

לומדים לחיות בריא!

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

שבת פרשת "כי תצא" התשע"ח

תורה ורפואה משלימה

טיפ מהפרשה

זה מדהים איזו חשיבות יש
לצעד הראשון שעושים.
הוא הרי יכול להשפיע על כל
מה שיבוא אח"כ, בין לטוב
ובין למוטב.
דבר גורר דבר. אפקט יוצר
אפקט. תגובת שרשרת..

התחלתם לעשות ספורט?
זה יגרום לכם לשפר את
התזונה! מה שיעשה אתכם
יותר רגועים ושמחים. ואז
תהיו בריאים!

הפסקתם לעשות ספורט?
תתחילו לאכול ג'אנק. מה
שיעשה אתכם יותר לחוצים
ועצבניים. ואז תהיו חולים!

על אפקט זה נקרא מחר
בתורה:

"כי תבנה בית חדש"
כותב רש"י- "אם קיימת
מצוות שלוח הקן סופך
לבנות בית חדש ותקיים
מצוות מעקה, שמצווה
גוררת מצווה, ותגיע לכרם
ושדה ולבגדים נאים. לכך
נסמכו פרשיות הללו".

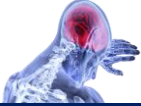
ומצד שני- "וכי יהיה באיש
חטא משפט מות"
כותב רש"י- "סמיכות
הפרשיות מגיד, שאם חסים
עליו אביו ואמו, סוף שיצא
לתרבות רעה ויעבור עבירות
ויתחייב מיתה בבית דין".



"המלך בשדה"

ללא ספק הוא מלך, והכתר שעל ראשו מוצדק בהחלט! הוא נמצא כבר בשדה ונפגוש אותו בעוד כשבועיים, סביב שולחן עמוס בסימנים טובים (תוך כדי ספירת 613 גרגיריו, שתמיד לא מגיעה לסיומה...) חשוב לדעת שהרימון לא רלוונטי רק בראש השנה. ערכיו התזונתיים וסגולותיו המדהימות שווים התייחסות כל השנה.
מדוע? כי על פי כל המחקרים, בכל השנים, הרימון נחשב לכלי נשק רב עוצמה העומד בראשם של כל נוגדי החמצון בגוף. כוס אחת של גרגירי רימון מכילה 30% מתצרוכת הוויטמין C המומלצת ליום, 16% מתצרוכת החומצה הפולית המומלצת, 12% מתצרוכת האשלגן וגם לא מעט סיבים וחלבון. הצבע האדום, הטעם החמצתי, הגרעינים, הקליפה. כל אלה מאפשרים לרימון להלחם בסרטן, להאט את ההזדקנות, לשמור על הלב, לאזן רמות סוכר, להוריד כולסטרול ולחץ דם ועוד.
הצבע האדום: מקורו של הצבע האדום ברימון הוא בפיגמנטים האדומים, האנתוציאנים, שלהם סגולות נוגדות חמצון ונוגדות דלקת. לכן הם תורמים, יחד עם רכיבים מגינים נוספים ברימון, כמו הטנינים, גם להאטת תהליכי הזדקנות ולמניעת סרטן. על פי הרפואה העממית והסינית, הצבע האדום מחזק את הדם שאף צבעו אדום. הרימון מהווה גם מקור טוב לברזל ומומלץ ללוקים באנמיה.
קליפת הרימון: גם לקליפות של הרימון ישנם שימושים לא מעטים. מומלץ לייבש את הקליפות בצל, לכתוש אותם לאבקה ולשמר אותם בבקבוק סגור. לטיפול בתולעים במערכת העיכול ניתן להרתיח 50 גרם קליפות בליטר מים למשך ¼ שעה, לקרר את המרתח, להמתיק ולשתות על קיבה ריקה. החומרים שבקליפה הורגים את התולעים. לטיפול בזיהומים במערכת העיכול, ניתן לשתות כל יום כוס מיץ רימונים או להרתיח קליפות רימונים עם קליפות של בננה במשך 10 דקות, לקרר לסנן ולשתות את המים מספר פעמים ביום. לטיפול בקיבה ובתריסריון, מייבשים קליפות רימונים בצל, כותשים אותם עד דק, מערבבים עם מעט דבש ואוכלים כף לאחר כל ארוחה. הפלבנואידים שבקליפה בעלי פעילות אנטי דלקתית ומשקמת. לטיפול בפצעים וכוויות, ניתן לייבש את הקליפות, לכתוש לאבקה ולזרות על הפצעים והכוויות. הקליפה מכילה פלבנואידים בעלי פעילות אנטי דלקתית. לפצעים ופצעונים של תינוקות, ניתן כתחליף לטלק, לייבש קליפות רימונים, לכתוש לאבקה, ולפזר על המקום. לחיזוק השיער ניתן לערבב אבקת קליפות רימונים בחינה ולמרוח על השיער. התערובת נותנת גוון שחור.

הכמות המומלצת: כדי ליהנות מן ההשפעות המיטיבות של הרימון מומלץ לאכול באופן יומיומי חצי כוס גרגירי רימון או לשתות חצי כוס מיץ. את הרימונים ניתן לקנות בעונה ולשמור בקירור מספר חודשים עד חצי שנה ובכך ליהנות מיתרונות הרימון זמן ארוך יותר מעונתו. על אף מעלתו הסגולית של מיץ הרימונים, מומלץ לא להפריז בשתייתו, בעיקר אצל אנשים הנוטים לפתח אבנים בכליות. **שבת שלום!**



בדיקות רפואיות

פיברומיאלגיה



בדיקת PSA

זו בדיקה שנועדה לבדוק את רמת ה-PSA, שהוא חלבון המיוצר על ידי בלוטת הערמונית.

רמות גבוהות של חלבון זה בדם יכולות להעיד על סרטן הערמונית.

אמנם, אין בבדיקה זו בלבד כדי לקבוע שלחולה יש סרטן הערמונית, מאחר שערכיה יכולים להיות גבוהים בגלל תהליך שפיר, או נמוכים גם כשקיימת מחלת סרטן בערמונית.

לכן, מומלץ לשלב בדיקה זו אחת לשנה יחד עם בדיקה רקטלית ובדיקת אולטרסאונד, בעיקר אם אתם גברים מעל גיל 50, הנמצאים בקבוצת סיכון גבוה (קרובי משפחה שחלו במחלה) על מנת לאבחן בוודאות הימצאות תאי סרטן בערמונית.

תזונה ותוספי מזון

שמרי בירה



הם אמנם שמרים אך הם אינם פעילים.

לכן אין כל חשש לצרוך אותם, בעיקר אם הם כאלה שעשירים מאוד בחומצות אמינו חיוניות שהגוף לא יכול לייצר לבד.

אלו הם שמרי בירה המהווים מקור מצוין לויטמיני B, אשלגן, אבץ ברזל וזרחן.

שמרי בירה מסייעים בתפקודי מערכת העצבים העוזרים לשינה, עצבנות ועייפות, מכילים כמות נכבדה של המינרל כרום המסייע להורדת הסוכר בדם, משתתפים בחילוף החומרים בגוף ושומרים על בריאות העור.

היות ושמרי הבירה מכילים כמות גבוהה מאוד של זרחן המפריע לספיגת סידן ממזון, יש להימנע מצריכה עודפת.

היא תסמונת שגורמת לתחושת כאב בנקודות שונות בגוף המלווים בעייפות כרונית, מצבי רוח משתנים, כאבי ראש, הפרעות שינה, דיכאון וחרדה. זוהי הפיברומיאלגיה, המייצרת תחושת כאב שנגרמת כתוצאה משליחת עודף סיגנלים "שגויים" (העברה עצבית) מהפירפריה למוח המצביעים על כאב מחד, ורגישות יתר של המוח לסיגנלים התחושתיים מאידך.

איך מאבחנים?

אין אבחנה ודאית. הכאב מופיע כל הזמן ומוחמר בעיקר במגע קל ב-18 נקודות מסוימות הנקראות "נקודות כאב". ברוב המקרים ישנו אירוע טראומטי מאתחל - "טריגר" כגון: תאונת דרכים, ניתוח, זיהום וכד', הגורמים להופעת סימני התסמונת והעצמתה.

איך מטפלים?

טיפול תרופתי יכול לעזור בהרגעת הכאב אך לא תמיד. הקלה משמעותית יכולה להגיע בעזרת טיפולים אלטרנטיביים ושינוי באורח החיים הדורסני...

זכרו כלל זה...

תמיד תשאפו להיות כמו המים!



-התאימו את עצמכם לכל "כלי" (בוס, תפקיד, מסגרת, סיטואציה...) -

-לעולם אל תתנגדו למשהו או למישהו. פשוט "תזרמו" איתו! ותוך כדי תנועה "תגרמו" לו לזרום אתכם...

-אם "חסמו" אתכם אל תכעסו. הרי תמיד יש פתח יציאה אחר בו תוכלו להמשיך "לזרום" או "לעקוף". פשוט תמצאו אותו!

-חפשו לכם את ה"מקום" הנמוך, הצנוע והפשוט, ללא גינונים מיותרים. שם בדרך כלל תמצאו גם את ה...מים.

-שמרו תמיד על "זרימה אישית", כי ברגע ש"נתקעים" והמים עומדים, מגיעים "יתושים"...

-חוללו שינויים בעולם, בצורה שקטה ועקבית, שחודרת עמוק עמוק...

-למדו להכיל בתוכם כל אדם ואדם. ככל שתכילו יותר, כך מפלס המים שלכם יעלה ותגיעו ל"גבהים חדשים"...

-היו "סוערים" כשצריך, אך גם "רגועים" כשצריך. ברוב המקרים מים הם... ר-ג-ו-ע-ים.

סוג'וק

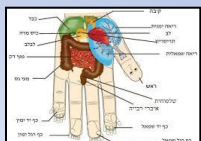
היא רפואה קוריאנית העונה לשם סוג'וק. השם סוג'וק או סוג'וק (SUJOK) מורכב מ-'סו' - יד, ו-'ג'וק' - רגל.

מקור רפואה זו הוא בקוריאנה העתיקה ומי ששילב אותה לראשונה עם הידע המערבי כיום הוא פרופ' פארק ג'יי וו מקוריאנה, אשר זיהה לראשונה את הדמיון בין כף היד כולה לגוף האדם. בשיטת סוג'וק משתמשים במגוון כלים כגון: מחטי דיקור, עיסוי, מגנטים, שימוש בזרעים, צבעים ועוד, אותם מניחים על כפות הידיים והרגליים לפי השתקפות איברי הגוף בהן.

בשנת 1990 יושמה השיטה לראשונה בישראל ע"י ד"ר ליטבק מרק M.D, רופא כללי, שעומד בראש המכללה הרפואית לסוג'וק.

בשיטה זו ניתן לטפל במגוון רחב של בעיות דרך כפות הידיים והרגליים, ולפעמים, כל מה שנדרש הוא מוט ברזל קטן או מפתח שנמצא לכם בכיס, שאיתם אתם לוחצים על כפות הידיים ופשוט מרפאים את עצמכם!

שימו לב בתמונה המצורפת, שכשאתם מרימים את האגודל למעלה, נוצר איש עם שתי ידיים ושתי רגליים. זה הבסיס למפת הסוג'וק!





נתי רגב לומדים לחיות בריא



"הואיל והיות הגוף בריא ושלם מדרכי השם הוא

שהרי אי אפשר שיבין או ידע דבר מידיעת הבורא והוא חולה..."

(רמב"ם, הלכות דעות)

בואו ללמוד כיצד להיות בריאים!

קורס עיסוי לגברים, עיוני ומעשי, יסודי ומקיף, על יסודות העיסוי ואופן ביצועו,

יתחיל אי"ה לאחר החגים!

הקורס יתקיים במרכז ההוליסטי "בידיים טובות" רחוב האשל 21, יד בנימין.

בימי שלישי, שעות 16:00-19:00



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...



אתם כל כך אוהבים שעושים לכם את זה, אז מדוע שלא פשוט תלמדו את זה???

לפרטים והרשמה- 050-3711378

הקורס ינתן על ידי נתי רגב- מטפל ברפואה משלימה (מכבי טבעי, לאומית, בידיים 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-ג'וק...

אלפי טיפים, מאמרים וידע מקצועי באתר fe-

Natiregev.com

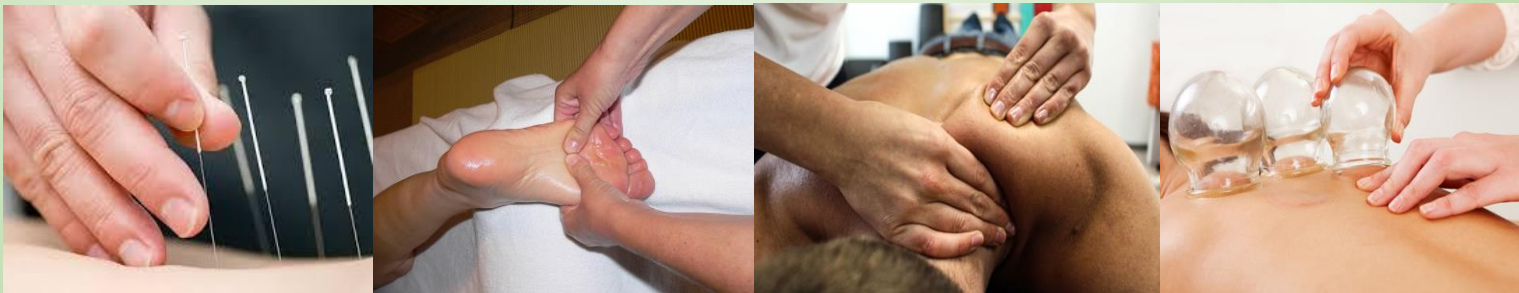
יעוץ אישי
חינם!

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.



המזרח השקועי fe קליניקת "שמחה ובריאות"

שפתון אלורה

השפתיים זקוקות לאלו ורה, לא פחות מאשר כל חלק אחר
בגוף. שפתון מיוחד זה מבוסס על אלו ורה מיוצב המכיל שמן
חוחובה, חומרי הגנה נגד שמש ומרכיבי לחות. הוא בדיוק
מה שהשפתיים שלכם זקוקות לו כדי להישאר גמישות
וחייכניות. השתמשו באלו ליפס ותרגישו את ההבדל...



רק 19 ש"ח

שפתון זה שילך אתכם לכל מקום, משמש גם כמקלון עזרה

ראשונה לכוויות, עקיצות וכד'

להזמנות-
050-3711378

"שמחה ובריאות"

בית טבע וקליניקה לרפואה משלימה!

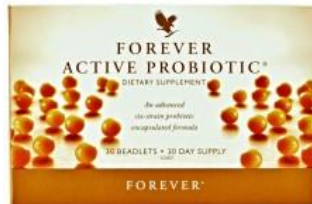
בניהולו של נתי רגב- L.AC. HERBS

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?

מחפשים עוד מוצרים?

חפשו אותי ב- 

כנסו לאתר שלי- natiregev.com