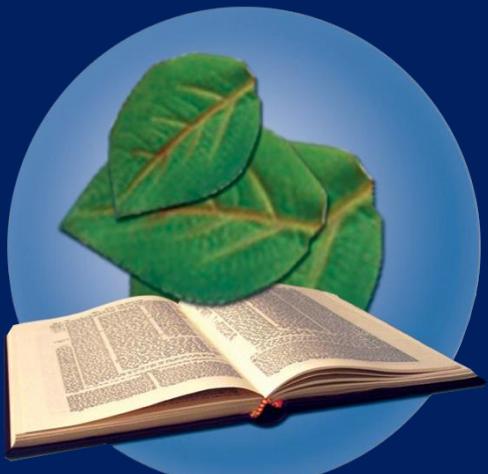


# לומדים לחיות בריא!

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



טייף מהפרשה

שבט פרשת "צוז" התש"ף

תורה ורפואה משלימה

גם כשאתה צדיק גדול  
ולא משנה עד כמה.  
בתפקיד ובמעמד צה  
שאין עלייר עורין.  
תמיד כדי שתהיה  
נקו בעיני הצבור,  
שתמיד חישן מטבחו,  
בכל אחד שקצת  
מציליח.

از תראה לכולם את  
הכסף שנכננו ואת  
הכסף שיצא. ועל כל  
דבר שאתה עשו,  
תגיד בדיקוק מי נתן לך  
את ההוראה לעשות,  
כדי שבטעות לא יגידו  
עשהית בשבייל או  
בשביל מישחו  
מההמשפה שלך...

וכך נקרא מחר  
בתורה על הפסוק  
"ז' אמר משה, אל-  
בעלה, זה בזבר,  
אשר-צוה יהוה  
לעשאות". כתוב רשי':  
דברים שתראו שאני  
עשה לפניכם  
(לבשת הכהנים  
בבגדי כהונה) צוינו  
הקב"ה לעשאות, ואל  
תאמרו לבבוי ולכבד  
אחי אני עשו".

כדי אתה במסכת שבת  
(דף פט).".

בשבוע שעבר דיברנו על הרכבו של הדם ותפקידו בגוף. כמובן, יש לנו את האפשרות המדהימה הזה שלא הייתה קיימת בעבר, והוא לבדוק באמצעות מה יש יותר מדי או פחות מדי בגוף. לאפשרות זו קוראים - בדיקות דם. בבדיקה הדם יכולות להסביר לנו מדוע הגוף יצא מאייזון. הן יכולות לנבע מחלות עתידיות. הן יכולות לומר לנו אולי חסרים לנו סובלים. אם נשלים את החסור בעזרת תוספות תזונה צהה או אחר, הרי שחסכנו לנו מחלת עתידית! אם נגלה שהסתוכר או הолосטROL מתחילה לעלות, או שהברזל מתחילה לרדת, הרוי מוטב שננטפל בזה כבר היום ולא בעוד שנה. אם השומנים מתחילה לסתום את העורקים וגורמים לחץ דם לעלות, הרוי מוטב שנפתחת את הסתימה היום ולא בעוד שנה. זכרו תמיד - לפתח סתימה קטנה היום, זה הרבה יותר קל מלפתח סתימה גדולה, בעוד כמה שנים....

לכן, ברצוני לפרט את הירעה בדבר הבדיקות השונות הכלולות בבדיקת דם. לפני הכל חשוב להבין כי בבדיקה דם היא בדיקת מעבדה רפואיית המבוצעת בדגימה של דם שנלקחה מגוף האדם ומאפשרת לנו לאבחן מצב מחלת וכן להבין את תפקודו של מותן הדגימה. בבדיקה הדם מחולקות לבדיקות שגרתיות ובדיקות מיוחדות הנלקחות בעת הצורך. בבדיקות השגרתיות אנו בודקים את הכימיה של הדם המתיחסת ל-27 מרכיבים שונים. ניתן להוות בעזרתה מגוון מחלות ובהן סוכרת ובעיות בתפקודי כבד וכלייה. המרכיבים שנבדקים הם כדלקמן:

**בדיקה סוכר** - הבדיקה מראה את רמת הסוכר בדם. ערכיים תקינים הם עד 100 מיליגרם לדצ'יליטר. מעבר לכך זו כבר התחלת של סכרת.

**בדיקה אוריאאה (שינין)** - הבדיקה מראה את כמות החלבון שהאדם צריך ואת הכמות המופרשת דרך הכלויות. ערכיים תקינים הם בין 43-45 מיליגרם לדצ'יליטר. ערכיים גבוהים מצביעים על מחלות כליה, התיבשות או דיאטה עתירת חלבונים.

**בדיקה קריאטינין** - הבדיקה מראה את כמות החומר שנוצר מפירוק מסת הגוף במסגרת חילוף החומרים. הקריאטינין הוא פסולת שהגוף אינו משתמש בה, והוא מופרש דרך הכלויות. ערכיים תקינים בגברים: 0.67-1.17 מיליגרם לדצ'יליטר. בנשים: 0.51-0.95 מיליגרם לדצ'יליטר. קריאטינין גבוה מצביע לרוב על תפקוד כליתי לקיי.

**בדיקה נתרן** - בודקת את אחוז הנתרן (היוון החיבור העיקרי בנוזל שמחוץ לתאים) בדם. ערכיים תקינים הם בין 135-145 מא"ק לליטר. ערכיים לא תקינים של נתרן עלולים להביא להתייששות, לשחרחות ולשינוי במצב הגוף.

**בדיקה אשגן** - בודקת את ריכוז האשגן (היוון החיבור העיקרי בנוזל שבתוך התאים) בדם. שינויים קטנים ברכיב האשגן עלולים לגרום להפרעות קצב בשיריר הלב. ערכיים תקינים הם בין 3.5-5.1 מא"ק לליטר.

**בדיקה כלורייד** - בודקת מהו ריכוז הכלורייד (היוון השילילי העיקרי בנוזל שמחוץ לתאים) בדם. ערכיים תקינים הם בין 98-106 מא"ק לליטר.

שבט שלום!



## הליקובקטר פילורי

הוא התגלה לראשונה באוסטרליה בשנת ה-80 של המאה ה-20 ונחשב בעין הרופאים לחידוק המזוהם השכיח ביותר בעולם. בנגדו לחידוקים אחרים, הוא מצליח לשרוד בקייבת למורות מיצי העיכול. הוכח מחקרים שהוא הגורם לפצע בקייבת שנקרא בשפת העם אולקוז ובספה הרפואית - ציב. קיבל את החידוק - הליקובקטר פילורי.

### אין מזהים?

גסטרוסקופיה – לكيוחת ביופסיה של רירית הקיבה וביצוע אבחון פתולוגי של החידוק באמצעות מיקרוסקופ.

בדיקת דם – אפשרות בדיקת נוכחות נוגדים בדם. תבחן נשיפה – טיפול שאינו פולשני ובעזרתו ניתן לאבחן את נוכחות החידוק.

לקיוחת צואה – על ידי בדיקת אנטיגן של החידוק בצואה.

### מה עושים?

אנטיביוטיקה – הטיפול המקובל הוא שני סוגי אנטיביוטיקה בשילוב עם תכשיר נגד חומצה. משך הטיפול הוא בין שבוע לשבועים. טיפול טבעי – טיפול המשלב צמחי מרפא לצד

תרפריט תזונתי מאוזן הכלול: סיבים תזונתיים, דגנים מלאים, אומגה 3, זרעי פשתן, סלט, דגים, שום, ירקות ופירות. בנוסף תזונה טבעית כמו פרוביוטיקה, ועוד.

**זכרו כלל זה...**

### מתישחו ואייפשו, דברים שתכתבם או

### אמרתם, תמיד יפגשו מישחו במצב

### כלשהו... ויעזרו לו בrama צדו או אחרת!

מה זה אומר?

אל תצללו בדברים שאתם כתבבים או אומרים...

לפעמים הם משפיעים רק אחרי זמן. אפילו שנים.

גם אם הם נמצאים אצלם בבית, זרוקים באיזו

פינה ללא שימוש, ונראה לכם שהמקום הכי טוב

בשבילים הוא בפח, המתינו עוד קצת, הרגע הזה

שבו הם יפתחו אתכם עוד יבואו. "לכל זמן ועת".

ולסיום – כשיגיע הרגע הזה, בו תפגשו אתם,

משהו שמייחדו כתוב לכם, לפני שנים ופתאום הוא

כל כך רלוונטי, או שתדעו שמייחדו אי שם, קורא

משהו, שאתם כתבתם לו לפני שנים, ופתאום הוא

כל כך רלוונטי בשביבו, הרי שאין רגע מרגש יותר

זהה!

סובלים מכויות? רצים לטפל בצורה טبيعית?

מדוע שלא תנסו את הדברים הבאים:

**سور מרע:**

-אל תתעסוק באש, אם אתם לא באמת צריכים! חבל לקבל כויה

מיותרת מהאש...

-אל תחשפו את הגוף שלכם לשמש חזקה, אם אתם לא באמת

צריכים! חבל לקבל כויה מיותרת מהמשש...

-אל תצללו בשני המשפטים הנ"ל. הנזק יכול להיות רע מאד!

**עשה טוב:**

-ערבו יוגרט בי ארגני עם מעט מים עד שתיקביל לכם תחליב,

אותו תוכל למרוח על כויה שמש או אש

-טבלו פיסת בד כותנה בדבש ומורחו על הכויה. ניתן לעשות את

אותה פעולה גם עם חלבון של ביצה.

-קלפו תפוח אדמה, גרדיו אותו על פומפיה והניחו על הכויה. ניתן

לעשות את אותה פעולה גם עם מלפפון.



**אספרגוס**  
מסתבר שהחומר שוכנים המצוינים בו, עשויים למנוע סוגים רבים של סרטן, להקנות לעור מראה צעיר ואפיילו לשפר את התפקוד המיני... ניחשתם? נכון. אספרגוס. מנה אחת שלו מכילה קרוב ל-70% מהצריכה היומית המומלצת של ויטמין K המסייע, בין היתר, במניעת דלקות פרקים ודולדול עצם. מנה אחת שלו מכילה כ-11% מצריכת הסיבים היומיים המומלצת. בנוסף לסיבים, האספרגוס מכיל כמות גבואה של המינרל אשלגן, שידוע ביכולתו לסייע בהפחחת שומן בטני. מנה אחת שלו מכילה קרוב ל-70% מן הצריכה היומית של חומצה פולית. היא נוחוצה לציררת תאדי דם אדומים תקינים ועשיה למנוע מומים ועשיה לנשימה שער, שבירת ציפורניים, עייפות ואך דיכאון. מנה אחת שלו מכילה כשליש מכמות צריכת הנחושת היומית המומלצת. היא מסייעת לייצור תאדי דם אדומים וחינונית לפעולותם התקינה של כל הדרם השונים בגוף.

לחצו על התמונה לצפייה



לחצו על התמונה לצפייה





# “שמחה ובריאות”

**בית טבע וклиיניקה לרפואה משלימה!**



בניהולו של נתי רגב - L.A.C. HERBS

מטפל בדיקור סיני וצמחי רפואי. רפלקסולוג בכיר ומעסה רפואי

להזמנות- 050-3711378



You Get Nature

<p>מלח הימלאיה מחיר- 29 ש"ח</p> <p>קנה עכשיו</p>	<p>פרוביוטיקה מבצע- 161 ש"ח</p> <p>קנה עכשיו</p>	<p>בי פולן מחיר- 84 ש"ח</p> <p>קנה עכשיו</p>	<p>משקה אלו ורה וחמציצות מחיר- 139 ש"ח</p> <p>קנה עכשיו</p>
<p>ויטמין B12 מחיר- 85 ש"ח</p> <p>קנה עכשיו</p>	<p>חומץ תפוחים אורגני מחיר- 29 ש"ח</p> <p>קנה עכשיו</p>	<p>סידן מחיר- 130 ש"ח</p> <p>קנה עכשיו</p>	<p>ויטמין C מחיר- 97 ש"</p> <p>קנה עכשיו</p>
<p>משחת טיגר- נגד כאבים מחיר- 35 ש"ח</p> <p>קנה עכשיו</p>	<p>סבון אבוקדו מחיר- 33 ש"ח</p> <p>קנה עכשיו</p>	<p>חיזוקית לילדים מחיר- 77 ש"ח</p> <p>קנה עכשיו</p>	<p>אומגה 3 מחיר- 167 ש"</p> <p>קנה עכשיו</p>

הערות: רכישה אונליין. לחצו והזינו פרטி אשראי.  
למשלוח בדואר תידרש תשלום של 10 ש"ח - [לחצו כאן לתוספת דמי משלוח](#). ט.ל.ח.



# “שמחה ובריאות”

**בית טבע וклиיניקה לרפואה משלימה!**

בניהולו של נתן רגב - L.A.C. HERBS

מטפל בדיקור סיני וצמחי רפואי. רפלקסולוג בכיר ומעסה רפואי

להזמנות - 050-3711378



You Get Nature



FOREVER

<p><b>מoringga</b> מחיר - 85 ש"</p> <p>קנה עכשיו</p>	<p><b>אצט בר כחולה י록ה</b> מחיר - 130 ש"</p> <p>קנה עכשיו</p>	<p><b>זרען צ'יה</b> מחיר - 35 ש"</p> <p>קנה עכשיו</p>	<p><b>gel אלואורה לשתייה</b> מחיר - 139 ש"</p> <p>קנה עכשיו</p>
<p><b>gel אלואורה למריחה</b> מחיר - 81 ש"</p> <p>קנה עכשיו</p>	<p><b>קורקום</b> מחיר - 99 ש"</p> <p>קנה עכשיו</p>	<p><b>שמן ציפורניים</b> מחיר - 69 ש"</p> <p>קנה עכשיו</p>	<p><b>משחת שניים אלואורה</b> מחיר - 41 ש"</p> <p>קנה עכשיו</p>
<p><b>שפטון אלואורה</b> מחיר - 19 ש"</p> <p>קנה עכשיו</p>	<p><b>כמוסות מקה</b> מחיר - 89 ש"</p> <p>קנה עכשיו</p>	<p><b>קרם אלופורופולייס</b> מחיר - 109 ש"ח</p> <p>קנה עכשיו</p>	<p><b>שמן קוקאו</b> מחיר - 39 ש"</p> <p>קנה עכשיו</p>

הערות: רכישה אונליין. לחצו והזינו פרטி אשראי.  
למשלוח בדואר תידרש תשלום של 10 ש"ח - [לחצו כאן לתוספת דמי משלוח](#). ט.ל.ח.



# “שמחה ובריאות”

**בית טבע וклиיניקה לרפואה משלימה!**



בניהולו של נתן רגב - L.A.C. HERBS

מטפל בדיקור סיני וצמחי רפואי. רפלקסולוג בכיר ומעסה רפואי

להזמנות - 050-3711378



Healthy Conscious Living



You Get Nature

 <p>שיח אברהם מחיר - 89 ש"</p> <p><a href="#">קנה עכשיו</a></p>	 <p>ולריאן מחיר - 89 ש"</p> <p><a href="#">קנה עכשיו</a></p>	 <p>ליקורץ מחיר - 189 ש"</p> <p><a href="#">קנה עכשיו</a></p>	 <p>אלורה פרידום מחיר - 139 ש"</p> <p><a href="#">קנה עכשיו</a></p>
 <p>קי 10 בהקשר הבדיקה מחיר - 109 ש"</p> <p><a href="#">קנה עכשיו</a></p>	 <p>ג'ינקו בילובה מחיר - 172 ש"</p> <p><a href="#">קנה עכשיו</a></p>	 <p>שampoo אלורה וחוחובה מחיר - 100 ש"</p> <p><a href="#">קנה עכשיו</a></p>	 <p>מסטיק תימני מחיר - 99 ש"</p> <p><a href="#">קנה עכשיו</a></p>
 <p>ברהמי גוטוקולה מחיר - 119 ש"</p> <p><a href="#">קנה עכשיו</a></p>	 <p>דאודורנט אלורה מחיר - 41 ש"</p> <p><a href="#">קנה עכשיו</a></p>	 <p>אשוווגאנדה מחיר - 109 ש"</p> <p><a href="#">קנה עכשיו</a></p>	 <p>מדון מלכות מחיר - 182 ש"</p> <p><a href="#">קנה עכשיו</a></p>

הערות: רכישה אונליין. לחצו והזינו פרטי אשראי.  
למשלוח בדואר תידרש תוספת תשלום של 10 ש" - [לחצו כאן לתוספת דמי משלוח](#). ט.ל.ח.



# “שמחה ובריאות”

## בית טבע וклиיניקה לרפואה משלימה!



בניהולו של נתי רגב - L.A.C. HERBS

מטפל בדיקור סיני וצמחי רפואי. רפלקסולוג בכיר ומעסה רפואי

להזמנות - 050-3711378



Healthy Conscious Living

 <p>ליבי פאוור מחיר - 120 ש"</p> <p><a href="#">קנה עכשיו</a></p>	 <p>שמן אטר-עץ התה מחיר - 25 ש"</p> <p><a href="#">קנה עכשיו</a></p>	 <p>שמן אטר-ילנג-ilנג מחיר - 60 ש"</p> <p><a href="#">קנה עכשיו</a></p>	 <p>אונו וואמן מחיר - 109 ש"</p> <p><a href="#">קנה עכשיו</a></p>
 <p>שמן קנאביס (המ芬) מחיר - 139 ש"</p> <p><a href="#">קנה עכשיו</a></p>	 <p>פרוטק-אלטמן מחיר - 65 ש"</p> <p><a href="#">קנה עכשיו</a></p>	 <p>שמן קייק מחיר - 40 ש"</p> <p><a href="#">קנה עכשיו</a></p>	 <p>שמן קצח מחיר - 69 ש"</p> <p><a href="#">קנה עכשיו</a></p>
 <p>אלוהיט לישן מחיר - 81 ש"</p> <p><a href="#">קנה עכשיו</a></p>	 <p>אלופירוסט מחיר - 109 ש"</p> <p><a href="#">קנה עכשיו</a></p>	 <p>שמן אטר-אקליפטוס מחיר - 25 ש"</p> <p><a href="#">קנה עכשיו</a></p>	 <p>קנדי טוקס מחיר 170 ש"</p> <p><a href="#">קנה עכשיו</a></p>

הערות: רכישה אונליין. לחצו והזינו פרט依 אשראי.

لمשלוח בדואר תידרש תשלום תשולם של 10 ש" - [לחצו כאן לתוספת דמי משלוח](#). ט.ל.ח.