



שלוש פורמולות

טיבטיות

לטיפול ב:

COVID - 19

אורני זקס

מעשה הרפואה

11.1.2021





I May all beings be auspicious!  
make my prostration to you who  
destroyed the enemy of negative  
life cycle changes, who has thus  
gone to the state of enlightenment  
like other Buddhas, who perfectly  
accomplished the quality of the  
Buddha, the supreme physician who  
is fully liberated and awakened, the  
enlightened one, Medicine Buddha.  
Bedurya, King of the physicians



## רפואה טיבטית





# רפואה טיבטית - אבחון





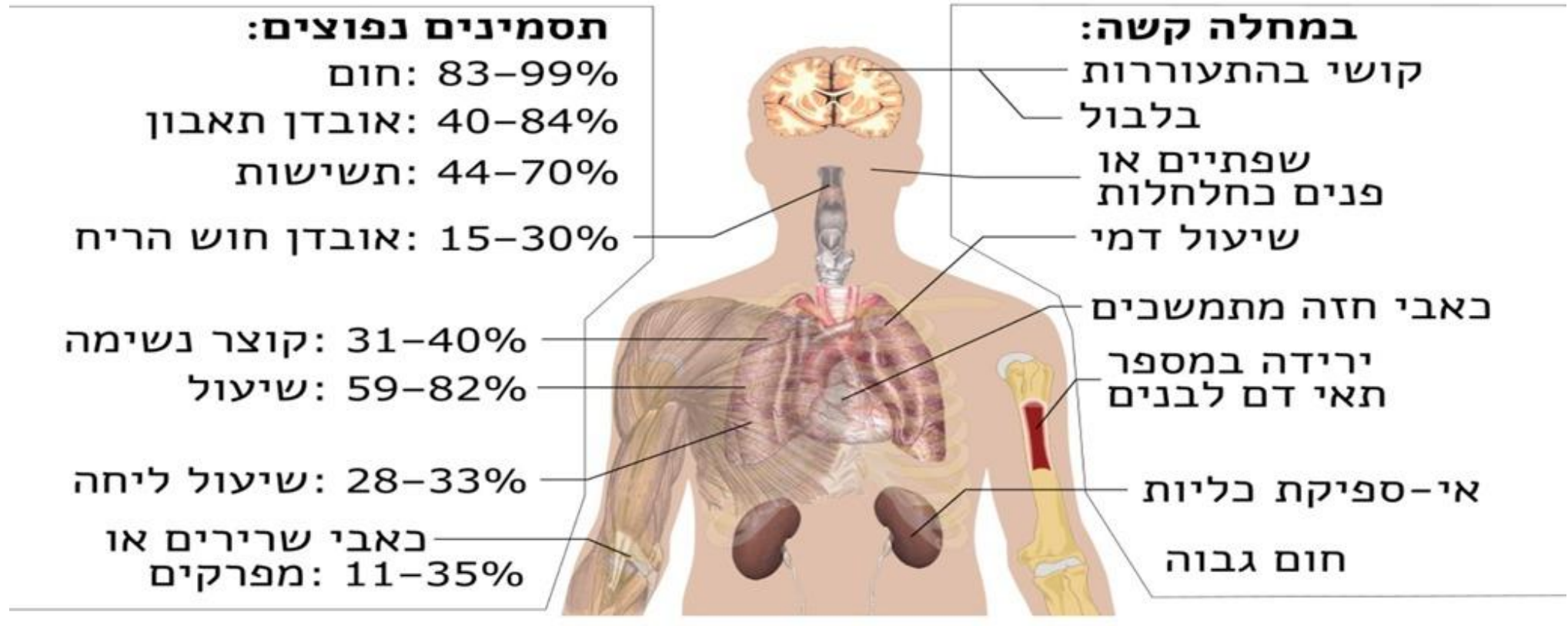


## רפואה טיבטית - טיפול





## COVID-19 - תסמינים



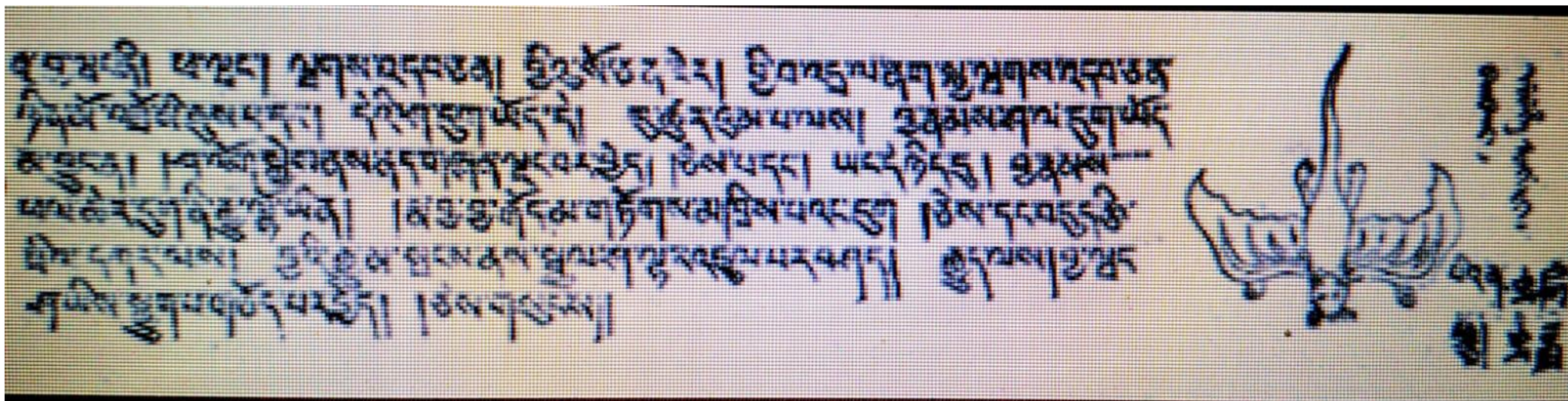
### סערת ציטוקינים

**סערת ברדיקינין** פפטיד בן 9 חומצות אמינו שבד"כ אחראי בגוף לתהליכי וויסת הגורם ירידת לחץ דם, והרחבת כלי דם במצב סערה היכולה לגרום דליפות מכלי דם. ב-ריאות הוא מוביל לייצור מוגבר של חומצה היאלרונית שיחד עם דליפת נימי דם בריאה מייצרים סוג של גלטין, הידרוג'ל היוצר מצב של אמפיזמה. במוח, דליפות מכלי דם המייצרות שלל פגיעות והפרעות.





## מהו וירוס ברפואה הטיבטית:



מתוך ספר רפואה מהמאה ה - 7 : עטלף המכונה ציפור עם שיניים.  
דומה לעכברוש ואינו יוצא באור יום. אסור לאכול אותם או לגעת. הם  
יכולים לגרום נה-דוק. (מילולית: מחלות רעל. המונח הטיבטי לוירוס).



*Tibetan medicine. (Photo courtesy: RFA)*

(TibetanReview.net, Feb24'20) – In a continued use in China of Tibetan medicine to fight the Covid-19 epidemic, the Beijing Hospital of Tibetan Medicine has prepared almost 10,000 bags of “Nine-flavor epidemic prevention powder” and is distributing them to those in need, reported China’s official *globaltimes.cn* Feb 25.





## הפורמולה הראשונה:

### מניעה: Rimsung Rilbu או Nagpo Gujor

פורמולה המגינה בפני וירוסים המועברים דרך מערכת הנשימה.  
מדובר בגלולה השחורה של תשעת המרכיבים. אחת מהפורמולות  
הנעלות של הרפואה הטיבטית שמרכיביהן סודיים. פורמולה שלא  
בולעים אותה אלא הולכים איתה קשורה מסביב לצוואר, ושלוש פעמים  
ביום מצמידים אותה לנחיר שמאל ואז לנחיר ימין, לוקחים 3 פעמים  
שאיפה עמוקה וחוזרים על המנטרה:

Medicine Buddha Mantra:

Tad-ya-ta Om Be-kan-dze Be-kan-dze Ma-ha Be-kan-  
dze Ra-dza Sa-mung-ga-te So-ha

Shakyamuni Buddha Mantra:

Tayatha Om Muni Muni Maha Muni Ye Soha





# הפורמולה הראשונה: מניעה Nagpo Gujor או Rimsung Rilbu

## מרכיבים:

1. Terminalia Chebula
2. Aconitum richardsonianum
3. Ox gall stone
4. Guggulu – Commiphora wightii
5. Musk - MOSCHUS MOSCHIFERUS
6. Acorus Calamus
7. Ferula assafoetida – חילתית
8. Sulphur – גפרית
9. Chinese Black Ink







## Terminalia Chebula .1



שם טיבטי: MYROBALAN  
אסטמה, שיעול, משקם לאיברים פנימיים ומחלות לב.  
בשימוש: הפירות: ריפוי פצעים, אנטי פטרייתי, אנטי בקטריאלי בעיקר ברקמות ריריות,  
שורש: למחלות עצם. גזע - מחלות שרירים. קליפה - מחלות עור. הענפים - למחלות כלי דם.  
איכויות: מרגיע גם עודף חום וגם עודף קור. גם מניע וגם מרגיע. מאזן את שלושת הכוחות  
מונע זיהומים ומחזק את עמידות הגוף.



מחמם חזק. רעיל מאד. בשימוש במצבים של קור מתמשך עד כדי אבדן תחושה או קור חד עד כדי פגיעה עצבית. הוא מעלה את החום בכל הערוצים, הוא מכונה "הרעל המציל ממוות".  
בטיבט לבדה מונים 7 זנים של אקוניטון, ויש להיזהר מאד בשימוש בצמח זה.

## Aconitum richardsonianum .2







### Ox gall stone .3

הכוונה בדרך כלל לאבני מרה של  
יק. יש להן תכונות אנטי דלקתיות  
חזקות. מורידות חום, טיפול  
בבעיות כבד.





## Guggulu - Commiphora wightii .4



**שם עממי : גוגולו. עץ קטן, נשיר.  
מפיקים ממנו את השרף בחורף כשהוא  
ללא עלים.  
משמש לקטורת רפואית וכן בשימוש  
פנימי וחיצוני לטיפול במחלות עור,  
מחלות ראומטייות, קרישיות יתר  
וטרומבוזות. נוגד דלקות, מכיל  
פיטוסטרואידים, נוגד חימצון, מוריד  
קרישיות ומוריד כולסטרול וסוכר. מרכיב  
חשוב בתרופות אנטייראליות רבות.  
ממריץ פעילות כבד.**





## Musk - MOSCHUS MOSCHIFERUS .5

בלוטות הריח של הצבי נחשבות גם לבעלות כוח ריפוי וגם כמרכיב כימי המשמש מקבע. לכן בתרופות על בסיס ארומה הוא מרכיב חיוני. דבר זה הביא להכחדה כמעט מלאה של החיה. הביקוש לבלוטות הפך את השימוש בהן מתופעת לוואי של צייד הצבאים למאכל ולעור, לסיבה עיקרית. כיום מגדלים אותם בסין בחוות ענק לבשר עור ובלוטות, וזה המקור העיקרי.





## Acorus Calamus .6

בשימוש: קנה שורש. בפורמולה זו  
משתמשים בשמן, המכיל ריכוז גבוה  
של אסרון . חומר אנטיביוטי ואנטי  
בקטריאלי.  
נחשב לבעל השפעה פסיכואקטיבית  
עד כדי הזיות. ארומטי. מחזק,  
מחמם, מעורר הזעה, מריר, מגביר  
הפרשות



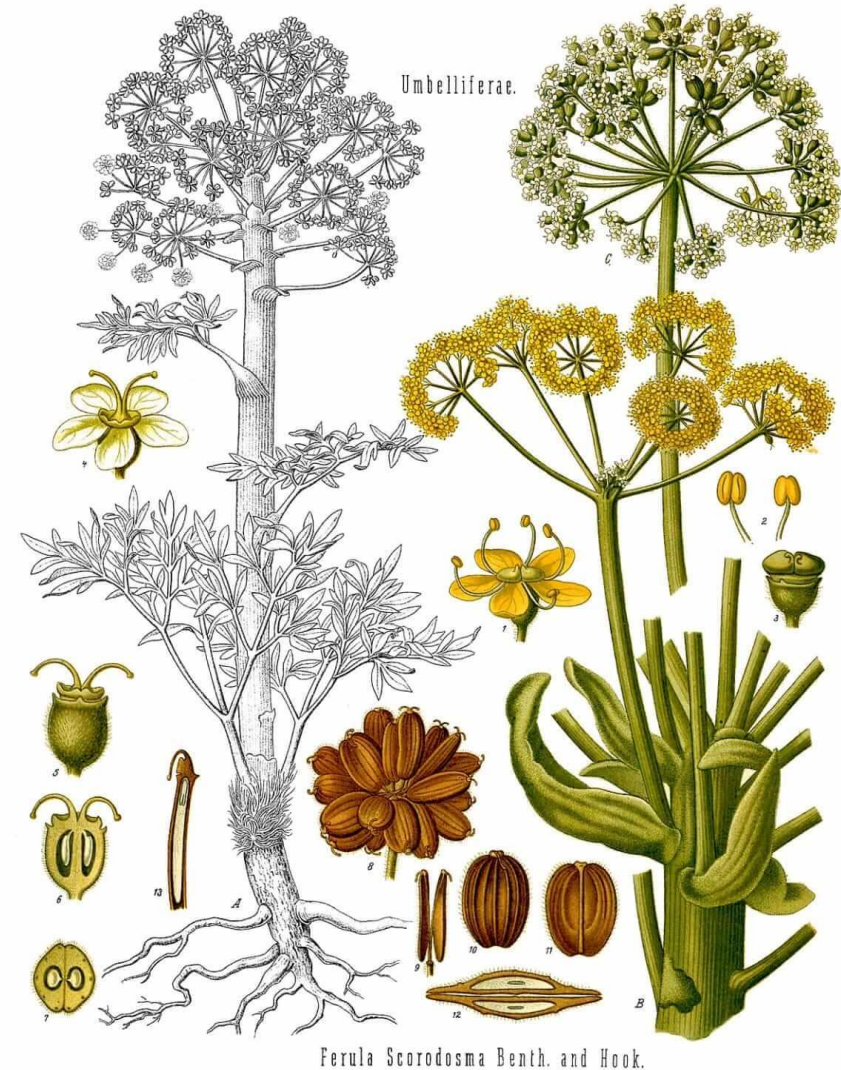
*Acorus calamus* - Айр обыкновенный





## 7. Ferula assafoetida - חילתית

מוזכר אצל הרמב"ם.  
במזרח משתמשים בשרף המופק מהשורש,  
כתבלין. יש לו ריח וטעם המזכירים שום, עם  
ארומה שמזכירה פטריות כמהין.  
הריח מאד חזק ובעל איכויות אנטי בקטריאליות  
ואנטי ויראליות. מאד מחמם. טוב למערכת  
העיכול, נגד גזים תולעים וריפלוקס.  
הטיפול בהרחה נפוץ ל: אסתמה, שיעולים,  
דלקות ריאות, אפילפסיה, הפרעות עצביות כולל  
פציאליס, וסימפטומים של מיאסטניה גרביס





## 8. Sulphur - גפרית

מעבר להיותה חומר משמר, קוטל  
פטריות ומסריח, הגפרית היא חומר  
חיוני בכל גוף.  
חומצות אמינו ציסטאין ומתיונין  
מכילות גפרית וייצוב חלבונים (למשל  
הקרטין) נעשה באמצעות קשרי  
גופרית.







## Chinese Black Ink .9

הדיו הסיני השחור מורכב מאפר  
שעשוי משרפה של עץ שהוספג  
בשמינים (מקובל עץ אורן ספוג  
בשומן חזיר), עם חומר מדביק כמו  
חלבון ביצה או דבק עצמות, אליו  
מוסיפים קומפרי, סנדלווד, שרפים  
שונים ואבקת פנינים.











## הפורמולה השניה:

### טיפול/ריפוי: Norbu 7

**הכנה: תערובת צמחים למרתח.**

**אחת הפורמולות היותר פשוטות ועתיקות. משמשת לטיפול  
בזיהומים ויראליים וחידקיים בדרכי הנשימה, עם שנים רבות של  
הצלחה ידועה בטיפול בשפעת ודלקת ריאות ויראלית, ובעת  
התפרצויות סארס.**

**שילוב של פעילות אנטי ויראלית עם חיזוק והרגעה של מערכת  
החיסון ותהליכי הנעה מונעי סטגנציות.  
בינואר 2020 הורה גנגטנג רונפוצ'ה ראש בית הספר ניינגמה  
להתחיל להשתמש בה כנגד הקוביד.**



# הפורמולה השניה: טיפול/ריפוי: Norbu 7

## מרכיבים:

1. *Saussurea lappa* אאוקלנדיה
2. *Rubus idaeus* - פטל אדום
3. *Tinospora corditolia* - גודוצ'י
4. *Hedychium spicatum* - ג'ינג'יר לילי
5. *Terminalia Chebula*
6. *Terminalia belerica*
7. *Emblica officinalis*





# 1. Saussurea lappa - אאוקלנדיה

ידועים כ 300 מינים של סאוסוריה. מביניהם סאוסוריה לאפה הנפוץ ביותר בשימוש רפואי מסורתי בכל אזורי ההימלאיה. נמצא בשימוש בהודו, פקיסטן, סין ואיבט. צומח בגבהים של 2500-3500 מטר. הצמח מגיע לגבה של 1-2 מטר, עם פריחה סגולה כהה, השורשים יוצרים ציצית, מגיעים לאורך מעל חצי מטר ומתאפיינים בריח ארומטי עז ייחודי. העלים בשרניים, קטנים למעלה אך רחבים ונפרשים בתחתית הצמח. הפירות מעוגלים שעירים.



אנטי פטרייתי, אנטי פרזיט, אנטי בקטריאלי, נערכו ניסויים לגבי סטרפטוקוקוס והליקובקטר והוכחה יעילות טובה, אנטייוראלי – נחקר לגבי HBV (הוירוס של הפטיטיס בי) ונמצאה יעילות גבוהה. משמש לטיפול בצרעת, בכיבים פנימיים וחיצוניים, מחזק ומרגיע, מחזק לבלב ומוריד רמות סוכר, נוגד עוויתות, מחזק ומרגיע מערכת החיסון, מעלה ומוריד את הצי בשלושת המחממים



## 2. Rubus idaeus - פטל אדום

**שיח רב שנתי. מתחיל לגדל פרי החל  
מהשנה השניה. נפוץ ברוב אירופה וצפון  
אסיה.**

**בשימוש: העלים והפירות. מכינים  
מהפירות שמן עם הריכוז הגבוה ביותר  
שנמצא בטבע של חומצה אלפא-לינולנית.  
כמו כן ריכוז גבוה של פיטוסטרולים.  
מהעלים בשמן או בחליטה מתקבלת  
איכות מכווצת, בוסרית. עוצר דימומים,  
מרפא דלקות ברקמות ריריות.**







### 3. גודוצ'י *Tinospora corditolia*



כל חלקי הצמח נמצאים בשימוש רפואי. הוא צמח מיסוד העץ. הצמח של הכבד וכיס המרה, מכאן שהוא מר, מחמם, בטעמיו – מר ובוסרי שהופך למתוק, מטהר דם, מרגיע את שלושת הכוחות.

טוב לכל הבעיות האלרגיות. בעיות עור ועיניים. נוגד דלקת, מרגיע התכווצויות, מוריד חום, דלקת זיהום ודלקת חיכוך, מרגיע אלרגיה, לאחרונה מספר מחקרים הראו אפקט אנטי סרטני ניכר.





## 4. *Hedychium spicatum* - ג'ינג'ר לילי



צמח אנדמי להימלאיה. ממשפחת הזנגוויליים. מגיע לגובה של מטר בערך. כל חלקי הצמח בשימוש. קל, מריר, מחזק, מחמם. לועסים את קנה השורש כדי לנקות את השיניים ולשמור על נשימה רעננה, הפירות מבושלים ונאכלים, עם תבשילים שונים כתבלין. חלק בלתי נפרד מהצ'אטני. הצמח מכייח, מחטא, מרחיב סימפונות, מרגיע גירוי בריריות, מגן על רקמות ריריות. ניתן לגידול מחוץ לאזור הטבעי אך נראה כי מאבד מתכונות המרפא.





## 5. Terminalia Chebula

משולש הבריאות:

Terminalia Chebula

Terminalia belerica

Emblica officinalis

שם טיבטי: MYROBALAN

אסטמה, שיעול, משקם לאיברים פנימיים ומחלות לב.

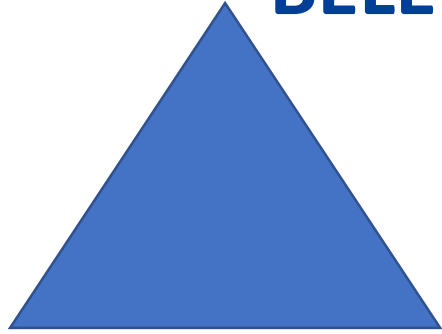
בשימוש: הפירות - ריפוי פצעים, אנטי פטרייתי, אנטי בקטריאלי בעיקר ברקמות ריריות, שורש -

למחלות עצם. גזע - מחלות שרירים. קליפה - מחלות עור. הענפים - למחלות כלי דם.

איכויות: מרגיע גם עודף חום וגם עודף קור. גם מניע וגם מרגיע. מאזן את שלושת הכוחות מונע זיהומים ומחזק את עמידות הגוף.



## BELERIC MYROBALAN - Terminalia belerica .6



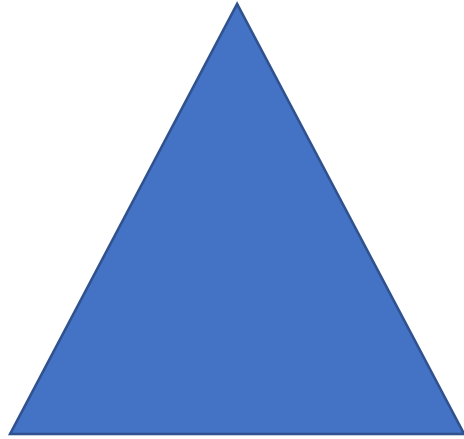
בסנסקריט: BIBHITAKA = חסר פחד.  
צומח בגובה של עד 1000 מטר. עץ ענק  
היכול להגיע לגובה של 50 מטר, פריחה  
באשכולות צהובים.  
טוחנים את הפירות שלו עם פלפל ארוך  
ומלח ועושים מהם קומפרסים על הגרון  
והחזה להתקררות ודלקות ראות. הפרחים  
והפירות הלא בשלים הם חלק ממשולש  
הבריאות.







## ALMA – EMBLIC MYROBALAN – **Emblica officinalis**.7



לטיפול ב: אסטמה, חום, שיעול, תחושת חנק, חולשה  
בראייה ודלקות בעיניים, חולשה וסחרחורות, מחזק את מח  
העצם, את מערכת החיסון. מאיץ ריפוי פצעים וכיבים  
פנימיים וחיצוניים. בעל פעילות אנטי ויראלית ואנטי  
סרטנית חזקה.  
הפירות ירוקים צהבהבים עם 6 תאים, ונאכלים בתבשילים  
וריבות כמו גם כתרופה.











הפורמולה השלישית:

שיקום: Nyala Pema Chulen

**התמצית של ניאלה פאמה. המורה הדגול שבשנת 1872  
אחרי 9 שנים במערה הפך לאור.**





# הפורמולה השלישית: שיקום: Nyala Pema Chulen

## מרכיבים:

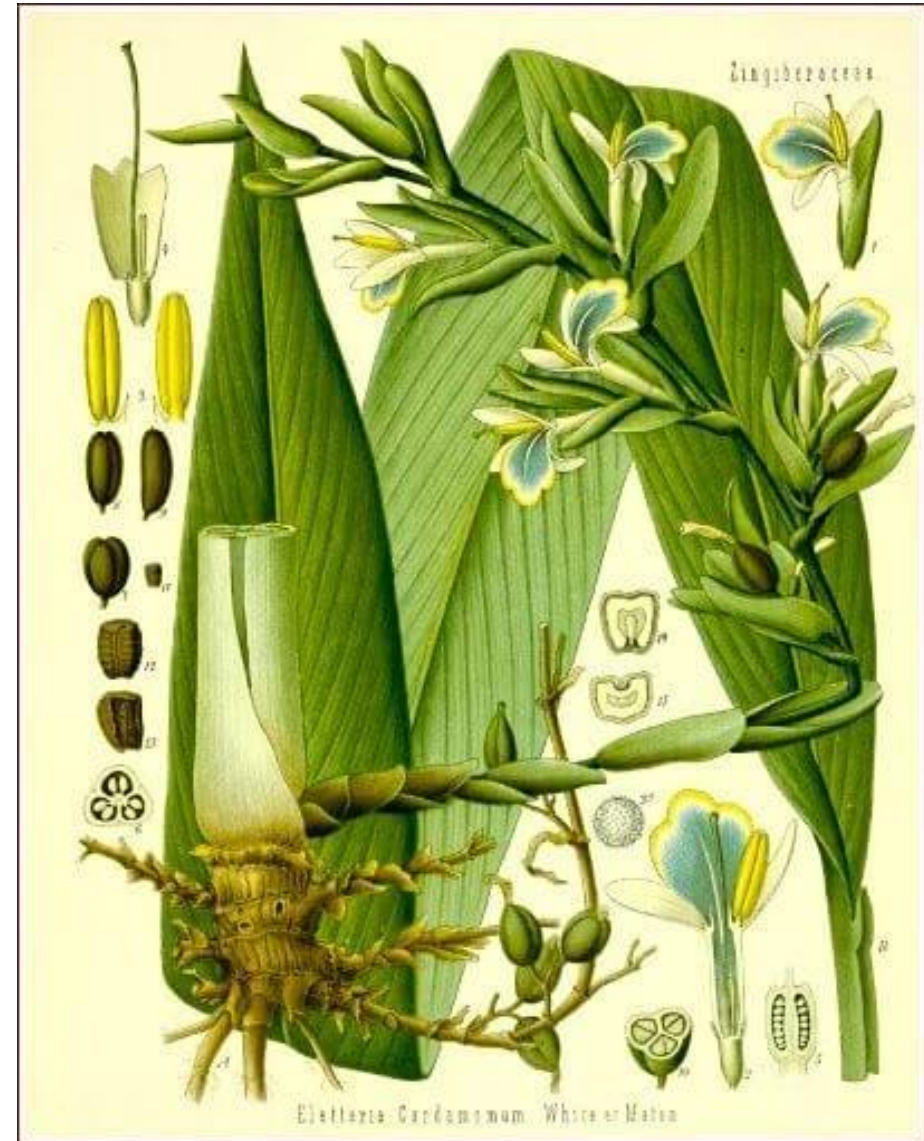
1. Elettaria cardamomum - הל ירוק
2. Amomum costatum - הל שחור
3. Syzygium aromaticum - ציפורן
4. Carthamus tinctorius קורטם הצבעים - חריע
5. Phallus indusiatus
6. Myristica fragrans - אגוז מוסקט
7. Platensis - ספירולינה
8. Polygonatum multiflorum - חותם שלמה
9. Panax Ginseng - ג'ינסנג קוריאני או פסאודו ג'ינסנג
10. Sinensis - פטריית הזחל
11. Asphaltum Punjabianum - מומיו
12. Withania somnifera





# 1. Elettaria cardamomum - הל ירוק

ארומטי, מאלחש, ממריץ. מניע, מחמם  
חזק, ממיס מכיח ומפזר ליחה, נוגד עווית,  
מונע קרישיות יתר, מגביר ייצור במח  
העצם, מנרמל לחץ דם. משקם דפנות כלי  
דם. משפר איכות שינה, משפר פעילות  
מוחית, משחרר סטגנציות.  
בשימוש: הזרעים, אך ניתן להשתמש גם  
בעלים פרחים וקנה שורש.





## 2. Amomum costatum - הל שחור



**נושא את השם המחייב "זרע התבונה"  
מחזק ומחמם את יאנג הכליות:  
אימפוטנציה, בריחת שתן או טפטוף  
אחרי השתנה, טיפטוף זרע לא רצוני.  
מחזק את יאנג הטחול: שלשולים,  
הקאות, ליחה, טעם דביק ולא טוב בפה  
וחוסר חוש טעם.**





### 3. Syzygium aromaticum - ציפורן



עץ טרופי ירוק עד. גבהו 10–12 מטרים.  
עלים אליפטיים מחודדים בקצה ואורכם 5 עד 12  
סנטימטרים. על פני העלים פזורות נקודות -  
בלוטות שמן. העץ פורח בגיל 5 וממשיך להניב עד  
גיל 80 פעמיים בשנה. עץ ממוצע מניב 3 עד 20  
ק"ג ניצני ציפורן. תבלין הציפורן הוא ניצן הפרח  
הסגור. צבע הניצן ורוד לפני הייבוש וחום אדמדם  
אחריו. צורתו היא צורת מסמר.  
שימוש: מגביר זרימת דם פריפריאלית, מאלחש,  
אנטיבקטריאלי, אנטי אלרגני, אנטיפונגי, אנטי  
אוקסידנט. מכייח, ממיס ליחה, נוגד דלקת, מעכב  
קרישה, ארומטי



## 4. Carthamus tinctorius קורטם הצבעים - חריע

בשימוש לדלקות מערכת הנשימה,  
צהבת, שיתוקים, ראומטיזם. חסימות  
בכלי דם, טרומבוזות, זרימת דם לקוייה.  
סטגנציות דם.

בשימוש: זרעים (במרתח אבקה או  
שמן), פרחים. כבר מימי התנ"ך,  
והשומרונים עד היום, משתמשים באנזים  
הקיים בזרעי קורטם לגיבון גבינות







## 5. *Phallus indusiatus*



פטרייה קטנה ונכחדת. גבהה כ 20  
סנטימטר. משקל כ 12 גרם. נקראת בסינית:  
תרנגולת הבמבוק. מכילה קרוב ל 35 אחוז  
חלבון זמין. פעילות אנטי בקטריאלית, לכן  
משתמשים בה גם במזון כחומר משמר.  
הרדת רמות כולסטרול, מנקה רקמה  
קולוגנית, מגנה מארטרייטיס. במחקר  
התגלה כי רוב הגברים מוצאים את ריח  
הפטרייה דוחה, ואילו השפעתו על נשים היא  
כמעודד מולטי אוגזמיות. (כן, כן. מחקר  
אמיתי!).



## 6. *Myristica fragrans* - אגוז מוסקט

חריף, חמים, מכווץ, סופח, מקבע.  
משכך כאב, מרפה שרירים. מחזק  
מערכת חיסונית. עוזר נגד נדודי  
שינה, בעל השפעה פסיכואקטיבית  
מכיל מיריסטיצין.  
רעיל במינון גבוה: מעל לצריכה של  
1 גרם ל 5 ק"ג גוף יכול להיות  
מסוכן מאד!  
עשיר בויטמין A סידן ומגנזיום







## 7. Platensis - ספירולינה

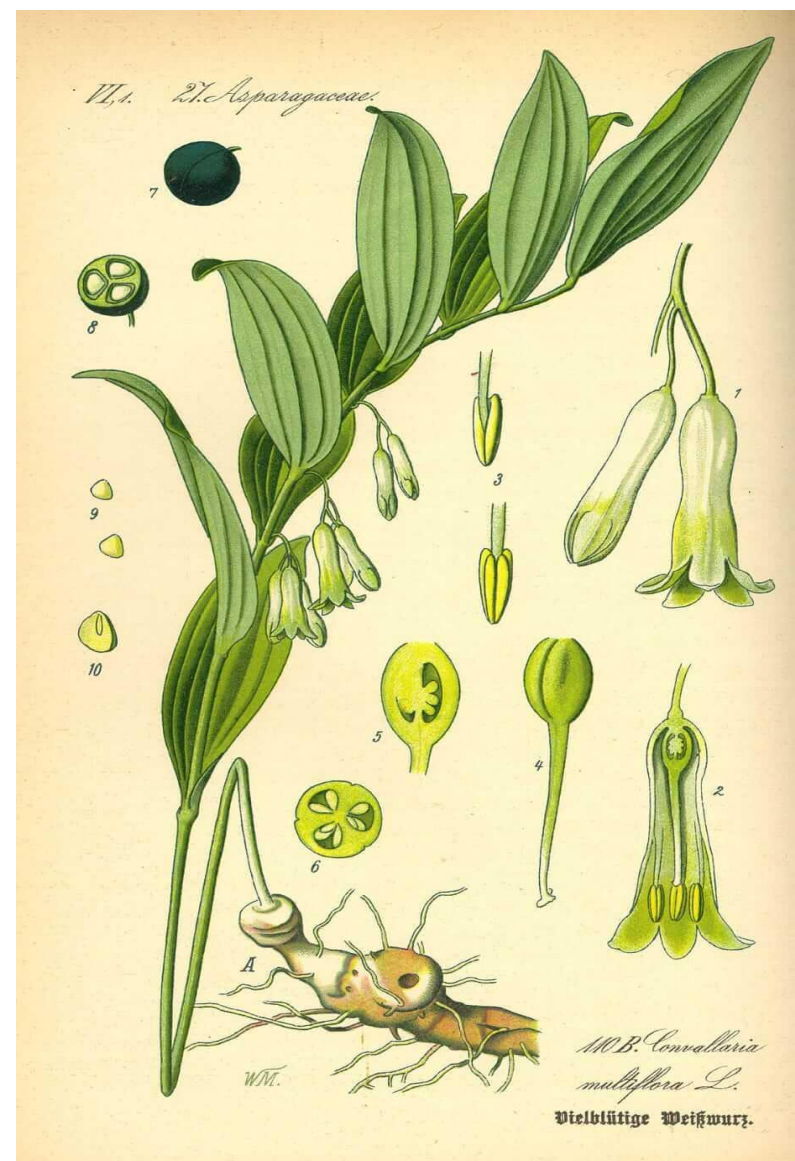


אצה סלילית, חד תאית, התפרסמה כשניתנה כתוסף תזונה לאסטרונאוטים בנס"א. טובה להורדת רמות סוכר ולחץ דם. מכילה ויטמינים שונים ובכלל זה 12B. אנטי דלקתית, מחזקת מערכת חיסונית, מקלה על מתח נפשי והתכווצויות. מעל 60 אחוז חלבון מלא, כלומר כל חומצות האמינו הדרושות לגוף, וכן קרוטן, מגנזיום, סידן וברזל. נמצא כי נטילה קבועה של ספירלינה הורידה בכ 40 אחוז רמות ציטקנים בגוף. כך שיעילותה כנגד תופעות אלרגיות הוכחה. מכילה רמת כלורופיל גבוהה, באופן היכול להחליף פעילות המוגלובין בגוף ולסייע עם תסמיני אנמיה.



## חיתם שלמה - Polygonatum multiflorum.8

צמח אנטי אייג'ינג מרכזי. הפירות  
כחולים-שחורים. בשימוש: שורש  
ופירות. מתוק. ניטראלי. מחזק כליות  
כבד וטחול. מלחלח את הריאות מקל  
על הוצאת ליחה צמיגית. מפסיק טינטון.  
מזרז החלמה של פצעים וכיבים. מוריד  
בצקות ונפיחויות, טוב במיוחד למחלות  
ריאה וטחורים.







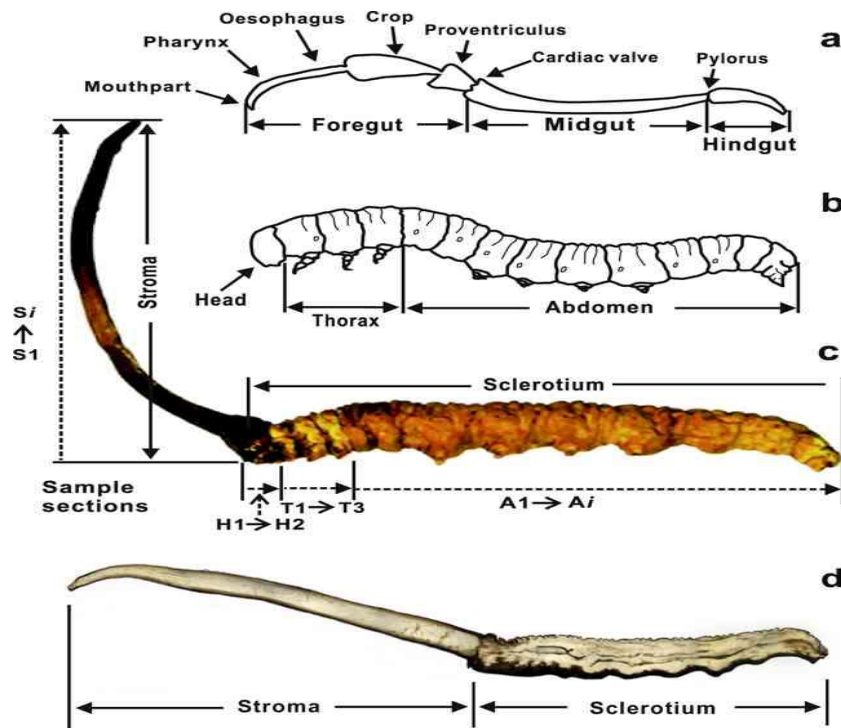
## 9. Panax Ginseng - ג'ינסנג קוריאני או פסאודו ג'ינסנג

שורש: חם, ממריץ של כוח החיים הבסיסי.  
מחזק במצבי חולשה הנובעת ממחלות  
קור. במקרים של הפרעות בקצב הלב  
הקשורות בחולשה או במחלות קור. משפר  
זרימת דם אל המוח ומשפר תפקוד. מעלה  
פעילות במח העצם.  
עלים: קרירים, מורידים חום, משתמשים  
בעיקר באמבטיות אדים.





## 10. Sinensis - פטריית הזחל



בכתבים עתיקים היא מוזכרת כיצור המסוגל להשתנות מצמח לחיה ובחזרה. זו פטרייה טפילה הגדלה בהרים הגבוהים של ההימלאייה ובטיבט ולה מאות זנים. היא פולשת אל חרקים שונים וצומחת בתוכם או על גבם. רועים טיבטים שמו לב שבאביב, היאקים הזכרים חופרים בפרסות בשלג ומחפשים ואוכלים פטרייה הנראית כמו זחל. אחרי שהם אוכלים ממנה הם נעשו מאד פעילים מינית. הם ניסו לאכול בעצמם מהפטרייה וגילו שהיא מעניקה להם כוח גברא משופר, יחד עם סיבולת פיזית רבה בהרבה ובהירות מחשבית. מאז היא נעשתה נדירה מאד ונשמרה בסוד. כיום מגדלים את הזן CS-4 בגידול תרבותי בסין.

בשימוש : כל חלקי הפטרייה.

פעילות: מזינה את הריאות, מפסיקה דימום, מפזרת לחות ומרגיעה שיעול. מחזקת ותומכת בכוח המגן, ומגינה מפני חדירת פתוגנים חיצוניים. מחקרים הוכיחו יעילות בטיפול ביתר לחץ דם, הגדלה של הערמונית, עודף שומנים בדם, תשישות, חולשה, אסתמה, דלקת ריאות, חולשה חיסונית, תיפקודי בלוטת התריס הרחבת סימפונות, שיפור זרימת דם היקפית, שיפור יכולות פיזיות.





## 11. Asphaltum Punjabiannum - מומיו



מומיו או השמו ההודי - שילג'יט (Asphaltum Punjabiannum) הוא ביומסה עשירה בחומרים מזינים מתהווה על סלעים בהרי ההימלאיה. הוא נחשב לתרופת פלא בכל רפואות המזרח. הוא משמש כטוניק משקם, נוגד חמצון, אדפטוגן ואפרודיזיאק. "שילג'יט" היא מילה בסנסקריט שמתורגמת ל"כובש הרים ומשמיד חולשה" או לחלופין "הזוכה בסלעים".

מרכיבים כימיים ורכיבים: המרכיבים העיקריים הם חומצה פוליבית 50%, חומצה אורונית, גלוקוזידים פנוליים, בנזופירונים, חומצה היפורית, מטבוליטים ביפניל, חומצות אמינו, פנולים ו- 85 מינרלי שונים.

חומצה פולבית מווסתת ושולטת על רמות הסוכר בדם, מגבירה את החדירות של קרומי התאים. מאיצה תהליכים של חילוף חומרים בחלבון וחומצות גרעין. לוכדת רדיקלים חופשיים והופכת את הנזק שנגרם על ידי חומרים רעילים. עוזרת בהטמעת חומרי הזנה לתאים. מחזירה את האיזון האלקטרוכימי ותומכת במערכת החיסון. מזרזת הטמעה וקשירה של מינרלים, במיוחד סידן, זרחן ומגנזיום לרקמות השריר והעצמות.

כמו כן בנזופירון זוהה כמעכב צמיחה של תאי גידול במוח. משפר דלקות פרקים, שיגרון ומחלות כליות ודרכי שתן.



## 12. *Withania somnifera*

אשווגנדה הוא מבכירי הצמחים ברפואה הטיבטית. כל חלקי הצמח נמצאים בשימוש. כיוון שבשל רעילותם, בנוף הצמח ואף בפירות יש לדעת להשתמש ולטפל, לא אציג אותם כאן ואתייחס לשורשים בלבד.

השימוש המוכר ביותר של האשווגנדה הוא לחיזוק המערכת החיסונית לאחר מחלה. הוא צמח משקם, מאזן מוריד רמות מתח וחרדה ומעורר התחדשות של כל הרקמות בגוף. מרגיע ומחזק. אשווגנדה משפיע על מערכות הרבייה והעצבים, לטיפול בתשישות עצבים, חולשה, נדודי שינה, הפרעות גדילה בילדים, אימפוטנציה, אי פוריות וטרשת נפוצה. הצמח מרגיע ומשכך לחץ כללי. נוגד חרדה, ודיכאון, נוגדות דלקות. מגביר ערנות הנפשית, מיקוד וריכוז. מאזן לחץ דם וטוב לטיפול בדלקות כרוניות. משפר ספיגה בכלל וספיגת ברזל בפרט. אשווגנדה ניתן תמיד בתוך קומבינציה ונחשב צמח ידידותי במיוחד. כמעט ואין פורמולות שאינו יכול להשתלב בהן.

מתוך הלקסיקון לתרבות יהודי תימן:

עבאב (ויתניה משכרת) שמות אחרים בערבית: סם אלפאר, שוך אלעקרב, ענב אלד'יב, ענב אלת'עלב. צמח מרפא. משחה שהוכנה מעליו הכתושים בתערובת עם שמן ומלח שימשה לריפוי פצעים שונים, לנפיחויות, לאיחוי שברים ולנקעים ולעקיצת עקרב. פתגם עממי תימני: עביב ולא טביב (השתמש בצמח העבאב ולא תזדקק לרופא).





מקווה שנהניתם

תודה רבה

