

לומדים לחיות בריא!

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

שבת פרשת "ניצבים" התשע"ח

תורה ורפואה משלימה



"ושב ורפא לו" (ישעיהו ו')

האם יתכן שנמצאה התרופה לכל המחלות בעולם? האם יתכן, שאם נרד לשורשן של כל המחלות, נגלה שהסיבה הראשונית היא בעצם אחת- יציאה מאיזון? יציאה מאיזון פנימי- נשמתי-רוחני. פגיעה באחדות הכוללת. בסדרי ההויה. לא רק מחלות, כי אם כל גם הרוע שבעולם. הנביא ישעיהו אומר "ושב ורפא לו". כלומר הרפואה היא פועל יוצא של התשובה. התשובה היא היא הרפואה הנכספת, שנותנת מענה לכל.

כותב הראי"ה קוק זצ"ל: "התשובה היא ההרגשה היותר בריאה של הנפש. נשמה בריאה בגוף בריא מוכרחת היא לבא לידי האושר הגדול של תשובה, והיא מרגשת בה את העונג הטבעי היותר גדול. פליטת החמרים המזיקים פועלת פעולתה הטובה והמברירה בגויה כשהיא שלמה בתכונתה, והרקה רוחנית של כל מעשה רע וכל רשומים רעים ומקולקלים הבאים ממנו, של כל מחשבה רעה ושל כל רחוק מהתוכן האצילי האלהי בכלל, שהוא יסוד לכל רע, לכל גסות וכעור, מוכרחת היא לבא, כשהאורגן בריא מצדו הרוחני והגשמי יחדיו". (אורות התשובה)

הרב קוק כורך את התשובה והרפואה יחדיו. נשמה בריאה מוכרחת לבוא לידי תשובה והתשובה מצידה מכניסה את הגוף והנפש לתהליך הבראה ו"ניקוי רעלים". איזה רעלים? רעלים שנוצרו על ידי החטאים. ממשיך הרב וכותב: "כל חטא מדאיב את הלב, מפני שהוא סותר את האחדות שבין האישיות הפרטית עם כל ההויה כולה, ומתרפא הוא רק ע"י תשובה, שזורח עליו בה אור השפע העליון של האידיאליות אשר להיות המציאות, ובזה חוזרת ההשויה הכללית וההתאמה להויה להופיע בתוכו, ושב ורפא לו... (שם). ובמקום אחר- "כל חטא מטיל חרדה מיוחדת על הנפש, שאינה מסתלקת כ"א ע"י התשובה, ולפי עמקה של התשובה - החרדה עצמה מתהפכת לבטחון ואומץ לבב" ... (שם). ובמקום אחר- "העונות הם עצם היגון, וכשהנשמה מטהרת היא מרגשת את העצמיות של העונות ואז היגון של התשובה מתגבר עליה, ובווער בקרבה אש הצער של החרטה והבושה והפחד האיום, ובזה עצמו היא מזדככת, ותוכל, אחר עבור הזעם, לשוב לאיתנה להיות עומדת בחסנה ובכבודה העצמי". (שם)

ברם, תהליך התשובה העובר על האדם, גובה ממנו לפעמים יסורים ומכאובים לא פשוטים. משל היו הם איברים פגועים ונגועים, שכריתתם מהגוף תאפשר את הבראתו, ועל כך כותב הרב: "המכאוב, שמרגישים ברעיון התשובה, בראשית זריחתו. הוא בא מפני הנתוקים, שחלקי הנפש הרעים, שאין להם תקנה כל זמן שהם מחוברים בחטיבה אחת באורגניות הנפשית, מקלקלים את כל הנפש ופוגמים אותה, וע"י התשובה הם הולכים ונתקים ונעקרים, מעצמיות הנפש היסודית בעקרה. וכל נתוק מביא כאב, ככאב של עקירת אברים המקולקלים וכריתתם מטעם הרפואה. ואלו הם היסורים היותר פנימיים, שעל ידם ובהם האדם יוצא לחרות מהעבדות החשוכה של חטאיו ונטייתו השפלות ותוצאותיהם המרות. "מקל וחומר משן ועין שעבד יוצא בהן לחרות", "אשרי הגבר אשר תיסרנו יה ומתורתך תלמדנו" - "אל תקרא תלמדנו אלא תלמדנו, דבר זה מתורתך למדתנו".

טיפ מהפרשה

מטפל טוב הוא אחד כזה שיועד להרגיש את המטופלים שלו. הוא יודע מה כואב להם. הוא יודע כמה כואב להם. הוא שותף לכאבם!

איך אמר פעם ר' אריה לזין כשבא עם אשתו לרופא: "הרגל של אשתי כואבת לנו". ככל שהאדם יותר גדול אנרגטית-רוחנית, סף וטווח הרגישות שלו יהיו יותר גדולים וליותר ויותר אנשים.

צדיק הדור למשל, יהיה רגיש לכל הדור וגם ירגיש אחראי לכל הדור. לכן גם יכאב את כאבם של כל אחד ואחת בדורו!!

ומה עם הקדוש ברוך הוא? הוא לא רק ירגיש. הוא יכאב ויסבול איתנו יד ביד לאורך כל הדרך!

וכך נקרא מחר בפרשת השבוע- "ושב ה' אלהיך את שבותך".

כותב רש"י: "היה לו לכתוב והשיב את שבותך? אלא רבותינו למדו מכאן שהשכינה כביכול שרויה עם ישראל בצרת גלותם..."



מעי רגיז

מותר לו להתרגז מידי פעם...
אממ.. למעי שלכם התכוונתי.
כלומר, לא בדיוק שלכם אלא של 15-20% מהאוכלוסייה
שסובלת ממעי רגיז...

תסמונת המעי הרגיז מתבטאת בעצירות ושלשולים לסירוגין,
כאבי בטן, בחילות, נפיחות ביטנית, התכווצויות וגזים. לא אצל
כולם יופיעו כל התסמינים. זה די משתנה מאחד לשני.

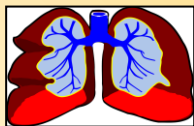
למה זה קורה?

אין הסבר מדעי המניח את הדעת. מה שבטוח הוא שהמעי
הוא האיבר הכי מעוצבב בגוף וכל שינוי במצב הרוח, בעיקר
אצל אלה שמאד "רגישים לחיים" בהחלט יכול "לעצבן" אותו!

אז מה עושים?

לומדים להירגע. לקחת פחות ללב. טיפולים משלימים
כדוגמת: דיקור, רפלקסולוגיה וכד' בהחלט יעזרו בתסמונת זו.
מצד שני, לא "לעצבן" את המעי עם תזונה קיצונית, שיטות
בישול מופרעות, טעמים משונים או שעות אכילה נוראיות!

בדיקות רפואיות



בדיקת ריאות

היא מתבצעת בדרך כלל על ידי מכשיר
מדידה שנקרא ספירומטר, ותפקידה
להעריך את תפקוד הריאות ולאבחן מחלות ריאתיות
כדוגמת אסתמה, COPD, אמפיזמה וכד'.

במהלך הבדיקה מוציא הספירומטר פלט שמתאר את
מהלך האוויר בזמן השאיפה והנשיפה ובדרך זו ניתן
להעריך את תפקודי הריאות. ערכים נמוכים מהממוצע
עלולים להצביע על כך שהריאות מתפקדות פחות טוב
מהרצוי.

אז אם אתם סובלים מ: קוצר נשימה, צפצופים
וחרחרורים, שיעול ממושך, עישון פסיבי או חשיפה
מוגברת לחומרים מסוכנים, כדאי שתבצעו בדיקה זו.

תזונה ותוספי מזון

רימון



את חטאי אני מזכיר היום...
לא הצלחתי להתאפק עד ראש השנה...
פשוט הייתי חייב לאכול אותו קודם!
טוב. ככה זה כשמדובר במלך בעצמו כשהכתר על
ראשו...

ובכן, הרימון הוא תותח-על בעל יכולות ריפוי
אדירות!

הצבע האדום כבר רומז לנו שבראש ובראשונה הוא
מטפל בדם: מאזן לחץ דם, משפר זרימת דם אל
הלב, מחזק דם (למצבי אנמיה).
מעבר לכך, נוגדי החמצון שבו מורידים כולסטרול
רע, מאטים הזדקנות, מונעים טרשת עורקים
וגידולים סרטניים!

חצי כוס גרגירי רימון או חצי כוס מיץ רימון כל יום
יסדרו לכם את החיים!

קנו אותם עכשיו ותוכלו לשמור בקירור מספר
חודשים עד חצי שנה בלי לאבד מיתרונותיו של
הרימון.

זכרו כלל זה...

כשמגיע אויב סוגרים שערים!



אני לא אומר שרוח קרה היא אויב, אבל הרפואה
הסינית בהחלט מתייחסת אליה ככזו וכך נכתב
בספרי הרפואה הקדומים ש-"הרוח היא השער למאה מחלות!".
צינת הבוקר המתחילה לתת אותותיה בראשית הסתיו, דורשת
מאיתנו תשומת לב מיוחדת.

בבקרים שכאלו חשוב לסגור את שערי הגוף, קרי, נקבוביות
העור ובעיקר את האזור החשוף בגב העליון-צוואר, דרכם
אוהבת הרוח הקרה לחדור פנימה ולגרום לצמרמורות,
התקררות, חום, שפעת...
לכן:

-אל תתביישו לשים עליכם עוד שכבה או לעטוף את הצוואר
כשיצאתם מוקדם בבוקר לעבודה.

-אל תצאו לאויר הקר לאחר מקלחת חמה ושיער רטוב
(נקבוביות העור עדיין פתוחות).

-כבר מהיום רצוי לחמם את הגוף עם מקל קינמון או קוביית
גינג'ר בכוס התה של הבוקר.

טאי צ'י

אני פשוט מאוהב בה! חושב עליה כל הזמן...

היא לא רק שיטת טיפול מדהימה, אלא דרך חיים שתשנה אתכם לגמרי! אתם יכולים לאכול הכי בריא
שבעולם, להתאמן 6 ימים בשבוע לקחת ויטמינים ומינרלים, לקבל את כל הטיפולים שיש ועדיין... לא להיות
בריאם! בכלל!!



ולמה? כי אתם חיים ב"ריבות": אני שולט, אני אחליט, אני אקבע, אני אעצב את המציאות בהתאם למה שאני רוצה!
אני מציע לכם חיים של "התמזגות". טאי צ'י וצ'י קונג הן שיטות העושות זאת בעזרת שילוב של תנועה ונשימה. בבסיסן עומדת
התובנה של הריק. של הכלום. של ענווה עצומה וחמלה מבורכת. של התבטלות מוחלטת. לא נלחמים ב... אלא משלימים עם...
לא מתנגדים ל... אלא מתמזגים עם... לא מנסים לשלוט במצב אלא נשלטים על ידו. זורמים איתו! כשנוהגים כך אפשר לשנות
כל דבר מבלי להפעיל כל מאמץ פיזי. מבלי להתנגד. כשנוהגים כך אין שום אויב ואין שום מלחמה. לא כועסים על אף אחד ועל
שום דבר. אוהבים כל אדם וכל דבר בבריאה. מבינים שזה הכל אנרגיה. שזה הכל הקדוש ברוך הוא. שאין עוד מלבדו.
מלא כל הארץ כבודו. הקדוש ברוך הוא מלך ואני... עבדו.



קנדידה

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



ויטמין C

הוא נמצא בציטוס של כ-300
סוגים של תאים, ובעיקרם
באלו של מערכת החיסון.



חשיבות לעיסה

את העיסה
היא מסייעת
לעיסת המזון.



מוזן מעובד

הוא מסייע
לעיסת המזון
באופן מועיל.



לגמור את היום

אם מסיים
את היום
באופן מועיל.



חתיכה שכזו...

החתיכה שזו!
לא מסוגל להוריד
תעושים ממנה לשנייה!
ומה בסך הכל?



סלמונלה

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



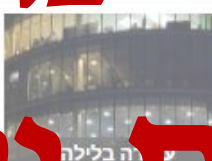
מסעי-אוי

הוא מסייע
לעיסת המזון
באופן מועיל.



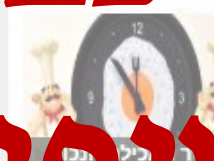
החוק

הוא מסייע
לעיסת המזון
באופן מועיל.



החוק

הוא מסייע
לעיסת המזון
באופן מועיל.



החוק

הוא מסייע
לעיסת המזון
באופן מועיל.



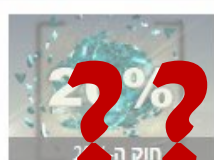
שתייה בארוחה

הוא מסייע
לעיסת המזון
באופן מועיל.



דיקור אוזן

הוא מסייע
לעיסת המזון
באופן מועיל.



חוק

הוא מסייע
לעיסת המזון
באופן מועיל.



חוק

הוא מסייע
לעיסת המזון
באופן מועיל.



חוק

הוא מסייע
לעיסת המזון
באופן מועיל.



חוק

הוא מסייע
לעיסת המזון
באופן מועיל.



חוק

הוא מסייע
לעיסת המזון
באופן מועיל.



שבץ

הוא מסייע
לעיסת המזון
באופן מועיל.



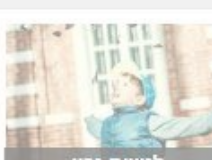
בדיקת בלוטת התריס

הוא מסייע
לעיסת המזון
באופן מועיל.



מטות-מקי הכעס

הוא מסייע
לעיסת המזון
באופן מועיל.



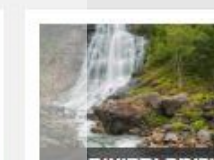
לנשום נכון

הוא מסייע
לעיסת המזון
באופן מועיל.



שמחה ועצבות

הוא מסייע
לעיסת המזון
באופן מועיל.



זרימה ותקיעות

הוא מסייע
לעיסת המזון
באופן מועיל.



כי תשא-לא לשבור

הוא מסייע
לעיסת המזון
באופן מועיל.



משפטים-יבנות

הוא מסייע
לעיסת המזון
באופן מועיל.



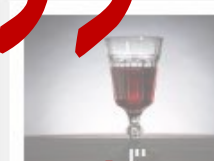
משפטים-יבנות

הוא מסייע
לעיסת המזון
באופן מועיל.



טחינה

הוא מסייע
לעיסת המזון
באופן מועיל.



יין

הוא מסייע
לעיסת המזון
באופן מועיל.



סלק

הוא מסייע
לעיסת המזון
באופן מועיל.



משפטים-יבנות

הוא מסייע
לעיסת המזון
באופן מועיל.



משפטים-יבנות

הוא מסייע
לעיסת המזון
באופן מועיל.



משפטים-יבנות

הוא מסייע
לעיסת המזון
באופן מועיל.



בננה

הוא מסייע
לעיסת המזון
באופן מועיל.



דבש

הוא מסייע
לעיסת המזון
באופן מועיל.



דבש

הוא מסייע
לעיסת המזון
באופן מועיל.



וארא-קוצר רוח

הוא מסייע
לעיסת המזון
באופן מועיל.



טפטים-התמימות

הוא מסייע
לעיסת המזון
באופן מועיל.



מטות-מקי הכעס

הוא מסייע
לעיסת המזון
באופן מועיל.



אבולית

הוא מסייע
לעיסת המזון
באופן מועיל.



גבינה צהובה

הוא מסייע
לעיסת המזון
באופן מועיל.



שום

הוא מסייע
לעיסת המזון
באופן מועיל.



כי תבא-הזמן להתחדש

הוא מסייע
לעיסת המזון
באופן מועיל.



ואתחנן-כח התפילה

הוא מסייע
לעיסת המזון
באופן מועיל.



עקב-השיני הקטן

הוא מסייע
לעיסת המזון
באופן מועיל.



כורכום

הוא מסייע
לעיסת המזון
באופן מועיל.



לימון

הוא מסייע
לעיסת המזון
באופן מועיל.



שקדים

הוא מסייע
לעיסת המזון
באופן מועיל.

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

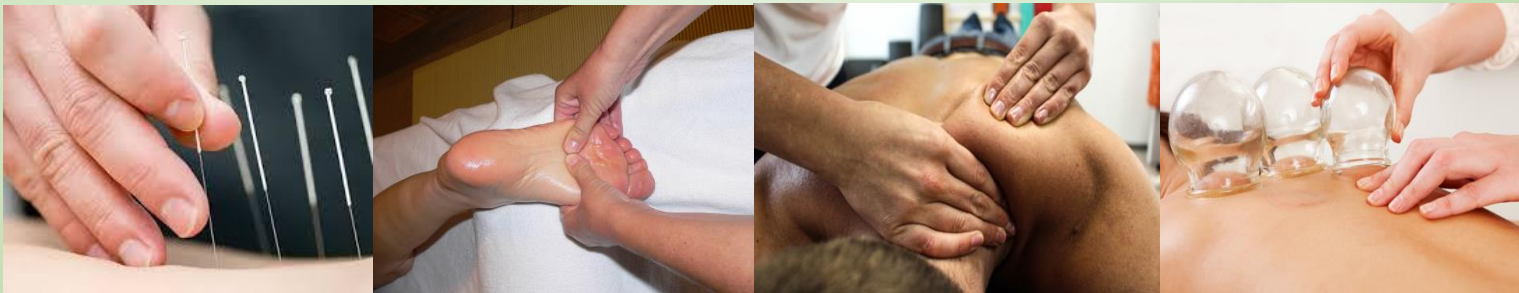
יעוץ אישי
חינם!

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

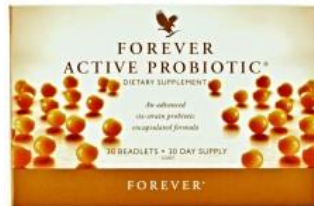
להזמנות- 050-3711378



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