

לומדים לחיות בריא!

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

שבת פרשת "שלח" התשע"ט

תורה ורפואה משלימה

טיפ מהפרשה

לא רק לאנשים יש אנרגיות, אלא גם לערים וארצות. הכל בהתאם לזרימת הצ'י במקום, מה שנקרא באסכולה הסינית- "פנג שואי" ובעברית "רוח מים". ישנן ערים עם אנרגיה יותר מרגיעה וישנן כאלה עם יותר מקפיצה. ישנן ארצות עם אנרגיה יותר רוחנית וישנן עם יותר גשמית. כל מקום והאנרגיה שלו: יותר אקדמיים, יותר מובטלים, יותר קרביים, יותר ג'ובניקים, יותר הייטק, יותר אמנים ואנשי רוח... וכך נקרא מחר בפרשת השבוע על בקשת משה מהמרגלים- "וראיתם את הארץ מה היא?" כותב רש"י- "יש ארץ מגדלת גיבורים ויש ארץ מגדלת חלשים יש מגדלת אוכלוסין ויש ממעט אוכלוסין". בינינו, אני חושב שבישראל יש מהכל, יותר מכל מקום אחר בעולם. איך אמרו יהושע וכלב? טובה הארץ מאד מאד!

"תכלת דומה ל... כסא הכבוד" (חולין פט ע"א).

איתא בגמרא- "תניא, היה רבי מאיר אומר: מה נשתנה תכלת מכל מיני צבעונין? מפני שהתכלת דומה לים, וים דומה לרקיע, ורקיע דומה לאבן ספיר, ואבן ספיר דומה לכסא הכבוד" (חולין פט ע"א).

תכלת. הצבע שאומר הכל!

הצבע שמסמל את השלום והשלווה. לא כחול כצבעו של ים סוער וקר, אלא תכלת כים רגוע ושלו. גווני הכחול השונים הם צבעה של הצ'אקרה החמישית- צ'אקרת הגרון- גלגל אנרגטי שנמצא לנו באזור הגרון. אזור זה אחראי על התקשורת, על הדיבור, על הרטוריקה. גווני הכחול מרגיעים את הדיבור וההקשבה. זהו צבע שמחבר אותנו לרבדים שמסביבנו, ברמה הגשמית והרוחנית. הכחול מהווה גשר בין הרמות הרוחניות לספרה הקוסמית. כחול הוא צבע של טוהר, רוחניות, אינטואיציה, השראה, שלווה פנימית ובהירות המחשבה. הילה כחולה סביב לאדם מציינת שלווה, סיפוק והתפתחות רוחנית. בריפוי, הצבע הכחול משמש לקירור והרגעה. כדי לשפר את התקשורת שלנו ואת יכולת הדיבור (מצבים של גמגום, ביישנות וכד') נבצע מדיטציה עם שמים כחולים, נענוד על צווארנו תליון עם אבנים כחולות כמו: אגת, סודליית, ולאפיס. נלבש בגדים כחולים, או נשלב אותם בחלק העליון, בעיקר לאנשים וילדים היפראקטיביים, להם הייתי מציע גם לצבוע את קירות החדר בגווני התכלת, מה שירגיע אותם, בעיקר לאחר יום עמוס וגדוש בבית הספר ומחוצה לו. מאידך, כמובן שכדאי להימנע גם מ"עודף כחול", בעיקר אם אתם רגישים ו"מימיים" מטבעכם. מים זה רגשות. ים הרגשות. אם אתם רגשיים מדי, כחול הוא לא הצבע שלכם! הוא רק יציף אתכם בעוד ועוד. אם אתם כאלה, "יבשו" את עצמכם עם צבעים חמים כדוגמת: כתום, צהוב, אדום.

צבע התכלת הוא הצבע הנכון להתבודדות. הוא זה שיאפשר לנו להתחבר לשמים, לבורא העולם, לכסא הכבוד. הוא זה שיחבר אותנו שוב לתפקידנו בעולם!

איך מסופר על רבי נחמן מברסלב?

מבעד חלון ביתו שהשקיף על השוק, ראה רבי נחמן את אחד מתלמידיו שמיהר לדרכו. "האם הספקת הבוקר להביט בשמים?" שאל הרבי. "לא, רבי, לא היה לי פנאי לכך"- השיב התלמיד.

אמר הרבי- "האמן לי, בעוד חמישים שנה מאומה מכל מה שאתה רואה כאן עכשיו לא ישאר. יעמוד כאן יריד אחר- ובו סוסים אחרים, עגלות אחרות, וגם האנשים יהיו אחרים. אני כבר לא אהיה כאן ואף אתה לא תהיה כאן. אז מה כל כך חשוב עד שאין לך פנאי להביט בשמים?!"

שבת שלום!



אוהבים לשחק טניס? גם אני! בילדות לפחות....

מספר דברים שלא ידעתם על הקיבה שלכם:



1. נפח קיבת אדם ריקה מגיע לכ-50 סמ"ק.

כשהקיבה מלאה במזון, הנפח שלה עשוי לגדול עד פי 30. זו הסיבה שהבטן מתנפחת לאחר ארוחה דשנה.

מסקנה- שחררו כפתור לאחר הארוחה. כל כך מתבקש...

2. סיבה שכיחה לצרבת היא תפקוד לקוי של שסתום הוושט התחתון. אפשר להפחית אותה באמצעות הפחתה במשקל, מנות קטנות יותר, והימנעות מצריכת קפאין, אלכוהול, מזון שומני, חריף או חומצי. מסקנה לא צריך לרוץ ישר לכדורים...

3. הוצאת גזים מהקיבה מלמעלה או למטה, נגרמת בשל בליעת אוויר, כתוצאה מאכילה מהירה ועצבנית, לעיסת מסטיק, עישון או צריכת משקאות תוססים. מסקנה- תאכלו רגוע!

4. הקיבה חייבת לייצר אחת לשבועיים שכבה חדשה של תאי רירית, אחרת מיצי העיכול שבה יעכלו אותה לגמרי...

מסקנה- עיכול עצמי יכול לקרות גם אצל אדם ש"אוכל את עצמו מבפנים" ולא יודע "להוציא החוצה"....

5. חלק נכבד מאלה שעוברים קיצור קיבה מופתעים לגלות שזמן קצר אחרי הירידה במשקל – עלו בחזרה. הסיבה העיקרית היא שנפח הקיבה אמנם קטן, אולם הנטיה להשמיין עדיין קיימת. מסקנה- עשו קודם כל "קיצור קיבה" בראש שלכם. רק אח"כ רוצו לניתוח עצמו.

אז טניס הוא דוגמא טובה לספורט לא מאוזן בו השחקן מפעיל כח לאורך זמן רק ביד אחת. מה שגורם למצב של דלקת בגידים ובשרירים של שורש כף היד והאצבעות הממוקמים בצד החיצוני של המרפק (בעיקר בגלל חבטות עם גב היד). לדלקת זו קוראים- "מרפק טניס" והיא נפוצה לא רק אצל שחקני טניס אלא גם בקרב ספורטאים, צבעים, סבלים, שיפוצניקים וקלדנים.

איך מזהים?

מופיע כאב מקומי, לעיתים מלווה בשריפה באזור המרפק החיצוני. הכאב חד יותר בשעת מעמסה על המרפק, בעיקר בעת אחיזה והרמה של חפצים כאשר כף היד מופנית מטה. תיתכן הקרנה לאורך כל היד. במקרים קשים יהיה גם קושי בפעולות בסיסיות, כגון: אחיזת ספר, כוס קפה וכו'.

זכרו כלל זה...



לשתות מים קרים...

ובכן, אם נשאיר רגע בצד את חודשים יולי-אוגוסט, אז בהחלט לא מומלץ לשתות קר. הקור משתק את אנרגיית הטחול שהוא הוא הבערה הפנימית שמאפשרת המרה של מזון לאנרגיה. ממש כמו הלהבה מתחת לסיר! שתיתם קר- כיביתם את הלהבה. מה שיביא לכאבי בטן, עיקול קלוקל, נפיחות בטנית ועוד נגזרות על הדרך.

ומה לגבי שתיית מים על הבוקר?

מצוין! תחשבו שכל הגוף מתייבש במשך הלילה, הצינורות הצטמקו בשל נפח הנוזלים הקטן. כשאתם שותים מים על הבוקר אתם מנפחים אותם בחזרה. אתם מאפשרים זרימה מחודשת וגירוי ראשוני לאיברים הפנימיים. חום המים רק יעצים את הפעולה. לא תשתו- פשוט "תעבדו על יבש" והגוף שלכם יעבוד יותר קשה כדי להתחיל את היום...

שטיפת מעיים

אין כמו לשטוף את עצמנו בחמסין שכזה? חשבתם פעם לשטוף גם את המעיים שלכם? ובכן, תכירו את ההידרוקולוניקס או בשמו האחר- "קולון הידרותרפיה". ובעברית- שטיפת המעי הגס. הוא אחד הטיפולים הטובים והנפוצים ביותר כיום לניקוי מעיים והוצאת רעלים מהגוף.

איך זה עובד? במהלך הטיפול שוכב המטופל על שולחן הטיפולים ולתוך פי הטבעת שלו מוחדר בעדינות צינור סטרילי, דרכו מזרים המטפל זרם מבוקר של מים לתוך המעי הגס. תהליך זה, תוך כדי עיסוי עדין של הבטן על ידי המטפל, מעורר התכווצויות עדינות של המעי הגס ומביא לניקיונו. המים יוצאים לאחר מכן ועוברים דרך צינור פלסטיק, המאפשר מעקב אחר חומרי הפסולת היוצאים. לקראת סיום הטיפול, המים ששוטפים את המעי הגס יהיו נקיים!

אל תרימו גבה! שטיפת מעיים זו, המזכירה את השימוש בחוקן קיימת כבר אלפי שנים והיא מצוינת למקרים של: עצירות, עייפות, קנדידה, תסמונת המעי הרגיז, גזים, נפיחות של הבטן, טפילי מעיים, בעיות עור, כאבי ראש, כאבים ומיחושים שונים.



קיבלתם ממני 1000 טיפים! לא תתנו לי אחד?

בשעה טובה ומוצלחת, התחיל לו פרויקט גיוס ההמונים, לטובת הוצאתם לאור של שלושת ספרי הראשונים מסדרת הטיפים המצליחה- "לומדים לחיות בריא".

מיזם "לומדים לחיות בריא בוואצאפ" התחיל בשנת 2016 ונמשך למעשה, עד היום. זהו טיפ בריא, שנשלח כל יום בוואצאפ ונקרא על ידי אלפי קוראים. לכבוד הטיפ ה-1000 ולאחר פניות מרובות מצידכם, החלטתי להוציא את הטיפים לאור בסדרת ספרים. יותר לא תצטרכו לחפש אותם אחורה בוואצאפ או לבקש שאשלח לכם שוב.

מעכשיו, תוכלו למצוא אותם בשלושת הספרים הראשונים בסידרה:

1. לומדים לחיות בריא- 150 טיפים לחיים בריאים!

הטיפים מחולקים ל-5 נושאים: תזונה, תוספי מזון, בדיקות רפואיות, מחלות ושיטות טיפול ברפואה משלימה. המידע קצר וקולע ומספק את כל מה שצריך לדעת על נושאים אלו.



2. לומדים לחיות בריא- 150 טיפים מפרשיות השבוע!

150 טיפים לחיים רגועים ושלוים על בסיס פרשיות השבוע, כתובים בטוב טעם ובשפה קולחת, עם "תיבולים ונגיעות" מפרשני המקרא.



3. לומדים לחיות בריא- 150 כללים לחיים מאוזנים!

אלו למעשה הטיפים שהתחילו במשפט המיתולוגי-

"זכרו כלל זה ותודו לי כל חייכם!"

150 כללים ותובנות לחיים, שישמרו את כולנו במצב מאוזן, בתוך עולם תובעני ומתיש כמו שלנו.



אז כנסו לכאן או לאתר שלי

והחזירו לי טיפ!

"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 שלי-

Natiregev.com

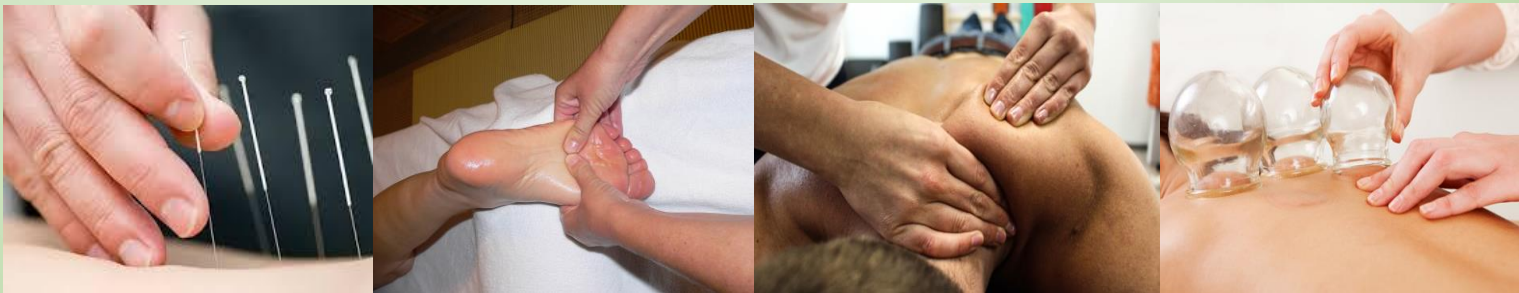
יעוץ אישי
חינם!

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.



המזרח השמח בקליניקת "שמחה ובריאות"

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!

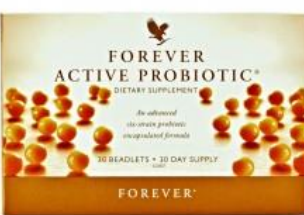
בניהולו של נתי רגב- L.AC. HERBS

מטפל בדיקור סיני וצמחי מרפא. רפלקסולוג בכיר ומעסה רפואי

להזמנות- 050-3711378



FOREVER

 מלח הימלאיה מבצע- 30 ש"ח	 פרוביוטיקה מבצע- 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?

מחפשים עוד מוצרים?



חפשו אותי ב-

כנסו לאתר שלי- natiregev.com