

לומדים לחיות בריא!

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

שבת פרשת "שלח לך" התשע"ח

תורה ורפואה משלימה

טיפ מהפרשה



"... והימים ימי ביכורי ענבים"

פרשת המרגלים. תקופת זמן מאד ספציפית. רש"י כותב ש"אלו ימים שהענבים מתבשלים בהם". מדוע צריך להזכיר זאת? מוסיף ה"שפתי חכמים" - "כדי להגיד רשעתם של המרגלים שלכאורה במה חטאו? הרי משה אמר להם ולקחתם מפרי הארץ? אלא שמשה רצה להראות לישראל שפירותיה יפים ומשובחים והם לקחו ענבים שלא נתבשלו והיו גדולים בכמותם כדי להראות שכשם שפריה משונה וכד'. הענבים הם פרי מדהים על כל חלקיו ותקופותיו. הם מכילים למעלה מ-1,600 תרכובות פעילות ומהווים את אחד ממקורות התזונה העשירים באנטיאוקסידנטים טבעיים (נוגדי חמצון) העוזרים לגוף לנטרל את הפעילות ההרסנית של הרדיקלים החופשיים (מולקולות לא יציבות התוקפות את רקמות הגוף ועלולות להוביל התפתחות מחלות כרוניות ולהאצת תהליכי זקנה). פעילותם של נוגדי החמצון, עשויה להגן מפני התפתחות מחלות כמו סרטן, טרשת עורקים, קטרקט והאטת תהליכי הזדקנות. אחד מנוגדי החמצון המצוי בעיקר בקליפת הענבים הוא הרסברטרול המסייע במניעת ובהפחתת הסיכון לחלות בסרטן, יתר לחץ דם, מחלות לב, טרשת עורקים ומניעת זיהומים.

אז מה עוד חשוב לדעת על ענבים?

קליפה - הערך התזונתי והבריאותי של הענבים נמצא בשיאו כאשר הם נאכלים טריים ובשלים עם הקליפה והגרעין. דווקא אז הענבים עשירים ביותר בוויטמינים, מינרלים ונוגדי חמצון.

צבע - צבע הענבים מעיד על מתיקותם. ענבים ירוקים מתוקים יהיה בעלי גוון צהבהב וענבים אדומים סגולים או שחורים צריכים להיות בעלי צבע עמוק ועשיר. כמות נוגדי התזונה עולה ככל שהצבע עמוק יותר והפרי בשל יותר. כמות נוגדי החמצון בשיאה כשהפירות בשיא הבשלות!

אחסון - אחסנו את ענבים במקרר. ענבים נוטים לתסוס ולהתקלקל מהר יותר בטמפרטורת החדר. עטפו את הענבים בנייר מגבת בצורה רופפת ושמרו בקופסה במקרר. בדרך זו הם ישמרו על טריותם, טעמם ופריכותם לאורך זמן. גרעינים - אכלו ענבים עם הגרעינים. מחקרים שונים הראו שתמצית זרעי ענבים הורגת תאים סרטניים ומשאירה את התאים הבריאים ללא פגע!
כמות - הכמות המומלצת לאדם במשקל ממוצע בגילאים 18 עד 50 היא כ-1.5 עד שתי כוסות ביום. כוס ענבים מכילה בין 25 ל-30 ענבים ומשקלה 100 גרם.

ונסיים בדברי רבי תנחומא במדרש: "הענבים יש בהם מאכל ומשקה" (ילקוט שמעוני הושע ט). ובמדרש שוחר טוב כתב: "ענבים לבנים, בין בעתם ובין שלא בעתם - יפים. שחורים - בעתם יפים, שלא בעתם - לא יפים".

שבת שלום!

פעמים שמציאות נראית
בעינינו רעה עד מאד.
פעמים שכך אנו רק
מפרשים אותה בשכלנו.
פעמים שזהו רצונו
הפנימי, שגורם לנו להבין
כך. כי זה הדבר הטוב
ביותר בשבילנו, כאן
ועכשיו.

ואולי זה רק נדמה, אך
טובה היא מאד מאד!
ואולי שכלנו צר מלהבין
ולפרש.

ואולי זהו הרצון הפנימי.
לא שלנו כי אם שלו.
כי זה הדבר הטוב ביותר
בשבילנו, כאן ועכשיו.
וכך נקרא מחר בפרשת
השבוע על הפסוק "ארץ
אוכלת יושביה":

כותב רש"י - "(אמרו
המרגלים) בכל מקום
שעברנו מצאנום (את
יושבי הארץ) קוברי מתים.
והקב"ה עשה לטובה כדי
לטרדם באבלם (את
יושבי הארץ) ולא יתנו לב
לאלו (למרגלים)".



בדיקת אולטרסאונד

היא יוצרת תמונות של איברים פנימיים בגוף, באמצעות

שימוש בגלי קול. בשונה מצילום רנטגן או CT, היא אינה כרוכה

בחשיפה לקרינה מייננת המזיקה לגוף. רובכם מכירים אותה מחודשי

ההיריון הזכורים לטוב, אך היא משמשת לעוד הרבה דברים אחרים.

המדובר הוא על בדיקת אולטרסאונד. בדיקה זו מתחילה במריחת

כמות קטנה של ג'ל שקוף על המקום הנדרש על מנת לסייע להעבר

את גלי הקול. לאחר מכן מעבירים את המתמר (מכשיר שמסדר גלי

קול בתדר שאוזן אנושית אינה מסוגלת לשמוע) על המקום הנדרש.

המתמר קולט את החזר גלי הקול מהאיברים ומתרגם את התנודות

לאותות חשמליים. אותות אלו מתורגמים על ידי מחשב לתמונות

המוצגות על גבי המסך.

בדיקת אולטרסאונד מצוינת ל: הערכה של העובר במסגרת מעקב

הריון, אבחון מחלות של איברים פנימיים בבטן, אבחון אבנים בכליות

ובכיס מרה, הערכת זרימת הדם בכלי הדם באמצעות בדיקת

דופלקס כלי דם בגפיים או בדיקת דופלקס בעורקי הצוואר, אבחון

מצבים דלקתיים וגידולים באיברים שונים בגוף.

סובלים מכאבים קשים במערכת העיכול?
אובדן תיאבון? שלשולים כרוניים? עייפות?
ירידה במשקל?
אולי זה קרוהן?

קרוהן היא מחלת מעיים דלקתית לא זיהומית
שפוגעת בדרך כלל בקטע הסופי של המעי
הדק ובתחילתו של המעי הגס, אך יכולה גם
לפגוע בכל חלק בצינור העיכול, מרירית הפה
ועד לפי הטבעת.

הסיבות להתפתחותה עדיין אינן ברורות כל
כך, למרות שישנו דגש ניכר על ההיבט
האימוני, כלומר, זו מחלה שבה מערכת
החיסון תוקפת את הגוף עצמו ובמקרה הזה
את הדופן של מערכת העיכול.

על פי רוב מחלה זו נמשכת כל החיים. אצל
חלק מהחולים היא רדומה במשך רוב הזמן,
למעט התפרצויות נדירות ואצל חלקם השני
היא פעילה כמעט ללא הפוגה.

הטיפול הקונבנציונלי כולל מתן תרופות,
סטרואידים ואנטיביוטיקה. ברפואה הטבעית
ימליצו על תוספות של ויטמין D ואנזימי עיכול
שנוטים לחסר בחולי קרוהן, ועל שמן דגים,
כרום וכורכמן לטיפול בדלקת עצמה.

זכרו כלל זה...



כשהולכים לישון, מכבים את האור!

העין צריכה חשיכה מקסימלית, כדי להירגע ולנוח בשעת
השינה. אור בחדר או מחוצה לו, גורם לנו לשינה פחות טובה
ולמיקרו-התעוררויות במהלכה.

כשישנים, מופרש גם הורמון המלטונין או בשמו השני- הורמון
החושך. הוא מופרש מבלוטת האצטרובל במוח בכל פעם
שאנחנו נמצאים בחושך ומתפרק כשאנחנו נחשפים לאור. בן
הזוג שלו הוא הסרטונין- מוליך עיצבי שיכול לגרום לדיכאון
וחרדה בשעת מחסור בו. שניהם מושפעים על ידי האור
והחושך –האור גורם לייצור סרטונין ופירוק מלטונין, והחושך
גורם לתהליך הפוך

המלטונין הוא אנטי-אוקסידנט (נוגד חמצון) חזק שמספק הגנה
ל-DNA ומסייע למניעת סרטן. הוא בעל השפעה על הגדילה,
מערכת המין, מערכת העצבים, התיאבון ומצב הרוח.

מחקר מצא כי חשיפה של שעתיים לאור ממסכים עם תאורה
עצמית זוהרת לפני השינה, יכולה לדכא את המלטונין בכ-
22%! אז מהיום נותנים למלטונין לעבוד בשקט והולכים
לישון בחדר חשוך!



אבטיח

תזונה ותוספי מזון

אין לנו זכות בכלל להתלונן, אחרי שזכינו
בכזה פרי ענק לקיץ! וזה לא תותים... זה אבטיח.

ובכן, האבטיח מכיל כמות נאה של ויטמינים, עשיר
במיוחד בליקופן (מה שמקנה לו את צבעו האדום)
ובנוגדי חמצון אחרים שנלחמים בסרטן, מונעים הרס
של תאים ורקמות כתוצאה מקרינת השמש ואורח
החיים התובעני ומטפלים בעוד המון מחלות אחרות!
האבטיח מכיל גם את חומצת האמינו ציטרולין שעוזרת
לזרימת הדם בגוף, וכתוצאה מכך מסייעת לבריאות
הלב וכלי הדם. סך הכל במאה גרם אבטיח ניתן למצוא
קרוב לתשעים ושניים גרם מים, 0.61 גרם חלבון,
קרוב לשמונה גרם פחמימות ו-0.15 גרם שומן. מה
שיעזור לכם לדיאטה מצוינת ולניקוי הדם.

ומה לגבי הגרעינים?

גרעיני אבטיח מכילים 25% שמן, שעשיר בוויטמין D.
4 כפות גרעינים (לא קלויים!) מכילים כשליש מכמות
האבץ הדרושה ביום לנשים ורבע מכמות הדרושה
לגברים!

אז קחו לכם אבטיח ותחיו חיים תותים...



ובכן, הסיפור בקצרה הוא כזה: ציינו בפני ההומאופת את כל הסימפטומים מהם אתם סובלים, והוא יחפש את

החומרים בטבע, שיגרמו לאותם סימפטומים בדיוק, אם ניתן אותם לאיש בריא!

זו היא תמצית ההומאופתיה! ובעברית: הומאו = דומה. פתיה = מחלה. ובסלוגן הידוע שלה- דומה בדומה ירפא!

החומרים בטבע יכולים להיות כל דבר! סלעים, מתכות, צמחים, בעלי חיים...

ההומאופת טוחן אותם לאבקה, אותה הוא מוהל, מנער ומדלל עוד ועוד. את התמהיל הסופי הוא נותן לכם והיא זו שתעלים את

הסימפטומים מהם אתם סובלים! בקיצור, מומלץ ביותר ל"רוחניים ולמאמינים" מביננו!



נתי רגב

לאומיים לחיות בריא!



בואו ללמוד את שיטת העיסוי הפופולרית והמבוקשת ביותר בעולם!

בשעה טובה ומוצלחת, אנו שמחים לבשר לכם על פתיחתו של

קורס עיסוי לגברים!

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



מטרות הקורס:

- ✓ להכשיר מטפלים מקצועיים ברוח היהדות.
- ✓ להקנות כלים שימושיים המשתלבים עם שיטות טיפול נוספות.
- ✓ לפתוח צוהר לעולם הרפואה המשלימה ולהוות בסיס איתן ללימודי המשך בשיטות השונות (רפלקסולוגיה, דיקור סיני, שיאצו ועוד).

בין נושאי הלימוד:

טכניקות העיסוי השונות, לימוד והכרת השימוש בשמני בסיס, מחלות שלד ופרקים, יחסי מטפל-מטופל, טכניקות טיפול נוספות (כוסות רוח, מוקסה) תחקור ותשאול, תרגול קליניקה מעשית ועוד...



הקורס והקליניקה יתקיימו במרכז ההוליסטי "בדייים טובות" רחוב האשל 21, יד בנימין.

יום פתוח יתקיים אי"ה, ב- א' תמוז (14.6.17) במרכז "בדייים טובות", האשל 21, יד בנימין

לפרטים והרשמה- 050-3711378

הקורס ינתן על ידי נתי רגב- מטפל ברפואה משלימה (מכבי טבעי, לאומית, בדייים טובות)

כבר למעלה מ-15 שנים. בעל תואר ראשון ושני בחינוך.

"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...

אפסי טיפוס, מאמרים וידע מקצועי באתר fe-

Natiregev.com

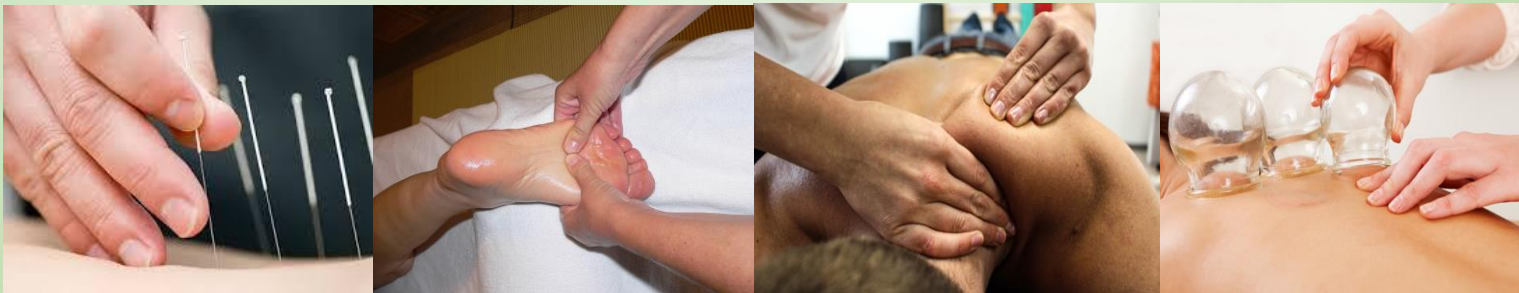
יעוץ אישי
חינם!

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.



קליניקת "שמחה ובריאות" חולצת סד שנה לאדינה



ואתם מרוויחים הצנקה!



אצת בר כחולה ירוקה

היא מכילה 48 מתוך 49 אבני הבניין החיוניות לגוף!
בנוסף, היא גם מכילה ויטמינים, מינרלים, חומצות אמינו, אנזימי עיכול, חלבון, כלורופיל, אומגה 3,
ויטמין B12.



רק 130 ש"ח

-היא מנקה רעלים ומגינה על הכבד!
-היא מספקת תמיכה במצבים של הפרעה לקשב ולריכוז, היפראקטיביות וקושי להתמקד!
-היא משמשת כאנטי וירוס טבעי לחיזוק והמרצת מערכת החיסון, הודות לתכולה גבוהה של
כלורופיל ובטא קרוטן.
-היא מהווה כלי נשק יחודי לטיפול בסרטן!
בקיצור, היא מולטי ויטמין טבעי אורגני עם כל מה שהגוף והמוח זקוקים לו!

תכירו את אצת הבר הכחולה ירוקה!

היא גדלה במספר מצומצם של אגמים (במיוחד אגם קלמאת בארה"ב) ומהווה מקור טבעי המועשר
בשפע נוגדי חמצון, בשל יכולתה לנצל מולקולות חנקן ישירות מהאוויר, לשם ייצור חלבון ותרכובות
המכילות אותו.

אפשר לומר שאצה זו היא מעין צבא שלם הפועל בגוף ביעילות, ובנחישות מול כל אויב
אפשרי!

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

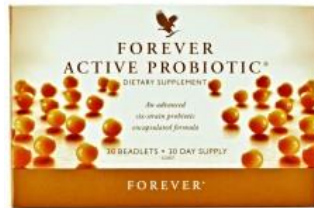
להזמנות- 050-3711378



FOREVER



מלח הימלאיה
מבצע- 30 ש"ח



פרוביוטיקה
מבצע- 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?

מחפשים עוד מוצרים?



חפשו אותי ב-

כנסו לאתר שלי- natiregev.com