

לומדים לחיות בריא!

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

שבת פרשת "ויקהל פקודי" התש"פ

תורה ורפואה משלימה

טיפ מהפרשה

לא בהכרח שצריך ללמוד משהו ממישהו, כדי לדעת כיצד לעשות אותו. גם לא בהכרח שצריך להתאמן שעות כדי להתמקצע בו.

לפעמים זה פשוט כישרון מולד.

נולדת עם טבע כזה, לעשות את זה הכי טוב, יותר טוב מכל אחד אחר!

בכישרון מולד אין גאווה פסולה.

אם משתשים בו לטובת עשיה ברוכה,

הרי שזו אפילו גאווה נדרשת וראויה.

וכך נקרא מחר בתורה על מלאכת המשכן:

"וַיֵּבֹאוּ כָּל אִישׁ אֲשֶׁר נָשָׂא לְבֹ" (שמות לה, כא)

כותב הרמב"ן: "טעם אשר נשאו לבו - לקרבה

אל המלאכה, כי לא היה בהם שלמד את

המלאכות האלה ממלמד, או מי שאימן בהן ידיו

כלל, אבל מצא בטבעו שידע לעשות כן, ויגבה

לבו בדרכי ה' לבא לפני משה לאמר לו אני אעשה

כל אשר אדני דובר..."

"ראה קראתי בשם בצלאל בן אורי" (שמות לא)

לבצלאל, האמן הראשי שקיבל את האחריות על כל פרויקט בניית המשכן, היה יחוס מכובד מאוד, כמו גם ידי אמן, וראש מלא ב"חכמה, תבונה ודעת". הייתה זו חכמה אלוקית, בזכותה הוא הצליח לכוון לדעתו של בורא העולם, ובזכותה הוא קיבל את השם בצלאל (שמא בצל אל היית...). אם כן, לבצלאל לא היתה בעיה להחליט מה הוא רוצה לעשות בחיים או למה הוא מוכשר מבחינת עבודה, אבל מה נאמר אנחנו? איך אנחנו יכולים להחליט מה העבודה הכי טובה בשבילנו? מה מתאים לנו? ובכן, מקובל לחלק את בני האדם ל-4 היסודות: אדמה, מים, אש, אויר. בכל אדם יש יסוד יותר דומיננטי והוא הקובע את מבנה אופיו ואישיותו, וממילא גם את הכשרתו ומוכנותו לדברים מסוימים. הטיפוסים השונים, בהתאם ליסוד הדומיננטי, מאופיינים ברשימה הבאה:

טיפוס אדמה- משפחה, עבודת כפיים, יציבות, ביטחון כספי, דאגה. טיפוס מים- רגשות, פחדים, אסתטיות, רגישות יתר, נטייה לבכי, חייב כלי שיכיל אותו, טיפוס אש- שליטה, ניהול, עבודה עם אנשים ובאור הזרקורים, כעסן, עובד לפי זמנים. טיפוס אויר- חשיבה, למידה, תקשורת, איש ספר, מנותק לפעמים, שתקן, סגפן.

אדמה ומים נחשבים ליסודות יניים- סבילים, קצת פסיביים, צריכים את הכלי שיכיל אותם, את המסגרת שתתחום אותם ותן להם "הוראות הפעלה". יצליחו יותר בתפקידי משנה- סמנכ"ל, מ"מ, עוזר... אם מדובר בלימודים, הרי שהם ימשכו יותר ללימודי החינוך, אומנות, סיעוד, אדריכלות...

אש ואויר נחשבים ליסודות יאנגיים- אקטיביים, צריכים את המרחב כדי לפרוץ. אסור לתחום אותם במסגרת או בשעות עבודה, אסור להגיד להם מה לעשות. הם יודעים לבד. יצליחו יותר בתפקידים ראשיים- מנכ"ל, שר, בוס. אם מדובר בלימודים, הרי שהם ימשכו יותר ללימודי מנהל עסקים, שיווק, עריכת דין וכד'.

זה לא אומר שטיפוסי אדמה ומים לא יכולים להיות מנכ"לים או בוסים מצליחים. הם יכולים, אך זה ידרוש מהם הרבה יותר ממה שזה ידרוש מטיפוסי אש ואויר. לפעמים זה גם יהיה בעוכריהם ויגרום להם למחלות כאלו ואחרות. מצד שני, אם תשימו את טיפוסי האש והאויר בתוך 4 קירות עם עבודה שגרתית, הם פשוט לא ימצאו את עצמם ומהר מאד יעזבו. עבודה כזו תכבה את האש שלהם ותחנוק אותם בגלל חוסר חמצן-אויר.

כל אחד צריך להסתכל על עצמו, לזהות איזה טיפוס הוא, כלומר, איזה יסוד הוא הדומיננטי בו, ובהתאם לכך לבחור מה הלימודים והעבודה הטובים עבורו.

שבת שלום!



השמנה

אז מה אם הילד קצת (הרבה) שמן? זה לא אומר שצריך להיכנס לדיכאון. אחרי הכל, אולי יבוא יום ועוד יצא ממנו משהו? אבל עד שהאולי הזה יבוא, בהחלט כדאי להוריד מהילד את כל המשקל העודף!

מדוע?

כי לאנשים שהם שמנים מילדות סיכון גבוה פי 5.4 לפתח סוכרת סוג 2, סיכון גבוה פי 2.7 לפתח יתר לחץ דם וסיכון גבוה פי 1.7 לפתח טרשת עורקים מאנשים שהיו במשקל תקין לאורך חייהם. ככל שגילו של הילד עולה, הסיכוי שלו להיהפך למבוגר שמן גבוה יותר. לפעמים ההשמנה גם מלווה בהתבגרות מינית מוקדמת ובפגיעה בצמיחה לגובה. לסיכונים הבריאותיים נלווים לעתים רבות גם קשיים רגשיים וחברתיים.

זכרו כלל זה...

אם כואב לכם, בדקו קודם כל למה?

לפני הכדורים והתרופות והרופאים והטיפול (גם הטבעיים...) עצרו לרגע ונסו לחשוב למה התחיל לכאוב? מה עשיתם לא נכון? לאיזו אנרגיה נחשפתם? כעס, פחד, דאגה, מתח, עצבות?

אולי לא שיתם ואכלתם מספיק, או יותר מדי? אולי לא ישנתם מספיק, או יותר מדי? אולי אתם יושבים יותר מדי או עומדים יותר מדי? אולי אתם עובדים או מתנהלים לא נכון? אולי אלה האנשים שמסביבכם?

נסו לחשוב מי או מה מוציא אתכם מאיזון? אם דילגתם על השלב הזה, אז פספסתם את הנקודה! תאכלו כדורים כל החיים שלכם! תבואו לטיפולים בלי הפסקה!

ואם לא דילגתם על השלב הזה, אלא הצלחתם להבין מה מפיל אתכם לקרשים כל פעם, פשוט תנסו להימנע מזה בפעם הבאה. זה יחסוך לכם חצי מהמחלות בלי לראות שום רופא ובלי לקחת שום כדור.

סוגי דיאטות

דיאטה קטוגנית

היא מבוססת על תזונה דלת פחמימות וסוכרים ועתירה בחלבונים ושומנים, המהווה טיפול תזונתי-רפואי יעיל למחלת האפילפסיה, בייחוד בקרב ילדים. קוראים לה דיאטה קטוגנית והתפריט שלה כולל 60% שומנים, 35% חלבונים ו-5% פחמימות בלבד.

הדיאטה הקטוגנית מיועדת להכניס את הגוף למצב של קטוזיס, במהלכו מאגרי השומן בגוף מומרים לגופי קטון, המהווים חומרי דלק בתהליכי יצירת אנרגיה עבור מערכות הגוף. לצורך אספקה שוטפת של חלבונים ושומנים, הדיאטה הקטוגנית משתמשת בעיקר במזונות מן החי, וכוללת מרכיבים דוגמת בשר עוף, בקר והודו, ביצים, חמאה ושמנת. מעבר לדיאטה קטוגנית מצריך הערכה רפואית וייעוץ מקדים עם אנשי מקצוע רלוונטיים (נירולוג, דיאטן, רופא משפחה ואחיות). הבדיקה המקדימה טרם ביצוע הדיאטה כוללת שורה של בדיקות המיועדות לקבוע האם המטופל יכול וצריך לבצעה. התחלת הדיאטה הקטוגנית מתבצעת בתנאי אשפוז בבית החולים ותחת השגחה רפואית קפדנית. תחילה, מבצעים צום של 12-48 שעות, שלאחריו מתחילים בצריכת קלוריות הדרגתית. בבריאות.



סובלים מחרדה? רוצים לטפל בצורה טבעית? מדוע שלא תנסו את הדברים הבאים:

סור מרע:

-אל תכניסו את עצמכם מראש לסיטואציות ומקומות מפחידים. זה רק יעורר אצלכם שוב חרדות נשכחות.

-אל תלבשו שחור. גם לא כחול. אלו צבעים של אלמנט המים המשווייך לפחדים וחרדות.

-אל תוותרו על ארוחות טובות ושתייה תמידית. זה מה שהופך בסופו של דבר לדם שמזין את הגוף שלכם. אם אין מספיק דם, מתחיל החלוש ואיתו החרדות...

עשה טוב:

-העסיקו את עצמכם בדברים שאתם אוהבים! חרדות מתחילות כשמתחיל השיעמום...

-שימו מוזיקה טובה בחלל הבית או החדר. משהו קצבי וטוב. זה יעשה לכם פלאים!

-עשו פעילות גופנית. היא תגרום לשחרור של חומרים טובים בגופכם בשם "אנדורפינים", מה שיסלק את החרדות ויעשה לכם טוב על הנשמה...מחפשים את הסיגריה...

מקדמיה

הוא האגוז העתיר ביותר בקלוריות (718 קלוריות ל-100 גרם) והוא מכיל אחוזים גבוהים של שומן מסוג חד בלתי רווי- שומן שאינו מתחמצן בקלות ולכן נחשב כייצב. זהו אגוז המקדמיה, שתכולת חומצות השומן הייחודית שבו משפיעה על הרכב השומנים בדם ויעילה להפחתת מחלות לב, צלקות אקנה, צלקות לאחר פציעות וריפוי עור פגום. הוא גם תורם לייצור תחושת שובע וכתוצאה מכך לדיכוי התיאבון בגלל היותו גדוש בשומן חד לא רווי. הוא גם מקור נפלא לחלבון וויטמיני B ומומלץ במצבי בריאות כגון: תסמונת קדם וסתית, תסמונת העייפות הכרונית, פברומאליגיה, אוסטיאופורוזיס ודלקת מפרקים.



מתחילים להיות מוֹתֵשִׁים?



דף מידע
מקליניקת שמחה ובריאות

נתי רגב. 050-3711378. NATIREGEV.COM



בימים טרופים שכאלה, בהם כולנו מוצפים במידע על אודות נגיף הקורונה וכמות הנדבקים ואחוז החולים ודרכי התגוננות ועוד הרבה מידע כזה או אחר, שרובו ככולו חשוב ונדרש...

ובימים מתישים שכאלה, בהם אנו נמצאים בבתים ובקושי יוצאים ויושבים מול המסך ואוכלים וישנים וישנים ואוכלים...

אני חושב שיש דברים נוספים שצריך להקפיד עליהם!

בסופו של דבר, מדובר בנגיף שרוצה לחדור לגוף שלכם. ככל שמערכת החיסון שלכם תהיה חזקה יותר, כך יהיה לו קשה יותר לחדור אליכם.

כיצד מחלקים את מערכת החיסון?

חוסן פנימי- מערכת חיסון חזקה היא בראש ובראשונה- חוסן פנימי!

בימים שכאלו, ככל שתהיו חזקים יותר מבפנים, רגועים יותר, שלווים יותר, ממוקדים יותר בדברים הטובים שיש לכם ולא במה שאין, כך מערכת החיסון שלכם תהיה חזקה יותר ותמנע מנגיפים חיצוניים לחדור אליכם.

פעילות גופנית- דווקא בימים כאלו, קבעו זמן בבית לפעילות גופנית סדירה במשך חצי שעה כל יום. היא יכולה להיות הליכון, סטפר, דילגית, יוגה, תרגילי כח וכד'. העיקר "להזיז את הדם"!

אוכל ושתייה- הגוף מחפש את המתוק שמרגיע ומשביע, אבל בדיוק לעשר דק'. ואז שוב אוכלים את מה שקנינו לפסח ושוב קונים ושוב אוכלים, כי כל היום נמצאים בבית. "אוכל זול" מחליש את מערכת החיסון! שמרו על אוכל בריא, המשיכו לצרוך ויטמינים ומינרלים ואל תשכחו גם לשתות בזמן השהות הארוכה בבית, בעיקר שתיה חמה שמחסלת את הנגיף בזמן שהותו בגרון.

איורור הבית- איורור הבית הוא מצוין ונדרש להרחקת נגיפים, אך לעשות זאת בחכמה! עדיין קר בימים אלו. אל תתנו לרוח הקרה לחדור אליכם ולהפוך אתכם לפגיעים מול הנגיף.

היו חלקים ואיחד ננצח!



"שמחה ובריאות"



בית טבע וקליניקה לרפואה משלימה!

בניהולו של נתי רגב- L.AC. HERBS

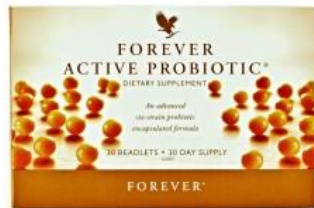
מטפל בדיקור סיני וצמחי מרפא. רפלקסולוג בכיר ומעסה רפואי

להזמנות- 050-3711378



מלח הימלאיה
מחיר- 29 ש"ח

קנה עכשיו



פרוביוטיקה
מבצע- 161 ש"ח

קנה עכשיו



בי פולן
מחיר- 84 ש"ח

קנה עכשיו



משקה אלו ורה וחמוציות
מחיר- 139 ש"ח

קנה עכשיו



ויטמין B12
מחיר- 85 ש"ח

קנה עכשיו



חומץ תפוחים אורגני
מחיר- 29 ש"ח

קנה עכשיו



סידן
מחיר- 130 ש"ח

קנה עכשיו



ויטמין C
מחיר- 97 ש"ח

קנה עכשיו



משחת טייגר- נגד כאבים
מחיר- 35 ש"ח

קנה עכשיו



סבון אבוקדו
מחיר- 33 ש"ח

קנה עכשיו



חיזוקית לילדים
מחיר- 77 ש"ח

קנה עכשיו



אומגה 3
מחיר- 167 ש"ח

קנה עכשיו

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

"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



מורינגה
מחיר- 85 ₪

קנה עכשיו



אצת בר כחולה ירוקה
מחיר- 130 ₪

קנה עכשיו



זרעי צ'יה
מחיר- 35 ₪

קנה עכשיו



ג'ל אלוורה לשתייה
מחיר- 139 ₪

קנה עכשיו



ג'ל אלוורה למריחה
מחיר- 81 ₪

קנה עכשיו



כורכום
מחיר- 99 ₪

קנה עכשיו



שמן צ'יפורניים
מחיר- 69 ₪

קנה עכשיו



משחת שיניים אלוורה
מחיר- 41 ₪

קנה עכשיו



שפתון אלוורה
מחיר- 19 ₪

קנה עכשיו



כמוסות מאקה
מחיר- 89 ₪

קנה עכשיו



קרם אלופרופוליס
מחיר- 109 ש"ח

קנה עכשיו



שמן קוקוס
מחיר- 39 ₪

קנה עכשיו

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



"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



 שיח אברהם מחיר- 89 ₪ קנה עכשיו	 ולריאן מחיר- 89 ₪ קנה עכשיו	 ליקוריץ מחיר- 189 ₪ קנה עכשיו	 אלוורה פרידום מחיר- 139 ₪ קנה עכשיו
 קיו 10 בהכשר הבד"ץ מחיר- 109 ₪ קנה עכשיו	 ג'ינקו בילובה מחיר- 172 ₪ קנה עכשיו	 שמפו אלוורה וחוחובה מחיר- 100 ₪ קנה עכשיו	 מסטיק תימני מחיר- 99 ₪ קנה עכשיו
 ברהמי גוטוקולה מחיר- 119 ₪ קנה עכשיו	 דאודורנט אלוורה מחיר- 41 ₪ קנה עכשיו	 אשווגאנדה מחיר- 109 ₪ קנה עכשיו	 מזון מלכות מחיר 182 ₪ קנה עכשיו

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



"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



 ליבי פאוור מחיר- 120 ₪ קנה עכשיו	 שמן אתרי-עץ התה מחיר- 25 ₪ קנה עכשיו	 שמן אתרי-ילנג ילנג מחיר- 60 ₪ קנה עכשיו	 אוונו וואמן מחיר- 109 ₪ קנה עכשיו
 שמן קנאביס (המפ) מחיר- 139 ₪ קנה עכשיו	 פרוטק-אלטמן מחיר- 65 ₪ קנה עכשיו	 שמן קיק מחיר- 40 ₪ קנה עכשיו	 שמן קצח מחיר- 69 ₪ קנה עכשיו
 אלוהיט לושן מחיר- 81 ₪ קנה עכשיו	 אלופירסט מחיר- 109 ₪ קנה עכשיו	 שמן אתרי-אקליפטוס מחיר- 25 ₪ קנה עכשיו	 קנדי טוקס מחיר 170 ₪ קנה עכשיו

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