

לומדים לחיות בריא!

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

שבת פרשת "נח" התש"פ

טיפ מהפרשה

גם אם תצטרכו להוציא מהפה שלכם עוד כמה מילים, זה עדיין כדאי. העיקר שלא תוציאו דבר מגונה מהפה. זה פשוט הורס את הנשמה שלכם ואת ההילה האנרגטית שאתם יוצרים מסביבכם.

אז מהיום נאמר: "לא טוב" במקום רע. "לא יפה" במקום מכוער. "לא חכם" במקום טיפש. "לא טהור" במקום טמא. וכן על זה הדרך...

וכך נקרא מחר בתורה: "מן הבהמה הטהורה ומן הבהמה אשר איננה טהורה... באו אל נח אל התיבה" אומרת הגמרא בפסחים דף ג: "אמר רבי יהושע בן לוי לעולם אל יוציא אדם דבר מגונה מפיו שהרי עקם הכתוב שמונה אותיות ולא הוציא דבר מגונה מפיו שנאמר מן הבהמה הטהורה ומן הבהמה אשר איננה טהורה".

מי נח או מי מנוחות?

ישעיהו הנביא בהתנבאו אודות הגאולה מזכיר: **"כי מי נח זאת לי, אשר נשבעתי מעבור מי נח עוד על הארץ, כן נשבעתי מקצוף עליך"** (נ"ד, ט'). כלומר, כשם שנשבעתי בעבר שלא ישטפו שוב את הארץ מי נח, כן נשבעתי שלא אקצוף על ישראל. לכאורה, הביטוי "מי נח" כאן משמש בהקשר לא הכי מוצלח. וכי מי המבול היו מימיו של נח? והרי להיפך, אילו היו כולם כמוהו, לא היה יורד מבול לעולם. לא אכנס כאן לדיון-מדוע מכנה הנביא את המבול בשם "מי נח", כאילו הוא ירד באשמתו? גם לא כאן הדיון האם נח היה כאברהם או לא? מה שבטוח הוא ש"מי נח" הפך למטבע לשון, המורה כי על כל אדם מוטלת אחריות להתפלל על בני דורו ולבקש מהבורא שיסייע להם לשוב ולתקן את דרכם. אין מצב אבוד. בכל מצב עדיין נותרה תקווה, ועמה- הצורך בתפילה. מצד שני, קיים עוד ביטוי די דומה אך בהקשר אחר, הלקוח מספר תהילים: **"בנאות דשא ירביצני, על מי מנוחות ינהלני"** (תהילים כ"ג). מהם "מי מנוחות"? ההסבר הפשוט של הפסוק הוא: בנאות דשא (=במקומות של דשא וצמחיה) ירביצני (=יתן לי לשכב לנוח), על מי מנוחות ינהלני (=בקרבת מים שקטים ונחים יובילני). אם כן, מה ההבדל בין מי נח למי מנוחות?

ניתן להסביר כי מי מנוחות הוא ביטוי לזרימה אנרגטית רגועה ובלתי פוסקת. שקט נפשי אותו מרגישים כשצפים על המים. מנוחה עולמית המאפשרת עשייה נצחית. אם הזכרנו בפעם הקודמת את מושגי היסוד ברפואה הסינית- יין ויאנג, הרי שכאן מגיעים המים ומציגים לנו את שני אופני העבודה: מי נח או מי מנוחות. מים ואדם. שניהם נמצאים כאן בין שמים וארץ. האדם יכול זרום איתם או נגדם. לאחר שיצר את האדם, הניח הקב"ה את האדם בגן עדן, ככתוב- "וינח את האדם בגן עדן". מהי לשון "הנחה" זו? למה לא לשון "שם" או "הכניס"?

פרשת נח סובבת סביב המספר 7: "מכל הבהמה הטהורה תקח לך שבעה שבעה". המבול התחיל ב-17 יום לחודש. התיבה נחה בחודש ה-7 ב-17 יום לחודש. נח שולח את היונה בהפרש של 7 ימים ועוד 7 ימים. הארץ יבשה ב-27 יום לחודש השני. למך אבי נח היה בן 777 במותו. למך השני (ממנו באה אשתו של נח) אמר "כי שבעתיים יוקם קין ולמך 777". המספר 7 מציין את השבת ואת המנוחה שבאה איתה. "שבת וינפש". האדם בא "לנוח" בעולם, במובן של עשייה. כלומר, העשייה הכי גדולה שלו היא במצב של מנוחה, כמו שכתוב "לעשות את השבת". כך היה בגן עדן. האדם הונח שם, כי זה היה תפקידו- לעבדה ולשמרה על ידי מנוחה. אחרי שחטא, הצמיחה לו האדמה קוץ ודרדר ואז באמת הוצרך לעבוד ממש. וזה היה התיקון שהביא נח. הוא הביא מנוחה לאדם מן האדמה, ככתוב "זה ינחמנו ממעשנו ומעצבון ידינו מן האדמה אשר אררה ה'". האמור מכל, אדם בא לעולם ובידו הבחירה האם לחיות חיים של מבול או חיים של מנוחה. מי נח או מי מנוחות. המים תמיד יהיו שם. השאלה היא- האם האדם זורם איתם ו"נח" או זורם נגדם ו"עובד קשה"?

שבת שלום!

היא מוגדרת כהפרעת תקשורת הפוגעת בשטף הדיבור ומתבטאת בחזרה על מילים או הברות באופן שפוגע באפשרות לדבר באופן רצוף ו"חלק".

זוהי תופעת הגמגום ולה יכולות להיות סיבות שונות כדוגמת תפקוד מוחי שונה מהרגיל בעת הדיבור, ריכוז יתר במילים, פעולות מוטוריות שגויות, שליטת יתר במערכות האמורות לפעול בתת מודע, חוסר ביטחון ביכולת לדבר ועוד.

75% מהילדים המתמודדים עם גמגום יפסיקו לגמגם באופן ספונטני תוך כחצי שנה, אך 1% מהילדים ימשיכו להתמודד עם בעיית גמגום כרונית אשר עשויה ללוות אותם גם בבגרות.

מה עושים?

הוכח שתרופה כזו או אחרת לא בהכרח תעזור לגמגום. מה שכן יעזור במקרה זה הוא עבודה משותפת בין המטפל והמטופל, שבו המטפל מסביר, מדריך ומסייע למטופל לנטרל את הגורם הספציפי לגמגום, ואילו המטופל מצידו, מבצע את השינויים הנדרשים באווירה תומכת.

אי אפשר להתעלם גם מההיבט ההוליסטי-נפשי של הגמגום. אם אין שום בעיה אנטומית-פיזיולוגית שניתן להצביע עליה, כנראה שהגורם הוא נפשי. ברוב המקרים זו טראומה שפקדה את האדם "ונעלה" לו את הצ', בעיקר את צ' הלב שנפתח ללשון. הטיפול בגמגום על רקע מסוג זה, יכול בהחלט להיות על ידי שיטות הטיפול המשלימות כמו רפלקסולוגיה ודיקור שיביאו להרפייה ולזרימה מחדשת ומאוזנת של צ'.

טיפול טבעי

סובלים מאסתמה?
רוצים לטפל בצורה טבעית?
נסו את הטיפולים הבאים:



סור מרע:

ההקפידו על תזונה טבעית ללא חומרים משמרים ורעלנים. כמו כן, הימנעו מסוכרים מעובדים, ממתיקים מלאכותיים ומזון מטוגן.

השתדלו לא להימצא בחברת מעשנים או במקומות עם אויר מזוהם.

הורידו מעליכם לחץ ומתח מיותרים. הם רק גורמים לכם לנשימות קצרות ושטחיות

עשה טוב:

שתו כוס תה עם עלי מרווה או ערבו כף אחת של מים עם שתי כפות מיץ לימון סחוט טרי ושתו את התערובת מידי לילה. כך ניתן להפחית את תסמיני האסטמה או להקל עליהם.

הרתיחו סיר מים על הגז, טפטפו אל תוכו מספר טיפות של שמן אקליפטוס ואז רכנו מעל הסיר עם מגבת המכסה את הראש והצוואר. שאפו את האדים שיקלו משמעותית בתסמיני האסטמה. ניתן לטפטף את השמן גם על צד הכרית כשהולכים לישון.

קצצו בצל או שום וערבבו עם דבש, השרו את התערובת למספר שעות ואכלו כפית פעמיים ביום.

מספר עובדות שלא ידעתם על חום הגוף שלכם:

1. לילד יש חום? מצוין! זה מראה שהוא חי!

מתי מתחילה הבעיה? כשהחום מעל 38.7 מעלות אצל ילדים עד גיל שנתיים, ומעל 40 מעלות אצל ילדים מעל גיל שנתיים. זה כבר נחשב חום גבוה! מסקנה- אבל זה לא אומר שצריך להוריד אותו במייד!

2. כי חום גבוה בפני עצמו אינו מחלה, אלא תגובת הגנה של הגוף כלפי תוקפים שונים, כמו נגיפים וחיידקים. חום הגוף מחזק את מערכות ההגנה של הגוף ומסייע להן להתגונן ולהשתלט על הפולש הזר.

מסקנה- אז מתי כן צריך להוריד חום?

3. צריך להסתכל על התמונה הכוללת: ההתנהגות רגילה? הילד מגיב? צוחק? מחייך? עומד על הרגליים? הולך? כל עוד הילד או המבוגר מספיק ממושמעים להחזיר לעצמם הנוזלים שהגוף מאבד בעקבות החום, אז המאבק בפתוגן עדיין נמשך ובסוף ננצח!

מסקנה- ואם התמונה הכללית לא נראית טוב או שאני לא ממושמע ויש חשש שאפסיד, אז כנראה שזה הזמן... להוריד את החום!

תוספי מזון

גלוקוזמין

שניהם מהווים את אחד הפתרונות המומלצים על ידי איגודים בינלאומיים לבעיות מפרקים ועל ידי אורתופדים למצבי אוסטיאוארטריטיס (דלקת מפרקים). על פי סקרים שערכה המועצה לתזונה מבוקרת בארצות הברית, הם נמצאו כפופולריים הן בקרב הציבור והן בקרב האורתופדים, למניעה וטיפול בדלקות פרקים. אלו הם הגלוקוזמין והכונדרואיטין.

גלוקוזמין הוא מולקולת סוכר אמינו המיוצר בגופנו באופן טבעי מגלוקוז ואמין. ככל שמתבגרים, הגוף מייצר אותו פחות. כונדרואיטין הוא רכיב חשוב הנמצא בסחוס בגידים וברצועות.

לכן כשאנו לוקחים את שניהם, אנו מאפשרים לגוף לייצר רקמות חיבור וסחוסים חדשות! מחקרים מדעיים רבים מצביעים על יעילות שניהם בהקלה על כאבים, בשיפור התנועתיות, בהקטנת הדלקת המפרקית. בשיקום ובנייה של הסחוסים השחוקים, ובמניעה והאטה של תהליכי שחיקה. כמובן שעדיף לקחת אותם כשעוד נשארו לכם סחוסים כלשהם בגוף ולא שחקתם אותם לגמרי, שאז זה כבר לא כל כך יעזור. למה? "כי לגוף אין חלקי חילוף"....

שמחה ובריאות

בית טבע וקליניקה לרפואה משלימה

אחרי החגים זה עכשיו!
בואו להתאזן מחדש...

ניסיון קליני של מעל 20 שנה
עם אלפי טיפולים



אשת לחוד לרפואכם בכל שנה

לקביעת תור חייגו עכשיו - 050-3711378 | אבוחצירא 13, יבנה

"שמחה ובריאות"

בית טבע וקליניקה לרפואה משלימה!

ניסיון של
אלפי
טיפולים!

כבר
למעלה
17-

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 אלמורה, דיקור אלון, סו-ג'וק...

אלפי טיפולים, מאמרים וידע מקצועי באתר שלי-

Natiiregev.com

מקבל ב:

קליניקה פרטית- רחוב אבוחצירא 13 יבנה

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

"מכבי טבעי" רוטשילד 15, ראשל"צ.



"שמחה ובריאות"



בית טבע וקליניקה לרפואה משלימה!

בניהולו של נתי רגב- L.AC. HERBS

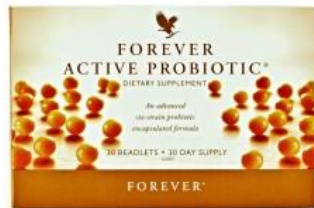
מטפל בדיקור סיני וצמחי מרפא. רפלקסולוג בכיר ומעסה רפואי

להזמנות- 050-3711378



מלח הימלאיה
מחיר- 29 ש"ח

קנה עכשיו



פרוביוטיקה
מבצע- 161 ש"ח

קנה עכשיו



בי פולן
מחיר- 84 ש"ח

קנה עכשיו



משקה אלו ורה וחמוציות
מחיר- 139 ש"ח

קנה עכשיו



ויטמין B12
מחיר- 85 ש"ח

קנה עכשיו



חומץ תפוחים אורגני
מחיר- 29 ש"ח

קנה עכשיו



סידן
מחיר- 130 ש"ח

קנה עכשיו



ויטמין C
מחיר- 97 ש"ח

קנה עכשיו



משחת טייגר- נגד כאבים
מחיר- 35 ש"ח

קנה עכשיו



סבון אבוקדו
מחיר- 33 ש"ח

קנה עכשיו



חיזוקית לילדים
מחיר- 77 ש"ח

קנה עכשיו



אומגה 3
מחיר- 167 ש"ח

קנה עכשיו

הערות: רכישה אונליין. לחצו והזינו פרטי אשראי.
למשלוח בדואר תידרש תוספת תשלום של 10 ₪ - [לחצו כאן לתוספת דמי משלוח](#). ט.ל.ח.



"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



מורינגה
מחיר- 85 ₪

קנה עכשיו



אצת בר כחולה ירוקה
מחיר- 130 ₪

קנה עכשיו



זרעי צ'יה
מחיר- 35 ₪

קנה עכשיו



ג'ל אלוורה לשתייה
מחיר- 139 ₪

קנה עכשיו



ג'ל אלוורה למריחה
מחיר- 81 ₪

קנה עכשיו



כורכום
מחיר- 99 ₪

קנה עכשיו



שמן צ'יפורניים
מחיר- 69 ₪

קנה עכשיו



משחת שיניים אלוורה
מחיר- 41 ₪

קנה עכשיו



שפתון אלוורה
מחיר- 19 ₪

קנה עכשיו



כמוסות מאקה
מחיר- 89 ₪

קנה עכשיו



קרם אלופרופוליס
מחיר- 109 ש"ח

קנה עכשיו



שמן קוקוס
מחיר- 39 ₪

קנה עכשיו

הערות: רכישה אונליין. לחצו והזינו פרטי אשראי.
למשלוח בדואר תידרש תוספת תשלום של 10 ₪ - [לחצו כאן לתוספת דמי משלוח](#). ט.ל.ח.



"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



 שיח אברהם מחיר- 89 ₪ קנה עכשיו	 ולריאן מחיר- 89 ₪ קנה עכשיו	 ליקוריץ מחיר- 189 ₪ קנה עכשיו	 אלוורה פרידום מחיר- 139 ₪ קנה עכשיו
 קיו 10 בהכשר הבד"ץ מחיר- 109 ₪ קנה עכשיו	 ג'ינקו בילובה מחיר- 172 ₪ קנה עכשיו	 שמפו אלוורה וחוחובה מחיר- 100 ₪ קנה עכשיו	 מסטיק תימני מחיר- 99 ₪ קנה עכשיו
 ברהמי גוטוקולה מחיר- 119 ₪ קנה עכשיו	 דאודורנט אלוורה מחיר- 41 ₪ קנה עכשיו	 אשווגאנדה מחיר- 109 ₪ קנה עכשיו	 מזון מלכות מחיר 182 ₪ קנה עכשיו

הערות: רכישה אונליין. לחצו והזינו פרטי אשראי.

למשלוח בדואר תידרש תוספת תשלום של 10 ₪ - [לחצו כאן לתוספת דמי משלוח](#). ט.ל.ח.



"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



 ליבי פאוור מחיר- 120 ₪ קנה עכשיו	 שמן אתרי-עץ התה מחיר- 25 ₪ קנה עכשיו	 שמן אתרי-ילנג ילנג מחיר- 60 ₪ קנה עכשיו	 אובו וואמן מחיר- 109 ₪ קנה עכשיו
 שמן קנאביס (המפ) מחיר- 139 ₪ קנה עכשיו	 פרוטק-אלטמן מחיר- 65 ₪ קנה עכשיו	 שמן קיק מחיר- 40 ₪ קנה עכשיו	 שמן קצח מחיר- 69 ₪ קנה עכשיו
 אלוהיט לושן מחיר- 81 ₪ קנה עכשיו	 אלופירסט מחיר- 109 ₪ קנה עכשיו	 שמן אתרי-אקליפטוס מחיר- 25 ₪ קנה עכשיו	 קנדי טוקס מחיר 170 ₪ קנה עכשיו

הערות: רכישה אונליין. לחצו והזינו פרטי אשראי.
למשלוח בדואר תידרש תוספת תשלום של 10 ₪ - [לחצו כאן לתוספת דמי משלוח](#). ט.ל.ח.