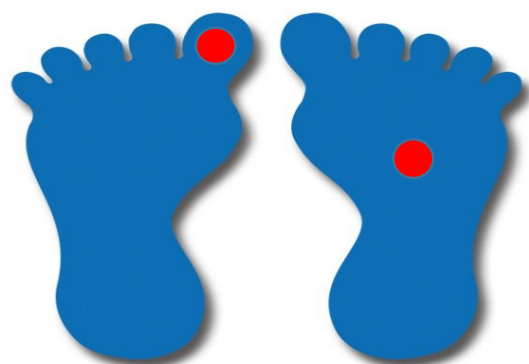
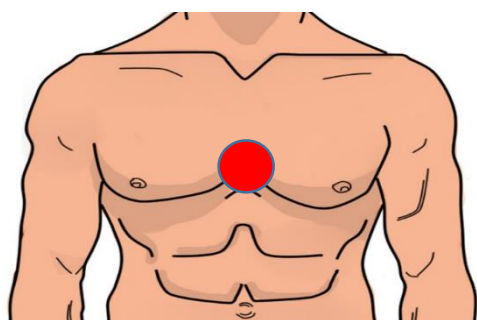
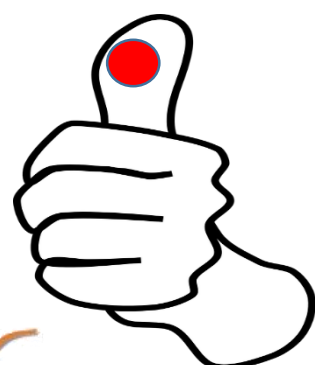
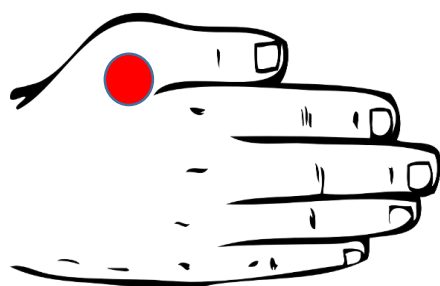
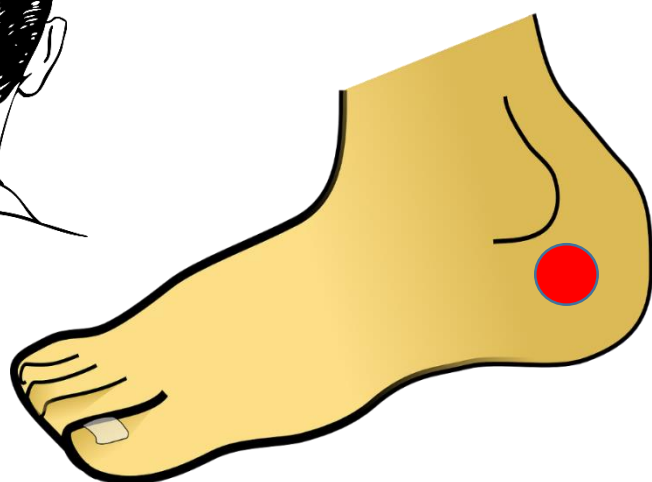
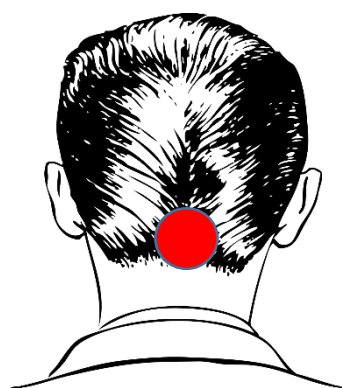
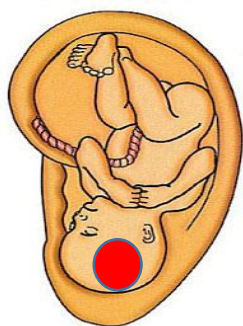




נקודות לחיזה לפילוס

בהעיות שונות



נתי רגב
לומדים לחיות בפיא



הקדמה

NATIREGEV.COM .050-3711378 נתי רגב -

כאב.

מי לא סובל ממנו מדי פעם? אולי גם לעיתים קרובות מאוד? מי לא מרגיש מותש ממנו לאחר פרק זמן כזה או אחר? מהו בעצם כאב ומה הוא יכול לומר לנו?

כאב, פירושו תקיעות. תקיעות של צ"י- תקיעות של הזרימה האנרגטית בגוף. כאב יכול לנבוע ממכה שקיבלתם, מתנועה לא טובה שעשיתם, מהרגל עבודה לא נכון עם הגוף לאורך זמן כמו ישיבה ממושכת, עבודה לא נכונה עם העכבר, שינה על הבטן וכד'.

החכמה היא לטפל בעצמכם כשהכאב הוא עדיין עמום ומפושט. כאב זה מראה על תחילתה של סתימה בזרימה האנרגטית שבגופכם. במצב זה השפעת הטיפול תהיה מהירה ומיידית! לא טיפלתם?

הכאב יהפוך לכאב חד וממוקד. כאב זה מראה על חסימה יותר רצינית. ה"סתימה" מתחילה לתפוס נוכחות בגופכם. במצב זה השפעת הטיפול לוקחת קצת זמן... לא טיפלתם?

הכאב יהיה מלווה בהקרנות לאזורים אחרים בגוף. ה"סתימה" מאוד גדולה ומשפיעה על סביבתה. במצב זה השפעת הטיפול ארוכה ודורשת סבלנות! לא טיפלתם?

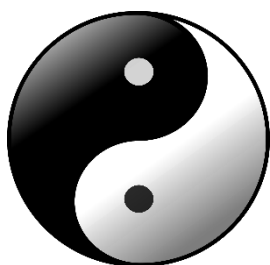
הכאב יצמיח בגופכם משהו לא טוב. כמו מים שעומדים המון זמן... מתחילים לצמוח שם יצורים חדשים... מגיעים "יתושים"... מחלות וגידולים. ה"סתימה" כבר מאוד קשה ועוצמתית. קשה, אך אפשרי לטפל. זה ידרוש מכם תעצומות נפש ומשמעת מברזל, לטובת מסע ארוך ומייגע, אל עבר הריפוי המיוחל...

במדריך זה, ברצוני לתת לכם מענה מהיר ומיידי לכאב שנוצר בגוף ברמה הראשונית של כאב מפושט ועמום. מספר נקודות לחיצה שמהוות עזרה ראשונה להקלה בכאב. כמובן שצריך לבדוק מה הסיבה לכאב ומדוע דווקא באזור מסוים.

אין בכוונת מדריך זה להוות תחליף לחוות דעת מקצועית של רופא ולבירור מעמיק באשר לגורם הכאב ולטיפול בו.

במדריך זה בחרתי להתמקד ב-15 תופעות ידועות ומוכרות. את הטיפול ניתן לעשות בעזרת לחיצות עם האצבע או כלי יעודי.

כל הזכויות שמורות. נתי רגב. 2021



סופלים מכאבי ראש? לחצו ועסו את הנקודות המסומנות!

דף מידע מקליניקת שמחה ובריאות

נתי רגב. 050-3711378. NATIREGEV.COM



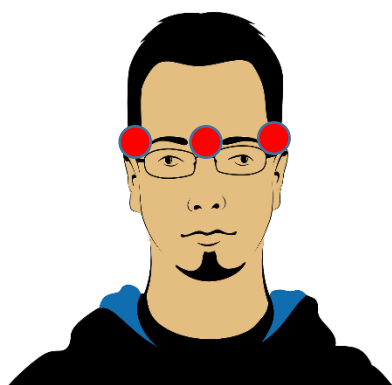
מתחת לרגל

מעל לרגל

ברפלקסולוגיה מייצגת הבוהן את הראש. עיסוי טוב בבוהן ואפילו בשאר כריות האצבעות יכול להיטיב עם כאב הראש

בדיקור סיני נקודה זו נקראת כבד-3 והיא מאזנת ומרגיעה מאוד את איבר הכבד, המשפיע על אזור הראש בעיקר עקב מתחים ולחצים

ברפלקסולוגיה אזור זה בכף רגל ימין משקף את איבר הכבד, הגורם לא מעט לכאבי ראש בעיקר על רקע לחצים ומתחים

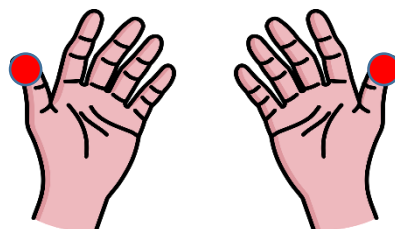
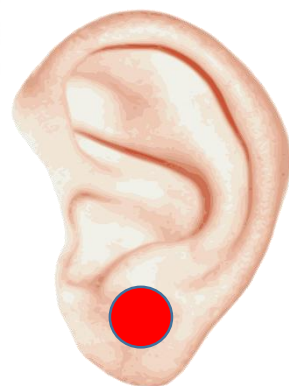


עיסוי טוב ברקות ובנקודה שבין שתי העיניים (העין השלישית) מקל מאוד על כאבי ראש. משחה סינית תעצים את האפקט.

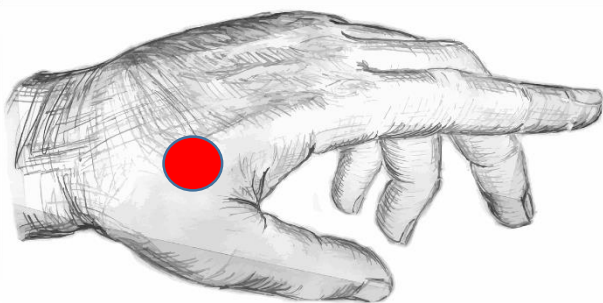


בדיקור סיני נקודה זו נקראת כיס מרה-20 והיא נמצאת בשני השקעים בחיבור שבין הראש לצוואר. היא מצויינת לכאבי ראש כתוצאה מחזירה של רוח קרה או על רקע צוואר תפוס

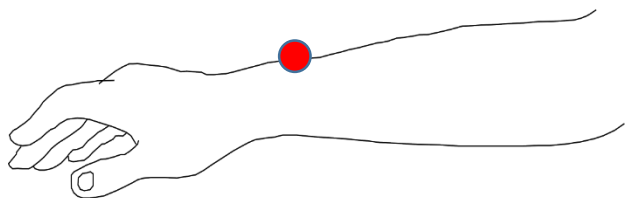
בדיקור אוזן נקודה זו משקפת את אזור הראש, לפי המפה בה לאוזן יש צורה של עובר הפוך



לפי הסו-ג'וק (רפואה קוריאנית) אזור הראש משתקף בכריות שני האגודלים של כפות הידיים. לחיצה ועיסוי בשניהם יכולים להקל על כאבי ראש

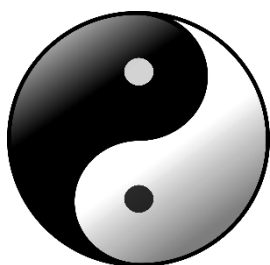


בדיקור סיני נקודה זו נקראת מעי גס-4 והיא נקודה עיקרית לאזור הפנים. היא נמצאת ממש ב"קודקוד המשולש" והיא רגישה למגע.



בדיקור סיני נקודה זו נקראת מחמם אמצעי-5 והיא נקודה ראשית לכאבי ראש מעודף. היא נמצאת במרחק 3 אצבעות משורש כף יד בשיא הגובה.

נתי רגב
לואים לחיות בפיא



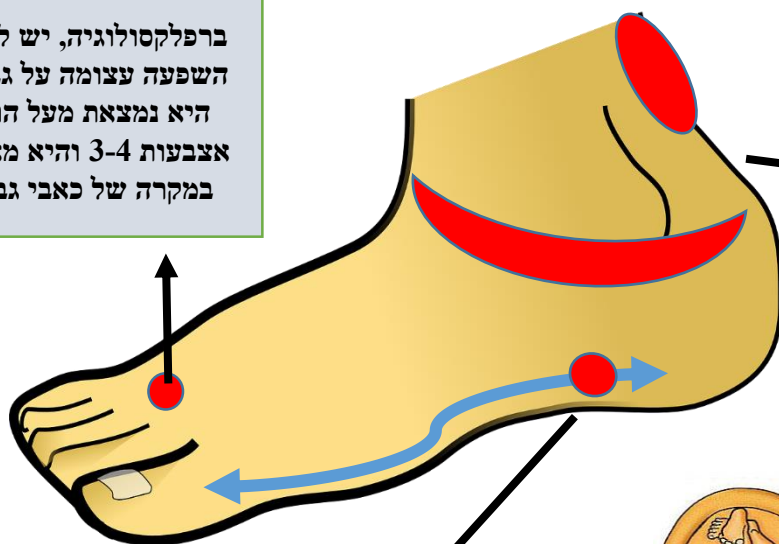
סופלים אצל תחתון? לחצו ועסו את הנקודות המסומנות!

דף מידע מקליניקת שמחה ובריאות

נתי רגב. 050-3711378. NATIREGEV.COM

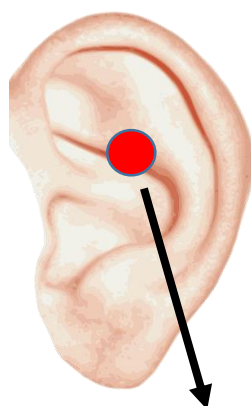


ברפלקסולוגיה, יש לנקודה זו השפעה עצומה על גב תחתון. היא נמצאת מעל הרגל בין אצבעות 3-4 והיא מאד תכאב במקרה של כאבי גב תחתון



ברפלקסולוגיה, אזור הקרסול משקף את האגן והגב התחתון. עיסוי, סיבוב ולחיצות באזורים אלו ומסביב לקרסול כולל גם גיד אכילס, יטיבו עם כאבי גב תחתון

ברפלקסולוגיה, האזור הפנימי של כף הרגל משקף את עמוד השדרה, החל מהבוקן (הצוואר) ועד לעקב (גב תחתון). ניתן לראות גם שיש לרגל את הצורה הקשתית של הגב. נקודה זו תכאב מאד למי שסובל מגב תחתון. היא משקפת את החוליות הלומבריות הנוטות לסבול יותר מפריצות דיסק ובלטים. עיסוי שלה יתן בהחלט מענה ראוי לכאבי גב תחתון.

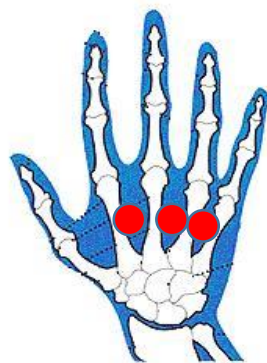


בדיקור אוזן, נקודה זו משקפת את אזור הגב התחתון, לפי המפה בה לאוזן יש צורה של עובר הפוך

בדיקור סיני נקודה זו נקראת כליה-23 והיא נקודת השפעה על הכליות. היא נמצאת משני צידי עמוד השדרה, בין חוליות לומבריות 2-3.

נקודה זו מחזקת את איבר הכליות השולט בגב התחתון והיא מצויינת לכאבי גב תחתון על רק חולשת שרירים.

בדיקור סיני נקודה זו נקראת כיס מרה-30 והיא נמצאת בשליש הדרך בין עצם הזנב למפרק הירך (ממש על הישבן). דיקור הנקודה משפיע על עצב הסיאטיק שיורד מגב תחתון עד לכף הרגל

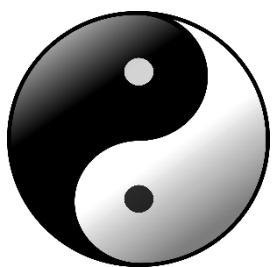


בדיקור סיני נקודה זו נקראת שלפוחית-36 והיא אפקטיבית לטיפול בכל סוגי כאבי הגב הקיימים. היא ממוקמת בחלקו העליון האחורי של הירך האחורית.

בדיקור סיני נקודה זו נקראת שלפוחית-40 והיא נקודה עיקרית לכאבי גב תחתון. היא נמצאת מאחורי הברכיים. אם יש שם כלי דם בולט, ניתן להקזז כמה טיפות דם, מה שיביא להקלה מיידית!

לפי הסוג'יק (רפואה קוריאנית) אזור הגב משקף בגב היד. בנקודות המסומנות תרגישו כמין בורות. לחיצה ועיסוי של נקודות אלו יקלו במקרים של כאבי גב.

נתי רגב
לואים לחיות בפיא

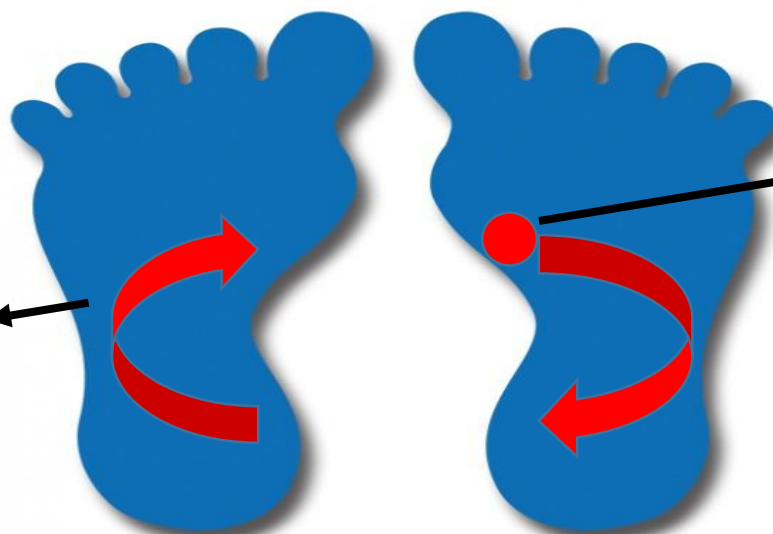


סופלים מצ'ירות?

לחצו ועסו את הנקודות המסומנות!

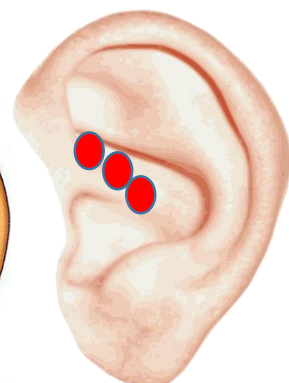
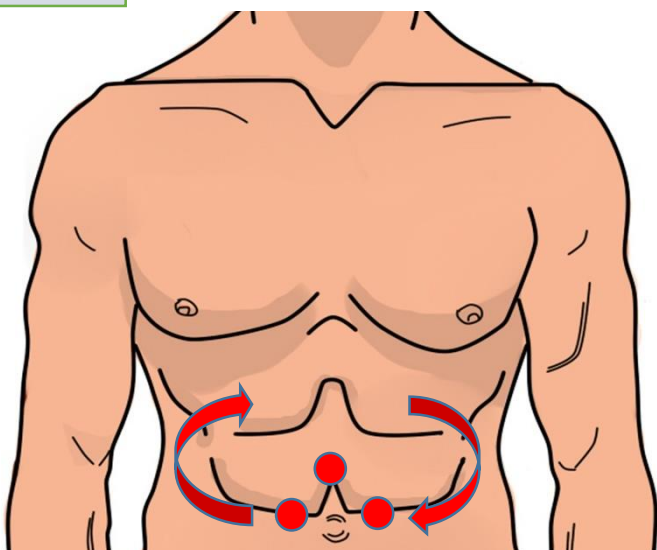
דף מידע מקליניקת שמחה ובריאות

נתי רגב. 050-3711378. NATIREGEV.COM

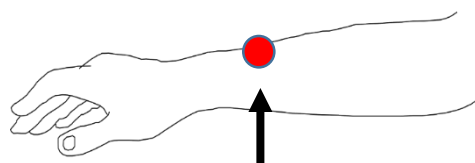


ברפלקסולוגיה מייצג אזור הקשת בכפות הרגליים את אזור הבטן והמעיים. עיסוי בכפות הרגליים בצורה סיבובית, עם כיוון השעון, מייצר תנועת מעיים ועוזר לגוף להוציא את הצואה במקרה של עצירות

בדיקור סיני נקודה זו משקפת את הקיבה. היא נמצאת ממש מתחת לכרית הגדולה ועיסוי שלה מאזן את הקיבה

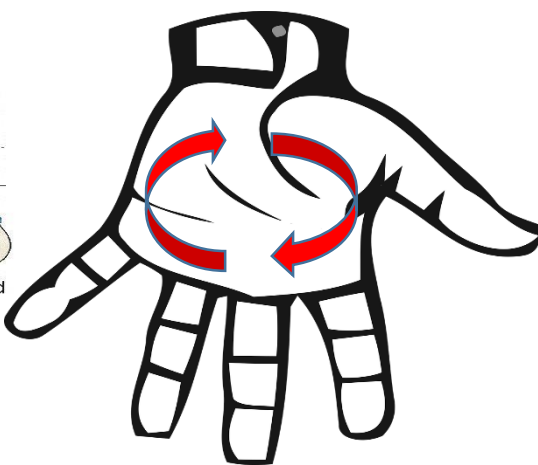
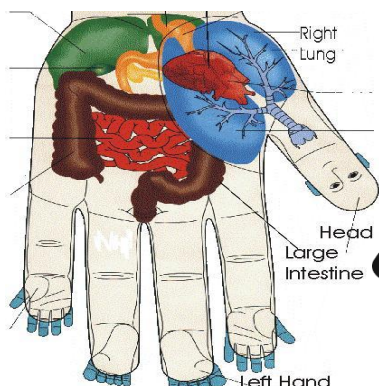


בדיקור אוזן נקודות אלו משקפות את הקיבה, המעי הדק והמעי הגס. עיסוי ודיקור שלהן מעודד תנועת מעיים ועוזר במקרה של עצירות



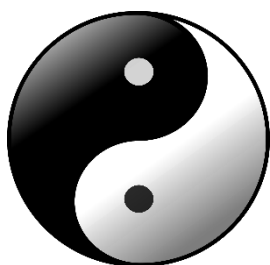
בדיקור סיני נקודה זו נקראת מחמם אמצעי-6 והיא נקודה ראשית לעצירות. היא נמצאת במרחק עובי של 4 אצבעות משורש כף יד בשיא הגובה. (תרגישו כניסה ל"בור")

ממש כמו ברפלקסולוגיה, עיסוי טוב של הבטן בתנועה סיבובית עם כיוון השעון, מעודד תנועת מעיים והוא מצוין במקרים של עצירות. העיסוי בכיוון השעון משום שזה כיוון תנועת המעיים בבטן עצמה. ניתן לעסות עם שמן זית או כל שמן טיפולי אחר. לחיצה ועיסוי של 4 הנקודות במרחק 3 אצבעות מסביב לטבור יכולים לעזור בעידוד תנועת המעיים



בסוג'וק אזור הבטן משתקף ב"ריבוע" של כף היד עצמה. אזור המעי הגס האחראי על דחיפת הצואה החוצה על ידי גל הפריסטלטיקה, צבוע בחום בציר השמאלי ומסומן באיור בחיצים אדומים. ממש כמו בציר של הבטן וכפות הרגליים, העיסוי והלחיצות הם בתנועה סיבובית ובכיוון השעון. הדבר נכון לשתי כפות הידיים.

נתי רגב
לואפים לחיות בפיא

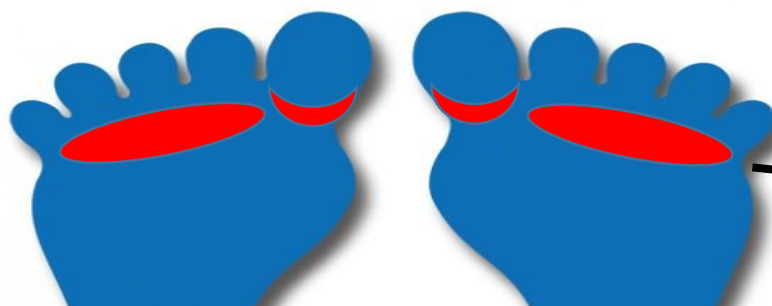


סוגים מצואר תפוס?

לחצו ועסו את הנקודות המסומנות!

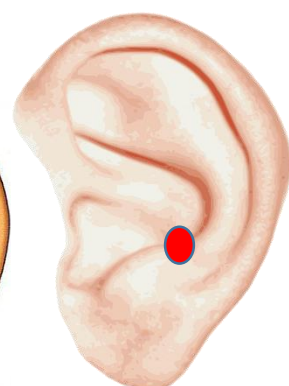
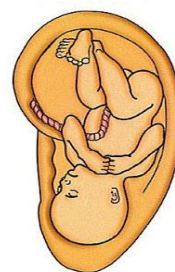
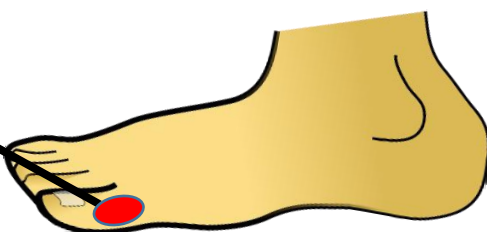
דף מידע מקליניקת שמחה ובריאות

נתי רגב. 050-3711378. NATIREGEV.COM



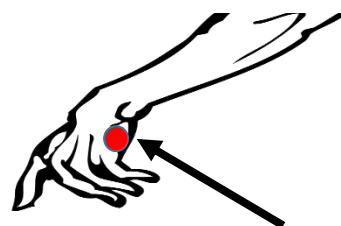
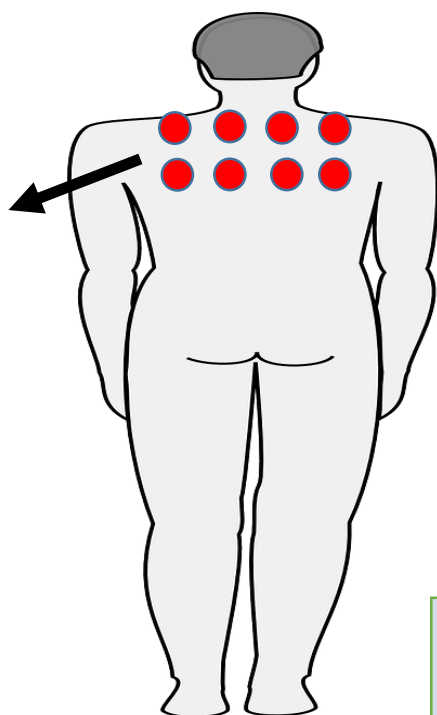
ברפלקסולוגיה מייצגת הבהן את הראש וכל הקו ממנה ועד לזרת משקף את רצועת הכתפיים מהצוואר ועד לכתף. עיסוי ולחיצות במקומות המסומנים מוריד את הלחץ מרצועת הכתפיים והצוואר

ברפלקסולוגיה מייצגת הבהן את הראש ובצד הבהן כלפי חוץ נמצא הצוואר. אזור זה מאד כואב בעיסוי כשסובלים מצוואר תפוס. עיסוי במקום זה משחרר את התפיסות בצוואר ומוריד את רמת הכאב.

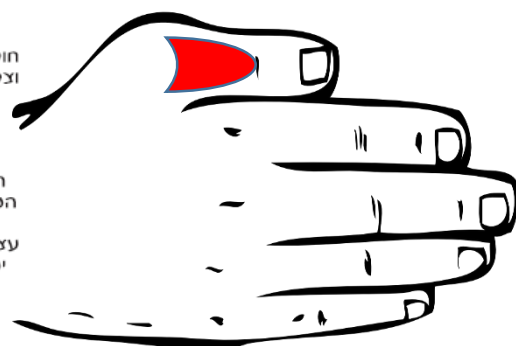
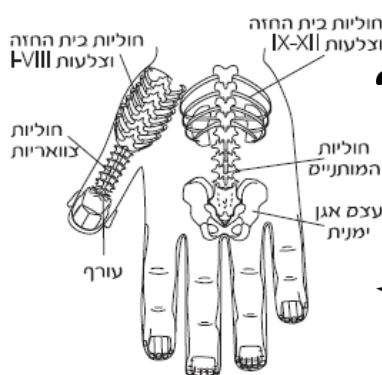


בדיקור אוזון נקודה זו משקפת את אזור הצוואר. עיסוי ודיקור שלה מקל על כאבי צוואר.

כוסות רוח הן שיטה טיפולית בעלת אלפי שנים. הכוסות מייצרות וואקום מתחת לעור ומביאות לאזור החסום דם נקי ומחומצן. העיגול האדום שהן יוצרות הוא למעשה פיצוץ מבוקר של נימי דם ובכך אנו מייצרים זרימה מחודשת בשריר התפוס והנוקשה. הנחה של כוסות רוח במקומות המסומנים מפזרת ומורידה את כל העומס מהצוואר ובכך משחררת אותו מהכאב.

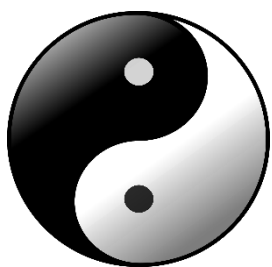


בדיקור סיני נקודה זו נקראת מעי דק-3 והיא נקודה מאד טובה למקרים בהם הצוואר תפוס וקשה לסובב את הראש ימינה ושמאלה



בסוג'וק אזור הצוואר משתקף בבהן. (אגב, ממש כמעט כמו ברפלקסולוגיה...). עיסוי ולחיצות עם עיפרון סוג'וק או טבעת סוג'וק על האזור המסומן יכול להקל בכאבי צוואר. ניתן גם לחמם על האזור מוקסה ישירה שעושה את העבודה לא פחות!

נתי רגב
לואים לחיות בפיא



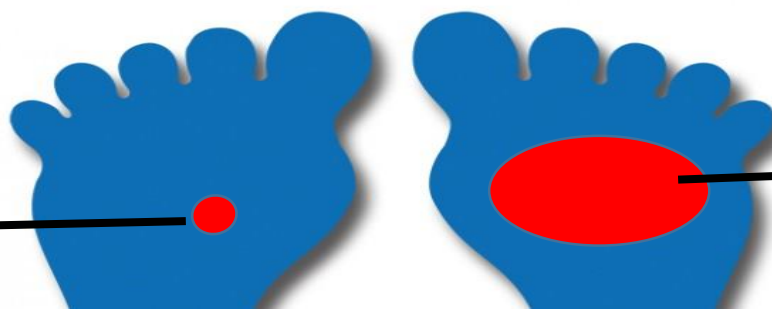
סופלים מאסתמה?

לחצו ועסו את הנקודות המסומנות!

דף מידע מקליניקת שמחה ובריאות

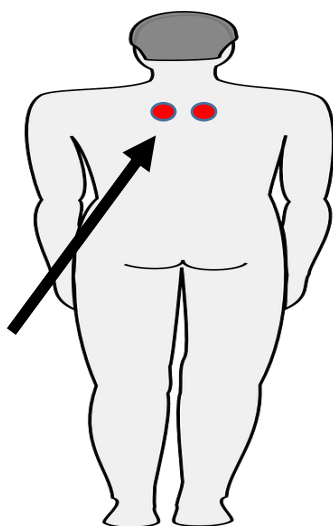


נתי רגב. 050-3711378. NATIREGEV.COM

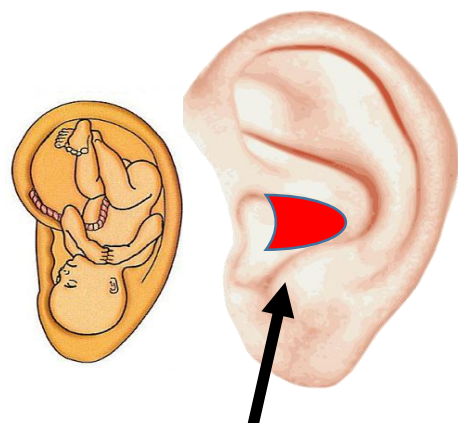


ברפלקסולוגיה מייצגת נקודה זו את אזור ה"סולר פלקסוס"-מקלעת השמש. אזור זה מקביל ל"מפתח הלב"- הנקודה ש"פותחת" את בית החזה. עיסוי הנקודה מאד מקל על חסימות נשימתיות ורגשיות

ברפלקסולוגיה משקפת כרית כף הרגל שמתחת לאצבעות, את אזור החזה והריאות. עיסוי באזור זה מקל על בעיות נשימה, ומשפר תפקודי ריאות



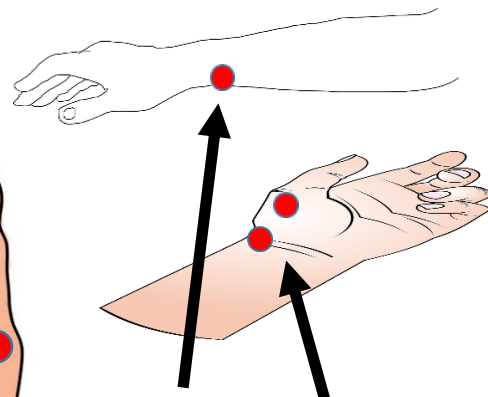
בדיקור סיני נקודה זו נקראת שלפוחית 13 והיא נמצאת משני צידי עמוד השדרה מתחת לחוליה טי-3. היא נקודת השפעה עמוקה על הריאות ומחזקת את מערכת החיסון



בדיקור אוזן נקודה זו משקפת את אזור הריאות. עיסוי ודיקור שלה מקל על בעיות נשימה ותפקודי ריאות

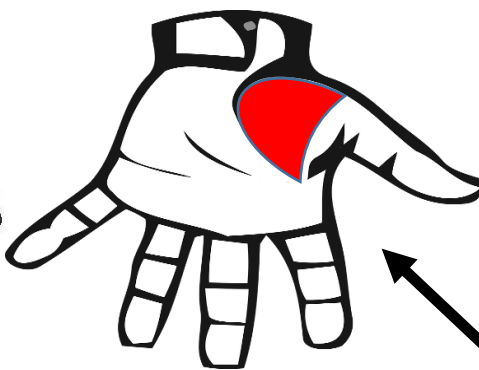
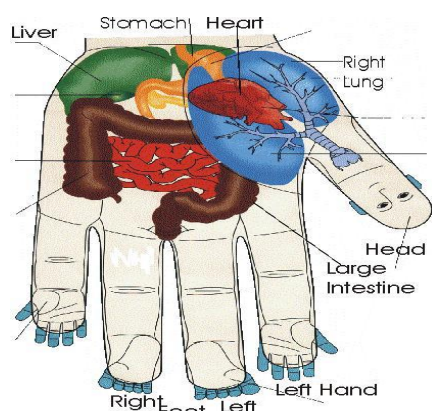
בדיקור סיני נקודה זו נקראת חוצה קדמי-17 והיא נמצאת על עצם החזה בקו הפטמות. זו נקודה חשובה לטיפול בקוצר נשימה, שיעול ואסתמה.

בדיקור סיני נקודה זו נקראת ריאות-1 והיא נקודת התראה של הריאות. היא מצוינת למצבים של של "עודף" בריאות ומשחררת חסימות



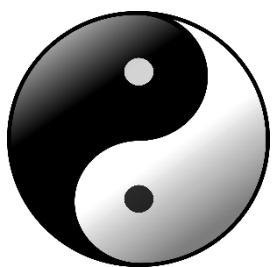
בדיקור סיני נקודה זו נקראת ריאות-5 והיא נמצאת בקפל המרפק. היא מצוינת למצבים של חום בריאות: שיעול מלווה בליחה, צפצופים וכד'

בדיקור סיני נקודות אלו נקראות: ריאות-7, ריאות-9 וריאות-10. הן שייכות למרידיאן הריאות והן מחזקות את התפקוד שלהן



בסוג'וק אזור הריאות משתקף בכרית שמתחת לאגודל. עיסוי ולחיצות על האזור המסומן יכול להקל על בעיות נשימה

נתי רגב
לואים לחיות בפיא



סוכרים מטחורית? לחצו ועסו את הנקודות המסומנות!

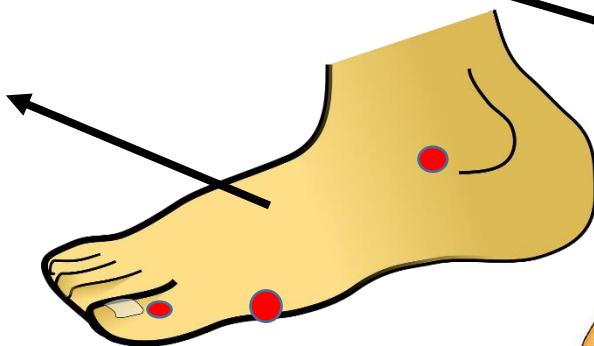
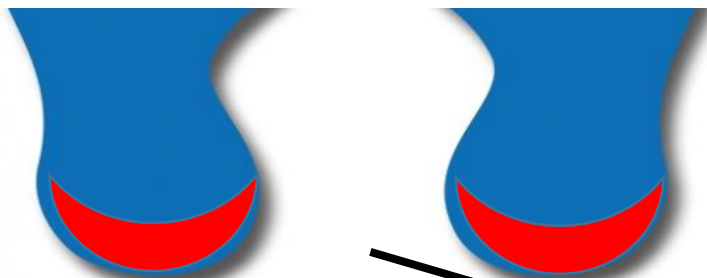
דף מידע מקליניקת שמחה ובריאות

נתי רגב. 050-3711378. NATIREGEV.COM

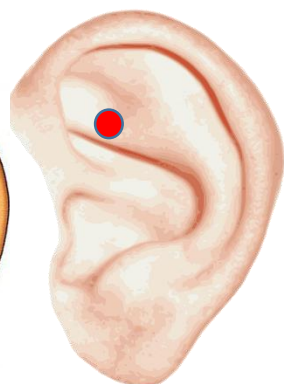
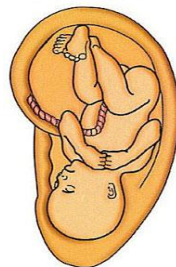


בדיקור סיני נקודות
אלו נקראות טחול-1
טחול-3 וטחול-5.
דיקור של נקודות
אלו (בשילוב מוקסה
על טחול-1) מחזק
את תפקודו האנרגטי
של הטחול.

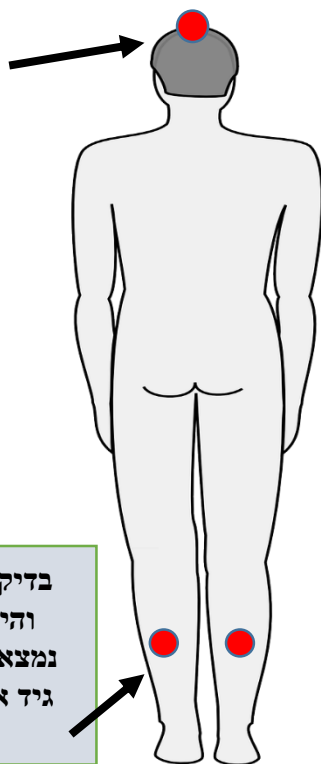
הדבר מסייע
בטחורים (כולל
דימום) על רקע
חולשה אנרגטית של
הטחול הגורמת
לצניחת איברים
ולבריחת הדם מכליו.



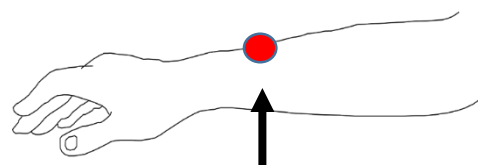
ברפלקסולוגיה מייצג אזור
העקב בכפות הרגליים את
אזור האגן ופי הטבעת
(שני העקבים נראים כמו
שני ישבנים). עור מחורץ
ונוקשה מסביב לעקב יכול
להצביע על טחורים.
עיסוי בעקב ומסביבו
מגביר זרימת דם באזור פי
הטבעת ובכך מקל על
בעיית הטחורים



בדיקור סיני נקודה זו נקראת
חוצה אחורי-20 והיא הנקודה
הכי גבוהה בגוף. היא נמצאת
בשיא הגובה של הגולגולת
בקו המחבר בין שתי
האוזניים. דיקור הנקודה
מחזק את כל האנרגיה בגוף
ומרים אותה למעלה. היא
מציינת לחולשה כללית,
צניחת איברים וטחורים.

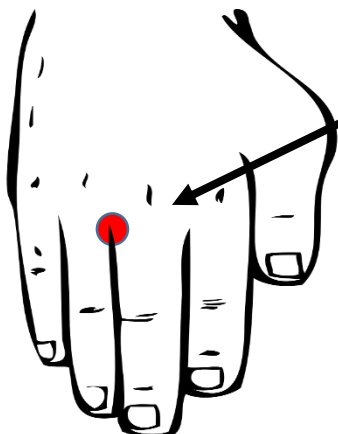
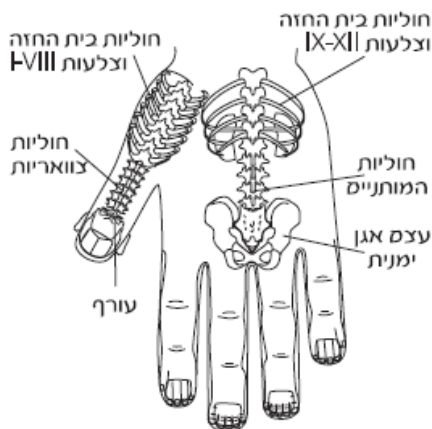


בדיקור אוזן נקודה זו משקפת את
פי הטבעת. עיסוי ודיקור שלה
מעודד סירקולציה של צ'י באזור
פי הטבעת.



בדיקור סיני נקודה זו נקראת טחול-57
והיא נקודה ראשית לטחורים. היא
נמצאת באמצע הדרך בין הברך לחיבור
גיד אכילס לעקב. דיקור הנקודה מטפל
בבעיות בפי הטבעת.

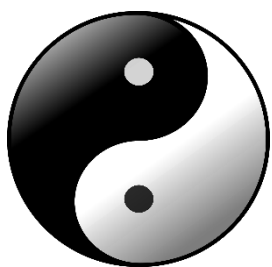
בדיקור סיני נקודה זו נקראת מחמם אמצעי-6
והיא נקודה ראשית לעצירות. היא נמצאת
במרחק עובי של 4 אצבעות משורש כף יד
בשיא הגובה. (תרגישו כניסה ל"בור"). היא
מציינת לטחורים כתוצאה מעצירות



בסוג'וק אזור פי הטבעת
משתקף בנקודת החיבור בין
אצבעות 3 ו-4 בגב היד.
הדבר נכון לשתי כפות
הידיים.

עיסוי-דיקור-מוקסה על אזור
זה מייצר אפקט מעורר
וממריץ ובכך מיטיב עם
בעיות של טחורים עקב
סטגנציה באזור האגן ופי
הטבעת

נתי רגב
לואים לחיות בפיא



סופאים מדורבן?

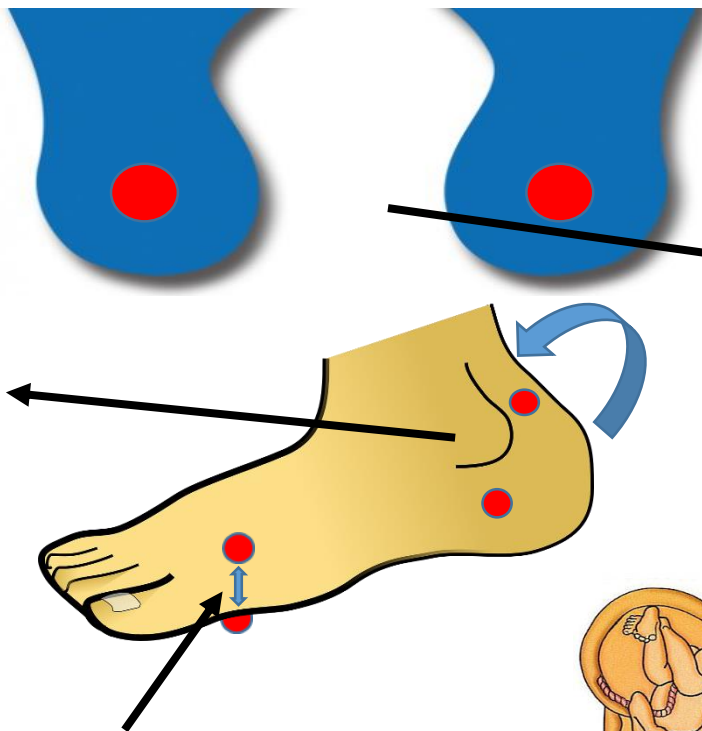
לחצו ועסו את הנקודות המסומנות!

דף מידע מקליניקת שמחה ובריאות

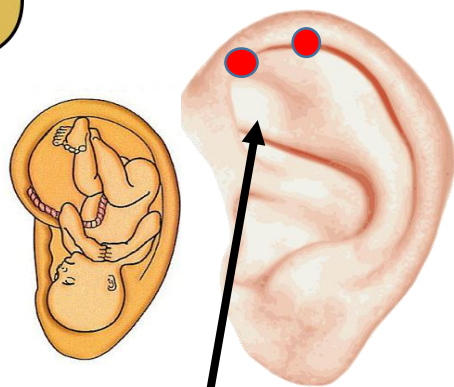
נתי רגב. 050-3711378. NATIREGEV.COM



בדיקור סיני קיימות נקודות מקומיות נפוצות נוספות כמו כליות-3 ושלפוחית-60, הנמצאות בין המלאולוסים הפנימי והחיצוני של הקרסול לבין גיד אכילס. גם נקודות כליות-6 ושלפוחית-62, הנמצאות ממש מתחת לעצמות הקרסול, בצדן הפנימי והחיצוני. נקודות אלו בעלות השפעה על הדורבן.

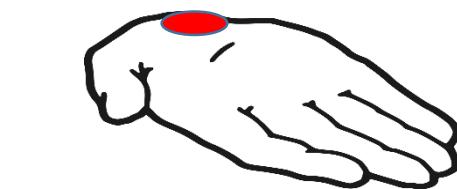


דורבן הוא צמיחה זיזית על עצם העקב. נראה כמו נטיף במערת הנטיפים. מרגיש כמו דריכה על מסמר. ברפלקסולוגיה ניתן לטפל ישירות באזור העקב על ידי לחיצות ועיסויים המגבירים את זרימת הצ'י לאזור ובכך מייצרים תהליך של ריפוי הדלקת שגרמה לדורבן.



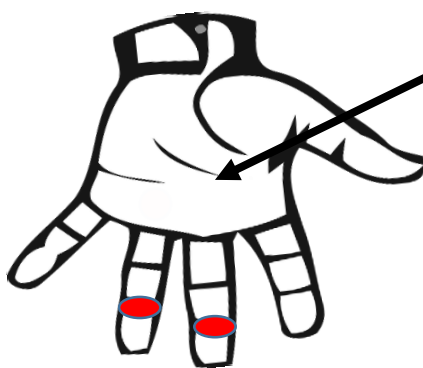
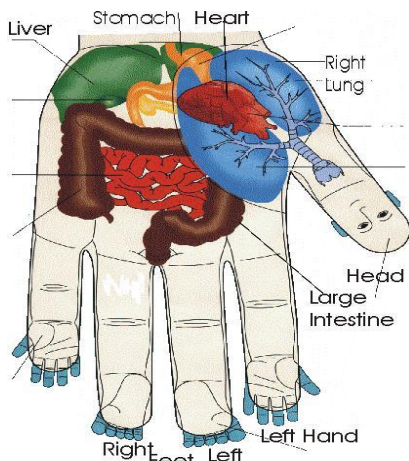
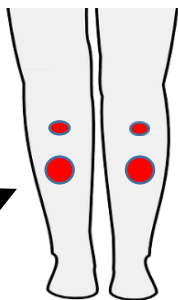
בדיקור אוזן נקודות אלו משקפות את העקבים. עיסוי ודיקור שלהן מעודד סירקולציה של צ'י באזור העקבים ובכך יכולים להקל על דורבן.

בדיקור סיני הנקודה העליונה נקראת כבד-3 והנקודה מתחת לרגל, ממש באותו קו נקראת כליות-3. נקודות אלו מסייעות לשחרור של הרצועה הפלנטרית (רצועה שמחברת בין העקב לאצבעות וכשהיא מודלקת היא מייצרת דורבן) והנעת האנרגיה באזור, בעיקר אם גם מוסיפים לדיקור גירוי חשמלי באמצעות מכשיר אלקטרו-אקופונקטורה.



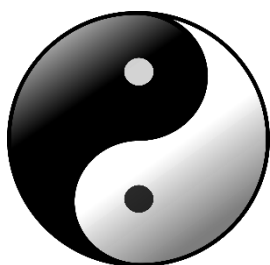
בדיקור סיני קיימת שיטת ההשתקפויות. אזור כרית כף היד הצמודה למפרק כף היד מקבילה לאזור העקב. דיקור והנחת מוקסה ישירה על האזור הרגיש בכף היד הנגדית לדורבן, יכול להקל על הדורבן עצמו!

בדיקור סיני נקודות אלו נקראות טחול-56 וטחול-57. הן ממוקמות בחלק האחורי של השוק, משמשות כנקודות נלוות לטיפול בכאבים ותקיעות של דם ואנרגיה באזורי הרגליים והעקבים.



בסוג'יק אזור העקב משתקף במפרקים האחרונים של אצבעות 3 ו-4. בכל יד מטפלים באצבע "הקרובה" לרגל עם הדורבן, כשהמנח הוא כמו בתמונה משמאל. עיסוי-דיקור-מוקסה על אזור המפרק, מסביבו וקצת מתחתיו, כמו גם גלגול של טבעת סו-ג'וק, מייצרים אפקט מעורר וממריץ ובכך מיטיבים עם בעיות של דורבן.

נתי רגב
סופאים לחיות בריא

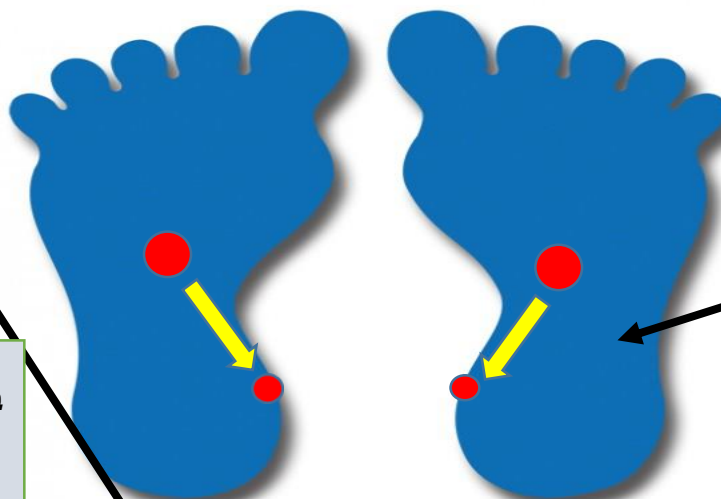


סוגים מאבנים כבדיות? לחצו ועסו את הנקודות המסומנות! דף מידע מקליניקת שמחה ובריאות



נתי רגב. 050-3711378. NATIREGEV.COM

בדיקור סיני נקודה זו נקראת טחול-9 והיא מטפלת במחמם תחתון. היא הכליות ואת הכליות ואת שלפוחית השתן.

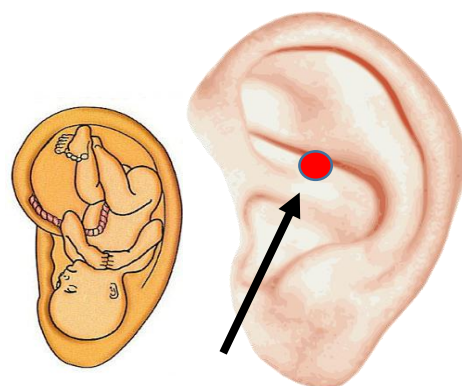
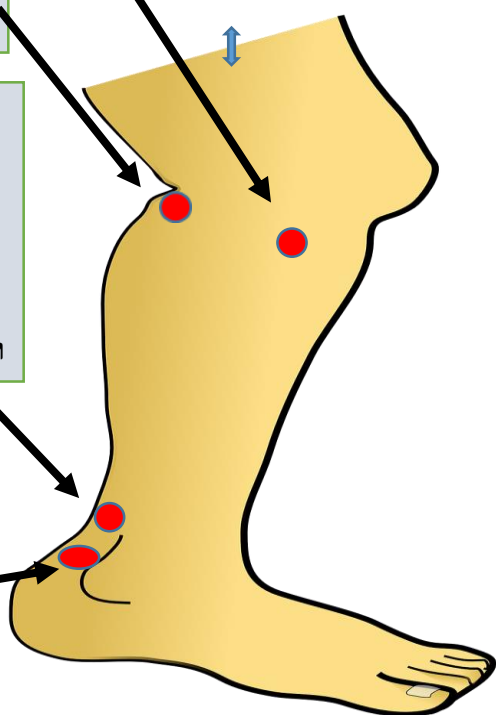


ברפלקסולוגיה שתי הכליות משתקפות בנקודה הכי עמוקה בכל כף רגל ממש מתחת לכרית הגדולה. עיסוי הכליות כלפי מטה דרך השופכנים (חץ צהוב) ועד לשלפוחית השתן (הנקודה האדומה הקטנה) מגרה את הכליות לחזור לתפקודן התקין ומעודד זרימת שתן.

בדיקור סיני נקודה זו נקראת כבד-8 והיא מנקזת את המחמם התחתון ומגבירה מתן שתן.

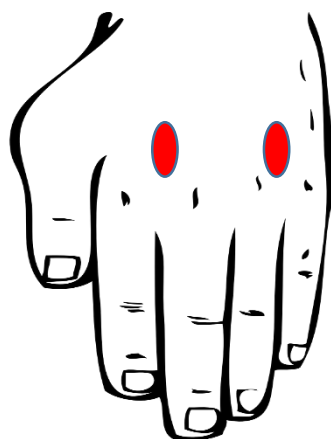
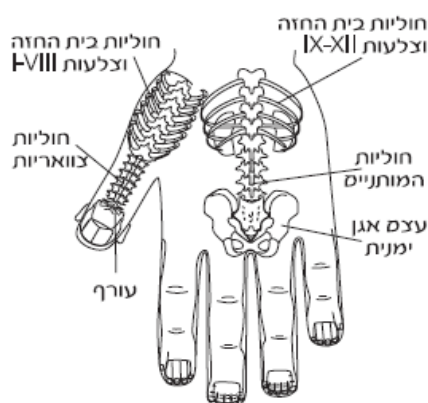
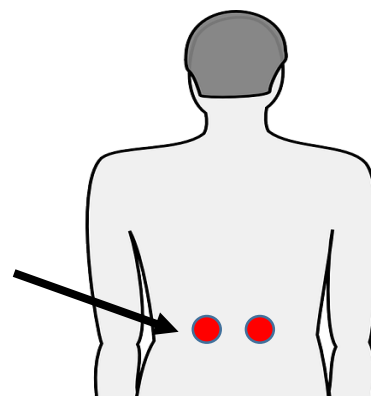
בדיקור סיני נקודה זו נקראת כליות-7 והיא נקודת החיזוק של הכליות. היא נקודה מפתח לטיפול בשליטה של הכליות על נוזלים וויסות מתן שתן והזעה.

בדיקור סיני נקודה זו נקראת כליות-3 והיא נקודת מקור של הכליות. היא מחזקת ומזינה את הכליות.



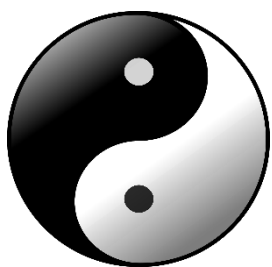
בדיקור אוזן נקודה זו משקפת את הכליות. דיקור הנקודה מממריץ את הכליות ומיטיב עם תפקודן

בדיקור סיני נקודה זו נקראת כליות-23 והיא נמצאת משני צידי עמוד השדרה במרחק צוון וחצי ובגובה חוליות לומבריות 2 ו-3. זוהי נקודת השפעה על הכליות. היא מזינה, מחזקת ומייצבת את הכליות. היא טובה לדלקות בשתן ואבנים בכליות.



בסוג'וק אזור הכליות משתקף בגב היד בין אצבעות 2 ו-3 ובין אצבעות 4 ו-5. גירוי הנקודות בעזרת דיקור או מקל סוג'וק מקל על תפקודן של הכליות ועוזר במגוון בעיות הקשורות אליהן

נתי רגב
לואים לחיות בפיא



סוגים מאי סתום?

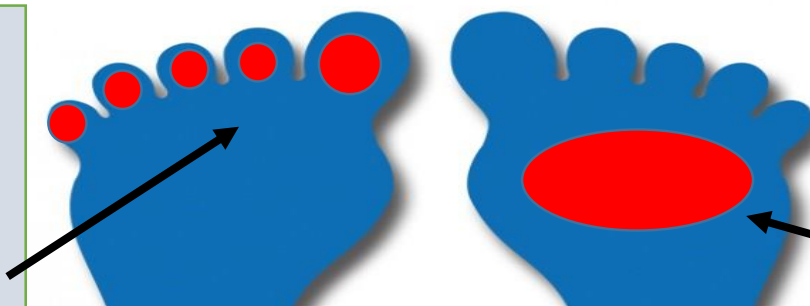
לחצו ועסו את הנקודות המסומנות!

דף מידע מקליניקת שמחה ובריאות

נתי רגב. 050-3711378. NATIREGEV.COM



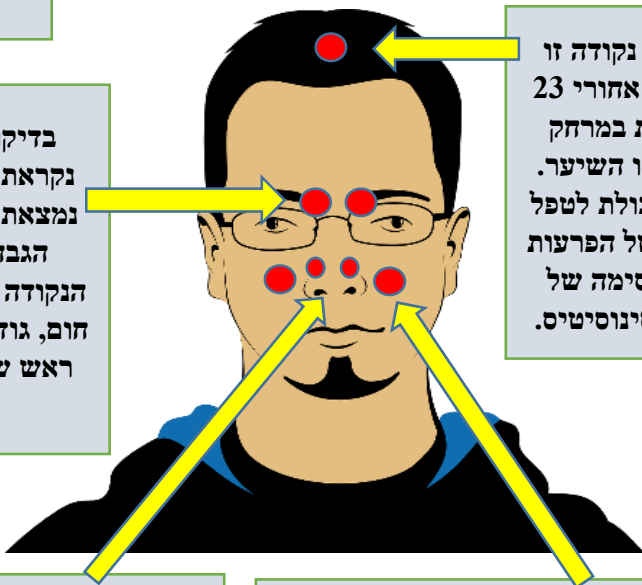
ברפלקסולוגיה מייצגות כריות האצבעות את הסינוסים. לחיצה ועיסוי של כריות האצבעות יכולות לשחרר סינוסים גדושים.



ברפלקסולוגיה, מייצגת הכרית הגדולה את אזור הריאות. לשני הנחיריים במבט מלמטה יש צורה של ריאות. חיזוק אזור הריאות ייטיב עם האף ועם פתיחתו.

בדיקור סיני נקודה זו נקראת שלפוחית-2 והיא נמצאת בשקע של תחילת הגבה. דיקור ועיסוי הנקודה מקל על התקררות, חום, גודש בסינוסים וכאבי ראש שמתמקדים בחלקו הקדמי.

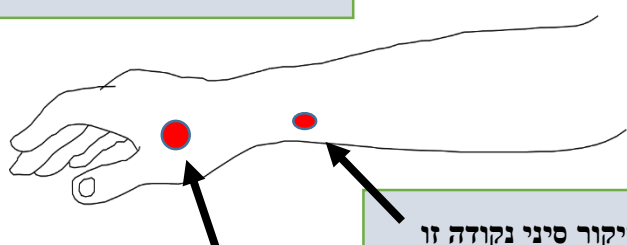
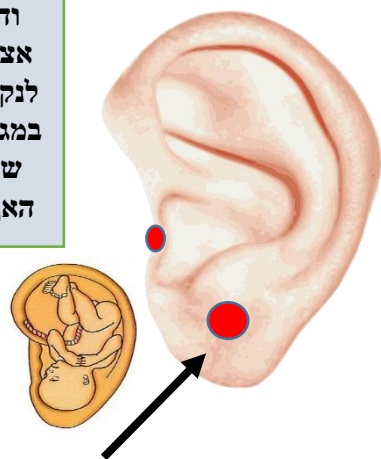
בדיקור סיני נקודה זו נקראת חוצה אחורי 23 והיא נמצאת במרחק אצבע מעל קו השיער. לנקודה יש יכולת לטפל במגוון רחב של הפרעות של האף, חסימה של האף, נזלת, סינוסיטיס.



בדיקור סיני נקודה זו נקראת מעי גס-20 והיא נמצאת בשקע מעל גבי הנחיר. דיקור ועיסוי הנקודה עוזרים לרפא בעיות שונות שקשורות לדרכי הנשימה שבאף, בדלקות שמקורן בפנים ובגודש בסינוסים.

בדיקור סיני נקודה זו נקראת קיבה-3 והיא ממוקמת בתוך גומת העצם הגדולה של הלחי. לנקודה השפעה מאד חזקה על האף ועל הסינוסים שלצידו, גם בדיקור וגם בלחיצות.

בדיקור אוזן נקודה זו משקפת את אזור הראש, לפי המפה בה לאוזן יש צורה של עובר הפוך. הנקודות המסומנות מטפלות באזור האף.

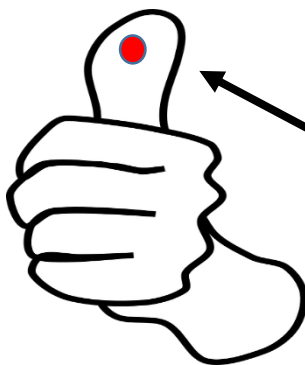
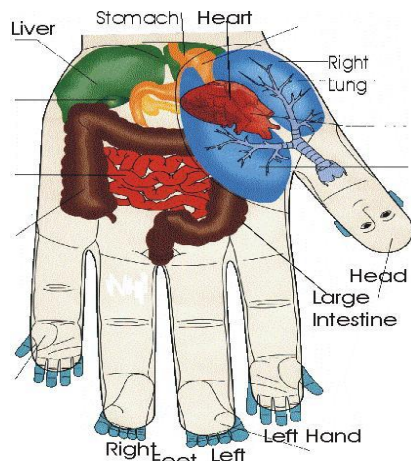


בדיקור סיני נקודה זו נקראת מעי גס-4 והיא נקודה עיקרית לאזור הפנים. היא נמצאת ממש ב"קודקוד המשולש" והיא רגישה למגע.

בדיקור סיני נקודה זו נקראת ריאות-7 והיא נמצאת במרחק 2 אצבעות משורש כף יד על צד היד. לנקודה השפעה מאד חזקה על האף.

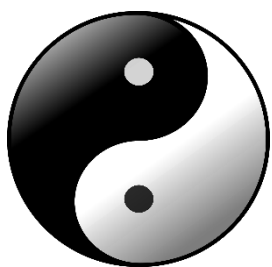


בדיקור סיני נקודה זו נקראת מעי גס-11 והיא נמצאת בשקע כשהמרפק מקופף. הנקודה עוזרת בהקלה על תסמיני התקררות ושפעת



בסוג'וק הפנים משתקפות בכרית האגודל וכמו בפנים, אזור האף נמצא ממש במרכז הכרית. לחיצות ועיסוי במרכז הכרית יכולות להקל על אף סתום

נתי רגב
לואים לחיות בפיא

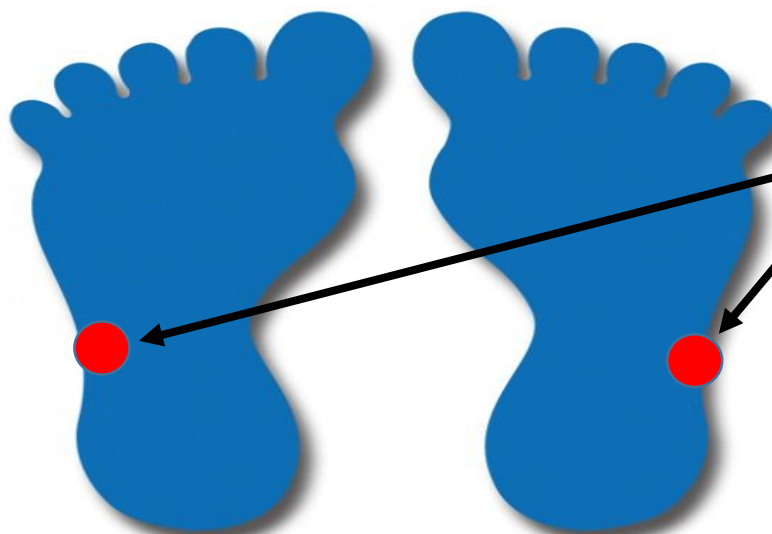


סופלים מכאים בהרכיית?

לחצו ועסו את הנקודות המסומנות!

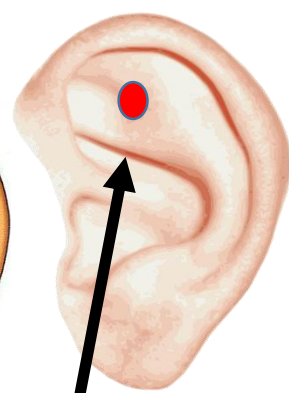
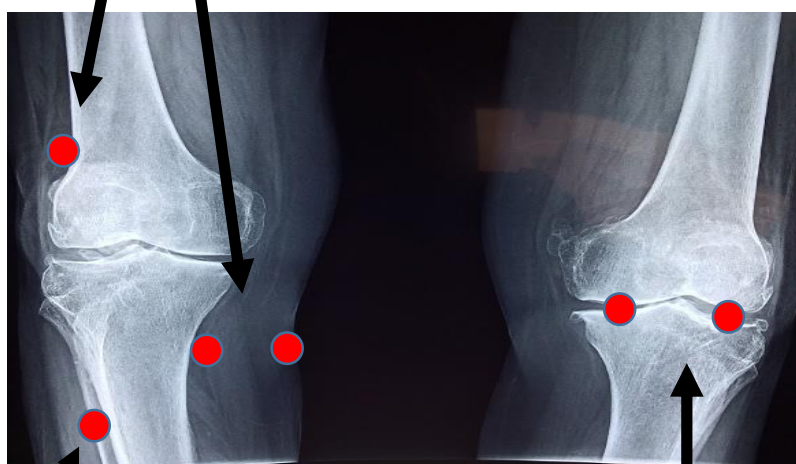
דף מידע מקליניקת שמחה ובריאות

נתי רגב. 050-3711378. NATIREGEV.COM



בדיקור סיני נקודות אלו נקראות טחול-9, כבד-8 וקיבה-34. הן נמצאות מסביב לברך ומטפלות במגוון בעיות של הברכיים כמו נפיחות, כאב, שחיקה, מים בברך וכד'.

ברפלקסולוגיה משתקפות הברכיים בצד החיצוני של הברך (היכן שמרגישים את הבליטה). עיסוי ולחיצות בנקודות אלו פועלים על הברך עצמה ומשככים בה כאב.



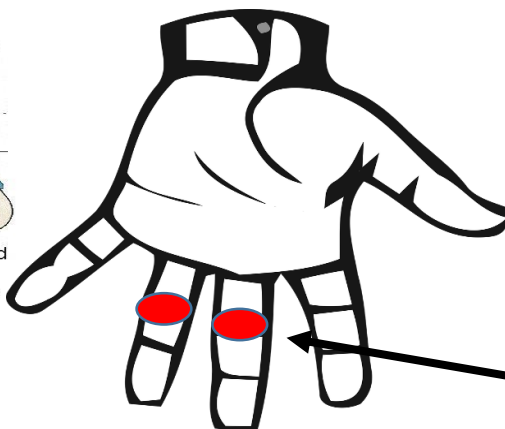
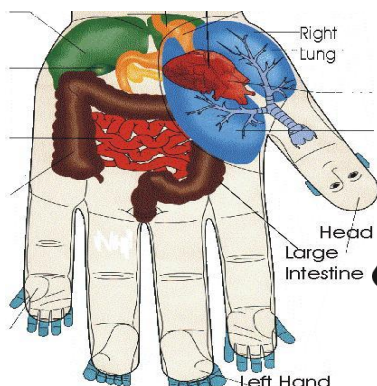
בדיקור אזור נקודה זו משקפת את אזור הברך. לחיצות, דיקור וחימום הנקודה, יכולות להקל על כאבים בברכיים.

בדיקור סיני נקודה זו נקראת קיבה-36. היא נמצאת במרחק עובי של 4 אצבעות מתחת לקו הברך. היות והנקודה קרובה במיוחד למפרק הברך, היא מיטיבה עם כאבי ברכיים על רקע חוסר צ'י (אנרגיה), בצקות, עודף משקל ותפקוד לקוי של מערכת העיכול.

בדיקור סיני נקודות אלו נקראות קיבה-35 ו"עין הברך". הן נמצאות ממש על קו המפרק בין עצם הירך לעצם השוק, היכן שנמצא המינסקוס (הכרית שבולמת את הזעזועים). נקודות אלו מצוינות לדיקור וחימום על רקע כאבים משחיקת המינסקוסים.

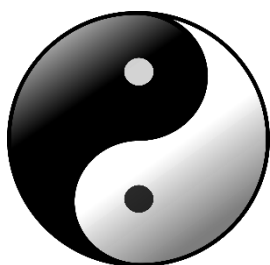


ברפואה המשלימה קיים עיקרון ההקבלה. כלומר, מפרק הכתף מקביל למפרק הירך. המפרק מקביל לברך ואילו מפרק כף היד מקביל למפרק כף הרגל. כדי להעצים את הטיפול ניתן גם לטפל באזור המקביל. דיקור נקודות כואבות במפרק בהכרח יטפל גם בברך המקבילה (למרות שהתלונה היא בכלל לא המפרק...)



בסוג'וק אזור הברכיים משתקף במפרקים המסומנים בשתי האצבעות בתמונה. עיסוי, חימום ודיקור של מפרקים אלה, משכך כאבים בברכיים.

נתי רגב
לואים לחיות בפיא



סופאים מהתקרות? לחצו ועסו את הנקודות המסומנות!

דף מידע מקליניקת שמחה ובריאות

נתי רגב. 050-3711378. NATIREGEV.COM

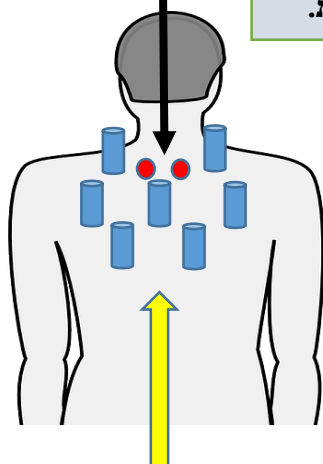


בדיקור סיני נקודה זו נקראת שלפוחית-12 והיא ממוקמת משני צידי עמוד השדרה בגובה חוליה חזית-2. זוהי נקודת השפעה על הרוח והיא מחזקת את הריאות בפיזור הצי' המגן.



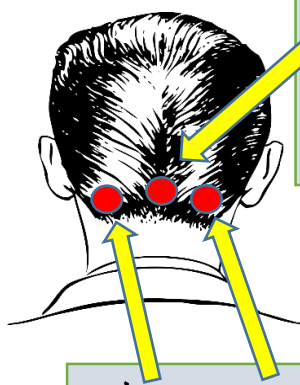
לחיצות על כריות האצבעות עוזרות לשחרר את הסינוסים הגדושים בפנים ובכך להקל על תסמיני ההתקררות.

ברפלקסולוגיה, מייצגת הכרית הגדולה את אזור הריאות. עבודה על אזור זה מחזקת את תפקוד הריאות בפיזור הצי' לכל הכיוונים, ובסילוק הרוח הקרה.



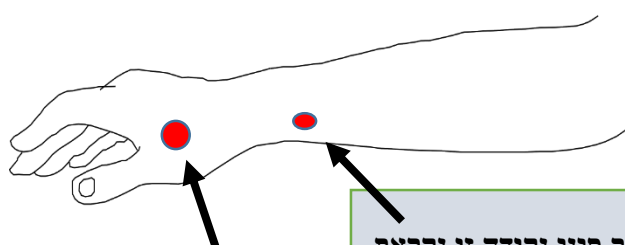
שימוש בכוסות רוח היא שיטת טיפול עתיקה לסילוק רוח קרה שפלשה אל הגוף והתחילה לייצר צמרמורות, עיטוש ושלבים ראשונים של התקררות. הנחת הכוסות על אזור השכמות מושכת מהגוף את הרוח הקרה או הפתוגן.

בדיקור סיני נקודה זו נקראת חוצה אחורי-16 והיא ממוקמת במרכז מתחת לגבשושית העורפית. לנקודה השפעה מאד חזקה על סילוק רוח קרה



בדיקור סיני נקודות אלו נקראות כים מרה-20 והיא נמצאת מתחת לגבשושית העורפית משני צידיה. הנקודה מפזרת רוח קרה והיא עיקרית לבעיות עודף רוח בראש.

בדיקור אוזן נקודה זו משקפת את הריאות, לפי המפה בה לאוזן יש צורה של עובר הפוך. דיקור הנקודה יחזק את הריאות ומערכת החיסון.



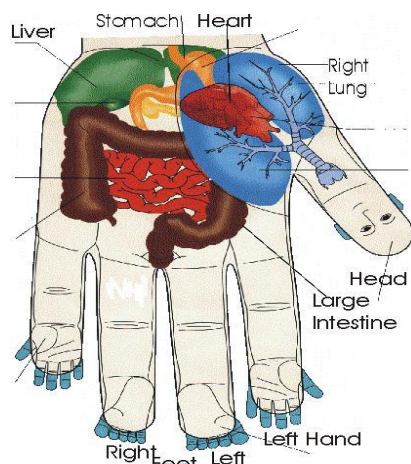
בדיקור סיני נקודה זו נקראת מעי גס-4 והיא נקודה עיקרית לאזור הפנים. היא נמצאת ממש ב"קודקוד המשולש" והיא רגישה למגע.

בדיקור סיני נקודה זו נקראת ריאות-7 והיא נמצאת במרחק 2 אצבעות משורש כף יד על צד היד. הנקודה מסלקת רוח קרה.

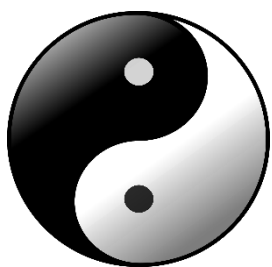


בדיקור סיני נקודה זו נקראת מעי גס-11 והיא נמצאת בשקע כשהמרפק מקופף. הנקודה עוזרת בהקלה על תסמיני התקררות ושפעת ומחזקת את מערכת החיסון.

בסוג'וק, הפנים משתקפות בכרית האגודל והריאות בכרית הגדולה. לחיצות ועיסוי במקומות אלו ימריץ את אזור הריאות ובכך יחזק את מערכת החיסון. כמו כן יעזור לתסמיני ההתקררות באזור הפנים.



נתי רגב
סופאים לחיות בפיא



סוכרים מצרבות?

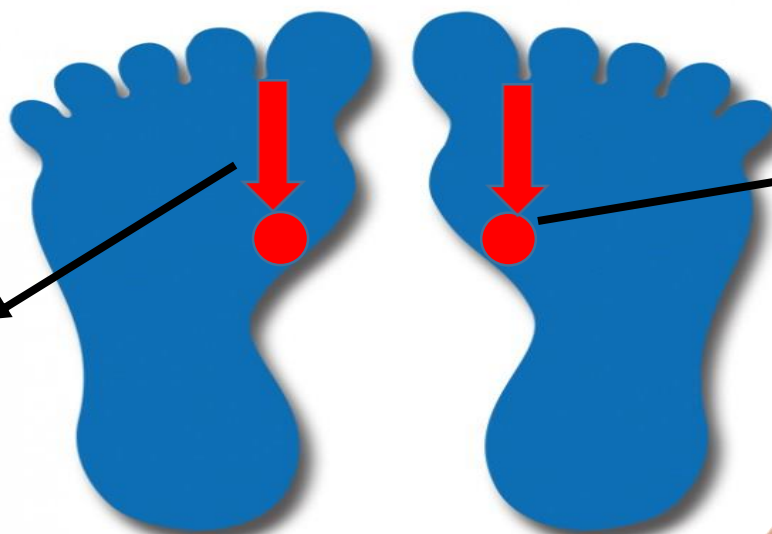
לחצו ועסו את הנקודות המסומנות!

דף מידע מקליניקת שמחה ובריאות

נתי רגב. 050-3711378. NATIREGEV.COM

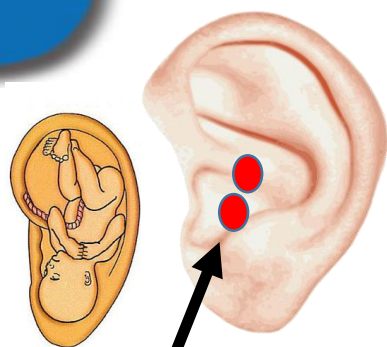
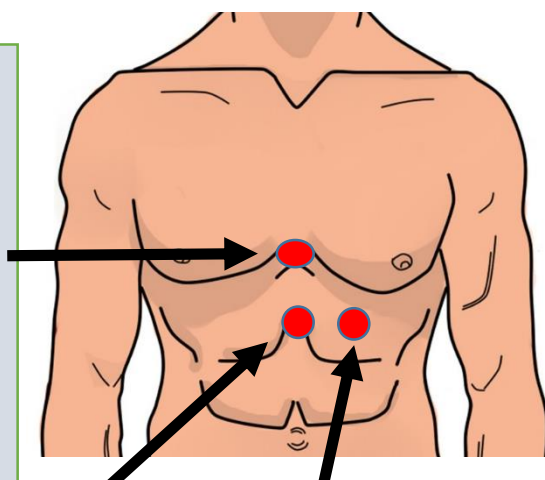


ברפלקסולוגיה מייצג אזור זה את הוושט המתחיל מהגרון (בין הבהון לאצבע שלידה), יורד דרך החזה (הכרית הגדולה) ומתחבר לקיבה (עיגול אדום). עיסוי האזורים המסומנים כלפי מטה, יסייע במניעת צרבות ובריפוי הרקמה שלו, שנפגעת בעקבות הצרבות.



ברפלקסולוגיה נקודה זו משקפת את הקיבה. היא נמצאת ממש מתחת לכרית הגדולה ועיסוי שלה מאזן את הקיבה בפעולת העיכול והורדתו למטה.

בדיקור סיני נקודה זו נקראת חוצה קדמי-14 והיא נמצאת בתחתית עצם החזה, ממש בקו האמצע של הגוף. עיסוי ודיקור נקודה זו מסייע בין היתר בהורדת צ'י מורד הגורם לצרבות ובחילות.

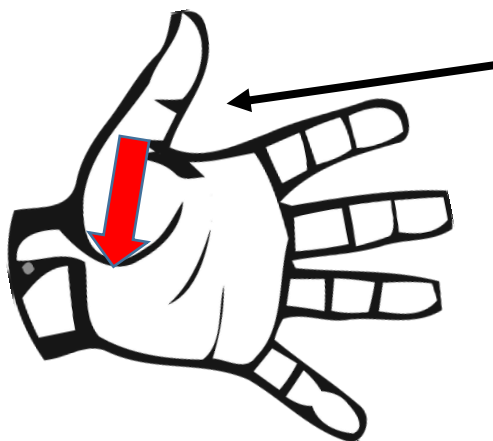
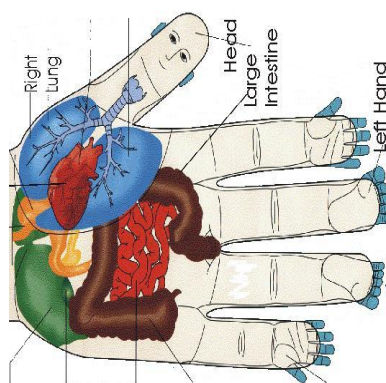
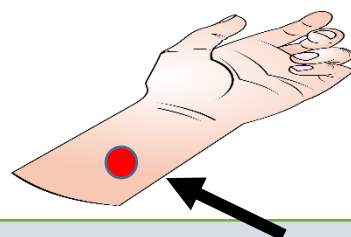


בדיקור אוזן נקודות אלו משקפות את הקיבה והוושט. עיסוי ודיקור הנקודות יטפלו בצרבות.

בדיקור סיני נקודה זו נקראת חוצה קדמי-12 והיא נמצאת במרכז הדרך שבין עצם החזה לטבור, ממש בקו האמצע של הגוף. עיסוי נקודה זו מסייע להפחית צרבות, בחילות, שלשולים וכאבי בטן.

בדיקור סיני נקודה זו נקראת קיבה-21 והיא נמצאת במרחק 3 אצבעות מהנקודה המסומנת לידה. היא חשובה לטיפול בכאב ומלאות בקיבה על רקע של סגנוציה של צ'י. היא עוזרת במקרים של עודף בקיבה, הקאות, צרבות, ריפלוקס, חוסר תאבון ועוד.

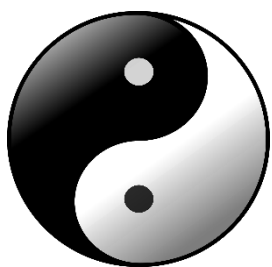
בדיקור סיני נקודה זו נקראת מעטפת הלב-6 והיא נמצאת במרחק עובי של 3 אצבעות מעל לפרק כף היד, אולם בצדה הפנימי של האמה. עיסוי נקודה זו מסייע בהפחתת כאבי בטן, הקאות, צרבות ותחושת חרדה על רקע רגשי.



בסוג'וק, אזור הוושט יורד מהאגודל (פנים, גרון) כלפי מטה, דרך הכרית שמתחתיו (היכן שמשקפים הריאות והחזה) עד לחיבור עם הקו הרוחבי הראשון המייצג את אזור הקיבה, כפי שמופיע בצירור.

עיסוי בכיוון החץ, יחזק את פעילות הוושט ויבטיח שתוכן קיבתי לא יעלה כלפי מעלה.

נתי רגב
לואים לחיות בפיא



סוגים אצילות?

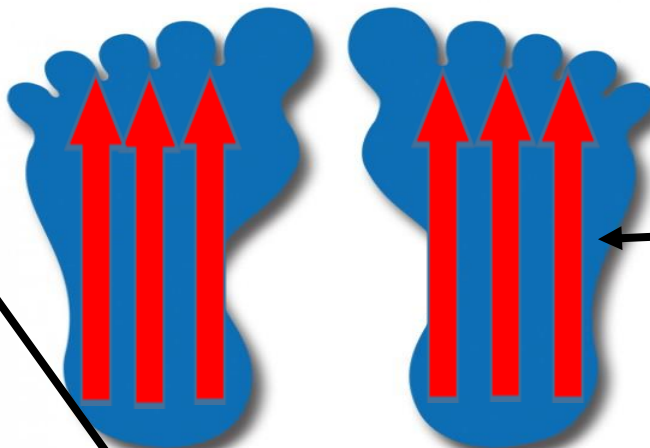
לחצו ועסו את הנקודות המסומנות!

דף מידע מקליניקת שמחה ובריאות

נתי רגב. 050-3711378. NATIREGEV.COM



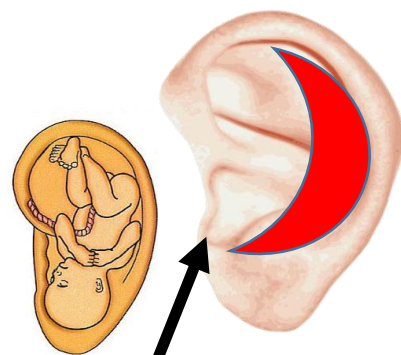
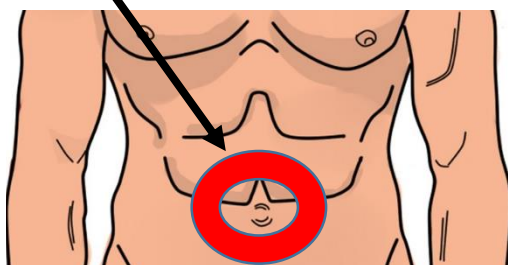
לטבור ולאזור שמסביבו המכונה "ההרה" ישנה חשיבות אנרגטית ממעלה ראשונה! חימום המרכז בעזרת קופסת מוקסה או כרית חמה, יחזק את היאנג צ'י בגוף ויירם את האנרגיה למעלה. טיפול זה מצוין במצבים של מערכת עיכול חלשה ונוזלית, מתן שתן מרובה ו"צניחה" של כל הגוף.



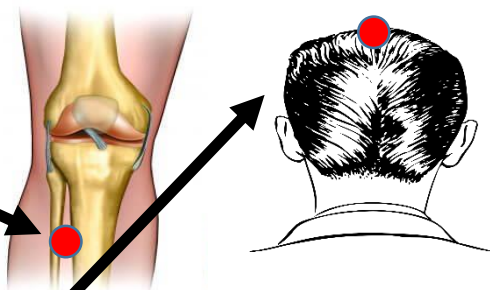
ברפלקסולוגיה, נעסה את שתי כפות הרגליים, מהעקב לכיוון האצבעות ובכך נעזור לאנרגיה לעלות כלפי מעלה. העיסוי יכול להינתן גם בגב הרגל באותו הכיוון, כולל גם אזור הקרסול.

בדיקור סיני נקודה זו נקראת קיבה-36 והיא נמצאת 3 אצבעות מתחת לברך.

זוהי נקודת ים הדגנים, והיא אחראית על הצ'י הנרכש הבא מהמזון, כלומר, היא זו שמספקת לנו אנרגיה זמינה כדי להיות עירניים ולעבוד. במצבי חולשה היא הראשונה שנדקור.



היות והאוזן משקפת את כל הגוף, עיסוי מלא שלה עם האצבע והאגודל שלכם, לכל האורך, פנים וחזק, ימריץ ויעורר את כל הגוף!

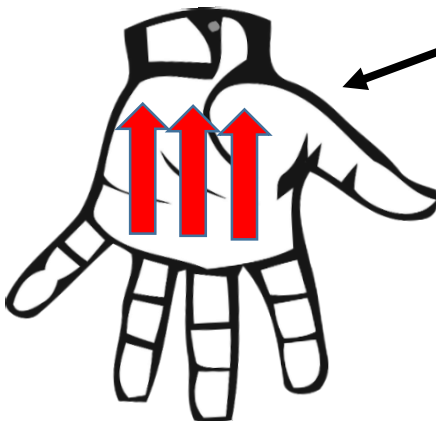
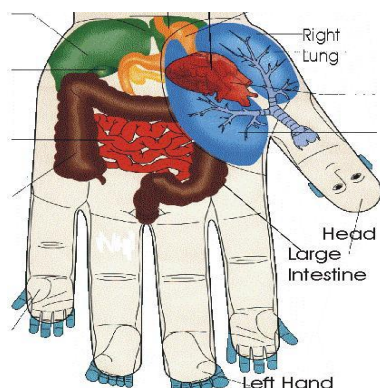
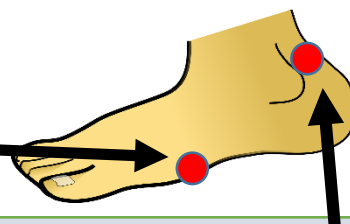


בדיקור סיני נקודה זו נקראת חוצה אחורי-20 והיא הנקודה הכי גבוהה בגוף (נמצאת בקצה הקרקפת).

משום כך יש לה את היכולת להרים את האנרגיה כלפי מעלה והיא מצוינת למצבים של חולשה כללית בגוף.

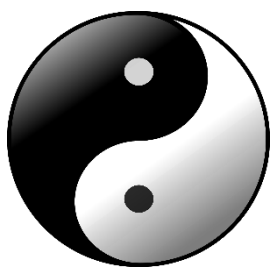
בדיקור סיני נקודה זו נקראת טחול-3. נקודה זו מחזקת את הטחול והקיבה היוצרים יחד את אלמנט האדמה שאחראי להפוך את המזון לאנרגיה. אנרגיה זו מזינה את כל האיברים ובכך תורמת לתפקוד הגוף בצורה מיטבית ללא עייפות וחולשה.

בדיקור סיני נקודה זו נקראת כליות-3 והיא נמצאת בין ראש העצם הפנימית לבין גיד אכילס. זוהי נקודת מקור של הכליות הנחשבות לשורש הצ'י בגוף המזין את שאר האיברים. דיקור הנקודה יחזק את הגוף.



בסוג'וק, כמו ברפלקסולוגיה, נעבוד על כל מרכז כף היד בתנועה כלפי מעלה. ראשית, כי אברי העיכול נמצאים במרכז כף היד והדבר ימריץ אותם להפיק אנרגיה מהמזון בצורה יותר טובה ובכך נהיה פחות עייפים. שנית, העיסוי והלחיצות כלפי מעלה יעזרו לדם לזרום בצורה יותר טובה בחזרה אל הלב ובכך נהיה יותר עירניים!

נתי רגב
לואים לחיות בפיא

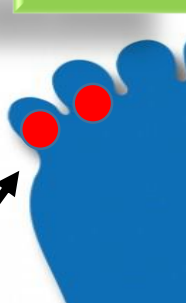


סופלים אכציות אולנייט? לחצו ועסו את הנקודות המסומנות! דף מידע מקליניקת שמחה ובריאות



נתי רגב. 050-3711378. NATIREGEV.COM

מתחת לרגל

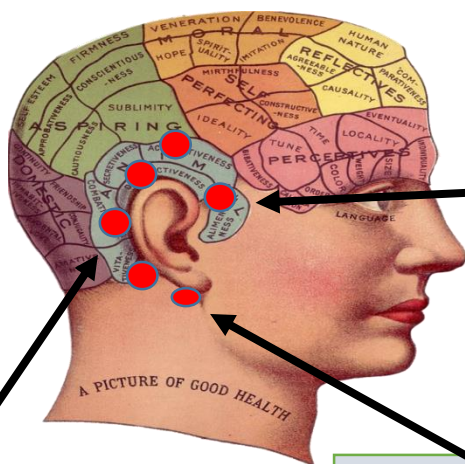


ברפלקסולוגיה מייצגות שתי האצבעות הצדדיות את האוזניים וחוש השמיעה. לחיצות ועיסויים על אצבעות אלו מלמעלה ועד למטה, יכולים לעזור לבעיות אוזניים בצורה ניכרת!

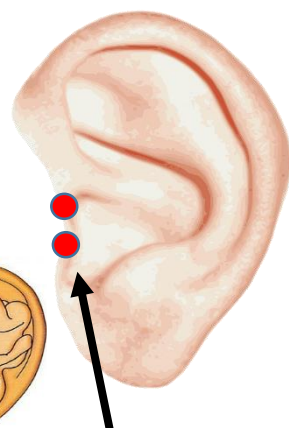
מעל לרגל



גם ברפלקסולוגיה, וגם ברפואה סינית, הנקודה הזו, הנמצאת על גב הרגל, בין אצבע 4 ל-5, בעלת השפעה עצומה על האוזניים! גירוי הנקודה בעזרת לחיצה או מחט, מייטיב עם האוזניים



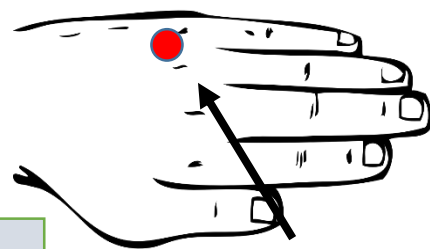
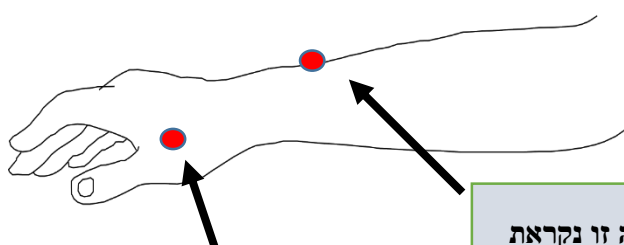
בדיקור סיני נקודה זו נקראת כיס מרה-3. היא פותחת את הפתחים ומגבירה את השמיעה. טובה גם לצלולים באוזניים.



בדיקור סיני נקראות נקודות אלו כיס מרה-10,11,12. הן מקיפות את האוזן מאחורה. ניתן ממש להרגיש חריצים בנקודות אלו. הן משפלות במגוון בעיות של האוזניים.

בדיקור סיני נקודה זו נקראת מחמם משולש-17 והיא נמצאת מאחורי תנוך האוזן (השקע הגדול). היא מצוינת לצלולים ודלקות באוזניים.

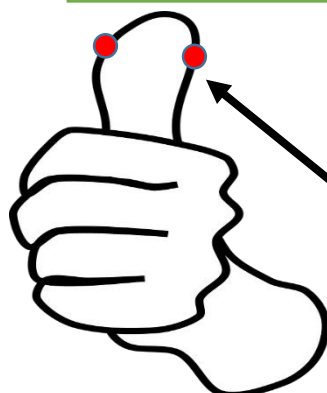
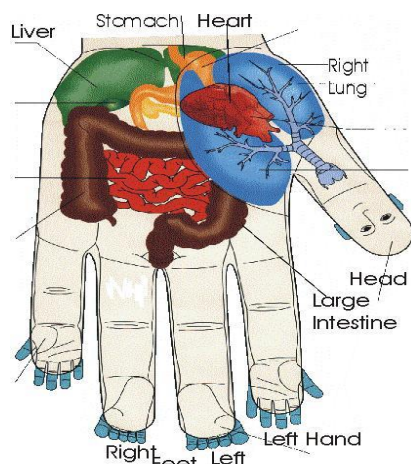
בדיקור אוזן נקודות אלו משקפות את האוזן. דיקור הנקודות יטפל בבעיות אוזניים, בעיות שמיעה, חירשות ועוד.



בדיקור סיני נקודה זו נקראת מעי גס-4 והיא נקודה עיקרית לאזור הפנים. היא נמצאת ממש ב"קודקוד המשולש" והיא רגישה למגע. הנקודה מסלקת פתוגנים מאזור הפנים.

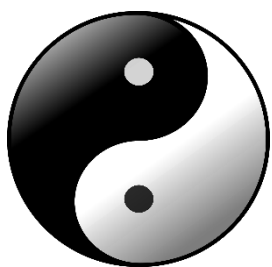
בדיקור סיני נקודה זו נקראת מחמם משולש-5 והיא ממקומת במרחק 4 אצבעות מעל שורש כף יד. היא מוציאה רוח, מאזנת תנועה במרידיאן, מוציאה חום פתוגני מהאוזן.

בדיקור סיני נקודה זו נקראת מחמם משולש-3 והיא נמצאת בצד המרוחק ובין עצמות אצבעות 4 ו-5, ממש כמו בכפות הרגליים. היא טובה להוצאת חום מהאוזניים



בסוג'וק, הפנים משתקפות בכרית האגודל, וממש כמו בפנים, האוזניים ישתקפו בצידי הכרית (בקו תחילת הציפורן). גירוי הנקודות ישפיע על האוזניים ויעזור לטפל בבעיות הקשורות אליהן.

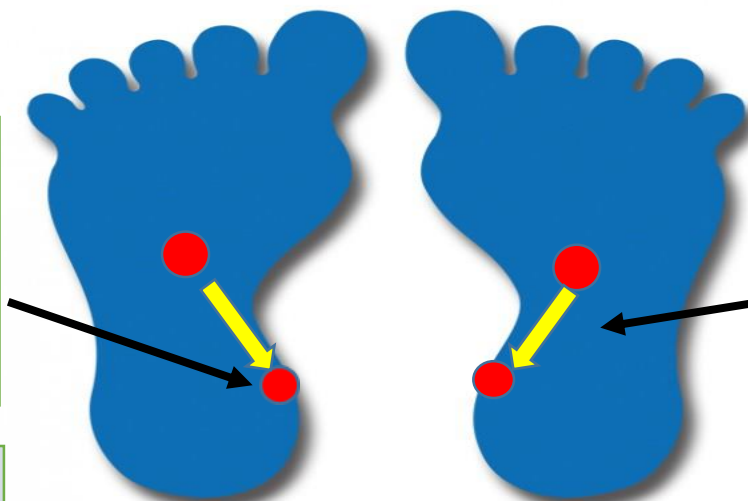
נתי רגב
לואים לחיות בפיא



סוגים מדלוקות פשתן? לחצו ועסו את הנקודות המסומנות! דף מידע מקליניקת שמחה ובריאות



נתי רגב. 050-3711378. NATIREGEV.COM



ברפלקסולוגיה משתקפת השלפוחית באזור הזה הצמוד לעקב. עיסוי הנקודה מסייע בריפו דלקות בשלפוחית.

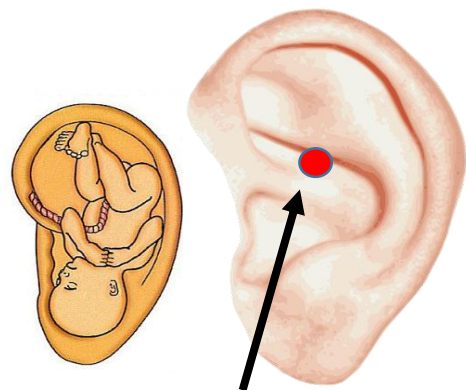
ברפלקסולוגיה שתי הכליות משתקפות בנקודה הכי עמוקה בכל כף רגל ממש מתחת לכרית הגדולה. עיסוי הכליות כלפי מטה דרך השופכנים (חץ צהוב) ועד לשלפוחית השתן (הנקודה האדומה הקטנה) מגרה את הכליות לחזור לתפקודן התקין ומעודד זרימת שתן.

בדיקור סיני נקודה זו נקראת טחול-9 והיא מחזקת את שלפוחית השתן ומגבירה מתן שתן.

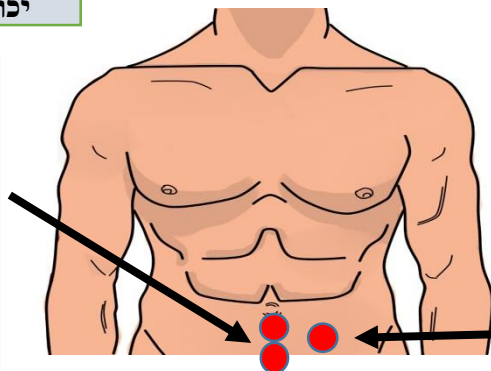
בדיקור סיני נקודה זו נקראת כבד-5 והיא נקודת חיבור של מרידיאן הכבד. היא מפזרת חסימות ממחמם תחתון ומסלקת ממנו לחות חמה.

בדיקור סיני נקודה זו נקראת כליות-3 והיא נקודת המקור של הכליות. לנקודה יכולת השפעה וטיפול בדלקות שתן

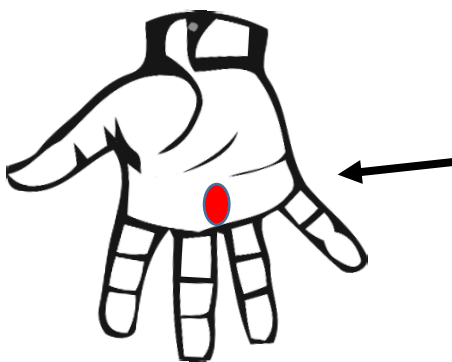
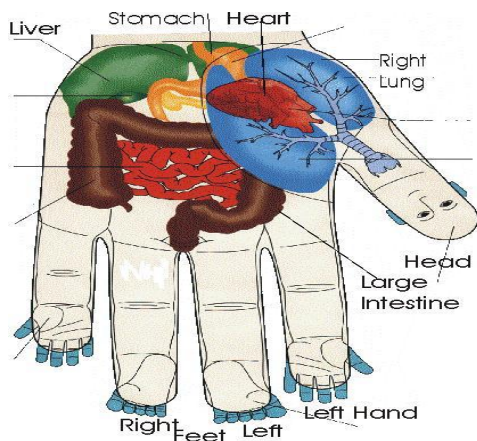
בדיקור סיני נקודה זו נקראת חוצה קדמי-3 והיא נמצאת במרחק כף יד מתחת לטבור. זוהי נקודת התראה של שלפוחית השתן והיא מסדירה את תפקודה. גם נקודה חוצה קדמי-6 הנמצאת במרחק 2 אצבעות מתחת לטבור, עוזרת לטפל בבעיות בשלפוחית.



בדיקור אוזן נקודה זו משקפת את השלפוחית. דיקור הנקודה ממריץ את השלפוחית ומיטיב עם תפקודה.

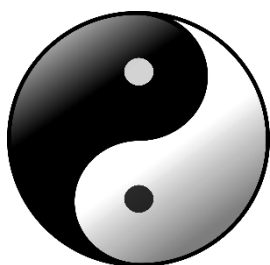


בדיקור סיני נקודה זו נקראת קיבה-28 והיא נמצאת למטה ובמרחק 2 אצבעות ממרידיאן חוצה קדמי לשני הצדדים. הנקודה מטפלת בדלקות בדרכי השתן.



בסוג'וק אזור השלפוחית משתקף בחלק הפנימי של כף היד בין אצבעות 3 ו-4. גירוי הנקודות בעזרת דיקור או מקל סוג'וק מקל על תפקודה של השלפוחית ועוזר במגוון בעיות הקשורות אליה.

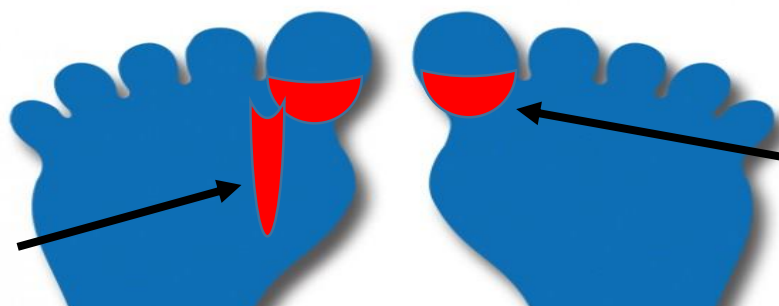
נתי רגב
לואים לחיות בפיא



סופלים מכאבי זרועות? לחצו ועסו את הנקודות המסומנות!

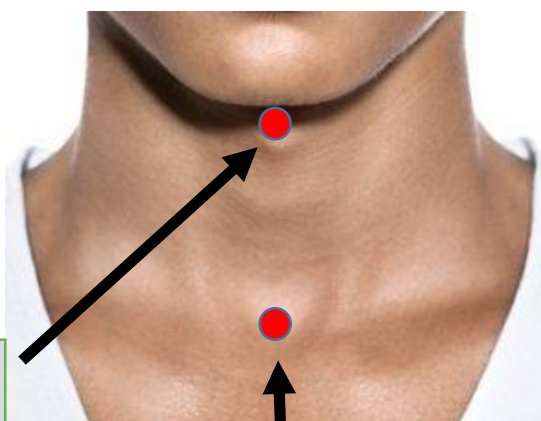
דף מידע מקליניקת שמחה ובריאות

נתי רגב. 050-3711378. NATIREGEV.COM



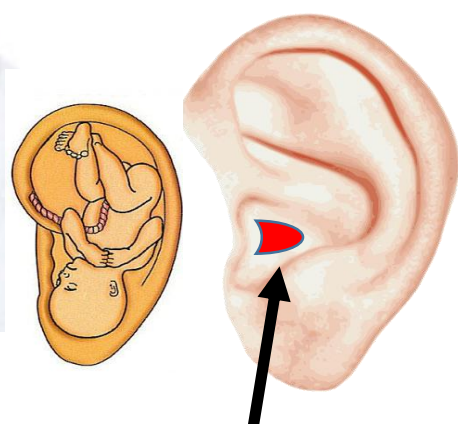
גם אזור קנה הנשימה והושט היוצאים מהגרון ויורדים אל הריאות והקיבה יכולים להיות בעלי השפעה על הגרון. עיסוי אזור זה כלפי מטה יכול לשחרר לחצים ועומסים מאזור הגרון, גם הרקע הוא נפשי (מחנק בגרון)

ברפלקסולוגיה משתקף אזור הגרון במפרק הבהן מתחת לכרית הגדולה. עיסוי הנקודה בחלק הפנימי ומסביב לבהן יכול להקל על מגוון בעיות הקשורות לגרון.



בדיקור סיני נקודה זו נקראת חוצה קדמי-23 והיא נמצאת מעל הגרוגרת. היא מצוינת לדלקת גרון או שקדים וקושי בבליעה.

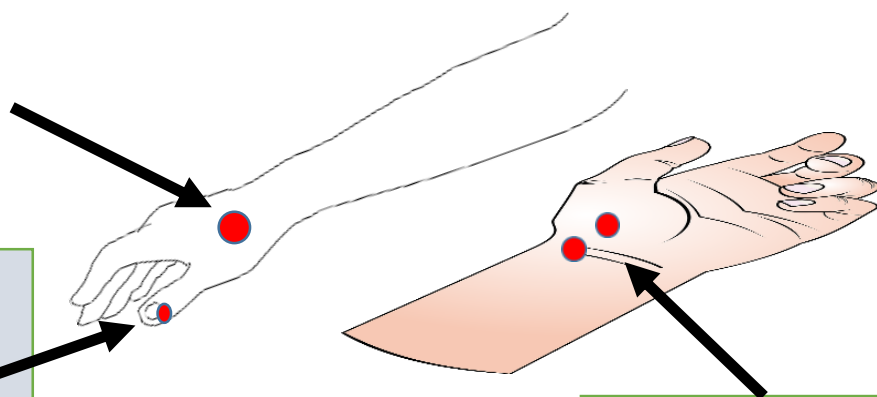
בדיקור סיני נקודה זו נקראת חוצה קדמי-22 והיא מחזקת את תפקוד הגרון והקול. מצוינת לאיבוד קול, גרון נפוח וכואב.



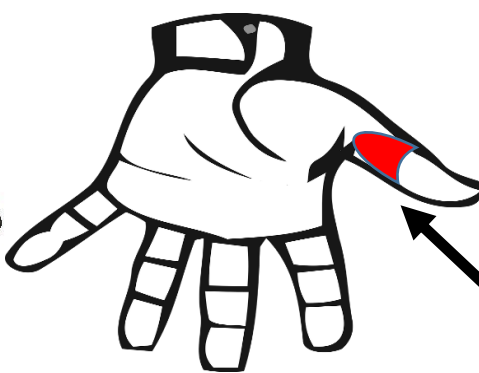
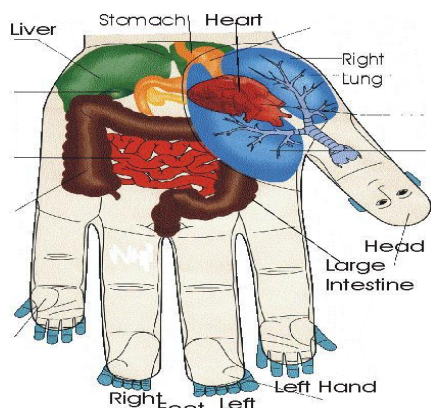
בדיקור אוזן נקודה זו משקפת את אזור הגרון. עיסוי ודיקור שלה מקל על מגוון בעיות באזור הגרון

בדיקור סיני נקודה זו נקראת מעי גס-4 והיא מצוינת לכל הבעיות הקשורות לאזור הפנים.

בדיקור סיני נקודה זו נקראת ריאות-11 והיא נמצאת בפינת הציפורן של האגודל. זוהי נקודה שמטפלת במצבים אקוטיים בגרון.



בדיקור סיני נקודות אלו נקראות ריאות-9-10 והן מצוינות לבעיות גרון על רקע של חום כמו דלקת וליחה.



בסוג'וק אזור הגרון משתקף בכרית משתקף במפרק השני של הבהן. עיסוי ולחיצות על הנקודה יטיב עם בעיות ודלקות בגרון.

נתי רגב
לואים לחיות בפיא