

לומדים לחיות בריא!

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

שבת פרשת "מצורע" התשע"ט

תורה ורפואה משלימה

מתכוננים לפסח-ב

הצדק האלוהי אף לא הפסיק

ניסיתם פעם להפסיק לעשן? להיגמל מהמתוק? לעצור הרגל רע המזיק לגופכם ופוגע בנשמתכם?
חג הפסח מלמד אותנו כיצד לעשות זאת בצורה הכי נכונה, בריאה ומוצלחת- פשוט לברוח. ומהר!

קריאת התורה העוסקת ביציאת מצרים רצופה בביטויים מאד "חפזים": "וְכָכָה תֹאכְלוּ אֹתוֹ מִתְנִיכֶם חֲגָרִים וְעֲלִיכֶם בְּרָגְלֵיכֶם וּמִקְלָכֶם בְּיָדְכֶם וְאָכַלְתֶּם אֹתוֹ בְּחִפְזוֹן פֶּסַח הוּא לָהּ." (שמות יב, יא).
מדוע המהירות? מדוע הבהלה? גם המידע שמגיע לפרעה מדבר על... בריחה:
"וַיֵּגֶד לְמֶלֶךְ מִצְרַיִם, כִּי בָרַח הָעָם" (שם, יד, ה). הרי לכאורה למה לנו לברוח? למה לא לצאת כמו בני מלכים? הרי כל מצרים מוכה וחבולה כעת בשביל מה?
שביל ש... נברח???

כותב בעל התניא שזו היתה בריחה ולא הליכה רגועה ואיטית, "מפני שהרע שבפשות ישראל עדיין היה בתקפו בחלל השמאלי כי לא פסקה זוהמתם עד מתן תורה" (תניא, לא). בני ישראל היו צריכים לברוח ומהר, כי אם היו הולכים לאט, הם לא היו יוצאים משם, אלא עלולים לחזור, למצרים, לערוות העולם, להרגלים הרעים שלהם...

כדי להפסיק הרגל לא בריא הנמצא אצלנו בשיא כוחו וכובד משקלו, צריך פשוט לקום ולברוח. לא לעשות איתנו משא ומתן. לא לנסות למצוא הסדר או פשרה הנוחים לשנינו אלא לעצור אותו ולנתק מגע. כל עוד אנחנו לא מספיק חזקים מול הגוף שלנו, אנחנו פשוט נפסיד לו...

לאחר שנמצא את עצמנו מספיק חזקים מול גופנו ויצרינו, נוכל להחליט מתי וכמה לאכול מתוק, לעשן וכד' (אם בכלל...). כך גם לגבי הגאולה. אם ברחנו ממצרים בגאולה ראשונה, הרי שלעתיד לבוא, בגאולה העתידית, כשיעביר ה' את רוח הטומאה מן הארץ ונהיה מספיק חזקים מולה, לא יהיה עוד צורך לברוח אלא הכל יהיה בנחת, וכמו שאומר הנביא ישעיה- "כִּי לֹא בְּחִפְזוֹן תֵּצְאוּ וּבְמִנוּסָה לֹא תֵּלְכוּן כִּי הֲלֹךְ לִפְנֵיכֶם יְהוָה וּמֵאֲסָפְכֶם אֱלֹהֵי יִשְׂרָאֵל". (ישעיהו נב, יב)

שבת שלום!



1

אחד מי יודע?
אחד אני יודע!

הבריאות היא אחת.
המחלות הן רבות.
אל תתעסקו במחלות,
כי זה אף פעם לא
יגמר.

תאזנו את הסוכר, יעלה
כולסטרול. תורידו
כולסטרול, ישתוללו
ההורמונים. תרגיעו את
ההורמונים, יתחיל כאב
ראש. תיקחו כדור
לכאב ראש, יקפוצ
הלחץ דם...

תפסיקו להתעסק עם
המחלות והכדורים
שלכם.

תתחילו להתעסק עם
הבריאות שלכם!
תאכלו בריא, תשנו
טוב, תתאמנו בחדר
כושר, תטיילו, תיהנו,
תצחקו...

הבריאות היא אחת.
המחלות הן רבות.
במה הייתם רוצים
להשקיע?

שניים מי יודע?

שניים אני יודע!

שתי סוגי אנרגיות בסיסיות שבלעדיהן אין חיים: אנרגיית המזון ואנרגיית האויר. אם לא תאכלו ותשתו בצורה בריאה ומספקת, לא יהיה דלק. הרכב לא יסע!

אם לא תנשמו בצורה נכונה, לא יכנס חמצן לרקמות, הרכב לא יסע! כל כך הרבה מיחושים מתחילים בגוף רק בגלל חוסר בשני הדברים הנ"ל ואנשים רצים ישר לקחת כדור. לא חבל?

במקום להתחיל לאכול, לשתות ולנשום כמו שצריך, מתחילים עם תרופות ורופאים וטיפולים. לא חבל?

זהו מעגל מרושע שאחר כך מאד קשה לצאת ממנו,

אז למה בכלל להיכנס אליו מראש?

ארבעה מי יודע?

ארבעה אני יודע!

ארבעה צעדים ראשונים כדי לעזוב הרגל לא בריא:

1. הניחו אותו לפניכם (סיגריה, שוקולד וכד') וקראו

אותו לגזרים. פשוט "שחטו" אותו!

2. קחו את כל הגזרים. את כל הרעלים. את כל הרוע

והמחלות שהדבר הזה גורם לכם ואספו אל תוך כלי.

3. קחו את הכלי ולכו איתו מספר צעדים אל הפח

הקרוב.

4. זרקו את כל הרוע אל תוך הפח וחשבו כמה טוב

שהוא בפח ולא בתוך הגוף שלכם...

וכך אנו לומדים בספר ויקרא, על ארבעת השלבים

בהקרבת הקרבן:

1. שחיטה- שחיטת הקרבן.

2. קבלה- קבלת הדם מהקרבן אל תוך כלי.

3. הולכה- הולכת הדם בכלי אל המזבח.

4. זריקת הדם- זריקת הדם מהכלי על המזבח.

כמה טוב שכל הרוע הולך למשהו אחר ולא אלי...

שלושה מי יודע?

שלושה אני יודע!

שלושה דברים עיקריים שצריכים

לעניין אתכם בחיים:

שמים, אדם, ארץ.

כל השאר רק יבלבלו אתכם!

בין שמים תכולים ואדמה פוריה ניצב לו האדם.

תפקידו לחבר בין השנים. השמים שולחים

למטה יאנג טהור ואילו האדמה שולחת למעלה

יין מרוכז. שניהם נפגשים אצל האדם בבטן

התחתונה הנקראת גם "הארה", שם הם הופכים

לצ'י, שאיתו יכול האדם לחולל פלאות!

רגליו של אדם נטועות באדמה וראשו בשמים.

תפקידו לחבר בין הקודש השמימי לחול הארצי.

את זה הוא עושה על ידי קיום מצוות היוצרות

צוותא (חיבור) בין הקודש לחול ובין הקב"ה

לעולמו.

שמים, אדם, ארץ. זו השלישייה שלכם!

חמישה מי יודע?

חמישה אני יודע!

חמש בדיקות סקר שלא כדאי לכם לפספס ברגע שהגעתם לגיל המתאים:

1. בדיקת דם סמוי בצואה- מיועדת לגלות תאים סרטניים או פוליפים במעי הגס, שעלולים להפוך בשלב מאוחר יותר לסרטניים.

מתי? פעם בשנה החל מגיל 50.

2. בדיקת צוואר הרחם- מאפשרת לגלות את סרטן צוואר הרחם בשלביו המוקדמים.

מתי? כל אישה עד גיל 65 אחת לשלוש שנים.

3. בדיקת צפיפות עצם- מאפשרת לאבחן כמה סידן נשאר לכם בעצמות ובכך למנוע אוסטאופורוזיס.

מתי? נשים וגברים מעל גיל 60 אחת לחמש שנים.

4. בדיקת ממוגרפיה- צילום רנטגן של השד המשמש לגילוי מוקדם של סרטן שד.

מתי? אחת לשנתיים החל מגיל 50 ועד גיל 74.

5. בדיקת אק"ג- תרשים המקליט את הפעילות החשמלית של הלב ומסייע בזיהוי בעיות לבביות.

מתי? החל מגיל 40. אם הבדיקה לא נעשתה בגיל 40,

מומלץ לעשות אותה בכל מועד אפשרי שלאחר מכן.

ששה מי יודע?

ששה אני יודע! ששה פירות שיעזרו לכם לרדת במשקל:

1. גויאבה- יש לה ערך קלורי נמוך ואפס כולסטרול! היא גם מכילה הרבה פחות סוכר ביחס לפירות אחרים כמו

תפוחים, תפוזים או ענבים, ולכן מווסתת בצורה טובה יותר את חילוף החומרים בגוף. 2. תפוח- אכילת תפוח לפני הארוחת

מובילה לירידה משמעותית במשקל. 3. אבטיח- כש-90 אחוזים ממשקלו של האבטיח הם מים, אין פלא שהוא יעזור לכם לרדת

במשקל! 4. אשכולית- אכילת חצי אשכולית כ-30 דקות לפני ארוחה תסייע לכם לחוש שבעים יותר, דבר שיוביל לצריכה נמוכה

יותר של מזון וקלוריות בארוחה. 5. בננה- אם היא מכילה 105 קלוריות בלבד ושלושה גרם של סיבים משביעים, מי צריך יותר?

6. עגבניה- נחשבת למזון מדכא תאבון בזכות הכמות הגדולה של המים, האוויר והסיבים הנמצאים בה.



"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, אכילס חמות, אוקסה,
תוספי מזון, מזרחי אלוורה, דיקור אלון, סו-ג'וק...

אלפי טיפוסים, מאמרים וידע מקצועי באתר fe-

Natiregev.com

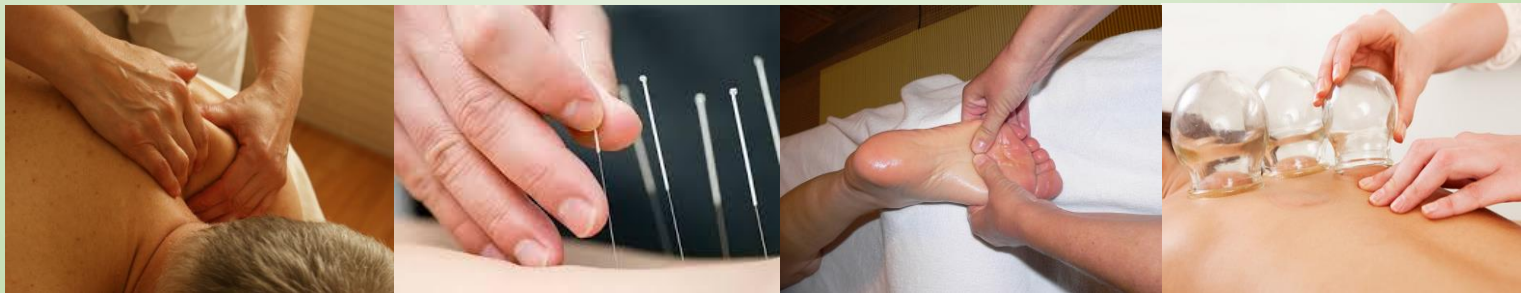
יעוץ אישי
חינם!

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.



המזרחי 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.

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.



רק 97 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

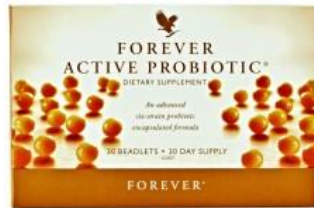
להזמנות- 050-3711378



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