

לומדים לחיות בריא!

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

שבת פרשת "שופטים" התשע"ח

תורה ורפואה משלימה

טיפ מהפרשה

תרופה מדהימה יש לי
בשבילכם!

חינמית, זמינה בכל
מקום ושעה, לא
דורשת מכם להזיז
אפילו שריר אחד...
היא תפתור לכם את
כל הספקות ותפיג
לכם את כל הכאבים
(הנפשיים בעיקר...)
כדי שהיא תתחיל
לעבוד, אתם חייבים
לגלות רצינות, עקביות
ובעיקר "פסיביות"
(במובן החיובי...)

לתרופה זו קוראים...
תמימות.

שזה אומר?
שזה אומר לקבל הכל
באהבה ובאמונה בלי
לשאול שאלות.
לדעת שלא הכל טוב,
אבל הכל לטובה!

וכך נקרא השבת
בפרשת השבוע:
"תמים תהיה עם השם
א-לקיך"

כותב רש"י-"התהלך
עמו בתמימות ותצפה
לו ולא תחקור אחר
העתידות, אלא כל מה
שיבוא עליך קבל
בתמימות ואז תהיה
עמו ולחלקו."

אלול. תשובת הגוף.

תשובת הגוף? האם יש בכלל דבר כזה? מסתבר שכן! ועליה כותב הרב קוק- "את התשובה אנו מוצאים בשלוש מערכות: א. תשובה טבעית. ב. אמונית. ג. תשובה שכלית. בתשובה הטבעית יש שני חלקים: תשובה טבעית גופנית ותשובה טבעית נפשית". (אורות התשובה פרק א).

מהי אם כן, תשובה גופנית טבעית זו?

ממשיך הרב וכותב- "הגופנית סובבת את כל העבירות נגד חוקי הטבע, המוסר והתורה, המקושרים עם חוקי הטבע, שסוף כל הנהגה רעה הוא להביא מחלות ומכאובים, והרבה סובל מזה האדם הפרטי והכללי... (שם)

הנהגה רעה? אצלי בגוף? מסתבר שכן!

עבודה "מסביב לשעון", שמרוקנת לי את כל האנרגיות, גם הזמינות וגם ה"רזרביות", שהגוף שומר ל"זמנים קשים ומאוחרים". חוסר אכילה ושתייה שמביא לי את כאבי הראש האיומים והעייפות הכרונית. חוסר פעילות גופנית, עליה כבר כתב הרמב"ם בהלכות דעות- "ועוד כלל אחר אמרו בבריאות הגוף, כל זמן שאדם מתעמל ויגע הרבה... אין חולי בא עליו וכוחו מתחזק...", עבודה לא נכונה מול המחשב, שמביאה לי את כאבי הגב המשתקים ותסמונת התעלה הקרפלית. צריכת כמויות סוכר אדירות בכל יום ובכל גיל. מה הפלא שהסוכרת מגיעה בסוף, ואיתה הנזקים לרשתית העין ולכפות הרגליים?

"...ואחרי הברור שמתברר אצלו הדבר, שהוא בעצמו בהנהגתו הרעה אשם הוא בכל אותו דלדול החיים שבה לו, הרי הוא שם לב לתקן את המצב, לשוב לחוקי החיים, לשמור את חוקי הטבע, המוסר והתורה, למען ישוב ויחיה, וישובו אליו החיים בכל רעונותם..." (שם)

אני אשם? בכל אותו דלדול החיים? מסתבר שכן!

כי היום נועד לפעילות והלילה לשינה. כך פועל הטבע, וגם גופינו, המורכב מאותם ארבעה יסודות שמהם מורכב הטבע. כי גם תינוק יודע שאוטו לא יצליח לנסוע בלי דלק. אז למה שהגוף יצליח לתפקד ללא אוכל ושתייה? כי פעילות גופנית מניעה את הדם וממריצה את האיברים, ממש כמו כל מכונה שצריך להפעיל מידי פעם, על מנת לשמור על תפקוד תקין. כי ישיבה ממושכת ולא נכונה, בהכרח תביא לכאבי גב, ולחיצה על העכבר אלפי פעמים ביום, בהכרח תגרום לדלקת גידים... כי סוכר עודף "נתקע" בדם, ומביא לצרות רבות וקשות...

"... המדיצינה עוסקת בזה אמנם הרבה, אבל לא נשתכללה כפי הנראה עדיין לגמרי עבודה גדולה זו, ולא נמצא עדיין הפתרון הנכון לכל שאלות התשובה הגופנית, עד כמה שיש בגבולות החיים להחזיר לאדם את כל האבוד ממנו מצד החטאים מהרסי הגוף וכחותיו. וכפי הנראה מקצוע של תשובה זו תלוי הוא, בקשר חזק, ביתר חלקי התשובה הרוחנית-הטבעית, האמונית והשכלית". (שם)

אז יש פיתרון? לכל החטאים מהרסי הגוף? מסתבר שכן! הוא תלוי ביתר חלקי התשובה של נשמתך. עד כמה רצונך, לשוב אל בוראך, לא רק עם נשמתך, אלא גם עם גופך. כי הגוף הוא כלי לנשמה, ורק דרכו היא יכולה לפעול בעולם. אז נכון, ה"גוף ישוב אל הארץ כשהיה, והרוח תשוב אל האלוקים אשר נתנה", אבל בלי גוף, גם 10 אג' אי אפשר לתת לצדקה, או להדליק נר של שבת קודש... אם נשמור על הגוף, נוכל להרוויח עוד כמה שנים (ואפילו עשרות שנים) טובות לחינוך, שבהן נוכל לקיים עוד אלפי מצוות. אז בואו נשוב לחוקי החיים, לחוקי הטבע, המוסר והתורה, למען נשוב ונחיה, וישובו אלינו החיים בכל רעונותם...

שבת שלום!



דלקת פרקים שגרנית

היא מתאפיינת בתהליך דלקתי הפוגע ברוב המפרקים בגוף, לרוב בצורה סימטרית, כשהמפרקים הקטנים של אצבעות הידיים ורגליים מעורבים בשכיחות גבוהה יחסית.

הכאב מלווה בחום מקומי, נפיחות, אודם, ונוקשות בוקר טיפוסית (מעל לשעה).

אם אתם סובלים מהתופעות הנ"ל, כנראה שיש לכם דלקת מפרקים שגרנית ואם לא תטפלו בה היא עלולה לגרום לשנויים בלתי הפיכים (עיוותים ומגבלות בטווח התנועה) במפרקים שלכם.

אז איך מטפלים?

קיימים תרופות ומשככי כאבים נוגדי דלקת שאינם מכילים סטרואידים היכולים לעזור. כמובן שגם לטיפולים המשלימים ישנה השפעה עצומה בהקלת הכאב.

הכורכום הידוע בהשפעתו נוגדת הדלקת בהחלט יכול לסייע גם הוא.

זכרו כלל זה...

לעולם אל תדחקו בגוף שלכם להספיק עוד ועוד!

לפעמים זה פשוט טו-מאץ', וברוב המקרים סביר להניח, שזה מה שיהרוג אותו בסופו של דבר... כשדוחקים בגוף להספיק עוד ועוד, הוא נכנס לחץ! מערכת העצבים הסימפטטית נכנסת לפעולה! הורמוני לחץ ודחק משתחררים בגוף ועושים בו שמות!

זו מערכת שמצוינת למצב של רדיפה ומלחמה! אבל לא למצב של שגרה יומית...

הרי אף אחד לא מאיים על חיינו. אף אחד גם לא רודף אחרינו.

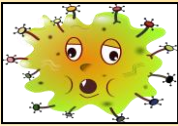
אז מדוע אנו מכניסים את הגוף למצב של מלחמה...?

ותחשבו שזה קורה כל יום... ותחשבו שזה קורה כל היום...



אין כמו המילים של ג'יסי לסיום טיפ זה: למה לנו לרדוף אחרי הזנב של עצמנו? למה לנו לרדוף...

בדיקת בזופילים



בזופילים הינם חלק מתאי דם הלבנים השייכים למערכת החיסון ומשתתפים בתהליך האלרגיה.

תפקידם העיקרי הוא להרחיב את כלי הדם בשעת זיהום. דבר

זה יקל על תאי דם לבנים אחרים להגיע אל מקום הזיהום

ולהילחם בו על ידי שחרור היסטמין אשר יקדם את זרימת

הדם אל הרקמות. הבזופילים פועלים כאשר התגובה

החיסונית של הגוף מופעלת עקב זיהום.

ערכים תקינים של בזופילים בדם הם 0%-2% מכלל תאי

הדם הלבנים. ערכים גבוהים מעידים על נטייה לאלרגיה או על

התקף אלרגי פעיל.

אבץ

תזונה ותוספי מזון

מי אני?

מינרל חיוני בשם אבץ



תפקידי בגוף:

מעורב בחילוף החומרים של התאים ומחזק את מערכת החיסון. מעודד ריפוי פצעים ומסייע לשמור על חוש הטעם וחוש הריח. חשוב ביותר לצמיחה תקינה ולהתפתחות, במהלך ההריון, הילדות וההתבגרות. מונע סרטן, התנוונות רשתית העין אצל קשישים, מסייע במניעת תופעות ההזדקנות ועוד.

אני נמצא ב:

בשר אדום, עוף, שעועית, אגוזים, דגנים מלאים, דגני בוקר מועשרים באבץ ומוצרי חלב.

סימנים לחוסר:

ירידה בחוש הטעם, עייפות, דיכאון, חוסר תיאבון ובעיות בתפקוד מערכת החיסון. כתמים לבנים על הציפורניים או התפצלות הציפורניים, ירידה במשקל, עיכוב בריפוי פצעים. בעיות גדילה.

סימנים לעודף:

חוסר תיאבון, כאבי בטן, שלשולים, בחילה, הקאות, כאבי ראש ועוד. פגיעה בתפקוד מערכת החיסון ובמאזן הכולסטרול הטוב.

לשים לב:

הגוף לא מאחסן אבץ למקרה הצורך! לכן כדאי לצרוך כל יום אבץ ממזון בכדי לשמור על רמת אבץ תקינה בגוף.

הידרותרפיה

ההידרותרפיה היא שיטת טיפול בפיזיותרפיה הנעזרת במים. מקור המילה הוא בשפה היוונית: הידרו = מים, תרפיה = טיפול.

השיטה מיושמת בבריכת שחייה טיפולית או שיקומית בה מנצלים את התכונות הפיזיות של המים (חום, נעימות ורוגע, הפחתת משקל הגוף) לטובת שיקום המטופל. ההידרותרפיה משמשת כאמצעי לטיפול בפתולוגיות שונות כדוגמת: בעיות פרקים, פריצות דיסק, הפרעות קשב וריכוז, שיקום לאחר תאונות, חרדות ופחדים ועוד.

מטרת הטיפול היא לחזק ולאזן את מערכת השלד והפרקים, להפחית כאב ולשחרר את הגוף מגורמי מתח ועצבים.





נתי רגב לאומים לחיות בריא



"הואיל והיות הגוף בריא ושלם מדרכי השם הוא

שהרי אי אפשר שיבין או ידע דבר מידיעת הבורא והוא חולה..."

(רמב"ם, הלכות דעות)

בואו ללמוד כיצד להיות בריאים!

קורס עיסוי לגברים, עיוני ומעשי, יסודי ומקיף, על יסודות העיסוי ואופן ביצועו,

יתחיל אי"ה לאחר החגים!

הקורס יתקיים במרכז ההוליסטי "בידיים טובות" רחוב האשל 21, יד בנימין.

בימי שלישי, שעות 16:00-19:00



מטרות הקורס:

- ✓ להכשיר מטפלים מקצועיים ברוח היהדות.
- ✓ להקנות כלים שימושיים המשתלבים עם שיטות טיפול נוספות.
- ✓ לפתוח צוהר לעולם הרפואה המשלימה ולהוות בסיס איתן ללימודי המשך בשיטות השונות (רפלקסולוגיה, דיקור סיני, שיאצו ועוד)

בין נושאי הלימוד:

טכניקות העיסוי השונות, לימוד והכרת השימוש בשמני בסיס, מחלות שלד ופרקים, יחסי מטפל-מטופל, טכניקות טיפול נוספות (כוסות רוח, מוקסה) תחקור ותשאול, תרגול קליניקה מעשית ועוד...



אתם כל כך אוהבים שעושים לכם את זה, אז מדוע שלא פשוט תלמדו את זה???

לפרטים והרשמה- 050-3711378

הקורס ינתן על ידי נתי רגב- מטפל ברפואה משלימה (מכבי טבעי, לאומית, בידיים טובות)

כבר למעלה מ-15 שנים. בעל תואר ראשון ושני בחינוך.

"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 אלורה, דיקור אלון, סו-ג'וק...

אלפי טיפים, מאמרים וידע מקצועי באתר fe-

Natiregev.com

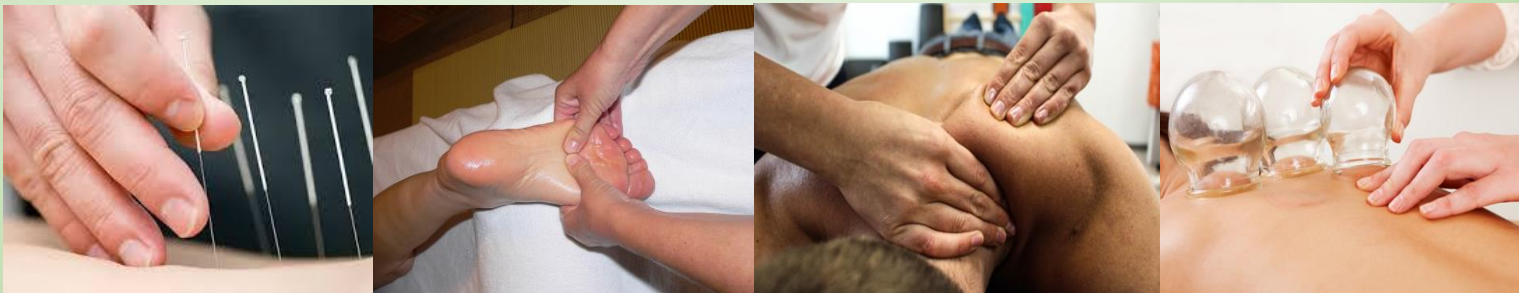
יעוץ אישי
חינם!

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"

שפתון אלורה

השפתיים זקוקות לאלו ורה, לא פחות מאשר כל חלק אחר
בגוף. שפתון מיוחד זה מבוסס על אלו ורה מיוצב המכיל שמן
חוחובה, חומרי הגנה נגד שמש ומרכיבי לחות. הוא בדיוק
מה שהשפתיים שלכם זקוקות לו כדי להישאר גמישות
וחייכניות. השתמשו באלו ליפס ותרגישו את ההבדל...



רק 19 ש"ח

שפתון זה שילך אתכם לכל מקום, משמש גם כמקלון עזרה

ראשונה לכוויות, עקיצות וכד'

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

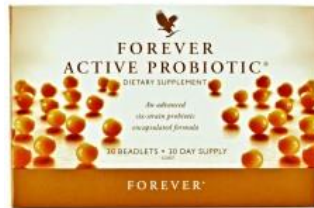
להזמנות- 050-3711378



FOREVER



מלח הימלאיה
מבצע- 30 ש"ח



פרוביוטיקה
מבצע- 155 ש"ח



בי פולן
מבצע- 80 ש"ח



משקה אלו ורה וחמוציות
מבצע- 135 ש"ח



ויטמין B12
מבצע- 80 ש"ח



חומץ תפוחים אורגני
מבצע- 30 ש"ח



סידן
מבצע- 125 ש"ח



ויטמין C
מבצע- 95 ש"ח



משחת טייגר- נגד כאבים
מבצע- 35 ש"ח



סבון אבוקדו
מבצע- 30 ש"ח



חיזוקית לילדים
מבצע- 75 ש"ח



אומגה 3
מבצע- 160 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- 135 ש"ח



ג'ל אלוורה למריחה
מבצע- 79 ש"ח



כורכום עם ג'ינג'ר
מבצע- 130 ש"ח



שמן ציפורניים
מבצע- 69 ש"ח



משחת שיניים אלוורה
מבצע- 39 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