

לומדים לחיות בריא!

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

שבת פרשת "וילך-כיפור" התשע"ט

תורה ורפואה משלימה

טיפ מהפרשה

שבת שלפני יום כיפור איננה שבת רגילה... זו שבת שגורמת לך להרהר, לחשוב, לשו... לחשוב על מה? לחשוב על החיים, על תכליתם, על אפסותם, על אלה שהלכו למלחמה לבלי שוב...

גם משה הלך. וכך נקרא מחר בפרשת השבוע "בן מאה ועשרים שנה אנכי היום" - כותב רש"י: היום מלאו ימי ושנותי ביום זה נולדתי וביום זה אמות.

"לא אוכל עוד לצאת ולבוא" - יכול שתשש כחו? תלמוד לומר (דברים לד, ז) לא כהתה עינו ולא נס לחה.

אלא מהו לא אוכל? איני רשאי שנטלה ממני הרשות ונתנה ליהושע...

שבת שלפני יום כיפור גורמת לך להבין שיש בעל הבית לעולם. הוא מחליט מי יחיה ומי ימות ומתי.

הוא מחליט למי לתת רשות ולמי לקחת את הרשות, לעשות כל דבר בעולם!

כשאתה מבין את זה טוב טוב בראש, לא נותר לך אלא לשו... "ושבת עד השם אלוהיך". שובה ישראל.

"אם יהיו חטאיכם כשנים, כשלג ילבינו" (ישעיהו א, יח)

לבן. צבע המסמל טהרה ונקיות, צחצוח ומירוק. בשולחן ערוך (או"ח, תר"י) מביא הרמ"א את המנהג ללבוש בגדי לבן ביום הכיפורים. טעם אחד הוא כדי שנהיה כדוגמת מלאכי השרת הנקיים מעוון, וטעם נוסף הוא כדי להחדיר בנו את חרדת הדין וכניעת הלב. על הקיטל הלבן אותו נוהגים ללבוש האשכנזים כותב הרמ"א - "גם הוא בגד מתים ועי"ז לב האדם נכנע ונשבר".

הצבע הלבן הוא הצבע של הצ'אקרה השביעית-הכתר, שנמצאת לנו מעל הראש ומחברת אותנו למודעות האלוהית. הצבע הלבן מסמל טוהר ותמימות, קדושה וגאולה. הוא כולל בתוכו את כל צבעי הספקטרום ולכן מרפא הכל. אנשים שנמשכים לצבע הלבן הם אנשים מאד רוחניים. מי לנו גדול ככהן גדול שנכנס פעם אחת בשנה לקודש הקדשים בבגדי לבן כדי לכפר ולטהר על כל העולם! בגמרא מבואר שהסיבה היא ש"אין קטגור נעשה סגור", והזיכרון של עגל הזהב לא עולה בקנה אחד עם הרצון לכפרה וטהרה של יום הכיפורים, יום נתינת הלוחות השניים, אולם גם מי שאינו נמנה בין הכהנים, אך מתעסק בדברים רוחניים-מיסטיים, מוצא עצמו נמשך באופן טבעי לצבע הלבן.

לבן הוא צבעו של "טיפול המתכת" - אותם אנשים "מרובעים", שסדר ומשמעת הם שתי רגליהם והמוסר הוא הנר שלאורו הם הולכים. חרטה, תשובה ומצפון הם אבני דרך קבועים בסדר יומם. הלבן מטהר את הנשמה ברמות הגבוהות ביותר ולא פחות מכך גם את המרחב ואת הגוף. אבני קריסטל לבנות כדוגמת אבני קוורץ, ידועות בטיהור חדרים ומרחבים. מאכלים בעלי צבע לבן כדוגמת השום והבצל, ידועים כמטהרי דם, חיידקים ובקטריות:

שום - נחשב כמחטא מס' 1! אנטי-אוקסידנט מעולה! קיימים בו מרכיבים טבעיים חשובים ביותר, המהווים יסוד להרבה תרופות המיועדות למחלות לב וכלי דם, דלקת פרקים, שפעת, בעיות נשימתיות, קרישי דם, כולסטרול גבוה ועוד. המרכיב הבסיסי של השום הנותן לו את סגולותיו הרפואיים הוא האליצין. אליצין הוא פיטוכימיקל, הנוצר רק לאחר פירוק וכתשישה של שני השום. חומר זה גם שומר על השום עצמו מפני בקטריות, וחרקים. עם היווצרותו של האליצין, התרכובת מתפרקת ונספגת לתוך רכיבים אחרים, שהופכים להיות אף הם, מונעי חמצון ונוגדי רעלים. **בצל** - שייך למשפחת השום. עשיר במרכיבי גופרית שאחראים למגוון העצום של סגולותיו הרפואיות (וגם לריחו החרף). קיימים סוגים שונים של בצלים: הבצל הירוק מספק כלורופיל המפחית את השפעות של הרדיקלים החופשיים, הבצל הצהוב מספק לוטאין ששומר על תקינות הראיה, הבצל הסגול מכיל אנטוציאנינים המאטים תהליכי הזדקנות ואילו הבצל הלבן המצוי בכל סוגי הבצלים יעיל נגד חיידקים ודלקות. בין יתרונותיו ניתן למצוא כי הבצל: מאזן רמות סוכר, שומנים ולחץ דם בגוף, מחזק את מערכת החיסון, מאט התפתחות של תאים ממאירים בגוף- במיוחד במצבי סרטן המעי הגס. תומך בפעילות תקינה של מערכת העיכול, על ידי ספיחת גזים. מקל על תהליכי ריפוי של אקנה ובעיות עור במריחה ישירה.

אז איך מכינים את הגוף לצום הגדול?

1. ובכן, התחילו לשתות מים כבר יומיים לפני. תרוו את הגוף. אל תחכו לסעודה המפסקת. שתיית כמויות גדולות של מים בסעודה המפסקת לא תתן לכם כלום חוץ מריצות לשירותים...
2. פירות וירקות? מצוין וכמה שיותר! גם יומיים שלושה לפני ועד לתחילת הצום!
3. במקום לשמור את כל האוכל לסעודה המפסקת, הייתי מציע לחלק את המזון ל- 3-4 ארוחות קטנות כבר מהבוקר. אם תשאירו הכל לסעודה המפסקת, הדבר יכביד על קיבתכם ויגרום לתחושת מלאות וחוסר נוחות כבר בתחילת הצום.
4. רצוי שהסעודה המפסקת תכלול פחמימות מורכבות כדוגמת לחם מחיטה מלאה, פסטה, אורז בסמטי, קטניות, קרקרים וכד'. לפחמימות אלו יש ערך גליקמי נמוך ופירוקן גורם לשחרור איטי של אנרגיה וסוכר בגוף. מה שמקנה תחושת שובע לאורך זמן בניגוד לפחמימות רגילות.
5. אל תאכלו מזון מתובל מדי בסעודה המפסקת! הרי אין טעם לגרות את הקיבה ומיצי העיכול, דקה לפני שהמירוצ מתחיל...
6. רצוי גם שלא לצרוך משקאות ממותקים, או מלוחים כדוגמת מרק הגורמים לתחושת צמא.

ומה עושים אחרי הצום?

לכו ישר לברז ומלאו לכם כוס מים או אפילו בקבוק. לא מים קרים כי אם פושרים ואפילו חמימים במקצת. אל תתפתו למשקאות קלים, תוססים, אלכוהוליים, או כאלה המכילים קפאין. מי שבאמת מותש יכול גם לשתות משהו ממותק כמו תה או קפה. שתו בנחת, לאט, תרוו את הגוף במים. אין לכם מושג כמה הוא יבש! רק לאחר ששתיתם כוס, שתיים ואפילו שלוש, אפשר להתחיל לאכול. לא ארוחת שחיתות כי אם מאכלים קלים, כמו פרי, פרוסת עוגה או עוגייה, שיסייעו למערכת העיכול לשוב לפעילות תקינה...

"ועל ידי עינוי מאכילה ושתיה תכפר לנו מה שחטאנו באכילות ושתיות אסורות... ובמעוט חלבנו ודמינו על ידי התענית יכופר כל מה שחטאנו ושעוינו ושפשענו לפניך, ותהיה נחשבת לפניך התענית כאילו הקרבנו את גופנו על גבי המזבח ותקבל לפניך לריח ניחוח כקרבן וכעולה" (תפילה זכה)

זכרו כלל זה...

היכולת לסלוח היא המתנה הכי טובה לבריאות שלכם!!

השאלה היא-

אם אתם מסוגלים לקבל אותה?
כי ת'אמת, זה מאד קשה לסלוח...
למה שאסלח בכלל? אחרי כל מה שעשו-
אמרו-צחקו-השפילו-ריכלו-גרמו ליי? ???
ברגע שאנו סולחים לאנשים שפגעו בנו או למצבים קשים שהחיים זימנו לנו,, הגוף שלנו עובר ממימד של כעס, מתח, לחץ, נקמה, נקמה, למימד אחר של רוגע, שחרור, הרפיה, ביטול.
זו התרופה הכי טובה שיכולה להיות!
היכולת לסלוח, לוותר, לחמול, מביאה לאיזון מחודש ולהחלמה מזורזת.
סליחה ומחילה אינן צריכות להיות רק ביום כיפור, אלא בכל יום ויום. בכל רגע ורגע.
חיים של סליחה, חמלה ומחילה, הם המתכון הכי טוב לבריאות שלכם!



צום טיפולי

כן, הבטן מתחילה להציק... השעון פתאום לוקח לו את הזמן, לא ממהר לשום מקום... את הוידוי כבר סיימנו לומר, וכן, גם עשינו תשובה... מחכים לתפילת נעילה, שרק תיגמר... אז מסתבר שמעבר להיבט הרוחני של הצום ועניין התשובה שבו, הרי שקיימים בו לא מעט היבטים בריאותיים, שיכולים להבריא מחלות שלמות! הצום מעניק לנו הזדמנות נפלאה ל"ריסטרט" גופני כמו: "מחיקת" נזקים שנגרמו לגוף כתוצאה מהתפריט העשיר של החברה המודרנית, ניקוי רעלים כתוצאה מתרופות ומתכות שנכנסו לגוף, מתן הזדמנות לאיברים פנימיים לחזור לאיזון, חידוש העור והרקמות מטוקסינים שונים. קיימות שיטות שונות ומשכי זמן שונים בדבר הצום הנדרש לגוף. הרמב"ם מדבר על יום אחד בשבוע שבו פשוט סוגרים את "המטבח של הגוף" לטובת ניקיון כללי, שאותו הגוף מבצע בעצמו! מה שנקרא בצבא- טפ"ש (טיפול שבועי)... מה שבטוח, שיטת הצום הרפואי היא הכי זמינה, זולה ובעיקר מיועדת לעצלנים שלא אוהבים לעשות כלום. אז אם אתם גם ככה יושבים ולא עושים כלום, דעו לכם שממש ברגעים אלו, מתרחש בגופכם דבר נפלא! נסו פשוט לראות איך אתם גורמים לו להתבצע פעם בשבוע או פעם בחודש...



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-
יותר מינים. אחד מהם הוא
הויטמין C.



חשיבות לעיסה

את העיסה
אנחנו צריכים
לעסוק כדי
לשלוש אותה.



מוזון מעובד

הוא מיוצר
מפירות וירקות
אחרים. הוא
מכיל סוכר.



לגמור את היום

אם מסיימת
את היום
בזמן, אתה
חיה.



חתיכה שכזו...

החתיכה שזו!
לא מסוגל להוריד
העיסה ממנה לשנייה!
ומה בסך הכל?



סלמונלה

הוא מזיק
לבריאותנו
אם לא נזהר
באכילתו.



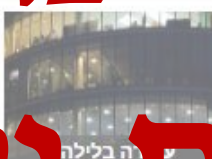
מסעי-אוי

הוא מסעי-אוי
לבריאותנו
אם לא נזהר
באכילתו.



החוק

החוק
הוא חוק
לבריאותנו
אם לא נזהר
באכילתו.



החוק

החוק
הוא חוק
לבריאותנו
אם לא נזהר
באכילתו.



החוק

החוק
הוא חוק
לבריאותנו
אם לא נזהר
באכילתו.



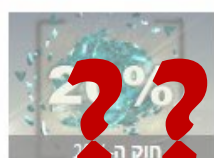
שתייה בארוחה

שתייה בארוחה
היא שתייה
בזמן הארוחה
אם לא נזהר
באכילתו.



דיקור אוזן

הוא דיקור
לבריאותנו
אם לא נזהר
באכילתו.



החוק

החוק
הוא חוק
לבריאותנו
אם לא נזהר
באכילתו.



החוק

החוק
הוא חוק
לבריאותנו
אם לא נזהר
באכילתו.



החוק

החוק
הוא חוק
לבריאותנו
אם לא נזהר
באכילתו.



החוק

החוק
הוא חוק
לבריאותנו
אם לא נזהר
באכילתו.



החוק

החוק
הוא חוק
לבריאותנו
אם לא נזהר
באכילתו.



שבץ

הוא שבץ
לבריאותנו
אם לא נזהר
באכילתו.



בדיקת בלוטת התריס

היא בדיקת
בלוטת התריס
אם לא נזהר
באכילתו.



מטות-מקי הכעס

הוא מטות-מקי
לבריאותנו
אם לא נזהר
באכילתו.



לנשום נכון

הוא לנשום
לבריאותנו
אם לא נזהר
באכילתו.



שמחה ועצבות

הוא שמחה
לבריאותנו
אם לא נזהר
באכילתו.



זרימה ותקיעות

הוא זרימה
לבריאותנו
אם לא נזהר
באכילתו.



כי תשא-לא לשבור

הוא כי תשא
לבריאותנו
אם לא נזהר
באכילתו.



משפטים-יבנותן

הוא משפטים-יבנותן
לבריאותנו
אם לא נזהר
באכילתו.



משפטים-יבנותן

הוא משפטים-יבנותן
לבריאותנו
אם לא נזהר
באכילתו.



טחינה

הוא טחינה
לבריאותנו
אם לא נזהר
באכילתו.



יין

הוא יין
לבריאותנו
אם לא נזהר
באכילתו.



סלק

הוא סלק
לבריאותנו
אם לא נזהר
באכילתו.



משפטים-יבנותן

הוא משפטים-יבנותן
לבריאותנו
אם לא נזהר
באכילתו.



משפטים-יבנותן

הוא משפטים-יבנותן
לבריאותנו
אם לא נזהר
באכילתו.



משפטים-יבנותן

הוא משפטים-יבנותן
לבריאותנו
אם לא נזהר
באכילתו.



בננה

הוא בננה
לבריאותנו
אם לא נזהר
באכילתו.



רסק

הוא רסק
לבריאותנו
אם לא נזהר
באכילתו.



דבש

הוא דבש
לבריאותנו
אם לא נזהר
באכילתו.



וארא-קוצר רוח

הוא וארא-קוצר רוח
לבריאותנו
אם לא נזהר
באכילתו.



טופטים-התמימות

הוא טופטים-התמימות
לבריאותנו
אם לא נזהר
באכילתו.



מטות-מקי הכעס

הוא מטות-מקי הכעס
לבריאותנו
אם לא נזהר
באכילתו.



אבולית

הוא אבולית
לבריאותנו
אם לא נזהר
באכילתו.



גבינה צהובה

הוא גבינה צהובה
לבריאותנו
אם לא נזהר
באכילתו.



שום

הוא שום
לבריאותנו
אם לא נזהר
באכילתו.



כי תבא-הזמן להתחדש

הוא כי תבא-הזמן להתחדש
לבריאותנו
אם לא נזהר
באכילתו.



ואתחנן-כח התפילה

הוא ואתחנן-כח התפילה
לבריאותנו
אם לא נזהר
באכילתו.



עקב-השיני הקטן

הוא עקב-השיני הקטן
לבריאותנו
אם לא נזהר
באכילתו.



כורכום

הוא כורכום
לבריאותנו
אם לא נזהר
באכילתו.



לימון

הוא לימון
לבריאותנו
אם לא נזהר
באכילתו.



שקדים

הוא שקדים
לבריאותנו
אם לא נזהר
באכילתו.

050-3711378

שלא לי הודעה-

היומי בוואצאפ

לקבלת הטיפ

הצטרפתם??

טיפים ועדיין לא

כבר מעל 800

"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-ט'אוק...

אלפי טיפים, מאמרים וידע מקצועי באתר fe-

Natiregev.com

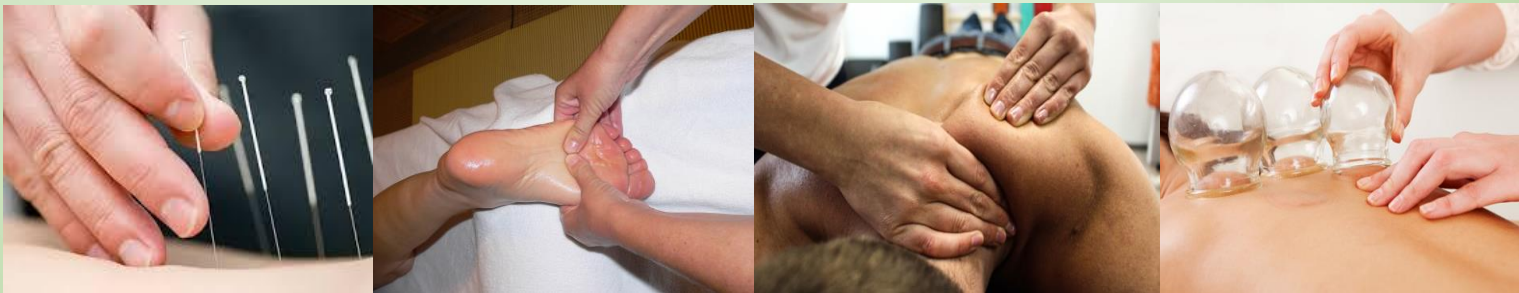
יעוץ אישי
חינם!

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

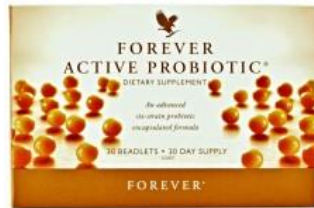
להזמנות- 050-3711378



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?

מחפשים עוד מוצרים?



חפשו אותי ב-

כנסו לאתר שלי- natiregev.com