

לומדים לחיות בריא!

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

שבת פרשת "פנחס" התשע"ח

תורה ורפואה משלימה

טיפ מהפרשה

אתם סובלים אותי?

סתאם... לא חייבים לענות. אבל
את החברים שלכם אתם סובלים?
את המשפחה? קהילה? עובדים?
פקודים? מדינה? עם?

כן. אני מסכים אתכם. לא קל לסבול
את כולם.

צריך להיות אדם מאד מיוחד ומאד
מאוזן אנרגטית כדי לסבול את
כולם. כדי להקשיב לכולם. כדי להבין
את הרוח של כל אחד. כדי לדעת מה
טוב ונכון לכל אחד בכל רגע נתון. זו
תכונה של מנהיג אמיתי!
זה המנהיג שמבקש משה רבנו,
שימשיך את דרכו.

וכך נקרא מחר בפרשת השבוע על
בקשתו של משה: "יפקוד השם א-
לקי הרוחות... איש על העדה..."
כותב רש"י: "אמר לפניו רבש"ע גלוי
וידוע לפניך דעתן של כל אחד ואחד
ואין דעתן של בניך דומין זה לזה
וכשאני מסתלק מהן בבקשה ממך
מנה עליהם מנהיג שיהא סובלם
לאחד ואחד לפי דעתו שנאמר "יפקד
השם א-לקי הרוחות". הרוח אינו
אומר אלא הרוחות".



"וַיֵּלֶךְ בָּכֶם הָאֲכִילָה הַהִיא אַרְבָּעִים יוֹם וְאַרְבָּעִים לַיְלָה" (מן ההפטרה)

אמנם אין אנו נביאים כאלהו, ואין אנו יכולים להתקיים ארבעים יום בכח
אכילה אחת, אך אולי זה כן המקום לדבר על חשיבות האכילה והפועל
היוצא ממנה- אנרגיה זמינה שתאפשר לנו לעבוד את הבורא בצורה יותר
טובה!

ברפואה הסינית נקראת אנרגיית המזון- GU QI ובתרגום לעברית- "צ'י"
הדגנים". זו אנרגיה שמקורה במזון ובשתייה שאנו מכניסים לגופינו. כל
מאכל ונוזל שנכנס אל גופנו עובר תהליך של עיכול פיזי אשר במהלכו,
מתבצע גם תהליך אנרגטי של מיצוי המזון והפיכתו לאנרגיה. כבר הטיב
לתאר זאת הרמב"ן ב"אגרת הקודש" וז"ל: "ידוע כי כל מזון שאדם אוכל
נטחן באצטומכא (קיבה), ומן האצטומכא יורד אל לבני מעיים העליונים
למטה מן האצטומכא, ומאותם המעיים מוצץ הכבר הטוב והמובחר
והשמן והזך והנקי שבאותו מזון, והשאר דוחה אותו למעיים התחתונים
ויצא דרך הרעי. ואותו הדבר שהכבד מוצץ חוזר ומבשלו ומחזירו דם
ומנקה אותו ומשלחו ללב, והלב משלחן לכל האיברים, וכשמגיע הדם
לכל האיברים חוזר בכל איבר ואיבר ממין האיבר בבישול שלישי, וחוזר
בבשר בשר, ובשומן שומן, ובעצמות עצם, ובעורקים עורקים, ובגידים
גידים, כי ממנו הגוף ניזון".

אם כן, למזון שאנו מכניסים לפה ישנה חשיבות עליונה! בסופו של דבר, הוא
הופך לדם שמפעיל את המכונה בה אנו חיים, גם בהיבט הפיזי וגם בהיבט
המנטלי ("כי הדם הוא הנפש"). אם לא נאכל מספיק, לא יהיה מספיק דם
במכונה והיא לא תעבוד כמו שצריך. אם כן נאכל מספיק, אבל אוכל לא
איכותי, המכונה אולי תעבוד כמו שצריך, אבל לא לאורך זמן. בסופו של דבר
היא "תקרטע"!

האמור מכל, אל תזלזלו באוכל שלכם. כל כך הרבה כאבים ומיחושים באים
על האדם רק בגלל שלא אכל ושתה במהלך היום! איך אמרו חז"ל? "ששים
אֲנָשִׁים רָצִים אַחֲרֵי מִי שֶׁאָכַל פֶּת שְׁחֵרִית וְלֹא מִשִּׁיגִים אוֹתוֹ" (בבא קמא
צב). ועוד אמרו: "שְׁמוֹנִים וְשִׁלְשָׁה חוֹלָאִים תְּלוּיִים בְּמֶרֶה וְכָל פֶּת שְׁחֵרִית
בְּמַלְחָה וְשִׁתִּית מִים מְבֹטְלִים אוֹתָם". (בבא מציעא קז). ועוד אמרו: פֶּת
שְׁחֵרִית מְצִילָה מִמָּוֶה הַבָּאִים מִהַשְׁמֶשׁ, וּמִהַקֵּר, וּמִהַרוֹחַ, וְהָאוֹכֵל פֶּת
שְׁחֵרִית זֹכֵה לְהַחֲכִים, לְלַמֵּד וּלְלַמֵּד, וְזֹכֵה בְּדִין, וְדֹבְרֵי נִשְׁמָעִים,
וְתַלְמוּדוֹ מִתְקִים בְּיָדוֹ, וּמוֹצִיָּאָה אֶת הַקֶּנָּאָה וּמְכַנִּסָּהָ אֶת הָאֶהָבָה"

שבת שלום!



בדיקת אק"ג

ללא ספק היא אחת הבדיקות הנפוצות

והחשובות ביותר בעולם הרפואה המאפשרת לבדוק את הפעילות החשמלית של הלב. באמצעותה ניתן לזהות פתולוגיות שונות הקשורות אל הלב כמו הפרעות קצב, התקפי לב, אי ספיקת לב ומצבים נוספים.

זוהי בדיקת אק"ג (אלקטרוקרדיוגרם) המבוצעת על ידי

חיבור אלקטרודות אל החזה בנקודות שונות. תפקיד

האלקטרודות הוא לקלוט את הפעילות החשמלית של הלב

ולהוציא אותם בצורת תרשים של קווים בעלי צורה אופיינית.

בדיקת אק"ג ניתן לבצע גם במאמץ, במיוחד אצל אנשים עם

סימנים לבביים כמו תעוקת חזה, קוצר נשימה במאמץ או

מצבים נוספים. אז אם אתם סובלים מדופק לא סדיר, מהיר

או איטי מדי, קוצר נשימה, כאבים בחזה וכד', כדאי שתלכו

לבצע בדיקה זו.

קנדידה



מצד אחד, היא פשוט מעצבנת שאין ברירה אלא לחסל אותה!

מצד שני, כדי לחסל אותה צריך להתנזר משמרים, מאפים, שוקולד, סוכרים... משהו מתנדב להיות הראשון?

ובכן, הקנדידה או בשמה הרפואי "קנדידה אלביקנס", היא פטריה הנמצאת באופן טבעי במעיים של כל אחד ותורמת למאמץ ההגנתי מפני זיהומים.

הבעיה מתחילה כשהאיזון מופר (תזונה קלוקלת, אנטיביוטיקה מופרזת, מחלות כרוניות...) והקנדידה מתחילה להתפשט בגוף וגורמת למגוון רב של בעיות, כמו: גרד ופטרת, כאבי בטן, חולשה ועייפות, בעיות עיכול, דלקות והפרשות במערכת המין והשתן, עצבנות ונטייה לדיכאון, אלרגיות, בעיות זיהומים בעור, סינוסיטיס ועוד...

כאמור, המזונות החביבים על הקנדידה הם בעיקר פחמימות, סוכרים, שמרים, עובש במזון (גבינה), פטריות, משקאות תוססים ואלכוהול.

אז לפני שאתם רצים לקנות את כל תרופות הפלא עברה, פשוט תתחילו להתנזר...

ניתן לאבחן הימצאות קנדידה בגוף באמצעות בדיקות צואה, בדיקות דם לנוגדים לקנדידה ובדיקות שתן מיוחדות.

זכרו כלל זה...

אל תתעלמו מכאב קטן. כי בסופו של דבר, הוא תמיד יהפוך ל... כאב גדול!

אני יודע. לאף אחד מאיתנו אין זמן היום להתעסק עם כאבים קטנים. אנחנו "עוקפים" אותם. לומדים לחיות איתם. כל עוד שהם לא מפילים אותנו לקרשים, מבחינתנו, הם לא דורשים כל טיפול...

אבל זהו שלא!

לא כך דברים עובדים בעולם.

הרבה יותר קל ונכון לטפל בדברים כשהם עדיין קטנים, גמישים, ניתנים לשינוי, לא "התקבעו" להם אי שם. דבר זה נכון לבני אדם, צמחים, חיות...



אז אל תתעלמו מהכאב הקטן.

לכו עוד היום לטפל בו,

וגופכם יודה לכם על כך כל חייו...

ויטמין A

תזונה ותוספי מזון

מי אני?

ויטמין A

תפקידי בגוף:

לעזור בהתחדשות תאי העור, רירית הנשימה, העיכול והשתן. לסייע בהגנה על העיניים, שיפור ראיית לילה וחיזוק העצמות והשיניים. לחזק את פעילותה של מערכת החיסון.

אני נמצא ב:

בביצים, כבד, חלב וגבינה צהובה. צמחונים יכולים ליהנות ממנו בגזרים, בטטות, מנגו, תרד, פלפל אדום, ברוקולי, דגנים ופפאיה.

סימנים לחוסר:

יובש ומחוספס, יובש וגירוי בעיניים, עיוורון לילה, הפרעות בדרכי העיכול ואמייל שיניים חלש ומתפורר.

סימנים לעודף:

היות והויטמין לא מסיס במים הוא יכול להיאגר בגוף אם לוקחים יותר מדי. זה יכול להתבטא ב: רמות סידן גבוהות בדם, היות והויטמין לא מסיס במים הוא יכול להיאגר בגוף אם לוקחים יותר מדי. זה יכול להתבטא ב: הקאה וכאבי ראש, כאבי עצמות ופרקים, נזק ללכד.

לשים לב:

ויטמין A עלול לגרום למומים מולדים, ולכן נאסר לשימוש לנשים בתקופת הריון או הנקה.



די, נמאסתם! תפסיקו להיות עלוקות! בעצם... מה רע בעלוקות?

עלוקות הן יצורים טפילים ממשפחת התולעים. אורכם 5-7 ס"מ, והם ניזונים מדמם של יונקים. כל עלוקה צורכת בין 5 ל 10 מ"ל דם ויותר. תלוי באיזה זן משתמשים. טיפול בעלוקות נחשב בעבר הרחוק לטיפול

בעל אפקט תרפויטי יחודי בקרב המסורות השונות, וגם בעשור האחרון הוא תפס את מקומו בין הטיפולים הנחשבים! נשיכה של עלוקה המורגשת כעקיצת יתוש ומוחדרת לעומק של 1-2 מילימטרים בלבד, מפרישה רוק עשיר ב-150 אנזימים וחומרים ביולוגיים אקטיביים, אשר מסייעים באיזון המערכת הגופני כולו. אחד החומרים נקרא הירודין ויש לו השפעה עצומה על דילול הדם. הוא מאפשר זרימת דם טובה יותר בעיקר באזורים גדושים וכואבים או במצבים של פקקת, דליות, טחורים, ניקוז מוגלה, הפחתת בצקות, יתר לחץ דם, מטבוליזם נמוך ועוד.

אז אם דווקא כן בא לכם שיתעלקו עליכם, אתם יודעים לאן ללכת...



בידיים טובות



מתנ"ס נחל שורק מגיש לימודי בריאות בידיים טובות מתחם אחד שלושה מסלולי לימוד

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

יום פתוח יתקיים ב- א' תמוז (14.6.17)
לפרטים והרשמה- 050-3711378

נתי רגב
אנשים אמיתיים מטיף



נתי רגב

מטפל ברפואה משלימה,
ניסון למעלה מ 15 שנה
קורס עיסוי לגברים

**בואו ללמוד נטורופתיה ריפוי טבעי
בגישה טיפולית הוליסטית עם התייחסות
לבריאות המטופל ברמה הכוללת.**

גישה המטפלת בשורש הבעיה ולא בתסמינים,
ושמה דגש על רפואה מונעת.
לפרטים והרשמה- 052-3900074



שוש בן חיים

נטורופתית ND

1. אומנויות ריפוי במגע - שלושה כלי ריפוי
בשנה אחת: שיאצו, עיסוי ורפלקסולוגיה
2. דולות - תומכות לידה להיות שם ברגעים הגדולים,
ידע רפואי, עבודה נפשית ומגוון כלים טיפוליים.

לפרטים והרשמה

054-6673118, 053-7002723

הללויה נתנאל

"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, אקסה,
תוספי מזון, מזרחי אלורה, דיקור אלון, סו-ט'אוק...

אלפי טיפים, מאמרים וידע מקצועי באתר fe-

Natiregev.com

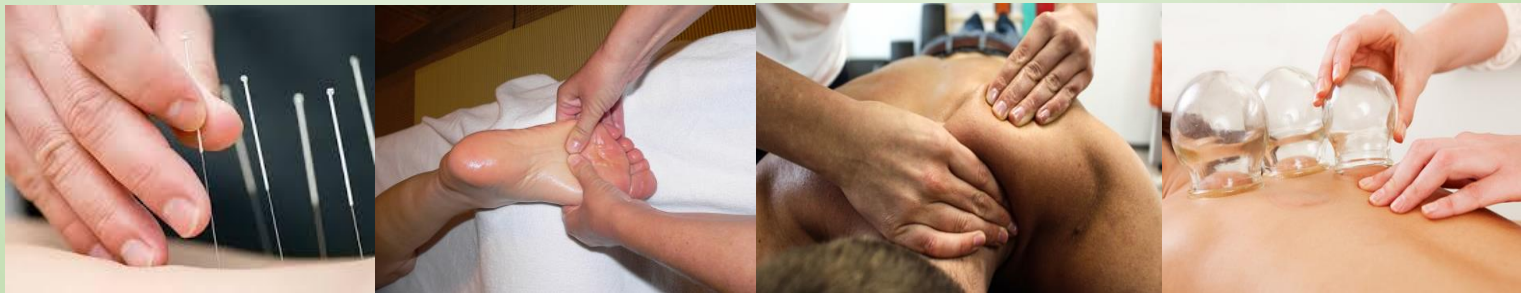
יעוץ אישי
חינם!

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!



ג'ל אלורה לשתייה



רק 135 ש"ח

- 96% ג'ל אלורה טהור, פעיל ומיוצב.
- ג'ל אלורה לשתייה ייחודי זה מספק לגוף את מיטב החומרים, המינרלים, הויטמינים, חומצות אמינו שהטבע מציע לנו.
- כ-200 חומרים שונים יש בג'ל האלורה והשילוב ביניהם מסייע בניקוי מערכת העיכול שלנו באופן טבעי, תוך שיפור ניכר של יכולת ספיגת המזון בגוף וסילוק רעלים ממנו.
- המשקה מסייע גם באיזון וייצוב מערכות הגוף השונות וכן תומך במערכת החיסונית.

להזמנות-
050-3711378

אז מדוע שלא תתחילו לשתות אותו???

"שמחה ובריאות"

בית טבע וקליניקה לרפואה משלימה!

בניהולו של נתי רגב- L.AC. HERBS

מטפל בדיקור סיני וצמחי מרפא. רפלקסולוג בכיר ומעסה רפואי

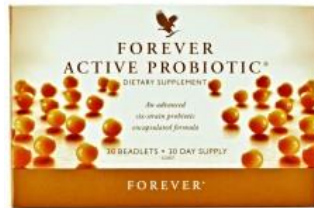
להזמנות- 050-3711378



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