

לומדים לחיות בריא!

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

שבת פרשת "ווארא" התשע"ט

תורה ורפואה משלימה

טיפ מהפרשה

לעשות צרכים השכם בבוקר זה דבר מבורך ומאד בריא. הרפואה הסינית אומרת ששעות השיא של המעי הגס הן בין 5-7 בבוקר. זה הזמן להתרוקנות מכל מה שהגוף לא צריך לטובת פינוי מקום ליום חדש, גם בהיבט הגופני (מזון ושתיה) וגם בהיבט הנפשי (רעיונות ומחשבות חדשים). התרוקנות בשעות אלו מראה על מצב בריא של הגוף. מי שלא מתפנה בשעות אלו סביר להניח שסובל או יסבול בעתיד מבעיות במערכת העיכול. אבל מי שקם השכם בבוקר להתפנות בלי שיראו אותו, רק כדי להראות שהוא כמו אלוה שלא צריך לנקביו כל היום, סופו יהיה כמו פרעה שעליו נקרא מחר בתורה- "הנה יוצא המימה"- כותב רש"י- "לנקביו, שהיה עושה עצמו אלוה ואומר שאינו צריך לנקביו ומשכים ויוצא לנילוס ועושה שם צרכיו".

"ויהי, שחין אבעבועות, פורח, באדם ובבהמה" (שמות ט,י)

בפרשתנו הקב"ה מצווה את משה ואת אהרן- "קחו לכם מלא חפניכם פיח כבשן... והיה לאבק על כל ארץ מצרים והיה על האדם ועל הבהמה לשחין פורח אבעבועות בכל ארץ מצרים". רש"י כותב על אתר- "פיח כבשן- דבר הניפח מן הגחלים עמומות הנשרפות בכבשן. לשחין פורח אבעבועות- לשיחנא סגי אבעבועין שעל ידו צומחין בועות. שחין- לשון חמימות. כמו שנה שחונה. הרמב"ן מוסיף שהאבק היה "חם שורף". נשאלת השאלה- האם יש קשר בין חום לבין אבעבועות או אפילו כל מחלת עור? האם חום פנימי או חיצוני יכולים לגרום למחלות עור כאלו ואחרות? ובכן, התשובה היא כן! חום חיצוני מגרה את העור מבחוץ ואילו "חום פנימי" מחפש לו מפלט החוצה והוא מוצא אותו דרך... העור! אסביר את דברי בצורה יותר ברורה: את החום החיצוני כולנו מכירים. כולנו יודעים איך העור נראה לאחר כמה שעות שבהם אנו חשופים לשמש החמה. איך העור נראה לאחר מגע עם חפץ חם מאד, או לא עלינו, עם האש עצמה. העור נשרף, נחרך ומתחילות לצוץ בו כמין אבעבועות. לעומת זאת, "חום פנימי" הוא משהו אחר לגמרי, שגם משפיע על העור בצורה שיכולה להיות אפילו קיצונית! החל מגירודים, דרך פצעים וכלה במשהו שנראה כמו כווייה מדרגה 3!!

מדוע ולמי זה בעיקר קורה? "חום פנימי" הוא חום אנרגטי שזורם בתוך המרידיאנים בגוף. הוא נוצר כתוצאה ממתח, לחץ, רגשות מודחקים. האדם אוגר בתוכו את כעסיו ולא מוציאם החוצה על מישו או על משהו. החום האנרגטי מצדו, מחפש מפלט, נקודת מוצא, מקום שאליו יוכל לצאת ולהתפוגג, אך אין. האדם סגור. בונקר. לא מוציא כלום החוצה. למה לא מוציא? כי הוא כזה, כי החברה כזו, כי זה לא יפה ומכובד. כי "כל המשבר כלים בחמתו כאילו עובד עבודה זרה...". במצבים כאלה החום כבר ימצא לעצמו את הדרך לצאת החוצה! בדרך כלל זה יקרה דרך העור- החומה החיצונית שמפרידה בין המרידיאנים לסביבה החיצונית. זה יכול להתבטא בגרד עז, עד כדי פציעה, בדרך כלל בשעות הערב, בדרך כלל באזור המפשעה (היכן שעובר מרידיאן ה"כבד הכועס!") או בין אצבעות הרגליים (בין הזרת לאצבע הסמוכה לה, היכן שמסתיים מרידיאן כיס המרה האסרטיבי, בין זוגו של מרידיאן הכבד). כשהאדם מגרד או פוצע את עצמו, הוא בעצם מאפשר ל"חום האנרגטי" להתנדף החוצה מן העור. זה מסביר את תחושת הרגיעה שאנחנו מרגישים לאחר שגירדנו. ברם, לפעמים לא מדובר רק בגרד. לפעמים, הגוף מגיב בצורה אלימה שמתבטאת בפצעים קשים שנראים כמו כוויות, מה שמראה את חומרת הרגשות התקועים באדם ואת הצורך המהיר בטיפול!

איזה טיפול? ובכן, כשהרגשות תקועים אצלנו בפנים, בהחלט לא רצוי להוציא אותם על מישו או על משהו. גם לא כדאי לשבור שום דבר, כי אז זה באמת עבודה זרה! (האדם לא מאמין שמה שקורה לו זה מהקב"ה...). מה שכן, בהחלט כדאי להוציא את החום שהם מייצרים בעזרת פעילות גופנית (הזיעה מאפשרת את פליטת החום בצורה טבעית) או אפילו סתם הליכה. ניתן גם לשחרר חום אנרגטי זה, בעזרת עיסוק בדבר מרגיע שאתם אוהבים.



כבד שומני

היא מחלת הכבד הנפוצה ביותר בעולם המערבי, הפוגעת ב-30% מהאנשים. זוהי מחלת הכבד השומני המוגדרת כמצב שבו יותר מ-10%-5% ממשקל הכבד הוא שומן.

איך יודעים?

לא יודעים! לא חשים בכלום. לעיתים יש תחושת עייפות מוגברת, או תחושת אי-נוחות או כאב בצד הימני של הבטן. עם תחושות שכאלה כדאי לבצע בדיקות דם כדי לראות שתפקודי הכבד לא עלו ואפילו אולטרסאונד בטני היכול להראות בוודאות את שכבות השומן של הכבד.

אז איך נזהרים?

חשוב לדעת שגורמי הסיכון העיקריים למחלת הכבד השומני הם מחלות לב וכלי דם ובהם: סוכרת, לחץ דם גבוה, יתר שומנים בדם (היפרליפידמיה) ובעיקר עודף טריגליצרידים. מה שנקרא בשפה הרפואית "התסמונת המטבולית"!

בקיצור, המנעו ממזון שומני, מתוק ומשמין, ומשתיה חריפה שמאד פוגעת בכבד! מצד שני, הרבו באכילת פירות, ירקות, סיבים תזונתיים ופעילות גופנית עשירה!

בדיקות רפואיות

בדיקת H1C



בדיקת ההמוגלובין המסוכרר או בשמע הידוע A1C, היא המדד החשוב ביותר להערכת מצב איזון רמות הסוכר (גלוקוז) בדם.

בניגוד לבדיקת גלוקוז רגילה המודדת את כמות הדם באותו רגע בגוף, בדיקה זו נותנת לנו מידע על הממוצע של רמות הסוכר שלנו בדם במשך שלושה חודשים אחורה, ובכך מראה לנו תוצאה מדויקת יותר על איזון רמות הסוכר שלנו.

מה אומרות התוצאות?

ובכן, הטווח התקין הוא בין 4%-6%. אדם עם ערך שמתקרב ל-6% יישלח לבדיקות נוספות ולמעקב כדי לאבחן אם יש לו סכרת. מעל 6% שכיחות סיבוכי הסכרת עולים משמעותית.

תזונה ותוספי מזון

זרעי צ'יה



הם מפוצצים בחומרים מזינים ובעלי השפעה חיובית על הגוף וגם על המוח! אלו הם זרעי הצ'יה- זרעים שחורים וקטנים שמקורם בצמח הסלביה היספניקה, סוג של מנטה, הגדל בעיקר בדרום אמריקה. 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.

אז מדוע שלא תתחילו לקחת אותם???

זכרו כלל זה....

נסו מידי פעם...



- ✓ ללמוד עם הילד ולא רק ללמד את הילד.
- ✓ לחיות עם בן הזוג ולא רק לחנך את בן הזוג.
- ✓ "להשלים" עם המציאות ולא רק "לריב" איתה.
- ✓ להידיחק מפני השעה ולא רק לדחוק בשעה.
- ✓ "לזרום" עם הסיטואציה ולא רק "לחסום אותה".
- ✓ להקשיב למה שנאמר ולא רק לשמוע את מה שנאמר.
- ✓ להיות "באמת איתה" ולא להיות "רק לידה".
- ✓ לשבת בצד ולהתבונן ולא רק להיות במרכז העניינים.
- ✓ לחייך סתם כך ולא רק כי משהו מסתכל.
- ✓ לתת בלי חשבון ולא רק בשביל לקבל.
- ✓ להיות באמת אתם ולא רק מה שמצפים מכם.

חמקרת

מכירים את הרגע הזה שאתם פשוט רוצים לעזוב הכל, לעצום את העיניים לחמש דק ולהירגע? אם בשלב הזה תשימו כרית חימום קטנה על העיניים זה יהיה פשוט מושלם!



למה? כי החום של הכרית ירפה את שרירי העיניים ימריץ את זרימת הדם באזור ויחזיר לכם את תחושת העירנות והחינוניות! המדובר הוא על חמקרת המלאה בגרעיני חיטה או כל דבר אחר ששומר על חום-קור לאורך זמן ואותה שמים על אזורים בעיתיים בגוף. החמקרת משחררת שרירים מתוחים ותפוסים, מקלה על כאבי פרקים (גם דלקתיים), מרגיעה כאבי מחזור, התכווצויות בטן ושרירים, מזרזת מחזוריות דם ועוד. החמקרת עשויה מ-100% סיבים טבעיים. 2 דק' במיקרוגל ויש לכם טיפול לכל דבר! כמובן שאפשר לייצר את אפקט החום גם על ידי בקבוק חם, מנורת מוקסה או סתם עמידה מתחת לזרם מים חמים במקלחת.

"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, אקוסה,
תוספי מזון, מוצרי אלורה, דיקור אולן, סו-ג'וק...

אלפי טיפים, מאמרים וידע מקצועי באתר -

Natiregev.com

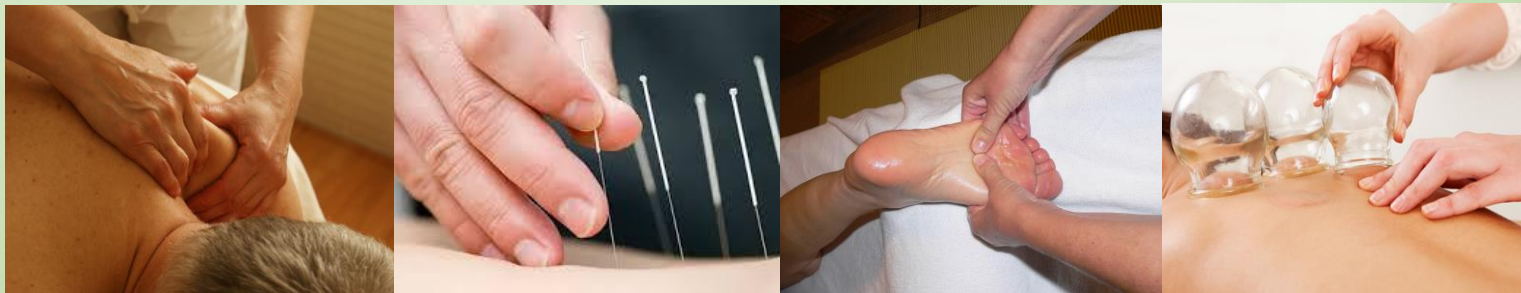
יעוץ אישי
חינם!

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

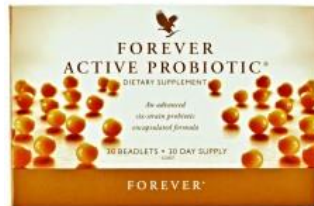
להזמנות- 050-3711378



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



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