

לומדים לחיות בריא!

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

שבת פרשת "בחוקותי" התשע"ח

תורה ורפואה משלימה

טיפ מהפרשה

חשבתם פעם על המושג הזה שנקרא התניה? הסביר אותו פעם, ראש הממשלה, בצורה קצרה וקולעת: "יתנו- יקבלו. לא יתנו- לא יקבלו."

אפילו התורה מלמדת אותנו את המשוואה הזו, כבר אלפי שנים, וכך נקרא השבת בתורה: "אם בחקתי תלכו ואת מצותי תשמרו, ועשיתם אתם, ונתתי גשמיכם בעתם ונתתה הארץ יבולה, ועץ הארץ יתן פריו..."
...ואם לא תשמעו לי ולא תעשו את כל המצות האלה... ותם לריק כחכם ולא תתן ארצכם את יבולה, ועץ הארץ לא יתן פריו."

הרי זה כל כך גאוני: תאכל בריא- תהיה בריא!
לא תאכל בריא- לא תהיה בריא!
קבלו עוד אחד- תעשה פעילות גופנית- תרגיש טוב!
לא תעשה פעילות גופנית- לא תרגיש טוב!

משוואה כל כך פשוטה והגיונית, אז מדוע אנחנו מתעלמים ממנה כל פעם מחדש?



"ומה חלק לרופאים בבית עושי

רצון השם" (רמב"ן כו,יא)

הרמב"ן על הפרשה עושה הפרדה בין ברכות וקללות שמקבל האיש הפרטי כפי שראינו בספר שמות (כג,כה) לבין ברכות וקללות שמקבלת הארץ והעם בכללותו. וזה לשונו- "אבל אלו הברכות שבפרשה הזאת הן כלליות בעם, והן בהיות כל עמנו כולם צדיקים, ולכך יזכיר תמיד בכאן הארץ, ונתנה הארץ, לבטח בארצכם, שלום בארץ, מן הארץ..."

מדוע הפרדה זו כל כך חשובה?

ממשיך הרמב"ן- "כי אם הצדיק האחד יחיה, ויסיר ה' מחלה מקרבו, וימלא ימיו, יקרה גם זה בקצת רשעים. אבל שתהיה ארץ אחת כולה, ועם אחד תמיד, ברדת הגשם בעתו, ושובע, ושלוה, ושלוה, ובריאות, וגבורה, ושברון האויבים, בעניין שאין כמוהו בכל העולם, יודע לכל כי מאת ה' הייתה זאת. ועל כן אמר (דברים כח י): וראו כל עמי הארץ כי שם ה' נקרא עליך ויראו ממך. היפך זה יהיה בקללות, בעונשי הארץ שאמר (פסוק יט): ונתתי את שמיכם כברזל, ועונשי החולי כמו שאמר (דברים כח נט): וחללים רעים ונאמנים, שיקולל המאכל ויחליא, ויתפרסם הנס בהיותו תמיד קיים בכולם. על כן כתוב (שם כט כא): ואמר הדור האחרון בניכם אשר יקומו מאחריכם והנכרי אשר יבא מארץ רחוקה וראו את מכות הארץ ההיא ואת תחלואיה, שלא יתמהו באיש ההוא אשר רבצה בו כל האלה (שם פסוק יט), כי כן יהיה פעמים רבים כמנהגו של עולם בכל האומות שיבואו מקרים רעים באיש אחד, רק בארץ ההיא יתמהו וישאלו כל הגויים על מה עשה ה' ככה לארץ הזאת (שם פסוק כג), כי כולם יראו וידעו כי יד ה' עשתה זאת ויאמרו (שם פסוק כד): על אשר עזבו את ברית ה' אלוהי אבותם."

כשעם ישראל שומר תורה ומצוות בארץ, יש לו שמירה פרטית מהקב"ה והוא אינו צריך לרופא:

"והכלל כי בהיות ישראל שלמים והם רבים, לא יתנהג עניינם בטבע כלל, לא בגופם, ולא בארצם, לא בכללם, ולא ביחיד מהם, כי יברך השם לחמם ומימם, ויסיר מחלה מקרבם, עד שלא יצטרכו לרופא ולהשתמר בדרך מדרכי הרפואות כלל, כמו שאמר (שמות טו כו): כי אני ה' רופאך. וכן היו הצדיקים עושים בזמן הנבואה, גם כי יקרה עוון שיחילו לא ידרשו ברופאים רק בנביאים, כעניין חזקיהו בחלותו (מ"ב כ ב ג). ואמר הכתוב (דהי"ב טז יב): גם בחליו לא דרש את ה' כי ברופאים, ואילו היה דבר הרופאים נהוג בהם, מה טעם שיזכיר הרופאים, אין האשם רק בעבור שלא דרש השם... אבל הדורש השם בנביא לא ידרוש ברופאים. ומה חלק לרופאים בבית עושי רצון השם, אחר שהבטיח וברך את לחמך ואת מימך והסירותי מחלה מקרבך, והרופאים אין מעשיהם רק על המאכל והמשקה להזהיר ממנו ולצוות עליו... אבל ברצות השם דרכי איש אין לו עסק ברופאים. עכ"ל."

שבת שלום!



בדיקת שינה

מתלוננים על עייפות במשך היום?
נחרים וזה מפריע לכם לישון?
אולי אתם צריכים לעשות בדיקת שינה?

על פי הערכות שונות כ- 30% מהאוכלוסייה יסבלו מהפרעת שינה כלשהי במהלך חייהם!
אל תזלזלו בבדיקה זו משום שלבעיות שינה, כולל נחירות, יכולות להיות השלכות חמורות על בריאותכם ואיכות חייכם!

סימפטומים שיכולים להצביע על הפרעת שינה הם:
נחירות, יובש בפה בבוקר, יקיצות ומתן שתן מרובים בלילה, התעוררויות בתחושת מחנק, שינה, עייפות וישנוניות במשך היום.

אז מה עושים בבדיקה זו?
ובכן, מחברים את הנבדק לאלקטרודות שקולטות ורושמות את גלי המוח, בודקים את רמת החמצן בדם, נחירות ותנועות נשימה, כמה הפסקות נשימה היו במהלך שנת הלילה, ועוד כהנה וכהנה.



תאנה

תזונה ותוספי מזון

היא מוזכרת בתנ"ך יותר מכל פרי אחר!
ישנם האומרים שזהו עץ הדעת ממנו אכלו אדם וחוה בעצת הנחש.

לא רק קללה אלא גם שלווה מביא פרי זה, כמו שנאמר בנביא- "איש תחת גפנו ותחת תאנתו..."

התאנה בעלת תכולת הסיבים והמינרלים הגבוהה ביותר מכל הפירות!

היא גם הפרי המתוק ביותר מכל הפירות, כש-55% מתכולתה זה סוכר. מסיבה זו עדיף לצרוך את התאנים הטריות ולהימנע מצריכה מופרזת של תאנים מיובשות המכילות שיעור גבוה יותר של סוכר.

התאנה מצוינת להאצת מערכת העיכול, ולזירוז יציאות. גם לחלב היוצא מעלי התאנה ישנה השפעה בריאותית עצומה! מצאו כי שרף התאנה מכיל כ-200 חומרים פעילים, היכולים לרפא גם את סרטן העור!

עלי תאנה מצוינים גם לריפוי דלקות עיניים בדרך של חיכוך העלים בשמורות העין ולריפוי יבלות קשות הגדלות על עור הגוף, בעיקר בין פרקי אצבעות הידיים והרגליים.



יוגה היא פילוסופיה רוחנית ואימון גופני-רוחני שמטרתם לאחד בין התודעה והנשמה ולהביא את הגוף למצב מאוזן בו החושים מתכנסים פנימה ולא מופרעים על ידי גירויים ומחשבות חיצוניים.

אימון היוגה כולל בעיקר תנוחות מסוימות המשולבות במדיטציה ונשימות. תנוחות אלו, שחלקן לקוחות מעולם החי, עוזרות לפתוח חסימות בערוצי האנרגיה השונים הנמצאים בגוף ובכך לסלק כאב ולהביא לזרימה מחודשת של האנרגיה בגוף.

חשוב להבין שכל שאנו מתרגלים יוגה יותר, כך אנו מביאים את הגוף למצב שקט, משוחרר ומאוזן יותר. אנו פחות עייפים או עצבניים ועל-פי רוב מאושרים, חיוניים ורגועים יותר.

יבלת ויראלית

לא בא לכם פשוט לפוצץ אותה?
אמממ... את היבלת, התכוונתי.
כן. היא יכולה לשבת לכם על העור, בעיקר של הידיים והרגליים, שחשופות יותר למגע, אך גם בחללים הפנימיים של הגוף. לרוב היא תהיה קטנה, עגולה, ותיגרם על ידי לא פחות מ-100 נגיפים אופציונליים! השאלה היא מי מהם יותר אוהב את העור שלכם?

טוב. אז מה עושים עם היבלת הויראלית?
ובכן, ברפואה הקונבנציונלית מטפלים בה על ידי הקפאה (באמצעות חנקן נוזלי), או משחות וטיפות המכילים חומרים כימיים או באמצעות לייזר.

ומה ברפואה הטבעית?
החומרים האנטי דלקתיים ואנטי ויראליים שבשום נלחמים בזיהומים שבעור, לכן אפשר לשפשף שן שום על היבלת.
ניתן גם לשפשף את היבלת עם חצי לימון חצוי ולהשיג את אותה השפעה.
שמן עץ התה ושמן קיק מאד יעילים גם הם, בטיפוץ על היבלת.

זכרו כלל זה...

שינה טובה דורשת הכנה!



אז איך מתכוננים?

- עמעמו אורות בבית כבר משעה 21:00. זה יעזור לכם לכנוס פנימה. להיכנס לזמן של יין (yoin) לאנרגיה של לילה.

- זה לא הזמן למוזיקה רועשת, למסך מחשב או סמארטפון מרצד. זה רק עושה לעין את הפעולה ההפוכה מאשר פשוט להיסגר...

- שינה לאחר מקלחת חמה וטובה, הרבה יותר עריבה ועמוקה.

- כנסו לשינה עם 10 נשימות עמוקות. כשתוציאו את האויר דמיינו שאיתו יוצאים כל המחשבות, רגשות, חרדות, ופחדים שאימצתם במשך היום.

- שימו בחדר מבער עם כמה טיפות של שמן לבנדר. הריח יתפזר בחלל החדר, ירגיע אתכם ויאפשר שינה ערבה יותר.

"שמחה ובריאות"

בית טבע וקליניקה לרפואה משלימה!

כבר למעלה
מ-15 שנה!

ניסיון עם
אלפי
מטופלים!!

בניהולו של נתי רגב- L.AC. HERBS

מטפל בדיקור סיני וצמחי מרפא. רפלקסולוג בכיר ומעסה רפואי

דיקור סיני, רפלקסולוגיה, ציסוי רפואי, כוסות רוח, אפנים חמות, אוקסה,
תוספי מזון, מזרי אלוורה, דיקור אלון, סו-ט'וק...

אפי טיפס, מאמרים וידע מקצועי באתר fe-

Natiregev.com

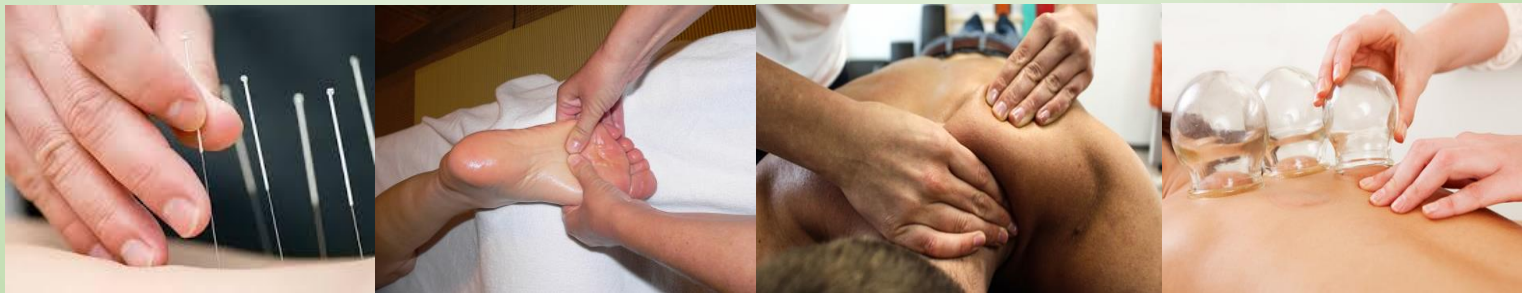
יעוץ אישי
חינם!

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.



קליניקת "שמחה ובריאות" חולצת סנה לאדינה



ואתם מרואיימים בצנקה!



משחה סינית-טייגר באלם:

מקורה בתכשיר עתיק בעל מתכון סודי שפותח באופן מיוחד בבורמה ב-1870, עבור הקיסרים הסיניים. את הנוסחה שלה רקח איש העשבים הסיני אוו-ציו-קין שרצה לטפל בחוליו בדרך המיטבית. אז הוא יצר תרכובת יעילה להאצת מחזור הדם ולטיפול נגד כאבים וקרא לה "טייגר באלם". זוהי תערובות ייחודית של שמנים אתריים ומרכיבים פעילים כמו שמן ציפורן ומנטול.

במה היא מטפלת?

- כאבי שרירים ומפרקים – טייגר באלם מכיל מנטול, שיכול להקל על כאבים ודלקות קלות.
- כאבי ראש – ניתן למרוח מעט מאוד משחה על הרקות ועל המצח, או פשוט לשאוף את הניחוח של המשחה.
- צינון – מרחו כמות קטנה מאוד של המשחה מתחת לנחיריים במקרה של אף סתום
- אלרגיות – הטייגר עוזר לפתוח את תעלות האף ולהקל את הגודש הנגרם על ידי אלרגיות.



רק 35 ש"ח

להזמנות-

050-3711378

"שמחה ובריאות"

בית טבע וקליניקה לרפואה משלימה!

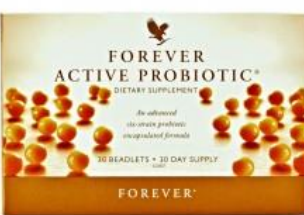
בניהולו של נתי רגב- L.AC. HERBS

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