

לומדים לחיות בריא!

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

שבת פרשת "פקודי" התשע"ט

תורה ורפואה משלימה

טיפ מהפרשה

פעמים שנדמה בעינינו, כאילו כוחנו הוא המאפשר לנו לעשות חיל, להזיז דברים, לגבור על, לנצח את... לו רק ידענו שזה לא כוחנו, גם לא עוצמתנו. לו רק השכלנו והפנמנו, שדברים קמים מאליהם, זזים מעצמם, נרקמים ומסתדרים בצורה פלאית שלא נתונה כל כך להחלטתנו אלא לבורא העולם והחלטותיו. אנחנו רק שותפים. בכוחנו רק לפתוח פתח, לתת יד, לעשות את הצעד הראשון ואז הכל "קם", מסתדר וזז" מעצמו...

וכך אנו קוראים בפרשת פקודי: "ויביאו את המשכן וגו' -

כותב רש"י - "שלא היו יכולין להקימו, ולפי שלא עשה משה שום מלאכה במשכן, הניח לו הקדוש ברוך הוא הקמתו, שלא היה יכול להקימו שום אדם מחמת כובד הקרשים, שאין כח באדם לזקפן, ומשה העמידו.

אמר משה לפני הקדוש ברוך הוא: איך אפשר הקמתו על ידי אדם?

אמר לו: עסוק אתה בידך נראה כמקימו, והוא נזקק וקם מאליו, וזהו שנאמר (שמות מ יז) הוקם המשכן, הוקם מאליו.

(מדרש רבי תנחומא)

"אלה פקודי המשכן..." (שמות, לח, כא)

פרשת פקודי מהווה מעין סיכום כללי וכלכלי למלאכת המשכן. מה נכנס? מה יצא? או בעצם, מה היה לנו? גם גוף האדם נחשב למשכן ואולי זה המקום והזמן לעשות סיכום לגוף-משכן זה. אז בואו נתחיל. מה בעצם יש בנו?

ובכן, גוף האדם מורכב מכ-60% מים, אך גם מחומרים רבים אחרים. למשל, אדם במשקל 70 ק"ג מכיל 30 גרם מגנזיום, 140 גרם גופרית, 1 ק"ג סידן, 14 ק"ג פחמן בצורות שונות, ברזל בכמות מספקת לייצור מסמר באורך 8 ס"מ ועוד חומרים רבים אחרים.

גופו של אדם בוגר מורכב מ-7 אוקטיליון אטומים (מספר בעל עשרים ושבעה אפסים) אשר יחד יוצרים כ-100 טריליון תאים (10 בחזקת 12) ובכל שנייה מתים ונוצרים 50 מיליון תאים. אם ניקח את כל רצועות הד.נ.א של הגוף ונסדר אותן בקו ישר, הן יגיעו לאורך משוער של 16 מיליארד קילומטרים (10 בחזקת 9) הלב פועל כ-100,000 פעמים ביום ומזרים דם דרך 95,500 קילומטרים של כלי דם. לכדורית דם בודדת נדרשות רק 60 שניות כדי לנוע דרך כל הגוף, ובדרך לעבור באחד ממיליון המסננים שמצויים בכל כליה. במשך כל דקה שעוברת הכליות שלנו מסננות כ-1.2 ליטרים של דם, ומייצרות בממוצע 1,500 מ"ל של שתן. העיניים שלנו ממצמצות בצורה שכזו, שהן סגורות במשך 10% מזמן הערות שלנו. בזמן שהן פקוחות, רובן יכולות להבדיל בין 10 מילון צבעים. האף יכול לזהות רק 50,000 ריחות, והוא חלק ממערך ייצור של כליטר נזלת בכל יום ו-28,000 בכל החיים, כמות שווה ערך לשתי בריכות שחייה סטנדרטיות.

על הראש שלנו יש כ-100,000 זקיקי שיער כשכל אחד מהם יכול לייצר עד ל-20 שערות, בתנאי שאנו לא מקריחים. כל שיער בריאה, לא משנה באיזה צבע, מסוגלת לתמוך במשקל של עד 100 גרם.

בשעה אחת בלבד אנו משילים 600,000 חלקיקי עור, 680 גרם בשנה וסה"כ 16-18 ק"ג בכל מהלך החיים. העור הוא האיבר הגדול ביותר בגוף האדם, והוא מהווה בין 6% ל-10% מכלל משקלכם. במקום השני נמצא הכבד, 2.5% מכלל משקל הגוף, ואצל רוב האנשים גודלו הוא כשל מלון ממוצע.

המוח הממוצע מכיל כ-100 מיליארד נוירונים ודורש 20% מכל החמצן והקלוריות שאנו סופגים כדי לפעול. האותות החשמליים שמעבירים מסרים מהמוח לשאר חלקי הגוף ולהפך, נעים במהירויות שיכולות להגיע ל-320 קמ"ש ועל פי מחקרים מסוימים אף יותר. למרות כל הנתונים המרשימים האלו, צריכת האנרגיה של המוח במונחי חשמל וואט, היא בערך כשל נורה חסכונית.

33% מהשיניים שלנו חבויים בתוך החניכיים ואת 66% הנותרים אנו מצחצחים במשך 38.5 ימים מתוך כל חייו במצטבר.

שבת שלום!



אצבע הדק

הסימן המייצג שלה הוא "קליקים" - "נקישות" והיתפסות כואבת של הגיד בעת כיפוף ויישור האצבע. תנועת הגיד ב"קפיצה" דומה להדק של כלי נשק ומכאן שם התופעה - "אצבע הדק" - "טריגר פינגר".

אז מה קורה שם בדיוק?

ובכן, ברוב הפעמים זו דלקת שעלולה להיגרם מפעילות מאומצת, חוזרת ונשנית של כיפוף ויישור האצבע (גזירה במספרים, מברגים, הרמת שקיות כבדות וכו') או אפילו ללא כל סיבה. הדלקת גורמת להיצרות במעטפת הגידים המכופפים את כף היד. לעיתים ניתן למשש גבשושית מכאיבה בכף היד מעל מהלך הגידים. אם המצב אינו מטופל הוא מחמיר בהדרגה והאצבע עלולה להיתפס באופן קבוע בלי יכולת ליישר או לכופף אותה.

מה עושים?

לפני שרצים לניתוח, כדאי להוריד עומסים מכף היד. להפסיק עם הפעילות הבעייתית, לתת לאצבעות לנוח ולתת לדלקת לעבור. אפשר לשים סד על האצבע ואפשר גם להשתמש בתרופות נוגדות דלקת, אבל לפני הכל... למה שלא תנסו את הדיקור הסיני או הסוג'וק?

זכרו כלל זה...

את הארוחה מתחילים עם חמוצים וסלטים!!!

למה? כובע!



כי כבר במאה ה-12, המליץ הרמב"ם להקפיד על סדר קדימויות בארוחה, הווה אומר: לאכול תחילה את המזונות שקלים יותר לעיכול ולאחר מכן את המזונות שעיקולם קשה וארוך יותר. הירקות נחשבים לקלי העיכול. הם מתעכלים בקיבה בין חצי שעה לשעה, והם מכילים אנזימים שמגרים את הקיבה ועוזרים לפעולת העיכול. אם לא משלבים בארוחה ירקות טריים, הגוף ישתמש באנזימים שלו כדי לעכל את המזון, דבר שיגרום לתחושת עייפות וכבדות.

לאחר מכן מגיע תורן של הפחמימות שזמן עיכולן הוא כשעתיים ולבסוף מגיעים החלבונים והשומנים שזמן עיכולם הוא בין 3-6 שעות.

מה קורה אם משנים את הסדר?

ברגע שאוכלים בסדר הלא נכון, העיכול משתבש, מאכלים קלי עיכול "יוצאו לתורם" ובינתיים ירקיבו ויתססו, דבר שבטווח הקצר יגרום לגזים ונפיחות, ובטווח הארוך לחולשת מערכת העיכול ולהצטברות של רעלים.

"מצוה גדולה להיות בשמחה תמיד, ולהתגבר ולהרחיק העצבות והמרה שחורה בכל כוחו, וכל החולאת הבאין על האדם, כולן באים רק מקלקול השמחה... וכפי קלקול השמחה והניגון, כן בא חולאת כנ"ל, וגם חכמי הרופאים האריכו בזה, שכל החולאת על ידי מרה שחורה ועצבות, והשמחה היא רפואה גדולה..." (רבי נחמן)

תמר

תזונה ותוספי מזון



מג'הול או חיאני? חדראווי או חלבי? זה ממש לא משנה! העיקר שתכניסו תמר לפה! למה?

כי הוא משאיר מאחוריו בהפרש ניכר, את כל פירות ההדר, מבחינת כמות הסיבים התזונתיים שנמצאים בו! הם אלו שיסייעו 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...



צ"י

איך לא דיברתי עליו עד עכשיו?? הוא כל כך יסודי, מהותי, רלוונטי, להבנת האדם, הטבע, הבריאה כולה!! הסינים קוראים לו- צ"י. היפנים קוראים לו- קי, ואנחנו פשוט נקרא לו- אנרגיה. כשהוא זורם בגוף בצורה חלקה, אתם במצב של איזון- בריאות. כשזרימתו מופרעת והוא נתקע בגוף, אתם במצב של חוסר איזון- מחלה. בין זרימה חלקה לתקיעות מוחלטת יש אינספור מצבי ביניים והם אלו התחושות הגופניות והנפשיות שאתם מרגישים ביום יום: לא רגועים וחסרי מנוח- הצ"י זורם מהר מדי. צריך להאט אותו! חלשים וחסרי כוחות- הצ"י חלש מדי וצנח למטה- נחזק ונרים אותו למעלה! כאב עוצמתי ודוקר באזור מסוים- הצ"י תקוע בדיוק שם- נקז דם ונפזר את הצ"י! וכן על זו הדרך... בקיצור, הבנתם אותי! זה הכל צ"י! כל שיטות הרפואה המשלימה באשר הן, תפקידן הוא לגרום לצ"י לזרום שוב בגוף בצורה חלקה- להחזיר אתכם לאיזון!

"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 אולן, סו-ג'וק...

אלפי טיפים, מאמרים וידע מקצועי באתר fe-

Natiregev.com

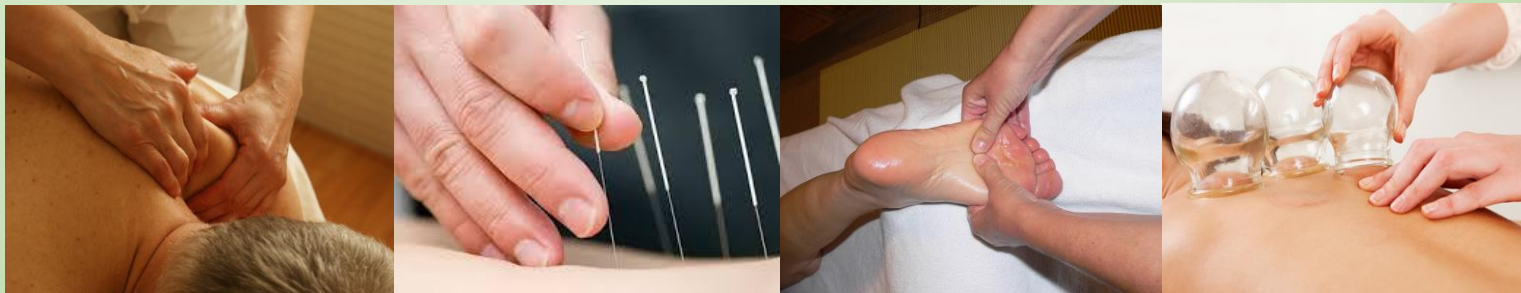
יעוץ אישי
חינם!

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.



המזרחי הפועל fe קליניקת "שמחה ובריאות"

ויטמין C

ויטמין C הוא אנטיאוקסידנט רב עוצמה, התומך במערכת ההגנה של הגוף נגד השפעות מזיקות של רדיקלים חפשיים!
ויטמין C הוא תוסף תזונה שמיטיב עם העור, כיוון שהוא מגביר היווצרותו של קולגן בין תאי.



רק 97 ש"ח

ויטמין C דרוש לתחזוקה של רקמת קישור בריאה

ויטמין C נמס במים ומופרש מן הגוף. מאחר שבני אדם נמנים על אותם בעלי חיים מעטים שאינם מסוגלים ליצור את הויטמין C בעצמם, עליהם לקבלו דרך המזון, המשקה ותוספים חיצוניים.

מחסור בויטמין C, יוביל במהרה לדימום, מנימי דם קטנים (קפילריים), מן

החניכיים וכן יגרום להאטה בהגלדת פצעים.

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

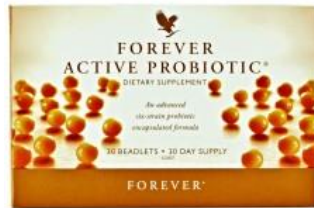
להזמנות- 050-3711378



FOREVER



מלח הימלאיה
מבצע- 30 ש"ח



פרוביוטיקה
מבצע- 161 ש"ח



בי פולן
מבצע- 84 ש"ח



משקה אלו ורה וחמוציות
מבצע- 139 ש"ח



ויטמין B12
מבצע- 85 ש"ח



חומץ תפוחים אורגני
מבצע- 30 ש"ח



סידן
מבצע- 130 ש"ח



ויטמין C
מבצע- 97 ש"ח



משחת טייגר- נגד כאבים
מבצע- 35 ש"ח



סבון אבוקדו
מבצע- 33 ש"ח



חיזוקית לילדים
מבצע- 77 ש"ח



אומגה 3
מבצע- 167 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- 139 ש"ח



ג'ל אלוורה למריחה
מבצע- 81 ש"ח



כורכום עם ג'ינג'ר
מבצע- 130 ש"ח



שמן ציפורניים
מבצע- 69 ש"ח



משחת שיניים אלוורה
מבצע- 41 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