

לומדים לחיות בריא!

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

שבת פרשת "נשא-שבועות" התשע"ט

תורה ורפואה משלימה

טיפ מהפרשה

דווקא מתאים לי להישאר
ער כל הלילה...
לא בשביל להתפנק ליד
המקרר, על השאריות של
עוגת הגבינה, מהסעודה
של הערב...

גם לא בשביל לשבת בסלון
עם מנת גלידה עסיסית,
ששמורה בכלל לסעודה
של הבוקר...
להישאר ער כדי להתכונן.
להישאר ער כדי להיות
ראוי.

להישאר ער בשביל
המעמד האדיר והנשגב
הזה שיקרה בבוקר.
בבוקר... נקבל את התורה!

עם מה? עם עוגת גבינה?
עם מנת גלידה עסיסית?

אז זהו, שחשבתי שמן
הראוי ללמוד משהו. אפילו
הרבה משהו. פשוט לשבת
כל הלילה וללמוד. כי
התורה היא חיינו ומזוננו,
עוד הרבה לפני הגבינה
והגלידה, הלילה והיום...

התורה- סם מרפא לנפש ולגוף!

אומרת הגמרא (עירובין נד,א): "החש בראשו יעסוק בתורה שנאמר "כי לוית חן
הם לראשך". חש בגרונו יעסוק בתורה שנאמר "וענקים לגרגרותיך". חש במעיו
יעסוק בתורה שנאמר "רפאות תהי לשרך" חש בעצמותיו יעסוק בתורה שנאמר
"ושקוי לעצמותיך" חש בכל גופו יעסוק בתורה שנאמר "ולכל בשרו מרפא".

מדוע נחשבת התורה כתרופת פלא לכל מיחוש או מחלה?

מובא בזה"ק (תרומה ח"ב קסא, א): "דכד ברא קוב"ה עלמא אסתכל בה
באורייתא וברא עלמא". אומר על כך המדרש רבה (בראשית רבה א) "שהיה
הקב"ה מביט בתורה וברא את עולמו", מסביר על כך המהר"ל (נתיבות עולם):
"שהתורה בעצמה היא סדר הכל ולכך כאשר רצה השם יתברך לברא את עולמו
ולסדר אותו, היה מביט בתורה שהיא סדר הכל וברא את עולמו. ולכך הוסיף ה"א
בששי לומר כי כל מעשה בראשית היו תלויים ועומדים עד ששי בסיון אם יקבלו ישראל
התורה מוטב ואם לאו יחזור העולם לתוהו ובוהו. (שבת פח,א)

על בסיס הדברים הנ"ל ממשיך המהר"ל ומסביר מדוע התורה היא התרופה הנכונה
למחלות האדם- "...ולכך אמר אחריו אם יש לאדם חולה בגופו שכל אשר הוא
חולה יוצא מן הסדר, יעסוק בתורה שהיא סדר העולם, ואז האדם אשר היה מקבל
חולי שהוא שנוי יחזור אל הסדר שהוא בריאותו".

לא רק שהתורה משמשת כתרופת-על, אלא שיש בה גם את היתרון הכי גדול שלא
נמצא בשום תרופה בצורה כזו או אחרת והוא- אי-פגיעה במערכות אחרות בגוף!
הרי גם הרופאים הקונבנציונליים יודעים, שכל כדור שהם נותנים לכם, עוזר למשהו
אחד, אך גם פוגע במקביל במשהו אחר בגוף. זו פשוט שאלה של סדרי עדיפויות
(עדיף להציל עכשיו איבר פגוע עם כדור, שיפגע אח"כ באיבר אחר, שבו נטפל אח"כ
עם כדור אחר, שיפגע אח"כ ב...). התורה, בניגוד לרפואה הקונבנציונלית, לא פוגעת
בשום איבר אחר אלא להיפך! וכך ממשיכה הגמרא (עירובין, שם): "...אמר רב
יהודה בר' חייא בא וראה שלא כמדת הקב"ה מדת בשר ודם מדת בשר ודם אדם
נותן סם לחבירו לזה יפה ולזה קשה אבל הקב"ה אינו כן נתן תורה לישראל סם
חיים לכל גופו שנאמר ולכל בשרו מרפא".

שבת שלום וחג שמח!



מספר דברים שלא ידעתם על כיס המרה שלכם:

1. הוא דמוי אגס, ונמצא מתחת לכבד בבטן ימנית עליונה. רגישות באזור זה המתבטאת גם על ידי כאב לאחר הארוחה ולפעמים גם על ידי הקרנה לכתפיים המוקלת רק לאחר מספר שעות, יכולה להעיד על התחלה של משהו... מסקנה- אל תתנו למשהו הזה לגדול. טפלו עכשיו!



2. לא טיפלתם והתפתחה דלקת בכיס המרה. איך תדעו? יופיע חום, הקאות, עליה בספירת הדם הלבנה.... מסקנה- כמו שאמרת. יפה שעה אחת קודם.

3. אולי זה בעצם אבנים? הפגיעה הנפוצה ביותר בכיס המרה היא אבנים, שהם למעשה משקעים של מלחי מרה, כולסטרול וחומרים אחרים. האבן גורמת להופעת כאב רב. ניתן לטפל בעזרת שינוי תזונתי ואם לא, אז בהסרת כיס המרה על ידי ניתוח. ומה אז? במקרה זה, מיצי המרה יוזרמו אל מערכת העיכול ישירות מהכבד, וניתן להמשיך ולתפקד באופן תקין. מסקנה- אופן תקין זה לא אופן טבעי. העדיפו להישאר עם כיס מרה. פשוט שמרו עליו!



חלב

תזונה ותוספי מזון

חג השבועות ממש בפתחנו וההכנות בעיצומן! גבינות, מוקרמים ובלינצ'סים תופסים את מקומם במקרר ומוכנים לחג שכולו חלב... דא עקא, לא הרי החלב של אתמול, כאותו חלב של פעם, עת היו הפרות רועות בשדות ואוכלות ירוק ללא תוספות של הורמונים וכד'. מחקרים רבים בשנים האחרונות (שלאו דווקא ידועים לנו...) מצביעים על כך שהחלב של היום אינו מסייע לעצמות ואינו תורם להפחתת שיעורי האוסטיאופורוזיס (בריחת סידן). מנגד, הוא מגדיל סיכונים לסרטן, למחלות לב, לתסמונת המטבולית ועוד!

נמצא כי:

חלב פרה אינו דומה לחלב אם ויש בו חומרים מסוימים שאינם בריאים לנו כגון קזאין. בחלב יש סוכר חלב (לקטוז) ואצל אדם מבוגר חסר האנזים שמפרק את סוכר החלב. במוצרי החלב נותרות שאריות של אנטיביוטיקה והורמונים שכמובן אינן טובות לבריאות. לא בהכרח שחלב משפיע על כולם לרעה, אבל אנשים שנגמלו מחלב פרה מדווחים על שיפור ניכר בבריאותם כגון: בעיות נשימה, ליחה, כאבי בטן ועוד.



סאונה

הן החלו את דרכן לפני אלפי שנים, כבר באדמה המוסק בעצים. אט לאט, עם ההתפתחויות הטכנולוגיות וההנדסיות, ניתן היה לבנות מכילים נפרדים ולבסוף מבנים שלמים שכל תפקידם הוא להכיל את... חדר הסאונה. **שהייה בסאונה, בחום של 80 עד 110 מעלות צלזיוס:**

מאפשרת לגוף לבצע תהליך הזעה מוגבר, במסגרתו משתחררים רעלים כמו ניקל, עופרת, אבץ, נחושת וכספית, שלא היו יוצאים מהגוף בדרך אחרת. משפרת זרימה של מחזור דם בזכות הרחבת כלי הדם. מסלקת מתח שאצור בגוף, מקלה על כאבים ומשחררת את השרירים. גורמת לגופנו לשחרר כמויות רבות של אנדורפינים. מחקרים מראים כי ביקור קבוע בסאונה (פעמיים-שלוש בשבוע), מצמצם ב-50% את הסיכויים לחטוף הצטננות במהלך הימי החורף. אחרי שהייה בסאונה, הגורמת לטמפרטורות הגוף לעלות לכדי 38 מעלות, כדאי ומומלץ לשתות כמה כוסות מים להשבת הנוזלים שאבדו לנו.

אין צורך לתאר אותן למי ששומע אותן מידי לילה. אפשר רק לנחם אותו (או יותר נכון, אותה...) , לקנות לה אטמי אוזניים טובים או לשלוח אותה לישון בסלון (או להיפך). ככה זה כשמדובר בנחירות- קללה שלא כתובה בכתובה. נחירות הן קול שנוצר כתוצאה מתנגודת מוגברת לזרימת האוויר בדרכי הנשימה עליונות. כמעט כל אחד עלול לסבול מנחירות מדי פעם, ויש מי שנוחרים באופן קבוע.

מה עושים?

ירידה במשקל, שכיבה על הצד ולא על הגב, שמירה על "אף פתוח", ניתוח במקרה של מחיצת אף עקומה ושימוש במכשיר ה-CPAP בהחלט יכולים להקל מעליכם.

ואם לא בא לי?

אם לא בא לכם ואתם כן סובלים מהתופעות הבאות: השמנה, אף סתום או גודש באף, הפרעות במבנה של עצמות הפנים, שקדים מוגדלים או תת-פעילות של בלוטת התריס, כדאי שתתחילו להעביר את הכרית והשמיכה שלכם ל... סלון.

זכרו כלל זה...

אל תתנו לרגע זמני מכעים, למחוק לכם תקופה שלמה של אושר!



אם זה אכן קרה, תדעו שהפסדתם... שוב. העולם הוא עגול וכך גם מערכת היחסים בין בני האדם. פעמים למעלה ופעמים למטה. ככל שקוטר העיגול- המרחק הרגשי והפיזי בין האנשים גדול יותר, כך גם ההיפוך בעיגול- במערכת היחסים ביניהם, יהיה לעיתים רחוקות יותר. וככל שקוטר העיגול- המרחק הרגשי והפיזי בין האנשים קטן יותר, כך גם ההיפוך בעיגול- במערכת היחסים ביניהם, יהיה לעיתים קרובות יותר. כמעט כל הזמן. כך או כך, היחסים בין בני האדם תמיד יעלו וירדו. לא צריך להיבהל, אלא להמשיך לשחק ולא לשבור את הכלים. מחר הרי תצטרכו אותם שוב, כדי להמשיך לשחק ביחד, וחבל שתצטערו על כך ששברתם... הכדור הוא עגול, אבל אתם אלו שקובעים את קצב הסיבוב שלו. השתדלו להיות כמה שיותר זמן למעלה וכמה שפחות זמן למטה, או בעברית- עשו את המשבר קצר ומהיר ואת האושר ארוך ונצחי!

קיבלתם ממני 1000 טיפים! לא תתנו לי אחד?

בשעה טובה ומוצלחת, מתחיל 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:

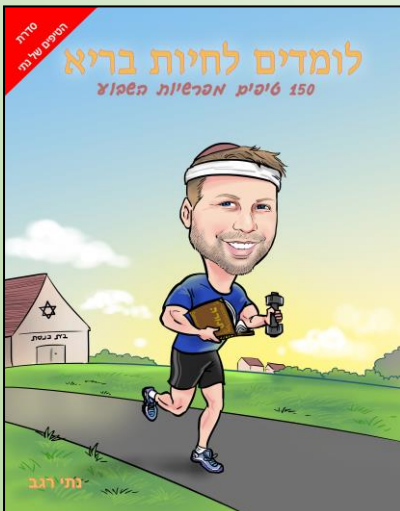
1. לומדים לחיות בריא- 150 טיפים לחיים בריאים!

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...

אפסי טיפוס, מאמרים וידע מקצועי באתר fe-

Natiregev.com

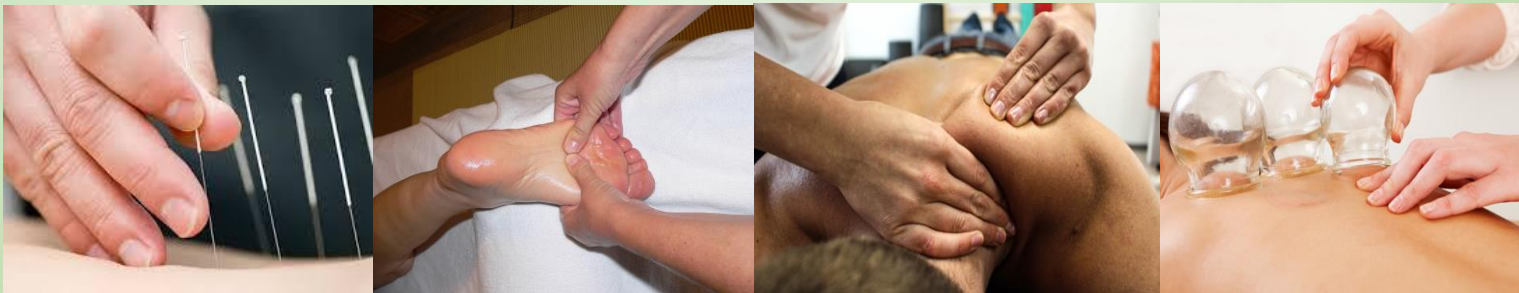
יעוץ אישי
חינם!

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 בקליניקת "שמחה ובריאות"

אצת בר כחולה ירוקה

היא מכילה 48 מתוך 49 אבני הבניין החיוניות לגוף!
בנוסף, היא גם מכילה ויטמינים, מינרלים, חומצות אמינו, אנזימי עיכול, חלבון, כלורופיל, אומגה 3,
ויטמין B12.

היא מנקה רעלים ומגינה על הכבד!

היא מספקת תמיכה במצבים של הפרעה לקשב ולריכוז, היפראקטיביות וקושי להתמקד!
היא משמשת כאנטי וירוס טבעי לחיזוק והמרצת מערכת החיסון, הודות לתכולה גבוהה של
כלורופיל ובטא קרוטן.

היא מהווה כלי נשק יחודי לטיפול בסרטן!

בקיצור, היא מולטי ויטמין טבעי אורגני עם כל מה שהגוף והמוח זקוקים לו!



רק 130 ש"ח

תכירו את אצת הבר הכחולה ירוקה!

היא גדלה במספר מצומצם של אגמים (במיוחד אגם קלמאת בארה"ב) ומהווה מקור טבעי המועשר
בשפע נוגדי חמצון, בשל יכולתה לנצל מולקולות חנקן ישירות מהאוויר, לשם ייצור חלבון ותרכובות
המכילות אותו.

אפשר לומר שאצת זו היא מעין צבא שלם הפועל בגוף ביעילות, ובנחישות מול כל אויב
אפשרי!

להזמנות-
050-3711378

"שמחה ובריאות"

בית טבע וקליניקה לרפואה משלימה!

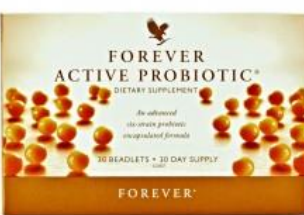
בניהולו של נתי רגב- L.AC. HERBS

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