

לומדים לחיות בריא!

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

שבת פרשת "האזינו" התש"פ

תורה ורפואה משלימה

טיפ מהפרשה

כמה טוב ונכון לעשות העברת
סמכויות מול כולם. מונע
חיכוכים ובעיות, קנאה
ותחרות...

גם יודעים שהעברת התפקיד
נעשתה ברוח טובה ובהדדיות
מרובה

יתרה מכך, אם מעביר התפקיד
מאפשר למקבל התפקיד
להתחיל לעבוד כבר בתוך
המשמרת שלו, במשרד שלו,
כשהוא עדיין נוכח, הרי שאין
מענה יותר ראוי מזה להרגעת
הציבור...

וכך נקרא מחר בתורה- "וַיָּבֹא
מֹשֶׁה, וַיְדַבֵּר אֶת-כָּל-דְּבָרֵי
הַשִּׁירָה-הַזֹּאת-בְּאָזְנֵי הָעָם:
הוא, וְהוֹשֵׁעַ בֶּן-נוּן".

כותב רש"י- "שבת של דיוזגי
הייתה, נטלה רשות מזה ונתנה
לזה, העמיד לו משה מתורגמן
ליהושע, שיהא דורש בחייו, כדי
שלא יאמרו ישראל בחיי רבך
לא היה לך להרים ראש.
ולמה קוראו כאן הושע?
לומר שלא זחה דעתו עליו,
שאף על פי שנתנה לו גדולה,
השפיל עצמו כאשר מתחילתו".

"האזינו השמים ותשמע הארץ"

אין כמו פרשת האזינו-סוף התורה ופרשת בראשית-תחילת הבריאה, כדי לדבר על ארבעת היסודות. ובכן, דבר ידוע ומפורסם בתולדות העמים ובתורתם הוא, שהגוף מורכב מארבעה יסודות. ארבע יסודות אלה הם: אדמה, מים, אש ורוח-אוויר.

על ארבע יסודות אלה כבר כתב חכם, פילוסוף ורופא גדול, הלא הוא הרמב"ם, לפני כ- 850 שנה: **"ארבע גופים הללו שהם אש ורוח ומים וארץ הם יסודות כל הנבראים למטה מן הרקיע, וכל שיהיה מאדם ומבהמה ועוף...הכל גולמן מחובר מארבע יסודות הללו"**. כלומר כל דבר המצוי כאן על כדור הארץ, מתחת לשמים, מורכב מארבע יסודות אלו. ארבעת היסודות אלו מרכיבים את העולם הגדול, כמו גם את העולם הקטן- הלא הוא האדם.

האדם מורכב מארבעה יסודות, אולם, אצל כל אדם יהיה יסוד מסוים קיים במידה גדולה או קטנה יותר. השילוב בין היסודות הוא שקובע את האישיות הפסיכולוגית של האדם על כל היבטיה. אחת השיטות לאבחן את 4 יסודות אלו היא על ידי כף הרגל. לכל יסוד יש את המיקום שלו בכף הרגל, המשקף את המיקום הכללי שלו בגוף האדם עצמו. בשורות הבאות נתאר את המיקומים השונים ואת משמעותם במישור הפיזי והאנרגטי.

1. אדמה- יסוד האדמה ממוקם בעקב כף הרגל. במישור הפיזי- אם הוא במצב מאוזן, נצפה לראות רקמה מלאה וברירה, בגוון אדמדם-חום-כהה, כשהעור גס במקצת, או יותר נכון, ה"קשה" מבין ארבעת היסודות. במישור האנרגטי- זהו יסוד כבד וחסר תנועה, המסמל גשמיות, חומריות, יציבות, שורשיות, ביתיות, חושניות, מיניות, פוריות, הישרדות, המשך קיום המין האנושי. יסוד זה מסמל את הצרכים שלנו. אדמה = אני רוצה.

2. מים- יסוד המים ממוקם בקשת שבין העקב לכרית כף הרגל, מתחת לאצבעות. במישור הפיזי- אם הוא במצב מאוזן, נצפה לראות רקמה בעלת הצבע הבהיר ביותר בכף הרגל, העור רגיש, רך, קריר ומעט לח. במישור האנרגטי- יסוד זה מסמל התחדשות, נתינה ולקיחה, צורך בתנועה ובהמשך זרימה, סינון, סילוק, קפיאה, רתיחה והתאדות. מים הם ים הרגשות שלנו. מים = אני מרגיש!

3. אש- יסוד אש ממוקם בכרית כף הרגל, מתחת לאצבעות. במישור הפיזי- אם הוא במצב מאוזן, נצפה לראות רקמה מלאה, בריאה ואדמדמה. על העור להיות גס יותר מאשר העור באזור המים, אך לא גס כמו העור שבאזור האדמה. במישור האנרגטי- זהו היסוד הבוהר והנוצץ, המנסה לעלות גבוה, רוצה להתפשט, לגדול, להשיג. הוא מסמל את העשייה, הרצונות והשאפו שלנו. אש = אני רוצה!

4. אויר- יסוד אויר ממוקם מבסיס האצבעות ועד קצותיהן. במישור הפיזי- אם הוא במצב מאוזן, האצבעות תהינה ישרות, גמישות, פרושות מעט אך לא רחב מדי. הרקמה צריכה להיות מלאה אך לא נפוחה. הציפורניים בריאות. העור בהיר יותר מאשר העור שבאזור האש אך כהה יותר מאשר באזור המים. במישור האנרגטי- זהו היסוד התפיסה המחשבתית. הבנה, כושר ארגון, אינטליגנציה, כלולים בו. יש לו כושר תקשורת בלתי רגיל. הוא יצירתי, מחייה, בעל מעוף, הוא מגיע לכל מקום. דרכו אנו מביעים את עצמנו. יסוד זה מסמל את החשיבה שלנו. אויר = אני חושב!

שבת שלום!



מספר עובדות שלא ידעתם על המערכת הסימפטטית שלכם:

1. היא נכנסת לפעולה מיידית כשאתם במצבי לחץ, חירום ומתח. היא זו שתכין את הגוף למאבק או נסיגה בהתאם לתגובת "Fight or Flight" מסקנה- אם אתם צריכים להילחם, דעו שאתם מכוסים...
2. מה קורה כשהיא נכנסת לפעולה? כל מה שצריך כדי לברוח מתחיל לעבוד כגון: הדופק מואץ, לחץ הדם עולה, הסימפונות מתרחבות וכו', וכל מה שלא צריך כדי לברוח מפסיק לעבוד כגון: פעילויות עיכול מופסקות, שתן נעצר בשלפוחית, שרירים טבעתיים נסגרים וכד'.
- מסקנה- אם אתם מרגישים את התופעות הנל, כנראה שאתם במצב של... מלחמה!
3. מתי הבעיה מתחילה? כאשר המערכת הסימפטטית שלנו פעילה באופן עקבי, לפעמים גם כל היום, כי כל היום אנו מרגישים במצב של... מלחמה! תוצאות פיזיולוגיות מסוימות הופכות להיות קבועות בגוף שלנו, כמו למשל לחץ דם, דופק, הפרשת מיצי עיכול מוגבלת ועוד. תוסיפו לזה את הורמוני המתח (אדרנלין ושות') שמופרשים תדיר מהכליות והרי לכם אסון! מסקנה- במלחמה לאורך זמן אין מנצחים. כולם בסוף מפסידים. לפעמים גם את... החיים!

סובלים מטחורים?

טיפול טבעי

- רוצים לטפל בצורה טבעית? נסו את הטיפולים הבאים:
1. הימנעו משיבה ממושכת ומאומצת. היא אינה מאפשרת לתנועתיות של אנרגיה ודם לזרום באופן חופשי באזור האגן, מה שיוצר תקיעות, סטגנציה, חולשה באזור והופעת טחורים.
 2. הימנעו מעבודה מסביב לשעון וחוסר שינה מצטבר. הם גורמים לצ'י שלנו להיחלש ולצנוח! זה מתבטא גם בצניחת איברים וביניהם טחורים.
 3. הרבו באכילת ירקות כתומים, אגוז מוסקט וג'נג'ר. הם יחזקו את אנרגיית הטחול שתפקידו "להרים" את האיברים למעלה.

הן לא זוחלות רק באדמה, אלא גם במעיים שלכם... ככה זה כשנוצר זיהום במערכת העיכול על ידי תולעים. שכיח מאוד בילדים אך עלול להופיע גם אצל מבוגרים. ההדבקה היא הגורם הבעייתי- בדרך כלל מילד לילד בגיל הגן. היא מתרחשת לרוב בשלב הביצה. ביצי התולעים נמצאות על משטחים שונים: מצעים, מגבות אך גם על הידיים ומתחת לציפורניים של אצבעות כפות הידיים.

התולעים מתחלקות למספר סוגים. הן חיות במעי הגס, וכאשר הן בנות כחודש, הן נודדות לאזור פי הטבעת, ושם הן מטילות ביצים זעירות. כאשר התולעים מגיעות לפי הטבעת, מתחילים להרגיש.

מה מרגישים? אי-נוחות בבטן, דגדוג או גרד באזור פי הטבעת. כמו כן עלולות התולעים - בעת שהן נודדות אל פי הטבעת בשעות הלילה - לגרום לילדים לנדודי שינה ולנקישת שיניים בשינה. כיצד מטפלים?

ברפואה המערבית יתנו כדור או סירופ וורמוקס. ברפואה הטבעית ימליצו על פרוביוטיקה, אכילת שום וכורכום, גרעיני דלעת, רימון ועוד, המכילים חומרים קוטלי תולעים.

זכרו כלל זה...

כל שיחה אקראית שאתם שומעים בין בני אדם, לפעמים גם משפטים בודדים ואפילו מילים ספורות, זה לא בכדי. כנראה שהייתם צריכים לשמוע דווקא אותם, כי הם מיועדים אליכם...

הרבה מילים מסתובבות בעולם, נאמרות בין מיליארדי בני האדם, כתובות במיליוני ספרים, נשמעות מתוך אינספור הקלטות וסרטונים...

אם שמעתם משהו במקרה, קראתם באיזה ספר נידח או ראיתם בכתובית שבסרטון מזדמן, כנראה שזה היה מיועד בדיוק לכם, לתפקיד שלכם בעולם. מילים תמיד היו כאן ותמיד תהינה כאן. אף אחת מהן לא הולכת לאיבוד. הן רק מחכות שניקה אותן אלינו, במקום, בזמן ובסיטואציה הנכונה לנו. מילים זה כח. מילים זה תקוה. מילים זה חיים. מילים. זה כל הסיפור.

פרוביוטיקה



בסך הכל כמה מיליארדים של חיידקים טובים במעי... חיידקים טובים אלה יודעים להיצמד לדופן המעי שלכם, כמעט לכל אורכו, ובכך הם מונעים מחיידקים פתוגניים וממיקרו-אורגניזמים אחרים כגון שמרים ופטריות להיצמד לדופן המעי שלכם ולגרום לזיהום פתוגני. בלעדיהם, אתם חצי בנאדם! סתאאם. בלעדיהם, תהליך העיכול שלכם הופך לפחות יעיל ונוצרת תסיסה של המזון במעי. חיידקים פרוביוטיים נוכחים גם בריריות נוספות כגון חלל הפה, הנרתיק והאף. הימצאותם חיידקים באזורים אלה חשובה בעיקר כדי למנוע שגשוג של גורמים פתוגניים כגון פטריית הקנדידה. האמור מכל, אם אתם סובלים ממחלות שקשורות לצינור העיכול (צרבות, ריפלוקס, אולקוס, קרון, הליקובקטר ועוד) ובעיקר אם אתם נוטלים אנטיביוטיקה (שפוגעת מאד ברירת הקיבה), כדאי לכם להתחיל לקחת פרוביוטיקה!

"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, אפנים חמות, מוקסה,
תוספי מזון, מוצרי אלוורה, דיקור אולן, סו-ד'וק...

אלפי טיפים, מאמרים וידע מקצועי באתר fe-

Natiregev.com

יעוץ אישי
חינם!

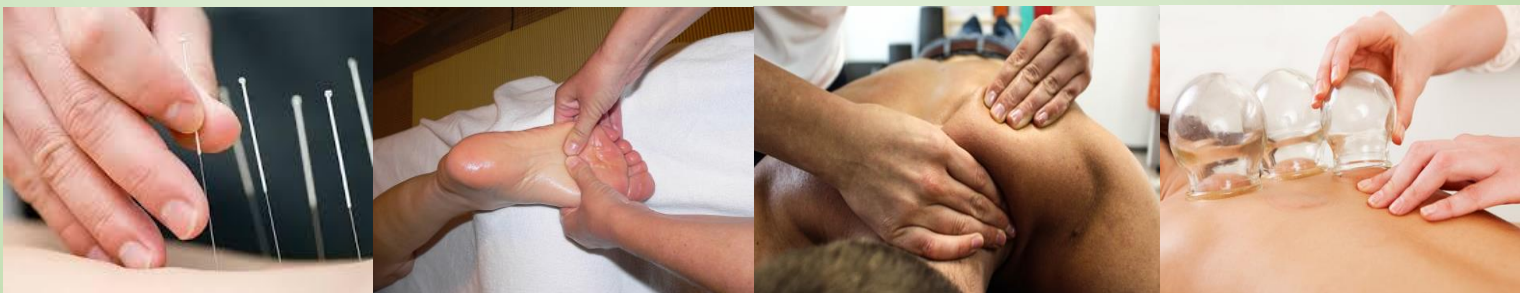
מקבל ב:

לקבלת טיפ יומי בריא
בוואצאפ שלחו לי הודעה
למספר- 050-3711378

קליניקה פרטית- רחוב אבוחצירא 13 יבנה

המרכז ההוליסטי "בידיים טובות", האשל 21, יד בנימין.

"מכבי טבעי" רוטשילד 15, ראשל"צ.



המוצר השבועי בקליניקת "שמחה ובריאות"

אנו וואמן

פורמולה נשית "אנו-וומן" הינה פיתוח מיוחד אחרי ניסיון רב שנים למצבים של חוסר
חשק מיני, יובש נרתיקי ועייפות ריגשית ומנטלית אצל נשים בגילאים שונים.

הפורמולה מורכבת מהצמחים הבאים:



רק 110 ש"ח

אשווגנדה 300 מ"ג

מאקה 300 מ"ג

אפימדיום 300 מ"ג

דמיאנה 150 מ"ג

שיח אברהם 150 מ"ג

אל ארגינין 150 מ"ג

אבץ ציטראט 15 מ"ג

להזמנות-
050-3711378

הפורמולה בהכשר הבדץ העדה החרדית



"שמחה ובריאות"

בית טבע וקליניקה לרפואה משלימה!

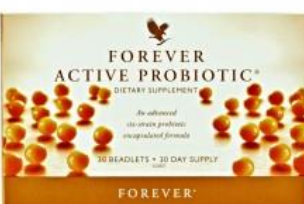
בניהולו של נתי רגב- L.AC. HERBS

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- 85 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- 85 ש"ח	אצת בר כחולה ירוקה מבצע- 130 ש"ח	זרעי צ'יה מבצע- 35 ש"ח	ג'ל אלורה לשתייה מבצע- 139 ש"ח
			
ג'ל אלורה למריחה מבצע- 81 ש"ח	כורכום עם ג'ינג'ר מבצע- 130 ש"ח	שמן ציפורניים מבצע- 69 ש"ח	משחת שיניים אלורה מבצע- 41 ש"ח
			
שפתון אלורה מבצע- 19 ש"ח	כמוסות מאקה מבצע- 85 ש"ח	חמקריט מיגרונית- 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



"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

			
שיח אברהם מבצע- 90 ש"ח	ולריאן מבצע- 120 ש"ח	ליקוריץ מבצע- 149 ש"ח	אלוורה פרידום מבצע- 139 ש"ח
			
קיו 10 בהכשר הבד"ץ מבצע- 120 ש"ח	ג'ינקו בילובה מבצע- 172 ש"ח	שמפו אלוורה וחוחובה מבצע- 100 ש"ח	מסטיק תימני מבצע- 99 ש"ח
			
ברהמי גוטוקולה מבצע- 109 ש"ח	דאודורנט אלוורה מבצע- 41 ש"ח	אשווגאנדה מבצע- 99 ש"ח	מזון מלכות מבצע- 182 ש"ח

רוצים ללמוד לחיות בריא?



חפשו אותי ב-

מחפשים עוד מוצרים?

כנסו לאתר שלי- natiregev.com