

לומדים לחיות בריא!

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



שבת פרשת "תצוה" התשע"ט

תורה ורפואה משלימה

טיפ מהפרשה

אבני החושן

הם גבישים שנוצרו באדמה תחת חום ולחץ ומכילים בתוכם מינרלים שונים הקובעים גם את צבעם. אלו הם הקריסטלים - אבני-חן, שלהם ייחסו חכמי הדורות סגולות רוחניות והשפעות מוחשיות. לראשונה הן מופיעות בפרשתנו: **"ולקחת את-שתי אבני שהם ופתחת עליהם, שמות בני ישראל. ששה, משמתם על האבן האחת ואת שמות הששה הנותרים, על האבן השנית כתולדתם... ומלאת בו מלאת אבן, ארבעה טורים אבן טור, אדם פטדה וברקת הטור האחד. והטור, השני לפי ספיר ויהלם. והטור השלישי לשם שבו ואחלמה. והטור הרביעי תרשיש ושהם, וישפה. משבצים זהב יהיו, במלואתם. והאבנים תהיון על-שמת בני-ישראל, שתיים עשרה על שמתם, פתוחי חותם, איש על שמו, תהיון, לשני עשר שבט".** על אבנים אלו כתב רבינו בחיי (שמות כח): **"אין לך כל אבן ואבן מן האבנים היקרות שלא תמשוך כח עליונים".** על אותו כח נאמר במדרש (בראשית רבה יד) ש"בשעת ירידת גשמים הכל מתברך...אף אבן טובה מרגשת, ומקבלת כח ומעלה". גם האבן עזרא כתב (שמות כח, ט): **"כי כל כח ימצא בתולדת כל אבן ואבן".** עוד מוסיף רבינו בחיי, שהאבנים בכללותן אינן אלא תריסר, והן תריסר אבני החושן, **"וכל השאר - מינהן, ענפיהן ותולדתן... ועל דרך הקבלה תמצא פליאה וחכמה בי"ב אבני החושן, ממה שנתן לכל אחד מן השבטים אבן אחת ידועה בגוון ידוע, הכל כפי גוון מידותיהם למעלה".** שימוש בקריסטלים נפוץ כיום למטרות ריפוי הגוף והנפש. לכל אבן יש את האנרגיה והצבע שלה וכך היא יכולה להחזיר את האדם לאיזון. ברגע שאנו מחזיקים, עונדים או מכוונים את האבן אלינו, קרן הצבע נכנסת להילה שלנו, נספגת על ידי השכבות הנזקקות לה ומחזקת בקרינתה פנימה את האברים והפעילות הנדרשים.

על אבני החושן במספר מילים:

אודם - רובי - שבט ראובן - אבן הפריז. על פי המקורות היהודיים מומלצת לאישה המעוניינת בהריון ושומרת על היריון. נופך - גארנט - שבט יהודה - אבן ההתחייבות. מחזקת ביטחון עצמי, החלטיות ודבקות במטרה תוך שמירת נאמנות לאחרים ולעצמך. לשם - אופל - שבט דן - אבן של רגש. מחזקת רגשות ומעודדת ביטוי אשר על הלב. תרשיש - אקוומארין - שבט אשר - מקורה ביוונית ופירושה מי ים. בעבר האמינו שענידתה סייעה להתגבר על כל חולשה. פטדה - טופז - שבט שמעון - מחזקת אינטלקט ויצירתיות. מרחיקה פחדים. ספיר - ספיר - שבט יששכר - פרושה ביוונית - כחול. שמשה להגנה מפני קנאה ומפני פציעות. משפרת מצב רוח ומקלה על לחץ. מחזקת ראייה, אינטואיציה. ודמיון. טובה לתקשורת בטוחה וזורמת. שבו - אגת - שבט נפתלי - אבן מאזנת בפרט עבור אנשים שהם לוגיים יותר מאשר אינטואיטיביים. מעניקה תחושת כוח ואומץ. שוהם - אוניקס, שבט יוסף (מנשה ואפרים) - מקלה על פחדים ודיכאון. מומלצת לחיזוק אנשים בתקופות אבל ואובדן. ברקת - אמרלד - שבט לוי - מרפאה פיזית, רוחנית ומנטלית. מחזקת יכולת הבעה עצמית וטובה לאנשים העובדים עם אנשים אחרים.

אבנים. זה שם המשחק. שקטות. דוממות. נמצאות שם למטה, על החול, בפינה, בצידו הדר. לא נוקמות, לא נוטות, לא מרכלות, לא פוגעות באף אחד (אלא אם כן זרקו עליכם...) אולי דווקא בגלל זה יש להן כוחות עצומים? אולי דווקא בגלל זה הן זכו להיות על כתפות האפוד של אהרון הכהן? אולי דווקא בגלל זה כדאי לכם להתחפש הפורים הזה ל...אבן? וכך נקרא מחר בתורה על הפסוק: **"ולקחת, את-שתי אבני-שהם, ופתחת עליהם, שמות בני ישראל".** כותב האבן עזרא - "כי יהלום הוא הנקרא אלמם שהוא שובר כל האבנים ונוקב הבדולח. גם אחלמה - אל חלמה. והוא אבן שכל מי שהאבן ההוא באצבעו לעולם יראה חלומות. ואין לתמוה על זה כי כח ימצא בתולדת כל אבן ואבן. כי יש אבן המושכת את הברזל. והמעמדת את הדם. והבורחת מהחומץ.



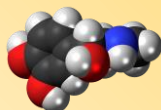
עישון

הוא אחד הגורמים העיקריים למחלות כלי דם, טרשת עורקים, אירוע מוחי, מפרצת באבי העורקים, סרטן הריאות, הלוע, החיך והושט, ברונכיטיס, אסתמה, אמפיזמה (נפחת הריאות), פגיעה בכושר הגופני, בזרע ובפוריות הגבר, אינ-אונות, פגיעה בעור הפנים, הופעת קמטים, צבע עור אפורי, הזדקנות מוקדמת של העור, תופעות אלרגיות בדרכי הנשימה ובעיניים...

בקיצור, תפסיקו לעשן!

-בעיקר אם אתם סובלים משיעול כרוני מתמשך וקוצר נשימה שעלולים להצביע על מחלת ריאה.
-בעיקר אם יש לכם ילדים שיכולים לסבול מאסטמה, אלרגיות, מוות בעריסה...
ובעיקר אם אתם רוצים... להמשיך לחיות!

בדיקות רפואיות



בדיקת קורטיזול

הוא נחשב לאחד הסטרואידים היותר חשובים בגוף, המופרש מבלוטת יותרת הכליה (אדרנל) ותפקידו לתת לנו "דרייב" במצבים בהם נדרשת אנרגיה לגוף בזמן קצר ובכמות גבוהה כמו התמודדות עם לחץ. ניתן למדוד את רמתו גם בבדיקת דם וגם בבדיקת שתן. זהו הקורטיזול שביחד עם חברו המלטונין מווסתים לנו את השינה והעירות. לכן קורטיזול יופרש יותר בשעות היום והמלטונין בשעות הערב-לילה.

קורטיזול מצוין לגוף כל עוד הוא מיוצר בכמות שהוא צריך ולטובת מה שהוא צריך. ככל שתהיו יותר בלחץ ובסטרס ותנסו להספיק עוד ועוד, אתם רק תגרמו לכליות שלכם לעבוד יותר ויותר קשה ולהפריש אותו עוד ועוד. רמתו בדם תהיה נמוכה במצבים של חולשה וחוסר בגוף וגבוהה במצבים של התמודדות עם אורח חיים דורשני ודורסני...

תזונה ותוספי מזון

שוקולד



ש-ו-ק-ו-ל-ד

כל מילה נוספת מיותרת!

טוב, אז תנגבו את הריר מהשפתיים ותקשיבו טוב.

ובכן, מחקרים מצאו כי שוקולד באמת בריא! הוא מוריד לחץ הדם ומשפר תפקוד לב וכלי הדם הוא מפחית סיכון לשבץ ולהתפתחות סוכרת הוא משפר מצב רוח (ברור...) וגורם לחושת שובע (והשמנה...)

הוא משפר את הראיה והחשיבה על ידי הזרמת דם לראש.

והוא עושה עוד המון דברים טובים אחרים...

דא עקא, המדובר הוא רק באכילת שוקולד מריר או קקאו העשירים בפנולים ובפלבונואידים, שלא תמיד נמצאים בשוקולד האהוב עליכם...

דבר נוסף הוא שהשוקולד המתוק האהוב עליכם, יכניס לכם גם המון שומן וקלוריות שיכולים לגרום לגופכם נזק לא קטן.

אז תחשבו על זה בקובייה הבאה...

זכרו כלל זה...

לפני פעילות גופנית עושים

חימום ומתיחות!

למה? כובע!



-כי זה מה שימנע מהשרירים שלכם להיתפס ביום שאחרי!

-כי זה מה שימנע מכם פציעות מיותרות!

-כי זה מה שיאפשר תיאום בין תפקוד הריאות לתפקוד הלב במהלך הפעילות!

-כי זה מה שישפר את קצב הפעילות של תהליכי אספקת האנרגיה בשריר!

-כי זה מה שיגביר את פעילות מערכת העצבים הסימפטטית שלכם, שתגרום להפרשת הורמון האדרנלין מבלוטת יותרת הכליה ואיתו להתעוררות טובה יותר לקראת ובזמן הפעילות!

-כי זה מה שיכין אתכם מנטלית לאימון ויביא למיצוי האימון וההישגים הספורטיביים שלכם!

דיקור קרקפת



היא מצוינת לשיקום אחרי שבץ מוחי, שיתוק פנים ובעיות נוירולוגיות אחרות במערכת העצבים. זוהי שיטת הדיקור YNSA (דיקור קרקפת), אשר פותחה לפני כ-30 שנה על ידי ד"ר טושיקטו ימאמוטו, ומשלבת החדרת מחטים ברמה שטחית באזורים שונים בקרקפת, ואבחנה באמצעות מגע בנקודות רפלקס בצוואר.

הרציונל הוא שבראש ישנן נקודות מיוחדות המקבילות לנקודות הדיקור באיברים ואזורים שונים בגוף, וכי הדיקור במקומות אלו גורם לזרימת דם מוגברת לאיברים אלו. בכך, ניתן להשפיע באופן ישיר ואפקטיבי על המוטוריקה של הגוף ומערכותיו. לתוך המכשירים מכניסים מקלות מוקסה אותם מדליקים באש ובצורה מבוקרת הם משחררים חום אל הנקודה הרצויה.

"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

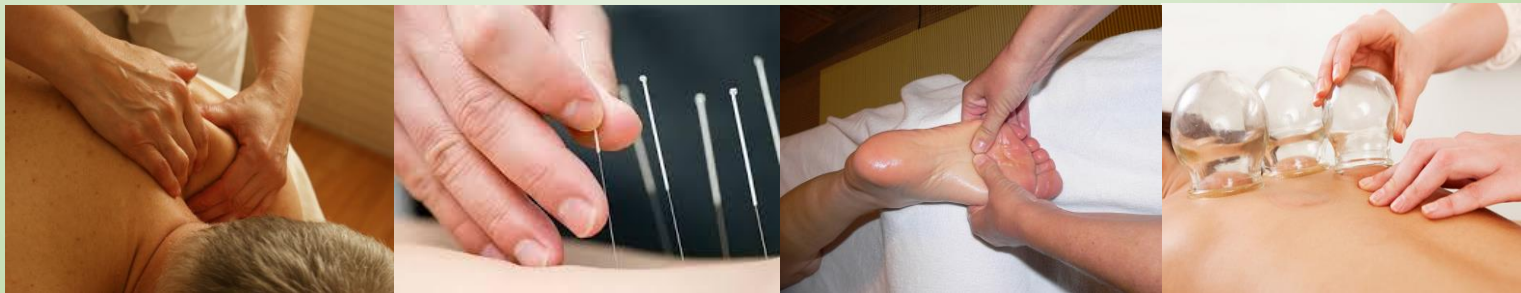
יעוץ אישי
חינם!

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"

זרעי צ'יה

הידעתם ש-25 גרם (2 כפות) של זרעי צ'יה ביום מספקים לכם:

פי 8 יותר אומגה 3 מדג סלמון

פי 3 יותר ברזל מתרד

פי 15 יותר מגנזיום מברוקלי

פי 6 יותר סידן מחלב

פי 3 יותר אנטיאוקסידנטים מאוכמניות כחולות.

יותר סיבים תזונתיים מזרעי פשתן

יותר חלבונים מסויה.



רק 35 ש"ח

אז מדוע שלא תתחילו לקחת אותם???

להזמנות-
050-3711378

"שמחה ובריאות"

בית טבע וקליניקה לרפואה משלימה!

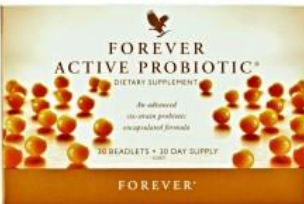
בניהולו של נתי רגב- L.AC. HERBS

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