

לומדים לחיות בריא!

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

שבת פרשת "כי תבא" התשע"ח

תורה ורפואה משלימה



"תכלה שנה וקללותיה"

לעולם נקרא את פרשת כי תבא לפני ראש השנה, לקיים את מה שנאמר "תכלה שנה וקללותיה". קללות הן לא דבר סימפטי. אף אחד לא אוהב להיות מקולל. ברם, לפעמים אנחנו אולי לא שמים לב, אבל ברוב המקרים אנחנו פשוט מביאים את הקללות על עצמנו! רוצים דוגמאות? הנה לכם:

שינה מועטה - שינה של פחות מ-6-7 בלילה תחליש את מערכת החיסון, תפגע בזיכרון, תייצר מתח נפשי, תוריד את מצב הרוח, תפריע לרדת במשקל, תפגע בביצועים קוגניטיביים ומחשבתיים ותעלה את הסיכויים לחלות במחלות.
אכילה מהירה - "תחנוק" את הקיבה ותפריע לתהליך העיכול, תגרום לכם לבלוע אויר, תמנע מכם לרדת במשקל ותיצור לכם ריפלוקס לא נורמלי!

שתייה ממותקת - תקפיץ את רמות הסוכר בדם ותתיש את הבלב לייצר אינסולין בכמויות! מה שבסופו של דבר יגרום לסוכרת האיומה והלתסמונת המטבולית!
בשרים על האש - החום של המנגל גורם ליצירת תרכובות מסרטנות מחומרים הנמצאים בבשר. חומרים אלו פוגעים ב-DNA ובכך גורמים לשגיאות בחומר התורשתי שיכולות לפגוע בתפקודי התאים השונים בגוף.

עודף מתח ועצבנות - אם כל החולאות! גורם לכליות לייצר הורמוני מתח כדוגמת: אדרנלין, נוראדרנלין, קורטיזול ואלדוסטרון אשר כניסתם לזרם הדם מובילה לעלייה בלחץ הדם, עליה ברמות הסוכר בדם והאצת הדופק. אלה תגובות טובות למצב נקודתי שבו "מישהו רודף אחרך", אבל לא לאורך זמן במצב שגרתי רגיל.

מזון מהיר- ג'אנק פוד - המבורגרים, צ'יפס, שניצלונים, גלדות, פיצות, חטיפים, שתיה מתוקה. כל אלו מכילים כמות גבוהה של קלוריות, מלח, שומן או סוכר ליחידת אוכל ומעט סיבים תזונתיים, ויטמינים ומינרלים. מה שמביא לתחלואה רבה והשמנה יתרה.
ישיבה ממושכת - מייצרת לחץ על החוליות התחתונות של הגב, גורמת לעימדות של דם וליצירת טרומבוזים (קרישי דם), מייצרת טחורים

שיזוף קיצוני - יגרום לכוויות, הזדקנות עור מוקדמת וגידולי עור - סרטן העור.
דיבור בנייד ונשיאתו על הגוף - מעלה את הסיכון להתפתחות גידול שפיר בעצב השמע. מעלה סיכון לפתח גידולים בבלוטות הרוק, עלול להביא לירידה של 25 אחוז בספירת הזרע. גורם לכאבי כתפיים וצוואר.

עישון ושתיה חריפה - תערובת הטבק מכילה כ-4000 חומרים שונים, ביניהם חומרים רעילים מזיקים שגורמים לנזק מצטבר אשר הוכח כמוביל להתפתחות של מחלות שונות – כיבים, בעיות פוריות, מחלות לב, אוסטיאופורוזיס, אימפוטנציה, פגיעה בעור, מחלות בדרכי הנשימה, וסוגים שונים של סרטן: סרטן ריאות, סרטן הגרון, סרטן הפה והלוע, ועוד. גם האלכוהול לא חוסך את שבטו! הוא פוגע נואשות ב"מלך" (מוח, לב, כבד) ולפעמים גם מביא לנזק בלתי הפיך!

בקיצור, בואו נחליט שהפעם באמת מסיימים עם הקללות... **שבת שלום!**

טיפ מהפרשה

שבוע אחרון של השנה עומד להתחיל. זהו בדיוק הזמן לנקות את ה"בלאגן" שנשאר... להשיל מעלינו עורות של נחשים ומרעין בישין. להשאיר מאחור את כל ההרגלים הרעים של הגוף והנפש.

זהו בדיוק הזמן להתחדש! לפנות מקום להרגלים טובים ובריאים. לקבוע תכנית אימונים מסודרת לשנה הקרובה...

זו בדיוק הסיבה מדוע נקרא מחר את פרשת כי תבא, שבה מופיעות לא מעט קללות. הרי אי אפשר להתחיל כך שנה חדשה! עם קללות? "תכל שנה וקללותיה" - נסיים קודם כל עם הקללות, ועם כל הרע והרוע שמסביבנו ובתוכנו. ואז "תחל שנה וברכותיה" - נתחיל שנה חדשה עם כל הברכות והטוב שאנו מאחלים לעצמנו!



ציפורן חודרנית

אין מה לכעוס עליה!
ברוב המקרים היא פשוט לא אשמה...

ציפורן חודרנית היא ציפורן החודרת במהלך גדילתה אל תוך העור שסביבה. מה שגורם לדלקת מקומית המתבטאת בכאב, נפיחות ואודם. לעיתים מתפתח גם זיהום, שאליו מתלווים הפרשה מוגלתית, דימום וצמיחת עור עודף.

למה זה קורה?

כי גזרתם את הציפורן קצר מדי...
כי הנעליים ממש לוחצות לכם...
כי חטפתם מכה איומה באצבע...
כי זה תורשתי ולכן תאשימו ת'הורים שלכם...
כי "התלבשה" לכם על הציפורן פטרייה מעצבנת...

אז מה עושים?

גוזרים הציפורניים בצורה נאותה, לא הולכים עם נעליים לוחצות מדי באזור האצבעות ומקפידים על הגיינה ואוורור של כפות הרגליים...

זכרו כלל זה...



לעולם אל תאיצו בגל הפריסטלטיקה!

ובעברית?

גל הפריסטלטיקה הוא בעצם תנועת המעייים שמאפשרת לאוכל להתקדם בתוכם החל מהכניסה ועד ליציאה. לגל זה יש תנועה וקצב משלו. אם תנסו לזרז אותו, סביר להניח שתגרמו לעצמכם נזק, לפעמים בלתי הפיך!

לכן מהיום, ברגע שאתם נכנסים לשירותים ומתיישבים על האסלה, מבחינתכם הזמן עצר מלכת... אין לאן למהר. שום דבר לא בוער. פשוט לשבת ולהרפות בלי לדחוק בו. תעבור דקה או שתיים והגל יגיע, הספינקטר (סוגר) התחתון יפתח מעצמו והחבילה תחליק במורד הנהר ותגרום לכם לחייך חיוך מנצח...

אם תתאמצו ותדחוקו לסיים מהר כדי לרוץ לעיסוקיכם, אתם יכולים ליצור נזק לפי הטבעת (שיני הכרכשתא), שעליהם כבר כתב בעל הקיצשו"ע (סימן ד)-

"ולא יאנוס לדחוק עצמו יותר מדאי (בשעה שמתפנה בשירותים), שלא ינתק שיני הכרכשתא..."

בדיקות רפואיות

בדיקת BMI

BMI (Body Mass Index) בדיקת

משמשת להערכת תקינות או עודף

משקל הגוף שהוא גורם סיכון ליתר לחץ דם, סוכרת, טרשת עורקים ומחלות קשות רבות אחרות. הבדיקה מתבצעת בעזרת מחשבון הבדוק את היחס בין משקל הגוף לגובה הגוף.

אז איך זה עובד?

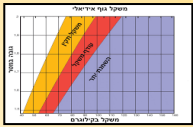
פשוט מאד! מחלקים את המשקל בגובה בריבוע.

והרי התוצאות:

משקל תקין- BMI נע בין 18.5 ל-25

עודף משקל - BMI נע בין 25 ל-30

השמנת יתר- BMI גדול מ-30



תזונה ותוספי מזון

חמוציות



היא פרי יער שמקורו בצפון אמריקה. כאז, כן היום, היא נחשבת לצמח מרפא של ממש עם סגולות נרחבות. כנראה שהאינדיאנים, שהשתמשו בה לריפוי מחלות רבות, לא טעו בכלל...

השחקן הראשי בחמוציות הם הנטוציאנידינים. אלו חומרים שמונעים את היצמדותו של החיידק אי-קולי לתאים שמצפים את דרכי השתן. חיידק זה הוא הסיבה העיקרית להתפתחות זיהומים ודלקות בדרכי השתן, ולכן החמוציות מטפלות בראש ובראשונה בדלקות בשתן.

מחקרים נוספים גילו ש:

-מיצוי שהוכן ממיץ חמוציות מעכב את היצמדות החיידק הליקובקטר פילורי לרירית הקיבה. הוא זה שגורם לאולקוס...

-החומר הפעיל במיץ החמוציות יכול למנוע מחלות חניכיים!

-החמוציות, כמו שאר פירות היער, עשירה מאוד בפלבנואידים – חומרים נוגדי חמצון חזקים ביותר שישמרו לכם על הלב, יאזנו לחץ דם, יורידו כולסטרול וימנעו גידולים סרטניים!



רפואה יפנית
היא מתבססת על עקרונות הרפואה הסינית (נקודות דיקור, מרידיאנים, שכבות ואלמנטים) אך בד"כ משתמשים בה במחטים יותר דקות ועדינות והדיקור עצמו מתבצע בצורה שטחית יותר ופחות מציקה.

זוהי הרפואה היפנית שפיתחה גם שיטת אבחון המבוססת על מישוש אזורי רפלקס בגוף, בעיקר בחזה ובבטן. לפי שיטה זו, כאשר נלחץ באזורי רפלקס בגוף, נוכל לאבחן חוסרי איזון באיברים מסוימים או מקומות אחרים בגוף. וכאשר נשים מחטים באזורים אלו, נוכל לטפל באיברים הפגועים ולשחרר אזורים כואבים אחרים בגוף... אז אם אתם רוצים דיקור פחות כואב ותוצאה יותר מיידית, אולי כדאי שתנסו אותה...



קנדידה

היא פשוט מעצבנת שאין ברירה
אלא לחסל אותה! אבל אולי
לפני כן נבין מאיפה היא באה?



ויטמין C

הוא חיוני לבריאותנו ויש לו 300-
כ-400 תפקידים בגוף. אחד מהם
הוא להגן מפני מחלות.



חשיבות לעיסה

את העיסה אנחנו עושים
באופן טבעי. היא עוזרת לנו
להעביר את המזון.



מוזן מעובד

הוא מיוצר ממים וסוכר. הוא
עוזר לנו להעביר את המזון
באופן טבעי.



לגמור את היום

אם מסיימים את היום
באופן טבעי, אנחנו
חייבים להגמיר אותו!



חתיכה שכזו...

החתיכה שזו! לא מסוגל להוריד
העיסה ממנה לשניה!
ומה בסך הכל?



סלמונלה

היא פשוט מעצבנת את החיידק האחר
הוא שנומא לא רק ב...
קורנפלקס!



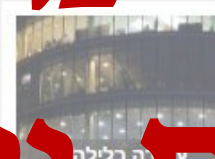
מסעי- או קהילות

הוא יום הפסח. חידושים
החידושים! כנראה יחידים
בכלות הכל, השלום באמת...



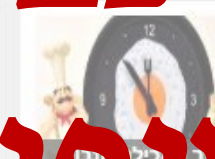
הקטנת דם

הקטנת דם מלמדת אותנו
הוא יכול להיות קרישה של הדם
הוא לא מאיתנו לא חוצה ל...



עריה בלילה

הוא הולך לשווקים
הוא לא יין (YDN) חושך,
אסירות, חוסר תנועה...



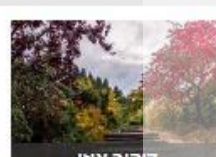
הקטנת דם

הוא מלמדת את ה...
הוא לא יין (YDN) חושך,
אסירות, חוסר תנועה...



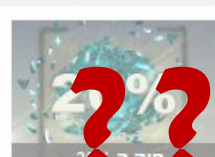
שתייה בארוחה

הוא מלמדת את ה...
הוא לא יין (YDN) חושך,
אסירות, חוסר תנועה...



דיקור אוזן

העיקרון הטופולי אומר שצורת
האוזן דומה ומקבילה להפלא
לצורת של עובר הפוך...



חוק ה...

החוק שיעזור לכם לרדת במשקל
ולחיות מחדש חולאים העיס,
כפי שכתב עליו כבר הרמב"ם...



ויטמין C

הוא חיוני לבריאותנו ויש לו 300-
כ-400 תפקידים בגוף. אחד מהם
הוא להגן מפני מחלות.



מגות יב

הוא חיוני לבריאותנו ויש לו 300-
כ-400 תפקידים בגוף. אחד מהם
הוא להגן מפני מחלות.



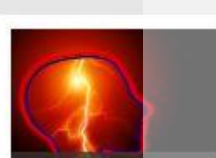
שינה ל ה...

הוא חיוני לבריאותנו ויש לו 300-
כ-400 תפקידים בגוף. אחד מהם
הוא להגן מפני מחלות.



לישון מוקדם

הוא חיוני לבריאותנו ויש לו 300-
כ-400 תפקידים בגוף. אחד מהם
הוא להגן מפני מחלות.



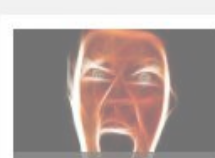
שבץ

הוא אחד מגורמי התמותה
העיקרים במדינת ישראל ובטולם
כולו...



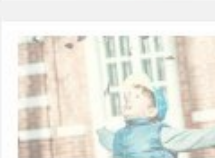
בדיקת בלוטת התריס

הוא חיוני לבריאותנו ויש לו 300-
כ-400 תפקידים בגוף. אחד מהם
הוא להגן מפני מחלות.



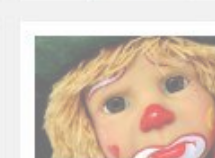
מטות- מזיקי הכעס

הוא חיוני לבריאותנו ויש לו 300-
כ-400 תפקידים בגוף. אחד מהם
הוא להגן מפני מחלות.



לנשום נכון

הוא חיוני לבריאותנו ויש לו 300-
כ-400 תפקידים בגוף. אחד מהם
הוא להגן מפני מחלות.



שמחה ועצבות

הוא חיוני לבריאותנו ויש לו 300-
כ-400 תפקידים בגוף. אחד מהם
הוא להגן מפני מחלות.



זרימה ותקיעות

הוא חיוני לבריאותנו ויש לו 300-
כ-400 תפקידים בגוף. אחד מהם
הוא להגן מפני מחלות.



כי תשא- לא לשבור

הוא חיוני לבריאותנו ויש לו 300-
כ-400 תפקידים בגוף. אחד מהם
הוא להגן מפני מחלות.



משפטים- יעבותן

הוא חיוני לבריאותנו ויש לו 300-
כ-400 תפקידים בגוף. אחד מהם
הוא להגן מפני מחלות.



משפטים- יעבותן

הוא חיוני לבריאותנו ויש לו 300-
כ-400 תפקידים בגוף. אחד מהם
הוא להגן מפני מחלות.



טחינה

הוא חיוני לבריאותנו ויש לו 300-
כ-400 תפקידים בגוף. אחד מהם
הוא להגן מפני מחלות.



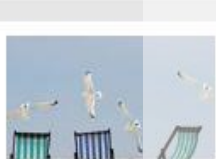
יין

הוא חיוני לבריאותנו ויש לו 300-
כ-400 תפקידים בגוף. אחד מהם
הוא להגן מפני מחלות.



סלק

הוא חיוני לבריאותנו ויש לו 300-
כ-400 תפקידים בגוף. אחד מהם
הוא להגן מפני מחלות.



משפטים- שבתון

הוא חיוני לבריאותנו ויש לו 300-
כ-400 תפקידים בגוף. אחד מהם
הוא להגן מפני מחלות.



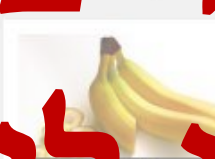
משפטים- שבתון

הוא חיוני לבריאותנו ויש לו 300-
כ-400 תפקידים בגוף. אחד מהם
הוא להגן מפני מחלות.



משפטים- שבתון

הוא חיוני לבריאותנו ויש לו 300-
כ-400 תפקידים בגוף. אחד מהם
הוא להגן מפני מחלות.



בננה

הוא חיוני לבריאותנו ויש לו 300-
כ-400 תפקידים בגוף. אחד מהם
הוא להגן מפני מחלות.



רסק

הוא חיוני לבריאותנו ויש לו 300-
כ-400 תפקידים בגוף. אחד מהם
הוא להגן מפני מחלות.



דבש

הוא חיוני לבריאותנו ויש לו 300-
כ-400 תפקידים בגוף. אחד מהם
הוא להגן מפני מחלות.



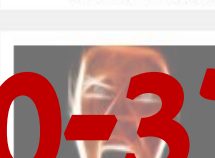
וארא- קוצר רוח

הוא חיוני לבריאותנו ויש לו 300-
כ-400 תפקידים בגוף. אחד מהם
הוא להגן מפני מחלות.



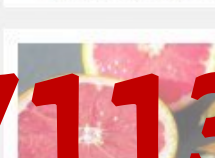
משפטים- חתומות

הוא חיוני לבריאותנו ויש לו 300-
כ-400 תפקידים בגוף. אחד מהם
הוא להגן מפני מחלות.



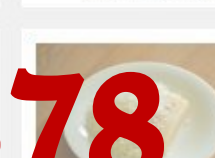
מטות- מזיקי הכעס

הוא חיוני לבריאותנו ויש לו 300-
כ-400 תפקידים בגוף. אחד מהם
הוא להגן מפני מחלות.



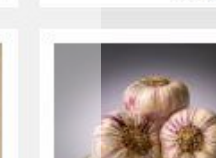
אבולית

הוא חיוני לבריאותנו ויש לו 300-
כ-400 תפקידים בגוף. אחד מהם
הוא להגן מפני מחלות.



גבינה צהובה

הוא חיוני לבריאותנו ויש לו 300-
כ-400 תפקידים בגוף. אחד מהם
הוא להגן מפני מחלות.



שום

הוא חיוני לבריאותנו ויש לו 300-
כ-400 תפקידים בגוף. אחד מהם
הוא להגן מפני מחלות.



כי תבא- הזמן להתחדש

הוא חיוני לבריאותנו ויש לו 300-
כ-400 תפקידים בגוף. אחד מהם
הוא להגן מפני מחלות.



ואתחנן- כח התפילה

הוא חיוני לבריאותנו ויש לו 300-
כ-400 תפקידים בגוף. אחד מהם
הוא להגן מפני מחלות.



עקב- השינוי הקטן

הוא חיוני לבריאותנו ויש לו 300-
כ-400 תפקידים בגוף. אחד מהם
הוא להגן מפני מחלות.



כורכום

הוא חיוני לבריאותנו ויש לו 300-
כ-400 תפקידים בגוף. אחד מהם
הוא להגן מפני מחלות.



לימון

הוא חיוני לבריאותנו ויש לו 300-
כ-400 תפקידים בגוף. אחד מהם
הוא להגן מפני מחלות.



שקדים

הוא חיוני לבריאותנו ויש לו 300-
כ-400 תפקידים בגוף. אחד מהם
הוא להגן מפני מחלות.

כבר מעל 800 טיפים ועדיין לא הצטרפתם?? לקבלת הטיפ היומי בוואצאפ שלחו לי הודעה- 050-3711378

"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

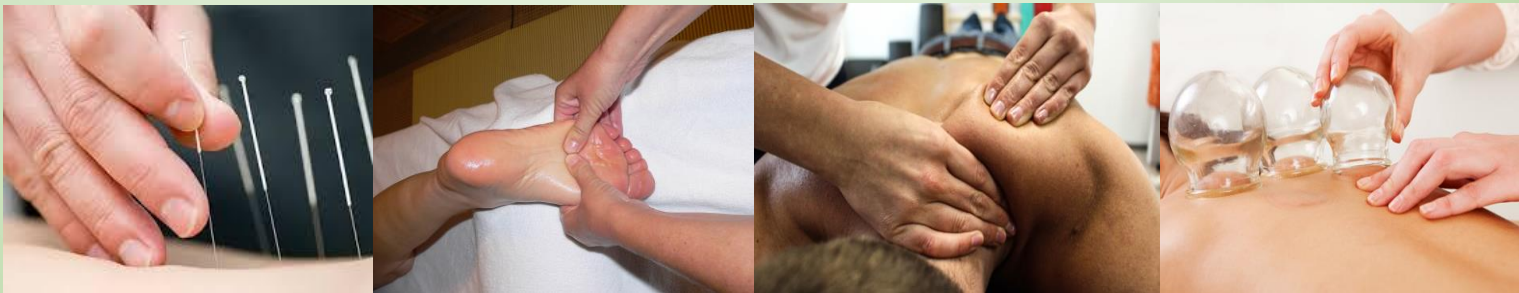
יעוץ אישי
חינם!

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"

שפתון אלורה

השפתיים זקוקות לאלו ורה, לא פחות מאשר כל חלק אחר
בגוף. שפתון מיוחד זה מבוסס על אלו ורה מיוצב המכיל שמן
חוחובה, חומרי הגנה נגד שמש ומרכיבי לחות. הוא בדיוק
מה שהשפתיים שלכם זקוקות לו כדי להישאר גמישות
וחייכניות. השתמשו באלו ליפס ותרגישו את ההבדל...



רק 19 ש"ח

שפתון זה שילך אתכם לכל מקום, משמש גם כמקלון עזרה

ראשונה לכוויות, עקיצות וכד'

להזמנות-
050-3711378

"שמחה ובריאות"

בית טבע וקליניקה לרפואה משלימה!

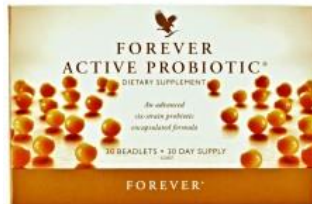
בניהולו של נתי רגב- L.AC. HERBS

מטפל בדיקור סיני וצמחי מרפא. רפלקסולוג בכיר ומעסה רפואי

להזמנות- 050-3711378



FOREVER

 מלח הימלאיה מבצע- 30 ש"ח	 פרוביוטיקה מבצע- 155 ש"ח	 בי פולן מבצע- 80 ש"ח	 משקה אלו ורה וחמוציות מבצע- 135 ש"ח
 ויטמין B12 מבצע- 80 ש"ח	 חומץ תפוחים אורגני מבצע- 30 ש"ח	 סידן מבצע- 125 ש"ח	 ויטמין C מבצע- 95 ש"ח
 משחת טייגר- נגד כאבים מבצע- 35 ש"ח	 סבון אבוקדו מבצע- 30 ש"ח	 חיזוקית לילדים מבצע- 75 ש"ח	 אומגה 3 מבצע- 160 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- 135 ש"ח
 ג'ל אלוורה למריחה מבצע- 79 ש"ח	 כורכום עם ג'ינג'ר מבצע- 130 ש"ח	 שמן ציפורניים מבצע- 69 ש"ח	 משחת שיניים אלוורה מבצע- 39 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?

מחפשים עוד מוצרים?

חפשו אותי ב- 

כנסו לאתר שלי- natiregev.com