

לומדים לחיות בריא!

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

שבת פרשת "ויקרא" התשע"ט

תורה ורפואה משלימה

טיפ מהפרשה

רוצים להרגיש את הצ' זורם בגוף שלכם? קחו נשימה ארוכה וברגע שתשחררו את האוויר לאט דרך הפה, פשוט תשחררו גם את עצמכם! תרפו כל שריר ועצב בגוף שלכם! ככל שתרפו יותר, כך תרגישו יותר את הזרימה של הצ' בגוף שלכם.

כי ככה זה עובד בחיים: ככל שתקטינו את עצמכם, כך תהיו יותר גדולים. ככל שתצניעו את עצמכם, כך תחשפו יותר. ככל שתתנו יותר, כך תקבלו יותר בחזרה. ככל שתוותרו יותר, כך תמשכו אליכם עוד ועוד.

מי לנו כמשה רבנו, שהקטין והשפיל עצמו, כשכתב בפרשת השבוע- "ויקרא" עם אות א' קטנה, זכה והיה לנביא הכי גדול שקם לעם ישראל! מי לנו כמשה רבנו, שהיה לאיש הכי עניו על פני האדמה (הרגיש עצמו ממש בגובה הרצפה!), זכה ועלה אל השמים (המקום הכי גבוה) להוריד משם תורה.

"בטעמי הקרבנות..."

בטעמי הקרבנות מביא הרמב"ן שני הסברים. אחד מהם הוא על דרך האגדה והמוסר והוא, כי כאשר יראה האדם מה נעשה בקרבן, יחשוב שככה היה ראוי שיעשה לו בעוון חטאיו ויזדעזע. וזה לשונו: "כדי שיחשוב אדם בעשותו כל אלה כי חטא לאלהיו בגופו ובנפשו, וראוי לו שישפך דמו וישרף גופו, לולא חסד הבורא שלקח ממנו תמורה וכפר הקרבן הזה שיהא דמו תחת דמו, נפש תחת נפש, וראשי אברי הקרבן כנגד ראשי אבריו...ואלה דברים מתקבלים ומושכים את הלב כדברי אגדה."

כח הראיה הוא דבר עצום! מראה אחד יכול להשאיר בנו חותם בל ימחה, לפעמים גם כל חיינו. מראה אחד יכול לגרום לנו לעשות שינוי מידי, מקצה אל קצה! שערנו בנפשכם איך זה לעמוד היום מול "קרבן" ולהסתכל על איברי גופו שיצאו מכלל שימוש עקב אורח חיים קלוקל והרגלים רעים שנמשכו כל כך הרבה שנים. מראה העניים יעצים את ההשפעה על הנפש! למשל:

כשרואים בעיניים "ריאות שחורות ומפויחות" של מעשן כבד, מבינים עד כמה הסיגריה יכולה להיות קטלנית! שום סיסמא כתובה על חפיסת סיגריות לא תעשה לכם את זה כמו מראה העיניים! כשרואים בעיניים כבד שומני של אדם שאכל בחייו קילוגרמים מצטברים של שומן, מבינים עד כמה עודף שומנים בדם יכול להיות מסוכן! שום דף מידע לא יעשה לכם את זה, כמו מראה עיניים!

כשרואים בעיניים לב ועורקים סתומים מרובד טרשתי, של אדם שכל חייו אכל "ג'אנק" ולא היה פעיל גופנית, מבינים עד כמה התזונה והפעילות הגופנית הם קריטיים בריאותנו! שום הרצאה בנושא, לא תעשה זאת כמו מראה עיניים! לפעמים, מספיק ביקור אחד במחלקה הפסיכו-גריאטרית, כדי להבין כמה תודה וכמה תפילה צריך לומר ולהתפלל כדי להזדקן בצורה ראויה ומכובדת ללא מחלות נפשיות כאלה ואחרות.

לפעמים, מספיק ביקור אחד במחלקת אורטופדיה, כדי להבין איזו טובה עושה לנו ה' יתברך, בכך שמעמיד אותנו כל יום על שתי רגליים בריאות, שלמות, ללא חלקי חילוף שמושתלים בהן...

לכו מידי פעם לכאלה מקומות. אם לא בשביל לבקר את החולה, אז לפחות כדי להסתכל, להבין, להפנים ולהודות לקב"ה, שאצלכם הכל בסדר...

השאלה שאנחנו צריכים לשאול את עצמנו עכשיו היא- למה אנחנו צריכים להפוך את עצמנו ל"קרבן", כדי שנבין זאת? למה אי אפשר "להזדעזע" ו"לעשות תשובה" עוד לפני שנקריב את עצמנו על המזבח ולא כשכבר "התעכלנו" על גביו?

שבת שלום!



כאבי גרון

אצל מרבית האנשים הסיבה לכאבי גרון היא זיהום נגיפי (וירלי) חולף כדוגמת נגיף השפעת ונגיף ה-EBV שגורם למחלת הנשיקה. כאב גרון עלול להיגרם גם מזיהום חיידקי כמו הסטרפטוקוקוס, שעלול לגרום לסיבוכים רבים כמו אבצס (מורסה) באזור הלוע, דלקת מפרקים ופגיעה במסתמי הלב ובכליות. התסמין העיקרי לכאבי גרון הוא כמובן הכאבים בלוע, אך אליהם עלולים להתלוות תסמינים רבים נוספים כמו חום, נזלת, בלוטות לימפה כואבות או נפוחות בצוואר, קוצר נשימה, חוסר יכולת לבלוע רוק, שיעול, צרידות, שינוי באיכות הקול, הימצאות גוש בצוואר, ליחה דמית, צרבת. בדומה לכל סוג אחר של דלקת גרון, הטיפול בה תלוי באבחנה – במידה והדלקת חיידקית יש לטפל באנטיביוטיקה, ובמידה והדלקת אינה חיידקית ניתן להסתפק בתכשירים סימפטומטיים בלבד.

ומה לגבי הטיפול הטבעי?

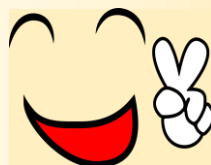
לדבש והלימון סגולות רפואיות אשר מקלות על הכאב ומפחיתות את התגובה הדלקתית בגרון. גם חליטת ג'ינג'ר או מרק עוף חם בהחלט יתנו מענה הולם לכאבי הגרון.

זכרו כלל זה...

עצבות היא הגורם העיקרי לכל המחלות,

מנזלת ועד סרטן. ושמחה היא התרופה

העיקרית לכל המחלות, מנזלת ועד סרטן.



מדוע ?

כי עצב הוא הראשון שמחליש את

הצ'י=הזרימה האנרגטית, שזורמת בנו, וברגע שהיא חלשה, הגוף הופך להיות פגיע וחשוף לגורמי מחלה. מצד שני, השמחה היא הראשונה שמחזקת את הצ'י=הזרימה האנרגטית, שהופכת חזקה ושומרת על הגוף מפני חדירה והיווצרות של גורמי מחלה.

ככל שהעצבות גדולה ומתמשכת יותר, כך האדם יחלה במחלות קשות יותר. ככל שהשמחה גדולה ומתמשכת יותר, כך האדם יכול לצאת מהמחלות הקשות ביותר!

בדיקת מאמץ



מתעייפים כשאתם עולים במדרגות? מרגישים שאין לכם אויר בשעת מאמץ? כנראה שאתם סובלים ממחלת לב כלילית... איך אפשר לדעת בוודאות?

עושים בדיקת ארגומטריה (מבחן מאמץ). זוהי בדיקה שבודקת את ההשפעה של פעילות גופנית מאומצת על הלב. במהלך בדיקה זו תתבקשו ללכת על הליכון חשמלי או לרכב על אופני כושר, כשדרגת המאמץ תועלה בהדרגה.

תוצאה לא תקינה עלולה להעיד על היצרות של העורקים הכליליים המספקים דם לשריר הלב או על בעיה בתפקוד הלב במאמץ. במצב כזה ייתכן שתופנו לבדיקות נוספות כמו אקו לב, מיפוי לב או צנתור לב. חשוב לדעת שחסימה של העורקים הכליליים עלולה לגרום לאוטם בשריר הלב (התקף לב) ולכן יפה שעה אחת קודם, ללכת ולבצע בדיקה זו.

סלק

תזונה ותוספי מזון



הוא עשיר בנוגדי חימצון חשובים שמגנים

עלינו ממחלות סרטן ומחלות כרוניות אחרות. הייחודיות שלו נובעת מתכולת הבטאלאינים שבו המקנים לו את צבעו הסגול והיפה. הסלק מכיל מינרלים רבים כדוגמת: סידן, אשלגן, מגנזיום, אבץ ונחושת והספיגה המהירה של הברזל שבו מצוינת למצבי אנמיה. הסלק גם מכיל כולין – ויטמין ממשפחת ויטמיני ה-B המסייע בניקוי הכבד מרעלים ושומנים. שאר חלקי הסלק מצוינים גם הם: הפיגמנטים בשורש הסלק מסייעים בניקוי הפסולת מהגוף. עלי הסלק מכילים חומצה פולית שחשובה להגנה מפני מומים בקרב עוברים, ועשירים בוויטמינים C, A, B ובסיבים תזונתיים שעוזרים לתפקודה של מערכת העיכול. מי שיש לו אבנים בכליות או בכיס המרה מומלץ שלא יאכל אותם היות והם עשירים באוקסלט.

ומה לגבי מיץ הסלק?

100 גרם של מיץ סלק ביום מורידים משמעותית את רמות לחץ הדם ומשפרים את תפקודי המוח ובעיקר הזיכרון! אל תיבהלו אם תגלו שהשתן פתאם הפך אדום... פשוט אין בגוף האדם שום אנזים שיועד לפרק את מולקולת הבטאין שאחראית על צבע הבורדו החזק ולכן החלק שנספג לדם לא מתפרק בגוף, אלא יוצא בשלמותו בשתן...

כוסות רוח



כוסות רוח למת? הצחקתם אותי! כוסות רוח הן דווקא מה שיהפוך אתכם מאנשים "מתים וכואבים" לאנשים חיים ורעננים! איך זה קורה? ובכן, כוסות רוח היא שיטה טיפולית כבר מימי הרמב"ם, שכתב עליה בזמנו: "כאב ראומטי הנובע מהצטננות, קרובה רפואתו על ידי כוסות רוח שמחממים אותם חימום רב על ידי אש ומניחים אותם בגוף כנגד מקום הכאב, ומיד יסור הכאב!" שיטה זו נמצאה יעילה לא רק כטיפול ראשוני להצטננות ושפעת, אלא גם לגב, צוואר או כתפיים תפוסים. הכוס מייצרת וואקום מתחת לעור באזור התפוס. מה שמושך לאזור דם מחומצן. במקביל, מתחת לכוס, נוצר "פיצוץ" מבוקר של נימי דם קטנים, מה שגורם להקזת דם מינורית. שתי התגובות גם יחד, מייצרות זרימה וסירקולציה של צ'י באזור התפוס וכך משתחרר הכאב! ככל שהסימן שהכוס יצרה יותר סגלגל, כך הסטגנציה-תקיעות של הצ'י באזור התפוס הייתה יותר חזקה.

"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

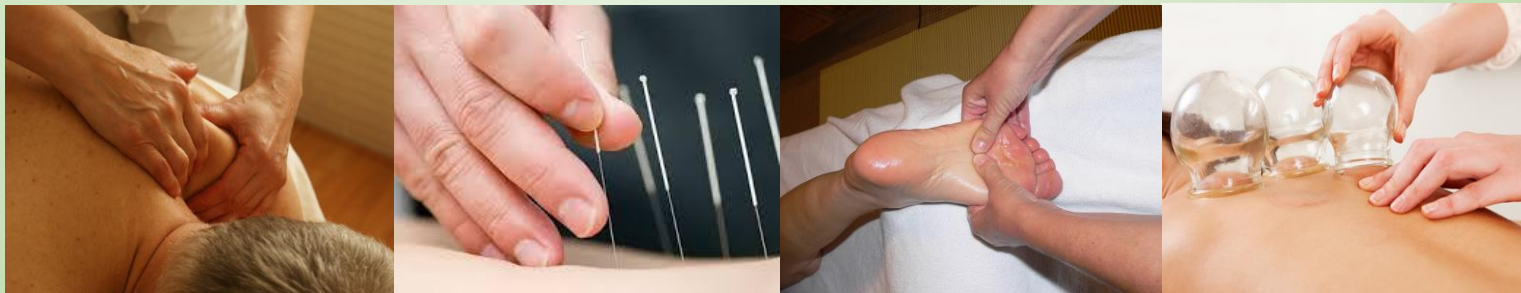
יעוץ אישי
חינם!

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"

ויטמין C

ויטמין C הוא אנטיאוקסידנט רב עוצמה, התומך במערכת ההגנה של הגוף נגד השפעות מזיקות של רדיקלים חפשיים!
ויטמין C הוא תוסף תזונה שמיטיב עם העור, כיוון שהוא מגביר היווצרותו של קולגן בין תאי.



רק 97 ש"ח

ויטמין C דרוש לתחזוקה של רקמת קישור בריאה

ויטמין C נמס במים ומופרש מן הגוף. מאחר שבני אדם נמנים על אותם בעלי חיים מעטים שאינם מסוגלים ליצור את הויטמין C בעצמם, עליהם לקבלו דרך המזון, המשקה ותוספים חיצוניים.

מחסור בויטמין C, יוביל במהרה לדימום, מנימי דם קטנים (קפילריים), מן

החניכיים וכן יגרום להאטה בהגלדת פצעים.

להזמנות-
050-3711378

"שמחה ובריאות"

בית טבע וקליניקה לרפואה משלימה!

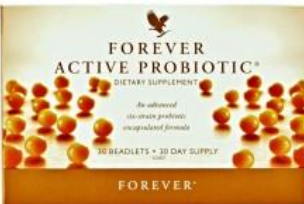
בניהולו של נתי רגב- L.AC. HERBS

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



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- 139 ש"ח



ג'ל אלוורה למריחה
מבצע- 81 ש"ח



כורכום עם ג'ינג'ר
מבצע- 130 ש"ח



שמן ציפורניים
מבצע- 69 ש"ח



משחת שיניים אלוורה
מבצע- 41 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