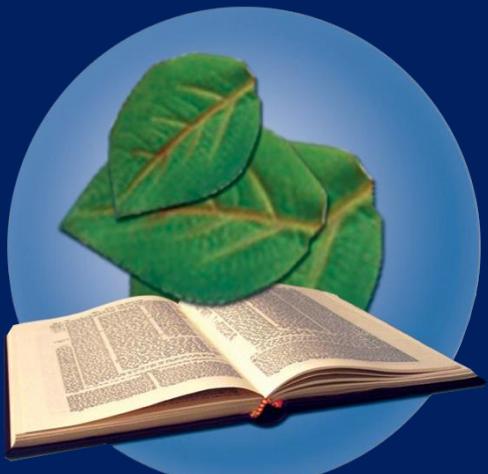


# לומדים לחיות בריא!

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



טייפ מהפרשה

אין כמו מראה עיניים. נקודה.  
מראה אחד יכול להשאיר במו  
חותם בל ימחה, לפחות גם כל  
חינוי.

מראה אחד יכול לגרום לנו  
לעשות שינוי מיידי, מכך אל  
קצתה!

שערו בנפשכם איך זה לעמוד  
היום מול "קרבן" ולהסתכל על  
איברי גופו שייצאו מכל שימוש  
עקב אורח חיים קלוקל והרגלים  
רעים שנמשכו כל כך הרבה  
שנים. ריאות שחורות ומפוחות,  
כבד שומני, כליות עם אבני,  
עורקים סתוםים, לב עם קוצב,  
קיבה מקוצרת, שתלים במקום  
שניים, ברכיים ללא מיניסקושים,  
עצמות ללא סידן, חוליות  
סדוקות...

מראהות אלה "מחזירים אותן  
בתשובה" תוך שנייה!  
כך גם במעשה הקרבנות עליהם  
נקרא בתורה מחר, אחד  
ההסבירים הוא: כי כאשר יראה  
האדם מה נעשה בקרבן, יחשוף  
שככה היה ראי שיעשה לו בעון  
חטאיו ויזעדען.

וכך כותב הרמב"ן: "כדי שיחשוב  
אדם בעשותו כל אלה כי חטא  
אליהו בגופו ובנפשו, וראי לו  
שישפרק דמו וישראל גופו, ללא  
חסד הבורא שלקח ממנו תמורה  
וכפר הקרבן זהה שהוא דמו תחת  
دمו, נפש תחת נפש, וראשי אבריו  
הקרבן כנגד ראש אבריו... ואלה  
דברים מתקבלים ומוסכים את  
לב דברי אגדה".

שבט פרשת "ויקרא" התש"פ

תורה ורפואה משלימה

"אדם כי יקריב מכם קרבן..." (ויקרא א,ב)

ויקרא. ספר הקורבנות. דם,בשר, כליות, כבד, קיבה ועוד. החל מהשבת ובעה  
לאורך שבתות ספר ויקרא, העסוק בגוף האדם וחלייו, שהרי האדם, על קרבנו  
ואיבריו, הוא למשעה זה שהיה ציר להיות קרב על המזבח בשל חטאוי, אך  
פטר אותו הקב"ה בהבאת הקורבן שיכפר על חטאו.  
ובכן, מן הראוី להתחיל סדרת מאמרים זו בナンזל החיים, הלא הוא הדם הזורם  
בתוכנו!

אנטומיה ופיזיולוגיה:

דם, אחד החומרים החשובים ביותר בגוף, הוא בעצם נוזל המכיל פלזמה (55%)  
(החלק הנזול השקוֹף) ותאים (45%) גופיפים שונים, תא דם, הורמוניים ועוד.  
הדם הוא אמצעי הולכה. הוא מעביר חמצן מהריאות ומסלק מהתאים  
את עודפי הפחמן הדו-חמצני וכל סוג פסולת אחרת. כמו כן, הדם מוביל חומרי  
ழיהן לכל תא הגוף. הדם זורם בכל דם (עורקים, ורידים ונימים) וזרימתו,  
המכונה "מחזור הדם", מועסמת על ידי הלב. צבעו של דם האדם הוא אדום,  
למרות שחיצונית, כי הדם גרים בצבע כחול, זאת בשל העובדה שצבע הדם  
 משתנה במידה זניחה בין העורקים לוורידים, בשל הריכוז המשתנה של החמצן.  
בכל יום מיוצרים בגוף האדם מיליארדים של תא דם אדומיים, לבנים וטסיות,  
והם מחליפים תאים שהזדקנו ונחרטו. תהליך זה נקרא "מטטופיזיס" והוא  
 מתרחש בעיקר במהלך העצם. לאדם מבוגר יש כ-25,000 מיליארד תא דם  
 אדומיים שמתוכם 1.1% מוחלפים בכל יום. חישוב פשוט מראה שאוכלוסיית תא  
 הדם האדומיים יכולה מתחדשת כל 100 ימים. אורך כל הדם בגוף הוא כ-100  
 אלף ק"מ. כדי לסביר את האוזן, היקף כדור הארץ הוא כ-40 אלף ק"מ בלבד.  
 המרחק בין כדור הארץ לירח הוא כ-300 אלף ק"מ, כך שאם ניקח את כל הדם  
 של שלושה אנשים, ונחברו אותם קצתה לקצתה, נוכל להגיע אל ה...ירח!

סוגי דם:

הדם האנושי מסווג לארבע קבוצות עיקריות- AB, A, B, O. כל אחת מתאפיינת  
 לסוג אחר של אנטיגן או חלבון, הנמצא על פני השטח של הכדריות האדומות.  
 פרטימן אלה של סוג הדם חשובים מאוד, בעיקר כשישנו צורך בעירי דם. כאשר  
 מתבצע עירוי דם, החוללה חייב לקבל סוג דם שתואמת סוג הדם שלו. אם  
 האדם לא מקבל את סוג הדם הנכון בעת עירוי דם, הגוף ידחה את העירוי וזה  
 עלול להיות קטלני. קיימת גישה תזונתית המתאימה מזונות מסוימים לכל סוג  
 דם. כשהתזונה מותאמת לשוג הדם הבריאות במיטה, וכשהיא לא מותאמת  
 לשוג הדם, היא מביאה למחלות וחסורי איזון. לגישה זו אין בסיס מדעי למזרות  
 שהיא בהחלטת קיימת ואתם מוזמנים לנסوت אותה בהתאם לשוג הדם שלכם.

שבט שלום!



## גסטריטיס

היא דלקת או גירוי בציפוי הפנימי של הקיבה ולב סיבות רבות. אם יש לכם כאב, שירפה, בחילה או אי מנוחת בחלק העליון של הבطن נוראה שזה גסטריטיס. במצב של גסטריטיס נוצרים פחות חומצה, פחות אנזימים, ופחות ריר ומכאן השימוש בקיבה ובתהליך העיכול.

### כיצד נאבחן?

ניתן לאבחן גסטריטיס בעזרת: בדיקות דם, מבחן נשיפה, בדיקת צואה, בדיקת גסטרוסקופיה וצלום רנטגן של מערכת העיכול העליון.

### למה זה קורה?

שימוש בתרופות אנטי-דלקתיות, זיהומים שונים או חידקים (הליקובקטר פילורי), עישון, שתית אלכוהול...

### מה עושים?

از יש את האנטיביוטיקה ויש את הטיפול הטבעי ויש את הטיפול המניעתי עליהם תוכלו לקרוא בקשר המצורף

זכרו כלל זה ...

### יותר מה שאומרים או עושים זה

### בעיקר מה שלא אומרים ולא עושים...

כמוני:

- לדעת לשתקן, גם שימוש חייבים להגיד

משהו...

- לדעת להעלים עין, גם כשבديוק "תפסנו"

מיisha...

- לדעת לשחרר, גם כמשמעות הכל מלחץ...

- לדעת לא להגיד, גם כשחיבים מיד לתת

תגובה...

- לדעת לרופות, גם כשאנחנו בשיא השליטה...

- לדעת לוותר, גם כשאנחנו ממש צודקים...

- לדעת להוציא מהאזור השנייה, את כל מה

שבאמת לא קשור אליו...

- לדעת לא להיות, גם כשאנחנו מעד נוכחים...

- לדעת להפסיק לחשוב, גם במצבים הći

הגינויים שיש...

- לדעת לעזר, גם כשלומם רצים בטירוף...

- לדעת לחדר, גם כשהלו"ז צפוף...

### שיזף

לא אשים את הנינוות זהה בקורס קצינים... מדבר. אמצע הלילה. אני צמא בטירוף. בסך הכל גמעתי בשקייה פחית (שימורים) שזיפים קרה... את הנינוות זהה לא הצלחת לסייע... למה? כי שזיף מכיל חומרים מריצ'י עיכול! הוא פותח את כל הסתיימות במעי הגוף ובכך מאפשר יציאות סדירות ונרמת (לפעמים יותר מידי) הוא עשיר בנוגדי חימצון חזקים המציגים בפגמנט הצבע הסגול שבו. הוא אחד הפירות הטובים ביותר לסובלים מסוכרת סוג 2 עקב ריבוי התסבים שבו והאנידקס הגליקמי הנמוך שלו. הערך הקולורי הנמוך שלו הופך אותו לפרי מצוי לטלחי דיאטה. הוא תורם להטבה במחלות דלקתיות כמו אסתמה, שיגרון ודלקת-פרקיים. אך אם באמת יש לכם עצירות קשה, שימוש 2-3 שזיפים מיובשים במים חמימים למשך הלילה ושתו בבוקר את הנוזלים כולל השזיפים. זה יעשה לכם טוב. בדיקן כמו שעשה לי באותו ניוט שלעולם לא סימתי... .

## דיאטת מיצים

סוגי דיאטות

דיאטת מיצים כרוכה בשתיית מיצי ירקות, פירות טריים ומים בלבד תקופת זמן קצרה. זהו אחד השיטות המהירות ביותר לנקיון רעלים ויש לבצע אותה כשית הבראה לאחר תקופת צריכה מזון מופחת והימנע ממאכילת מזונות מוחזקים.

הDİאטה מסייעת בעיכוב תהליכי ההזדקנות של העור, מסייעת לפקוד המעיים, מפחיתה דלקות ובעיקר מסייעת לירידה במשקל. הדיאטה נמנכת בשלושה ימים בהם שותים כSSH כוסות מיץ טרי, כמחצית מהכמות צריכה להיות מירקות ירקות עשירים בסיבים, והכמות הנותרת היא חלב שקדם, מיצי ירקות אחרים, ומים פושרים עם לימון.

סיגת החומרים המזינים בגין מתאפשרת באמצעות שתיית כוסות המיץ באיטיות, והפרשים של מספר שעות בין הרכosit, כשההשקה האחרון צריך להיות לפחות שלוש שעות לפני השינה. מזונות ומשקאות כגון קפה, סוכר, בשר, מוצרי חלב, אלכוהול, חיטה, יורדים מהתפריט בהדרגה על מנת למנוע כאבי ראש, תשוקות למזונות מסוכנים ותסמייניו גמילה אחרים.



סובלים מנדוד שינה? רוצים לטפל בצורה טבעית?

מדווע שלא תנסו את הדברים הבאים:

### سور מרע:

- אל תכלאו בעצמכם "אנרגניה רעה", קרי, מחשבות, רגשות, כאבים וכד' ואתם תלכו לישון, אלא השתדלו "לפרק" אותם לפני כן, על ידי פעילות גופנית, שיחה, סרט טוב ועוד.

- אל תלכו לשון בהתרן "אצדיאון מוארי" עםעמו את האוחות בבית, כshaהה לפני.

- אל תלכו לשון על בטן מלאה או אחרי איזה סטייק עסיס! הקיבה תctrוך לעצל אותו כל הלילה וזה רק יפריע לכם לישון...

### עשה טוב:

- עשו אמבטייה טובה לפני השינה, אליה תוכל לטפטף שתי טיפות של שמן אטריא מרגע כדוגמת: לבנדר, בובונג, שמן נר הלילה. ניתן גם לטפטף על הכרית או לשים במברע בפינת החדר.

- שתו לפני השינה ספל ולריאן או בובונג. זה ירגיע את הגוף ויביא אותך למצב שינה.

- שימו מזקה מרגעה של מים. זה עובד יופי! אם לא, אז פשוט קראו לעצמכם ספר משעמם...



(שימורים)

לא אשים את הנינוות זהה בקורס קצינים... מדבר. אמצע הלילה. אני צמא בטירוף. בסך הכל גמעתי בשקייה פחית (שימורים) שזיפים קרה... את הנינוות זהה לא הצלחת לסייע... למה? כי שזיף מכיל חומרים מריצ'י עיכול! הוא פותח את כל הסתיימות

במעי הגוף ובכך מאפשר יציאות סדירות ונרמת (לפעמים יותר מידי) הוא עשיר בנוגדי חימצון חזקים המציגים בפגמנט הצבע הסגול שבו.

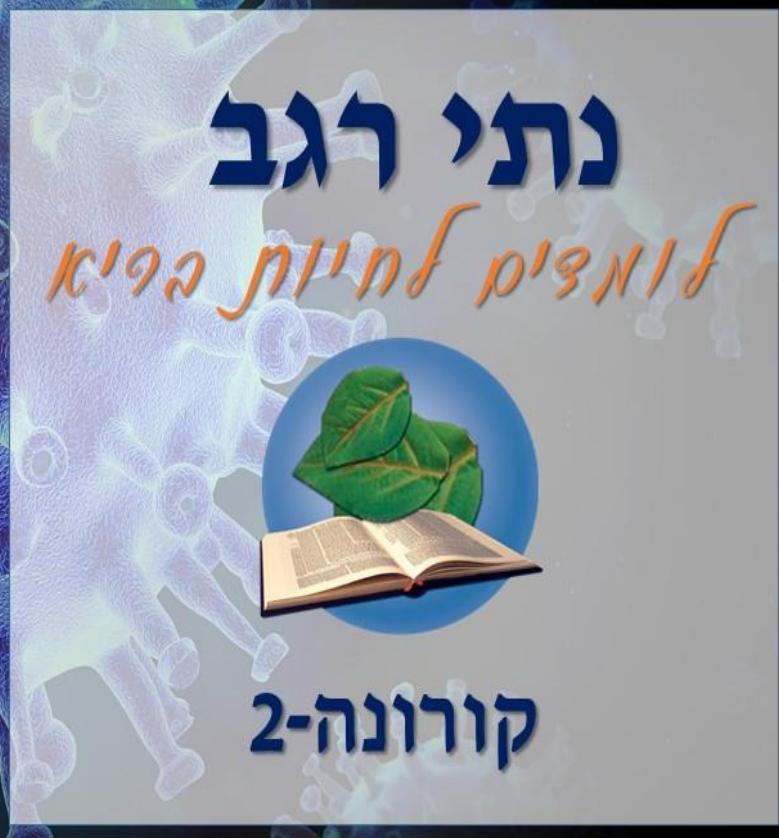
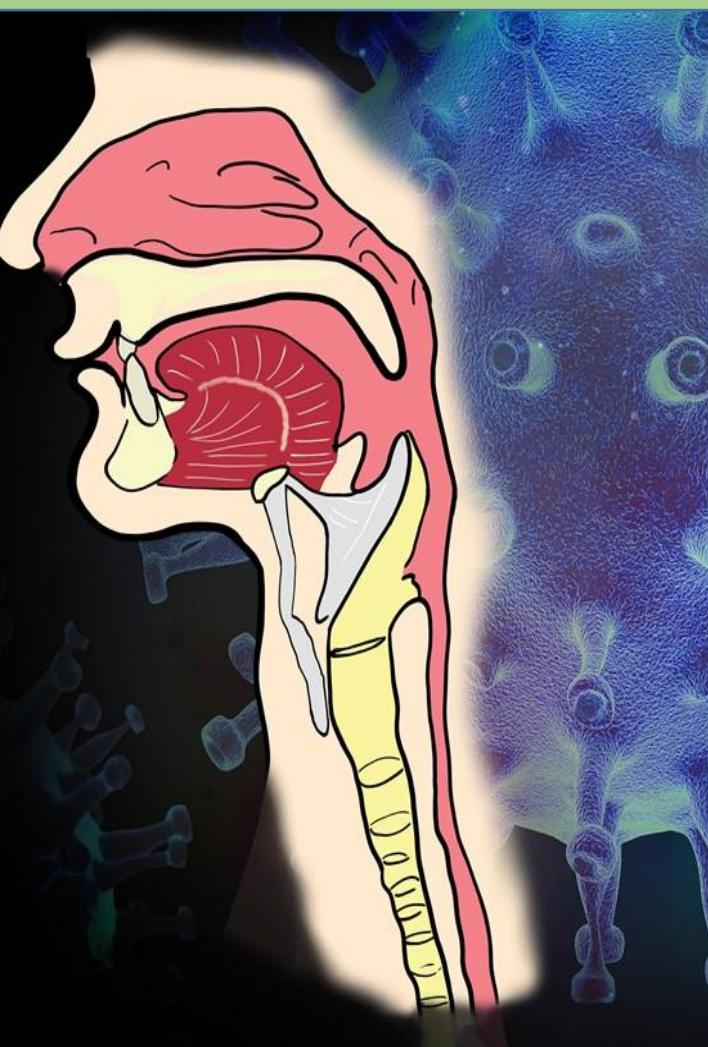
הערך הקולורי הנמוך שלו הופך אותו לפרי מצוי לטלחי דיאטה. הוא תורם להטבה במחלות דלקתיות כמו אסתמה, שיגרון ודלקת-פרקיים.

אם באמת יש לכם עצירות קשה, שימוש 2-3 שזיפים מיובשים במים חמימים למשך הלילה ושתו בבוקר את הנוזלים כולל השזיפים. זה יעשה לכם טוב. בדיקן כמו שעשה לי באותו ניוט שלעולם לא סימתי... .

לחצו על התמונה לצפייה



לחצו על התמונה לצפייה





# “שמחה ובריאות”

**בית טבע וклиיניקה לרפואה משלימה!**



**בניהולו של נתי רגב- L.A.C. HERBS**

**מטפל בדיקור סיני וצמחי רפואי. רפלקסולוג בכיר ומעסה רפואי**

**lezmanot- 050-3711378**



You Get Nature

<p>מלח הימלאיה מחיר- 29 ש"ח</p> <p><a href="#">קנה עכשיו</a></p>	<p>פרוביוטיקה מבצע- 161 ש"ח</p> <p><a href="#">קנה עכשיו</a></p>	<p>בי פולן מחיר- 84 ש"ח</p> <p><a href="#">קנה עכשיו</a></p>	<p>משקה אלו וריה וחלוציות מחיר- 139 ש"ח</p> <p><a href="#">קנה עכשיו</a></p>
<p>ויטמין B12 מחיר- 85 ש"ח</p> <p><a href="#">קנה עכשיו</a></p>	<p>חומץ תפוחים אורגני מחיר- 29 ש"ח</p> <p><a href="#">קנה עכשיו</a></p>	<p>סידן מחיר- 130 ש"ח</p> <p><a href="#">קנה עכשיו</a></p>	<p>ויטמין C מחיר- 97 ש"</p> <p><a href="#">קנה עכשיו</a></p>
<p>משחת טיגר- נגד כאבים מחיר- 35 ש"ח</p> <p><a href="#">קנה עכשיו</a></p>	<p>סבון אבוקדו מחיר- 33 ש"ח</p> <p><a href="#">קנה עכשיו</a></p>	<p>חיזוקית לילדים מחיר- 77 ש"ח</p> <p><a href="#">קנה עכשיו</a></p>	<p>אומגה 3 מחיר- 167 ש"</p> <p><a href="#">קנה עכשיו</a></p>

הערות: רכישה אונליין. לחצו והזינו פרטி אשראי.  
למשלוח בדואר תידרש תשלום תשולם של 10 ש"ח - [לחצו כאן לתוספת דמי משלוח](#). ט.ל.ח.



# “שמחה ובריאות”

**בית טבע וклиיניקה לרפואה משלימה!**

בניהולו של נתן רגב - L.A.C. HERBS

מטפל בדיקור סיני וצמחי רפואי. רפלקסולוג בכיר ומעסלה רפואי

lezmanot-050-3711378



You Get Nature



You Get Nature

 <p><b>מoringga</b> מחיר - 85 ש"</p> <p><b>קנה עכשיו</b></p>	 <p><b>אצט בר כחולת ירקה</b> מחיר - 130 ש"</p> <p><b>קנה עכשיו</b></p>	 <p><b>זרען צ'יה</b> מחיר - 35 ש"</p> <p><b>קנה עכשיו</b></p>	 <p><b>ג'ל אלואורה לשתייה</b> מחיר - 139 ש"</p> <p><b>קנה עכשיו</b></p>
 <p><b>ג'ל אלואורה למריחה</b> מחיר - 81 ש"</p> <p><b>קנה עכשיו</b></p>	 <p><b>קורקום</b> מחיר - 99 ש"</p> <p><b>קנה עכשיו</b></p>	 <p><b>שמן ציפורניים</b> מחיר - 69 ש"</p> <p><b>קנה עכשיו</b></p>	 <p><b>משחת שניינים אלואורה</b> מחיר - 41 ש"</p> <p><b>קנה עכשיו</b></p>
 <p><b>שפטון אלואורה</b> מחיר - 19 ש"</p> <p><b>קנה עכשיו</b></p>	 <p><b>כמוסות מאקה</b> מחיר - 89 ש"</p> <p><b>קנה עכשיו</b></p>	 <p><b>קרם אלופרופולייס</b> מחיר - 109 ש"ח</p> <p><b>קנה עכשיו</b></p>	 <p><b>שמן קוקו</b> מחיר - 39 ש"</p> <p><b>קנה עכשיו</b></p>

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



# “שמחה ובריאות”

**בית טבע וклиיניקה לרפואה משלימה!**



בניהולו של נתן רגב - L.A.C. HERBS

מטפל בדיקור סיני וצמחי רפואי. רפלקסולוג בכיר ומעסלה רפואי

טלפון - 050-3711378



Healthy Conscious Living



You Get Nature

<p>שיח אברהם מחיר - 89 ש"ח קנה עכשיו</p>	<p>ולריאן מחיר - 89 ש"ח קנה עכשיו</p>	<p>ליקורץ מחיר - 189 ש"ח קנה עכשיו</p>	<p>אלורה פרידום מחיר - 139 ש"ח קנה עכשיו</p>
<p>קי 10 בהקשר הבדיקה מחיר - 109 ש"ח קנה עכשיו</p>	<p>ג'ינקו בילובה מחיר - 172 ש"ח קנה עכשיו</p>	<p>שampoo אלורה וחוחובה מחיר - 100 ש"ח קנה עכשיו</p>	<p>מסטיק תימני מחיר - 99 ש"ח קנה עכשיו</p>
<p>ברהמי גוטוקולה מחיר - 119 ש"ח קנה עכשיו</p>	<p>דאודורנט אלורה מחיר - 41 ש"ח קנה עכשיו</p>	<p>אשוווגאנדה מחיר - 109 ש"ח קנה עכשיו</p>	<p>מזון מלכות מחיר - 182 ש"ח קנה עכשיו</p>

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



# “שמחה ובריאות”

## בית טבע וклиיניקה לרפואה משלימה!



בניהולו של נתי רגב - L.A.C. HERBS

מטפל בדיקור סיני וצמחי רפואי. רפלקסולוג בכיר ומעסה רפואי

lezmanot-050-3711378



 <p>ליבי פאואר מחיר - 120 ש"</p> <p><a href="#">קנה עכשיו</a></p>	 <p>שמן אטר-עץ התה מחיר - 25 ש"</p> <p><a href="#">קנה עכשיו</a></p>	 <p>שמן אטר-ילנג-ilang מחיר - 60 ש"</p> <p><a href="#">קנה עכשיו</a></p>	 <p>אונו וואמן מחיר - 109 ש"</p> <p><a href="#">קנה עכשיו</a></p>
 <p>שמן קנאביס (המ芬) מחיר - 139 ש"</p> <p><a href="#">קנה עכשיו</a></p>	 <p>פרוטק-אלטמן מחיר - 65 ש"</p> <p><a href="#">קנה עכשיו</a></p>	 <p>שמן קייק מחיר - 40 ש"</p> <p><a href="#">קנה עכשיו</a></p>	 <p>שמן קצח מחיר - 69 ש"</p> <p><a href="#">קנה עכשיו</a></p>
 <p>אלוהיט לישן מחיר - 81 ש"</p> <p><a href="#">קנה עכשיו</a></p>	 <p>אלופירוסט מחיר - 109 ש"</p> <p><a href="#">קנה עכשיו</a></p>	 <p>שמן אטר-אקליפטוס מחיר - 25 ש"</p> <p><a href="#">קנה עכשיו</a></p>	 <p>קנדי טוקס מחיר 170 ש"</p> <p><a href="#">קנה עכשיו</a></p>

הערות: רכישה אונליין. לחצו והזינו פרט依 אשראי.

لمשלוח בדואר תידרש תשלום תשלהם של 10 ש" - [לחצו כאן לתוספת דמי משלוח](#). ט.ל.ח.