

לומדים לחיות בריא!

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

שבת פרשת "האזינו" התשע"ט

תורה ורפואה משלימה

טיפ מהפרשה

מכירים את זה שהשערות בעור הבשר עומדות מפחד?
קוראים לתופעה זו סמירת שיער. סמר פירוש- הזדקר, הזדקף, התקשה. "סמר מפחדך בשרי; וממשפטך יראתי" (תהילים קיט, פסוק קכ) "שער סמר מרוב פחד".

למה זה קורה?
ובכן, העור הוא השכבה החיצונית של הגוף. הוא ראשון להיפגע ולכן הוא גם הראשון להתריע. חום, קור, יובש וכד' מורגשים קודם בעור ומדווחים על ידו למוח. ברם, כנראה שלא רק תופעות פיזיולוגיות אלא גם רגשיות "נקלטות" בעור, בעיקר פחד. העור מרגיש את גורם הפחד "מתקרב" ומעלה שערות במטרה למנוע ממנו מלחדור אל הגוף.

גם מחר נקרא בתורה על תופעה זו-
"לא שערם אבתיכם" -
כותב רש"י-
"לא יראו מהם לא עמידה שערות מפניהם. דרך שערות האדם לעמוד מחמת יראה, כך נדרש בספרי".



ארבעת המינים - א

פרי עץ הדר:

בשבוע הבא נשמור עליו כמו על אתרוג, שלא יפסל חלילה. אבל מיד לאחר סוכות נסתער עליו ונכין ממנו מטעמים ולא בכדי! לאתרוג יש סגולות מדהימות על כל חלקיו (קליפה, פלחים, גרעינים). הוא לא רק נמשל לאיבר הלב, אלא גם מחזק אותו ושומר עליו. האתרוג נחשב למחדש תאים ולכן מסייע במניעת הזדקנות העור ובפעילות אנטי סרטנית בשל תכולת הפקטין הגבוהה שבקליפתו.

הילד עדיין לא מדבר? שימו לו בפה קליפת אתרוג...
האמא רוצה תינוק בעל ריח טוב? שתאכל הרבה אתרוגים...
סובלים מבעיות חניכיים? בתמצית הפרי נמצא חומר מחטא המעודד יצירת נימי דם בריאים במקומות בהם זרימת הדם אינה סדירה.
אבנים בכיס מרה? אכלו ושתו מיץ אתרוגים!
יין אתרוגים? שתיית יין שהשרו בו זרעי אתרוג ופלחיו ידועה כמטהרת ריח פה ומסלקת רעלים מהגוף (שם)

נפות תמרים:

מג'הול או חיאני? חדראווי או חלבי? זה ממש לא משנה! העיקר שתכניסו תמר לפה! למה? נכי הוא משאיר מאחוריו בהפרש ניכר, את כל פירות ההדר, מבחינת כמות הסיבים התזונתיים שנמצאים בו!
הם אלו שסייעו לכם בשמירה על תפקוד תקין של מערכת העיכול, במניעת עצירות ובמניעת תהליכים סרטניים במעי הגס. גם נוגדי החמצון שהתמר עשיר בהם (פוליפנולים) יכולים לסייע ביצירת סביבה נוגדת חמצון במעי ובמניעת תהליכים סרטניים.
לתמר יש תכולת נתרן אפסית ומצד שני הוא עשיר במגנזיום ומכיל סידן. נתונים אלו חשובים לשמירה על רמות לחץ דם תקינות.
לתמר יש גם השפעה ברורה על זירוז הרחקת עודפי כולסטרול מתאי דופן העורק. תהליך הקשור בהאטה, בלימה ואפילו נסיגה (רגרסיה) של התפתחות טרשת העורקים!
ואם כל זה לא מספיק לכם אז בואו נסתפק בעובדה הפשוטה ש-3-4 תמרים יתנו פתרון יעיל לצורך שלכם במתוק ותחושת שובע ארוכה, לבטן הרעבה תדיר שלכם...

שבת שלום וחג סוכות שמח!



דמנציה

היא מחלה הפוגעת בתפקודים הקוגניטיביים (יכולות החשיבה) והמנטליים (התפקודים הרגשיים וההתנהגותיים) של האדם. יכולות פשוטות כמו זיכרון, יכולת חשיבה, התמצאות בזמן ובמרחב, זיהוי אנשים וחפצים הופכות להיות קשות יותר ויותר.

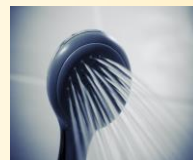
זוהי הדמנציה (שיטיון) הפוגעת יותר בבני הגיל השלישי ובעיקר אצל הסובלים מאלצהיימר.

למחלה זו יכולות להיות גם גורמים נוספים כדוגמת סיבות פסיכיאטריות, פיזיולוגיות, מטבוליות ועוד.

גם אם אתם לא נמצאים ברשימה שצינתי, כדאי לכם לדעת שמחקרים מצביעים על כך שכמחצית מהמקרים של דמנציה בעולם קשורים לאורח החיים קלוקל המורכב מעישון, חוסר פעילות גופנית, תזונה לא בריאה, השמנה, סוכרת, יתר לחץ דם ושתיית אלכוהול.

זכרו כלל זה...

חיסון טוב לחורף מתחיל בחיזוק טוב בסתיו!



רוצים דוגמא לחיזוק טוב? ובכן, בפעם הבאה שתכנסו להתקלח פתחו את הברז של המים החמים. חמים מאד. החום יפתח את נקבוביות העור שלכם, ויגרום לרעלים שהצטברו בגוף לצאת דרכן.

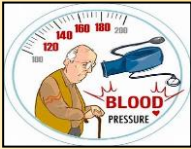
לאחר מכן עברו למים פושרים וסיימו במים קרים (למעט הראש, שאותו תמיד רוחצים במים חמים!). המים הקרים יסגרו את נקבוביות העור לבל ימשיך הגוף להזיע ובכך לאבד אנרגיה מחד, ומאידך, לבל תכנס דרכן רוח קרה שתגרום לחולי.

ממש כמו ברזל לוחט שהכנסתו למים קרים מכווצת ומחזקת אותו לאחר הוצאתו מהכור הלוהט!

המים הקרים גם מגבירים את זרימת הדם ואיתו את זרימת הצ'י המגן, שזורם בין העור לשרירים ותפקידו להגן על העור מפני חדירתם של גורמי מחלה!

בדיקות רפואיות

בדיקת לחץ דם



במרבית המקרים אין לו בכלל סימנים... הוא מתפתח בשקט עד שהערכים שלו עולים משמעותית ואז הוא יכול להפוך לרוצח קטלני! כן, זהו לחץ הדם שלכם המופעל על קירות העורקים בהם הוא זורם.

הערכים התקינים שלו הם:

ערך סיסטולי- הלחץ שנוצר בעורקים כשהלב עובר התכווצות- 110-125 מילימטר כספית. ערך דיאסטולי- הלחץ שנוצר בעורקים כשהלב עובר הרפיה- 70-85 מילימטר כספית. זאת אומרת ש-120/80 הוא המספר המנצח שלכם!

מה מעלה לחץ דם?

סטרוס, מתח, כולסטרול ושומנים גבוהים בדם, צריכה מופרזת של מלח ואלכוהול...

מה מוריד לחץ דם?

אוכל בריא, פעילות גופנית, הורדה במשקל, טכניקות הרפיה ונשימות...

תזונה ותוספי מזון

שום



אז מה אם הוא לבן ויש לו ריח? הוא זה שינקה אתכם מבפנים ויעשה אתכם כחדשים. לא לחינם קוראים לו האנטיביוטיקה של הטבע! הוא פשוט מחסל כל חיידק וטפיל! כן, זה השום שנחשב לתותח על, כבר 5000 שנה!!! סינית, צבעו הלבן וטעמו החרף משייכים אותו ישירות לריאות שאחראיות על חיזוק המערכת החיסונית שלנו. מזגו המחמם בהחלט יכול לעזור לכולנו בחורף הקר. ומי שכבר רץ לאכול אותו, מומלץ לשלב אותו עם מאכל נוסף כדי לא לפצוע את הקיבה שצריכה לעכל אותו ולא להיפך.

ומה עם הריח?

אכילת תפוח בודד או מספר עלים של פטרוזיליה יעלימו אותו מכם כלא היה....

רפלקסולוגיה

אז מהי בעצם רפלקסולוגיה?

בשתי מילים: reflection- השתקפות. logy- תורה, היגיון. ובקיצור- תורת ההשתקפות של גוף האדם בכפות

רגליו. זוהי שיטת ריפוי אלטרנטיבית באמצעות לחיצה ועיסוי של נקודות שונות בכפות הרגליים כשכל אזור בכף הרגל משקף אזור אחר בגוף. כשכואב באזור מסוים בגוף, יכאב באזור המקביל בכף הרגל. כשנלחץ ונעסה את אותו אזור בכף הרגל, למעשה נשפיע על אותו אזור בגוף, ממש כמו שליטה בעזרת שלט רחוק.

הלחיצות בכף הרגל גורמות למוח לייצר אנדורפינים- משככי כאב טבעיים המקלים על סבלם של המטופלים, ללא צורך בשימוש בתרופות כימיות. הרפלקסולוגיה מאזנת את הגוף והנפש כאחד ומטפלת במגוון רחב של בעיות, גופניות ונפשיות. כל מה שנדרש מכם הוא לחלוץ נעליים ולהתמסר..

אגב, כבר אמרתי לכם שזה ממכר בטירוף?





קנדידה

היא פשוט מעצבנת שאין ברירה
אלא לחסל אותה! אבל אולי
לפני כן נבין מאיפה היא באה?



ויטמין C

הוא חיוני לבריאותנו ויש לו 300-
כמעט 1000 תפקידים בגוף. אחד
התפקידים החשובים ביותר שלו
הוא להגן על תאי הגוף מפני



חשיבות לעיסה

את העיסה הנכונה ביותר
לבריאותנו. היא עוזרת לנו
להימנע מחלות, לשמור על
הלב, ולשפר את מערכת



מוזן מעובד

המוזן מעובד הוא אחד
המוצרים הנפוצים ביותר
במטבח. הוא עוזר לנו
להימנע מחלות, לשמור על



לגמור את היום

אם מסיימים את היום
באנרגיה, זה עוזר לנו
להימנע מחלות, לשמור על
הלב, ולשפר את מערכת



חתיכה שכזו...

חתיכה שכזו! לא מסוגל להוריד
העיסה ממנה לשנייה!
ומה בסך הכל?



סלמונלה

היא פשוט מעצבנת שאין ברירה
אלא לחסל אותה! אבל אולי
לפני כן נבין מאיפה היא באה?



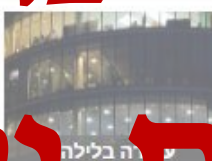
מסעי-אוי

הוא פשוט מעצבנת שאין ברירה
אלא לחסל אותה! אבל אולי
לפני כן נבין מאיפה היא באה?



החוק

החוק הוא פשוט מעצבנת שאין ברירה
אלא לחסל אותה! אבל אולי
לפני כן נבין מאיפה היא באה?



החוק

החוק הוא פשוט מעצבנת שאין ברירה
אלא לחסל אותה! אבל אולי
לפני כן נבין מאיפה היא באה?



החוק

החוק הוא פשוט מעצבנת שאין ברירה
אלא לחסל אותה! אבל אולי
לפני כן נבין מאיפה היא באה?



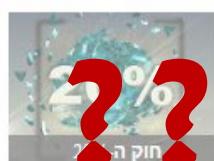
שתייה בארוחה

שתייה בארוחה היא פשוט מעצבנת שאין ברירה
אלא לחסל אותה! אבל אולי
לפני כן נבין מאיפה היא באה?



דיקור אוזן

העיקרון הטופולי אומר שצורת
האוזן דומה ומקבילה להפלא
לצורת של עובר הפוך...



חוק

החוק הוא פשוט מעצבנת שאין ברירה
אלא לחסל אותה! אבל אולי
לפני כן נבין מאיפה היא באה?



חוק

החוק הוא פשוט מעצבנת שאין ברירה
אלא לחסל אותה! אבל אולי
לפני כן נבין מאיפה היא באה?



חוק

החוק הוא פשוט מעצבנת שאין ברירה
אלא לחסל אותה! אבל אולי
לפני כן נבין מאיפה היא באה?



חוק

החוק הוא פשוט מעצבנת שאין ברירה
אלא לחסל אותה! אבל אולי
לפני כן נבין מאיפה היא באה?



לישון מוקדם

לא הולכים לישון אחרי 11 בלילה!
למה? כובע! כי מחקרים גילו
ששינה מספקת (7-8 שעות שינה):



שבץ

הוא אחד מגורמי התמותה
העיקרים במדינת ישראל ובטולם
כולו...



בדיקת בלוטת התריס

סובלים מעצירות, דיכאון, עיפות,
שיעור דק ושבריר? אולי כדאי
לדעת על בדיקת בלוטת התריס...



מטות-מקי הכעס

הוא אם כל הרעות ואם כל
המחלות! מדוע? מה יש בו
שגורם לנו להיות כה כועסים?



לנשום נכון

לנשום נכון, זהו אחד
הדברים החשובים ביותר
לבריאותנו. הוא עוזר לנו
להימנע מחלות, לשמור על



שמחה ועצבות

עצבות היא הגורם העיקרי לכל
המחלות, ממחלות ועד סרטן.
והשמחה היא התרופה הטובה ביותר...



זרימה ותקיעות

זרימה שווה בריאות, מחלה שווה
תקיעות. כל כאב מתחיל בגלל
תקיעות אפנית או נפשית.



כי תשא-לא לשבור

שבתם פנים משוה בכלל התקף
עצבים! אל דאגה, לא אגלה לאף
אחד, וגם אם כן...



משפטים-יציבות

המשפטים הם אחד הדברים
החשובים ביותר לבריאותנו.
הם עוזרים לנו להימנע מחלות,
לשמור על הלב, ולשפר את מערכת



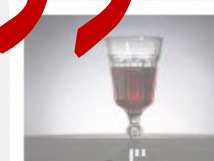
משפטים-יציבות

המשפטים הם אחד הדברים
החשובים ביותר לבריאותנו.
הם עוזרים לנו להימנע מחלות,
לשמור על הלב, ולשפר את מערכת



טחינה

טחינה היא אחד הדברים
החשובים ביותר לבריאותנו.
היא עוזרת לנו להימנע מחלות,
לשמור על הלב, ולשפר את מערכת



יין

יין הוא אחד הדברים החשובים
לבריאותנו. הוא עוזר לנו
להימנע מחלות, לשמור על הלב,
ולשפר את מערכת



סלק

הוא עשיר בנגודי חומרים חשובים
שמגנים עלנו ממחלות סרטן
ומחלות כרוניות אחרות.



משפטים-יציבות

המשפטים הם אחד הדברים
החשובים ביותר לבריאותנו.
הם עוזרים לנו להימנע מחלות,
לשמור על הלב, ולשפר את מערכת



משפטים-יציבות

המשפטים הם אחד הדברים
החשובים ביותר לבריאותנו.
הם עוזרים לנו להימנע מחלות,
לשמור על הלב, ולשפר את מערכת



משפטים-יציבות

המשפטים הם אחד הדברים
החשובים ביותר לבריאותנו.
הם עוזרים לנו להימנע מחלות,
לשמור על הלב, ולשפר את מערכת



בננה

בננה היא אחד הדברים החשובים
לבריאותנו. היא עוזרת לנו
להימנע מחלות, לשמור על הלב,
ולשפר את מערכת



רסק

רסק הוא אחד הדברים החשובים
לבריאותנו. הוא עוזר לנו
להימנע מחלות, לשמור על הלב,
ולשפר את מערכת



דבש

הוא המוצר הטבעי היחיד בעל חיי
המרחף הארוכים ביותר, אפילו עד
כדי אלפי שנים!



וארא-קוצר רוח

תרופה מדהימה של ילדים בשבילכם!
חינמית, זמינה בכל מקום ושגורה.
לא דורשת מכש להזין אפילו...



טופטים-התמימות

תרופה מדהימה של ילדים בשבילכם!
חינמית, זמינה בכל מקום ושגורה.
לא דורשת מכש להזין אפילו...



מטות-מקי הכעס

הוא אם כל הרעות ואם כל
המחלות! מדוע? מה יש בו
שגורם לנו להיות כה כועסים?



אבולית

היא כלי נשק רב עוצמתו!
כוס אחת ביום תמחל את חסמי
השפעת והחצצנות...



גבינה צהובה

למרות שאין משתדל להתנער
מגבינות, ולמרות שאין נחרד בכל
פעם שאני רואה...



שום

אז מה אם הוא לבן ויש לו ריח?
הוא זה שיקח אתכם מבפנים
ויעשה אתכם כחדשים.



כי תבא-הזמן להתחדש

שבוע אחרון של השנה עומד
להתחיל. זהו בדיוק הזמן לנקות
את ה"בלאגן" שנשאר...



ואתחנן-כח התפילה

כמה עוד אפשר לבקש?
האם יש גבול ומידה לבקשה?
האם משהו בכלל שומע אותי?



עקב-השיני הקטן

כולם חושבים שצריך ללכת
בדול! לבצע שינויים קיצוניים,
דיאטת כסא למשל...



כורכום

בא לשכונה בחור חדש!
כן, את הכורכום בחור חזק
ועוצמתי, שיכול לעזור לכם...



לימון

נמצא לנו מתחת לאף וכמעט ולא
משתמשים בו!
כן, זה הלימון!



שקדים

איכלה מהם חופן כל יום ואתם
מסודרים! הם יעשו לכם את
בריאות הלב ואת החשק המיני.

כבר מעל 800
טיפים ועדיין לא
הצטרפתם??
לקבלת הטיפ
היומי בוואצאפ
שלחו לי הודעה-
050-3711378

"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

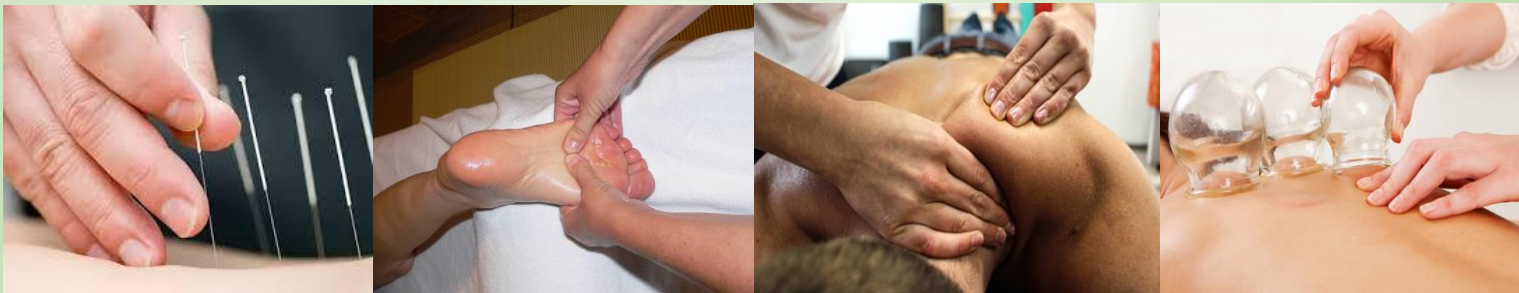
יעוץ אישי
חינם!

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!

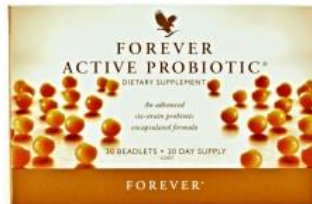
בניהולו של נתי רגב- L.AC. HERBS

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