

לומדים לחיות בריא!

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

שבת פרשת "מטות מסעי" התשע"ח

תורה ורפואה משלימה

טיפ מהפרשה

כבר דיברתי אתכם על כעס, נכון?
לא נורא. הרי אדבר אתכם עליו עוד
ועוד ועוד...
למה? כי כעס הוא אם כל הרעות ואם
כל המחלות.

כעס מוציא מאיזון. כעס מפר את
הזרימה החלקה של הצי' בגוף. כעס
מזיק למוח, פוגע בזיכרון ובעיקר
גורם לנו לעשות טעויות!

אז היזהרו מאד מן הכעס, כי אף
אחד לא חסין ממנו, גם לא משה
רבנו...

וכך נקרא מחר בפרשת השבוע:
"וַיֹּאמֶר אֱלֹהֵינוּ הִכֵּן אֶל-אֲנָשֵׁי הַצָּבָא,
הַבָּאִים לַמִּלְחָמָה: זֹאת חֻקַּת הַתּוֹרָה,
אֲשֶׁר-צִוָּה הַשֵּׁם אֶת-מֹשֶׁה". וּמֹשֶׁה
הֵיכֵן הָיָה? וְכִי לֹא יָכֹל לֹאמַר לָהֶם
בַּעֲצָמוֹ?

כותב רש"י- "לפי שבא משה לכלל
כעס, בא לכלל טעות, שנתעלמו
ממנו הלכות גיעולי נכרים, וכן אתה
מוצא בשמיני למלואים, שנאמר
ויקצוף (משה) על אלעזר ועל איתמר
(ויקרא י', יז), בא לכלל כעס, בא
לכלל טעות. וכן בשמעו נא המורים
ויך את הסלע (במדבר כ', יא), על ידי
הכעס טעה".



"משנכנס אב ממעטים בשמחה"

כולנו מכירים את המשפט בכותרת. כולנו מכירים גם את הצד השני שלו-
"משנכנס אדר מרבים בשמחה". אך האם כולנו שמנו לב אי פעם, לפועל
היוצא משתי הוראות אלו והוא-- שתמיד צריך להיות בשמחה! לאורך כל
השנה-24/7. פעם בשנה מרבים בה ופעם בשנה ממעטים בה, אבל אף
פעם לא מפסיקים אותה, או פוסקים ממנה.

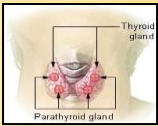
"בעל התניא" מזכיר אף הוא חלוקה די דומה בין זמנים של שמחה לזמנים
של עצבות במשך היום. וכך הוא כותב בתניא פרק כז- "וְהֵנָּה, בֵּין שְׁנֵפֶלָה
לִו הָעֲצָבוֹת בְּשַׁעַת עֲבוּדָה בְּתַלְמוּד תּוֹרָה אוּ בְּתַפְלָה, וּבֵין שְׁנֵפֶלָה לִו
שְׁלֹא בְּשַׁעַת עֲבוּדָה, זֹאת יֵשִׁים אֶל לְבוֹ, כִּי אֵין הַזְמַן גֶּרְמָא כַּעַת לַעֲצָבוֹת
אֲמִתִּית, אֲפִלּוּ לְדַאֲגַת עֲוֹנוֹת חֲמוּרִים חֹס וְשָׁלוֹם. רַק לְזֹאת צָרִיךְ קִבְיָעוֹת
עֲתִים וְשַׁעַת הַכֶּשֶׁר בִּישׁוּב הַדַּעַת, לְהִתְבּוֹנֵן בְּגִדְלַת ה' אֲשֶׁר חֲטָא לוֹ, כְּדִי
שֶׁעַל יְדֵי זֶה יִהְיֶה לְבוֹ נֶשְׁכָּר בְּאַמֶּת בְּמִרְיֹת אֲמִתִּית; וְכַמְבֹּאֵר עַתָּה זֶה
בְּמָקוֹם אֲחֵר. וְשֵׁם נִתְבָּאֵר גַּם כֵּן, כִּי מִיד אֲחֵר שֶׁנֶּשְׁכָּר לְבוֹ בְּעֵתִים
קְבוּעִים הֵם, אֲדִי יִסִּיר הָעֶצֶב מִלְּבוֹ לְגִמְרִי, וַיֵּאֱמִין אֲמוּנָה שְׁלֵמָה כִּי ה'
הָעִבִיר חֲטָאֲתוֹ וְרַב לִסְלַח. וְזֶה הִיא הַשְׁמָחָה הָאֲמִתִּית בִּה' הַבָּאָה אֲחֵר
הָעֶצֶב כְּנֹזֶכֶר לְעִיל".

על פי האמור לעיל, גם בנושא דידן אנו צריכים לדעת כיצד למעט בשמחה
על מנת להשיג את מטרת הימים הללו בצורה היותר טובה בלי להישאב
לתהומות היאוש והעצבות. חז"ל נתנו לנו מספר הוראות שעוזרות לכנס
פנימה ולחוות את האבל: הימנעות מאכילת בשר ויין, תספורת וגילוח,
שמיעת מוזיקה, קניית ביגוד וכלים חדשים, מקלחת בצונן. כל אלו גורמים
להאטת הזרימה האנרגטית בתוכנו. לתנועתה כלפי פנים ולא כלפי חוץ,
להתבוננות פנימית ועשיית חשבון נפש.

עצבות היא רגש המשויך לריאות. עמידה שפופה וחזה מכונס, דיבור חלש
ונשימה איטית מעידים על חולשה אנרגטית של הריאות. עצבות מרובה,
כמו גם אבל ממושך, יכולים להתיש את הריאות, לפגוע בתפקידן להזרים
צ'י לגפיים ולהגן על הגוף מפני פתוגנים, ובסופו של דבר להביא לקריסה
מערכתית. לכן להיזהר בה!

משנכנס אב ממעטים בשמחה, אך לא מבטלים אותה לגמרי וגם לא
ממעטים בה לכל החודש. שמרו לכם את הזמן הזה בכל יום, כדי להתאבל
על חורבן הבית וכדי להתעצב על עוונותיכם. אך אל תיפלו לדכדוך ויאוש,
אלא האמינו באמונה שלמה, כי ה' העביר חטאתכם ויבנה במהרה ביתו
שנחרב.

שבת שלום!



בדיקות רפואיות

בדיקת בלוטת התריס

סובלים מעצירות, דיכאון, עייפות, ציפורניים

דקות, עודף משקל, רגישות לקור, שיער דק ושביר עם נטייה לנשור, יובש בעור, דופק איטי?

אולי כדאי שתבדקו את בלוטת התריס שלכם...

בלוטה התריס (תירואיד) דומה לצורת פרפר וממוקמת בבסיס הצוואר מתחת לפיקת הגרון. היא מורכבת מ-4 אונות שנמצאות משני צידי קנה הנשימה ומחוברות על ידי מיצר. תפקיד הבלוטה הוא לווסת את קצב חילוף החומרים בגוף. זאת היא עושה על ידי הפרשת הורמונים: T3 ו-T4 המושפעים על ידי הורמון TSH המופרש מההיפופיזה. לבלוטת התריס יש נטייה לעודף פעילות (היפרתירואידיזם) ולחוסר פעילות (היפותרואידיזם). ניתן לאבחן זאת על ידי בדיקת בלוטת התריס, שערכיה התקינים הם: 0.2 עד 4.7 mU/ml. אז אם אתם סובלים מהתופעות שציינתי לעיל (היפותרואידיזם) או מדופק מואץ, לחץ דם גבוה, הפרעות שינה, עצבנות, זיעה מוגברת (היפרתירואידיזם), כדאי שתבצעו בדיקה זו ...



שבץ-stroke

הוא אחד מגורמי התמותה העיקריים במדינת ישראל ובעולם כולו. פגיעתו יכולה להיות קטלנית, בעיקר אם היא לא מטופלת בזמן (תוך 4 שעות).

שבץ מוח נוצר כתוצאה מהפרעה בזרימת הדם למוח.

מצב זה עלול להיגרם כתוצאה מ: חסימה של כלי דם במוח- על ידי תסחיף שמתנתק מכלי דם אחר בגוף ונתקע שם. דימום של כלי דם במוח-בעיקר אחרי התקפי זעם וכעס שמעלים את הצי בחוזקה למעלה. הפגיעה בזרימת הדם למוח יוצרת נזק בלתי הפיך לתאי המוח שמשפיע בסופו של דבר על איזור המטרה בגוף שאותו תאי המוח עיצבו (ידיים, רגליים, רגליים, פנים...)

שבץ לא נוצר משום מקום! יש לו גורמי סיכון כמו השמנה, סכרת, לחץ דם גבוה, עודף כולסטרול מחד וחוסר פעילות גופנית מאידך, הגורמים לדם לעמוד ולהפוך סמיך, להיתקע בדפנות כלי הדם ובסופו של דבר להגיע אל המוח ולהיתקע שם. בנוסף גם נטייה מופרזת לכעס ועצבים גורמים לצי' (אנרגיה) לעלות בחוזקה לראש ולגרום לקרע בכלי הדם במח!

בקיצור, תתחילו להירגע!

זכרו כלל זה....

אל תאכלו כל מה שבצלחת!

תמיד תשאירו 20%.



כן! הקיבה לא צריכה לסבול. אי אפשר ל"חנוק" אותה לגמרי. אין לכם מושג כמה מחלות נגרמות בגלל שאנחנו ממלאים את הקיבה עד הסוף המבנה האנטומי של הקיבה מאפשר לה מקום קטן למעלה, אליו עולים אדים וגזים הנוצרים במהלך לישת ועיכול המזון. כשחלל זה מתמלא גם הוא במזון, לישת המזון נפגעת וכך גם תהליך העיכול כולו!

על הרגל קלוקל זה כבר כתב הרמב"ם לפני מאות שנים: "ורוב החולאים שבאים על האדם אינם אלא או מפני מאכלים רעים או מפני שהוא ממלא בטנו ואוכל אכילה גסה אפילו ממאכלים טובים..."

אז סגרנו על 20%?

ויטמין B

תזונה ותוספי מזון



מי אני?

ויטמין B

תפקידי בגוף:

אחראי על שימור תפקודי המוח, מערכת העצבים וכדוריות הדם, מערכת העיכול, העור ובעיקר ייצור האנרגיה בגוף.

אני נמצא ב:

פירות הדר, עגבניות, מלון, שום, פלפל אדום וצהוב, פטרוזיליה.

סימנים לחוסר:

הצטננויות ומחלות זיהומיות, עייפות ולחץ נפשי, שטפי דם, דימום מהאף ומהחניכיים.

סימנים לעודף:

אין! היות והוא מסיס במים, הויטמין נספג בקלות במעי הדק ועודפיו מופרשים בשתן ובצואה.

לשים לב:

בני האדם אינם יכולים לייצר ויטמין זה בכוחות עצמם, לכן חייבים לקבלו בראש ובראשונה מן התזונה ולאחר מכן כתוסף. לגבי מינון מומלץ, כדאי להתייעץ עם הרוקח.



אומרים שמקורו מתוך הרפואה האינדיאנית של שבט הופי. שבט זה, כך אומרים, נהג להשתמש בנרות בעלי צורת קונוס לטיפול בבעיות אוזניים.

נר ההופי כיום הוא נר חלול המיוצר על בסיס בד פשתן נקי ודוגג דבורים. נוהגים להוסיף לו תמציות צמחים שונות בעלי אפקט מרגיע ונוגד דלקת.

את הנר מחדירים לחלקה החיצוני של תעלת האוזן ומדליקים את הקצה העליון שלו. תהליך הבעירה של הנר גורם לשיפור במצבים דלקתיים שונים הקשורים לבעיות באוזן התיכונה, הפנימית והסינוסים ותופעות אחרות. האם הוא באמת עוזר?

אין לדעת! ניתן להניח שמעבר לאפקט הפלצבו יש לנר תועלת כלשהי, שהרי עדויות לא מועטות מדברות על שיפור התחושה אצל ילדים ותינוקות המקבלים טיפול זה.



בידיים טובות



מתנ"ס נחל שורק מגיש לימודי בריאות בידיים טובות מתחם אחד שלושה מסלולי לימוד

**קורס עיוני ומעשי, יסודי ומקיף,
על יסודות העיסוי ואופן ביצועו.**

יום פתוח יתקיים ב- א' תמוז (14.6.17)
לפרטים והרשמה- 050-3711378

נתי רגב
אנשים אמיתיים חיים



נתי רגב

מטפל ברפואה משלימה,
ניסון למעלה מ 15 שנה
קורס עיסוי לגברים

**בואו ללמוד נטורופתיה ריפוי טבעי
בגישה טיפולית הוליסטית עם התייחסות
לבריאות המטופל ברמה הכוללת.**

גישה המטפלת בשורש הבעיה ולא בתסמינים,
ושמה דגש על רפואה מונעת.
לפרטים והרשמה- 052-3900074



שוש בן חיים

נטורופתית ND

1. אומנויות ריפוי במגע - שלושה כלי ריפוי
בשנה אחת: שיאצו, עיסוי ורפלקסולוגיה
2. דולות - תומכות לידה להיות שם ברגעים הגדולים,
ידע רפואי, עבודה נפשית ומגוון כלים טיפוליים.

לפרטים והרשמה

054-6673118, 053-7002723

**הללויה
נתנאל**

"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, אגנים חמות, אקסה,
תוספי מזון, מזרחי אלורה, דיקור אלון, סו-ט'אוק...

אלפי טיפים, מאמרים וידע מקצועי באתר fe-

Natiregev.com

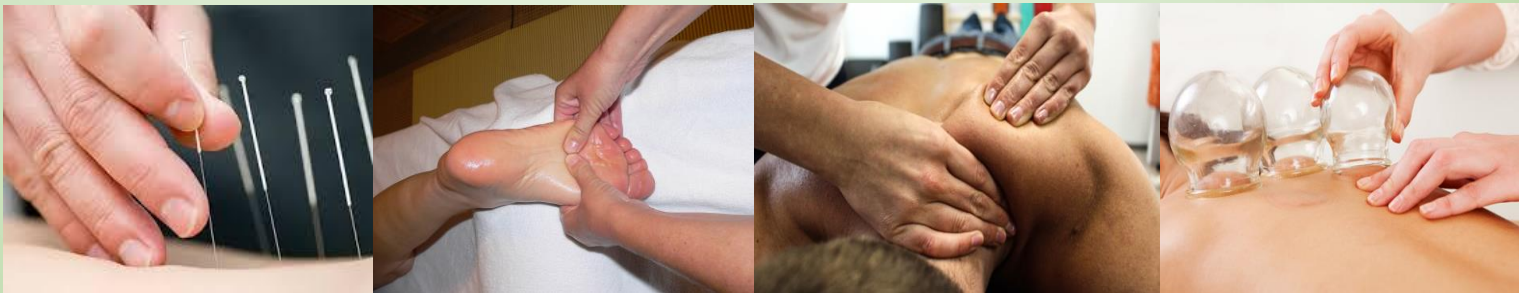
יעוץ אישי
חינם!

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.



קליניקת "שמחה ובריאות" חולצת סד שנה לאדינה



ואתם מרוויחים הצנקה!



ג'ל אלורה לשתייה



רק 135 ש"ח

- 96% ג'ל אלורה טהור, פעיל ומיוצב.
- ג'ל אלורה לשתייה ייחודי זה מספק לגוף את מיטב החומרים, המינרלים, הויטמינים, חומצות אמינו שהטבע מציע לנו.
- כ-200 חומרים שונים יש בג'ל האלורה והשילוב ביניהם מסייע בניקוי מערכת העיכול שלנו באופן טבעי, תוך שיפור ניכר של יכולת ספיגת המזון בגוף וסילוק רעלים ממנו.
- המשקה מסייע גם באיזון וייצוב מערכות הגוף השונות וכן תומך במערכת החיסונית.

להזמנות-
050-3711378

אז מדוע שלא תתחילו לשתות אותו???

"שמחה ובריאות"

בית טבע וקליניקה לרפואה משלימה!

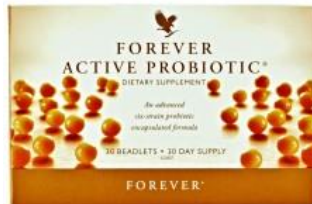
בניהולו של נתי רגב- L.AC. HERBS

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?

מחפשים עוד מוצרים?

חפשו אותי ב- 

כנסו לאתר שלי- natiregev.com