

לומדים לחיות בריא!

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

שבת פרשת "קרח" התשע"ח

תורה ורפואה משלימה

טיפ מהפרשה

אם אתם בעלי קנאה
תאוה וכבוד,
דעו לכם שדלת העולם
פתוחה בפניכם והכיוון
הוא החוצה!
מה לעשות שהעולם לא
אוהב אנשים כאלה!
אפילו את קורח ועדתו,
עליהם נקרא השבת
בתורה, הוא זרק החוצה
דרך פי האדמה שנפער
ובלע אותם ואת כל
רכושם!

קנאה, תאוה וכבוד
מייצרים רעל בגוף. רעל
אנרגטי. רעל זה הולך
ומצטבר עד שהופך
לממשי! כזה שאפשר
לראות בצילום או
בבדיקה, אבל אז כבר
מאוחר...

אם רק ידע אדם, שכל
אחד אוכל מהצלחת שלו
ויושב במקום השמור רק
לו ואין אדם נוגע במוקן
לחברו אפילו כחוט
השערה!



"ויוצא פרח ויצץ ציץ ויגמול שקדים" (יז, כג)

כותב רש"י במקום- "ויגמול שקדים - כשהוכר הפרי הוכר שהן שקדים... ולמה שקדים? הוא הפרי הממהר להפריח מכל הפירות, אף המעורר על הכהונה פורענותו ממהרת לבא, כמו שמצינו בעוזיה (ד"ה ב' כו, יט) והצרעת זרחה במצחו". השקד לא רק שממהר להפריח מכל הפירות, אלא גם נחשב לאחד המובילים שבפירות מבחינה בריאותית:

לב וכלי דם- שקדים עשירים באשלגן ודלים בנתרן, שניהם משפיעים על זרימת הדם. הם רוויים בויטמין E, והוא כנוגד חמצון, מפחית את הסיכון לקבל התקף לב. חופן של שקדים (9-10 שקדים) מכיל כ-250 קלוריות, אך גם עשיר בחלבונים, סיבים, ויטמינים ומינרלים. חופן שקדים בכל יום יכול להוריד את רמת הכולסטרול הרע בין 8%-12%.

סידן ועצמות- השקדים מהווים מקור טוב לסידן שמחזק את העצמות, השיניים והשרירים. השקדים גם מספקים חומרים מזינים אחרים שמסייעים להגביר את צפיפות המינרלים בעצמות, דבר המחזק את השלד.

סכרת ומשקל עודף- השקדים מפחיתים את הסיכוי לעליית הסוכר והאינסולין בדם לאחר ארוחה. בשקדים גם יש סיבים, חלבון ושומן טוב שיגרמו לכם לתחושת שובע בלי שתאכלו הרבה. מחקרים גילו שדיאטה המשלבת בתוכה שקדים יעילה יותר להפחתה במשקל.

סרטן ושאר "מרעין בישין"- כמזון העשיר בסיבים טבעיים, השקדים משפרים את תנועת המזון דרך המעי ובכך מונעים את סרטן המעי הגס. השקדים הם מקור מצויין לויטמין E, פיטוכימיקלים ופלבנואידים שידועים ביכולת שלהם לדכא את תאי סרטן השד. השקדים הם גם מקור עשיר לבורון המסייע במניעת סרטן הערמונית.

חשוב לדעת, ש"רשימת ההטבות" דלעיל, אמורה לגבי שקדים טבעיים ולא קלויים. קלייה של שומן בריא פשוט מקלקלת אותו והופכת אותו ללא בריא.

השריית השקדים במים:

אכילה של שקדים ללא השרייתם במים עלולה להקשות על עיכולם וכמו כן עלולה להחמיץ את ספיגת הרכיבים הבריאותיים במערכת העיכול שלנו. השריית השקדים במים מגבירה את הרכיבים התזונתיים שבהם ואף מסייעת לספיגתם בגופנו. לכן, מומלץ מאוד לאכול שקדים לאחר שעברו השריה במים למשך 6-7 שעות (מומלץ בלילה), היות והשקדים הם הגרעינים של העץ ומה ש"מפעיל" את האנזימים של הגרעין-זרע ומאפשר לו לצמוח, זו חדירה של מים בכמות רבה אליו! המים יגרמו לשקדים להכיל כמות רבה יותר של ויטמינים ונוגדי חמצון, החלבון שלהם יהיה מזין יותר וספיגת המינרלים מהם, תגדל בצורה משמעותית.



פסוריאזיס

היא לא נראית טוב. בכלל. וזה עוד בלשון המעטה... אבל, פסוריאזיס או ספחת בשמה העברי, היא מחלת עור אוטואימונית, הנגרמת כתוצאה מזיהוי שגוי של המערכת החיסונית. המערכת מזהה את תאי הגוף כתאים עוינים ותוקפת את שכבת העור כאילו היא עצמה הייתה חולה...

מתקפה זו מתבטאת בכתמים אדומים על העור, קשקשת כסופה ותחושת עיקצוץ וגרד. חשוב לדעת, שהמחלה לא מדבקת. אך היא כרונית ובעלת קשר גנטי. מרבית ההתפרצויות קורות דווקא בגילאי ה-20, 30, ומה ש"מאתחל" אותן הן רמות מטורפות של סטרס, מתח וחרדה.

אז מה לגבי טיפול? קצת קשה לרפא מחלה עם רקע גנטי ופגם במערכת החיסון, אבל כן אפשר לדכא את ביטויה העורי ולאפשר תקופות ארוכות יותר של איכות חיים סבירה. מעבר לתרופות ומשחות, ניתן לשלב גם טיפולים בים המלח, תזונה מותאמת וטיפולים אלטרנטיביים שמטרתם להרגיע את הגוף ולאזן את מערכת החיסון.

בדיקות רפואיות

משטח גרון



הגרן כואב לכם?

הוא מלווה גם בחום? כאבי ראש? שקדים אדומים או נפוחים? חולשה?

סביר להניח שמדובר בזיהום בדרכי הנשימה העליונות. הבדיקה שתאשש זאת היא משטח גרון, שמטרתה לאתר חיידקים או פטריות הגורמים לזיהום. המזהם העיקרי אותו אנו מחפשים בבדיקה זו הינו סטרפטוקוק, שהוא חיידק הגורם לדלקת בגרון ותוצאותיו יכולות להיות לפעמים הרסניות לגופנו! את הבדיקה אפשר לבצע בשני שלבים: שלב הבדיקה המידית ותרבית במעבדה. בבדיקה המידית אותה עושה הרופא בחדרו, מקבלים תוך כ-20 דקות תשובה שלילית או חיובית. במידה והתשובה חיובית- ינתן טיפול אנטיביוטי. במידה והתשובה שלילית או שלא נעשתה בדיקה מידית אצל רופא, תינתן הפניה למשטח גרון במעבדה כדי לשלול או לאשש באופן מדויק את הימצאותו של הסטרפטוקוק. לפעמים, כדי לא לקחת סיכון במהלך ימי ההמתנה, רופא ייתן אנטיביוטיקה עוד לפני שתתקבל תשובה מהמעבדה. היה והתשובה שלילית, הרופא יחדול אתכם מהמשך טיפול.

זכרו כלל זה...

עמידה ממושכת מתישה את הצי!



ובעברית?

עמידה לאורך זמן מתישה את האנרגיה של הגוף. הגוף מפעיל אנרגיה כדי לשמור על מצב של עמידה כנגד כוח המשיכה, שמושך אותנו למצב מאוזן... ככל שעומדים יותר, האנרגיה נחלשת וכוח המשיכה יותר מורגש. הוא מושך את הדם למטה. דבר זה מתבטא בסחרחורות (פחות דם במוח), טחורים (הדם מצטבר בכלי הדם בפי הטבעת) ו...ד-ל-י-ו-ת (הורידים ברגליים מתנפחים עקב דם שפשוט נשאר שם). במצבים יותר חמורים מתחילה גם צניחה של איברים: רחם, רקטום ועוד, אבל מוטב שנעצור כאן.

האמור מכל, לא טוב לעמוד הרבה, כמו שלא טוב לשבת הרבה פשוט, שלשו את יומכם באופן יחסי ולסירוגין: שליש בעמידה, שליש בישיבה ושליש בשכיבה.

קו-10

תזונה ותוספי מזון



הוא אנטי-אוקסידנט (נוגד חמצון) רב עוצמה, בעל יכולת לצמצם את נזקי החימצון ההרסניים המתרחשים בגוף.

הוא קיים בכל תאי הגוף ויש לו תפקיד חיוני ביצירת האנרגיה שלנו. זהו הקו-אנזים Q10 הנמצא בריכוז מאד גבוה בעיקר בשריר הלב ולכן מחקרים מצביעים על קשר הדוק בין מצבים של אי ספיקת לב ובין מחסור בו. רמתו בגוף יורדת לאחר גיל 35 וחסרים בו נגרמים בעקבות מצבי לחץ, תזונה לקויה, מחלות כרוניות ועוד. נטילה יומית של תוסף קו-אנזים Q10 תסייע במקרים של עייפות, כאבים בחזה, דופק בלתי סדיר, יתר לחץ דם וכל דבר אחר שקשור אל הלב. המינונים נעים בדרך כלל בין 60 ל-300 מ"ג ליום, תלוי בגילכם ובמצב בריאותכם.

אם עדיין לא קניתם אותו תוכלו למצוא אותו גם ב: סרדינים, בשר בקר (לב וכבד), ביצים, תרד, דגנים מלאים, בוטנים וברוקלי.

האם הקיזו פעם את דמכם?



אני בטוח שכן, אבל כוונתי אינה במובן שלילי זה, אלא במובן החיובי- הקזת דם לצורך טיפול, כמו זה שעשה הרמב"ם ועוד רופאים אחרים כמותו לפני מאות ואלפי שנים. מטרת הקזת דם היא לשחרר מהגוף דם תקוע (סטגנציה), שמתבטא בכאב חד ודוקר באזור מסוים. ההקזה יכולה להתבצע גם על ידי דקירה בנקודה המרוחקת מהאזור הבעייתי ועדיין להשפיע עליו, כמו פתיחת ברז הנמצא בסוף צינור ארוך. לפעמים, מקיזים דם על מנת להוציא מהגוף "דם רע"- "אנרגיה רעה"- "רוח רעה"- מחלה. מטרות נוספות של הקזת הדם הן: לעודד ייצור של דם חדש, לקרר את הגוף במצבי חום גבוה, ולנקז חום אנרגטי במצבים של נגעים עוריים וגרד עז.

שילוב של כוסות רוח מעצים את פעולת ההקזה ובהחלט יעיל לטיפול בדלקות תקועות בשרירים כמו: כתפיים, מרפק, צוואר ועוד. טוב ובריא לבצע הקזת דם מידי פעם. גם תרומת דם יכולה לענות על חלק מהמטרות הנ"ל, מעבר לעשיית החסד הגדול שבה!



נתי רגב

לאומיים לחיות בריא!



בואו ללמוד את שיטת העיסוי הפופולרית והמבוקשת ביותר בעולם!

בשעה טובה ומוצלחת, אנו שמחים לבשר לכם על פתיחתו של

קורס עיסוי לגברים!

קורס עיוני ומעשי, יסודי ומקיף, על יסודות העיסוי ואופן ביצועו.



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...



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

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 אלוורה, דיקור אלון, סו-ט'וק...

אלפי טיפים, מאמרים וידע מקצועי באתר שלי-

Natiregev.com

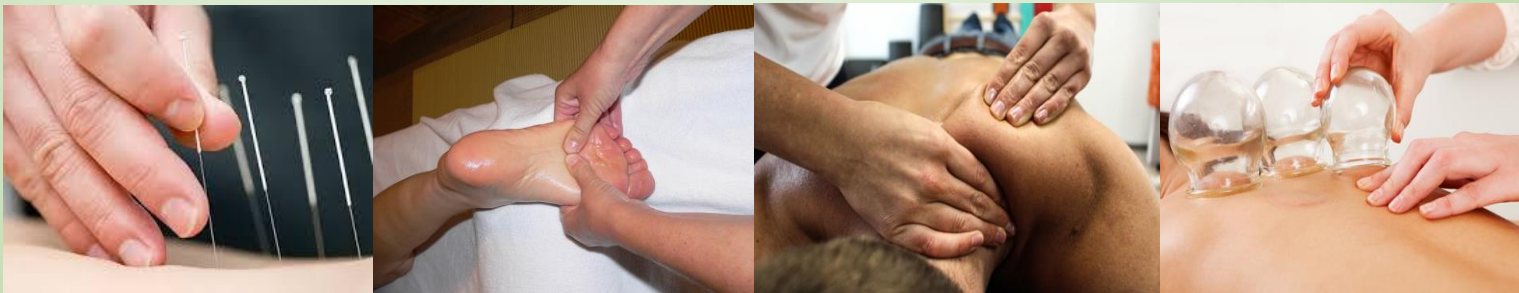
יעוץ אישי
חינם!

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.



קליניקת "שמחה ובריאות" חולצת סד שנה לאדינה



ואתם מרוויחים הצנקה!



זרעי צ'יה

הידעתם ש-25 גרם (2 כפות) של זרעי צ'יה ביום מספקים לכם:

- פי 8 יותר אומגה 3 מדג סלמון!
- פי 3 יותר ברזל מתרד!
- פי 15 יותר מגנזיום מברוקלי!
- פי 6 יותר סידן מחלב!
- פי 3 יותר אנטיאוקסידנטים מאוכמניות כחולות!
- יותר סיבים תזונתיים מזרעי פשתן!
- יותר חלבונים מסויה!



רק 35 ש"ח

להזמנות-
050-3711378

אז מדוע שלא תתחילו לקחת אותם???

"שמחה ובריאות"

בית טבע וקליניקה לרפואה משלימה!

בניהולו של נתי רגב- L.AC. HERBS

מטפל בדיקור סיני וצמחי מרפא. רפלקסולוג בכיר ומעסה רפואי

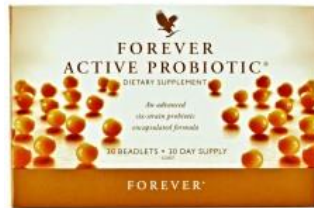
להזמנות- 050-3711378



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