



שלום רב,
לפני שנצלול פנימה,
חשוב לי לומר כמה מילים על מהו הקמבו,
מהיכן הוא מגיע, ולמה אנשים רבים ברחבי
העולם בוחרים לעבור איתו תהליך עמוק
ומשמעותי.

אז מה זה בכלל קמבו?

קמבו הוא הפרשה טבעית של צפרדע מהאמזונס (Phyllomedusa bicolor),
אשר שימשה במשך מאות שנים את שבטי האמזונס ככלי לריפוי, ניקוי עמוק וחיזוק הגוף
והנפש.
החומר מופק מהצפרדע תוך שמירה עליה ושחרורה חזרה לטבע, ונחשב מקודש בתרבות
השבטית.
שבטים ילידיים מברזיל, פרו וקולומביה השתמשו בקמבו כדי "לטהר את הרוח", להגביר את
יכולות הצייד, לשחרר מחלות ולהחזיר את האיזון הפנימי.
במובן מסוים, הקמבו נחשב לאינטליגנציה חיה – רפואה עתיקה שיכולה "לדבר" עם הגוף
ולעורר את מנגנוני הריפוי שלו.

למה משתמשים בקמבו?

- ניקוי רעלים מהגוף ברמה עמוקה מאוד
- איזון מערכת החיסון וחיזוק התפקוד הכללי
- שחרור רגשות כלואים, טראומות ופחדים
- בהירות מנטלית ותחושת אנרגיה מחדשת
- תמיכה בתהליכי צמיחה והתפתחות אישית

למה לבחור בדרך הזו?

הקמבו הוא לא תרופה מערבית, אלא רפואה חיה.
הוא לא "מתקן" אותנו – הוא מזכיר לגוף ולנשמה איך לרפא את עצמם.
זו לא דרך קלה, אבל היא כנה.
הטקס מאפשר לעצור, להקשיב פנימה, ולהתחבר מחדש לעצמנו.

~ בבחירה בקמבו יש אומץ – לפגוש את עצמנו באור מלא ~

הכנה לטיפול בקמבו - הנחיות כלליות

1. **אלכוהול** – יש להפסיק לפחות **חמישה ימים לפני** הטיפול.
2. **בשר אדום, מזון מעובד וארוחות כבדות** – יש להימנע לפחות **5 ימים לפני** הטיפול. עדיף לאכול מזון קליל, צמחי וקל לעיכול.
3. **קפאין** – להפסיק לפחות **יום אחד לפני** הטיפול ואחריו.
4. **קנאביס (מריחואנה/ווייד)** – להימנע לפחות **יום אחד לפני** הטיפול. אחרי הטיפול, מומלץ להימנע כמה שיותר זמן לפני שחוזרים לעשן, כדי לאפשר חווית אינטגרציה מלאה.
5. **סמים אחרים** – יש להימנע לחלוטין **לפחות שבוע לפני** הטיפול.
6. **יחסי מין** – להמנע חמישה ימים לפני הטיפול.



הנחיות צום (8-14 שעות לפני הטיפול)

- אין לאכול אוכל מוצק לפחות **8-14 שעות לפני** הטיפול.
- ניתן לשתות **מים בלבד**, אך לא לשתות יותר מדי.

הנחיות לשתייה והידרציה

- לשתות כמות מספקת של **מים** ביום שלפני הטיפול.
- אין לשתות כמויות מים מוגזמות לפני הטיפול.

הכנה נפשית ורגשית

- להגיע עם **כוונה ברורה** – על מה אתה רוצה לעבוד ולשחרר?
- להקדיש זמן ל**מדיטציה, כתיבה או נשימות עמוקות** לפני הטיפול ואחריו.
- לשמור על **רוגע ושלווה** – להימנע מסביבות מלחיצות לפני הטיפול.

מה להביא לטיפול?

- ✓ **בגדים נוחים** – בגדים רפויים ונושמים וסט בגדים להחלפה למידת הצורך.
- ✓ **שמיכה או בגד חם** (אופציונלי) – לפעמים חשים קור במהלך הטיפול.
- ✓ **גומייה לשיער** (אם יש לך שיער ארוך) – לשמור על הפנים נקיות.
- ✓ **דלי (אם לא מסופק)** – להקאה.
- ✓ **טישו ו/או מגבת קטנה**.

מה לצפות לאחר הטיפול?

- ייתכן שתחושה **עייפות, רגישות או תחושת חוסר יציבות** – מנוחה חשובה.
- לשתות מים, אך לא בכמות מוגזמת.
- לאכול **אוכל קל בלבד** – להימנע ממזון שומני או כבד במשך 24 שעות.
- לאפשר **זמן לעיבוד, מדיטציה והתבוננות פנימית** – כל חוויה היא אישית.

בברכת אור ואהבה ללבכם מי ייתן וכל דרך שתבחרו בה תוביל לרפואה גדולה ולמסע משמעותי
~ אסף אליהו ~