



מדריך לניקוי רעלים

מבית הומגליל



ממה להימנע?

- שמנים, חמאה ומרגרינה - למעט שמן זית
- סוכר לבן או חום
- תחליפי סוכר כגון סוכרזית, מלטיטול, סורביטול וכו'
- צבעי מאכל
- קופסאות שימורים
- קפאין - תה, קפה, שוקולד
- אבקות מרק ותיבול למיניהן
- משקאות קלים מתוקים או מוגזים, כולל מים בטעמים
- מזונות מעובדים
- לחמים ומאפים מלוחים ומתוקים - עוגיות, בורקסים, עוגות וכו'
- ממרחים קנויים, כולל חומוס וטחינה מוכנים הנמכרים בקופסה
- מעדנים
- חלב מכל סוג - חלב פרה, סויה או אחרים
- בשר, עוף, דגים, נקניקים, פסטרמה, טונה
- רטבים - קטשופ, מיונז, חרדל, רוטב סויה, ברביקיו וכו'
- חטיפים
- קורנפלקס
- פירות יבשים
- אלכוהול
- אוכל מטוגן

מומלץ להפחית:

- מלח
- תפוז"א
- מוצרי חלב
- ביצים





הצהרת אחריות

המידע המוצג במסמך זה הוא לצרכי ידע כללי בלבד ואינו מהווה ייעוץ רפואי, אבחנה או טיפול רפואי אישי.

לפני תחילת כל תוכנית ניקוי, שינוי תזונה, שימוש בצמחי מרפא או תוספי תזונה - מומלץ להיוועץ ברופא או באיש מקצוע מוסמך, במיוחד במקרה של מצבים רפואיים קיימים, נטילת תרופות, הריון או הנקה.

תפריט - 3 ימים ראשונים

בוקר

כוס מים לא קרים

אח"כ - כוס מים חמים עם חצי לימון סחוט

עד הצהריים

תפוח עץ ירוק או אדום +

בננה/אגס/פרי הדר

ירקות חתוכים: עגבניות שרי, מלפפון, גמבה, קולורבי, גזר, צנון, חסה, נבטים

צהריים

1. מרק ירקות — עם מעט מלח, בתיבול עשיר של עשבי תיבול וכורכום או חוואיג'

למרק, בשילוב ירקות טריים.

2. ירקות אפויים, מאודים או מבושלים — ללא חצילים.

• מומלץ לצמצם בצריכת תפוחי אדמה ובטטות, ולהקפיד שלא לאכול את שניהם

באותו יום. אם בוחרים באחד מהם — בכמות קטנה.

• עדיפות לירקות כגון: כרובית, ברוקולי, קישואים, גמבה, גזר, שעועית ירוקה, במיה.

אחה"צ

תפוח עם חמישה שקדים לא קלויים.

ערב

סלט ירקות עשיר ומגוון, עם דגש על עלים ירוקים כמו חסה, פטרוזיליה, עלי בייבי ונבטי

חמנייה — ככל שיותר, יותר טוב.

אפשר להוסיף ירקות מגוררים כמו סלק אדום, גזר, קולורבי או צנון — ישירות לתוך

הסלט או להכין מהם סלט נפרד.

לתיבול: כף שמן זית והמון מיץ לימון, הן לסלט והן לירקות — ללא תוספת מלח.

תפריט - ביום הרביעי ועד שבת

בוקר

כמו בימים הקודמים.

צהריים

1. מרק ירקות – עם מעט מלח, בתיבול עשיר של עשבי תיבול וכורכום או חוואיג' למרק, בשילוב ירקות טריים.
2. ירקות אפויים, מאודים או מבושלים – ללא חצילים.
- מומלץ לצמצם בצריכת תפוחי אדמה ובטטות, ולהקפיד שלא לאכול את שניהם באותו יום. אם בוחרים באחד מהם – בכמות קטנה.
- עדיפות לירקות כגון: כרובית, ברוקולי, קישואים, גמבה, גזר, שעועית ירוקה, במיה.

אחה"צ

תפוח עץ עם חמישה שקדים לא קלויים.

ערב

לסלט ירקות גדול ניתן להוסיף:

- ביצה קשה
- מעט טחינה ביתית (כשתי כפות) מתובלת בלימון
- או יוגורט ביו ללא תוספת סוכר או פרי
- או חצי אבוקדו

במהלך היום

ניתן לשתות חליטות צמחים ללא תערובות תה – נענע, קמומיל, לואיזה, עשב לימון, מליסה – וכן מים עם לימון.

הנחיות כלליות

שתייה

חשוב לשתות הרבה מים - לפחות ליטר וחצי ביום, גם אם לא מרגישים צמא. אחרי ארבעה ימים, בשבוע השני חוזרים ל-3 ימים של ירקות ופירות וביום הרביעי להוסיף את השאר.

זמני ארוחות

שמירה על זמני ארוחות קבועים עוזרת לגוף לעבוד בצורה מיטבית. בערב - לאכול עד ארבע שעות לפני השינה, ולא לאחר מכן. הדבר חשוב לתהליך הניקוי שמתרחש בזמן השינה.

בבוקר - לא לוותר על ארוחת הבוקר; הגוף לא יתפקד בצורה מיטבית ללא קבלת מזון בתחילת היום.

מיץ לימון בבוקר

למשקה הראשון שנכנס לגוף עם הקימה יש השפעה משמעותית על תפקודי הגוף לאורך כל היום.

פתיחת היום עם מיץ לימון גורמת למספר השפעות מועילות:

- החמיצות מעוררת תגובה פריסטלטית - תנועה במערכת העיכול.
- מנטרלת טעמים אחרים, מה שעוזר להפחית כמיהה למתוק.
- יוצרת תחושת שובע, מאזנת את חומציות הדם, ומסייעת בסטריליזציה - חיסול חיידקים.
- ברפואה הסינית טעם חמוץ שייך לאלמנט העץ, הקשור לאביב, ומשפיע על הכבד וכיס המרה. הוא מסייע לטיהור הכבד מרעלים ולשריפת שומנים.

צמחי מרפא ותוספים

לצמחי המרפא תפקיד משמעותי בתהליך הניקוי - הם מסייעים להגברת הניקוז וההפרשה דרך מערכות הגוף השונות.

- **צמחים מטהרי כבד** – מחדשים את תאי הכבד ומשפרים את תפקודו. לדוגמה: הגדילן, העשיר בנוגדי חמצון ובוויטמין E (פי 6 יותר ממקורות אחרים).
- **צמחים משתנים** – עוזרים להפריש פסולת דרך השתן, בעיקר חומצות שתן. דוגמאות: סרפד, שבטבט.
- **צמחים מטהרי דם ולימפה** – מנקים את הדם, משפרים את זרימת הלימפה, וחשובים לטיפול בבעיות עור.
- **צמחים להורדת שומנים** – מסייעים להורדת כולסטרול, מטהרים את הכבד וכיס המרה. דוגמאות: ארטישוק, שן הארי.

פרוביוטיקה

חשובה בזמן הניקוי לאיזון אוכלוסיית החיידקים הידידותיים במעיים, להפחתת ייצור רעלנים ולחיזוק מערכת החיסון. מומלץ: קפסולה אחת פעמיים ביום.

פרה-ביוטיקה

תורמת לתפקוד תקין של מערכת העיכול ולשיקום רירית המעיים.

כלורופיל

מסייע בסילוק עודפי תרופות, מתכות ורעלנים מהגוף; מטהר את הכבד, מווסת רמות סוכר, משפר את העיכול, מפחית לחץ דם, ומשפר את זרימת הדם. מומלץ לשתות בבוקר על קיבה ריקה – כמשקה כלורופיל או עשב חיטה טחון (טרי או קפוא). יעיל במיוחד במצבי אנמיה וחולשה.

צמחי מרפא ותוספים

נשימה

לנשימה עמוקה תפקיד מרכזי בשיפור עבודת המעיים. היא דוחפת את הסרעפת מטה, מגבירה את תנועתיות המעי, מעלה את רמות החמצן בדם, ותורמת להנעת מערכת הלימפה.

המלצה לבוקר – הברשת הגוף

בזמן מקלחת הבוקר מומלץ להבריש את הגוף בעדינות בעזרת ליפה, מההיקף לכיוון מרכז הגוף, ובאזור הבטן – בתנועות סיבוביות עם כיוון השעון. ההברשה מסייעת בהסרת תאים מתים, במיצוק העור, ובשיפור זרימת הדם והלימפה.

