

לומדים לחיות בריא!

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

שבת פרשת "דברים-חזון" התשע"ט

תורה ורפואה משלימה

טיפ מהפרשה

לפעמים אנחנו לא מודעים
למעשינו. לפעמים אנחנו לא
מודעים להשפעות שלהם...
עושים הכל בשבילנו ואילו
אנחנו... בוחרים להסתכל על
חצי הכוס הריקה. ואז מה
קורה? משלמים את המחיר
עם ריבית דריבית!
וכך נקרא בתורה על הליכת
בני ישראל במדבר "אחד עשר
יום מחורב".
כותב רש"י: "אמר להם משה:
ראו מה גרמתם, אין לכם דרך
קצרה מחורב לקדש ברנע
כדרך הר שעיר ואף הוא מהלך
אחד עשר יום, ואתם הלכתם
אותו בשלשה ימים, שהרי
בעשרים באייר נסעו מחורב
שנאמר (במדבר י' יא) ויהי
בשנה השנית בחדש השני
בעשרים בחדש וגו' ובכ"ט
בסיון שלחו את המרגלים
מקדש ברנע, צא מהם שלושים
יום שעשו בקברות התאוה,
שאכלו הבשר חדש ימים,
ושבעה ימים שעשו בחצרות
להסגר שם מרים, נמצא
בשלשה ימים הלכו כל אותו
הדרך, וכל כך הייתה שכירה
מתלבטת בשבילכם למחר
ביאתכם לארץ, ובשביל
שקלקלתם הסב אתכם
סביבות הר שעיר ארבעים
שנה".

כיצד להתכונן לצום תשעה באב?

- אם עד יום ראשון לא יבוא המשיח, כנראה שנצטרך לצום. השבת, נוכל לאכול בסעודה המפסקת אפילו כסעודת שלמה בשעתו! ברם, זה לא אומר שצריך "לזלול" בסעודה זו כל מה שבא לנו ואיך שבא לנו. אז איך מכינים את הגוף לצום הגדול?
1. ובכן, אתם כבר יודעים שהמפתח לצום קל נמצא בנוזלים שאנחנו מכניסים לגוף ביום יומיים שלפניו. לכן, הרגילו את הגוף לאספקה קבועה וקצובה של מים על פני כל היום. אין טעם לשתות שני בקבוקים בחצי שעה- הגוף לא יספוג אותם ואתם תמצאו את עצמכם רצים שוב ושוב לשירותים. חשוב לזכור שמים זה לא משקאות מוגזים או ממותקים- הם מצמיאים, ממלאים את הבטן ויוצרים אי נוחות. מים זה לא גם קפה או תה- הקפאין משתן וגורם בסופו של דבר לאובדן נוזלים ולהתייבשות.
 2. פירות וירקות? מצוין וכמה שיותר! מעכשיו ועד לתחילת הצום.
 3. במקום לשמור את כל האוכל לסעודה מפסקת, הייתי מציע לחלק את המזון ל 3-4 ארוחות קטנות החל מסעודת השבת בבוקר. אם תשאירו הכל לסעודה המפסקת, הדבר יכביד על קיבתכם ויגרום לתחושת מלאות וחוסר נוחות כבר בתחילת הצום.
 4. רצוי שהסעודה מפסקת תכלול פחמימות מורכבות כדוגמת לחם מחיטה מלאה, פסטה, אורז בסמטי, קטניות, קרקרים וכד'. לפחמימות אלו יש ערך גליקמי נמוך ופירוקן גורם לשחרור איטי של אנרגיה וסוכר בגוף. מה שמקנה תחושת שובע לאורך זמן בניגוד לפחמימות רגילות.
 5. אל תאכלו מזון מתובל מידי בסעודה המפסקת! הרי אין טעם לגרות את הקיבה ומיצי העיכול, דקה לפני שהמירוץ מתחיל...
 6. רצוי גם שלא לצרוך משקאות ממותקים, או מלוחים כדוגמת מרק הגורמים לתחושת צמא.

ומה לגבי סוף הצום? ישנה משמעות והשפעה גדולה למזון שתכניסו לקיבתכם מיד לאחר הצום. לכן כדאי להקפיד על הדברים הבאים:

1. כשיגמר הצום, לכו ישר לברז ומלאו לכם כוס מים או אפילו בקבוק. לא מים קרים כי אם פושרים ואפילו חמימים במקצת. אל תתפתו למשקאות קלים, תוססים, אלכוהוליים, או כאלה המכילים קפאין. מי שבאמת מותש יכול גם לשתות משהו ממותק כמו תה או קפה. שתו בנחת, לאט, תרוו את הגוף במים. אין לכם מושג כמה הוא יבש!
 2. רק לאחר ששתיתם כוס, שתיים ואפילו שלוש, אפשר להתחיל לאכול. לא "ארוחת שחיתות" כי אם מאכלים קלים, כמו פרי, פרוסת עוגה או עוגייה, שיסייעו למערכת העיכול לשוב לפעילות תקינה, בלי להעמיס עליה מהר מדי.
 3. אם תעמיסו, תצטערו לאחר מכן על כל רגע. זכרו שמדובר כאן במכונה שלא עבדה במשך יום. אחר שעה או שתיים, אפשר להתחיל עם ארוחה קצת יותר כבדה ורצינית הכוללת חלבונים, פחמימות וכד'.
- שבת שלום ו... צום קל!**



חרדה

גם זה קורה... אבל זה לא אומר שצריך להיבהל.

פשוט ישנם שחרדים יותר וישנם שחרדים פחות.

כך או כך, החרדה נועדה להגן עלינו מפני איום, בין אם אמיתי ובין אם לא. מתי הבעיה מתחילה? כשהגוף מתחיל להגיב בצורה חרדתית גם למצבים רגילים שלא דורשים תגובה שכזו.

כיצד חרדה מתבטאת בגוף?

מבחינה גופנית, התגובה מתבטאת בדופק מהיר, נשימה שטחית, עלייה בחום הגוף, כיווץ שרירים ושינוי ההתנהגות. הביטויים הפסיכולוגיים של החרדה יכולים להיות שיתוק, עצבנות, ניתוק מהעצמי ואף חשש מפני שיגעון או מוות. אם זו חרדה או לא, יכול לקבוע רק איש מקצוע (פסיכיאטר, פסיכולוג, רופא משפחה) על סמך בדיקה קלינית (על סמך התסמינים שהוא רואה ועל סמך דיווחיו של המטופל). הטיפול ינתן בדכ על ידי כדורים ותרופות.

תזונה ותוספי מזון



שיבולת שועל

האמריקנים מתייחסים אליה כמזון הרביעי ברשימת 70

המזונות והמשקאות הבריאים ביותר! מדוע?

כי שיבולת שועל היא פחמימה עשירה במקורות חלבון המספקים לגוף אנרגיה וקלוריות. הערך הגליקמי הנמוך שלה תורם לשריפת שומנים במהלך הפעילות הגופנית והפחמימה שלה מעניקה לשריר את האנרגיה לה הוא זקוק כדי ליצור אימון אפקטיבי.

כי שיבולת שועל מאזנת את רמת החומציות בעור, ובכך תורמת לריפוי בעיות עור ומניעתן ולהרגעת עיקצוצים וגירויים בעור.

כי שיבולת שועל עשירה בסיבים תזונתיים, התורמים לתחושת שובע לאורך זמן, לשיפור תהליך העיכול, לירידה במשקל ולשמירה על דיאטה מאוזנת.

כי שיבולת שועל מכילה גם סידן ואשלגן, הידועים במניעת לחץ דם גבוה.

כי שיבולת שועל העשירה בסיבים מסיסים ולא מסיסים יעילה בהקטנת הסיכון לחלות בסרטן המעי הגס, בכך שהיא מזרזת את מעבר המזון והפסולת דרך המעיים.

מספר עובדות שלא ידעתם על הגב שלכם:

1. החוליות התחתונות סובלות הכי הרבה...

למה? כי כשאתם מרימים לא נכון, כל העומס

נופל עליהן. הן מצידן לוחצות על הדיסק שפורץ

ביתר שאת

מסקנה- זה לא המשקל של החפץ, אלא האופן בו

אתם מרימים אותו.

2. כאבי גב יותר נפוצים בקרב אנשים כבדי

משקל, מהטעם הפשוט שהמשקל (כרס) מפעיל

יותר עומס על הגב מחד, ושרירי הגב אינם

מפותחים דיים מאידך.

מסקנה-שמירה על משקל תקין יכולה למנוע כאבי

גב או לפחות למנוע החמרה שלהם.

3. אם הוא כבר כואב, זה לא אומר שצריך

להתנחל במיטה. להיפך, ככל שתחזרו לפעילות

יותר מהר, כך ייטב לכם.

מסקנה- שהייה במיטה באותה תנוחה למשך זמן

רב יכולה להחמיר את הכאבים וליצור עודף לחץ

על הגב ועמוד השדרה.

4. איזה מזון הכי טוב כשכואב הגב?

ההיכרות שלכם עם הגוף שלכם היא מה שצריך

להנחות בקביעת קשיחות המזון. אם מזון קשיח

עובד עבורכם, מעולה, אבל אם הוא לא נוח, אתם

רק תסבלו עוד יותר מכאבי גב.

מסקנה- לכו עם התחושה הפנימית וההרגלים

שלכם.

5. ישיבה ממושכת וחוסר פעילות גופנית גורמים

להאטה של זרימת דם וחמצן לחוליות ולדיסקים.

מה שמוביל לתהליכים ניוונים בתעלת השדרה.

מסקנה- אם מופיע לכם בצילום רנטגן- תהליכים

ניוונים בתעלת השדרה, תדעו מה גרם להם...



כדורמב"ם

קבלו שיטה טיפולית חדשה-עתיקה, שעולה שקל אחד וחוסכת לכם אלפי שקלים על טיפולים עתידיים.

על שיטה זו כבר דיבר הרמב"ם לפני 850 שנה ומכאן שמה כדורמב"ם. המדובר הוא על...כדור. הוא יכול להיות

גדול כמו כדורגל והוא יכול להיות קטן כמו כדור קפיצי שמוכרים בחנויות של השקל! וכך כותב הרמב"ם בספרו פרקי רפואה:

"המשובח שבמיני ההתעמלות הוא שיתעמל עד יגיעת הגוף שתרגיל הנפש ותשמח כמו הצחוק בכדור, כי תנועת הנפש מן

הצחוק... והדבר היותר נקל להגיע בו זה הצחוק בכדור קטן על שאר מיני ההתעמלות, כי אפשר שתיגע האברים כולם".

כלומר, הרמב"ם מדגיש את חשיבות משחקי הכדור, מכיוון שהכדור גורם לנפש לשמוח ולצחוק ומעבר לכך, התנועה אחר הכדור

מפעילה אצלנו קבוצות שרירים רבות, וכן שרירים פנימיים וחיצוניים.

"שמחה ובריאות"

בית טבע וקליניקה לרפואה משלימה!

בניהולו של נתי רגב- L.AC. HERBS

מטפל בדיקור סיני וצמחי מרפא. רפלקסולוג בכיר ומעסה רפואי

ניסיון עם
אלפי
מטופלים!!

כבר למעלה
מ-15 שנה!

רפלקסולוגיה, עיסוי רפואי, כוסות רוח, אפנים חמות,
תוספי מזון, מוצרי אלווורה, דיקור אלון, סו-ד'אק...

אפסי טיפוס, מאמרים וידע מקצועי באתר -

Natiregev.com

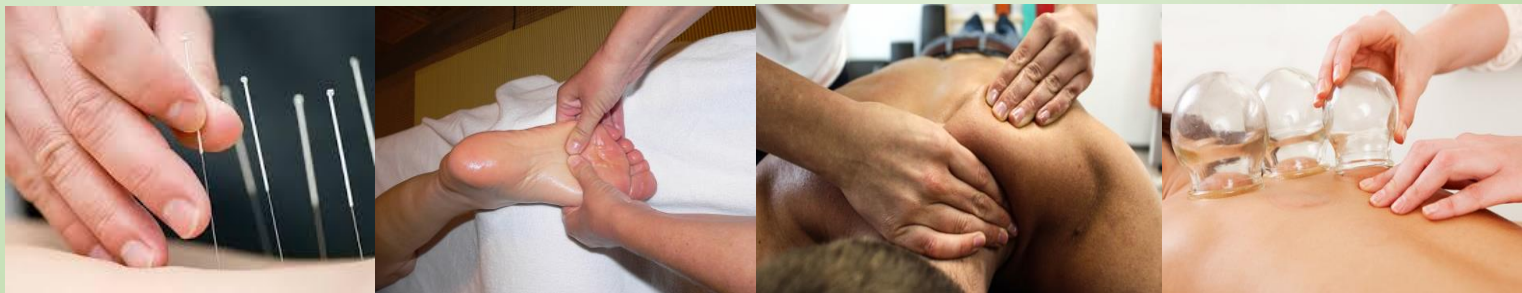
יעוץ אישי
חינם!

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.



המוצרי השפואי בקליניקת "שמחה ובריאות"

אלו היט לושן

הוא תחליב מיוחד במינו המשמש בראש ובראשונה לעיסוי והקלה של שרירים תפוסים וכואבים!

כמו מוצרי אלווורה רבים מתוצרת חברת פוראור, הוא גם מצוין למגוון טיפולים נוספים כמו: מריחת התחליב על אזור החזה במקרים של התקררות, ברוניטיס וכו'. מריחה ועיסוי אזור הצוואר והגב במקרים של גב כואב וצוואר תפוס, עיסוי הרקות במצבי מיגרנה וכאבי ראש ועוד.

זהו תחליב ה"אלו- היט לושן" המכיל אחוז גבוה של ג'ל אלווורה 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).

אודות ליכולת המופלאה של ג'ל האלוורה לחדור דרך שכבות העור בגוף האנושי, כשהיא נושאת עימה את החומרים המצויים יחד איתה עמוק פנימה אל מתחת לעור, היא מסייעת ביעילות רבה ומשפיעה לטובה על איברים ועל שרירים פנימיים שבדרכים אחרות קשה מאד להגיע אליהם.



רק 81 ש"ח

להזמנות-
050-3711378

"שמחה ובריאות"

בית טבע וקליניקה לרפואה משלימה!

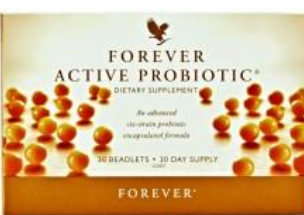
בניהולו של נתי רגב- L.AC. HERBS

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