נפוץ בעיקר באגן ים התיכון ונמצא בשימוש עוד מימי קדם כמוסות מצמח המסטיק התימני מבית גרין לייף מכילות אבקה מיובשת מצמח מרפא זה. בעבר, נהגו ללעוס את השרף הריחני של הצמח, ומכאן שמו- מסטיק תימני. הצמח ידוע כבעל סגולות ריפוי שונות ובעיקר כאלה הנקשרות לבריאות האישה. הצמח נחשב ברפואה הטבעית לבעל תכונות אנטי-בקטריאליות ואנטי חימצוניות. המסטיקא נחשב עוד מימי קדם כצמח יעיל לטיפול בכאבי שיניים, אקזמה, שלשולים, הפגת ריח רע מהפה, טיפול בצרבות, בעיות קיבה, עצירת הצטננות ודימומים כללים, בעיות פריון, הפלות חוזרות, הגברת הביץ' החודשי, הסדרת הווסת החודשית, שיכוך כאבי מחזור, הפחתת רמת הפרולקטין, תופעות בגיל המעבר - גלי חום, בעיות שינה



רק 100 ש"ח

להזמנות-
050-3711378

הסגולות העיקריות של הצמח הפכו אותו למזוהה בעיקר כפיתרון למי שסובלת מבעיות פוריות.

"שמחה ובריאות"

בית טבע וקליניקה לרפואה משלימה!

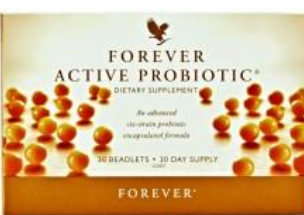
בניהולו של נתי רגב- L.AC. HERBS

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