

לומדים לחיות בריא!

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

שבת פרשת "וזאת הברכה" התש"פ

תורה ורפואה משלימה

טיפ מהפרשה

לפעמים זה יום המיתה
שמשנה את הכל.
כל הדברים שלא הספקנו.
כל הדברים שתמיד חלמנו.
כל הדברים שחינו שנים על
גבי שנים.

דברים שרצינו לומר.
ברכות שחינו על שפתותינו.
טיפחה על השכם.
מחמאה.
מילה טובה.

לא מצאנו את הזמן כל
השנים,
כי לא היה נעים או לא היה
שייך.
אולי בכלל התפדחנו.
או שמא חששנו.

אז מגיע יום המיתה וכבר אין
ברירה, אלא פשוט לעשות!
שאם לא עכשיו אימתי?

וכך אנו קוראים בפרשת וזאת
הברכה - "וזאת הברכה, אשר
ברך משה איש האלקים את
בני ישראל: לפני מותו".
כותב רש"י - "סמוך למיתתו
שאם לא עכשיו אימתי"

הרהורים בסוכה...

... ישנם כאלה שלא ישנים בה בחג, כי היא מלאה באורות, ובמקום שיש אור גדול, לא כל כך ראוי לישון. מאותה סיבה בדיוק, ישנם גם כאלה שלא יוצאים ממנה כל החג, כי הרי מי מוכן לוותר על אורות?
אין הכוונה לנורות לדים או גוף תאורה אחר, אלא ל-א-ו-ר-ו-ת אנרגטיים, עוצמתיים, שאולי הגוף שלנו לא מרגיש בהם, אבל הנשמה פשוט מתמוגגת!
ועל מה בסך הכל מדובר כאן? על 2-3 דפנות? על כמה ענפים בסכך? מצוה. כמו כל שאר המצוות. חוטים של ציצית, נרות של שבת. מטבע לצדקה. אז אולי כאן זה יותר עוצמתי כי נכנסים לסוכה עם כל הגוף, למשך שבעה ימים...
אבל ראבאק! לו רק יכולנו לראות באמת אורות! היינו עושים מצוות בכזו התלהבות! רודפים אחריהן. עושים אחת ועוד אחת ועוד אחת. הרי מי לא רוצה לראות אורות???
ומצד שני,
אולי בכוונה הקב"ה "מכבה לנו את האורות".
כי אחרי הכל, זה לא חכמה ללכת אחרי אורות גדולים.
נראה אתכם הולכים בחושך, כשקשה ולא רואים כלום, וכל מה שנותר הוא רק להאמין, שבסוף יש אור גדול...

... אני מסתכל עליהם מן הצד. מדמה אותם על פי המדרש, לאיברי הגוף:
אתרוג- נראה כמו לב ודורש שמירה כמו לב. אסור שיהיה בו כתם, אף לא נקודה שחורה.
לולב- שדרתו כעמוד השדרה ועליו כחוטי עצבים היוצאים מבין החוליות לטובת עצבוב הגוף.
אסור שיהיה יבש או שעליו יהיו פרוצים.
הדס- 3 עלים כשתי עיניים ירוקות ועוד אחת שלישית, המכסים את הגבעול ומסתירים את הענף.
ערבה- נמשכת לה כשתי שפתיים. אסור שתהיה יבשה או קטומה. מומלצת עם לבלוב...
ארבע מינים.
ארבע איברים כל כך חשובים בגופנו.
לו רק היינו שומרים על הלב שלנו נקי מכל מום ופגע, על עמוד שדרה גמיש וללא עלים-
דיסקים פרוצים. לו רק היינו שומרים על שתי עיניים רעננות שרואות את היפה ומכסות על גבעול ערום ועל שפתיים רטובות, מלבלבות, שמדברות רק טוב.

... ארעיות.

מילת הקסם של שבוע זה. קוד רפואי עתיק יומין. מתכון בטוח לחיים בריאים.
לדעת שהכל זמני וחולף. שהחיים הם כמו דירת ארעי.
ששום דבר לא בטוח יותר מהרגע הזה בו אני יושב ומתחבר אל משהו שהוא כן נצחי, קבוע ובטוח. התובנה הזו מביאה לשחרור עמוק והרפיה מבורכת. היא פותחת את כל החסימות ומניעה שוב את הצ'י. בכך, סדר היום הופך ליותר רגוע ושליו, והבריאות גם היא, מוצאת את מקומה בגוף יותר ויותר...

**מספר עובדות שלא ידעתם על הזיעה שלכם:**

1. כשטמפרטורת הגוף עולה, המוח מגרה את בלוטות הזיעה להפריש מים אל פני העור ואלה מתאדים ומקררים את הגוף. מעבר לכך הזיעה גם מסלקת רעלים מהגוף, מחסלת פטריות, חיידקים ונגיפים על פני העור, מגבירה את קצב חילוף החומרים, מעוררת את מערכת החיסון ואפילו שורפת קלוריות. מסקנה- מי אמר שזיעה זה דבר פסול?
2. מעבר לחום וללחות, גם פעילות גופנית, מחלות חום, גלי חום בגיל המעבר, מצבי לחץ וחרדה, כאבים חזקים, אכילת מאכלים חריפים ונטילת תרופות מסוימות מייצרות הזעה. חשוב לזכור שהזעה ממושכת עלולה להביא לאובדן מלחים מסוכן ולהתייבשות. מסקנה- אם אתם שייכים ל"טיפוסים המזיעים", אתם חייבים לשתות המון.
3. הזעת יתר, יכולה להיגרם ממחלות שונות, מלחץ וחרדה, ולפעמים גם ללא שום סיבה. במצב כזה ניתן לעשות כל מיני טיפולים כירורגיים שמטרתם לחסום את הגירוי לבלטות הזיעה או אפילו לנתקן, אך תופעת לוואי נפוצה של ניתוחים אלו היא התפתחות הזעת יתר באזורי גוף אחרים. מסקנה- מצב כזה הוא בהחלט עבודה קשה ולפעמים גם בלתי אפשרית לרפלקסולוג שלכם....
4. דאודורנטים אמנם משמידים את החיידקים מפיצי הריח ומכווצים את בלוטות הזיעה אך הם גם מכילים חומרים החשודים כמזיקים, כמו אלומיניום וכימיקלים שונים ועלולים לעתים להביא לתגובות אלרגיות. מסקנה- למה לתת לעור לספוג את כל הרעלים? התיזו את הדאודורנט על הבגד ולא על העור, או השתמשו בתכשירים טבעיים.

הידעתם ש?**טיפול טבעי**

אכילת כמון לקראת סוף ההיריון ואחרי הלידה מומלצת מאוד, שכן היא משפרת את הפרשת חלב האם בזכות תכולת התימול שבו- חומר אנטי בקטריאלי ואנטי פטרייתי. שילובו של התימול עם הסידן והברזל שיש בכמון עוזר לנשים להניק ללא קושי, וגם מסייע לנשים בזמן המחזור החודשי למלא מחדש מצבורים של חומרים תזונתיים שאיבדו.



היא לא מחלה, אבל היא בהחלט סוג של לקות הגורמת לראייה מטושטשת. קוראים לה מיופיה ובעברית- קוצר ראייה. אנשים הלוקים בה רואים חפצים מרוחקים באופן מטושטש ולא ברור. איך זה קורה?

ובכן, בחלק האחורי של גלגל העין נמצאת לה הרשתית. במרכז נמצאת המקולה- הנקודה שאליה אמור להתרכז האור שנכנס לעין. במצב של קוצר ראייה, קרני האור המגיעות לעין נשברות ומתרכזות לפני שהן מגיעות לרשתית, מה שגורם לראייה מטושטשת. איך מטפלים?

תמיד אפשר לשים משקפיים. העדשות גורמות לקרני האור להישבר שוב במקולה שברשתית ובכך לראות 6/6. מצד שני- האם לא חשבתם לרגע למה יש לנו בכלל קוצר ראייה? אולי בגלל שאנו קצרי סבלנות ורואים? רוצים לראות את כל התמונה כאן ועכשיו. יושבים שעות מול המסך, עובדים מסביב לשעון ופשוט "קורעים" ת'עיניים! שרירי העין הם שרירים לכל דבר. גם הם צריכים את המנוחה שלהם, את הגמישות שלהם. אם תתחילו לחזק אותם, תחזרו לראות 6/6.

זכרו כלל זה...

לפעמים, דווקא כשמעלים את הדברים על**הכתב, מגלים שגם אחרי שסיימנו, הדף****עדיין... ריק (או כמעט ריק)**

רוצים דוגמא? בואו נמלא אותו ביחד:

- כמה פירות אכלנו היום? _____
- כמה ירקות אכלנו היום? _____
- כמה כוסות מים שתינו היום? _____
- כמה תרגילי כושר עשינו היום? _____
- כמה מעשים טובים עשינו היום ולמי? _____
- כמה מצוות קיימנו היום? _____
- כמה פעמים אמרנו תודה היום ולמי? _____
- כמה פעמים ביקשנו סליחה היום וממי? _____
- כמה צדקה או תרומה נתנו היום? _____
- כמה פעמים חייכנו היום? _____
- כמה תורה למדנו היום? _____



בקיצור,

נראה לי שמהיום אפתח לעצמי

מסמך חדש ובו אכתוב כל יום, מה עשיתי היום.....

"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, אפנים חמות, מוקסה,
תוספי מזון, מוצרי אלוורה, דיקור אלון, סו-ד'אק...

אלפי טיפים, מאמרים וידע מקצועי באתר fe-

Natiregev.com

יעוץ אישי
חינם!

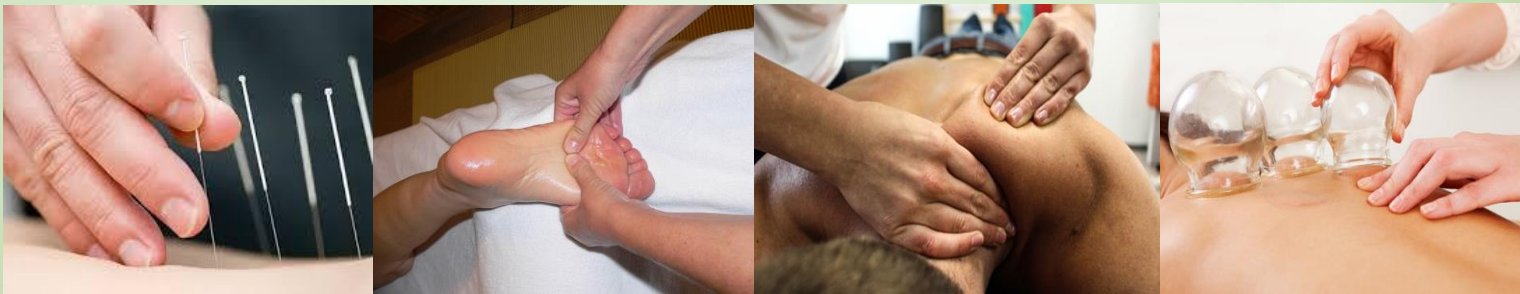
מקבל ב:

לקבלת טיפ יומי בריא
בוואצאפ שלחו לי הודעה
למספר- 050-3711378

קליניקה פרטית- רחוב אבוחצירא 13 יבנה

המרכז ההוליסטי "בידיים טובות", האשל 21, יד בנימין.

"מכבי טבעי" רוטשילד 15, ראשל"צ.



המוצר השבועי בקליניקת "שמחה ובריאות"

אנו זואמן

ל-B12 ולחומצה פולית תפקיד חשוב בתהליכי חילוף החומרים התורמים
למערך המטבולי, כולל ייצור תאי דם אדומים ופעילות עצבית יעילה תוך
הפחתת רמות ההומוציסטין.

B12 פועל כמפעיל של חומצה פולית ומחסור בו גורר מחסור בחומצה פולית,
מצב העלול לפגוע בהתפתחות העובר בשלושת החודשים הראשונים של
ההריון. לטבליות יש הרכב מאוזן המבוסס על טכנולוגיה שמספקת שחרור
קבוע ומבוקר של הרכיבים הפעילים במערכת העיכול, ומביאה לספיגה
מושלמת ולתוצאות מעולות לטווח ארוך.

טבליות אלו מעולות לצמחוניים או טבעוניים שבמזונם חסר B12 (המגיע
בד"כ מהחי).

מכיל 60 טבליות.



רק 85 ש"ח

להזמנות-

050-3711378



"שמחה ובריאות"

בית טבע וקליניקה לרפואה משלימה!

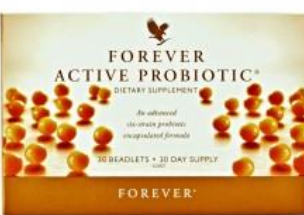
בניהולו של נתי רגב- L.AC. HERBS

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- 85 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- 85 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 צ'פורניים מבצע- 69 ש"ח	משחת שיניים אלוורה מבצע- 41 ש"ח
			
שפתון אלוורה מבצע- 19 ש"ח	כמוסות מאקה מבצע- 85 ש"ח	חמקית 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



"שמחה ובריאות"

בית טבע וקליניקה לרפואה משלימה!

L.AC. HERBS של נתי רגב-

מטפל בדיקור סיני וצמחי מרפא. רפלקסולוג בכיר ומעסה רפואי

להזמנות- 050-3711378



FOREVER

שיח אברהם מבצע- 90 ש"ח	ולריאן מבצע- 120 ש"ח	ליקוריץ מבצע- 149 ש"ח	אלוורה פרידום מבצע- 139 ש"ח
קיו 10 בהכשר הבד"ץ מבצע- 120 ש"ח	ג'ינקו בילובה מבצע- 172 ש"ח	שמפו אלוורה וחוחובה מבצע- 100 ש"ח	מסטיק תימני מבצע- 99 ש"ח
ברהמי גוטוקולה מבצע- 109 ש"ח	דאודורנט אלוורה מבצע- 41 ש"ח	אשווגאנדה מבצע- 99 ש"ח	מזון מלכות מבצע- 182 ש"ח

רוצים ללמוד לחיות בריא?



חפשו אותי ב-

מחפשים עוד מוצרים?

כנסו לאתר שלי- natiregev.com