

# לומדים לחיות בריא!

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

שבת פרשת "יתרו" התשע"ט

תורה ורפואה משלימה

## "ואתה תחזה מכל העם" (שמות יח, כא)

פרשתנו מזמנת לנו מפגש מיוחד ולא כל כך רגיל עם מה שנקרא "חכמת הפרצוף" או "אבחון פנים" בשפה ההוליסטית. הזהר הקדוש על הפרשה מסביר מדוע כתוב לשון "ואתה תחזה" ולא "ואתה תבחר" וכך פירשו: "פֶּתַח וְאָמַר, וְאַתָּה תַּחְזֶה מִכָּל הָעָם אִנְשֵׁי חַיִּיל יְרֵאֵי אֱלֹהִים אֲנָשִׁי אֲמַת שְׂנָאֵי בָצַע. פֶּסוּק זֶה פֶּרְשֻׁהוּ. אֲבָל וְאַתָּה תַּחְזֶה, לֹא כְּתוּב תִּבְחַר אֲלָא תַּחְזֶה, לְפִי מַרְאֵה הָעֵינַיִם. בְּמָה? בְּדִיקוֹן שֶׁל אָדָם בְּשִׁשֶּׁת הַצְּדִידִים הַלָּלוּ שְׁאֻמְרָתָם, וְהַכֹּל בְּפֶסוּק הַזֶּה. וְאַתָּה תַּחְזֶה - אַחַת, בְּשַׁעַר. מִכָּל הָעָם - שְׁתֵּים, בְּמִצַּח. אִנְשֵׁי חַיִּיל - שְׁלֹשׁ, בְּפָנִים. יְרֵאֵי אֱלֹהִים - אַרְבַּע, בְּעֵינַיִם. אֲנָשִׁי אֲמַת - חֲמִשׁ, בְּשִׁפְתֵּים. שְׂנָאֵי בָצַע - שֵׁשׁ, בְּיָדַיִם, בְּשִׁרְטוּטֵיהֶם".

כמובן שאין כוונתי ואין בהשגתי, להיכנס לתורת הקבלה בנושא זה, אך כן חשבתי להביא בשורות אלו את ההסתכלות של הרפואה המשלימה על "חכמת הפנים". את הפנים ניתן לאבחן על ידי מספר משתנים כמו: צורה, צבע, קמטים, חריצים ועוד. משתנים אלו עוזרים לנו להבין מיהו האדם העומד מולנו, מהו מבנה נפשו, למה הוא מוכשר ומסוגל מחד או מועד לנפול מאידך, והכי חשוב- מהו מצבו הבריאותי! החלוקה הראשונית של הפנים מדברת על 3 רבדים בהתאם לחלקי הגוף מלמעלה למטה:

**אזור המצח והעיניים:** מייצג את אלמנטים האוויר והאש. מבטא את החלק ההכרתי והשכלי של האדם. מלמד על חשיבה, אינטואיציה, מעוף, בטחון עצמי, הרהורים ודאגות. הוא קשור לחלק הרוחני הגבוה. דרך העיניים ניתן לראות את הזיק של האדם, את החיוניות והיצירתיות שלו. העיניים הן למעשה חלונות לנפש האדם דרכן ניתן ללמוד רבות על מבנה נפשו ואישיותו. **אזור האף והלחיים:** מייצג את אלמנט המים- עולם הרגשות. היכולת להריח מצבים רגשיים וסיטואציות מסוימות. היכולת להפריד בין עיקר לטפל על ידי הריח. גם למבנה האף יש התייחסות עליו נלמד בהמשך.

**אזור הפה, השפתיים והסנטר:** מייצג את אלמנט האדמה. אכילה, חומריות, תאוה. שפתיים מלאות ובשרניות מלמדות על תשוקה. הפה העליון הוא כנגד "הפה התחתון". אזור הפה יכול ללמד על המיניות של האדם. הסנטר מבטא נוקשות או חולשה. **פנים מרובעות:** מראות על אדם מרובע, תבניתי, מקובע, עקשן, חזק היודע להשיג את מטרותיו. **פנים עגולות:** מראות על אדם בעל יוזמה ומהיר מחשבה, גמיש, מתאים עצמו לכל סיטואציה. **פנים יינות:** נראות כמו טיפה הפוכה, סנטר צר ומצח רחב. עיניים יורדות מטה, הגבות מתרחקות זה מזה. **פנים יאנגיות:** נראות כמו פנים עגולות, בצורת טיפה, מצח צר וסנטר רחב, קיימת מוצקות- נוקשות. נחיריים גדולות, הגבות קרובות זו לזו, בדרך כלל עם חריץ אורכי ביניהן.

האמור מכל, "הכרת פניהם ענתה בם" אמר ישעיהו הנביא. כנראה שהפנים, אכן אומרות הכל!

שבת שלום!

טיפ מהפרשה

כל כך חשוב לא לבזות את בני האדם. ת'אמת, גם לא בעלי חיים. אתם יודעים מה? אפילו לא חול ואבנים! זו הסיבה שמשה רבנו לא הכה על החול. גם לא על היאור. הוא הכיר להם תודה על כך שהיצילוהו. הוא ידע שגם להם יש רגשות שצריך לכבד ולהוקיר. קל וחומר לבני האדם! זו גם הסיבה מדוע אסור לעלות במעלות (מדרגות) על המזבח, אלא רק בכבש (שיפוע). וכך נקרא מחר בתורה על הפסוק- "ולא תעלה במעלות על מזבחי אשר לא תגלה ערותך עליו".  
כותב רש"י- "שעל ידי המעלות אתה צריך להרחיב פסיעותיך, ואף על פי שאינו גלוי ערוה ממש, שהרי כתיב (שמות כח מב) ועשה להם מכנסי בד, מכל מקום הרחבת הפסיעות, קרוב לגלוי ערוה הוא, ואתה נוהג בהם מנהג בזיון. והרי דברים קל וחומר, ומה אבנים הללו שאין בהם דעת להקפיד על בזיון אמרה תורה הואיל ויש בהם צורך, לא תנהג בהם מנהג בזיון, חבירך שהוא בדמות יוצרך, ומקפיד על בזיונו, על אחת כמה וכמה".



## בדיקת הורמון גדילה



הורמון הגדילה שלנו מופרש לדם, מגיע לכבד וגורם ליצירת פקטור גדילה המגיע ללוחיות הגדילה שבקצות העצמות וגורם להתרבות תאי הסחוס שבלוחיות, להבשלתם ולהתמתחותם, מה שמביא להתארכות העצמות ולגדילה.

מתי כדאי לבדוק לילד הורמון גדילה?

- כאשר הקומה נמוכה 2.5 סטיות תקן מתחת לממוצע לגיל / כשהגובה מתחת לאחוזון 3.
- כאשר קצב הגדילה יורד באופן משמעותי (0.3 סטיות תקן) מקו הגדילה המקורי של הילד.
- כאשר קצב הגדילה נמוך מ-4 ס"מ לשנה בגיל הילדות או כאשר קיים קצב גדילה טרום התבגרותי בתקופת ההתבגרות (4-5 ס"מ לשנה).



תזונה ותוספי מזון

## תה טיבטי

אומרים שהוא מורכב מנוסחה טיבטית עתיקה וסודית המשלבת כ-12 צמחי מרפא טבעיים, ומכילה תוספת של ויטמין C.

אומרים שהוא גם מגביר מטבוליזם (חילוף חומרים) ובכך מסייע להפחתה במשקל על ידי שחרור נזלים, הרגעת הגוף ומערכת העצבים והפיכת השומן לאנרגיה.

זהו התה הטיבטי הידוע שבכלל גדל ומיוצר בדרום סין...

רק לפני שאתם רצים לשתות אותו, כדאי להיזהר ולא לחשוב שהוא שיקוי פלאים שיהפוך אתכם לרזים בין לילה!

בדקו באותיות הקטנות. שימו לב אם הוא לא גורם לכם לכאבי בטן בגלל הצמחים המשלשלים שנמצאים בו (אלה שגורמים להרזיה...) והכי חשוב- השתמשו בו באופן מבוקר.

היא מחלת עור דלקתית וכרונית שפוגעת בשכבות העליונות של העור ומתאפיינת בהפרשה מוגברת של שומן מבלוטות החלב בעור. הפגיעה מתבטאת בקילופי עור ובאדמומיות, בקשקשת יבשה ועור שומני מאוד בעיקר באזור האוזניים, בגבות, בצידי האף, בקפל שבין האף לשפתיים ובחזה. כמו כן היא יכולה להופיע בגב העליון, בבתי השחי ובמפשעות.

זוהי הסבוריאה שתסמיניה באים והולכים ועלולים להחמיר בעונות מסוימות (למשל בסתיו ובחורף, כשהטמפרטורות יורדות),

## למה זה קורה?

ובכן. אין תשובה ברורה, אבל יודעים שמתח נפשי, סטרס, חרדה, חוסר שינה, שינויים הורמונליים או תזונה קלוקלת בהחלט יכולים להעצים את ההתקף.

## כיצד נטפל?

את המשחות הסטרואידיות והתרופות שמכילות חומרים אנטיביוטיים שונים אתם בטח מכירים. ברפואה הטבעית נעצור את הדלקת בעור, נזין את העור ונחזיר לו את לחות. זאת על ידי דיקור ושימוש בצמחים.

זכרו כלל זה...

## אם אתם טיפוס יין, אל תהססו להכניס לחיים

## שלכם את הצבע האדום!

למה אני מתכוון?

ובכן, אם אתם טיפוסים שקטים, בישניים, סגורים, מכונסים בעצמכם, מפוחדים במקצת, בעלי ביטחון עצמי נמוך, הגיע הזמן לשלב את הצבע האדום לגווניו בחייכם. שלבו פריט לבוש אדום בכל יום, אכלו מאכל אדום כל יום, הוסיפו לחדר השינה זר פרחים אדום או אפילו צבעו קיר אחד בצבע זה. הצבע האדום, כמו גם שאר הצבעים החמים (צהוב, כתום וכד') יוסיפו לכם yang שיאזן את ה-yin הקיצוני שבכם. פתאם תראו שאתם יותר שמחים, פתוחים, זורמים ומאושרים עם ביטחון עצמי גבוה!

## גלי הلم

חטפתם פעם הلم? סליחה. התכוונתי לגלי הلم... גלי הلم הם גלים בעוצמה נמוכה, שמהירותם גבוהה ממהירות הקול. הגלים יוצרים מיקרו-טראומה על ממברנות התאים של הגוף והיא בתגובה משחררת חומרים המעודדים את הגוף לרפא את עצמו. הרקמה החדשה שהגוף יצר חזקה יותר מקודמתה! ההשפעה מתבטאת גם: ביצור כלי דם חדשים, המחדשים את הזרמת החמצן לרקמה הפגועה, בסילוק גבישי סידן מהרקמות, ביצור רכיבים מסוימים בגוף המטפלים בדלקות, בשיכוך והפחתת כאב. טיפול בגלי הلم יכול לעזור למגוון רחב של בעיות אורטופדיות כדוגמת: דורבן, כתף קפואה, מרפק טניס, וגם לבעיות של זרימת דם לקויה היכולה לגרום לאימפוטנציה, רדימות בגפיים וכד'.



# "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, עיסוי רפואי, כוסות רוח, אבנים חמות, אוקסה,  
תוספי מזון, מוצרי אלורה, דיקור און, סו-ג'וק...

אפיו טיפוס, מאמרים וידע מקצועי באתר -

Natiregev.com

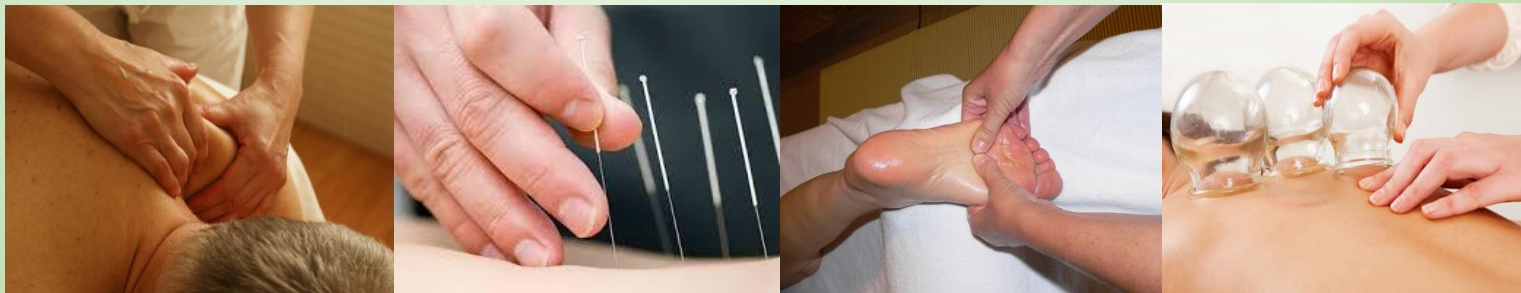
יעוץ אישי  
חינם!

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.



## המוצר השבועי של קליניקת "שמחה ובריאות"

### אלו היט לושן

קרם אלו היט לושן הינו תחליב מיוחד במינו המשמש בראש וראשונה לעיסוי ולשם הקלה על שרירים תפוסים וכואבים, אבל לא רק זה...

כמו מוצרי אלורה רבים מתוצרת חברת פוראור ליוינג ארה"ב, תחליב אלו היט מצוין גם למגוון טיפולים נוספים כמו למשל להקלה במקרים של התקררות, ברונכיטיס וכו' וזאת ע"י עיסוי ומריחת התחליב על איזור החזה, הוא יעיל לטיפול בצוואר תפוס, מעולה לעיסוי הרקות להקלה במצבי מיגרנה וכאבי ראש ועוד. אלו היט לושן מכיל אחוז גבוה של ג'ל אלורה טבעי (אורגני) מיוצב ופעיל, בתוספת שמנים אתריים של אקליפטוס ושל מנטול, שביחד עם פעולת העיסוי יוצרים את אפקט החימום המיוחד (לא סתם קוראים לו - היט).



רק 81 ש"ח

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

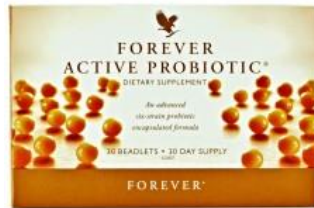
להזמנות- 050-3711378



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

|                                                                                                                                     |                                                                                                                                      |                                                                                                                                                     |                                                                                                                                        |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  <p><b>מורינגה</b><br/>מבצע- 65 ש"ח</p>            |  <p><b>אצת בר כחולה ירוקה</b><br/>מבצע- 130 ש"ח</p> |  <p><b>זרעי צ'יה</b><br/>מבצע- 35 ש"ח</p>                         |  <p><b>ג'ל אלוורה לשתייה</b><br/>מבצע- 139 ש"ח</p>  |
|  <p><b>ג'ל אלוורה למריחה</b><br/>מבצע- 81 ש"ח</p> |  <p><b>כורכום עם ג'ינג'ר</b><br/>מבצע- 130 ש"ח</p> |  <p><b>שמן ציפורניים</b><br/>מבצע- 69 ש"ח</p>                     |  <p><b>משחת שיניים אלוורה</b><br/>מבצע- 41 ש"ח</p> |
|  <p><b>שפתון אלוורה</b><br/>מבצע- 19 ש"ח</p>     |  <p><b>כמוסות מאקה</b><br/>מבצע- 60 ש"ח</p>       |  <p><b>חמקרת</b><br/>מיגרנית- 49 ש"ח<br/>כרית גדולה- 65 ש"ח</p> |  <p><b>שמן קוקוס</b><br/>מבצע- 39 ש"ח</p>         |

רוצים ללמוד לחיות בריא?

מחפשים עוד מוצרים?



חפשו אותי ב-

כנסו לאתר שלי- [natiregev.com](http://natiregev.com)