

לומדים לחיות בריא!

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

שבת פרשת "שמיני" התשע"ט

תורה ורפואה משלימה

טיפ מהפרשה

"...כל אשר לו סנפיר וקשקשת, תאכלו" (שמות יא, ט)

מאז ומתמיד נחשבו הדגים למקור מאוד בריא לחלבון. בניגוד לבשר בקר או עוף, הם דלים יחסית בשומן רווי ובכולסטרול ועשירים בחלבון ובמינרל יוד, החיוני לתפקודה התקין של בלוטת התריס. במחקרים רבים נמצא, שצריכה של דגים מקטינה את הסיכון למחלות לב ובמחקר חדש מ-2015 על כ-77,000 איש, אף התברר שהוספת דגים לתפריט טבעוני, מקטינה את הסיכון גם לסרטן המעי הגס באופן משמעותי. ארגוני הבריאות בעולם ממליצים לצרוך שתי מנות דגים בשבוע (כ-340 גרם), כחלק מתזונה מאוזנת.

גולת הכותרת בדגים היא חומצת השומן אומגה 3, שלה נקשרו מגוון יתרונות בריאותיים, בהם היכולת לסייע בהפחתת תהליכים דלקתיים ותחלואה במחלות לב וכלי דם. מסיבות אלו ממליץ איגוד הלב האמריקאי על אכילת דגים העשירים באומגה 3, כמו דגי הים הצפוני (דגי מים קרים ועמוקים: טונה, סלמון, מקרל, הרינג וסרדינים). יחד עם זאת, חשוב לזכור שסוגים מסוימים של דגים עלולים להכיל רמות גבוהות של מזהמים סביבתיים כגון כספית ודיאוקסינים. כמות גבוהה של חומרים אלו יכולה להצטבר בגוף הדגים בשל הגעתם של שפכים תעשייתיים למים בו נמצאים הדגים. ככל שהדג גדול יותר וחי זמן רב יותר, ריכוז המזהמים עלול להיות גבוה יותר.

ומה הרמב"ם כותב על הדגים?

"והדגים רובם מזונם רע, ... וכל שכן גדולי הגוף מהם ואשר יצאו מן המים הרעים והשמינים מאוד רעים וגורמים לרב הליחות"... (הרמב"ם, הנהגת הבריאות, שער ראשון, סימן 9). האמנם?

ובכן, הרמב"ם לא טעה! מסתבר שדגים מכניסים ומוציאים מים מגופם כל הזמן. המים נכנסים ויוצאים, אבל הרעלים מצטברים בפנים. הרקמה של הדג מתפקדת למעשה כמסננת לרעלים. המים יוצאים אבל רעלים כמו כספית וקדמיום מצטברים בדג, שאותו אנו אוכלים לבסוף. לכן, הרמב"ם ממליץ על אכילת דגים קטנים המכילים פחות "רעלים". וכדברי הגמרא: "אמר רב חייא בר אשי אמר רב: הרגיל בדגים קטנים אינו בא לידי חולי מעיים, ולא עוד אלא שדגים קטנים מפרין ומרבין ומברין כל גופו של אדם" (ברכות מ, ע"א). דוגמא לדגים קטנים - סרדינים! למרות גודלם הקטן, הסרדינים מכילים ויטמינים ומינרלים רבים ביניהם אשלגן, ויטמין D וזרחן. בנוסף, הסרדינים הקטנים, הנאכלים על עצמותיהם, מכילים גם כמות גדולה של סידן. 100 גרם מהם מכילים כשליש מהצריכה המומלצת למבוגרים. לסידן יש תפקיד חשוב בתהליך קרישת הדם, התכווצות השרירים, התפתחות העצמות ושמירה על בריאותן.

שבת שלום!

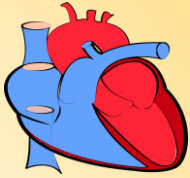
היכולת הזו לשתוק ולא לענות לזה שמולך. היכולת הזו להבין שלפעמים אין תשובות ולא הכל מובן. היכולת הזו לדעת שאתה נקודה כזו קטנה בתוך תמונה כזו גדולה, אך עדיין, בלעדיך, היא לא מושלמת.

היכולת הזו, היא זו שעושה אותך לאדם מאוזן, בריא, רגוע ושליו. היא זו שבסוף נותנת לך את כל התשובות לכל השאלות. היא זו שהופכת אותך לתמונה אחת גדולה ומושלמת.

כזה היה אהרן הכהן, שעל תגובתו לשואה הפרטית שפקדה אותו- מות שני בניו, נקרא מחר בתורה: "וַתֵּצֵא אִשׁ מִלִּפְנֵי הַשֵּׁם, וַתֹּאכַל אוֹתָם; וַיָּמָתוּ, לִפְנֵי הַשֵּׁם. וַיֹּאמֶר מֹשֶׁה אֶל-אַהֲרֹן, הוּא אֲשֶׁר דִּבֶּר הַשֵּׁם לֵאמֹר בִּקְרָבִי אֶקְדָּשׁ, וְעַל פָּנָי כָּל הָעָם, אֶכָּבֵד; וַיֵּדֶם, אַהֲרֹן."



עובדות על הלב



כמה דברים שלא ידעתם על הלב שלכם:

-הוא עובד הכי קשה מכל האיברים בגוף
-הוא שולח דם לכל אחד מ-75 טריליון תאי הגוף!
-הוא מזרים מספיק דם במהלך החיים שלכם כדי למלא מיליון וחצי חביות!
-הוא מייצר אנרגיה ביום שתספיק למשאית לנסוע כ-32 קילומטרים!
-75 אחוז ממקרי אוטם שריר הלב בקרב צעירים מתחת לגיל 45 מיוחסים לנזקי העישון!
-מחלות לב הן גורם התמותה הגדול ביותר בעולם!
-קצב דפיקות הלב משתנה ומחקה את המוזיקה שאנחנו שומעים...

זה מתחיל כנפוחות בברך, בעיקר מסביב לפיקה. נפוחות זו גורמת לנוקשות ולחוסר יכולת לכופף או ליישר את הרגל לחלוטין. ככה זה כשיש "מים" בברך. אז זה לא בדיוק מים אלא הצטברות של נוזלים בברך הגורמים לכאב עז. הם עשויים לקרות כתוצאה מטרומה, פעילות יתר של המפרק או מחלה. כדי לקבוע מהו הגורם למים בברך, תידרש דגימה מהנוזל בכדי לבדוק האם זה זיהום, מחלה או פציעה. אז מה הטיפול?

ובכן, אחרי שניקזו לכם את המים ולקחתם משככי כאבים (כדי להירגע) ואנטיביוטיקה (אם זה זיהום), איך אפשר למנוע את התופעה בעתיד? ראשית, הימנעו מביצוע תנועות קיצוניות וכואבות עם הברכיים. אם אתם נאלצים לכרוע על הברכיים השתמשו ברפידות. שנית, אם זה כבר קרה, שימו קומפרסים של קרח למשך כ-15 דקות מספר פעמים ביום. אפשר גם לשלב רטיות של עלי כרוב לבן המורידים נפוחות. כדאי בכל מקרה לקחת דגימה מהברך על מנת לשלול גורם חיידקי.

תזונה ותוספי מזון

מיץ עשב חיטה



70% ממנו זה כלורופיל- אותו חלק ירוק של הצמח הנמצא בחלקים הגדלים מעל פני האדמה והכרחי לתהליך הפוטוסינתזה. המולקולה של הכלורופיל דומה במבנה שלה למולקולה של המוגלובין ולכן הגוף יכול להמיר בקלות את הכלורופיל להמוגלובין ולטפל במצבים של חוסר ברזל, חולשה ואנמיה.

זהו מיץ נבט החיטה ש: -מחזק את מערכת החיסון ומעודד יצירת תאי דם לבנים. -מסייע בצורה חיצונית לכל מה שקשור לשימור העור, פצעים, אפטות, חניכיים מודלקות או רגישות, כוויות... -מנקה רעלים מהכבד-הצבע הירוק לפי הרפואה הסינית הולך לכבד ומעודד את תפקודו בעזרת חומצות האמינו שבו.

זכרו כלל זה...

שיחזור יום טוב הוא לא דבר פסול!

אם היה לכם יום כזה, חשבו לרגע מה עשה אותו טוב?

איך התחלתם אותו בבוקר? באילו אנשים פגשתם? לאיזה סיטואציות נחשפתם? האם אכלתם דברים בריאים מסוימים? האם עשיתם ספורט מסוים (אם בכלל)? באיזו עבודה וכמה שעות עבדתם? האם הייתם רגועים ושלווים? האם שמרתם על איזון?



האם הלכתם לישון עם חיוך מבוש והכרת תודה ענקית לזה שהעמיד אתכם על הרגליים בבוקר?

אם יש לכם תשובות ברורות, מדוע שלא תנסו לשחזר אותן גם ביום נוסף? כמה שאני נגד "העתק-הדבק" משעמם, וכמה שאני בעד מקוריות ויצירתיות, אני חושב שבמקרה הזה, "לשחזר" יהיה הפתרון הכי טוב בשבילכם...

הצבע הירוק

ירוק. זה הצבע שלי. מאז ומתמיד. ירוק של מדי כותנה צבאיים. ירוק של שדות קיציים. ירוק קטיפתי. אם יש מולי זוג עיניים ירוקות (ושיער בלונדיני מעליהן...) אני מרגיש שזו נפש תאומה שלי!

אבל די להתקשקש וקדימה לעבודה. ובכן, ירוק זה צבע של ריפוי. נקודה. לא לחינם בגדי המנתחים, האחים והאחיות בבתי החולים הם ירוקים. הם הרי רוצים לרפא אותנו... צבע העלים, העצים, צמחי המרפא הוא ירוק. ירוק הוא צבעה של הצ'אקרה הרביעית- צ'אקרת הלב, המדברת על צמיחה, גדילה, הגשמה. ירוק הוא צבעו של אלמנט העץ המכיל את איבר הכבד וכיס המרה האחראיים על ההובלה, הפיקוד, היוזמה, קבלת ההחלטות. האמור מכל, אם רצונכם להיכנס לתהליך של הבראה. אם רצונכם לגדול, לצמוח, ליזום ולטפס לצמרות נוספות, הרי שהצבע הנדרש לכם הוא... ירוק!

"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, אבנים חמות, אוקסה,
תוספי מזון, מזרחי אלורה, דיקור אלון, סו-ג'וק...

אלפי טיפים, מאמרים וידע מקצועי באתר fe-

Natiregev.com

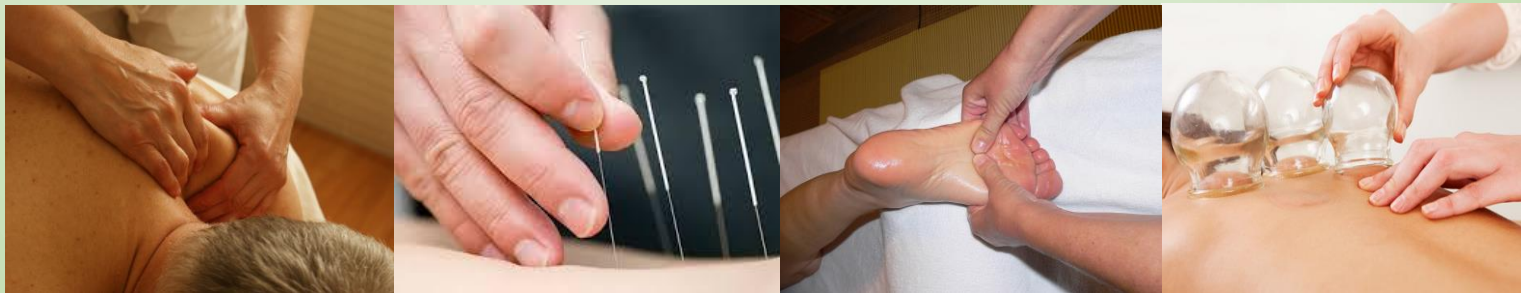
יעוץ אישי
חינם!

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.



המזרח השקועי fe קליניקת "שמחה ובריאות"

ויטמין C

ויטמין C הוא אנטיאוקסידנט רב עוצמה, התומך במערכת ההגנה של הגוף נגד השפעות מזיקות של רדיקלים חפשיים!
ויטמין C הוא תוסף תזונה שמיטיב עם העור, כיוון שהוא מגביר היווצרותו של קולגן בין תאי.



רק 97 ש"ח

ויטמין C דרוש לתחזוקה של רקמת קישור בריאה

ויטמין C נמס במים ומופרש מן הגוף. מאחר שבני אדם נמנים על אותם בעלי חיים מעטים שאינם מסוגלים ליצור את הויטמין C בעצמם, עליהם לקבלו דרך המזון, המשקה ותוספים חיצוניים.

מחסור בויטמין C, יוביל במהרה לדימום, מנימי דם קטנים (קפילריים), מן

החניכיים וכן יגרום להאטה בהגלדת פצעים.

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

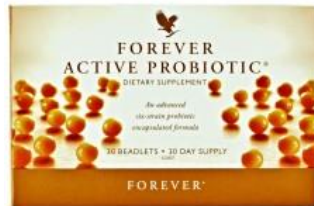
להזמנות- 050-3711378



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



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