

לומדים לחיות בריא!

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



שבת חג פסח התשע"ט

תורה ורפואה משלימה



שבעה מי יודע?
שבעה אני יודע!

מתכוננים לפסח-ג

ה'תש"ס, ה'תש"ס

שוב מגיעים לפסח. שוב נכנסים למטבח. ושוב מחפשים... מה לאכול? חמץ אסור. העוגיות הטעימות עשויות ממצה עשירה (ועדיין יש עליהן מחלוקות שלא נגמרות...), וכל השאר לאוכלי קטניות. מה כבר נשאר לאכול? ואז... בתזמון מופלא, מופיעות להן הביצים, לבנות וצחורות, סדורות בתבניות, כמו חיילים המוכנים לכל משימה שתינתם להם, לכל תבשיל, לכל עוגה ובעיקר ל... מצהברנט!!!

אז מה יש בהן בעצם? האם הן בריאות או רק מעלות את הכולסטרול בגוף?

מדוע הביצים כל כך חשובות?

לביצה ערך תזונתי מאד גבוה. היא עשירה בחלבונים ומכילה 100% חלבון בעל ערך ביולוגי גבוה, מה שמקנה לה חשיבות עליונה בתזונת כושר ובפיתוח הגוף. מלבד הערך החלבוני הגבוה שבה, מכילה הביצה גם ברזל, סידן ויטמין B12, ניאצין, אבץ וכמובן כולסטרול (300 מיליגרם בממוצע).

מה יותר חשוב- הצהוב או הלבן?

חלמון הביצה (החלק הצהוב), מכיל את רוב הוויטמינים, המינרלים והכולסטרול, ולכן חשוב לא לוותר עליו. אם זאת, בל נזניח את החלבון (החלק הלבן), היות והערך הביולוגי הגבוה של הביצה, המספק לגוף את כל חומצות האמינו החיוניות, מחושב לפי אכילה של ביצה שלמה, כלומר: חלמון וחלבון יחדיו.

ומה לגבי הכולסטרול?

כפי שכבר אמרנו. ביצה מכילה בממוצע 300 מ"ג כולסטרול. כשלעצמו, הכולסטרול הוא מרכיב חשוב מאוד לגוף, ולא צריך להגביל אותו בתפריט היומי בתקופות מאד חשובות בחיים, כמו למשל, בתקופות של גדילה מואצת והתפתחות שכלית, השייכות יותר לגילאי הילדות וההתבגרות. ברם, מבחינה בריאותית, רמות גבוהות של כולסטרול בדם (בעיקר הכולסטרול הרע-LDL) קשורות בסיכון מוגבר להתפתחות של מחלות לב וכלי הדם, ולכן, במצבים מסוג זה או בנטייה למחלות כאלו מבחינה תורשתית, רצוי להמעיט את צריכת הביצים היומית ואף השבועית.

שבת שלום ופסח כשר ושמח!

שבעה צבעי מאכל מסוכנים ביותר
לבריאותכם:

1. טרטזין-צהוב- E-102: נחשב למסוכן ביותר! גורם להפראקטיבית ואסתמטיות בילדים, כאבי ראש ומיגרנות, ונחשד כמסרטן.
 2. סנסט ילו-צהוב- E-110: עלול לגרום לתגובות אלרגיות, לפריחה, בחילות עד הקאות – בעיקר בילדים.
 3. אזורובין-אדום- E122: חשוד כגורם לסרטן, דלקות עור, אלרגיות והיפראקטיביות. מסוכן במיוחד לרגישים לאספירין או לסובלים מבעיות בדרכי הנשימה ומאסתמה. מסוכן לילדים.
 4. פונסו-אדום- E124: חשוד כגורם לסרטן, לחץ בחזה, בעיות נשימה ואסתמה, הלם אנפילקטי. עלול לגרום להיפראקטיביות ואלרגיות כשהוא מעורב עם צבעים צהובים-כתומים.
 5. אדום אלורה- E129: עלול לעורר אלרגיות, גידולים ולימפומות. אסור לשימוש לסובלים מרגישות בדרכי הנשימה או אסתמה או הרגישים לאספירין.
 6. אינדיגו קרמין-כחול- E132: עלול לעורר אלרגיות ולגרום לבחילות, עלייה בלחץ דם, פריחות על העור, גירודים, בעיות בדרכי הנשימה וגידולים במוח.
 7. כחול מבהיק- E133: מיוחסת לו תופעות שונות של אלרגיות, היפראקטיביות ובעיות קשב. חשוד כגורם לגידולי מוח.
- בקיצור, בואו נשאיר את הצבעים בקלמר...

שמונה אני יודע! שמונה מאכלים שבהחלט יעזרו ל"בעיות מכניות" של גברים... בעיקר על ידי הזרמת דם מוגברת לאזור המטרה...

1. אגוזים ושקדים- האבץ שמצוי בריכוזים גבוהים בפיצוחים, מסייע להזרים יותר דם אל היעד. 2. דגים- אומגה 3 הנמצאת בדגים, מפחיתה את הצטברות הפלאק בעורקים, מה שתורם לשיפור של זרימת הדם לאורך זמן. 3. תפוח- מכיל קוורצטין, נוגד חמצון שתורם לשיפור זרימת הדם וכן מטפל בבעיות שונות באיברי המין כמו דלקת הערמונית וכאבים בשלפוחית השתן.
4. יין- יין אדום מכיל קוורצטין, תרכובת שככל הנראה מובילה לעוררות הפתאומית. 5. שום- בגלל תכונות נוגדות הקרישה שלו, מסייע השום למנוע בעיות שונות במחזור הדם, להוריד כולסטרול, וגם להזרים במהירות רבה יותר את הדם הדרוש לאזור החלציים. 6. אבוקדו- עשיר בוויטמין E, בנוגדי חמצון, בוויטמין B6 ובאשלגן המסייעים בעיכוב התפתחות של בעיות בלב ובשיפור זרימת הדם. 7. ביצים- מקור טוב לוויטמינים מקבוצה B החשובים לשמירה על רוגע נפשי מחד והתעוררות גופנית מאידך. 8. שוקולד- קקאו ושוקולד מכילים אמפיטמינים המעוררים ייצור סרוטונין במוח, מה שגורם לנו להרגשה טובה ונמרצת!

תשעה הרגלים רעים שיהרסו לכם את הבריאות:

1. שתיה (מרובה) בזמן הארוחה- העדיפו לשתות רבע שעה לפני או שעה אחרי האוכל.
2. התאמצות יתרה בשירותים- בעברית קוראים לזה עצירות וצריך לטפל בה.
3. קפה שחור על הבוקר- אם אתם באמת צריכים אותו כדי להתעורר, אז כנראה שאתם לא מאוזנים...
4. שינה על הבטן- מתכון בטוח לכאבי צוואר ובעיות בחוליות.
5. כעס מכל שטות- להרוס את הבריאות בגלל שטות שמישהו אחר עושה?
6. אכילה גסה- תדאגו להשאיר 20% בצלחת. יחסוך לכם בעיות עיכול.
7. עבודה עד הקצה- להטעין את הבטרייה מאפס הרבה יותר קשה ולוקח יותר זמן.
8. שינה אחרי 11 בלילה- אל תהפכו את היוצרות. בלילה ישנים!
9. נשימות שטחיות- אם זה קורה וסביר להניח שכן, אתם עובדים על 50%. לא חבל?

אחד עשר אני יודע!

אחד עשר דברים שכדאי להכניס לניקיונות של פסח, רגע לפני שמסיימים:

1. ניקוי הכבד מרעלים- שתו כף שמן זית עם חצי לימון סחוט כל בוקר. תחליף מצוין לקפה שחור.
2. ניקוי הכליות מאבנים- שתו כל יום לפחות עשר כוסות מים. לא מסובך.
3. ניקוי השיניים מאבנית- לכו לשיננית פעם בחצי שנה. רשמו כבר עכשיו תזכורת.
4. ניקוי המעי הגס מפוליפים- הרבו באכילת ירקות ופירות טריים, דגנים מלאים, קטניות, דגים ושמן זית. הפחיתו בצריכת בשר אדום ומזון מעובד, מטוגן, מומלח ומשומר.
5. ניקוי האוזניים משעווה (צרומן)- לא בעזרת מקלות צמר גפן שיכולים לגרום לאסון אלא בעזרת טישו מגולגל שעושה עבודה טובה.
6. ניקוי עור הפנים מחיידקים, זיהום אויר וכד'- אחת לשבוע מרחו פילינג על פנים יבשות תוך עיסוי ושטיפה במים פושרים.
7. ניקוי העורקים משומנים- אכלו שתי שיני שום כל יום. נסתדר כבר עם הריח.
8. ניקוי הסינוסים מהפרשות- שטפו בעזרת מי מלח את חללי האף. זה יסיר הפרשה עודפת וחומרים מגרים לרירית, יקל על הגודש האפי, ויקטין את ההסתברות לדלקת.
9. ניקוי השיער מחומרים כימיים- להתראות שמפו. שלום מים. ורק מים! יש כזו גישה. תראו אם מתאים לכם...
10. ניקוי הקיבה ממזון- בחרו יום קבוע בשבוע שבו פשוט... תצומו! הרמב"ם ממליץ על יום שישי.
11. ניקוי ראש מכל הניקיונות של פסח- זהו. מחר בלילה זה נגמר! צאו לפנק את עצמכם באיזו מסעדה טובה....

עשרה דברים שיהפכו אתכם לאנשים גדולים:

1. תחלמו כל יום. לפחות חלום אחד. בהקיץ!
2. תצחקו כל יום. לפחות מבדיחה אחת. בקול רם!
3. תאהבו כל יום. לפחות איש אחד. מכל הלב!
4. תודו כל יום. לפחות על משהו אחד. כי זה לא מובן מאליו!
5. תתפללו כל יום. לפחות על מישהו אחד. כי זה לא חוזר ריקם!
6. תתאמנו כל יום. לפחות תרגיל אחד. העיקר שהדם י-ז-ז!
7. תכתבו כל יום. לפחות משפט אחד. זה יפתח לכם דלת... לעצמכם!
8. תלמדו כל יום. לפחות דבר אחד. אל תהיו בורים!
9. תנגנו כל יום. לפחות אקורד אחד. ולא רק על העצבים!
10. תשאפו כל יום. להיות גדולים. בלי זה, מה שווים כל המשפטים שכתבתי מקודם?

"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, אקופונקטורה, אקוסה,
תוספי מזון, מזרחי אלוורה, דיקור אולן, סו-ג'וק...

אפיו טיפוס, מאמרים וידע מקצועי באתר fe-

Natiregev.com

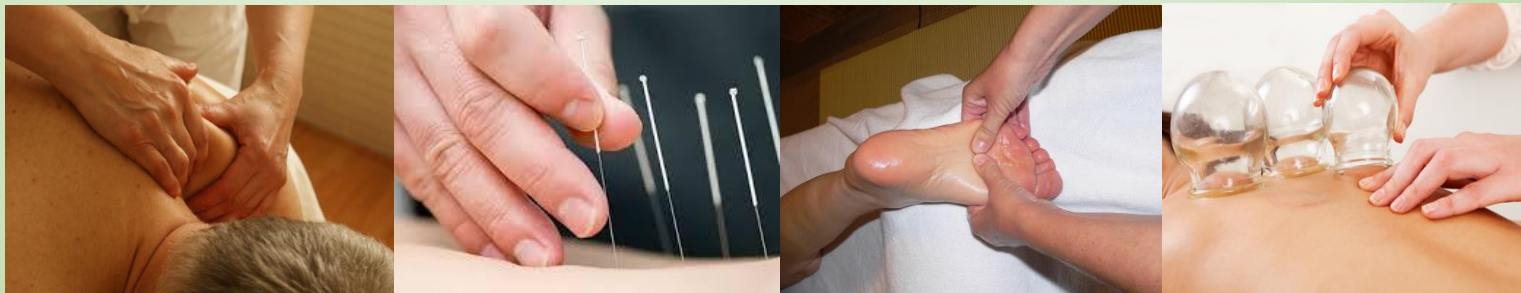
יעוץ אישי
חינם!

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.



קליניקת

"שמחה ובריאות"

מאחזת לכם חל פסח

כשר ושמח!!

"שמחה ובריאות"

בית טבע וקליניקה לרפואה משלימה!

בניהולו של נתי רגב- L.AC. HERBS

מטפל בדיקור סיני וצמחי מרפא. רפלקסולוג בכיר ומעסה רפואי

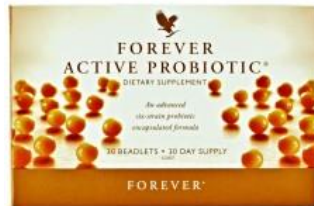
להזמנות- 050-3711378



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