

לומדים לחיות בריא!

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

שבת פרשת "בשלח" התשע"ט

תורה ורפואה משלימה

טיפ מהפרשה

איך אתם עם בשר?
זורמים?
כן. אין כמו מסעדת בשרים
איכותית!

רק מה. שלושה דברים לי
אליכם:
א. לא יותר מפעם בשבוע
(חוץ משבת כמובן)
ב. רק בשעות הצהריים ולא
בבוקר.
ג. להשתדל לא לשבוע.
תשאירו מקום בקיבה. זה
הרי הולך לשבת שם כמה
שעות טובות ואתם לא
רוצים להעביר אותן
בהרגשה של "סתימה
בביוב".

וכך נקרא מחר בתורה על
הפסוק "וַיֹּאמֶר מֹשֶׁה, בְּתֵת
הַשֵּׁם לָכֶם בְּעֶרְבַּ בֶּשֶׂר
לֶאֱכֹל וְלֶחֶם בִּבְקָר לְשִׁבְעַ"
כותב רש"י: "בשר לאכל -
ולא לשובע, למדה תורה
דרך ארץ שאין אוכלין בשר
לשובע.

ומה ראה להוריד לחם
בבקר ובשר בערב?
לפי שהלחם שאלו כהוגן,
שאי אפשר לו לאדם בלא
לחם, אבל בשר שאלו שלא
כהוגן, שהרבה בהמות היו
להם.

ועוד, שהיה אפשר להם
בלא בשר, לפיכך נתן להם
בשעת טורח, שלא כהוגן"

"טו בשבט הגיע חג לאילנות"

ט"ו בשבט, או בשמו המקראי - "חמישה עשר בשבט", נחשב כ"ראש השנה לאילנות", וכ"יום הקובע" לעניין תרומות ומעשרות ויתר ההלכות התלויות בארץ. במעמדו זה הוא נקבע גם בספרות ההלכה ובמנהגי ישראל בתפוצות, כיום שאין אומרים בו תחנון ואין קובעים בו תענית. האר"י ז"ל הוא זה שגילה את סודו של היום, בו אכילת פירות היא "תיקון גדול בנגלה ובנסתר". החסידות, שיסודתה בקודש ע"פ חכמת הקבלה, הבליטה את ערכו של יום זה לציון הקשר עם ארץ ישראל. ארץ ישראל השתבחה בשבעה מינים, שלהם סגולות בריאותיות לגוף ולנפש. ניגע במאמר זה בסגולותיהם הגופניות, על פי ספרו של הרב שאולי זצ"ל - "מרפא הבשר".

חיטה - מים שבושלו בגרעיני חיטה יעילים מאד לטיפול בשיעול קשה, מחזקים את הגוף, משפרים את העיכול, מוסיפים דם וממריצים הילוכו, יעילים נגד חסימת דרכי השתן, ממיסים אבני כליות ומרבים החלב בעת ההנקה.

שעורה - השעורה מצוינת כאמבט, לנפיחויות שונות באיברים, ולגירויים שונים בעור. שתיית תה שעורים ממיס אבנים בכליות ובדרכי השתן, מרפא עצירות בדרכי השתן, מרגיע עצבים, ומיקל על חולי סכרת. מים אלו מצוינים כגרגור למחלות חלל הפה, דלקות גרון ושקדים, פצעים פתוחים ומוגלתיים.

גפן - ענבים, יין וצימוקים מחזקים את פעולת המוח, מפתחים את החכמה, ומחדדים את האדם. משמחים לב האדם ומחזקים את פעולתו. הסובלים מיגון ודאגות, פחדים ואי שקט, יאכלו ענבים וישתו כל יום יין. אכילת ענבים מועילה לסובלים מדימומים. היין ממעט את הצואה, מחזק את כוח הראיה, ומרבה זרע.

תאנה - תאנה בשלה מגלידה פצעים פתוחים. התאנה מסדירה בעיות עיכול. משלשלת קמעא ומסדירה את היציאות. הסובלים מעצירות יהנו מאד באכילת תאנים או שתיית מים שנשורו בהם תאנים. התאנה חשובה ומועילה במקרי דלקות בקיבה ובמעיים וכן באברי השתן.

רימון - הרימון מכיל מלחים שונים ומחזק את כוח הזיכרון. ערכו גדול לניקוי הגוף ולגירוש תולעים מהמעיים. לחיזוק השיער: לערבב אבקת קליפות רימונים בחינה ולמרוח על השיער. התערובת נותנת גוון שחור. לפצעים וכוויות: לייבש את הקליפות לכתוש לאבקה ולזרות על הפצעים והכוויות. הקליפה מכילה פלבנואידים בעלי פעילות אנטי דלקתית.

שמן זית - שמן זית מסייע למניעת התקפי לב, מוריד את רמת הכולסטרול בדם. בצירוף חלמון ביצה טריה משמש תרופה נגד שיעול ונגד צרדת, מועיל לאבנים בדכי השתן. יעיל לסיכה וריכוך העור ע"י עיסויים ונגד כאבי גב וריפוי שרירים.

דבש - הדבש יעיל מאד נגד דלקת ומחלות הכבד כגון: נפיחויות וצהבת. הוא מחזק אדם המצוי באפיסת כוחות, מסלק עייפות, מוריד אחוז הסוכר בגוף, מרפא כיבי קיבה ומעלה את ריכוז הכדוריות האדומות בדם.

שבת שלום וט"ו בשבט שמח!



בצקות ברגליים

היא נוטה להופיע קודם ברגליים מהסיבה הפשוטה- כח המשיכה! אבל בצקת (הצטברות של נוזלים ברקמות) יכולה להופיע למעשה בכל הגוף.

מדוע זה קורה?

משום שקיים עודף נוזלים העובר מכלי הדם לרקמות הגוף השונות. עודף זה יכול להיגרם כתוצאה מירידה ברמת החלבונים בדם, חבלה במפרק, אי-ספיקת לב, אי-ספיקת כליות, אי-ספיקה ורידית ברגליים, תרופות או אפילו הריונות היוצרים לחץ מגובה הבטן ומטה.

איך מטפלים?

ראשית כל טיפול ממוקד לבעיה שגרמה לבצקת. שנית, תמיד טוב להפחית את צריכת המלח, להימנע מעמידה ממושכת, להקפיד על הגבהת הרגליים בעת ישיבה ממושכת ולהימנע מביגוד לוחץ שעלול להגביל את זרימת הדם בוורידים.

בדיקת קרייטיפ



הם גופיפים המכילים את המטען הגנטי של האדם (DNA) ונקראים בשם כרומוזומים.

במצב תקין, ישנם ברוב תאים הגוף 23 זוגות כרומוזומים, היוצרים בסה"כ 46 כרומוזומים. עודף או חסר מלא או חלקי של הכרומוזומים גורם לאי יכולת של העובר להתפתח או למומים מולדים, לרוב עם פיגור שכלי.

איך בודקים?

ובכן, הבדיקה המקובלת היא של מערך הכרומוזומים- "בדיקה ציטוגנטית" ונבדקים בה מבנה ומספר הכרומוזומים. פרופיל הכרומוזומים המתקבל נקרא "קרייטיפ". בדיקת קרייטיפ מתבצעת כחלק מבדיקת מי השפיר או בדיקת סיוסי שליה במהלך ההיריון.

תזונה ותוספי מזון

ג'ינסנג



מקור השם ג'ינסנג הוא במילה "ג'אן-סאנג", שמשמעותה "שורש האדם" היות ויש לשורש צורה, כמו גוף של בן אדם. הג'ינסנג ידוע גם בשמו המדעי "פאנאקס" (PANAX) שמקורו בביטוי היווני – "מרפא כל".

זהו שיח רב שנתי, הגדל לגובה של כשני מטרים ונפוץ באזור צפון מזרח רוסיה, קוריאה, סין ויפן. תמצית הג'ינסנג נחשבת לאחת התמציות העוצמתיות ביותר לאורך ההיסטוריה!

לפי הרפואה הסינית, הג'ינסנג מחזק את הצ'י-האנרגיה של האדם, ומצוין לכל התופעות שמתבטאות בחולשה, עייפות ותפקוד לקוי של מערכות החיסון והעיכול. הג'ינסנג גם מגביר את עמידות הגוף בפני מצבי לחץ וסטריס ומשפר את הלבידו בשני המינים.

קיימים 11 סוגים שונים של ג'ינסנג, כשהקוריאני נחשב לעוצמתי ביותר!

זכרו כלל זה...

כשמזדקנים... פשוט חוזרים להיות ילדים!

לוקחים אותנו בעגלה. מצמידים לנו מטפלת. יוצאים איתנו לגינה. מחליפים לנו טיטולים. קושרים אותנו לכסא שלא ניפול.

באים לראות מה קורה איתנו בלילה.

מלבישים אותנו שלא יהיה לנו קר.

הולכים איתנו לרופא.

מרימים אותנו לפעמים מהרצפה.

חושבים איפה לשים אותנו בשנה הבאה.

מכינים לנו דייסות ומועכים לנו דברים קשים.

עושים תורנות כדי שמישהו ישאר איתנו.

מרגישים תחושת ריקנות עצומה בבית, לאחר שעזבנו...

בקיצור, עדיף להישאר ילדים...



שמנים אתריים

שמן אתרי הוא שם שניתן לחומרים הנדיפים המקנים לצמח ארומטי את ריחו האופייני. השמן האתרי נמצא בצמחים בבלוטות מסוימות או בחללים מיוחדים.

כדי להפיק את השמן האתרי מהצמח משתמשים כיום בתעשייה ובמעבדה בשיטות פיזיקליות, כגון זיקוק באדי מים, הפקה על ידי לחץ בקור ומיצוי בממיסים אורגניים. השמנים האתרים המתקבלים מהצמחים השונים משמשים מזה שנים לטיפול בבעיות פיזיות ונפשיות – להרגעה, לעוררות, לשיפור מצב העור ועוד. לכל שמן וצמח יש את האנרגיה וההשפעה שלו על הגוף ומשתמשים בו בשיטת טיפול הנקראת ארומתרפיה (שילוב של ניחוח ("ארומה") עם טיפול בגוף, בנפש או במצב חברתי ("תרפיה")) וגם להבערה עצמית על גבי מבער המפיץ את הריח בחלל החדר ומשפיע על השוהים בו.



"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, עיסוי רפואי, כוסות רוח, אבנים חמות, אוקסה,
תוספי מזון, מוצרי אלורה, דיקור אלון, סו-ג'וק...

אפיו טיפוס, מאמרים וידע מקצועי באתר -

Natiregev.com

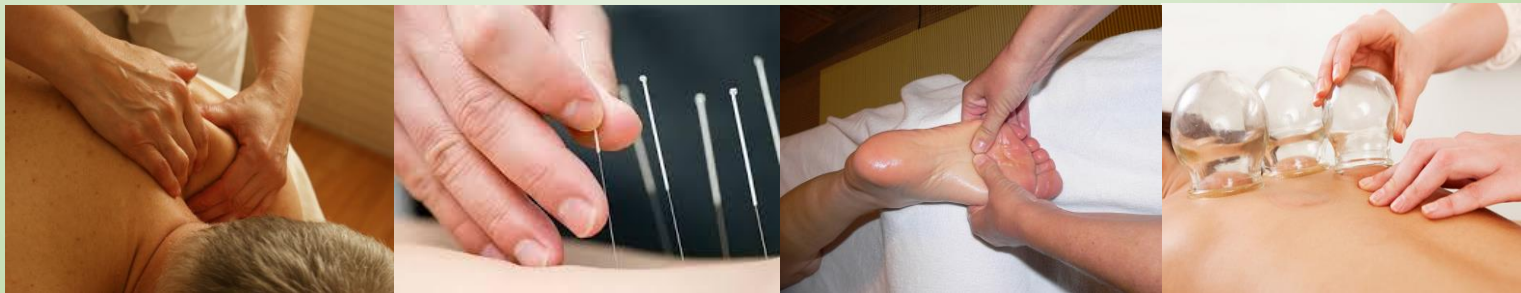
יעוץ אישי
חינם!

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.



המוצר השבועי של קליניקת "שמחה ובריאות"

אלו היט לושן

קרם אלו היט לושן הינו תחליב מיוחד במינו המשמש בראש וראשונה לעיסוי ולשם הקלה על שרירים תפוסים וכואבים, אבל לא רק זה...

כמו מוצרי אלורה רבים מתוצרת חברת פוראור ליוינג ארה"ב, תחליב אלו היט מצויין גם למגוון טיפולים נוספים כמו למשל להקלה במקרים של התקררות, ברונכיטיס וכו' וזאת ע"י עיסוי ומריחת התחליב על איזור החזה, הוא יעיל לטיפול בצוואר תפוס, מעולה לעיסוי הרקות להקלה במצבי מיגרנה וכאבי ראש ועוד. אלו היט לושן מכיל אחוז גבוה של ג'ל אלורה טבעי (אורגני) מיוצב ופעיל, בתוספת שמנים אתריים של אקליפטוס ושל מנטול, שביחד עם פעולת העיסוי יוצרים את אפקט החימום המיוחד (לא סתם קוראים לו - היט).



רק 81 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

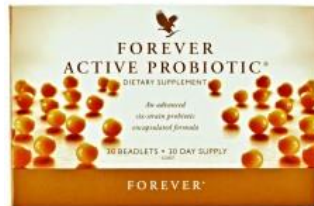
להזמנות- 050-3711378



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?

מחפשים עוד מוצרים?



חפשו אותי ב-

כנסו לאתר שלי- natiregev.com