

לומדים לחיות בריא!

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

שבת פרשת "במדבר" התשע"ח

תורה ורפואה משלימה

טיפ מהפרשה

השבת נתחיל לקרוא בתורה
בחומש חדש- חומש במדבר.
מדבר הוא לא מקום של בית. אין
בו סדר. יש בו נחש שרף ועקרב.
יש בו חום וצמא לרוב. הגבולות
מטושטשים. אם לא נפלו
לגמרי...
האיזון שבירי מאד. אם לא נשבר
מזמן...

חומש זה בא ללמדנו,
שגם במקום מדבר חייבים לשמור
על בית, וגם באי הסדר חייבים
לשמור על סדר. לפי מחנות. לפי
דגלים. לפי שבטים. ארון הברית
באמצע. מחנה כוהנים ולוויים.
מסביבם יחנו שבטים ומשיכו
בשדרות מסע.

הקדושה תישמר גם במדבר!
איש לא ישתה עד שכרות,
ואישה לא תעשה כל מה שבא
לה. לוי לא יכול להיות פתע כהן,
ונביא לא יהיה, בהכרח כמו משה.
לא מדברים רע, על מי שרוצים
ומתי שרוצים. לא עושים מול
כולם, מעשים שאינם יעשו.

ומה זה מלמד אותנו על
בריאותנו?
ובכן, דבר זה מלמדנו, שגם
בשעות קשות, של מדבר ושב,ר
בכאוס נוראי וברגעים של אי
סדר, אל תוותרו על בריאותכם!
אל תרצו למתוק, לסיגריה או
לאלכוהול. אל תישארו במיטה,
דיכאונים וחסרי תנועה.
המשיכו בסדר שלכם,
לחייך, לרקוד ולהתעמל!
הניעו את הצ',
חזק יותר. מהר יותר!



התורה- סם מרפא לנפש ולגוף!

אומרת הגמרא (עירובין נד,א): "החש בראשו יעסוק
בתורה שנאמר "כי לית חן הם לראשך". חש בגרונו יעסוק בתורה שנאמר
"וענקים לגרגרותיך". חש במעיו יעסוק בתורה שנאמר "רפאות תהי
לשרך" חש בעצמותיו יעסוק בתורה שנאמר "ושקוי לעצמותיך" חש בכל
גופו יעסוק בתורה שנאמר "ולכל בשרו מרפא".
מדוע נחשבת התורה כתרופת פלא לכל מיחוש או מחלה?
מובא בזה"ק (תרומה ח"ב קסא, א): "דכד ברא קוב"ה עלמא אסתכל בה
באורייתא וברא עלמא". אומר על כך המדרש רבה (בראשית רבה א) "
שהיה הקב"ה מביט בתורה וברא את עולמו", מסביר על כך המהר"ל
(נתיבות עולם): "שהתורה בעצמה היא סדר הכל ולכן כאשר רצה השם
יתברך לברא את עולמו ולסדר אותו, היה מביט בתורה שהיא סדר הכל
וברא את עולמו. ולכן הוסיף ה"א בששי לומר כי כל מעשה בראשית היו
תלויים ועומדים עד ששי בסיון אם יקבלו ישראל התורה מוטב ואם לאו
יחזור העולם לתוהו ובוהו. (שבת פח,א)
על בסיס הדברים הנ"ל ממשיך המהר"ל ומסביר מדוע התורה היא
התרופה הנכונה למחלות האדם- "...ולכן אמר אחריו אם יש לאדם חולה
בגופו שכל אשר הוא חולה יוצא מן הסדר, יעסוק בתורה שהיא סדר
העולם, ואז האדם אשר היה מקבל חולי שהוא שנוי יחזור אל הסדר שהוא
בריאותו".

לא רק שהתורה משמשת כתרופת-על, אלא שיש בה גם את היתרון הכי
גדול שלא נמצא בשום תרופה בצורה כזו או אחרת והוא- אי-פגיעה
במערכות אחרות בגוף! הרי גם הרופאים הקונבנציונליים יודעים, שכל
כדור שהם נותנים לכם, עוזר למשהו אחד, אך גם פוגע במקביל במשהו
אחר בגוף. זו פשוט שאלה של סדרי עדיפויות (עדיף להציל עכשיו איבר
פגוע עם כדור, שיפגע אח"כ באיבר אחר, שבו נטפל אח"כ עם כדור אחר,
שיפגע אח"כ ב...)

התורה, בניגוד לרפואה הקונבנציונלית, לא פוגעת בשום איבר אחר אלא
להיפך! וכך ממשיכה הגמרא (עירובין, שם): "...אמר רב יהודה בר' חייא
בא וראה שלא כמדת הקב"ה מדת בשר ודם מדת בשר ודם אדם נותן סם
לחבירו לזה יפה ולזה קשה אבל הקב"ה אינו כן נתן תורה לישראל סם
חיים לכל גופו שנאמר ולכל בשרו מרפא".

שבת שלום וחג שבועות שמח!



דורבן

הוא נראה בצילום רנטגן כמו נטיף במערת הנטיפים והכאבים שהוא גורם כשדורכים עליו מורגשים בהתאם! זהו הדורבן- צמיחה זיזית על עצם העקב הלוחצת על רקמת העקב וגורמת לכאב חד ובלתי נסבל בחלקו המרכזי. הכאב גורם לקושי רב בהליכה ובפעילויות גופניות אחרות.

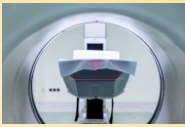
הסיבות להתפתחותו עדיין אינן ברורות. ישנם המייחסים זאת לפעילות ספורטיבית מאומצת ולתדירות אימונים גבוהה היוצרות לחץ על הרצועה הפלנטרית בכף הרגל. מה שגורם לדלקת המביאה בסוף לדורבן. ישנם המייחסים זאת לעודף משקל (בגלל חוסר פעילות גופנית...) המפעיל לחץ על כפות הרגליים שגורם בסוף לדורבן. וישנם המייחסים זאת למבנה אנטומי בעייתי של כף הרגל (קשתות נמוכות למשל) שגורם בסוף לדורבן מאותה סיבה.

טיפול בדורבן יכול להתבצע בעזרת:

- מדרסים העוזרים לכף הרגל לעמוד בעומסים, ולמנוע את התפתחות הדלקת ואת יצירת הדורבן.
- טיפול בגלי הלם (עוזר בכ-50% מהמקרים).
- טיפול משלים כדוגמת רפלקסולוגיה, דיקור, עיסוי, שמשחרר את הלחץ מהרצועה הפלנטרית ומזרז את החלמת הדלקת באזור העקב.

בדיקות רפואיות

בדיקת MRI



אפשר לחכות לה לפעמים גם 3 חודשים... יש כאלה שבאים לעשות אותה גם בשעה 2-3 בלילה בגלל התור הארוך... אבל כנראה שהיא שווה את זה. היא פשוט הבדיקה המשוכללת והמתקדמת ביותר כיום!

בבדיקת MRI בניגוד לצילום רנטגן או סיטי, לא נעשה שימוש בקרינה שעלולה להיות מסוכנת ולכן היא נחשבת בטוחה גם בהריון. בבדיקה זו סורקים את האיברים הפנימיים בגוף בצורה לא פולשנית, על בסיס תהודה מגנטית. התוצאה שמתקבלת מבדיקה זו היא רצף של תמונות חדות וברורות (אפילו תלת־ממדיות) המראות את המבנה הפנימי של אברי הגוף ובכך עוזרות להבדיל בין תהליכים ממאירים לשפירים באיברים השונים.

הבדיקה מצוינת לאבחון פגיעות ומחלות שונות בעמוד השדרה, במוח, בכלי דם, באיברים פנימיים, ובעצם, במה לא?

ועוד לחשוב שכל זה מבוצע בדרך פיזיקלית על ידי שינוי בשדה המגנטי, ללא חשיפה לקרינה ולו הקטנה ביותר...

זכרו כלל זה...

לפני שאוכלים, משחררים

כפתור בחגורה!



למה? כובע!

משום שאכילה עם מכנסיים המהודקים חזק בעזרת חגורה, גומי או כל דבר אחר, בהכרח תגרום לעיכול בעייתי והרגשת מלאות. החגורה או הגומי לוחצים על המעיים ומונעים מהאוכל לנוע בצינור העיכול בצורה חלקה. דבר זה גורם להצטברות של אוכל ודחיסות ברום הבטן ובכך להפרעה בתהליך העיכול. גם פלאפונים, וכל מכשיר אלקטרוני אחר- אין מקומם על החגורה או החזה בשעת האכילה מאותה סיבה. האנרגיה האלקטרו-מגנטית הנפלטת ממכשירים אלו פוגעת בזרימה האנרגטית המתרחשת בגוף בזמן האכילה והעיכול. דבר זה נכון גם בהיבט הרגשי- אל תאכלו אם יש משהו ש"לוחץ" אתכם או "מכביד" עליכם באותו רגע. עדיף לחכות "עד יעבור זעם" ולהנות מארוחה מהנה ועיכול בריא!

תזונה ותוספי מזון

שקד



אכלו מהם חופן כל יום ואתם מסודרים!

חופן של שקדים (9-10 שקדים) מכיל כ-250 קלוריות, אך גם עשיר בחלבונים, סיבים, ויטמינים ומינרלים. נמצא שאכילת שקדים משפרת את בריאות הלב ואת החשק המיני. מאזנת רמות סוכר, כולסטרול ושומנים בדם. מסייעת להרזיה ולהאטת תהליכי הזדקנות. מחזקת את עצמות הגוף ושומרת על העור מפני נזקי השמש! חשוב לדעת, שרשימת ההטבות דלעיל אמורה לגבי שקדים לא קלויים. קלייה של שומן בריא פשוט מקלקלת אותו והופכת אותו ללא בריא.

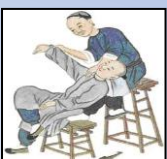
כדאי לאכול שקדים לאחר שעברו השריה במים למשך 6-7 שעות (מומלץ בלילה), היות והשקדים הם הם הגרעינים של העץ ומה ש"מפעיל" את האנזימים של הגרעין-זרע ומאפשר לו לצמוח, זו חדירה של מים בכמות רבה אליו! המים יגרמו לשקדים להכיל כמות רבה יותר של ויטמינים ונוגדי חמצון, החלבון שלהם יהיה מזין יותר וספיגת המינרלים מהם תגדל בצורה משמעותית. ומה לגבי הקליפה?

תמיד חשבנו להוריד אותה, אך ישנם מחקרים שגילו כי דווקא בקליפה מצויים החומרים הטובים של השקד לעומת גוף השקד עצמו.

היא דומה מאד לפיזיותרפיה הרגילה שאתם מכירים, רק שמקורה של הטווינה בסין ולכן היא נקראת- "פיזיותרפיה סינית".

פירוש המילה טווינה הוא למשוך (Tui) ולתפוס (Na). כלומר, מדובר בשיטת טיפול הבנויה מלחיצות, לפיתות ועיסוי לאורך השרירים והגידים בגוף. הטיפול מתבצע על ידי האמה, המרפק, שורש כף יד והאצבעות. הטווינה פותחת את החסימות לאורך המרידיאנים בגוף וממריצה את זרימת הצ'י והדם לאורך המרידיאנים, על מנת לחדש את הזרימה האנרגטית ולסלק את הכאב.

הטווינה יעילה ביותר בבעיות אורטופדיות כמו כתף קפואה, שרירים תפוסים, כאבי גב וכאבי צוואר. וגם בבעיות של חוסר איזון באיברים פנימיים כמו כאבי ראש, מיגרנות, בעיות מעיים, תשישות כרונית ועוד.





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 "בידיים טובות" רחוב האשל 21, יד בנימין.

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

לפרטים והרשמה- 050-3711378

הקורס ינתן על ידי נתי רגב- מטפל ברפואה משלימה (מכבי טבעי, לאומית, בידיים 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

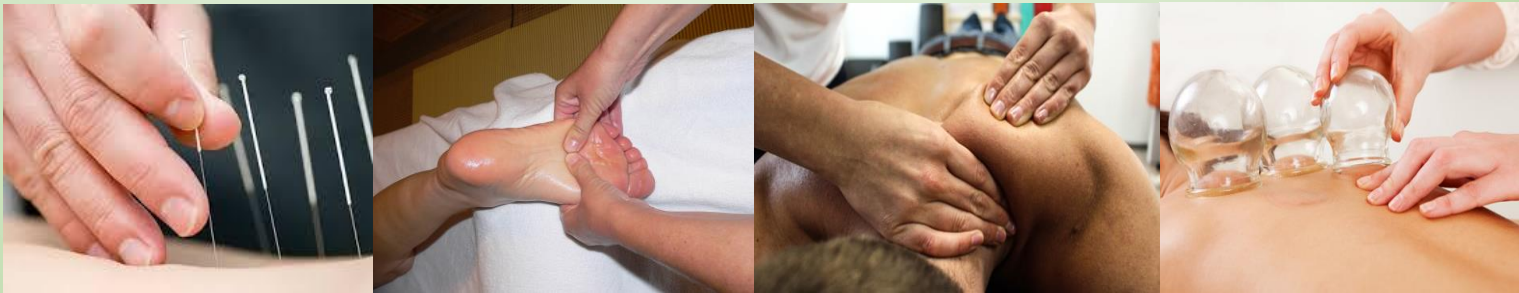
יעוץ אישי
חינם!

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!



שמן קוקוס אורגני!

השמן, בעל סגולות בריאותיות, עשיר בחומצות המהוות מקור אנרגיה מהיר המתעכלות ונספגות בקלות ולא נאגרות בתאי השומן ומזרז חילוף חומרים. זהו שמן ידידותי מאוד למשתמש המתאים לבישול ואפייה, והוא הכי בריא לטיגון כי הוא נשרף מאוד לאט. משתמשים בו גם כתכשיר קוסמטי טבעי למריחה על הפנים, הגוף והשיער.



יתרונות המוצר שמן קוקוס אורגני בכבישה קרה (Organic Virgin Coconut Oil)

- שמן קוקוס כתית מעולה בכבישה קרה מאגוז מלא - טבעי 100%.
- לשימוש למטרות בישול ואכילה - בזכות סגולותיו הבריאותיות הידועות. שמן הקוקוס עמיד יותר משמנים אחרים בחימום ומתחמץ פחות ולכן הוא מתאים לבישול, טיגון ואפייה. זהו השמן הכי בריא לטיגון היות והוא נשרף מאוד לאט.
- מתאים גם כתכשיר קוסמטי עוצמתי וטבעי - למריחה על הפנים, הגוף והשיער.
- תהליך ייצור השומר על ערכיו התזונתיים של הזמן - שמן הקוקוס המיוצר בפיליפינים, מופק בתהליך של כבישה קרה השומר על ערכיו התזונתיים המלאים של אגוז הקוקוס.
- שמן קוקוס עשיר בחומצות של שומן רווי הנמצאות רק בשמן קוקוס, שמן דקלים ובחלב אם - חומצות אלה מהוות מקור אנרגיה מהיר, הן מתעכלות ונספגות בקלות ולא נאגרות בתאי השומן.
- שמן קוקוס מזרז חילוף חומרים.

רק 40 ש"ח

להזמנות-

050-3711378

"שמחה ובריאות"

בית טבע וקליניקה לרפואה משלימה!

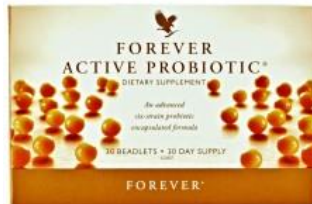
בניהולו של נתי רגב- L.AC. HERBS

מטפל בדיקור סיני וצמחי מרפא. רפלקסולוג בכיר ומעסה רפואי

להזמנות- 050-3711378



FOREVER

 מלח הימלאיה מבצע- 30 ש"ח	 פרוביוטיקה מבצע- 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?



חפשו אותי ב-

מחפשים עוד מוצרים?

כנסו לאתר שלי- natiregev.com