

לומדים לחיות בריא!

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

שבת פרשת "בהעלותך" התשע"ח

תורה ורפואה משלימה

טיפ מהפרשה

לפעמים,
כל מה שנדרש מאיתנו זו
הדלקה אחת קטנה,
של רצון טוב, של התחלה
חדשה, של מעשה בריא.
השאר כבר יבוא מאלינו,
יגדל ויפרח, ירקום עור
וגידים, לשגרה אחת
גדולה. מבורכת. בריאה.

השם מגלה לנו את הסוד
הגדול והוא,
שאנחנו רק צריכים
להתחיל. מה שנקרא
בלשון הקבלה- אתרעות
דלתתא, ובעברית-
התעוררות מלמטה.
כשאנחנו נתחיל כאן
למטה, השם יעזור לנו
מלמעלה. מה שנקרא
בלשון הקבלה- אתרעות
דלעילא. ובעברית-
התעוררות מלמעלה.

וכך נקרא מחר בפרשת
השבוע על הדלקת
המנורה על ידי אהרן
הכהן.
כותב רש"י- "שצריך
להדליק עד שתהא
השלהבת עולה
מאליה..."

אתם רק תתחילו, תדליקו
ניצוץ אחד קטן, והשם
ידאג לכך, שהניצוץ יהפוך
מעצמו לשלהבת אחת
גדולה, שתאיר את חייכם!



הבשר והדגה, הקישואים, האבטיחים, הבצלים והשומים ...

כבר דיברנו על כך שמדבר הוא מקום שמייצר אתגרים. גם האספסוף לא עוזר ברגעים
ובמקומות שכאלה, אלא רק מלבה את האווירה ומתאוה תאוה: "מי יאכילנו בשר?...
זכרנו את הדגה אשר נאכל במצרים חנם את הקשאים ואת האבטחים ואת החציר
ואת הבצלים ואת השומים" (במדבר יא,ה). מדוע לבקש דווקא בשר? מה מסמלים
הדגים ואיך בדיוק קשורים שניהם לקישואים והאבטיחים, הבצלים והשומים?...
על שאלות אלו עונה בעל ה"כלי יקר" באומרו שתלונה ותאוה זו מדברת על עסקי
העריות, והמאכלים המוזכרים בה משחקים בה תפקיד מרכזי. וזה לשונו: "ומה
שהתחילו בבשר וסיימו בדגה, לפי שלשון דגה מורה יותר על הפריצות בעריות מן
לשון בשר לפי שהדגים פרוצים יותר מבשר כל חי, ע"כ אמרו דרך פשרה מי
יאכילנו בשר. שנהיה מותרים בעריות כשאר בשר כל חי אע"פ שלא נהיה כדגים...
וקרוב לשמוע כי הכל כפשוטו ממש אך כוונתם היתה לבקש הבשר המחמם ביותר
ומרבה תאות המשגל וזהו כפול התאוה תאוה. שנתאו לדבר המרבה תאות
המשגל. והדגים אע"פ שמקררין מ"מ הוא מוסיף הליחות והזרע ג"כ בכלל ועוד
שהאוכלו מקבל טבעו להיות פרוץ בעריות... ואת"ל עכ"פ שהדגים מקררין
וממעטין התאוה, אזי כך תפרש הפסוקים כי המה שאלו בשר המחמם ומרבה
התאוה ואמרו זכרנו את הדגה כו' והקשואים והאבטחים. כי כל הדברים הללו
מקררין ומ"מ לא היו מזיקין אל התולדה לפי שהיה לנו גם החציר והבצלים
והשומים המחממין ביותר ומבטלין הקרירות..."

הבאתי את פירוש הכלי יקר כלשונו, אך לא יהיה כאן המקום לבאר פירוש זה. מה שכן,
נוכל להצביע על מספר נקודות חשובות העולות מפירושו:

1. בשר מחזק יאנג וצ'י בגוף ולכן מועיל לכח גברא.
2. "דגים קטנים מפרין ומרבין כל גופו של אדם" כדברי הגמרא (עבודה זרה
כט). הרמב"ם מדגיש שדווקא הדגים הקטנים הם הבריאיים ולא הגדולים
שמלאים ב... מתכות!
3. קישואים ואבטיחים מקררים אנרגטית ולכן מצוינים לאיזון אנשים "חמי מזג"...
4. בצלים ושומים מחממים אנרגטית ולכן מצוינים לאיזון אנשים "קרים" ומרוקנים
אנרגטית. הם גם מסוגלים לחיזוק כח גברא, אך לא במצבם החי אלא הצלוי,
כדברי הספר חסידים (סימן שצ): "שומים (חיים) מבטלים תאוה, רק שומים
צלויים מרבים זרע".

שבת שלום!



צרב

היא תופסת אותנו מאחורי עצם החזה אחת לכמה זמן. משדרת למעלה לכיוון הגרון ולמטה לכיוון הקיבה. תחושת בעירה או צריבה. ישנם שיגידו- "שריפה בלב". כן... זוהי הצרבת הידועה לשמצה.

אז מה באמת קורה שם?

ובכן, בתחתית הוושט ממוקם שריר סוגר טבעתי שונות למזון ולמשקה לעבור דרכו לתוך הקיבה. במקרים שהסוגר זה נפתח מעצמו מסיבה כלשהי, מיצי הקיבה יכולים לנוע בחזרה למעלה אל תוך הוושט (מה שנקרא ריפלוקס) ולגרם לצרבת.

מדוע זה צורב?

משום שהקיבה מייצרת חומצה מאד חזקה לטובת עיכול המזון ואילו בוושט החומציות היא די בסיסית. לכן, אם החומצה הזאת דולפת חזרה לוושט, היא גורמת לכוויה של ממש בתאי הוושט ומכאן תחושת הצרבת. תחושת הצרבת מוחמרת במצבים של שכיבה, רכינה קדימה, לאחר אכילת מאכלים מסוימים כגון: מזונות עתירי שומן, מטוגנים, מזונות חריפים, שוקולד, קפאין, שום, בצל, רוטב עגבניות, משקאות תוססים או אלכוהוליים, עישון, נטילת תרופות שונות ועוד.

מה יכול להקל על צרבת?

מיץ כרוב או מלפפון, תה קמומיל או זרעי שומר, משקה אלורה, חסה, פטרוזיליה, בננה, אבוקדו.

זכרו כלל זה...

אל תזלזלו בתחושות שהגוף משדר לכם!



אם אתם מרגישים שהאנרגיה שלכם נגמרה בשעה 9 בערב אז לכו לישון. לא אגלה לאף אחד. ואם בשעה 11 בלילה היא עדיין במיטבה אז תפרגנו לעצמכם בעוד שעה של עשייה ברוכה. גם אז לא אגלה לאף אחד. אם אתם מרגישים פטישים בראש, אם הגוף מתחיל לגרד לכם בטירוף, אם יש לכם הרגשה שהמיגרנה בפתח, אם הנשימות הופכות כבדות וקשות, עשו לעצמכם טובה ותרפו מהכל! פשוט נכנסתם לסחרור ואתם חייבים לצאת ממנו! או שתלכו לים או שתלכו לישון! כדור הרגעה או אופטלגין הם רק שמיכה שמכסה על בעיה קיימת. לימדו להרגיש את הגוף שלכם בכל רגע ורגע. ברגע שיצאתם מאיזון, השתדלו מיד לחזור אליו ולא למשוך אותו ליום המחר...

בדיקות רפואיות

בדיקת שתן



הן מיועדות בדרך כלל לאבחן מחלות בדרכי השתן או בכליות, אך בהחלט ניתן לאבחן דרכן מחלות נוספות כדוגמת סוכרת, או מנגד, משהו טוב כדוגמת הימצאותו של הורמון הבטא הנעשה חיובי בשעת הריון.

אלו הן בדיקות השתן שכולכם מכירים ומן הסתם ביצעתם בשלב כזה או אחר בחייכם! לא אכנס כאן לכל המרכיבים בבדיקה זו, אך חשוב לדעת שיש דברים שלא צריכים להימצא בשתן והם:

סוכר- יכול להעיד על סוכרת.
ניטרטים- תוצר לוואי של חומרים, שאותם פירקו חיידקים, הנמצאים במקרה זה, בעיקר בשתן.
בילירובין- חומר צבע הנוצר בכבד כתוצאה מפירוק ההמוגלובין מתאי דם אדומים שסיימו את תפקידם. יכול להצביע על מחלות כבד וכיס מרה.
קטונים- נוצרים מפירוק מהיר של חומצות שומן. יכולים להעיד על הרעבה או סוכרת.
חלבונים- יכולים להעיד על מחלות כליה.
כדוריות דם אדומות ולבנות- יכולות להעיד על תהליך דלקתי בגוף, דלקת בדרכי השתן והכליות, אבנים בכליות.

תזונה ותוספי מזון

אצת בר כחולה ירוקה



היא מכילה 48 מתוך 49 אבני הבניין החיוניות לגוף! בנוסף, היא גם מכילה ויטמינים, מינרלים, חומצות אמינו, אנזימי עיכול, חלבון, כלורופיל, אומגה 3, ויטמין B12. היא מנקה רעלים ומגינה על הכבד! היא מספקת תמיכה במצבים של הפרעה לקשב ולריכוז, היפראקטיביות וקושי להתמקד! היא משמשת כאנטי וירוס טבעי לחיזוק והמרצת מערכת החיסון, הודות לתכולה גבוהה של כלורופיל ובטא קרוטן. היא מהווה כלי נשק יחודי לטיפול בסרטן! בקיצור, היא מולטי ויטמין טבעי אורגני עם כל מה שהגוף והמוח זקוקים לו!

תכירו את אצת הבר הכחולה ירוקה! היא גדלה במספר מצומצם של אגמים (במיוחד אגם קלמאת בארה"ב) ומהווה מקור טבעי המועשר בשפע נוגדי חמצון, בשל יכולתה לנצל מולקולות חנקן ישירות מהאוויר, לשם ייצור חלבון ותרכובות המכילות אותו. אפשר לומר שאצת זו היא מעין צבא שלם הפועל בגוף ביעילות, ובנחישות מול כל אויב אפשרי!

אז קדימה, רוצו לקנות אותה!



היא נוסדה בטיבט לפני אלפי שנים והתגלתה מחדש במחצית המאה ה-19 על ידי ד"ר מיקאו אוסואי מיפן, אשר הניח את יסודותיה, כפי שהיא מוכרת כיום ברחבי העולם. זוהי שיטת הרייקי אותה כולכם מכירים! פירוש השם רייקי: ריי - תודעה עליונה. קי - אנרגיית החיים או בשמה הנוסף כפי שכבר למדתם אצלי- צ'י! שיטה זו מתבצעת על ידי הנחת הידיים במוקדים שונים, על או מעל הגוף, בלבוש מלא. המטפל מרגיש את האנרגיה היוצאת מידיו, ואילו המטופל מצידו, מרגיש בחום שעובר אליו.

טיפול רייקי מעצים את יכולת הרפוי, שמצויה בכל אחד מאיתנו. המטפל הופך ל"צינור" דרכו נכנסת האנרגיה האוניברסלית הקיימת ביקום אל גוף המטופל, שם היא מחזקת את האזורים החלשים, מפזרת את האזורים החזקים מדי ומאפשרת זרימה מחודשת של צ'י לאורך המרידיאנים.



נתי רגב

לאומיים לחיות בריא!



בואו ללמוד את שיטת העיסוי הפופולרית והמבוקשת ביותר בעולם!

בשעה טובה ומוצלחת, אנו שמחים לבשר לכם על פתיחתו של

קורס עיסוי לגברים!

קורס עיוני ומעשי, יסודי ומקיף, על יסודות העיסוי ואופן ביצועו.



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...



הקורס והקליניקה יתקיימו במרכז ההוליסטי "בדייים טובות" רחוב האשל 21, יד בנימין.

יום פתוח יתקיים אי"ה, ב- א' תמוז (14.6.17) במרכז "בדייים טובות", האשל 21, יד בנימין

לפרטים והרשמה- 050-3711378

הקורס ינתן על ידי נתי רגב- מטפל ברפואה משלימה (מכבי טבעי, לאומית, בדייים 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-ט'אוק...

אפסי טיפוס, מאמרים וידע מקצועי באתר fe-

Natiregev.com

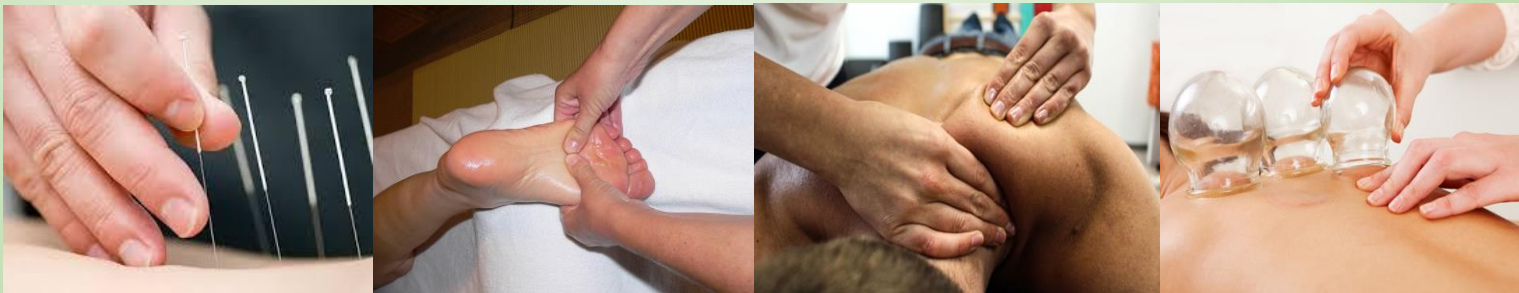
יעוץ אישי
חינם!

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.



קליניקת "שמחה ובריאות" חולצת סד שנה לאדינה



ואתם מרוויחים הצנקה!



שמן קוקוס אורגני!

השמן, בעל סגולות בריאותיות, עשיר בחומצות המהוות מקור אנרגיה מהיר המתעכלות ונספגות בקלות ולא נאגרות בתאי השומן ומזרז חילוף חומרים. זהו שמן ידידותי מאוד למשתמש המתאים לבישול ואפייה, והוא הכי בריא לטיגון כי הוא נשרף מאוד לאט. משתמשים בו גם כתכשיר קוסמטי טבעי למריחה על הפנים, הגוף והשיער.



יתרונות המוצר שמן קוקוס אורגני בכבישה קרה (Organic Virgin Coconut Oil)

- שמן קוקוס כתית מעולה בכבישה קרה מאגוז מלא - טבעי 100%.
- לשימוש למטרות בישול ואכילה - בזכות סגולותיו הבריאותיות הידועות. שמן הקוקוס עמיד יותר משמנים אחרים בחימום ומתחמץ פחות ולכן הוא מתאים לבישול, טיגון ואפייה. זהו השמן הכי בריא לטיגון היות והוא נשרף מאוד לאט.
- מתאים גם כתכשיר קוסמטי עוצמתי וטבעי - למריחה על הפנים, הגוף והשיער.
- תהליך ייצור השומר על ערכיו התזונתיים של הזמן - שמן הקוקוס המיוצר בפיליפינים, מופק בתהליך של כבישה קרה השומר על ערכיו התזונתיים המלאים של אגוז הקוקוס.
- שמן קוקוס עשיר בחומצות של שומן רווי הנמצאות רק בשמן קוקוס, שמן דקלים ובחלב אם - חומצות אלה מהוות מקור אנרגיה מהיר, הן מתעכלות ונספגות בקלות ולא נאגרות בתאי השומן.
- שמן קוקוס מזרז חילוף חומרים.

רק 40 ש"ח

להזמנות-

050-3711378

"שמחה ובריאות"

בית טבע וקליניקה לרפואה משלימה!

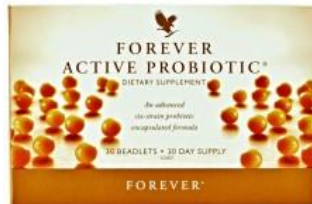
בניהולו של נתי רגב- L.AC. HERBS

מטפל בדיקור סיני וצמחי מרפא. רפלקסולוג בכיר ומעסה רפואי

להזמנות- 050-3711378



FOREVER

 מלח הימלאיה מבצע- 30 ש"ח	 פרוביוטיקה מבצע- 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?

חפשו אותי ב-

מחפשים עוד מוצרים?

כנסו לאתר שלי- natiregev.com