

# לומדים לחיות בריא!

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

שבת פרשת "בא" התשע"ט

תורה ורפואה משלימה

טיפ מהפרשה

לילה הוא זמן של Yin, זמן בו החושך שולט והאור אינו. זמן בו הטבע ישן את שנתו והאדם אף הוא. החיות של העולם ניטלה ממנו, ולרגע נדמה שהמוות אורב...

לילה הוא זמן של Yin, וה-Yang נמצא לו בבית בפנים. אין טעם להסתובב בחוץ, אלא לאגור צ'י ליום המחר. אין טעם לצאת לרחוב, כי אורב הוא המשחית. לחבל.

וכך נקרא בפרשת השבוע על ליל מכת בכורות. "ואתם לא תצאו איש מפתח ביתו עד בוקר".

כותב רש"י: מגיד שמאחר שנתנה רשות למשחית לחבל אינו מבחין בין צדיק לרשע, ולילה רשות למחבלים הוא, שנאמר (תהילים קד כ) "בו תרמוש כל חיתו יער".

### "והיה כי יביאך ד' אל... ארץ זבת חלב ודבש" (שמות יג,ה)

מעניין לציין שהתורה לא מתכוונת לחלב פרה. אפילו רש"י דואג לציין ש: "החלב זב מן העצים והדבש זב מן התמרים ומן התאנים". לא נדבר עכשיו על התמרים והתאנים. את זה נשאיר לשבוע הבא (שבת ט"ו בשבט). הפעם נדבר על החלב. פרה או עיזים? מה יותר בריא? מה יותר מזיק?

#### ובכן, מחקרים שנעשו על חלב עיזים מצביעים על העובדות הבאות:

חלב עיזים מעורר את המערכת החיסונית- ביכולתו לרפא פצעים בפה, אפטות ומחלות נגיפיות אחרות בחלל הפה. החוקרים חשפו לימפוציטים שהם תאי דם לבנים של בני אדם לחלב עיזים, ומצאו כי הוא גורם להם להפריש חומרים המשפיעים לטובה על המערכת החיסונית.

חלב עיזים תורם לעליה בספיגת הסיידן- מינרל החיוני לבניית העצמות בקרב ילדים, ומניעת הידלדלות של העצמות (אוסטיאופורוזיס) בקרב מבוגרים. הוא מכיל לפחות 10% יותר סידן מאשר חלב פרה. כוס חלב עיזים מספקת כ- 30% מהקצובה היומית של סידן למבוגרים. מנתונים של מחקרים ראשוניים חדשים עלה כי יעילות ספיגת הסיידן טובה יותר בחלב עיזים לעומת חלב פרה. בנוסף, חלב עיזים הינו רכיב מומלץ בתזונה של נשים בהריון. חלב עיזים נוח לעיכול והתהליך מושפע- בזכות העובדה כי לחלב עיזים מבנה כדוריות שומן קטנות המכילות יותר חומצות שומן קצרות ובינוניות מאשר בחלב פרה, מתנהל תהליך העיכול בצורה קלה יותר. הדבר יכול להשפיע על הרגשה טובה ועיכול נוח יותר, במיוחד בקרב אנשים הסובלים מבעיות עיכול שונות.

חלב עיזים תורם לרכיבים החיוניים לגדילה- חלבון חלב העיזים הוא בעל ערך ביולוגי גבוה ומהווה מקור טוב לחלבונים החיוניים לגדילה ולהתפתחות. הוא מתאים לגוף האדם לטובת בניית שרירים ורקמות ולכן מומלץ לפעוטות, ילדים ובני נוער. אגב, חלב העיזים דומה בהרכבו לחלב אם, יותר מכל חלב אחר המוכר לנו.

#### ומה לגבי חלב הפרה? אולי לא יפרסמו זאת בראש חוצות, אבל:

מחקרים רבים מגלים כי חלב הפרה אינו מסייע לעצמות, אינו תורם להפחתת שיעורי האוסטיאופורוזיס, יכול להוות גורם סיכון לסרטן ולמחלות לב וגם אינו יעיל בהתמודדות עם השמנה והתסמונת המטבולית, שאחד מסימניה היא העמידות לאינסולין. כידוע למי שניסה על עצמו, חלב ומוצריו מהווים את קבוצת המזון בעלת הפוטנציאל האלרגני הגבוה ביותר. אם אתם סובלים מאלרגיות (עור, נשימה, ליחה וכד'), נסו לעשות הפסקה מהחלב ומוצריו לתקופת מה ותראו אם ישנה הטבה.

סובלים ממעי רגיז? אי סבילות ללקטוז (סוכר החלב) גורם לרוב האוכלוסייה ל"תסמונת מעי רגיז": כאבי בטן, גזים, שלשולים ועצירות, כאבי ראש. חייבים להבין שחלב הוא מזון המיועד לגורים או לכל מי שנמצא בתהליך גדילה, אבל לא לבני האדם שכבר עברו תהליך זה. כמויות אדירות של אנטיביוטיקה והורמונים ניתנות כיום לפרות, לעופות, לבקר ולמה בעצם לא! כל זה נכנס בסופו של דבר לגוף שלנו ויוצר בו תהליכים הרסניים. לא חבל?



## נשירת שיער

היא מטרידה בטירוף וזה בכלל לא משנה אם אתם גברים או נשים...

ככה זה כשמדובר בנשירת שיער. סיוט מהלך על ראשנו! -מדוע זה קורה?

חסר דם שיעלה לראש ויזין את השיערות.

מסקנה- תתחילו לאכול!

-אתם מתוחים ועצבניים. הסטרס מדלדל את מאגרי הוויטמינים והמינרלים בגוף. אין מה שיזין את השיער.

מסקנה- תתחילו להירגע!

-אתם לא עושים שום פעילות גופנית- יש דם. עשיר בוויטמינים, אבל הוא לא מצליח לזרום לקרקפת, כי אתם לא זזים.

מסקנה- תתחילו לזוז!

-תורשה וגנטיקה- כל מילה מיותרת...

מסקנה- במקום להאשים את ההורים, הכינו תירוצים לילדים...

מסקנה כללית- לפני שאתם מתחילים עם כל התרופות,

ההשתלות והסגולות, תתחילו קודם כל עם הדברים הפשוטים...

זכרו כלל זה...

## להיכנס לאדם שמולכם...



נסו פעם אחת ביום, כל יום,

בדיוק למשך דקה או אפילו שתיים, להיכנס לתוך האדם שמולכם (חבר, בן זוג, בוס, מכר, ידיד, ילד, הורה...)

הסתכלו סביב. נסו להרגיש את רגשותיו, לדאוג את דאגותיו, לחוות את פחדיו...

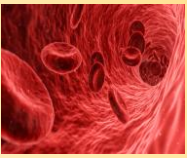
נסו לנהל את המציאות בה הוא חי, את המצב הכלכלי שלו, את החיים החברתיים שלו, את המשפחה שלו.

נסו פשוט להיות הוא, ולא אתם.

עכשיו צאו ממנו, וחשבו עליו שוב.

האם משהו השתנה?

## בדיקת המוגלובין



הוא חלבון המכיל ברזל הנמצא בכדוריות הדם האדומות שלכם.

תפקידו הוא להעביר חמצן מהריאות לכל חלקי הגוף ולהחזיר פחמן דו חמצני מחלקי הגוף השונים לריאות.

ערכיו התקינים בגוף הם:

גברים- בין 14-18 גרם לדציליטר

נשים- בין 12-16 גרם לדציליטר

כשהוא חסר בגוף, יופיע מצב הנקרא-אנמיה, בו מרגישים: עייפות, חיוורון, קשיי נשימה, דפיקות לב מואצות, נשירת שיער, כאבי ראש ועוד.

הסיבה השכיחה ביותר להימצאות רמות נמוכות של המוגלובין תהיה תזונה שאינה מכילה כמויות מספיקות של ברזל.

רוצים להעלות המוגלובין?

הרבו באכילת ירקות ירוקים רחבי עלים בשילוב עם מזונות שמכילים ויטמין C, כגון פרי ומיץ הדורים.

ואם הוא ממש נמוך כדאי גם להוסיף כבד עוף, כבד הודו, בשר אדום, בקר או הודו דל שומן.

תזונה ותוספי מזון

## שמן קוקוס



קבלו את הטרנד החדש של הטבע!

מסתבר שקוקוס הוא לא רק אגוז.

יש לו גם שמן מדהים הנחשב לאנטי בקטריאלי, אנטי סרטני, אנטי פטרייתי ואנטי דלקתי!

מה זה אומר? זה אומר שהוא:

-מעלים כתמי גיל ופיגמנטציה, מטפל ביבלות ובעור סדוק!

-מזין את הקרקפת, משקם שיער יבש ופגום ומטפל בקשקשים!

-מטפל בשקיות השחורות שיש לכם מתחת לעיניים!

-מרפא כוויות אש, כוויות שמש, עקיצות ופצעים!

-מוריד איפור טבעי ומשמש כפילינג לכל הגוף!



## רסקיו רמדי

כבר דיברתי אתכם בעבר על תמציות פרחי באך...

הפעם נדבר על ה"טופ" של תמציות אלה והיא- תמצית הרסקיו רמדי!

הרסקיו מורכב מחמש תמציות באך בהן: צ'רי פלאם, קלמטיס, אימפטיאנס, רוק רוז וסטאר אוף בית-לחם.

ד"ר באך גילה כי הן יעילות לפיתרון בעיות רגשיות שונות וגם מצבים כמו לחץ, מתח, חרדה, אי שקט, חוסר מנוחה, פחדים שונים וכד'.

לרסקיו רמדי אין תופעות לוואי והוא מתאים לכל הגילאים.

ניתן לקחת אותו כטיפול על הלשון. התזת ספריי מתחת ללשון וגם בצורה של קרם מרגיע לעור.

# "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, עיסוי רפואי, כוסות רוח, אבנים חמות, אוקסה,  
תוספי מזון, מזרי אלורה, דיקור אלון, סו-ג'וק...

אפסי טיפוס, מאמרים וידע מקצועי באתר -

Natiregev.com

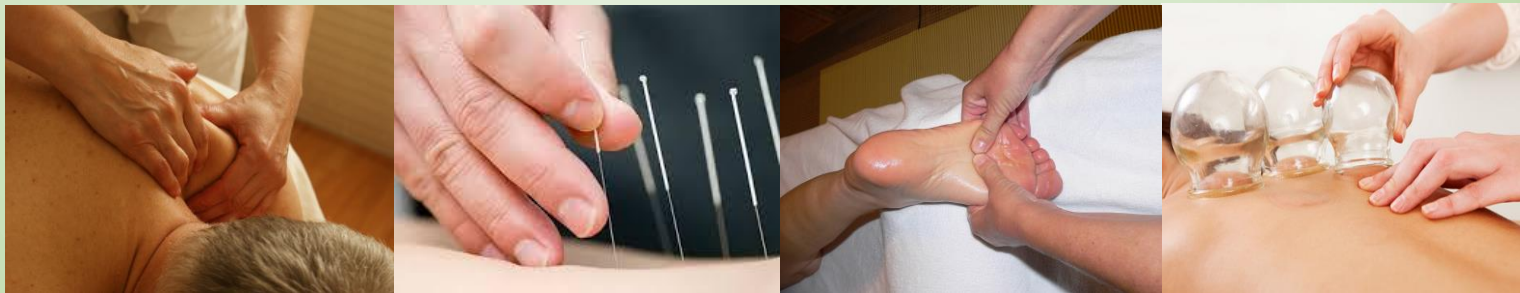
יעוץ אישי  
חינם!

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.



## המזרי השבועי של קליניקת "שמחה ובריאות"

### אלו היט לושן

קרם אלו היט לושן הינו תחליב מיוחד במינו המשמש בראש וראשונה לעיסוי ולשם הקלה על שרירים תפוסים וכואבים, אבל לא רק זה...

כמו מוצרי אלורה רבים מתוצרת חברת פוראור ליוינג ארה"ב, תחליב אלו היט מצויין גם למגוון טיפולים נוספים כמו למשל להקלה במקרים של התקררות, ברונכיטיס וכו' וזאת ע"י עיסוי ומריחת התחליב על איזור החזה, הוא יעיל לטיפול בצוואר תפוס, מעולה לעיסוי הרקות להקלה במצבי מיגרנה וכאבי ראש ועוד. אלו היט לושן מכיל אחוז גבוה של ג'ל אלורה 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).



רק 81 ש"ח

להזמנות-  
050-3711378



# "שמחה ובריאות"

בית טבע וקליניקה לרפואה משלימה!

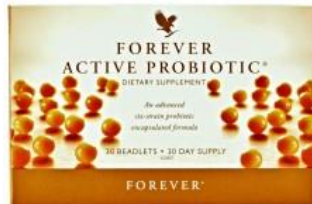
בניהולו של נתי רגב- L.AC. HERBS

מטפל בדיקור סיני וצמחי מרפא. רפלקסולוג בכיר ומעסה רפואי

להזמנות- 050-3711378



FOREVER

|                                                                                                                                   |                                                                                                                               |                                                                                                                             |                                                                                                                                    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  <p>מלח הימלאיה<br/>מבצע- 30 ש"ח</p>             |  <p>פרוביוטיקה<br/>מבצע- 161 ש"ח</p>         |  <p>בי פולן<br/>מבצע- 84 ש"ח</p>          |  <p>משקה אלו ורה וחמוציות<br/>מבצע- 139 ש"ח</p> |
|  <p>ויטמין B12<br/>מבצע- 85 ש"ח</p>             |  <p>חומץ תפוחים אורגני<br/>מבצע- 30 ש"ח</p> |  <p>סידן<br/>מבצע- 130 ש"ח</p>           |  <p>ויטמין C<br/>מבצע- 97 ש"ח</p>              |
|  <p>משחת טייגר- נגד כאבים<br/>מבצע- 35 ש"ח</p> |  <p>סבון אבוקדו<br/>מבצע- 33 ש"ח</p>       |  <p>חיזוקית לילדים<br/>מבצע- 77 ש"ח</p> |  <p>אומגה 3<br/>מבצע- 167 ש"ח</p>             |

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

|                                                                                                                                     |                                                                                                                                      |                                                                                                                                                     |                                                                                                                                        |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  <p><b>מורינגה</b><br/>מבצע- 65 ש"ח</p>            |  <p><b>אצת בר כחולה ירוקה</b><br/>מבצע- 130 ש"ח</p> |  <p><b>זרעי צ'יה</b><br/>מבצע- 35 ש"ח</p>                         |  <p><b>ג'ל אלוורה לשתייה</b><br/>מבצע- 139 ש"ח</p>  |
|  <p><b>ג'ל אלוורה למריחה</b><br/>מבצע- 81 ש"ח</p> |  <p><b>כורכום עם ג'ינג'ר</b><br/>מבצע- 130 ש"ח</p> |  <p><b>שמן ציפורניים</b><br/>מבצע- 69 ש"ח</p>                     |  <p><b>משחת שיניים אלוורה</b><br/>מבצע- 41 ש"ח</p> |
|  <p><b>שפתון אלוורה</b><br/>מבצע- 19 ש"ח</p>     |  <p><b>כמוסות מאקה</b><br/>מבצע- 60 ש"ח</p>       |  <p><b>חמקרת</b><br/>מיגרנית- 49 ש"ח<br/>כרית גדולה- 65 ש"ח</p> |  <p><b>שמן קוקוס</b><br/>מבצע- 39 ש"ח</p>         |

רוצים ללמוד לחיות בריא?

מחפשים עוד מוצרים?

חפשו אותי ב- 

כנסו לאתר שלי- [natiregev.com](http://natiregev.com)