

לומדים לחיות בריא!

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

שבת פרשת "תזריע" התשע"ט

תורה ורפואה משלימה

מתכוננים לפסח-א

אי אפשר להתעלם מהמשמעת הקפדנית השוררת בליל הסדר. ישנם זמנים לכל מאכל ומשקה. ישנה תנוחה אכילה, שאגב, היא מאד בריאה (הושט בגוף נוטה לצד שמאל- אל הקיבה, ואכילה בהסיבה עוזרת למזון לרדת לקיבה בצורה יותר נוחה). אבל מעל הכל נמצא לו הסדר בו אנו מכניסים את הכל אל הפה, במטרה להרגיש כמו מלכים ולא כמו עבדים. אין ספק שקדושת המעמד הנורא היא השומרת על גופנו, היות ואכילה זו, הייתי אומר (לולא דמיסתפינא), לא ממש הכי בריאה, ולמה?

כוס יין ראשונה- מצוין. פותח את התיאבון ומגרה את הקיבה. וכמו שכותב הרמבם ש"שתיית יין טובה מאד במידה מועטת קודם האכילה". **כרפס**- גם טוב. זהו מאכל קל (תפו"א, ביצה) הטבול במי מלח שאינו מכביד על הקיבה, אלא להיפך, מגרה אותה לעוד. **כוס יין שניה**- זה כבר לא במידה מועטת, אלא יותר מדי! הקיבה מוצפת ביין. איך אפשר להכניס אח"כ משהו פנימה?

כזית מצה (2)- אם זה היה רק כזית או שתים, ניחא, אבל זה גם צריך להיכנס פנימה במס' דקות בודדת (תלוי לאיזה שיטה) כך שלמי בכלל יש זמן ללעוס כמו שצריך? כבר ראינו בשבוע שעבר את דברי הרמב"ם לגבי חשיבות הלעיסה- "יש להיזהר מאד, לטחון היטב את המאכל בשיניו... אבל הבולע מאכלו מבלי שיטחנו וילעסו כראוי, תכבד מאד מלאכת העיכול, וברבות הימים יגיע לידי חולי". כולנו יודעים מהי מצה ואיך זה ללעוס אותה וגם לבלוע. אז למי בכלל יש עוד כוח להמשיך הלאה?

שולחן עורך- כולנו מחכים בכיליון עיניים ל"סימן" הזה של ההגדה. העניין הוא שהקיבה כבר לא ריקה, ההיפך הוא הנכון- היא "חנוקה" ממצות, ומצד שני, העיניים רוצות לאכול, את כל המאכלים הטובים. אז מתחילים לאכול מהר, כי זמן חצות הולך ובא, ואין נזק יותר גדול למערכת העיכול מאשר למלא את הקיבה עד הסוף. איך כתב הרמב"ם? "כי הרבה חולאים באים מרוב אכילה".

אפיקומן- איך כתב הרמב"ם? צריך להיזהר לא לאכול את האפיקומן על השובע. אבל מה לעשות? ישנו עוד כזית אפיקומן שמחכה לנו.

כוס שלישי ורביעי- מאד לא מומלץ לשתות במהלך הארוחה. עיכול המזון אמור להתבצע על ידי מיצי העיכול ולא על ידי המים או "מיצים אחרים". לכן, אם באמת צמאים כדאי לשתות עד רבע שעה לפני האוכל, והחל משעה וחצי לאחר האוכל. העניין הוא שכוס שלישי ורביעי הן מיד לאחר הארוחה. הן באות ומציפות לנו את כל האוכל למעלה...

הלל נרצה- כולנו חכמים. כולנו נבונים. כולנו מלאים מהמאכלים הדשנים. אי אפשר לזוז... ההסיבה הופכת לדבר מובן מאליו... העיניים נעצמות (כי האנרגיה של הגוף עוזבת את הפריפריה והולכת למרכז-לקיבה, לעזור בעיכול המזון). הדבר האחרון שצריך עכשיו לעשות הוא "לזוז", לשיר ולרקוד. זה הזמן למנוחה, לישיבה שקטה שתביא לעיכול טוב... אבל לא כאן, על שולחן הסדר! עכשיו שרים ומהללים ומשבחים, אויר כבר לא נכנס לריאות (כי הקיבה לוחצת מלמטה...), אבל צריך להגיע אל ה"אחד מי יודע" ו"חד גדיא" שמחכים בקו הסיום... כן, עבדים היינו. עתה בני חורין. צריך לדעת איך לסדר את ליל הסדר בצורה יותר רגועה, עם כל הלחץ והמתיחות שיש בו. לאכול רגוע, לאכול בנחת, לא לחנוק את הקיבה...

ואולי ליל זה נקרא גם ליל שימורים, משום שהוא שומר גם על קיבתנו... כל שבעת ימי החג...

שבת שלום!



עובדות על המוח

מספר עובדות שלא ידעתם על המוח שלכם:

1. הוא האיבר ה"שמן" ביותר. בערך 60% מהנפח שלו הוא שומן! יש בו גם מספיק נוזל כדי למלא מיכל בנפח 2 ליטרים.
- מסקנה- תשתו הרבה מים ואל תזלזלו בחומצת השומן אומגה 3!
2. זמן השינה הוא הזמן בו המוח מארגן ומאכסן את כל הזכרונות שהוא צבר במהלך היום.
- מסקנה- לפני שאתם מחליטים החלטות חשובות, פשוט "תשנו עליהן" לילה.
3. המוח שוכח זיכרונות כמנגנון הגנה למניעת הצפת מידע ועודף רגשות.
- מסקנה- אם שכחתם משהו (או משהו) כנראה שהוא לא באמת חשוב לכם...
4. תאי עצב נעים במהירות של 241 קמ"ש.
- מסקנה- האטה במהירות התגובה צריכה להדליק נורה אדומה.
5. המוח משתמש ב-20% מהחמצן אותו אנחנו נושמים, וב-25% מהסוכר אותו אנו צורכים. כלומר, מחשבות עמוקות יכולות לקחת מהגוף משאבים בדיוק כמו פעילות ספורטיבית מאומצת.

תזונה ותוספי מזון

פטרוזיליה



לא להאמין שהיא מתחבאת לה במקרר ויוצאת ממנו רק כשצריך לקשט איזה סלט או תבשיל. אתם קולטים שב-30 גרם של פטרוזיליה, נמצאים:

- מעל 75% מהדרישה היומית של ויטמינים C ו-A וחומצה פולית, מעל 50% מהדרישה היומית של ברזל, מעל 25% מהדרישה היומית של אשלגן, סידן, סיבים תזונתיים, מגנזיום, ויטמין E ומנגן.
- אתם קולטים שבכוס פטרוזיליה, יש יותר בטא קרוטן (ויטמין A) מאשר בגזר גדול, פי שניים ויטמין C מאשר בתפוז, יותר סידן מאשר בכוס חלב ופי עשרים ברזל מאשר במנת אכילה של כבד.
- אז לפני שאתם רצים לקנות:
- קנו אותה טרייה, עם עלים ירוקים ללא סימני יובש ודהיית צבע. קצצו אותה סמוך לזמן האכילה על מנת למנוע "בריחת ויטמינים".
- אם אתם נשים בהריון, מינקות או נוטלים תרופות לדילול הדם לא כדאי להפריז באכילתה.



מרגישים כאב חד ודוקר בצד ימין של בטן תחתונה? בנוסף יש גם חום גבוה, בחילות, הקאות או קושי ליישר את הבטן?

אולי זו דלקת באפנדציט-תוספתן, איבר דמוי אצבע חלולה היוצא מתחילת המעי הגס, המצוי בבטן הימנית התחתונה.

כיצד היא נוצרת?

דלקת בתוספתן (אפנדציט) נוצרת משאריות מזון וצואה שסותמות את החלל הפנימי שלו. שאריות אלו מהוות קרקע פוריה לחיידקים שמתרבים וגורמים לדלקת חדה של התוספתן.

כיצד מטפלים?

הטיפול המומלץ הוא פשוט כריתה של התוספתן, כריתה זו של התוספתן בשלבי הדלקת הראשוניים תמנע את הסיבוך של התנקבות התוספתן ופיזור החיידקים בחלל הבטן, מה שיכול לגרום לסיבוכים מאד קשים.

זכרו כלל זה...

שווה לשלם ב"זול" על הבריאות היום,

מאשר לשלם עליה "יקר" מחר!

אז לקחתם חצי שעה מהיום ויצאתם להליכה.
אז הוצאתם עוד קצת ב"סופר" בשביל פירות וירקות.
אז שילמתם קצת יותר בשביל ויטמינים חודשיים.
אז יצאתם לנפוש קצת כדי להירגע ולחזור לאיזון.

ומה קיבלתם בתמורה?

חסכתם לעצמכם ביקורי רופא מיותרים בעתיד!
מנעתם מעצמכם משחות וכדורים!
הצלתם את עצמכם מניתוחים מאיימים!
הברחתם את עצמכם מטיפולים לא נעימים!
הרווחתם בריאות איתנה לאורך שנים רבות, נעימות וטובות!



חשבון די פשוט, לא?

הצבע הלבן

מי אמר שצריך ללבוש אותו רק ביום כיפור או ב... חתונה? אם אתם רוצים להרגיש נקיים, טהורים, מחוברים לקודש ומתחת לחופה כל יום...לבשו את הצבע הלבן! לבן הוא הצבע של הצ'אקרה השביעית-הכתר, שנמצאת לנו מעל הראש ומחברת אותנו למודעות האלוהית. הצבע הלבן מסמל טוהר ותמימות, קדושה וגאולה. הוא כולל בתוכו את כל צבעי הספקטרום ולכן מרפא הכל. הלבן מטהר את הנשמה ברמות הגבוהות ביותר ולא פחות מכך גם את הגוף. מאכלים בעלי צבע לבן כדוגמת השום והבצל ידועים כמטהרי דם, חיידקים ובקטריות. אבני קריסטל לבנות כדוגמת קוורץ ידועות בטיהור חדרים ומרחבים. אנשים שנמשכים לצבע הלבן הם אנשים מאד רוחניים. מי לנו גדול ככהן גדול שנכנס פעם אחת בשנה לקודש הקדשים בבגדי לבן כדי לכפר ולטהר על כל העולם!

"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, אכילס חמות, אוקסה,
תוספי מזון, מזרחי אלורה, דיקור אלון, סו-ג'וק...

אלפי טיפוסים, מאמרים וידע מקצועי באתר fe-

Natiregev.com

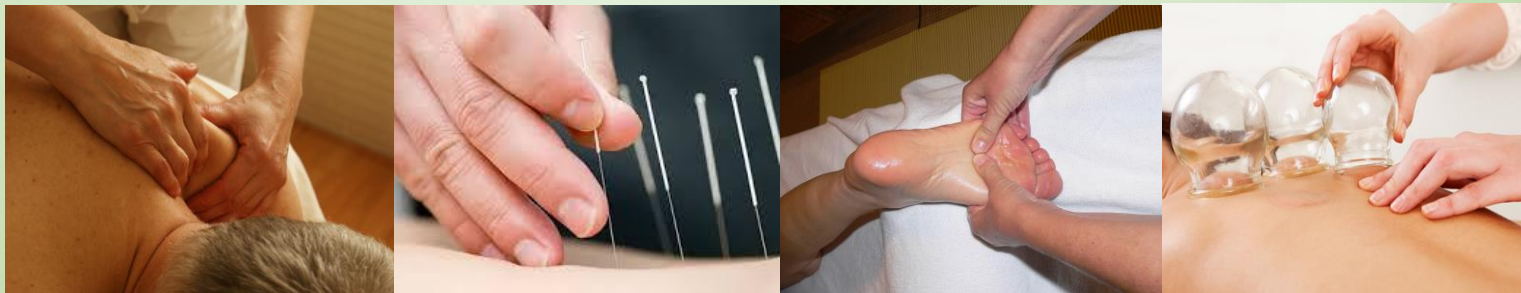
יעוץ אישי
חינם!

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"

ויטמין C

ויטמין C הוא אנטיאוקסידנט רב עוצמה, התומך במערכת ההגנה של הגוף נגד
השפעות מזיקות של רדיקלים חפשיים!

ויטמין C הוא תוסף תזונה שמיטיב עם העור, כיוון שהוא מגביר היווצרותו של
קולגן בין תאי.

ויטמין C דרוש לתחזוקה של רקמת קישור בריאה

ויטמין C נמס במים ומופרש מן הגוף. מאחר שבני אדם נמנים על אותם בעלי
חיים מעטים שאינם מסוגלים ליצור את הויטמין C בעצמם, עליהם לקבלו דרך

המזון, המשקה ותוספים חיצוניים.

מחסור בויטמין C, יוביל במהרה לדימום, מנימי דם קטנים (קפילריים), מן

החניכיים וכן יגרום להאטה בהגלדת פצעים.



רק 97 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

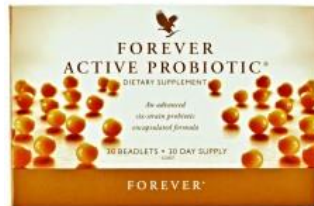
להזמנות- 050-3711378



FOREVER



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