מדריך
לניקוי גוף

Coach4Health

התחלה טהורה: מדריך לניקוי הגוף מרעלים פתיחתה של שנה חדשה היא זמן מצוין לנקות מהגוף את כל מה שמזיק לו - ולהחזיר אליו את הכוחות והחיוניות. ישנם הרבה רופאים, רוקחים ואנשי מדע שאינם מבינים את מהות המושג ניקוי רעלים. לטענתם המושג הוא פרי המצאתם של מטפלי הרפואה המשלימה. ואכן, מטפלים ברפואה משלימה עושים בו שימוש, אפילו נרחב, אך הוא אינו הברקה או המצאה חדשה.

הביטוי ניקוי רעלים הוא מתייחס לכל הרעלים שידועים ומוכרים על ידי הממסד הרפואי, אך נקראים בשם שונה. דוגמאות לביטויים כאלו הם: עודף סוכר בדם (סוכרת), רמות כולסטרול גבוהות, עודף טריגליצרידים ועודף חומצת שתן בגוף. לנקות רעלים בשפת המטפלים זה אומר, למעשה, להוריד את רמות הסוכר, הכולסטרול או הטריגליצרידם (שומנים).

מבצעי הליך ניקוי הרעלים במלואו ירוויחו תועלת בריאותית שלא תושג בשום דרך אחרת: תחושת רעננות, אנרגיה, בהירות מחשבתית, כאבים שהיו ייעלמו, עור מלא חיות, הורדת רמות כולסטרול, סוכר ושומנים, ירידה במשקל ועוד. דיאטת ניקוי הרעלים היא דרך נפלא לפתוח את השנה החדשה בגוף חדש וחסר תחלואים.

אלו סוגי רעלים יש?

בנטורפתיה אנו מבדילים ביו רעלים שמגיעים ממקור חיצוני לרעלים פנימיים, שהם תוצרים של הגוף.

רעלים חיצונים

אלו רעלים שמגיעים מהמזון (סוכר, צבעי מאכל, חומרים משמרים, קפאין, אלכוהול ומזהמים שמצויים באוכל שלנו), רעלים המגיעים מחומרי ההדברה והניקיון, רעלים המגיעים ממוצרי הקוסמטיקה והטיפוח (לדוגמא SLS, המצוי במגוון מוצרים, החל משמפו ועד לג'ל רחצה, והתגלה כחומר מסרטן), מעישון (הניקוטין), מזיהום סביבתי ומתרופות.

רעלים פנימיים

רעלים אלו נוצרים בגופנו באופן טבעי על מנת לספק את צרכיו. הם כוללים רדיקלים חופשיים, מולקולות הרסניות שפוגעות במבנה תאי הגוף. רדיקלים אלו נוצרים כתוצר לוואי של מערכת החיסון (הגוף נלחם בחיידקים ובווירוסים בעזרתם), הם נוצרים גם בעקבות תהליך הנשימה וגם כתוצר לוואי של תהליכי העיכול וחילוף החומרים. הם חשובים לתפקודי הגוף, אך בעודף הם עלולים דווקא לפגוע בהם.

רעלים נוספים הם רעלים שהגוף מייצר במצבי סטרס. במצבים אלו הגוף מייצר הורמוני סטרס כדוגמת קורטיזול, אדרנלין ונוראדרנלין. ההורמונים הללו נחוצים לגוף על מנת להתמודד עם לחץ, אך לחץ כרוני עלול להשאיר את רמתם בדם גבוהה, דבר שמהווה מקור נוסף לרעלים ולפגיעה במערכת החיסון.
מחסור בשינה. גורם לגוף להפריש הורמוני דחק

למה צריך לנקות את הרעלים הללו?

הרעלים מהמזון יכולים לגרום לסוכרת, עודף שומנים בדם, בעיות בכבד (בעיקר בחובבי האלכוהול), נדודי שינה, אלרגיות, דלקות ואילו לסרטן (בעיקר בשל תכולת צבעי המאכל והחומרים המשמרים). הרעלים שמגיעים אלינו מהזיהום הסביבתי, מחומרי ההדברה והניקיון וממוצרי הקוסמטיקה יכולים לגרום לאלרגיות, פריחות, חולשה במערכת החיסון של הגוף וגם לסרטן.

מגוון המחלות והבעיות שנגרמות בשל ריבוי רעלים בגוף הוא רב ולמעשה עודף הרעלים הוא הבסיס להיווצרות רוב המחלות, לכן חשוב לעשות ניקוי רעלים ולסייע לגוף להיפטר מהעודפים.

איך מתמודד הגוף עם הרעלים?

המערכות שמטפלות ברעלים בגופינו הן מערכות הנשימה, העיכול (שכוללת גם את הכבד, שמסנן את הרעלים), השתן (שכוללת את הכליות שתורמות להפרשת רעלים בשתן) והעור (מפרישה רעלים באמצעות זיעה, פצעים ואלרגיות). הרעלים מכבידים על מערכות הגוף וגורמים להיחלשותם, ובכך הם מזרזים את תהליך ההזדקנות. הם מצטברים בכבד, ברקמות השומן וברקמות החיבור, ולכן הקטנת הכמות שלהם בגוף תביא לירידה ברקמות השומן, במניעת דלקות (רעל ברקמת חיבור בגוף יוצר דלקת) ולמערכת חיסון חזקה.

כיצד ניתן לעזור לגוף לנקות את הרעלים לבד?

ניתן לנקות את הרעלים מגופנו בכמה צעדים פשוטים. חשוב לשים לב שאנשים עם מחלות כרוניות אינם יכולים לבצע תוכנית זו לבד. במהלך ביצוע תוכנית הניקוי נרגיש לפעמים חולשה, עייפות, פריחות, ריח רע מהפה וחיוורון. סימנים אלו הם חיובים ומעידים שהגוף מתמודד עם הרעלים ביעילות.

צמצום קלורי

פעם בשלושה-ארבעה חודשים מומלץ לנקוט בתפריט דל קלוריות (1,300 קלוריות לגבר ו-1,000 קלוריות לאישה). יש להשתמש בתזונה דלת הקלוריות למשך שלושה-ארבעה ימים בלבד. הצמצום הקלורי צריך להיעשות תחת פיקוח, בעיקר כאשר מדובר באנשים הסובלים ממחלות שונות.

צמצום הצריכה הקלורית מאפשר למערכת העיכול "לנוח" ולהתמודד עם פחות רעלים שמגיעים אל הגוף מהמזון. ישנם שיטות הדוגלות בדרכים קיצוניות יותר, כמו צום, אך שיטות אלו אינן מומלצות ללא פיקוח והכוונה.

מזונות קלים לעיכול

במהלך ימי הניקוי מומלץ לשלב מזונות קלים לעיכול ומזונות שידועים כמסייעים לתהליכי הניקוי של הגוף: אורז מלא, ירקות (בשל תכולת הסיבים הגוברה, המסייעת להורדת כולסטרול וסוכר), פירות (בשל תכולת הויטמינים והמינרלים), מרקים, מיצי פירות וירקות (המגבירים את תהליך הוצאת השתן), שמן זית, אגוזים ושקדים.

פירות מומלצים

פפאיה ואננס (מכילים אנזימי עיכול), אבטיח, ענבים ותות שדה (מגבירים הוצאת שתן) ותפוח (מכיל פקטין, סיב שתורם לניקוי מערכת העיכול).

מים

מומלץ לשתות מים מינרליים או מים מסוננים בכמות של 8-15 כוסות ביום. ניתן לשלב חליטות צמחים שתורמים לעיכול תקין, כמו קינמון, בבונג, רוזמרין, מנטה, מליסה ולואיזה.

מיץ עשב חיטה

במהלך תזונת ניקוי הרעלים כדאי לשלב מיץ עשב חיטה. המיץ מכיל רכיבים תזונתיים רבים המזרזים את תהליך ניקוי הרעלים, משפרים את תהליכי העיכול ומחזקים את זרימת הדם.

פותחים את הבוקר

יש לפתוח את הבוקר בכוס מים פושרים, כפית שמן זית ולימון סחוט. זהו מרשם יעיל לאנרגיה זמינה ולזירוז תהליכי העיכול, שהחלו עוד במהלך השינה.

צמחי מרפא

צמחים כמו שן ארי, גדילן, סכיסנדרה, תלתן אדום וכורכום נמצאו כיעילים לשיפור תפקודי הכבד וניקוי הרעלים בכבד ולכן במידה והדבר אפשרי מומלץ לשלב אותם בתפריט.

ממה להימנע?

במהלך ימים אלו מומלץ להימנע ממזונות מן החי (גבינות, בשרים, דגים וביצים). מומלץ להימנע גם ממלח, שתייה (מלבד מים, מיצי פירות וירקות וחליטות תה) וכמובן יש להימנע מפחמימות (מלבד אורז). בנוסף מומלץ להימנע מעישון, לעיסת מסטיק, חפיפה וסיבון הגוף בתמרוקים שאינם טבעיים. אנו צריכים להימנע או לצמצם ככל האפשר את המגע של גופנו עם חומרים אלו על מנת למנוע כניסת רעלים, שאותם אנו רוצים להוציא בתקופה זו.

מולטי-ויטמין

יש לקחת שתי קפסולות של מולטי וויטמין ביום: קפסולה של וויטמין C של 1000 מ"ג וקפסולה של חיידקים ידידותיים למעיים(פרוביוטיק). חשוב לתחזק את מערכות הגוף בוויטמינים ומינרלים על מנת למנוע מחסור תזונתי במהלך דיאטת הניקוי.

אמבטיות שמש

יש לבצע אמבטיות שמש (חשיפה לשמש) בין 15-5 דקות ביום (לא בין השעות 12:00 ל-16:00).

סאונה

במידה ואפשר לשהות בסאונה - מומלץ לעשות זאת במהלך כל אחד מימי הניקוי. יש לשהות כ-10 דקות. השהייה בסאונה תורמת להזעה מוגברת ולהפרשת הרעלים דרך העור.

פעילות גופנית

מומלץ לבצע פעילות גופנית קלה, כמו הליכה של 30 דקות. פעילות גופנית קלה מגבירה את זרימת הדם וגורמת להזעה ועל כן עוזרת בפינוי פסולת ביעילות ובמהירות.

טיפולי מגע

יש לשלב באחד מימי דיאטת ניקוי הרעלים טיפול מגע כמו עיסוי, דיקור או רפלקסולוגיה. טיפולים אלו יעזרו לנו לשפר את תהליכי פינוי הפסולת מגופנו.

מנוחה

במהלך ימי ניקוי הרעלים, מלבד הפעילות הגופנית מומלץ לנוח ולא לעבוד בעבודות פיזיות קשות. חשוב לישון בשעה מוקדמת ולהימנע ככל שניתן ממצב של עייפות, הגורמת לגוף להפריש הורמוני דחק.

איך לחזור לשיגרה לאחר ניקוי הרעלים?

בסיום דיאטת ניקוי הרעלים עלינו לחזור בהדרגה לתזונה מגוונת יותר. בימים הראשונים יש להוסיף רק יוגורט טבעי, ביצה ובשר דל שומן או דגים. לאחר שלושה-ארבעה ימים ניתן להוסיף בהדרגה דגנים: חיטה מלאה, אורז, שיבולת שועל, דוחן ותירס.

לאחר דיאטת הניקוי יש להימנע עד כמה שניתן ממזונות מעובדים, סוכרים, מאפים, שתיה מתוקה או מוגזת וכל מזון חסר ערך תזונתי.

למה חשוב לנקות את המעי הגס

המעי הגס הוא המרזב של הגוף כולו וכל חומר שלא הותמר לאבות המזון יגיע אליו. גופנו עדיין בנוי ומתפקד כפי שהיה לפני המהפכה התעשייתית אולם מאז אותה מהפכה הוא הולך ונחשף ליותר ויותר סוגים של כימיקלים במזון המתועש, בזיהום האויר והמים, בקוסמטיקה ובתרופות.
בתעשיית המזון האמריקאית נספרו למעלה מ-9000 כימיקלים שהגוף אינו יודע להתמיר. נסיונו של הגוף להשתחרר מכימיקלים ושאריות מזון נוחל הצלחה חלקית היות ואותם חומרים נדבקים ברירית המתרבדת על דפנות המעי הגס עם השנים.
עם שנות חיינו הולכת ומתרבדת רירית כהגנה של המעי על דפנותיו מפני חומציות. מה יוצר תגובה חומצית בגוף? מתח, מזון מתועש, קפאין, עישון, אלכוהול, גלוטן, סוכר, חלב, בשר. מה יוצר תגובה בסיסית בגוף?

ירקות, חלק מהפירות, זרעים ואגוזים ושקדים. התפריט המודרני הרווח מכיל יותר מדי אלמנטים מעוררי חומציות מאלמנטים מעוררי בסיסיות ולכן ניתוחים לאחר המוות מראים שהאדם המודרני הממוצע סוחב בתוך המעי הגס פלוס מינוס 6 ק"ג של רירית ופסולת דבוקה.
בשכבות הרירית המתמלאות פסולת הולכת ומשגשגת אוכלוסיה של פטריות, שמרים וטפילים שמפריעה לאוכלוסיית החיידקים הטובה של הפלורה הטבעית בעבודתה: התססת שאריות המזון ויצירת חומצות שומן חיוניות לתפקודי הגוף כולו, ויצירתה של צואה בריאה. האוכלוסיה המזיקה גם יוצרת גזים כלואים, נפיחות וכאבי בטן, עצירות, תשוקה לסוכר ופחמימות פשוטות ועייפות לאחר האוכל.
כשאנחנו מחליטים לשנות את הרגלי התזונה שלנו ולעבור למזונות שמעוררים תגובה בסיסית בגוף ולמזונות המכילים סיבים שיעברו ויברישו את דפנות המעי מפסולת, אנחנו בעצם בוחרים לעבור לתזונה טבעונית וזאת בחירה אדירה לכיוון בריאות ולא לחולי.

בחירה זאת חייבת להיות מלווה בתהליך של ניקוי דפנות המעי הגס משלוש סיבות:

האחת, שהפסולת הדבוקה מזה שנים לדופן המעי הגס לא תתפנה עקב שינוי תזונתי בלבד והיא עדיין מהווה מקור רעילות בתוך הגוף, רעילות שגם נספגת חזרה פנימה.

השנייה, שחומרים הדבוקים לדפנות המעי יוצרים השתוקקות לאותו החומר והתמכרות למזונות מזיקים.

כדי לשנות הרגלי אכילה אנחנו חייבים לנקות את שרידי אותם החומרים שברצוננו לא לצרוך יותר.

השלישית, שאותן שכבות רירית ופסולת על דופן המעי מפריעות לספיגתם של מינרלים אל הדם, וכשאנחנו עוברים לתזונה טבעונית עשירה במינרלים יקרי ערך אנחנו רוצים להיות בטוחים שהם נספגים אל תוך גופנו.

לא לשכוח גם את העיסויים

שטיפת המעי הגס היעילה ביותר היא טיפול ההידרוקולוניק והוא חייב להיעשות תוך כדי עיסויי בטן עמוקים.

שימו לב שאתם מטופלים על ידי מטפל שלא פוסח על עבודה זאת.

כדי לשחרר 6 ק"ג של פסולת מדופן המעי נדרשים כשלושה טיפולים וכדאי לשמור על תזונה חיה או צום מיצים בין הטיפולים. תוצאות הטיפול הן תחושות שחרור וקלילות מופלאות, שחרור הגב התחתון, המרצת מערכת העיכול, סיומן של מגרנות, אלרגיות ובעיות גניקולוגיות וריפוי של העור.
המעי הגס כמו כף היד, כף הרגל, הלשון, גלגל העין והאוזן – הוא מכיל את מפת הגוף וכל חלק שלו קשור בקשר עצבי לרקמה או בלוטה בגוף. כשאנחנו מפנים חלק זה מפסולת לא רק שפריסטלטיקת המעי מתחדשת באותו החלק גם הבלוטה או הרקמה הקשורות מתעצמות.
המעי הגס מהווה גם מרזב רגשי ושטיפתו משחררת אותנו מרגשות שנתקעו בו שנים ארוכות ובמיוחד חוויות אובדן ואבל כבד. נצלו את טיפול ההידרוקולוניק גם כדי לדון בתפריט היומיומי שלכם, גם כדי לדון בהרגלי האכילה שלכם וגם כדי לדון בחוויות הרגשיות הדבוקות בתוככם ושאותן הייתם רוצים לשחרר.

כבד עליו

הכבד ברפואה הסינית נחשב לאיבר העיקרי השומר על הבריאות הגופנית והנפשית שלנו. בין השאר, הכבד אחראי על סילוק פסולת ורעלים מהגוף, תפקיד שמאתגר במיוחד לאור התזונה המערבית הקלוקלת, זיהום האוויר והמתח בו אנו נמצאים (גם מתח גורם לייצור רעלים בגוף!).

בואו נהיה נחמדים לכבד הזה שלנו ונספק לו משקאות שיעזרו לו בתפקיד הניקוי, יקלו על עומס העבודה שלו וכך הגוף כולו ירוויח. העיקרון המנחה הוא לשתות את המשקאות האלו על בטן ריקה, רצוי על הבוקר ולהמתין כחצי שעה לפחות עד לארוחת הבוקר.

ניתן גם להתבסס על המשקאות הללו ל-7-3 ימים כדי להגיע לניקוי עמוק.

מאוד חשוב לא לבצע ניקוי כבד בפחות מ-48 שעות כיוון שזה ייצור יותר נזק מאשר תועלת. מדוע? מכיוון שב-24 שעות הראשונות של הניקוי, הכבד מתכונן לפעולת הניקוי, כלומר מגייס מאמצים ומשאבים בהם ישתמש בימים הבאים כדי לנקות את עצמו ואת מערכת הדם מהרעלים. אם התחלנו ניקוי של 24 שעות ולא המשכנו, הרי זה כאזעקת שווא עבור הכבד וזה יוצר עומס ומחליש אותו. אז היו החלטיים ונחושים, היו מוכנים נפשית ופיזית כאשר אתם ניגשים לתהליך ניקוי כלשהו, ואל תבצעו תהליכי ניקוי שאורכים פחות מ-48 שעות.

10 משקאות לניקוי הכבד

עשב חיטה סחוט טרי:
מכיל את הפיגמנט כלורופיל, הנחשב למטהר דם ולמנקה כבד רב עוצמה. כדאי לגרגר בפה כל לגימה לפני הבליעה. אם לא ניתן לשתות את המיץ טרי, אפשר לקנות אותו במנות קפואות ובכל ערב להניח מנה אחת במקרר להפשרה איטית עד הבוקר.

מים פושרים עם לימון סחוט טרי וכפית שמן זית:
מסכך ומניע את מערכת העיכול והכבד, הופך את הרעלים למסיסים במים, מעודד הפרשת מיצי מרה, חודר לכבד ומוציא ממנו רעלים דרך הפרשות המעי הגס.

שן ארי:
השורש של שן הארי מזין ומחזק את הכבד, משחרר כבד גדוש ברעלים, משפר את הפעילות האנזימטית של הכבד ומחדש את תאי הכבד. יש להרתיח את השורש עם מים לרבע שעה, לסנן ולשתות.

גדילן:
החומרים הפעילים של הגדילן עוזרים לשקם תאי כבד ולשחרר תקיעות בכבד. כמו כן, גדילן מכיל נוגדי חימצון שמגנים על הכבד מפני רדיקלים חופשיים ומגבירים את יכולת הכבד לעשות דטוקסיפיקציה. יש להרתיח את זרעי הגדילן עם מים רבע שעה, לסנן ולשתות.

כורכום:
זהו שורש רב עוצמה המחזק את הכבד, ממריץ מרה ומגביר את יכולת הכבד להשתחרר מרעלים. הכורכום עוזר לטפל בכבד שומני וביתר שומנים בדם. יש להמיס כפית כורכום במים חמים, להוסיף מיץ מלימון טרי ולשתות.

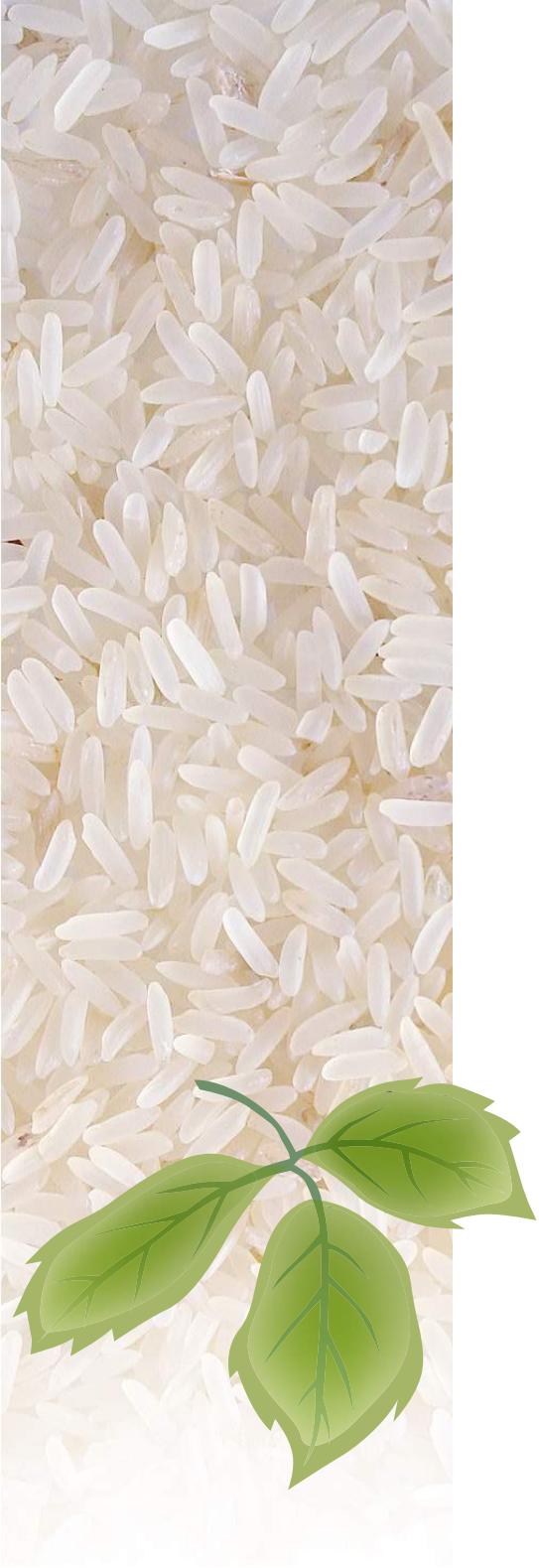
מיץ גזר, סלק ושום:
המיץ עוזר להיפטר ממרה ישנה ומשומנים עודפים ומניע את מערכת העיכול כולה. למסחטת מיצים קשים הכניסו 3 גזרים גדולים, רבע סלק טרי ו 2-1 שיני שום.

מיץ "מצליבים":
ירקות ממשפחת המצליבים יעילים בניקוי הכבד. הכניסו למסחטת מיצים קשים רבע כרוב ירוק, 5 פרחי ברוקולי ושני פרחי כרובית. מומלץ להכניס שני גזרים לטעם (ולבריאות).

מיץ תפוחים:
התפוח מכיל חומצה מאלית, הממריצה את הכבד ומנקה אותו ממתכות כבדות. כמו כן, הפקטין שבתפוח יוצר במעיים קריש הסופח אליו רעלים שונים. סחטו שני תפוחים חמוצים על קליפתם, מומלץ להוסיף לימון צהוב אורגני מנוקה מגרעינים (מכניסים את כל הלימון - על קליפתו!) מיץ טעים ויעיל מאד לניקוי הכבד.

מיץ ענבים טרי:
ממריץ את פעולת הניקוי של הכבד. מכיל כמות גבוהה של מינרלים המסייעים בניקוי ובבניית הדם.

ישנם כמובן משקאות נוספים לניקוי כגון חימר, חומץ תפוחים, אלוורה ועוד.
ובל נשכח את החוקנים המנקים את מערכת העיכול והכבד וסופחים רעלים ממנו למעי בדרך החוצה. חוקנים אלו יכולים להכיל קפה, שום, לימון, עשב חיטה ועוד (תלוי בצורך האישי של המתנקה). חשוב מאד להיות תחת פיקוח של מטפל מיומן ומנוסה בניקוי על מנת לא לגרום נזק ולהגיע לתוצאות מרביות של ניקוי הכבד והגוף כולו בדרך לבריאות שלמה.



דיאטת אורז כדרך לניקוי:

• דיאטת אורז ידועה עשרות שנים בכל העולם ככלי טיפולי לבעיות רבות.
• בארץ היו משתמשים בדיאטה זו בבתי חולים על מנת לסייע לאנשים עם בעיות כלייתיות
• דיאטת אורז היא אחת הטכניקות המופלאות לניקוי הגוף מרעלים, היא מסייעת לגוף לעשות ביעילות את מה שהוא כבר יודע לעשות לבד באופן טבעי.
• כאשר אוכלים רק אורז, נוצר מצב מונוטוני שבו מערכת העיכול בעצם "משתעממת" והגוף לא צריך להתאמץ ולהשקיע אנרגיה רבה בעיכול המזון - המאבק והעבודה הקשה של העיכול לא קיימים. דבר המאפשר מנוחה למערכת העיכול ומאפשר לגוף את החופש האולטימטיבי (כמעט כמו בצום רפואי) לו הוא זקוק כדי להתרכז בתהליכי ריפוי הטבעיים במקום בדברים אחרים.
• דיאטת אורז מונעת הכנסות רעלנים דרך המזון - דבר המעודד את הגוף לשקם תהליכי ריפוי טבעיים שטבועים בנו, ולעזור למנגנוני סילוק רעלים טבעיים לעשות את עבודתם.

שיקולים בבחירת דיאטת אורז:

• דיאטת אורז היא דרך מושלמת לעבור ניקוי בצורה טובה ויסודית.המאפשרת לערוך ניקוי לאורך זמן ללא תחושת רעב.
• אין הגבלה קלורית או כמויות. הגוף לא נכנס למצב שורד ולתהליכים הרסניים או האטת מטבוליזם (כמו בדיאטות אחרות). הירידה במשקל מתונה נכונה ובריאה.
• החזרה לתזונה בריאה ושלמה נעשת בהדרגה.
• המזון בזמן הניקוי הוא איכותי ביותר, טבעי, זמין מלא ובריא ומכיל המון ויטמינים ומינרלים.
• דיאטה אורז מסייעת כחלק מטיפול בבעיות כגון יתר לחץ דם, בעיות במערכות העיכול, אלרגיות, עייפות ועוד.
• דיאטת אורז מסייעת לניקוי הדם, מערכת העיכול, כבד ומאפשרת הרגשה מופלאת וטובה גם ללא קשר לירידה במשקל.
• דיאטת אורז מצויינת לכל מי שסובל מרגישות, אלרגיה, או אי סבילות למזון (אלימינציה)
• דיאטת אורז עוזרת לשמר עד כמה שניתן רמת אנרגיה תקינה.
• חלבון- אין חשש למחסור בחלבון מאחר ואנו צורכים עשרות ואף מאות אחוזים יותר חלבון ממה שצריך ומומלץ. בהמשך מצטרפים עוד מזונות ולכן אין חשש לחסר חלבוני כלל וכלל!

עוד על אורז:

- במזרח אורז נחשב לבעל ארך אלוהי וסימן לשפע ובריאות הסינים מאמינים שמחלות נגרמות כתוצאה מאכילת אוכל מורכב.
- אורז עשיר מאוד באנרגיה רבה.
- לאורז יש תכונה מאזנת.
- הוא מייצג את הצ'י, חמשת האלמנטים ואת היין והיאנג.
- האורז נחשב לניטרלי בהשפעתו על הגוף האדם ולכן הוא מתאים כמעט לכולם.
- הוא נחשב למזון פשוט, קל מאוד לעיכול עבור רוב האנשים, אנטי אלרגי, לא חם וקר באנרגיה שלו- ולכן מומלץ לאכילה בכל ארוחה.
- הוא מיטיב עם הקיבה והטחול.
- מחזק את מערכת העיכול.
- אכילת אורז מקושרת גם עם חיזוק תקינות המוח עם תמצית החיים ונחיצותם.
- ערכו של האורז אדיר-הוא מכיל ויטמינים ומינרלים.

עוד המלצות לניקוי הגוף

עלים ירוקים מומלצים לניקוי הגוף כי.....

מכילים סיבים תזונתיים שמסייעים לפנות פסולת החוצה מהגוף, קלים לעיכול, מכילים המון ויטמינים.
עלים ירוקים מכילים כמות גדולה של כלורופיל המנקה ומטהר את הגוף, יוצר אנרגיה ומחזק את מערכת החיסון של הגוף, הכלורופיל מנקה את דופן המעיים ולכן מייעל את ספיגת הויטמינים והסידן בגוף, מכיל הרבה מינרלים ומסייע לפעילות של הכבד.

התוויות נגד.....

דיאטת אורז ומיצים לא מתאימה לסובלים מדלקות מעיים, לנשים בהריון ומניקות. סוכרתיים (פחממה) אנשים הנוטלים הרבה תרופות, מצבים של הפרעות אכילה ו/או תת משקל, אנשים עם אנמיה, או חולשה על רקע חסר. למי שסובל מבעיות לבביות, סרטן, מחלות קשות לחץ דם נמוך.

"משבר ניקוי אפשריים".....

כאבי ראש, הפרעות בשינה, פריחות בעור, כאבים במפרקים או בשרירים, שילשולים, עצירות, הקאה, בחילות, סחרחורת, חולשה, עייפות קשה, דופק מהיר וחזק, כאבי פרקים, שיעול, הזעה מוגברת, מתן שתן (עשוי להפוך לכהה יותר וריח חזק יותר) ריח גוף פה וזיעה חריף, חיפוי לבן בלשון, ליחה ונזלת, עור יבש.
כל אלה מצביעים על שפע כימיקלים והרעלנים השונים שהצטברו בגוף ועל צורך האדיר בניקוי רעלים! אלו תגובות טבעיות לסילוק הרעלים החוצה מהמערכת אך לא כולם יחוו אותם באותה עוצמה ותדירות(אם בכלל)

תגובות רגשיות בזמן הניקוי:

בזמן הניקוי עלולים לצוף גם רגשות ותחושות- דברים עולים לפני השטח למשל חוסר שקט, עצבנות, חלומות, צורך להסתגר, דכדוך, מצב רוח מרומם ועוד. לכן מאוד חשוב לא לעשות ניקוי לבד ללא ליווי מקצועי.

ההרגשה אחרי הניקוי?

ההתחלה עשויה להיות קשה מאוד ולהוות מאבק לא פשוט. ללכן חשוב ליווי ותמיכה של בעל מקצוע.
כבר בזמן התהליך הניקוי אנשים מדווחים על הרגשה כללית טובה מאוד מכל הבחינות: פיזית, נפשית ומטנטלית, קלילות, תחושה של אופוריה, ושמחה, תחושת ניקיון פנימי, מחשבות צלולות יותר, העלמות או הקלה משמעותית של בעיות בריאות.

מדוע לשתות מיצי פירות וירקות?

צריכת ירקות ופירות מגנה מפני מחלות שונות ותורמת לשמירה על הבריאות ואיכות החיים.
מחקרים מראים קשר בין צריכת ירקות ופירות לבין הפחתת הסיכון לתחלואה ולתמותה מהמחלות הכרוניות השכיחות ביותר: סרטן, מחלת לב, אירוע מוחי, סוכרת, קטרקט, אוסטיאופורוזיס ועוד...

כמה פירות וירקות מומלץ לאכול?

9 מנות ליום - לנערים וגברים (5-6 ירקות 3-4 פירות)
7 מנות ליום - לנערות ונשים (4-5 ירקות 2-3 פירות)
7 מנות ליום - לילדים מעל גיל 6
5 מנות ליום - לילד עד גיל 6 (מנות קטנות יותר)
כמה ירק שווה מנה?
100 גרם ירק חי
1 ספל ירק חי חתוך
1/2 ספל ירק מבושל-1/2 ספל מיץ ירקות

מדוע לשתות מיצי ירקות / פירות ?

מיצי פירות וירקות נחשבים למזון איכותי ומזין מיצים אילו מכילים מגוון גדול של רכיבי תזונה כמו ויטמינים ומינרלים הנקלטים בגוף בצורה מיטבית .
בנוסף המיצים מספקים את מי השתייה באיכות הטובה ביותר מאחר והצמח מסנן את המים אותם ספג.
כחלק מניקוי הגוף – לגוף קל יותר להפריש חומרי פסולת מסיסי מים דרך השתן .
הקיץ הוא הזמן הנכון לערוך צום מיצים למשך 2-3 ימים, מי שקשה לו, יכול להתחיל עם יום אחד. צום מיצים יכול להיעשות על ידי שילוב מיצי פירות או ירקות בכמות של 7-10 כוסות משקה ביום, בנוסף לשתיית מים ותה צמחים.
המיצים מעלים את רמת האנרגיה בגוף ומומלצים מאוד כחלק מתהליך הניקוי .

שתיית המיצים עוזרת למס' פרמטרים :

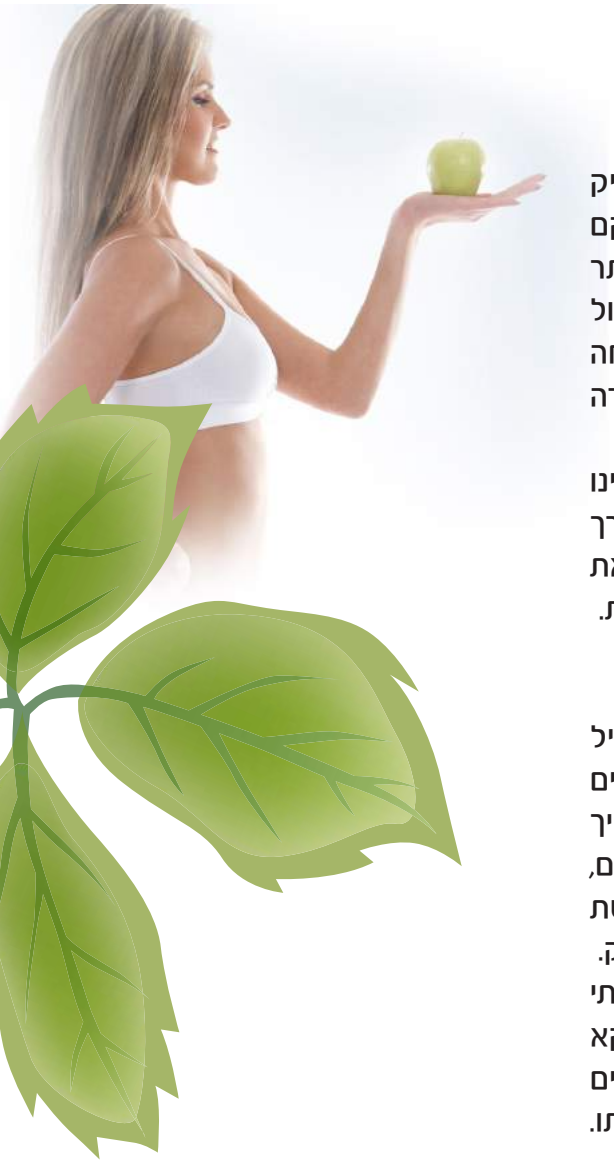
1. בטיפוח עור הגוף -מקנה לו מראה חיוני וברק המתבטא גם בשיער הראש.
2. מחזק את מערכת החיסון .
3. עוזר לפנות פסולת מתוך צינור העיכול .
4. עשיר בויטמינים ומינרלים .
5. שיפור רמת האנרגיה בגוף .

יתרונות המיצים :

מיץ ירוק :
מלפפון , סלרי, פטרוזיליה, עלי מנגולד.
יתרונות – דל קלוריות , מתאים לסוכרתיים, עשיר באשלגן, מועיל לטיפול בבצקות ולחץ דם גבוה.

מיץ אדום :
גזר, סלק, סלרי, פטרוזיליה, מלפפון.
יתרונות : עשיר בבתא קרוטן , ויטמינים, סידן, אשלגן , זרחן , מגנזיום , מסייעים בריפוי דלקות במעיים ובשיפור רירויות .

מיץ כתום
גזר, תפוח, סלרי .
יתרונות - מספק ויטמינים , ביוטין, ח. פולית סיליקון , גופרית, עשיר בפרו ויטמין A , מועיל בעיכול לקוי , המינרלים האלקליים שבמיץ ובמיוחד הסידן והמגנזיום, מסייעים בניקוי ובהרגעת דפנות המעיים. הם גם מחזקים את העצמות ואת השיניים ומועילים לעור לשיער ולציפורניים.



יום מיצים לדוגמא:

ארוחת בוקר
2 גזרים
1 תפוח
3 גבעולי סלרי
רבע ג'ינגר
ארוחת עשר- לטחון או לאכול
חצי פאפיה
חצי בננה

ארוחת צהרים
סלק
2 גזרים
3 עלי סלרי
חצי לימון

ארוחת ארבע
חצי אבטיח או מלון
או תפוח עץ ירוק ואגס

ארוחת ערב
5 עלי חסה ערבית
5 גבעולי סלרי
חצי חב' פטרוסיליה
חצי לימון סחוט

למה בשייק?
פוטנציאל הספיגה של שייק (שנעשה כהלכה) גדול מאוד, מרקם השייק מאפשר ספיגה טובה יותר של כל רכיבי התזונה, השייק יכול למלא את מקומה של הארוחה ותומך בתהליכי ניקוי הגוף וירידה במשקל.
כאן המקום להזכיר שהשייק אינו מחליף את הסלט היומי ואת הצורך ללעוס, הוא רק מאפשר להגדיל את צריכת הירקות בצורה אטרקטיבית.

אז למה שייק ולא מיץ ירקות?
להבדיל ממיץ ירקות, השייק מכיל את הסיבים שבירק, הסיבים מכילים נוגדי חמצון שמעכבים את תהליך החמצון הן בירק והן בגוף האדם, בנוסף, הסיבים תורמים לתחושת השובע המתקבלת משתיית השייק.
לסובלים ממחלות מעי דלקתי (IBS) או סרטן כדאי לשתות דווקא מיץ ירקות, עובדת היותו נטול סיבים תקל על מערכת העיכול את ספיגתו.

שייק ירוק: למה?
ההמלצה הגורפת על אכילת ירקות עולה מדרגה.

הירקות העליים שמכבים בשייקים הם:
חסה, כרוב, עלי בייבי, סלרי, תרד, מנגולד, נענע, פטרוזיליה, כוסברה, בזיליקום, שמיר, רוקט, רוגלת הגינה (ריג'לה), עלי חמציץ...
ההמלצה המקורית היא להכין את השייק מתערובת של עלים ירוקים, פרי ומים.
שילובם של פירות עם העלים הירוקים הופך את טעם השייק לאטרקטיבי ביותר!
לילדים או לחופשיים מהגבלות על סוכר יתאימו בננה, מנגו, ענבים, ולאחרים פירות מתוקים פחות כגון: תפוח, אגס, נקטרינה, שסק, אוכמניות שחורות, שדי במתיקותם בכדי להפוך את השייק לחוויה.

למה ירקות עליים?
ירקות עליים מכילים באופן טבעי את כל החומרים שהגוף צריך על מנת להיות בריא: חלבונים המתפרקים לחומצות אמינו, ויטמינים, מינרלים, חומצות שומן, סיבים ובעיקר כלורופיל שתורם לניקוי והזנת הדם, כמו כן העלים הירוקים משפיעים על חומציות הגוף בכיוון בסיסי וזה טוב - טוב מאוד לבריאות.
שייק ירוק-משלב ירקות ופירות. מעניין, משביע, בריא ופשוט מצוין.

אופן ההכנה:
מגוון ירקות ופרות עם שתי כוסות מים קרים ולבלנדר לא יותר מדי.
אופן השימוש:
ארוחת בוקר מעוררת במינון של כוס ראשונה
וכארוחת ביניים אחרי הצהרים את הכוס השנייה.
מצורפים מספר מתכונים
המתכון לאוהבי הבננות
המצרכים:
1 בננה - ככל שיותר בשלה כך טעמה חזק יותר.
לקלף ולהקפיא,
ובשעת הצורך להכניס לבלנדר.
- 1 כוס מנגו (קוביות)
- 1 כוס מלון (קוביות)
- 1/2 כוס מים
- מעט שקדים (אפשר גם בלי)
- 2-4 קוביות קרח

אופן ההכנה:
1. ערבלו את כל הרכיבים בבלנדר כ 2-1 דקות. בדקו את הטעם.
2. מזגו לכוסות זכוכית גבוהות והגישו.

להוספת ערכים תזונתיים אפשר להוסיף מרכיבים אחרים כגון: שמן קוקוס, אבקת ספירולינה.נסו קומבינציות פירות ואגוזים שונות.

מתכון קווי
4 קווי/1 בננה
3-2 גבעולי סלרי
2 כוסות מים קרים

ניקוי כבד

נעשה בשלושה רבדים מקבילים: תזונה, ניקוי כבד ופעילות גופנית -

תזונה

הורדת מזונות וחומרים שמכבידים על פעילות הכבד מהתפריט היומי
לדוגמא: קופאין, אלכוהול. צבעי מאכל, חומרים סינטטיים, ממתקים וסוכרים, חומרים משמרים ועוד.
העשרת התפריט בירקות ובמיוחד ירקות ירוקים.
ניתן לעשות מיצי פירות וירקות עם דגש בפעילות ניקוי הכבד, מרקים וסלטים.
להרבות באכילת: חסה, עלי בייבי, מלפפון, סלרי, פטרוזיליה, צנון, ארטישוק וברוקולי כולם מצוינים לניקוי הכבד.
שתייה מרובה - רצוי מים שיסייעו בהפרשת הרעלים החוצה - אפשר להוסיף מעט לימון.
חליטות תה צמחים, כגון: נענע, לואיזה, לימונית. המומלצים - תה ירוק, סרפד, גדילן מצוי.

ניקוי הכבד

חיזוק ותגבור עבודת הכבד יחזירו לו את פעילותו התקינה.
לדוגמא: חצי כוס לימון סחוט טרי + כף שמן זית + מים חצי כוס. לערבב ולשתות כל בוקר על קיבה ריקה.

פעילות גופנית.

הפעילות הגופנית חשובה לזרימת דם תקינה בגוף ולחילוף האוויר בריאות. הפעילות הגופנית טובה גם באיזון מצבי מתח

תופעות לוואי זמניות יתכנו בשלב ההתחלתי של שחרור הגוף מרעלים: כאבי ראש, בחילות, פצעים בעור ושלשולים. הן חולפות כלא היו עם התקדמות ניקוי הכבד.

ניקוי הגוף בעזרת שלושת הרבדים הנ"ל לא רק מנקה, אלא גם שומר על בריאות טובה ויכול להחליף את העייפות וכאבי הראש בתחושת התחדשות ואושר. יתרונות הניקוי הם רבים: הגוף מתפקד ברמה טובה יותר, יש יותר ויטליות, יותר שלווה ושקט פנימי. במקביל, יכולה לחול ירידה במשקל עקב עיכול טוב יותר וחילוף

הנחיות כלליות ודגשים בניקוי

לאורך התוכנית, על מנת להפיק את המקסימום מהניקוי של הגוף,מומלץ להישמע להוראות הבאות:

- שתיית מים: 8-10 כוסות מים ליום (2 ליטר) – הנוזלים הם חלק קריטי ומהותי בפינוי הרעלים החוצה מהמערכת .
70%מים עם לימון: מומלץ להתחיל את הבוקר עם מים חמימים ולימון ולשתות גם לאורך היום.
- מיצים: 2 כוסות מיץ ירקות ופירות ליום (הוראות הכנה מצורפות) יש להימנע משתייה של מיץ אשכוליות
- חשיפה לשמש: חשובה בזמן ניקוי הגוף (גם למצב הריגשי/נפשי ובייחוד בחורף) גם רבע שעה ביום מספיק.
- נשימות והתחברות לגוף: אפשר גם בזמן עבודה!
- מנוחה ולבוש הולם: בזמן ניקוי הגוף המערכות עובדים מאוד קשה. אתם עלולים לסבול מירידה בלחץ דם. נטייה לסבול יותר מקור- טמפרטורה הגוף יורדת. לכן מאוד חשוב להקפיד להתלבש היטב, לנוח עד כמה שניתן ולאפשר לגוף את הזמן והמנוחה שהוא צריך כדי להתנקות ולעבור את השבועות הראשונים.
- פעילות גופנית: מומלצת מאוד בזמן הניקוי, אך לא להגזים ולעייף את הגוף. פעילות מתונה ולהיות קשוב לגוף.
- עבודה: אינכם צריכים לעזוב את עבודתכם. תוכלו להמשיך בשגרת חיים רגילה לעבור את הניקוי בלי בעיה.
- עישון: במהלך הניקוי עצמו יש להימנע לגמרי מעישון סיגריות!
- קפאין: חשוב מאוד להימנע מקפאין על כל צורותיו: קפה, תה, קולה, שוקולד.

משברים חריפים

- בימים קשים ניתן להגביר את שימוש לצמחי מרפא המסייעים לגוף לנטרל ולסלק את הרעלים מהגוף. להגיר את צריכת מים, לנוח, לגשת לטיפולי מגע (רפלקסולוגיה, ארומטרפיה או יוגה ודימיון מודרך מאוד עוזרים!)
- רעב: למרבה הפלא, תחושת רעב לרוב אינה קיימת כלל ואם כן,הוא חולף מהר מאוד.

במקרים רבים מאוד תחושת הרעב היא פסיכולוגית או קשורה למחזור החודשי אצל הנשים.

יש מדווחים שמרגע תחילת הניקוי, הם מאבדים תחושת הרעב.

- קרייבינג למתוקים: כאשר נמנעים מסוכרים מספיק זמן, מאבדים את הצורך בהם. לכן, אנשים רבים לאחר סיום הניקוי לא חוזרים לאכול "שטויות" וממתקים. וזהו יתרון ורווח גדול!
- מוצרים דלי קלוריות: בדיאטהת ניקוי רעלים נמנעים לחלוטין מכל מוצרי ,דיאט" למיניהם, ממתיקים מלאכותיים, לחם קל, מוצרים מתועשים, ומשומרים. יש להימנע מלעיסת מסטיקים וסוכריות, כולל כאלה ללא סוכר.
- שמן זית: לאורך הניקוי ניתן שלעשות שימוש רק בשמן זית מכבישה קרה בלבד
- תיבול: טיפ טיפונת מלח! עדיפות לתבלינים ועשבי תיבול: רוזמרין, אורגנו, שמיר, כוסברה,פטרוזיליה, כורכום, כמון,פפריקה, פלפל, אזוב מצוי, טימין,ב זיליקום- דגש רציני על כורכום.
- כמויות אוכל: אין הגבלת כמויות אוכל. הגבלה היא רק על סוג המזון. כאשר משעממים, את הגוף עם אכילת רק סוג מזון אחד קל לעיכול, הוא לא צריך להתאמץ ולהוציא אנרגיה מיותרת על תהליך העיכול ומפנה את המשאבים לתהליך הניקוי. רצוי לאכול כל שעה בחצי – מאוד לא רצוי לצום!

עם הזמן, רבים מוציאים את עצמם מורידים לבד את הכמויות. פשוט אין תחושה של צורך בכל כך הרבה והגוף מספר בדיוק מה הוא צריך וכמה.

- לנהל יומן: מה ומתי אכלתם בכל יום, איך מרגישים, האם היה שינוי ביציאות, האם היו משברי ניקוי, עייפות וכל דבר חריג שקורה (שימו לב: שלשולים ובחילות יכולים להיות גם רקע ויראלי- זאת העונה!)
- הנחיות למצב עצירות: לחיצה על המעי היורד (שמאל) זרעי פשתן, עיסוי בטן,לשחרר כעס ותסכול,להקפיד על דייסה שיבולת שועל, עלים ירוקים,מים.
- לשתות מיץ מחצי לימון בכוס מים פושרים עם כף שמן זית מכבישה קרה כל בוקר על קיבה ריקה במיצי הירקות להכניס סלק!!! אפשר אפילו לאכול סלק במצבים קשים + פרוביוטיקה אם כל זה לא יעזור יש להוסיף אלוורה.

מי אני?

מאמנת הוליסטית לאורח חיים בריא.
תזונאית ונטורופתית בעלת קליניקה משגשגת.
בוגרת מנהל עסקים במגמת שיווק.
מנכ"לית ובעלים של חברת Coach4Health
המאגדת בתוכה את:

קופת בריאות קהילה של מטפלים המעניקים
שירותים למטופלים.

WELLNESS לחוות את המגזין - עושה לך טוב מגזין אינטרנטי לאורח
חיים בריא המופץ לכ- 20,000 מנויים.

מפיצת חזון אורח החיים הבריא בכנסים וסדנאות
בחברות ובארגונים.

כל הזכויות שמורות ללוסי רבין.
אין לעשות שימוש בחומר הכתוב ללא אישור
בכתב מאיתנו.

Coach4Health
איתון הוליסטי לאורח חיים בריא