

לומדים לחיות בריא!

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

שבת פרשת "נשא" התשע"ח

תורה ורפואה משלימה

טיפ מהפרשה

בינינו, אפשר להינות קצת מהעולם הזה. (הרי זה לא עולה כסף... או שכן!) דירה יפה, ארוחה דשנה, בגדי מותגים, מכונית איכותית, אפילו יין טוב. כל עוד זה לא מוציא אותנו מאיזון ומפריע לנו בעבודת השם, אני בעד! הרי אם השם מציע ומגיש לנו את כל העולם הזה, מדוע שלא נשתמש בו? זה אפילו יחשב לנו חטא אם לא נשתמש בו! מצד שני, שימוש קיצוני ולא הולם או למטרה שאיננה עבודת השם, בהחלט סותר את כוונת הבריה ולחטא יחשב עבור עושהו.

וכך נקרא מחר בתורה על הפסוק "וְכָפַר עָלָיו, מִאֲשֶׁר חָטָא עַל-הַנֶּפֶשׁ" (במדבר ו', י"א), וכי באיזה נפש חטא זה הנזיר ומדוע צריך להביא קרבן? אומרת הגמרא (תענית יא) - "אלא שציער עצמו מן היין. קל וחומר, ומה זה שלא פירש אלא מן היין נקרא חוטא על הנפש, השרוי בתענית מכל מאכל, על אחת כמה וכמה שנקרא חוטא". וכן מופיע בירושלמי: "עתידי אדם ליתן דין לפני המקום על כל מה שראו עיניו ולא רצה לאכול ממנו אף על פי שהיה מותר לו..."



יין - "יזיר עצמו" או "שציער עצמו"?

האם יין באמת כזה נורא? האם הוא מביא לידי ניאוף ותו לא? רש"י על הפרשה שואל: "למה נסמכה פרשת נזיר לפרשת סוטה, לומר לך, שכל הרואה סוטה בקלקולה, יזיר עצמו מן היין, שהוא מביא לידי ניאוף". מצד שני, בסוף ימי נזרו מביא הנזיר קרבן חטאת - "...וכפר עליו מאשר חטא על הנפש.."(במדבר ו' י"א) והסיבה לכך, כותב רש"י: "... רבי אלעזר הקפר אומר שציער עצמו מן היין". אנו גם יודעים שאין שמחה אלא בבשר ויין, נכנס יין יצא סוד, יין ישמח לבב אנוש וכד'. התשובה באמת תלויה במינון, כלומר, כמה שותים. אם שותים במידה, היין עושה טוב גם לגוף וגם לנפש. ואם מגזימים- היין יכול להרוג, גם את הגוף וגם את הנפש!

כיצד היין עושה טוב לגוף ומדוע הוא כל כך בריא?

ובכן שחקן המפתח העיקרי בענבים הוא נוגד החמצון "רסברטרול" המקטין את הסיכון להיווצרות קרישי דם, מפחית את רמות הכולסטרול הרע (LDL) ומונע כיווץ של כלי הדם וכך מאפשר זרימת דם טובה יותר. רסברטרול עשוי גם למנוע התפשטות של תאים סרטניים, כמו גם למנוע זיהומים ויראליים שונים. יין אדום מכיל מרכיב נוסף הנקרא מלאטונין (הורמון החושך) שמווסת את מנגנוני הגוף ומשפר את איכות השינה. צריכת כמויות מתונות של יין אדום יכולה לעשות טוב ללב, מכיוון שיין אדום מכיל נוגדי חמצון רבים בשם פלבנואידים שמעלים את רמת הכולסטרול הטוב (HDL) ומורידים את רמות הכולסטרול הרע (LDL). נוגדי חמצון אלו יכולים גם לתקן תאים פגועים שניזקו מהשפעת רדיקלים חופשיים, כמו גם להפחית את הסיכון למחלות כמו סוכרת, ניוון מוקולרי וסוגים מסויימים של סרטן ולשמש כמדלל דם אשר יכול למנוע קרישיות מסוכנת.

מחקר אחרונים מצאו כי:

הפלבנואידים שבין מונעים מהשומן שבגוף להידבק לדפנות כלי הדם ובכך לחסום אותם. שתיית כוס יין אדום ביום, מפחיתה את הסיכון לחלות בסרטן הריאות ב-3%. גברים ששותים כוס יין אדום ביום, יכולים לצמצם את הסיכוי לחלות בסרטן הערמונית בחצי. על ידי שתיית כוס יין אדום ביום, ניתן להפחית את הסיכוי לחלות בשפעת בכ-20%. בזמן התקררות, שתיית יין אדום בצורה מתונה ומבוקרת, יכולה להיות מועילה ולזרז החלמה. הרגעה- עבור חלק מהאנשים זה שכיח מאוד לסיים יום עבודה ארוך בכוס יין אדום. אין זה מתוך תחושת פיצוי או כצורך לאבד את הראש, אלא יותר כדודור הרגעה המסייע בהפחתת מתח וחרדה.

שבת שלום!



EMG בדיקת

הידיים שלכם נרדמות?
אולי הרגל הפכה כבדה\מעקצצת\שורפת"?
בטח אחיזת כף היד כבר לא מה שהייתה פעם?

אם התשובות הן כן, אז כדאי שתעשו בדיקת EMG.
בדיקת EMG היא בדיקת הולכה עצבית המודדת את תגובת השריר או הפעילות החשמלית שמתרחשת בו כתגובה לגירוי של העצב המעצבב שריר זה. מטרת בדיקה זו לסייע למגוון בעיות קליניות כתוצאה ממחלות עצב, שריר והחיבור בין העצב לשריר.

בבדיקה זו בודקים שני דברים:

1. מדידת הפעילות החשמלית של השריר.
 2. מדידת מהירות ההולכה העצבית מהמוח דרך תאי העצב ועד לשריר.
- במהלך הבדיקה מוחדרת מחט דקיקה לתוך השריר ולאחר שניתנים גירויים חשמליים בעוצמה נמוכה, לעור שמעל העצבים הנבדקים, מתגבשת תוצאת הבדיקה על גבי פלט בצורת גלים.

כאבי ברכיים



הם שכיחים בטירוף וכואבים עד דמעות!
הם יכולים להופיע בעקבות חבלה או שחיקה של הברך וכן בעקבות מצבים רפואיים שונים כמו בעיה מכנית, דלקת מפרקים או זיהום. כן, כאבי ברכיים הם תוצר של עומסים ותהליכים ניווניים שמתרחשים לאורך השנים וגורמים לנזקים מצטברים בברך. ככה זה כשמפרק הברך הוא המפרק הגדול ביותר בגוף! היום נדבר על גורם מס' 1 לכאבים בברך והוא שחיקה של המינסקוסים. למינסקוסים צורת חצי עיגול ותפקידם לבלום זעזועים בברך. יש להם נטייה להישחק ולהיקרע בעיקר בגלל עומסים על הברכיים. הכאב בברך יופיע בהדרגה, יתפתח לאורך שנים ויחמיר עם הזמן. ככה זה כשעצם נוגעת בעצם- כאבי תופת!

איך נמנע זאת?

ובכן יש את הדרך הקונבנציונלית שאותה אתם בטח מכירים: תרופות לשיכוך כאבים, טיפול לחיזוק המפרק ולמניעת פגיעות ואיך לא? ניתוח. ויש את הדרך האלטרנטיבית שהיא פשוט לשמור על הברכיים: לא לסחוב משאות כבדים! לא לרוץ על משטחים קשים כמו כביש למשל.. לא לעמוד שעות ארוכות או ללכת מרחקים ארוכים, בעיקר אם אתם בעלי משקל כבד... בקיצור, הורידו במשקל, עשו ספורט מבוקר ומאוזן, ואל תתנו למינסקוסים בברכיים שלכם להתנוון!

תזונה ותוספי מזון



סודה לשתייה

היא נראית כמו אבקה לבנה תמימה... אבל אני לא מתכוון למה שאתם חושבים עליו עכשיו... אני מתכוון לאבקת סודה לשתייה, הידועה בעולם כאחת התרופות היעילות למניעת מחלות שונות וביניהן הסרטן, היות וסרטן, כידוע, אוהב חומציות בדם ואילו אבקת סודה לשתייה, מנטרלת חומציות זו.

אז מה היא עושה בגוף? ובכן:

היא תטפל לכם בכאבי הגרון ותסלק ממנו ליחה!
היא תלבין לכם את השיניים ותעלים קמטים מהעור
היא תהווה תחליף מצוין לדאודורנט ולשמפו נגד קשקשים וכמו שאמרנו מקודם, ביכולתה לשנות את רמת ה-PH (חומציות) של התאים הסרטניים ולעכב את התפשטותם בגוף.

אם אתם בעלי חומציות נמוכה בקיבה, לוקחים תרופות סותרות חומצה או חשים: חוסר תאבון, בחילות, כאב ראש וכאב בטן עדיף שלא לקחת אבקת סודה לשתייה...

זכרו כלל זה...



משקפיים הם כמו קביים...

אל תשאירו את המשקפיים על העיניים, בזמן שאתם לא באמת צריכים אותם! למה? כובע!
כי משקפיים הם כמו קביים. כל זמן שהולכים איתם, השריר לא עובד! הרי מטרת עדשות המשקפיים היא למקד שוב את קרני האור, כך שישברו שוב על נקודה מסוימת ברשתית העין ואז נראה 6/6.

מדוע אנחנו כבר לא רואים 6/6?

משום ששרירי הקרנית והעדשה בעין כבר "התאבנו" והפכו נוקשים, כתוצאה מהרגלים לא בריאים באורח החיים המודרני. תפקידם של שרירי הקרנית והעדשה הוא למתוח ולהרפות אותן, כך שקרני האור ישברו על נקודת מסוימת ברשתית העין ונראה מצוין. כששרירים אלו עייפו מלבצע את תפקידם אנו נזקקים לקביים-משקפיים.

על מנת לשמר את תפקודם של שרירי העין ואולי אפילו להחזירם כימי קדם, אנו חייבים להפעיל אותם וזה קורה בצורה האופטימלית רק כש... מורידים את המשקפיים!!!



המונח כירופרקטיקה מגיע מהשפה היוונית - Cheir (יד) ו-Praktos (מעשי), וביחד: "טיפול בעזרת הידיים".

שיטת טיפול זו נוסדה בשנת 1895 והיא סוברת שניתן לטפל או למנוע מחלות באמצעות מניפולציות ידניות על עמוד השדרה. כן, ככה זה כשהשחקן המרכזי באורח החיים המודרני הוא עמוד השדרה. הוא יושב מכווץ מול מחשב, הוא צועד לא נכון, הוא בקושי זז ומתפתל לכיוונים אחרים. אז מה הפלא שהוא אוגר עומסים מצטברים לאורך חוליותיו! העומס והמתח השרירי המצטברים לאורך השנים, מצמצמים את תנועת החוליות ובעקבות זאת מתחילות להופיע בעיות באזור הראש, הגב, הצוואר, השכמות, ואיפה לא?

אז מה עושה הכירופרקטור? ובכן, הוא מבצע את מניפולציה – פעולה ידנית עדינה ומהירה, שמזיזה באופן מכני את החוליות, על מנת להסיר מהן את הלחץ ולהחזירן לטווח תנועה מלא. בקיצור, בטיפול שאורכו 10-7 דק', הכירופרקטור מפרק ובונה לכם את החוליות מחדש. לטובת התענוג הוא משתמש באביזרים נוספים כדוגמת פטיש, איזמל ומיטת סדום! אל תיבהלו. סתם צחקתי (או שלא). מה שבטוח, אם אתם סובלים מכאבי גב, בהחלט יכול להיות שהכירופרקטיקה תעשה לכם פלאים!



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-ט'אוק...

אפסי טיפוס, מאמרים וידע מקצועי באתר fe-

Natiregev.com

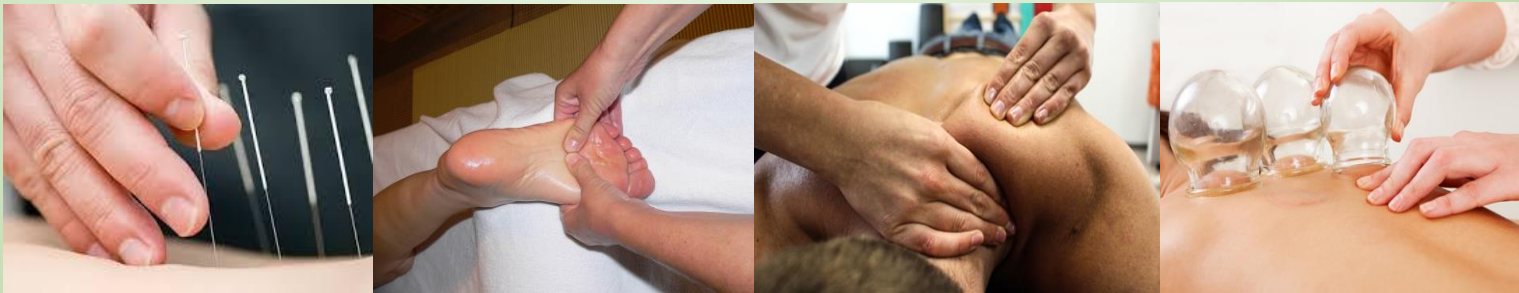
יעוץ אישי
חינם!

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!

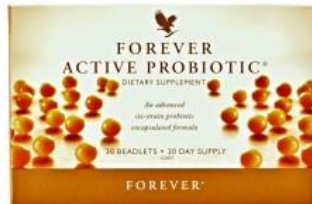
בניהולו של נתי רגב- L.AC. HERBS

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