

"ויבוא נזוז... אל התיבה מפני מי המבול"

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. נוסיף 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!

אכינצאה - 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 אכינצאה מדי שעתיים מיד

עם תחילת סימני ההצטננות או כאבי הגרון ולאחר מכן שלוש פעמים ביום למשך 7-10 ימים. אפשר לקחת אותה על ידי תמציות אלכוהוליות (טינקטורות). קפסולות או כדורים. השימוש באכינצאה אינו מומלץ בזמן טיפול כימותרפי בסרטן בלוטות הלימפה או הדם.

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 ומקווה - אל תצאו לאויר הקר לאחר מקלחת חמה ושיער רטוב (נקבוביות העור עדיין פתוחות). אתם חשופים למתקפה! נגבו את עצמכם ואת שיערכם 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 (למפרק, לאיברים פנימיים, בטן, גב וכד'). הכרית תסלק את הקור ותחזיר את הגוף לאיזון.

"בִּי נָח" או "בִּי מְנוּחָה"?

ישעיהו הנביא בהתנבאו אודות הגאולה מזכיר: **"כי מי נח זאת לי, אשר נשבעתי מעבור מי נח עוד על הארץ, כן נשבעתי מקצוף עליך"** (נ"ד, ט'). כלומר, כשם שנשבעתי בעבר שלא ישטפו שוב את הארץ מי נח, כן נשבעתי שלא אקצוף על ישראל. לכאורה, הביטוי "מי נח" כאן משמש בהקשר לא הכי מוצלח. וכי מי המבול היו מימיו של נח? והרי להיפך, אילו היו כולם כמוהו, לא היה יורד מבול לעולם. לא אכנס כאן לדיון-מדוע מכנה הנביא את המבול בשם "מי נח", כאילו הוא ירד באשמתו? גם לא כאן הדיון האם נח היה כאברהם או לא? מה שבטוח הוא ש"מי נח" הפך למטבע לשון, המורה כי על כל אדם מוטלת אחריות להתפלל על בני דורו ולבקש מהבורא שיסייע להם לשוב ולתקן את דרכם. אין מצב אבוד. בכל מצב עדיין נותרה תקווה, ועמה- הצורך בתפילה. מצד שני, קיים עוד ביטוי די דומה אך בהקשר אחר, הלקוח מספר תהילים: **"בנאות דשא ירביצני, על מי מנוחות ינהלני"** (תהילים כ"ג). מהם "מי מנוחות"? ההסבר הפשוט של הפסוק הוא: בנאות דשא (=במקומות של דשא וצמחיה) ירביצני (=יתן לי לשכב

לנוח), על מי מנוחות ינהלני (=בקרבת מים שקטים ונחים יובילני). אם כן, מה ההבדל בין מי נח למי מנוחות?
ניתן להסביר כי מי מנוחות הוא ביטוי לזרימה אנרגטית רגועה ובלתי פוסקת. שקט נפשי אותו מרגישים כשצפים על המים. מנוחה עולמית המאפשרת עשייה נצחית. אם הזכרנו בפעם הקודמת את מושגי היסוד ברפואה הסינית- יין ויאנג, הרי שכאן מגיעים המים ומציגים לנו את שני אופני העבודה: מי נח או מי מנוחות. מים ואדם. שניהם נמצאים כאן בין שמים וארץ. האדם יכול זרום איתם או נגדם. לאחר שיצר את האדם, הניח הקב"ה את האדם בגן עדן, ככתוב- "וינח את האדם בגן עדן". מהי לשון "הנחה" זו? למה לא לשון "שם" או "הכניס"?

פרשת נח סובבת סביב המספר 7: "מכל הבהמה הטהורה תקח לך שבעה שבעה". המבול התחיל ב-17 יום לחודש. התיבה נחה בחודש ה-7 ב-17 יום לחודש. נח שולח את היונה בהפרש של 7 ימים ועוד 7 ימים. הארץ יבשה ב-27 יום לחודש השני. למך אבי נח היה בן 777 במותו. למך השני (ממנו באה אשתו של נח) אמר "כי שבעתיים יוקם קין ולמך 77..."

המספר 7 מציין את השבת ואת המנוחה שבאה איתה. "שבת וינפש". האדם בא "לנוח" בעולם, במובן של עשייה. כלומר, העשייה הכי גדולה שלו היא במצב של מנוחה, כמו שכתוב "לעשות את השבת". כך היה בגן עדן. האדם הונח שם, כי זה היה תפקידו- לעבדה ולשמרה על ידי מנוחה. אחרי שחטא, הצמיחה לו האדמה קוץ ודרדר ואז באמת הוצרך לעבוד ממש. וזה היה