

לומדים לחיות בריא!

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

שבת פרשת "נח" התשע"ט

תורה ורפואה משלימה

טיפ מהפרשה

מים. זה כל הסיפור.
לטוב או לרע.
ברכה או קללה.
גשמים או מבול.
יסוד המים מבטא את
עולם הרגשות. בעיקר
פחדים וחרדות. לטיפול
מים תהינה כפות
רגליים "מימיות",
כשהעור שבהן נותן
תחושה ומראה של
"גלים". עודף מים הוא
מצב של "מבול"
שפירושו- הצפת
רגשות!
למטופל כזה נצטרך
לחזק את ה"אדמה"-
ביטחון עצמי, יציבות,
משפחה. ולגרום למים
להתאדות על ידי
הדלקת ה"אש"-
שאיפות, רצונות,
עשייה, עבודה בחברת
אנשים...
לא טוב להיות ב"מבול".
כדאי להישאר ב"גשמי
ברכה". זה תלוי בנו!
וכך נקרא מחר בפרשת
השבוע: "ויהי המבול
גשם על הארץ"
כותב רש"י: "ולהלן הוא
אומר (פסוק יז) ויהי
המבול, אלא כשהורידן,
הורידן ברחמים שאם
יחזרו יהיו גשמי ברכה,
וכשלא חזרו היו למבול"

"ויבוא נח... אל התיבה מפני מי המבול" (בראשית ז, טז)

כמו נח בשעתו, תמיד לפני שהחורף מגיע ואיתו המבול, גשמים ורוחות קרות, כדאי לכל אחד מאיתנו להכין "תיבה" אליה יוכל להיכנס ולמצוא בה מקום מסתור, עד ש"ישוכו המים". מה שכן, לא צריך לכרות עצים ולעבוד 120 שנה בשביל תיבה זו. אפשר פשוט לקפוץ לסופר-פארם או אפילו להשתמש במה שנמצא לכם במטבח.
אם כן, כיצד יוצרים "תיבה" שתגן עלינו מפני נזקי הרוח הקרה, עליה כבר כתבו הסינים הקדמונים ש"הרוח היא השער למאה מחלות"?

קינמון- נחשב לאחד מצמחי המרפא הכי מחממים שיש! ברפואה הסינית הוא נחשב ל"תותח על" שמטפל במצבי קור כמו הצטננויות, צמרמורות, שפעת וכד'. הקינמון ממריץ את מחזור הדם ושולח אותו לפריפריה. בכך הוא מקל מאד במצבים של ידיים ורגליים קרות. נוסף לכך את העובדה שהחומר הפעיל שבו מצוין גם לאיזון רמות כולסטרול וסוכר, הרגעת קיבה ובעיות עיכול, הורדת שומן בטני ועוד, והרי שיש לנו כאן תבלין שאי אפשר לוותר עליו!

אכילצאה- הוא ללא ספק מהחשובים ביותר לחיזוק יכולת העמידות של הגוף על ידי חיזוק וויסות פעולת מערכת החיסון ומערכות נוספות. מוצאו מצפון אמריקה, שם שימש מאות שנים ברפואה האינדיאנית המסורתית ונחשב לצמח המוביל לטיפול בזיהומים שונים, הכשות נחשים, פריחות בעור וכו' טרם עידן האנטיביוטיקה. ההמלצה היא ליטול אכילצאה מדי שתיים מיד עם תחילת סימני ההצטננות או כאבי הגרון ולאחר מכן שלוש פעמים ביום למשך 7-10 ימים.

שום, בצל ודבש- מחממים ומחזקים את מערכת החיסון! שילוב מנצח כתחליף לסירופ! חתכו פרוסות מהשום או הבצל וכסו בדבש למשך לילה שלם! בבוקר שתו את מה שיצא.
מרקים, בישול, מקרר- זהו! מעכשיו מפסיקים לאכול מהמקרר! כל דבר שבא לכם (מעדנים, פירות, ירקות) הוציאו והניחו על השיש למשך חצי שעה עד שיפוג ממנו הקור. זה הזמן לבשל כל דבר ולהתחיל להכין מרקים עם תבלינים חמים שיכניסו חום לגוף ויחזקו אותו. מים קריר? ממש לא!!!

מקלחת- אל תצאו לאויר הקר לאחר מקלחת חמה ושיער רטוב (נקבוביות העור עדיין פתוחות). אתם חשופים למתקפה! נגבו את עצמכם ואת שיערם כמו שצריך. עטפו אותו במגבת או צעיף ושימו עליכם שכבה עליונה.

צעיף, כרית חמה- בבקרים קרים כמו אלו, חשוב לסגור את שערי הגוף, קרי, נקבוביות העור ובעיקר את האזור החשוף בגב העליון-צוואר, דרכם אוהבת הרוח הקרה לחדור פנימה ולגרום לצמרמורות, התקררות, חום, שפעת וכד'. לכן, אל תתביישו לשים עליכם עוד שכבה או לעטוף את הצוואר כשיצאתם מוקדם בבוקר לעבודה. היה והקור חדר אליכם לגוף (צמרמורות, שיעול, נזלת), שימו עליכם בקבוק חם או כרית חימום (במיקרוגל) המכילה תערובת דגנים איכותית, המיועדת לחימום בכל מצב של כאבים בגוף כתוצאה מחדירה של רוח קרה.

שבת שלום וחורף בריא!



אפטות

אז מה אם הן עוברות מעצמן אחרי מספר ימים... נכון לעכשיו הן שורפות לי את הפה ואת הלשון ואת החך!!! מה עושים???

ובכן, אפטות בהחלט יכולות לשגע פילים. הן נגעים עגולים בצבע לבנבן-אפרפר, הצומחים להם בחלל הפה ויוצרים כאב עז ומעיק.

למה הן פורצות?

אולי בגלל שחלל הפה שלכם מזוהם, אולי כי אתם אלרגים למזון מסוים או שחסרים לכם כמה ויטמינים. אולי כי הגוף עובר משבר ופשוט תוקף את עצמו (אוטואמוני) או שאתם פשוט לחוצים!!

לפי הרפואה הסינית, הגוף מנסה לשחרר את החום האנרגטי שנוצר בגוף בעקבות הלחץ הנפשי, דרך הפתח העליון או התחתון. זה יכול להתבטא באש בפה כדוגמת אפטות או אש בשתן כדוגמת דלקות בשתן.

אז מה עושים? קודם כל נרגעים. לאחר מכן אפשר לגרגר בפה מלח, זרעי כוסברה או תמצית זרעי אשכוליות. הטעם המר "מכבה שריפות" ולכן כל מה שמר יהיה יעיל במקרה זה.

זכרו כלל זה...



אם אנשים לא מצליחים להקשיב לכם, כנראה שאתם לא באמת מעניינים!

זוהי לא משנה אם אתם מורים בכיתה, מנכ"לים בחברה, בעל ואישה, חברי קהילה או סתם שני אנשים שמדברים...

אם אתם לא מעניינים, הצד השני מהר מאד יאבד עניין ויתעסק בדברים אחרים. לא יעזרו לכם כל הרמזים, המבטים החודרים, הפרצופים המפחידים, הצעקות, העונשים, הרמת היד...

אחרי הכל, אי אפשר להאשים אף אחד חוץ מאת עצמנו. אם היינו באמת מעניינים אותם, אנשים היו מרותקים אלינו. מסתכלים רק עלינו. גומעים את דברינו בשקיקה! אז נכון, לא קל להיות מעניין. זו אומנות בפני עצמה והיא דורשת תרגול ממושך. עד אז, פשוט חפשו מה הצד השני רוצה לשמוע. התמזגו עם האנרגיה שלו ודרכה תעבירו את המסרים שברצונכם לומר.

תמיד חפשו דרכים יצירתיות להגיד את שברצונכם להגיד. וברגע שתהפכו להיות כאלה... לא יורידו את העיניים והאוזניים מכם! (באחריות!!!)

בדיקות רפואיות

בדיקת אחוזי שומן



אחוזי שומן? מה זה בכלל?

ראשית, צריך להבין שיש לנו בגוף שני סוגי שומן:

1. שומן חיוני הנמצא באיברים פנימיים (מח, כבד, טחול...)

2. מאגרי שומן- שומן הנמצא ברקמות השומן עצמן, שתפקידן לספק אנרגיה לגוף. לסוג זה שייך השומן התת עורי המורכב מרקמת שומן הנמצאת מתחת לשכבת העור ומספקת הגנה, בידוד ושמירה על טמפרטורת הגוף. אם חשבתם פעם להרזות ע"י הורדה באחוזי השומן, אז זה השומן שתמצו להשיל מעליכם...

מהו אחוז השומן המומלץ?

ובכן, אחוז זה משתנה. ככל שאנו מתבגרים או פעילים יותר מבחינה גופנית, כמות אחוזי השומן המומלצת עולה. אצל נשים בוגרות, ממוצע אחוז השומן בגוף עומד על 25% - 22%, ואילו אצל גברים בוגרים הממוצע עומד על 18% - 15%.

איך מודדים?

ישנן כל מיני נוסחאות מורכבות ומכשירים שונים (קליפר, אינפרא אדום וכד') לטובת בדיקת אחוזי השומן. אם באמת בא לכם לבדוק, היכנסו לקישור הבא בו תוכלו להזין נתונים ולבדוק בטבלה האם אתם באמת...

תזונה ותוספי מזון

אבוקדו



יש משהו שעדיין לא קנה אותו?

אז מה אם 20% מהרכבו התזונתי הוא שומן?

זה הרי שומן בלתי רווי שאינו מכיל כולסטרול, ומשחק תפקיד מאד בריא וחשוב בגוף! מעבר לכך, האבוקדו גם מכיל חומצות אמינו, ויטמינים, סיבים תזונתיים ופיטוסטרולים השומרים על הגוף מכל משמר.

ומה לגבי ההרגשה? אחלה!

האבוקדו מסייע ליצירת סרטונים (מוליך עצבי שמשרה רוגע), ולאחר אכילתו בהחלט יתכן שתרגישו תחושה של שובע ומצב רוח טוב. אגב, מחקרים גילו כי עד חצי אבוקדו ביום דווקא כן מסייע לירידה במשקל, מכיוון שהוא לא מעלה את רמות הסוכר בדם מצד אחד, ומצד שני הוא עשיר בסיבים תזונתיים הגורמים לתחושת שובע לאורך זמן!

מי כסף



היא תערובת של חלקיקי כסף בתוך מים העונה לשם- "מי כסף". אלו למעשה מים בהם נמצאים חלקיקי כסף בגודל

של החלק הביליוני של המטר. חלקיקי הכסף מסוגלים לחדור לגוף ולנוע בו בקלות רבה. בתוך הגוף הם פועלים כזרז המשתק את האנזים המשמש לחילוף החמצן בגופם של חיידקים, ווירוסים ופטירות ובכך בעצם ממיתים אותם! מי כסף היו ידועים למדע עוד לפני גילוי האנטיביוטיקה, אך כשהאחרונה נגלתה לעולם, נגזז הרעיון של השימוש בהם. נכון להיום, משתמשים במי כסף כתרופה אלטרנטיבית בעלת תכונות אנטי בקטריאליות העובדת במהירות וביעילות כנגד יותר מ- 650 מחוללי מחלות שונים! מחקרים גילו ששימוש יומי בתמיסה זו מחסל חיידקים ובקטריות באותה יעילות של אנטיביוטיקה ללא תופעות לוואי, למעט אחת, המתרחשת לאחר שימוש מוגזם והיא מוכרת בשם "ארגיריה" ובה מתרחשת פיגמנטציה של העור לצבע אפור כסוף כחול.

"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'וק...

אלפי טיפים, מאמרים וידע מקצועי באתר fe-

Natiregev.com

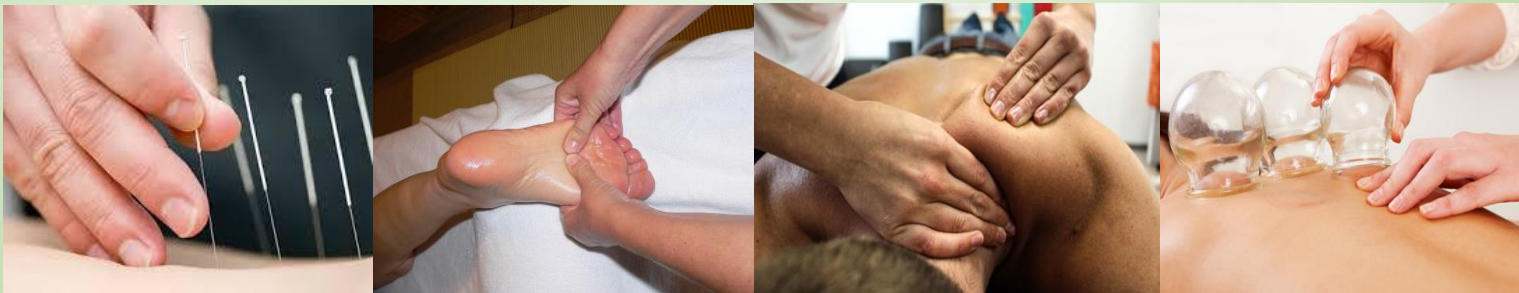
יעוץ אישי
חינם!

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"

תרסיס אלופירסט

אלופירסט הינו תרסיס עזרה ראשונה, חדשני וייחודי המציע מענה טבעי לכוויות, עקיצות, גרוויים גרודים, חתכים פצעים ומכות יבשות. נשים רבות מדווחות על הקלה בשימוש בתרסיס בתפרים אחרי לידה.

- בגל' אלורה ממנו עשוי ה"אלופירסט" ישנם חומרים מאלחשים, מפחיתי כאב שאינם מגרים גם את העור הרגיש ביותר.
- נוסחה ייחודית להגנת העור עם ריכוז גבוה במיוחד של גל' אלורה מיוצב ופעיל, הטמונה במוצר זה, מחזירה את ערכי ה-PH הנכונים לעור ומעניקה הגנה ראשונית מפני זיהום ודלקות עור.



רק 107 ש"ח

- אלופירסט טוב לטיפול בשטחים גדולים, עזרה ראשונה, כוויות, שיער, אף וגרון.
- מומלץ לשימוש ראשוני לפני השימוש בגל' אלורה למריחה או כל משחה אחרת.
- מציע הקלה מיידית לכאבים עקב כוויות, פציעות ושיפשופים.
- מצטיין בתכונות אנטיביוטיות, אנטי-בקטריולוגיות, אנטי-ישראליות ונוגדי-פטריות.

להזמנות-
050-3711378

"שמחה ובריאות"

בית טבע וקליניקה לרפואה משלימה!

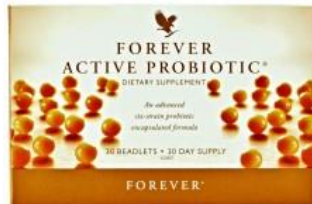
בניהולו של נתי רגב- L.AC. HERBS

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