

סדרת  
הטיפים של נתי

# לומדים לחיות בריא

150 טיפים לחיים בריאים



נתי רגב

נמצא לנו מתחת לאף ואנחנו כמעט ולא משתמשים בו!  
מדוע? משום שלימון לא נועד רק כדי שנסחט ממנו כמה טיפות  
לכוס תה או לסלט, אלא גם כדי שנתחיל לאכול אותו ובכמויות!

הלימון עשיר בסגולותיו:

- ✓ מצוין לעיכול (בשילוב עם מים חמים על הבוקר)
- ✓ מעולה לעור (מצמצם קמטים וכתמים)
- ✓ מרפא זיהומים בגרון (גירגור של חצי לימון סחוט עם חצי כוס מים)
- ✓ מעולה לדיאטה (ערבבו ושתו לימון עם מים פושרים ודבש)
- ✓ מנקה את הכבד מרעלים (חצי לימון סחוט עם כף שמן זית על הבוקר)
- ✓ מקור מצוין לנוגדי חמצון- הצבא של הגוף שלנו!



לימון.

כבר אמרנו שהוא מוסיף  
המון?

## כורכום

בא לשכונה בחור חדש העונה לשם- כורכום.

בחור חזק ועוצמתי, שיכול לעזור לכם במגוון של בעיות:

✓ הוא מרגיע ומפחית לחצים ומתחים, שכולנו אוגרים מן

הסתם...

✓ הוא מכיל נוגדי חמצון חזקים ביותר, הידועים כאנטי-

סרטניים.

✓ הוא אנטי-דלקתי רב עוצמה, העשוי לסייע במצבים של

דלקות בגוף.

✓ הוא מסייע בהפחתת שומנים וכולסטרול בדם, מה שיכול

למנוע המון מחלות בדרך...

✓ ברפואה הסינית, הוא נחשב למחזק יאנג-מחמם, ורואים

זאת גם לפי הצבע הצהוב שלו. הוא בהחלט יעזור לכם

להתחסן בפני מחלות החורף השונות: שפעת, הצטננות

וכד'.

✓ הוא משפר את פעולות העיכול למיניהן, מנקה רעלים

מהגוף ומשקם את הכבד שכבר

קורס מהתרופות, שכל אחד

לוקח מן הסתם.

✓ הוא מחזק את מערכת העצבים

שלכם ובכך מסייע לשיפור מצב

הרוח, הגברת האנרגיה

והחיוניות.



אז מה אם הוא לבן ויש לו ריח?  
הוא זה שינקה אתכם מבפנים ויעשה אתכם כחדשים. לא לחינם  
קוראים לו "האנטיביוטיקה של הטבע"!  
הוא פשוט מחסל כל חיידק וטפיל!

השום נחשב ל"תותח על", כבר 5000 שנה!!!  
ברפואה הסינית, צבעו הלבן וטעמו החריף משייכים אותו ישירות  
לריאות, שאחראיות על חיזוק המערכת החיסונית שלנו.  
מיזגו המחמם בהחלט יכול לעזור לכולנו בחורף הקר ומי שכבר  
רץ לאכול אותו, מומלץ לשלב אותו עם מאכל נוסף, כדי לא  
לפצוע את הקיבה שצריכה לעכל אותו ולא להיפך...

ומה לגבי הריח?  
אכילת תפוח בודד או מספר עלים של פטרוזיליה, יעלימו אותו  
מכם כלא היה...



## אכזרית

היא כלי נשק רב עוצמה!

כוס אחת ביום של מיץ או פלחי אשכולית:

- ✓ תמתן תסמיני שפעת והצטננות!
- ✓ תעזור במניעת גידולים סרטניים!
- ✓ תוריד רמות סוכר ושומנים בדם!
- ✓ תרפא בקטריות ופצעים בחלל הגוף!
- ✓ והכי חשוב- תגרום לכם לרדת במשקל!

הטעם מר? נכון! זה בדיוק הקלף המנצח שלכם!

הטעם המר מוריד את ה'צי בגוף כלפי מטה וגורם לו "לכנוס" למרכז. הטעם המר מצוין למצבים של דלקות בגוף, גירודים, עצבנות יתר, היפראקטיביות ונטייה לחוסר רוגע משווע!



חשוב לדעת שלאשכולית ישנן השפעות בריאותיות חזקות ומגוונות על הגוף, המעצימות את השפעתן של המון תרופות. לכן, חובה לכל מי שנוטל תרופות, להתייעץ עם רופא או רוקח לגבי אופן צריכתה.