

לומדים לחיות בריא!

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

שבת פרשת "חקת" התשע"ט

תורה ורפואה משלימה

טיפ מהפרשה

אנשים חושבים שאפשר
להתיר את הרסן ולעשות
שטויות בלי לשלם על זה
מחיר...

אנשים חושבים שאפשר
לאכול ולשתות כל מה שבא
לי, לשבת כל היום מול המסך
ולא להזיז את עצמי,
להתעצבן ולכעוס על כל דבר
שזז או על מה (ומי) שבעיקר
"לא זז", לדאוג ולהילחץ מכל
דבר ועניין, בלי לגרום לעצמי
נזק או חיסרון כל כך גדול...

אז זהו שלא! אם החלטתם
לפרוץ את מעשיכם, החיסרון
בא יבוא...

וכך נקרא מחר בתורה על
פטירתו של אהרן הכהן ליד
גבול ארץ אדום -
כותב רש"י: "מגיד שמפני
שנתחברו כאן להתקרב לעשו
הרשע, נפרצו מעשיהם וחסרו
הצדיק הזה, וכן הנביא אומר
ליהושפט (ד"ה ב' כ, לז)
בהתחברך עם אחזיהו פרץ ה'
את מעשיך".

"דומה בדומה ירפא" - בין נחש להומאופתיה

לו רק ידע אדם לחפש בעצמו, ולהבין את סיבת מחלתו.
לו רק ידע אדם להביט אל על, ולהבין את שורש רפואתו. לו רק ידע אדם
שלפעמים, גם המחלה וגם הרפואה, יכולות לבוא בגלל אותו פתוגן. כי זה לא
הפתוגן שממית או מחיה, אלא זה ששלח אותו. הפתוגן הוא רק שליח שמבצע את
שליחותו, בהתאם למעשינו, אם לטוב ואם למוטב.

וכך נקרא השבת, על הנחשים השרפים שהרגו בעם ישראל בגלל שהתלוננו. אמר
השם למשה: **"עשה לך שרף (נחש נחושת) ושים אותו על נס (דגל) והיה כל
הנשוח וראה אותו וחי"**. (במדבר כא, ח). זה הרי דבר מדהים! נחש הנחושת בא
לרפא נשיכה של... נחש! הפתוגן עצמו הופך להיות התרופה למה שהוא בעצמו
גרם! ממש מזכיר את שיטת ההומאופתיה.

מהי הומאופתיה?

הומאופתיה היא שיטת טיפול שנוסדה במאה ה-18, ע"י רופא בשם סמואל האנמן.
פירוש השם בעברית הוא: הומאו = דומה. פתיה = מחלה. ובסלוגן הידוע שלה-
דומה בדומה ירפא!

כיצד מתבצע הטיפול?

ובכן, ציינו בפני ההומאופת את כל הסימפטומים מהם אתם סובלים (כאבי ראש,
גירודים, צרבות, יובש בעור וכד'), והוא יחפש את החומרים בטבע, שיגרמו
לאותם סימפטומים בדיוק, אם ניתן אותם ל... איש בריא! זוהי תמצית
ההומאופתיה! החומרים בטבע יכולים להיות כל דבר! סלעים, מתכות, צמחים,
בעלי חיים וכד'. ההומאופת טוחן אותם לאבקה, אותה הוא מוהל, מנער ומדלל עוד
ועוד. את התמהיל הסופי הוא נותן לכם והיא זו שתעלים את הסימפטומים מהם
אתם סובלים!

נשמע מוזר? כנראה שלא.

הרי המשנה במסכת ראש השנה שואלת- **"וכי נחש ממית או נחש מחיה? אלא,
בזמן שישראל מסתכלין כלפי מעלה ומשעבדין את לבם לאביהם שבשמים -
היו מתרפאין, ואם לאו - היו נימוקים"**.

אם כן, זה לא הנחש שממית או מחיה, כי אם החטא! וברגע שעושים תשובה על
החטא, הרפואה יכולה להיות כל דבר... אפילו הפתוגן עצמו.

שבת שלום!



מספר עובדות שלא ידעתם על הברכיים שלכם:

1. מפרק הברך הוא אחד המפרקים המורכבים והפגיעים ביותר בגוף. הוא נמצא בין עצם הירך לבין השוק, ותחום בכיס של רקמה רכה מסקנה- אם כואב לכם שם, כנראה שהצטרפתם ל"חברה הטובים"...
2. המפרק עצמו מיוצב מכל הכיוונים על ידי מערכת של רצועות. אם אתם מרגישים כאילו שהברך "בורחת" לכם, כנראה שהרצועות חלשות. אם קיבלתם מכה ומופיעים כאבים חדים ונפיחות כתוצאה מנזלים, כנראה שיש קרע ברצועה. מסקנה- לפעמים חיזוק רצועות הברך יכול למנוע מכם כאב מיותר...
3. ל"בולם הזעזועים" של הברך קוראים מיניסקוס והוא זה שאחראי לספוג את המשקל שאתם מרימים או את המכה מהקפיצה-ריצה שלכם. כשהוא נשחק, עצם נוגעת בעצם ואז מתחילים כאבי תופת. מסקנה- ככל שתשמינו יותר, תרימו משקל כבד יותר או תרצו על משטח קשיח יותר, כך המיניסקוס ישחק מהר יותר ותרגישו כואב יותר...



שיח אברהם

תזונה ותוספי מזון

הוא נחשב לצמח מרפא שימושי וחשוב ביותר להסדרת המחזור החודשי ולתמיכה במערכת ההורמונאלית הנשית. ישנה המסורת הגורסת כי בשיח זה נתפס האייל בקרניו בעקדת יצחק ומכאן שמו-שיח אברהם. עיקר פעולתו של השיח אברהם הוא על המערכות ההורמונאלית והעצביות הגבוהות ביותר, בעיקר בהיפותלמוס ובבלוטת יותרת המוח – מרכז הוויסות ההורמונאלי / עצבי של הגוף, הרגיש לכל תנועה ולשינויים תפקודיים של הגוף, כמו שינויים מטבוליים, תנודות מצבי רוח, שינויים הורמונאליים וכו'. גם הפירות וגם הפרחים שלו מצוינים למגוון רחב של בעיות, הורמונליות ונפשיות כאחד. ניתן לקחת אותו כתמצית יבשה, מיצוי, או כחלק מפורמולה.



הקאה

היא סימפטום שכיח שבו מתרחשת פליטה של תוכן קיבה אל הפה. בדרך כלל מקדימה אותה תחושה של בחילה. ניחשתם? נכון. זה סימפטום ההקאה. באופן עקרוני ההקאה היא בסך הכל מנגנון ביולוגי שמטרתו לרוקן את הגוף מחומרים רעילים או מזיקים. אכלתם משהו לא טוב. הגוף יפלוט אותו החוצה!

מה שקורה מבחינה פיזיולוגית הוא שבית הקול נסגר, הסרעפת מתכווצת, הפתח התחתון של הקיבה נסגר, הקיבה נרפית ושרירי הבטן פועלים במלוא עצמתם, על מנת ליצור לחץ שיעיף את התוכן הקיבתי כלפי מעלה.

אילו עוד סיבות גורמות לה?

היא יכולה להיות תוצאה של מגוון רחב ביותר של גורמים החל מאוכל מקולקל, תרופות, זיהומים, גועל או חלחלה ועד למחלות קטלניות. בראש ובראשונה חשוב לנוח ולשתות הרבה כדי למנוע התייבשות. לאחר מכן בהחלט כדאי לעשות בירור מעמיק מהו הגורם להקאה.

זכרו כלל זה...

זה שאתם נראים כמו בני 20, לא אומר



בהכרח שאתם באמת כאלה...

איך אני יודע?

כי השבוע לקחתי את הילדים שלי לאייג'אמפ בפתח תקוה וכבר לאחר קפיצת הבורג הראשונה שלי עם הפליקלאק לאחור והשפגט באוויר, כשנמרחתי על הטרמפולינה בצורה של אדם מת באמצע זירת פשע, חשתי על בשרי את הכלל הנ"ל.

בקיצור, לפני שאתם עושים את הטעות שלי, תחשבו טוב מה הפעילות שאתם רוצים לעשות דורשת מגופכם. גמישות? סיבולת לב-ריאה? אקרובטיקה? אומץ בלתי נדלה? אמונת חכמים?

אם יש לכם את זה אז לכו על זה, אבל אם לא, אז חבל לקחת את הסיכון. אולי הגוף לא יעמוד בעומסים. אפשר להיות כמו בני עשרים גם בגיל ארבעים, שישים ואפילו שמונים. אבל זה דורש פעילות גופנית סדירה ונמרצת, אומץ בלתי נדלה והרבה הרבה...

אמונת חכמים!

שייק לבריאות

כל מה שאתם צריכים זה בלנדר! לתוכו אתם מכניסים פירות, ירקות, אגוזים, זרעים ועוד, והרי לכם שייק בריא וטעים שיוסיף סיבים תזונתיים, ויטמינים ומינרלים לתזונה שלכם. וכל זה... בכוס אחת בלבד!

שייקים בריאותיים משמשים לכל דבר: לארוחת בוקר משביעה ומלאת אנרגיה, להעשרת התזונה, לחיזוק מערכת החיסון, לניקוי רעלים ושמירה על מערכת העיכול, לניקוי העור, להורדה במשקל... בקיצור, שייק זה דבר גאוני! הרי לא הייתם מסוגלים לאכול בארוחה אחת שלושה גזרים, שני תפוחים ותפוז, נכון? בשתיית כוס שייק, זה כבר אצלכם בבטן. אז נכון שצריך להיזהר עם הפרוכטוז (סוכר הפירות) ולכן עדיף מנת פרי אחת וכל השאר ירקות, זרעים וכד', אבל מי שמכניס את השייק לסדר היום שלו, יכול רק להרוויח ובגדול!

קיבלתם ממני 1000 טיפים! לא תתנו לי אחד?

בשעה טובה ומוצלחת, מתחיל לו פרויקט גיוס ההמונים, לטובת הוצאתם לאור של שלושת ספרי הראשונים מסדרת הטיפים המצליחה- "לומדים לחיות בריא".

מיזם "לומדים לחיות בריא בוואצאפ" התחיל בשנת 2016 ונמשך למעשה, עד היום. זהו טיפ בריא, שנשלח כל יום בוואצאפ ונקרא על ידי אלפי קוראים. לכבוד הטיפ ה-1000 ולאחר פניות מרובות מצידכם, החלטתי להוציא את הטיפים לאור בסדרת ספרים. יותר לא תצטרכו לחפש אותם אחורה בוואצאפ או לבקש שאשלח לכם שוב.

מעכשיו, תוכלו למצוא אותם בשלושת הספרים הראשונים בסידרה:

1. לומדים לחיות בריא- 150 טיפים לחיים בריאים!

הטיפים מחולקים ל-5 נושאים: תזונה, תוספי מזון, בדיקות רפואיות, מחלות ושיטות טיפול ברפואה משלימה. המידע קצר וקולע ומספק את כל מה שצריך לדעת על נושאים אלו.



2. לומדים לחיות בריא- 150 טיפים מפרשיות השבוע!

150 טיפים לחיים רגועים ושלוים על בסיס פרשיות השבוע, כתובים בטוב טעם ובשפה קולחת, עם "תיבולים ונגיעות" מפרשני המקרא.



3. לומדים לחיות בריא- 150 כללים לחיים מאוזנים!

אלו למעשה הטיפים שהתחילו במשפט המיתולוגי-

"זכרו כלל זה ותודו לי כל חייכם!"

150 כללים ותובנות לחיים, שישמרו את כולנו במצב מאוזן, בתוך עולם תובעני ומתיש כמו שלנו.



אז כנסו לכאן או לאתר שלי

והחזירו לי טיפ!

"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-ג'וק...

אלפי טיפים, מאמרים וידע מקצועי באתר -

Natiregev.com

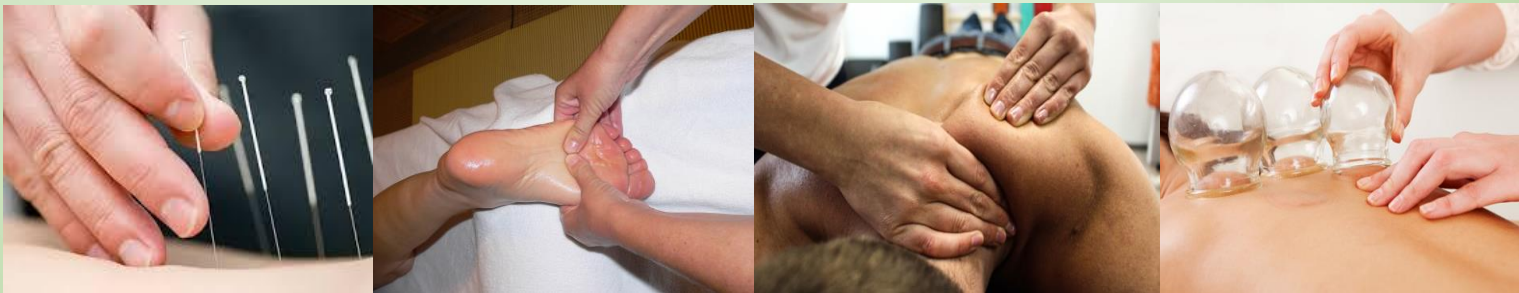
יעוץ אישי
חינם!

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.



המזרח השקט בקליניקת "שמחה ובריאות"

מסטיק תימני

צמח מסטיק תימני (Yemenite gum) הוא זן שיח ירוק מזני המסטיקא, ממשפחת האלתיים. הוא נפוץ בעיקר באגן ים התיכון ונמצא בשימוש עוד מימי קדם. כמוסות מצמח המסטיק התימני מבית גרין לייף מכילות אבקה מיובשת מצמח מרפא זה. בעבר, נהגו ללעוס את השרף הריחני של הצמח, ומכאן שמו- מסטיק תימני. הצמח ידוע כבעל סגולות ריפוי שונות ובעיקר כאלה הנקשרות לבריאות האישה. הצמח נחשב ברפואה הטבעית לבעל תכונות אנטי-בקטריאליות ואנטי חימצוניות. המסטיקא נחשב עוד מימי קדם כצמח יעיל לטיפול בכאבי שיניים, אקזמה, שלשולים, הפגת ריח רע מהפה, טיפול בצרבות, בעיות קיבה, עצירת הצטננות ודימומים כללים, בעיות פריון, הפלות חוזרות, הגברת הביוץ החודשי, הסדרת הווסת החודשית, שיכוך כאבי מחזור, הפחתת רמת הפרולקטין, תופעות בגיל המעבר - גלי חום, בעיות שינה



רק 100 ש"ח

הסגולות העיקריות של הצמח הפכו אותו למזוהה בעיקר כפיתרון למי שסובלת מבעיות פוריות.

להזמנות-
050-3711378

"שמחה ובריאות"

בית טבע וקליניקה לרפואה משלימה!

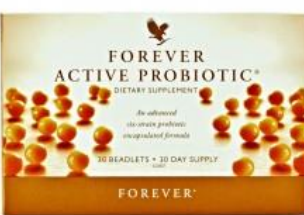
בניהולו של נתי רגב- L.AC. HERBS

מטפל בדיקור סיני וצמחי מרפא. רפלקסולוג בכיר ומעסה רפואי

להזמנות- 050-3711378



FOREVER

 מלח הימלאיה מבצע- 30 ש"ח	 פרוביוטיקה מבצע- 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	 חמקריט מיגרונית- 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