

לומדים לחיות בריא!

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

שבת פרשת "תזריע-מצורע" התשע"ח



טיפ מהפרשה

יש בה משהו,
במידה כנגד מידה.
היא מראה לך בצורה הכי
ברורה,
מה היה פשעך וגם מהי
תקנתך.
בלי "יותר מדי דיבורים", אתה
כבר תבין לבד,
במה שגית ואיך יותר לא.

וכך נקרא מחר בתורה על
תקנתו של המצורע- זה
שהוציא שם רע ודיבר לא יפה
על חברו. הוא צריך להביא:
**שְׁתֵּי-צִפְרִים חֵיוֹת, טְהוֹרוֹת,
וְעַץ אֶרֶז, וְשָׁנִי תוֹלַעַת וְאַזָּב.**
מדוע?

כותב רש"י: "לפי שהנגעים
באין על לשון הרע, שהוא
מעשה פטוטי דברים, לפיכך
הוזקקו לטהרתו צפרים,
שמפטטין תמיד בצפצוף
קול.

ועץ ארז -לפי שהנגעים באין
על גסות הרוח.
ושני תולעת ואזב - מה תקנתו
ויתרפא? ישפיל עצמו
מגאוותו, כתולעת וכאזב."

תורה ורפואה משלימה



הלשון - השתקפות של הרוח והגוף

פרשת מצורע מראה לנו יותר מכל את עוצמת הדיבור הרע של האדם המתבצע על ידי הלשון.

ספרי הנביאים והכתובים, ובכלל, כל ספרות חז"ל מרבים לדבר בשמירת הלשון וחשיבותה, כדוגמת: **"מי האיש החפץ חיים... נצור לשונך מרע"** (תהילים לד), **"מוות וחיים ביד הלשון"** (משלי יח, כא) ועוד כהנה וכהנה.

על פי היהדות, בריאותו הרוחנית של האדם ניכרת בדיבורו. הוא גם נקרא **"מדבר"**. את הפסוק **"ויהי האדם לנפש חיה"** (בראשית ב, ז) מפרש אונקלוס- **"לרוח ממללא"** (רוח מדברת). מעניין לציין שמאידך, על פי הרפואה הסינית, בריאותו הגופנית של האדם, ניכרת בלשונו. אבחון הלשון הוא כלי טיפולי שקיים במסורת הסינית כבר אלפי שנים. היות והלשון היא השריר היחיד החשוף בגופנו, ניתן ללמוד ממנה על מצב בריאות איברינו הפנימיים, לפי ההשתקפות הבאה:

קצה הלשון- לב וריאות. **מרכז הלשון**- קיבה וטחול. **בסיס הלשון**- כליות ושלפוחית. **צידי הלשון**- כבד וכיס מרה.

כשבאים לאבחן את האדם לפי הלשון, מתייחסים לדברים הבאים: צבע, צורה וחיפוי (חיפוי הלשון הוא כמין "שטיח" דק הפרוס על גבה).

צבע הלשון:

אדום- חום פנימי (אנרגטי) שקיים בגוף. סגול- סטגנציה של צי' ודם. כחול- קור פנימי וקיצוני. לשון חיוורת- חוסר דם, חולשה, עייפות.

צורת הלשון:

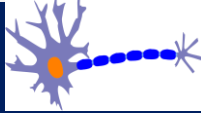
נפוחה- חולשה של הטחול. חריצים בלשון- חוסר אנרגטי לפי האזורים דלעיל. פצעים, אפטות, נקודות אדומות- מצינים עודף חום לפי האזורים דלעיל. כתמים שחורים- יכולים להצביע על מחלות קשות לפי האזורים דלעיל.

חיפוי הלשון:

צהוב- עודף חום. לבן- עודף קור. דביק- לחות וליחה.

אז מה היא לשון בריאה? ובכן, לשון בריאה היא לשון חלקה, בגוון ורוד, עם חיפוי לבן דק, ללא חריצים או נקודות אדומות, בעלת גמישות ורכות כאחד, שמדברת רק טוב, על כל אחד, בכל מקום וזמן, לכל אדם ואדם.

שבת שלום!



אישיאס - סיאטיקה

הוא אחד העצבים הגדולים והארוכים ביותר שנמצא בגוף! אך ככזה, אם הוא מתחיל לכאוב, אז זה גם כאב גדול וארוך שמגיע עד לקצה הרגל...

אישיאס מקורו מהמילה Sciatica ובעברית נקרא לו נשית. הוא יוצא מבין החוליות התחתונות בעמוד השדרה, עובר בשרירי הישבן ואם הורע מזלכם אז הוא פשוט "נתפס" שם וגורם לכאבים המקרינים לרגליים ולשרירי ירך תפוסים וכואבים. תתכן גם ירידה בתחושה בחלק הקדמי של הרגל וירידה בכוח הגס של השרירים. בכל מקרה, אתם לא לבד. כ-8% מכלל האוכלוסייה סובלים מכאבי אישיאס.

אז מה עושים?

שכבו על הגב ושימו כדור טניס מתחת לישבן היכן שכואב. בתנועות סיבוביות עם משקלכם, עסו לעצמכם את שרירי הישבן. אמנם כואב אך בהחלט יכול לעזור, עד שתגיעו לטיפולים המשלימים שיתנו מענה הרבה יותר ראוי!!!

בדיקות רפואיות

בדיקת סוכר



מאז שנת 1980 קפץ מספר חולי הסוכרת בעולם מ-108 מיליון ל-422 מיליון איש, רובם במדינות מתפתחות. העלייה הדרמטית נובעת מהשמנת יתר. כך הכריז השבוע ארגון הבריאות העולמי.

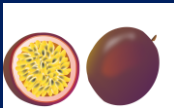
לכן, אם יש במשפחתכם הקרובה חולי סוכרת או שאתם אנשים מעל גיל 40 עם נטייה להשמנה, עודף שומנים וכולסטרול, חוסר חשק משווע לעשות פעילות גופנית ועודף חשק עז ל"מתוק", כדאי שתעשו בדיקה דם פשוטה שבה תוכלו לבדוק את רמת הסוכר אצלכם בדם:

בין 70-100 מ"ג/ד"ל - תקין

בין 100 ל-125 מ"ג/ד"ל - טרום סוכרת

תזונה ותוספי מזון

פסיפלורה



היא גם יפה מבפנים גם טעימה וגם בריאה.

שום דבר אחר לא צריך לעניין אתכם מעבר לזה. אבל אם אתם בכל זאת מתעקשים, אז דעו לכם ש:

- הפסיפלורה עשירה באשלגן, מה שישמור לכם על לחץ דם מאוזן ויסייע במניעת מחלות לב והצטברות כולסטרול.
- הסיבים התזונתיים שבה יסייעו לניקוי המעיים שלכם ולשיפור פעולת העיכול.
- מחקרים גילו שבפסיפלורה קיימים נוגדי חמצון אשר מסוגלים להרוג תאים סרטניים.
- נוגדי החמצון שבה גם ינטרלו את ההיסטמינים שגופכם מפריש ובכך יסייעו לכם במניעת אלרגיות ודלקות.
- היא בהחלט תוריד מכם לחץ ומתח, תייצר שינה טובה יותר ותעזור בהרגעה כללית. אז אם אתם סובלים משינה קלה או בעיות בהירדמות, קחו לכם פסיפלורה לפני השינה.

זכרו כלל זה...

ככל שהמזון יותר קרוב לטבע כך הוא יותר בריא בשבילכם!



איך תדעו?

ובכן, אם צריך לפתוח שקית צבעונית ו"מושכת את העין" כדי להגיע אליו, כנראה שהוא מאד רחוק מהטבע...

אם רשימת הרכיבים (זו שכתובה בקטן קטן מאחורה) ארוכה ופחות מובנת לכם, כנראה שהוא מאד רחוק מהטבע...

מזון קרוב לטבע, הוא מזון שלא עבר כמעט שום שינוי, לא בטעם ולא במראה, מהרגע שהוא הופיע בטבע ועד הרגע שהוא נכנס לכם לפה! ככל שהוסיפו לו רכיבים ושינו את צורתו או אפילו יצרו מאכל חדש שלא היה כלל בטבע, הרי שהוא מזון מעובד, שממש ממש לא בריא לכם!



מכירים את הרגע הזה שבא מישוהו ולוחץ לך בדיוק בנקודה שכואבת. על הרגע הזה נאמר - "שלא יגמר לעולם" ... ובכן, זה בדיוק מה שעושים בשיאצו.

המונח "שיאצו" נטבע בראשית המאה ה-20 ביפן. "שי" משמעו - אצבע, ו"אצו" משמעו - לחץ. ביחד זה יוצא - "לחץ אצבע". בעצם, הלחץ נוצר לא רק על ידי האצבע אלא גם על ידי המרפק או הברך של המטפל. לחץ זה שמפעיל המטפל על נקודות חיצוניות בגוף המטופל, משחרר חסימות אנרגטיות ומאזן את זרימת הצ"י בגוף.

טיפול השיאצו מצוינים לבעיות אורטופדיות, נשימה, עיכול, ראש ובעצם כל דבר. הטיפול מאד מרגיע ומשחרר ואיך אמרנו כבר מקודם.... שלא יגמר לעולם!

"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, מוקסה,
תוספי מזון, מוצרי אלווורה, דיקור אלון, סו-ט'אוק...

אפסי טיפוס, מאמרים וידע מקצועי באתר שלי-

Natiregev.com

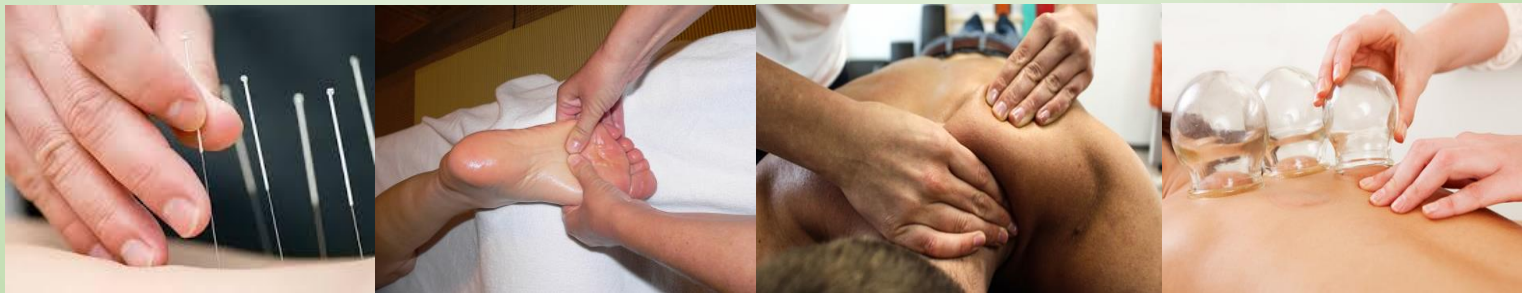
יעוץ אישי
חינם!

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.



קליניקת "שמחה ובריאות" חולצת סנה לאדינה



ואתם מרואיימים בצנקה!



משחת טייגר סינית נגד כאבים 1+1, רק ב- 70 ₪



משחת שיניים אלווורה- 1+1, רק ב- 70 ₪



שמן קוקוס- 1+1, רק ב- 70 ₪



צמח המורינגה- 70 ₪



ויטמין B12 - 70 ₪



בי פולן- 70 ₪

להזמנות-

050-3711378

"שמחה ובריאות"

בית טבע וקליניקה לרפואה משלימה!

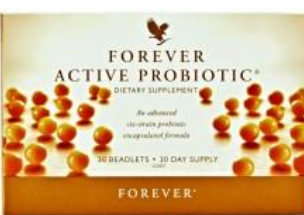
בניהולו של נתי רגב- L.AC. HERBS

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?

חפשו אותי ב-

מחפשים עוד מוצרים?

כנסו לאתר שלי- natiregev.com