

לומדים לחיות בריא!

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

שבת פרשת "מטות" התשע"ט

תורה ורפואה משלימה

טיפ מהפרשה

כשמחכה לנו פרס אישי בסוף
המשימה המשותפת, הרי
שכולנו נעשה אותה בשמחה!
כשאינ פרס בסוף, אולי נעשה
זאת, אבל עם פחות
התלהבות...

וכשבסוף המשימה נקבל
משהו לא טוב, כמין בשורת
איוב למשל, על... מותנו
האישי, הרי שאין סיכוי בעולם
שנבצע משימה זו, גם עבור
הכלל! כי עם כל הכבוד- מי
מאיתנו רוצה למות?

לא כן משה רבנו.
הוא ידע שזו משימתו
האחרונה, שבסופה הוא
יצטרך... למות.
אבל הוא לא עיכב, אפילו לא
לשניה, אלא עשה אותה
בשמחה ובזריזות!

וכך אנו קוראים בתורה על
דברי הקב"ה למשה- "נָקֵם
נִקְמַת בְּנֵי יִשְׂרָאֵל מֵאֵת
הַמִּדְיָנִים, אַחֲרֵי תֹאסֹף אֶל
עַמִּי".

כותב רש"י- "אף על פי ששמע
שמיתתו תלויה בדבר עשה
בשמחה ולא איחר".

ריפוי נגטיבי- לא להיות חולה מהתחלה...

כמו שמצינו ביהדות שהאדם נמשל לעולם קטן, כך גם הסינים הקדמונים תפסו את היצור האנושי כמיקרוקוסמוס של היקום המקיף אותו. גם באדם הקטן מפעפעים אותם כוחות היוליים המניעים את המאקרוקוסמוס. הסינים דמיינו את עצמם כחלק משלמות אחת בלתי שבירה הנקראת- טאו, דרך שלמה ומושלמת, המכילה בתוכה, והעשויה משני יחסים הפוכים, פנים וחוץ, עליהם עוד נרחיב בהמשך.

הסינים חיו וחיים עד היום את הטבע. הם מעולם לא ניתקו את הנפש מהגוף ואת האדם מהטבע, ניתוק שביצעה התרבות המערבית במאה השבע עשרה. באותה תקופה החלה הפילוסופיה המדעית להחשיב את האנשים כבלתי-תלויים במערכות החיים שהקיפו אותם, והניחה שאנו יכולים לשלוט בטבע ולנצלו, מבלי להיות מושפעים מכך. אנו יכולים לחדור אל הגוף ולבצע כריתת איבר או שימוש בתרופה סינטטית מבלי להיות מודעים למשמעות שבכך. ההגנה על חיי אנוש באמצעות שימור התנאים, שבתוכם הם משגשגים, היא מטרתה של הרפואה הסינית. כל אחד מאיתנו נדמה כמתחם אקולוגי וגם חי במתחם כזה. מאזן הכוחות שבתוכנו קובע את האקלים הפנימי שלנו, את בריאותנו או מחלתנו. הרפואה הסינית מקפלת בתוכה את הטיעון ההגיוני, שהתרופה הטובה ביותר לאסון היא מניעתו! באחת מיצירות המופת הרפואיות שנכתבו במאה השנייה לפנה"ס, נכתב ש"ההגנה על הסדר במקום תיקון אי הסדר היא העיקרון היסודי של חכמה. ריפוי מחלה לאחר שהופיעה הוא כמו חפירתה של באר ברגע שאדם כבר צמא, או חישול כלי נשק לאחר שהמלחמה כבר החלה".

מעניין שבשנים האחרונות, קופות החולים השונות החלו לאמץ עיקרון זה ולנהוג לפיו. "קופת חולים מכבי" הפכה ל"מכבי שירותי בריאות" ו"קופת חולים כללית" הפכה ל"שירותי בריאות כללית". המושג "חולה" לא נשמע טוב. הוא מצביע על כישלון. קופות החולים הפכו לתת שירותי בריאות, קופות החולים החלו להוציא עלוני הסברה- "כיצד להימנע ממחלות?". "כיצד להיות בריא?". היום, גם הן יודעות את מה שהסינים תמיד ידעו- שהרפואה הטובה ביותר היא הרפואה המונעת!

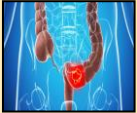
בתקופת הרמב"ם- גדול הרופאים, תפקידו של רופא המלך לא היה לרפא את המלך כשזה חלה, אלא תפקידו היה לשמור עליו שלא יחלה. אם קרה הדבר והמלך חלה, הרי שזה היה סופו של הרופא (תרתו משמע). ולא רק אצל המלך. גם בסין, מטופלים היו עוזבים את רופא המשפחה שלהם, ברגע הראשון, כשהם חטפו את המחלה! למה? כי אם הם חטפו את המחלה, הרי שהרופא נכשל בתפקידו וצריכים הם לחפש רופא אחר.

שבת שלום!



מספר עובדות שלא ידעתם על המעי הגס שלכם:

1. אורכו מטר וחצי והוא אחראי על סילוק הפסולת



מהגוף. לפעמים צריך לקצר אותו בניתוח בגלל גידולים ועוד מרעין בישין.

מסקנה- תדאגו שימשיך להישאר באורך מטר וחצי...

2. תדירות יציאות תקינה נעה בין שלוש פעמים

ביממה לשלוש פעמים בשבוע. עצירות מוגדרת כאי

העברת צואה במשך שלושה ימים או יותר.

מסקנה- מתי הייתם בשירותים לאחרונה בגין ישיבה דחופה?

3. מרבית הגזים במעיים נוצרים מבליעת אוויר

(ארופאגיה) בשל דיבור בזמן אכילה, פיהוק ושתית

משקאות מוגזים. תזונה עשירה בגופרית, תביא

לנפיחויות בעלות ריח עז יותר. בין המזונות הללו:

מוצרי חלב, ביצים, כרוב ושעועית.

מסקנה- השתדלו להימנע לפני רגעים חשובים...

4. החל מגיל 50 חשוב לבצע אחת לשנה בדיקת דם

סמוי בצואה לגילוי מוקדם של סרטן המעי הגס,

ולאנשים באוכלוסיית סיכון (הורה, אח או אחות

שחלו) החל מגיל 40.

מסקנה- אם אתם שם, רוצו להיבדק.



לימונית

תזונה ותוספי מזון

בזכות השמנים האתריים שלו שאחד המשמעותיים שבהם הוא ציטרל, המעניק לו את הניחוח הלימוני האופייני והידוע כנוגד חמצון וכנוגד זיהומים, תוכלו להוריד חום ולחץ דם, להרגיע פרכוסים ועוויתות, לשכך כאבים, לטפל בבחילות, דלקות ושיעול, לחטא, להרגיע תסמינים מטרידים במערכת העיכול וכן להרגיע עצבנות וחרדה.

זהו עשב הלימון הידוע ביכולתו האנטי-דלקתית, ואנטי-פטרייתית. גם העלים וגם הגבעול של הצמח מכילים כמות יפה של חומצה פולית, החיונית לבנייה תקינה של ה-DNA ולחלוקת התאים בגוף.

מעבר לכך הוא עשיר בוויטמינים מקבוצה B, ויטמין C, ויטמין A, אבץ, אשלגן, סידן, ברזל, מנגן, נחושת ומגנזיום.



מדיטציה
אני לא מאמין שלא כתבתי עליה עד עכשיו! שיטת הטיפול שהיא מהות הכל! כמה שהיא כזו גדולה ועוצמתית, ככה היא כזו פשוטה ונגישה לכל. לא צריך שום אביזר, לא צריך לנסוע אל, לא עולה כסף וניתן לעשות בכל זמן. פשוט תשבו ותעשו מדיטציה! (ובשפה העברית-בוננות). בבדיקות מדעיות נמצא כי בעת תרגול מדיטציה יורדת צריכת החמצן של המודטים בכ-17%, קצב הלב מואט ורמת גלי התטא של המוח עולה, בדומה למצב שלפני שינה. אנשים העוסקים במדיטציה מצליחים לבטל תופעות של דחק (לחץ) ולהשיג רגיעה ושלווה נפש. בעת תרגול מדיטציה חלה האטה בפעילות של האזורים במוח הקשורים לעיבוד אינפורמציה מהחוץ ועלייה בתפקוד אזורים הקשורים לרגשות, זיכרונות, ויסות הנשימה וחילוף החומרים. בקיצור, מדיטציה טובה יכולה לעשות אתכם אנשים בריאים ומאושרים!

אינסומניה

אם אתם מתקשים להירדם בלילה כנראה שיש לכם אותה... זוהי האינסומניה- נדודי שינה המתבטאים בקושי להירדם, התעוררויות תכופות במהלך הלילה עם קושי לחזור ולהירדם, התעוררות מוקדם מדי בבוקר, שינה שאינה מאפשרת מנוחה...

נדודי שינה עלולים להיות מחלה בפני עצמה, ללא כל קשר למחלות אחרות, או להיות חלק מהתסמינים של מחלות נוירולוגיות, נפשיות או גופניות. אגב, ככל שמזקינים, התופעה תופסת נוכחות יותר גדולה בחיינו. אנשים זקנים ישנים פחות, זו עובדה.

ברפואה של היום יציעו לכם מגוון שלם של כדורי שינה. זהו הפיתרון הכי טוב מבחינתם. אולם ברפואה המשלימה יודעים שיש משהו שמטריד אתכם ולא נותן לכם לישון. משהו שמטריד את מנוחת הלב. שם בדיוק צריך לטפל! טיפולי המגע מאד יכולים לעזור, כמו גם זיהוי "מוקד הפשע" המטריד את מנוחתנו וטיפול ממוקד בו. אז במקום לפתח תלות בכדור שינה, נסו לפתח דרך, כדי לצאת ממה שמטריד אתכם...

זכרו כלל זה...

טוב לשמוע ווקאלי מידי פעם ולא רק בשלושת השבועות או בספירת העומר,

בעיקר אם אתם שומעים את...



עצמכם!

למה?

כי כשאין מוזיקת רקע וכלי נגינה ואפקטים מיוחדים, אתם מתחברים למילים נטו ובעיקר לקולו של הזמר. נקי וטהור.

עכשיו תחשבו על עצמכם.

בלי מסכות, בלי איפור, בלי בגדי מותגים, בלי כל השואו שמסביבכם, בלי כל המשחק והעמדת הפנים. רק אתם והקול שלכם. נקי וטהור.

מי אתם באמת?

"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 אולן, סו-ד'אק...

אפסי טיפוס, מאמרים וידע מקצועי באתר -

Natiregev.com

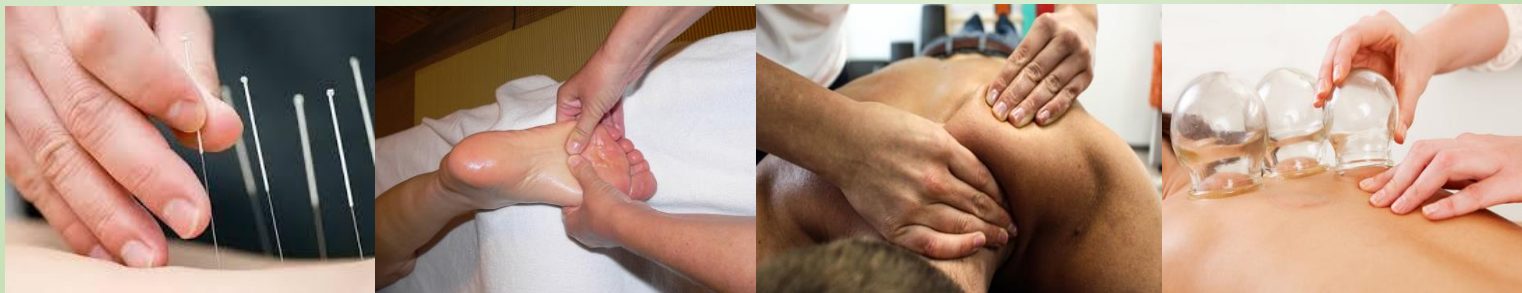
יעוץ אישי
חינם!

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 השפועל 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.



רק 81 ש"ח

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.

להזמנות-
050-3711378

"שמחה ובריאות"

בית טבע וקליניקה לרפואה משלימה!

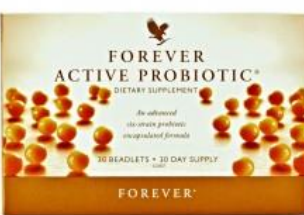
בניהולו של נתי רגב- L.AC. HERBS

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