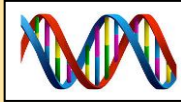


לומדים לחיות בריא!

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

שבת פרשת "חקת" התשע"ח

תורה ורפואה משלימה



"אין בעל הנס מכיר בניסו" (נידה לא)

בפרשתנו שרים בני ישראל שירה נוספת- שירת הבאר. זוהי שירה על נס מיוחד שלא היינו יודעים עליו לולא גילה לנו הקב"ה. וכך כותב רש"י על אשד הנחלים - "שפך הנחלים שנשפך שם דם אמוריים שהיו נחבאים שם, לפי שהיו ההרים גבוהים והנחל עמוק וקצר וההרים סמוכים זה לזה, אדם עומד על ההר מזה ומדבר עם חברו בהר מזה, והדרך עובר תוך הנחל. אמרו אמוריים: כשיכנסו ישראל לתוך הנחל לעבור, נצא מן המערות בהרים שלמעלה מהם ונהרגם בחצים ואבני בליסטראות. והיו אותן הנקעים בהר של צד מואב ובהר של צד אמוריים היו כנגד אותן נקעים כמין קרנות ושדים בולטין לחוץ. כיון שבאו ישראל לעבור נזדעזע ההר של ארץ ישראל, כשפחה היוצאת להקביל פני גבירתה, ונתקרב לצד הר של מואב ונכנסו אותן השדים לתוך אותן נקעים והרגום. אמר הקב"ה: מי מודיע לבני הנסים הללו? המשל אומר נתת פת לתינוק הודיע לאמו. לאחר שעברו חזרו ההרים למקומם והבאר ירדה לתוך הנחל והעלתה משם דם ההרגום וזרועות ואיברים ומוליכתן סביב המחנה וישראל, ראו ואמרו שירה".

גם בגוף האדם יש נס אדיר, בכל יום ובכל רגע, ואנחנו אפילו לא מודעים אליו! קוראים לו- מולקולת DNA:

ה-DNA הוא שרשרת כימיקלים הבנויה כסולם מפותל המכיל תרשים מדויק של כל פרט פיסית בגוף כמו: טביעת אצבעות של הידיים והרגליים, צבע העור, השיער והעיניים, גודלו וצורתו של הלב וכד'. בתוך כל תא מתאי הגוף מצויים בערך שישה מיליארדי שלבים של ה-DNA המכילים תוכניות לאברי גוף שעשויים מטריליוני טריליונים תאים! האורך הכולל של מלוא ה-DNA בתוך תא מגיע ל-1.80 מטר! מנגנון אריזה יעיל מאפשר לו להיערך ולתפקד בתוך חלל, שקוטרו אלפית הסנטימטר! ה-DNA מתכופף ומתפתל מיליארד פעמים בשנייה, כחלק מפעולתו של החומר בשני תפקידיו החשובים: להנחות את התא ביצירת החלבונים ולהכפיל את עצמו. במחקר על האינפורמציה האצורה במבנה ה-DNA נמצא שיכולת ה-DNA לאכסן מידע כל כך יעילה, עד כדי כך שכל המידע הדרוש להגדיר אורגניזם מורכב כאדם, שוקל פחות מכמה אלפי מיליוניות של גרם. במילים אחרות ניתן לומר, שאפשר לאכסן את כל המידע הדרוש להגדיר את כל מיני האורגניזמים שאי-פעם היו קיימים על כדור-הארץ בגודל של כפית, ועדיין יישאר מקום לכל המידע שבכל הספרים שאי-פעם נכתבו.

האמור מכל,

דמיינו לעצמכם מצד אחד את המחשב המשוכלל ביותר בעולם כיום, העושה כמה מיליארדים של פעולות בשנייה, ומצד שני, את התא האנושי הבודד שנמצא בגופו ואינו נראה בעין רגילה, העושה יותר מעשרות אלפי מיליארדים של פעולות בשנייה... אכן, אין בעל הנס מכיר בניסו!

שבת שלום!

טיפ מהפרשה

לו רק ידע אדם לחפש בעצמו, ולהבין את סיבת מחלתו.
לו רק ידע אדם להביט אל על, ולהבין את שורש רפואתו.

לו רק ידע אדם

שלפעמים, גם המחלה וגם הרפואה, יכולות לבוא בגלל אותו פתוגן.
כי זה לא הפתוגן שממית או מחיה, אלא זה ששלח אותו.

הפתוגן הוא רק שליח

שמבצע את שליחותו, בהתאם למעשינו, אם לטוב ואם למוטב.

וכך נקרא בפרשת

השבוע, על הנחשים השרפים שהרגו בעם ישראל בגלל שהתלוננו, עד שאמר השם למשה: "עשה לך שרף (נחש נחושת) ושים אותו על נס (דגל) והיה כל הנשך וראה אותו וחי".



אבנים בכליות

מי אמר שאבנים נמצאות רק באדמה? הן נמצאות גם בתוכנו. בכליות למשל...

איך יודעים? ובכן, פשוט כואב!

בעיקר באזור המותר בצד בו נמצאת האבן. הכאב יכול גם להקרין לצלעות, לירך או לבטן התחתונה. הכאב יכול להיות כאב קל ועמום, ולעתים חזק עד עיוות אצל מרבית האנשים עם אבנים בכליות ניתן גם לראות דם בשתן, בבדיקה רגילה או אפילו בעין ממש! אז מדוע זה קורה?

זה קורה כאשר חומרים מסויימים כגון סידן, אוקסלאט, ציסטין וחומצת שתן, נמצאים בריכוזים גבוהים בשתן. חומרים אלו יוצרים גבישים, הנתקעים בכליות ובהדרגה הולכים וגדלים, עד ליצירת אבן בכליה.

כמובן שחוסר שתיה מחד, ותזונה עשירה בסוכרים, נתרן וחלבונים מן החי מנגד, רק יעזרו לאבן להמשיך לגדול! אז במקום להתחיל בטיפולים, כדורים וריסוק אבנים אולי פשוט תתחילו לשתות...המון!

זכרו כלל זה...

לעולם אל תישבו או תישנו כשהמזגן עליכם!



אני יודע שבהתחלה זה כיף ומרענן, אבל מספיק שנשארות כך קצת יותר מדי, והדרך מכם ועד לקליניקה שלי תהיה קצרה מאד....

אז מה בעצם קורה שם? ובכן, הקור של המזגן בהחלט מקרר ועושה טוב. ברם, לאחר שכבר התקררתם ממנו מספיק, הוא חוזר את שכבת העור ונכנס לרמת השריר (אגב, אם אתם מזיעים, אז השלב הזה יקרה מאד מהר בגלל שנקבוביות העור שלכם פתוחות). הקור מאט את זרימת הדם, מכווץ את השריר ונועל אותו. דבר זה יוצר כאב היכול להקרין לעוד מספר מקומות בגוף (תלוי בשריר ובמיקומו).

תארו לעצמכם שמצב כזה נמשך כל הלילה... במקרה שכזה יהיה הרבה יותר קשה לסלק מכם את הקור ולשחרר את השריר!! בכאבים ותפיסויות על רקע של קור נטפל בעזרת חימום על ידי: מוקסה, מנורת מוקסה, כרית חימום ואפילו עמידה במקלחת רותחת כשהמים מתיזים על השריר או המפרק הקרים.

בדיקות רפואיות

בדיקת נשיפה



היא מיועדת לגלות את הימצאותו של החיידק

הליקובקטר פילורי בקיבה. חיידק זה מאוד נפוץ באוכלוסייה, אך רק אצל חלקם הוא גורם להופעה של תסמינים מטרידים ושל מחלות כמו דלקת בקיבה (גסטריטיס), כיבים בקיבה(אולקוס) או בתריסריון. בין תסמינים אלו, יכולים להיות כאבים בבטן העליונה, הרגשת עומס וכבדות במיוחד לאחר אכילה, הקאות ובחילות, צואה שחורה, אנמיה...

כאמור, הבדיקה שמגלה חיידק זה נקראת בדיקת נשיפה. בבדיקה זו נושף הנבדק לתוך מבחנה מיוחדת. לאחר מכן הוא שותה חומר סימון (איזוטופ לא רדיואקטיבי של פחמן) וממתין כחצי שעה. בתום חצי שעה הוא נושף שוב לתוך מבחנה נוספת. מפענחי הבדיקה משווים בין הכמויות של איזוטופ הפחמן בשתי המבחנות ולפי ההבדלים קובעים אם יש חיידקי הליקובקטר פילורי בקיבתו של הנבדק.

תזונה ותוספי מזון

גזר



הוא מופיע בעקביות במאות מחקרים, כאחד המזונות החשובים ביותר למלחמה בסרטן! הוא מכיל כמות גדולה של בטא קרוטן- נוגד חמצון חזק, אשר מגן מפני נזקים שנגרמים לתא ומסייע בהאטת הזדקנות התאים! הוא מצוין לראיית לילה, במקרה שחשבתם על קורס טיס. כשאתם אוכלים אחד ממנו ביום, אתם מקבלים את כל אספקת ויטמין A היומית שלכם!

עדיין לא ניחשתם? טוב. אז הוא כתום... רבתי, אין כמו גזר או יותר נכון מיץ גזר. כשאני שותה מיץ גזר, מעבר לשפע שנצבע לי בכתום, אני מרגיש שנכנסים לי לגוף מיליון חיילים טובים שתופסים עמדות ומחסלים כל דבר שמזיק לי.

שתיית מיץ גזר מומלצת 2-3 פעמים בשבוע. נא לשתות אותו מיד לאחר סחיטה, משום ש-3 שעות אחר כך, כל הטוב כבר יצא ממנו... מומלץ להוסיף למיץ כמה טיפות שמן זית, על מנת לעזור לספיגה של הבטא-קרוטן. אם אתם סובלים מאבנים בכליות, מומלץ דווקא להמעיט בשתיית מיץ גזר המכיל אוקסלט. אם לא למדתם על אבנים בכליות, תסתכלו בפינה הימנית למעלה...

עצרו ברגע זה והרגישו את עצמכם! האם אתם מכווצים? מתוחים? מרגישים אי נוחות או כאב? האם הגוף שלכם נוטה לצד אחד יותר? מכופף לפניכם? חלש במרכז? שמוט לאחור? אולי אתם פשוט צריכים טיפול לפי שיטת אלכסנדר! מי זה ומה זה?

ובכן, שיטה זו נוסדה לפני כמאה שנה על ידי פרידריך מתיאס אלכסנדר. אלכסנדר, שהיה שחקן סבל מבעיות בגרון ובמיתרי הקול. לאחר שנאש מרופאים ורפואות שלא עזרו לו, החליט לעצור ו"להרגיש" את עצמו. הוא גילה כי בשעה שהוא מקריא טקסטים, הוא מאמץ את צווארו ומקשיח את גבו בצורה לא טבעית הגורמת לו לכאב. הוא הבין שקיים קשר בין שימוש לא נכון בגוף ליצירת מתח וכאב. התבוננות זו הביאה אותו לתובנה ולפיתוח שיטה טיפולית הנקראת "שיטת אלכסנדר". שיטה זו מחנכת ליציבה נכונה, ישיבה זקופה, התכופפות יעילה ושימוש נכון באיברי הגוף. בשיטה זו לומדים למצוא את ההרמוניה והאיזון בין הראש, הצוואר, הגב ושאר האיברים.

שיטה זו יוצרת באדם תהליך של מודעות, לדרך שבה הוא הולך, עומד ועושה את שאר עיסוקיו היום-יומיים בצורה בריאה וטבעית המונעת נזקים וכאבים בעתיד.





בידיים טובות



מתנ"ס נחל שורק מגיש לימודי בריאות בידיים טובות מתחם אחד שלושה מסלולי לימוד

קורס עיוני ומעשי, יסודי ומקיף,
על יסודות העיסוי ואופן ביצועו.

יום פתוח יתקיים ב- א' תמוז (14.6.17)
לפרטים והרשמה- 050-3711378

נתי רגב
אנשים אמיתיים מטיף



נתי רגב

מטפל ברפואה משלימה,
ניסון למעלה מ 15 שנה
קורס עיסוי לגברים

בואו ללמוד נטורופתיה ריפוי טבעי
בגישה טיפולית הוליסטית עם התייחסות
לבריאות המטופל ברמה הכוללת.

גישה המטפלת בשורש הבעיה ולא בתסמינים,
ושמה דגש על רפואה מונעת.
לפרטים והרשמה- 052-3900074



שוש בן חיים

נטורופתית ND

1. אומנויות ריפוי במגע - שלושה כלי ריפוי
בשנה אחת: שיאצו, עיסוי ורפלקסולוגיה
2. דולות - תומכות לידה להיות שם ברגעים הגדולים,
ידע רפואי, עבודה נפשית ומגוון כלים טיפוליים.

לפרטים והרשמה

054-6673118, 053-7002723

הללויה נתנאל

"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 אלוורה, דיקור אולן, סו-ט'וק...

אנפי טיפוס, מאמרים וידע מקצועי באתר שלי-

Natiregev.com

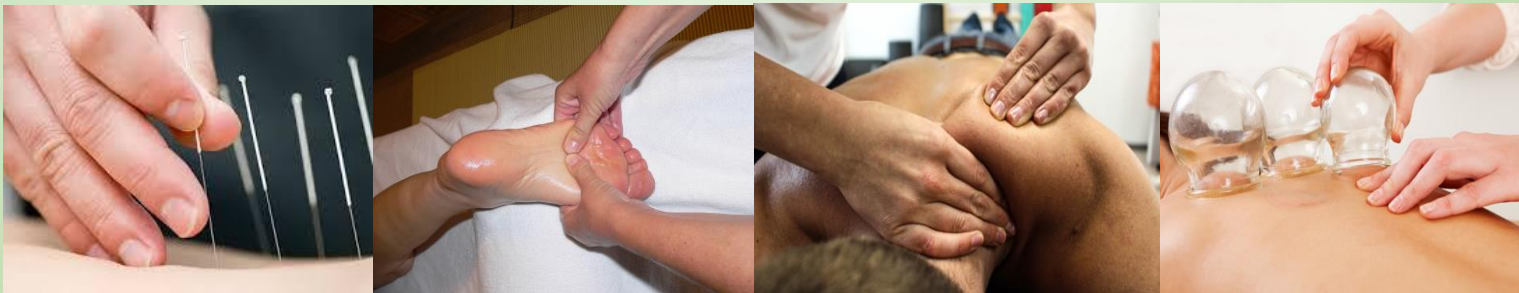
יעוץ אישי
חינם!

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.



קליניקת "שמחה ובריאות" חולצת סד שנה לאדינה



ואתם מרוויחים הצנקה!



זרעי צ'יה

הידעתם ש-25 גרם (2 כפות) של זרעי צ'יה ביום מספקים לכם:

- פי 8 יותר אומגה 3 מדג סלמון!
- פי 3 יותר ברזל מתרד!
- פי 15 יותר מגנזיום מברוקלי!
- פי 6 יותר סידן מחלב!
- פי 3 יותר אנטיאוקסידנטים מאוכמניות כחולות!
- יותר סיבים תזונתיים מזרעי פשתן!
- יותר חלבונים מסויה!



רק 35 ש"ח

להזמנות-
050-3711378

אז מדוע שלא תתחילו לקחת אותם???

"שמחה ובריאות"

בית טבע וקליניקה לרפואה משלימה!

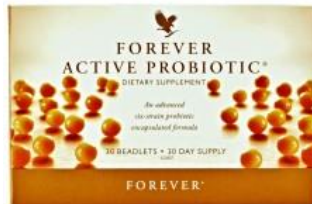
בניהולו של נתי רגב- L.AC. HERBS

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?

חפשו אותי ב-

מחפשים עוד מוצרים?

כנסו לאתר שלי- natiregev.com