

# לומדים לחיות בריא!

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

שבת פרשת "קדושים" התשע"ט

תורה ורפואה משלימה

טיפ מהפרשה

## בין יום השואה ליום העצמאות

ימים שבין יום השואה ליום העצמאות. ימים של עירבוב רגשות כמו: צער, אבל ובכי מצד אחד ושמחה מצד שני. מה עושים לנו ימים שכאלה? כיצד הם משפיעים לנו על הצ'?

ובכן, לרגשות בהחלט ישנה השפעה עצומה על הצ' (אנרגיה) שלנו! רגש על פי הרפואה הסינית הוא גם ביטוי של איבר. לכל רגש משויך איבר על פי הסדר הבא:

**כבד**- מבטא את הרגש -אסרטיביות/כעס והוא משויך לאלמנט העץ.

**לב**- מבטא את הרגש -שמחה/מניה והוא משויך לאלמנט האש.

**טחול**- מבטא את הרגש-אמפטיה/דאגה- מחשבות יתר והוא משויך לאלמנט האדמה.

**ריאות**- מבטאות את הרגש-הרהור/צער והן משויכות לאלמנט המתכת.

**כליות**- מבטאות את הרגש-כוח/רצון/פחד והן משויכות לאלמנט המים.

תפקיד הרגשות הוא להרמן את תנועת הצ' בכל איבר אותו הם מבטאים, ולשמור על תנועה חופשית של זה. כשרגשות הופכים "עזים", הם מביאים לידי חוסר איזון באיבר ואז גם למחלה.

לכל רגש יש גם כיוון משלו:

**כעס**- מעלה את הצ' למעלה בחוזקה! יכול לגרום לאירוע מוחי, כאבי ראש, טינטון.

**שמחה**- מאיטה את הצ'. משחררת את הצ'.

**עצב**-נועל את הצ' בפנים וכולא אותו.

**דאגה**- מתישה ומחלישה את הצ'. יכולה לגרום לרוב לבעיות עיכול, שלשול, עייפות, אובדן תיאבון.

**פחד**-מוריד למטה את הצ'. יכול לגרום להשתנת לילה, פיק ברכיים, יציאות רכות.

**שוק/טראומה**- מרוקנים את הצ' במהירות! יכול להתבטא בהלבנת שיער פתאומית, נשירה מאוד חזקה, חוסר שינה קיצוני.

יום השואה בעיקר מאט את הצ'. מוריד אותו למטה. נועל אותו בתוך הגוף. ובעברית- מרוקן לנו את כל האנרגיות...

היהדות יודעת שלא טוב להיות עצוב.

היהדות יודעת שהעצבות מאיטה את זרימת הצ' ומכבה את האש הפנימית היוקדת בנו.

לכן, היהדות מתירה לנו להיות עצובים בזמנים מאד מוגדרים: שעה מסוימת ביום (חשבון נפש), ימים מסוימים בשנה (ימי זיכרון ותעניות) ורגעים מסוימים בחיים (אבל).

חוץ מרגעים אלו, וודאי לנו שצריך לשמוח. תמיד!

שבת שלום!

האם חלמתם פעם להיות אנשים קדושים?  
האם רציתם פעם אחת (ומן הסתם גם יותר) להיות אנשים בריאים?  
ובכן, מי לא?

אז ברצוני להגשים לכם את החלום!  
פשוט אל תעשו מה שלא צריך לעשות.

זוהי כל התורה כולה!  
אל תאכלו שטויות ואל תלכו לישון מאוחר.  
אל תעבדו מסביב לשעון ואל תלחצו מכל דבר.  
אל תתמכרו לסיגריות ולאלכוהול.  
ואל תבלו שעות מול המסך הקטן והגדול.

פשוט תפרשו מההרגלים הרעים והטמאים שלכם ותראו איך אוטומטית אתם הופכים להיות בריאים יותר. קדושים יותר.

וכך נקרא מחר בתורה: "קדשים תהיו" -  
כותב רש"י- "הו פרשים מן העריות ומן העבירה, שכל מקום שאתה מוצא גדר ערוה אתה מוצא קדושה".



## עובדות על העיניים



כמה עובדות שלא ידעתם על העיניים שלכם:

1. העיניים האנושיות מצליחות לראות גלקסיה במרחק 2.5 מיליון שנות אור מאתנו. מסקנה- השאלה היא אם אתם בכלל מסתכלים מידי פעם על השמים? על הכוכבים?
2. אם העין האנושית הייתה מצלמה דיגיטלית, היו לה 576 מטה פיקסלים ויכולת להבדיל בין 10 מיליון צבעים שונים. מסקנה- וקיבלתם כזו מצלמה בחינם. איזה טוב השם!
3. השריר המהיר ביותר בגופנו הוא זה שגורם לעין למצמץ. מטרת המצמץ היא להרטיב את העין בדמעות ולהסיר פסולת משטח העין. הדמעות גם מסייעות להזנת שטח העין בחמצן ומורכבות מחומרים אנטי בקטריאליים המונעים זיהומים. מסקנה- תפסיקו לבהות ותתחילו למצמץ. מאד בריא לעין!
4. גלאוקומה, קטרקט, סכרת ומצבים בריאותיים כגון פציעה או אפילו שבץ, עלולים לפגוע באזורים מסויימים של שדה הראיה ובכך למעשה לעוות חלקים נרחבים מהתמונה הכוללת שאנו רואים במצב תקין. מסקנה- אם שדה הראיה שלכם מתחיל להשתנות ללא סיבה. זה לא משקפיים. לכו להיבדק אצל הרופא.



תזונה ותוספי מזון

## מולטי-ויטמין

החל מגיל 30 תפקודה של הקיבה הולך ויורד ואיתו גם יכולת הספיגה שלה. לכן, גם אם אתם אוכלים טוב ובריא, זה עדין לא אומר שהכל נספג בגוף בצורה אידיאלית! בשל כך יש דבר שנקרא מולטי-ויטמין ותפקידו להשלים לנו את החסרים שמצטברים החל מגיל זה. מן הראוי שכל אחד יאמץ לו מולטי-ויטמין כזה או אחר!

כן. גם הוא זיהום בעור שנגרם על-ידי חיידק ה... סטרפטוקוק. הוא מופיע בעיקר על הפנים, סביב האף והפה, על הידיים, הצוואר ושכיח יותר אצל תינוקות וילדים. זהו האימפטיגו- זיהום מאד מדבק, המופיע כפריחה אופיינית שראשיתה בנקודות אדומות קטנות, המתפתחות לשלפוחיות שמתפוצצות ויוצרות קרום דביק בצבע דבש. הפריחה יכולה להתפשט במגע ישיר או דרך מגע עם חפצים נגועים כמו מגבות, כלי מיטה וכו', ואז לגרום לאי נוחות, הכוללת גירודים רבים ומטרידה במיוחד בקיץ - בעיקר באקלים חם ולח.

## איך נזהרים?

רוחצים ידיים בתדירות גבוהה בסבון אנטיבקטריאלי- נגד חיידקים, נמנעים מלגעת באיזורי העור החולים, שומרים על ציפורניים קצרות ודואגים להחליף מגבות כל יום, מתרחקים מחולים כדי למנוע הדבקה.

זכרו כלל זה...

## "אובר-יז" של מפרק יכול להכניס

## אתכם ל"בורח"!



שזה אומר?

שזה אומר שאם אתם משתמשים במפרק או באיבר מסוים בצורה מוגזמת, אתם יכולים לגרום להתפתחות של דלקת נוראית באזור. דוגמאות?

עבודה מאומצת עם יד על העכבר, תגרום להתפתחות של דלקת גידים ותסמונת התעלה הקרפלית. הסתכלות מאומצת של העיניים על המסך, תגרום ליובש ובעיות בעיניים. עמידה ממושכת על הרגליים, תגרום לדליות וצניחת איברים. ישיבה ממושכת על הישבן, תגרום לכאבי גב תחתון ובעיות באגן ובסוגרים. הטיית הצוואר (צלמי אירועים, רופאי שיניים, מוסכניקים וכד') לאורך זמן, תגרום לבעיות בחוליות ולהקרנות לידיים ולקרפקת. בקיצור, נסו לשמור על איזון...

## הצבע הסגול

ת'כלס, אין עלי! כשאני רואה את הצבע הסגול אני מרגיש איך העין השלישית שלי מתחילה לעבוד, וכשאני אומר "עין שלישית" אני מתכוון לאינטואיציה, יכולת אבחון, תת מודע, תקשור על חושי. בילדותי מאד אהבתי סגול.

לא נשי מדי? כנראה שלא. הוא פשוט מכיל את האנרגיות הנשיות והזכריות כאחד ולכן הוא ניחן בתכונה של איזון בין המרץ הגברי והרגיעה הנשית. כאמור, הצבע הסגול מחזק את הצ'אקרה השישית הנקראת "העין השלישית" בשל מיקומה בין שתי העיניים. אבני קריסטל בצבע סגול כדוגמת: סוג'ילייט ואמטיסט (אחלמה), מחזקות אינטואיציה ויצירתיות, מרגיעות פחדים, מעניק שקט ושלווה, מפתחות את הצד הרוחני ומסייעות בקבלת תודעה עליונה. "אנשים סגולים" הם אנשי אידיאליים וחזון. פועם בהם רצון עז לעשות משהו חשוב בחייהם והם בסופו של דבר גם יעשו אותו. כי יש בהם את היכולת הנדירה הזו לקלוט תדרים מלמעלה וליישם אותם למטה.

# "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 אלון, סו-ט'וק...

אלפי טיפים, מאמרים וידע מקצועי באתר fe-

Natiregev.com

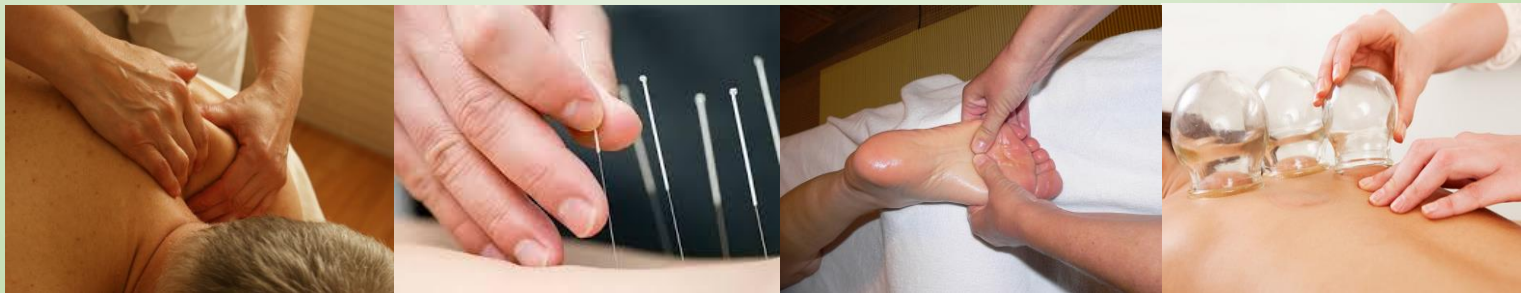
יעוץ אישי  
חינם!

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"

### מלח הימאליה

מלח הימאליה ורוד הוא סוג של סלע מלח המגיע ממחוז פאנג'אב של פקיסטן, שנמצא למרגלות ההימלאיה.

הוא דומה בהרכבו הכימי למלח שולחן, והוא מכיל עד ל-98% נתרן כלורי.

שאר המלח מורכב ממינרלים שונים, לרבות אשלגן, מגנזיום וסידן. אלה נותנים

למלח את הגוון הוורוד אשר מאפיין אותו. המינרלים האלה משמשים אבני

בניין של מרכיבי הגוף ונחוצים לתפקודו התקיין: הם מסייעים לפעילות התאים

בגוף, מזרזים תהליכים כימיים, משתתפים ביצירת גירויים עצביים ובהעברתם,

ומסייעים בשמירת מאזן החומציות, המלחים (האלקטרוליטים) והנוזלים בגוף.

הם גם אמונים גם על טעמו של המלח הוורוד השונה מזה של מלח השולחן.

במלח הימלאיה ורוד יש מעל 80 יסודות קורט, ביניהם כאלה הדרושים

לפיזיולוגיה של האדם.



רק 25 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

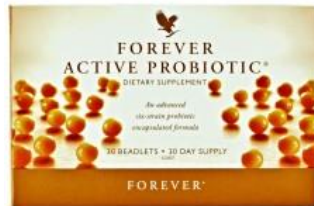
להזמנות- 050-3711378



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](http://natiregev.com)