

DETOX

גרסת החורף

חושבים שניקוי הגוף שמור רק לעונת האביב?
זה הזמן לנפץ את המיתוס הזה ולהתחדש
בניקוי גוף חורפי ביתי שיחזק, יפקס
ויטעין אתכם בחמימות ובאנרגיות

טלי מחלב + צילום: בן יוסטר + סגנון: דיאנה לינדר



חורף עוד בקושי אמר את דברו ואתם כבר מרגישים מדוכדכים וחסרי אנרגיות ורק מייחלים לבוא האביב. לגמרי לא כיה, אבל גם לא בטוח שאתם צריכים לחכות כל כך הרבה חודשים. "אמנם ברפואות המסורתיות כמו הרפואה הסינית והרפואה ההודית מקובל היה שניקוי רעלים נעשה באביב ובסתיו מתוך הנחה שבעונות האלה לגוף נוה לבצע תהליך ניקוי", מסביר יגאל קוטין, נטורופת, הרבליסט קליני ומטפל איורודי. "אלא שכיום, מאחר שאנחנו כבר לא חשופים לפגעי מזג האוויר כבעבר ויש לנו הרבה דרכים להתחמם ולצרוך מזון חם, אפשר ומומלץ לערוך גם ניקוי חורפי. זאת כמוזן עם דגשים חשובים וייחודיים לחורף, מפני שבעונה הקרה הגוף דורש יותר אנרגיה כדי להתחמם, אנחנו רעבים יותר, והגוף פגיע יותר וגם משקיע משאבים רבים במערכת החיסון כדי להתגונן מפני מחלות החורף. בעזרת שילוב של מזונות מחממים, תבלינים וצמחי מרפא מתאימים ניתן לערוך ניקוי חורפי יעיל ביותר בלי להרגיש תחושות קור וחוסר אנרגיה – ואף לצאת מתהליך הניקוי מחוזקים ובריאים יותר". אז איך עושים את זה? בעזרת תוכנית הניקוי הביתית שלפניכם.

נו שוגר, בייבי | תקופת ההכנה

תוכנית הניקוי שלפניכם מתונה יחסית ויכולה להימשך שבוע עד שלושה שבועות. מתחילים בתקופת הכנה בת שלושה ימים שבה מורידים בהדרגה מזונות שונים מהתפריט היומי כדי לתת לגוף להסתגל לתהליך בצורה נעימה והרמונית, בלי לעורר התנגדויות ותופעות לוואי. אז מאילו מזונות תצטרכו להיפרד בשלב הזה?

כל אחד יכול?

בעיקרון כל אדם בריא יכול לעשות ניקוי, אך לדברי קוטין לסובלים ממחלות כרוניות ולאנשים הנוטלים תרופות בקביעות מומלץ להתייעץ עם איש מקצוע לפני ביצוע תוכנית הניקוי ולא לעשותה על דעת עצמו. כמו כן, בתהליך הניקוי ייתכנו "תופעות לוואי" כמו כאב ראש, חולשה, בחילה, גזים ואי נוחות במערכת העיכול, כאבי גוף (שרירים בעיקר) ומעט פצעונים. תופעות אלה חיוביות ומצביעות על כך שהגוף נפטר מהרעלים. אם הן מופיעות, יש להמשיך את תהליך הניקוי שכן הן יחלפו מעצמן בתוך ימים ספורים, ובמקומן יגיעו תחושות טובות וחיוביות של בהירות וקלילות.

out

אלכוהול, קפה, משקאות קלים
סוכר, שוקולד ושאר ומתוקים
קקאו, משקה חרובים
חיטה ומוצרי מאפה מחיטה טחינה
מזונות מהחי: בשר, עוף, דגים, פירות ים, ביצים ומוצרי חלב
פירות: בננות, פירות הדר, תותים
ירקות: חצילים, פלפל ירוק, תפוח אדמה

דגנים: שיפון, כוסמין, שיבולת שועל, גריסי פנינה, דוחן
קטניות: חמוס, שעועית לבנה ואדומה, עדשים שחורות וחומות, אזוקי, סויה (חלב סויה, טופו ואדממה), פול
אגוזים ורעיים: אמרנט, קשיו, פקאן, ברזיל, בוטנים, פיסטוק, גרעיני דלעת וחמנייה
שמינים: חמניות, תירס, סויה, קנולה
מלחים: מלח ים ומלח שולחן

מה אפשר להמשיך לאכול? את כל המזונות שאינם מופיעים ברשימה שלמעלה בעדיפות למזונות המומלצים לתהליך הניקוי (ראו רשימה מפורטת בעמוד הבא תחת "התוכנית התזונתית"). החזרה לתפריט הרגיל בתום הניקוי נעשית גם היא בהדרגה. במשך שלושה ימים מחזירים בכל ארוחה (כשממשיכים את התזונה על פי תפריט הניקוי) פריט מזון אחד, ונסו להיות קשובים לגוף ולברוק כיצד המזון הזה משפיע עליו. נהוג להחזיר קודם כל את הפירות והירקות שמהם נמנעתם בזמן הניקוי. לאחר מכן המשיכו על פי הסדר הבא: דגנים מלאים וקטניות < אגוזים ורעיים < טחינה < חיטה ומאפים < ביצים ושאר מוצרים מהחי.





מעבירים לתפריט ניקוי | צרור מתכונים לדוגמה

משקה שקדים

המשקה מורכב מכורכום, תבלינים וחלב שקדים ומתאים הן לזמן הניקוי והן ליומיום. מקורו ברפואה האירורודית, ומטרתו לשפר את חילוף החומרים, את יכולת העיכול והספיגה ואת פעילות הכבד, ובפרט פעילות ניקוי הרעלים המתרחשת בו. גם אם אינכם חובבי פלפל שחור, אל תשמיטו אותו מהמתכון שכן הוא מגביר את ספיגת הכורכום במערכת העיכול לאין שיעור.

שלב 1:

הכנת משחת כורכום

מה צריך:

- 1/4 כוס כורכום איכותי אורגני
- 1/2 כפית פלפל שחור איכותי
- 1/2 כוס מים (עדיף מסוננים)

מה עושים:

1. מערבבים את כל החומרים היטב במחבת בעלת תחתית עבה תוך כדי חימום עדין על אש בינונית, עד לקבלת משחה אחידה (אין צורך לחמם יותר מ-1/2 דקה).

2. מעבירים לצנצנת

זכוכית ומאחסנים במקרה.

שלב 2:

הכנת משקה השקדים

מה צריך:

- 1 כוס חלב שקדים (אפשר להחליף בחלב קוקוס)
- 1 כפית שמן קוקוס אורגני
- 1/4 כפית משחת כורכום
- 1/2 כפית דבש

מה עושים:

1. מערבבים את כל החומרים (פרט לדבש) בסיר ומחממים בעדינות עד להמסת הכורכום בחלב.
2. מורידים מהאש, מצננים מעט ומוסיפים את הדבש. מומלץ לתבל בג'ינג'ר, קינמון והל.

שייק ירוק חם

מה צריך:

- 1 בצל סגול
- 2 שיני שום
- 2 גזרים חתוכים לחתיכות גדולות
- 1 קישוא
- 1 כוס עלי תרד
- 1/2 אבוקדו בשל
- 1 כוס עלי כוסברה
- 1 כפית שמן קוקוס
- 1 כף מיץ לימון שחוט
- קורט אבקת צ'ילי חריף
- 1/2 כפית מלח הימליה או מלח אטלנטי
- 21 כוסות מים (תלוי בסמיכות הרצויה)

מה עושים:

ערבלו את כל המצרכים בבלנדר עד לקבלת מחית. העבירו את השייק לסיר וחממו במשך כמה דקות. השייק צריך להיות חמים, לא רותח.

2. חלטו כפית וחצי מהתערובת במים רותחים, כסו את הכוס במשך 10 דקות, סננו ושתו כמה כוסות ביום.

4. העדיפו מזון חם ומבושל. מאחר שמדובר בתקופת החורף מומלץ לצרוך מזונות בעלי אנרגיה מחממת ולהפחית צריכת מזונות בעלי אנרגיה מקררת. השתמשו בשפע בירקות שורש כמו גזר, סלק, בטטה, שורש פטרוויליה וסלרי ושלבו אותם בתבשילים, מרקים וירקות מאודים (למשל מרק כתום, מרק ראמן, תבשיל קינואה עם ירקות וכו'). במקביל צרכו פחות מזונות בעלי אנרגיה מקררת כמו מלפפון, קישוא, סלרי, חסה, מלון, ענבים.

5. שלבו בתפריט ירקות עליים מחממים, למשל, בצל ירוק, עירית, רוקט, עלי בייבי, עלי חרדל, והעדיפו מזונות עם אספקט חריף, כמו צנונית וצנון, בצל, שום, דלעת, דלורית.

6. אכלו את הירקות הטריים בשעות הבוקר והצהריים, ואילו בערב העדיפו ארוחה חמה כמו מרק ירקות. למה? כי בחורף "אש" העיכול (כלומר פעולת מערכת העיכול) נוטה להיחלש בגלל אלמנט הקור, ובערב היא נחלשת באופן טבעי. מזון חם ומבושל קל יותר לעיכול ומוסיף חום לגופנו. מזון טרי (כמו ירקות טריים) דורש פעילות עיכול מוגברת יותר ולכן עדיף לאכול אותו בצהריים, שעת השיא מבחינת יכולת העיכול שלנו.

7. הרבו בשתייה חמה. לא, לא רק תה. מיצי ירקות ושייקים תורמים רבות לתהליך הניקוי, ובחורף מומלץ ללגום אותם כשהם חמים ולתבל אותם במגוון תבלינים מחממים (ראו מתכון לשייק ירוק חם). גם מים מומלץ ללגום בטמפרטורה חמימה ואף להוסיף לתפריט מי לימון חמימים.

8. שקלו תמיכה בתהליך בעזרת צמחי מרפא. יש צמחי מרפא המתאימים לרובנו בתהליך הניקוי. אפשר לרכוש אותם בבתי הטבע בצורתם הגולמית (צמח יבש) או בצורה של מיצוי נוזלי או בכמוסות. הצמחים המומלצים הם קינמון, ג'ינג'ר, הל, תימין, מרווה, גדילן מצוי, עלי ארטישוק, ציפורן חתול (קלנדולה), סרפד, שורש ועלים של שן הארי ועוד. עם זאת חשוב להדגיש כי הטוב ביותר הוא להתייעץ עם איש מקצוע כדי שיתאים לכם את צמחי המרפא באופן אישי.

קינואה אהובתי | התוכנית התזונתית

כאמור, התזונה היא מרכיב משמעותי בתהליך הניקוי, ובתום תקופת ההכנה עליכם להיצמד להנחיות הבאות:

1. התודעו למזונות בעלי איכות מנקה. המזונות המומלצים בזמן הניקוי נבחרו על פי יכולתם להועיל לתהליך הניקוי בשל תרומתם לתהליכים פיזיולוגיים של פינוי והפרשה באיברים כמו הכבד, הכליות ומערכת העיכול. מי במזונות האלה?

דגנים: קינואה, אורז מלא.

קטניות: ערשית כתומות וירקות, שעועית מש. **ירקות:** כל הירקות פרט להצילים ופלפל ירוק. רצוי להמעיט ככל האפשר בעגבניות ובירקות ממשפחת הפלפלים.

פירות: תפוח, אגס, פירות יצה, רימון.

אחרים: נבטים מכל הסוגים, אצות מכל הסוגים, שקדים וחלב שקדים ביתי, כרוב כבוש ביתי, ירקות מוחממים/כבושים ביתיים, גוג'י ברי, שמן זית, שמן קוקוס, לימון, שום, בצל, תבלינים מכל הסוגים, מלח הימליה או מלח אטלנטי.

2. תבלו, תבלו, תבלו. התבלינים כולם הם צמחי מרפא המכילים חומרים פעילים רבים. חומרים אלה מועילים לחיזוק פעילות מערכת העיכול ופעילות הכבד, ולכן בתקופת הניקוי מומלץ להשתמש בהם בשפע. מגוון התבלינים רחב ומגוון מאוד, החל בעשבי תבלין כמו תימין, זעתר, רוזמרין ובזיליקום ועד תבלינים כמו כמון, כורכום, ג'ינג'ר, קינמון, עלי דפנה, הל ועוד. כל התבלינים מומלצים לשימוש בכישול וגם בתה, וחשוב להקפיד על קניית תבלינים איכותיים בלבד, כאלה שלא נמצאים בכלי פתוח וחשוף לשמש ולאור, ועדיף שיהיו מתוצרת אורגנית, בייחוד בזמן הניקוי.

3. הרבו בשתיית תה צמחים. כמו התבלינים, כל צמחי התה מועילים לחימום הגוף ולהמרצת מחזור הדם ומערכת העיכול וכן תורמים רבות לפעילות הניקוי. לפניכם שלוש אפשרויות לחליטת חורף מנקה:

- 1. היבסקוס, עלי ורדים, ציפורן חתול, מנטה, יסמין, סרפד, טולסי (בזיליקום קרוש).
- 2. תימין (קורנית), רוזמרין, זוטא לבנה, סרפד, מנטה.
- 3. צ'אי הודי: ג'ינג'ר יבש, קינמון, תרמילי הל, ורעי שומר (1 כפית מתערובת זו), מעט פלפל שחור.

מה עושים:

1. ערבבו יחד כמויות שוות של כל אחד מצמחי התערובת ומוללו את העלים היטב עד לפיזור אחיד של כל הצמחים.

דיטוקס מעבר לפינה | תוכנית הניקוי: היבטים סביבתיים ותודעתיים

לתזונה יש אמנם משקל משמעותי בהליך הניקוי, אבל גוף הוא תהליך עמוק הנמשך מעבר להנחיות תזונתיות, וכולל ניקוי באספקטים שונים של החיים דווקא בזמן הזה, שבו מוקדשת תשומת לב גם לתהליך האישי. למעשה, ניקוי רעלים הוא תהליך שלם שבו אתם מתחייבים לעצמכם לזמן קצר (שבוע עד שלושה) לטיפול אישי מלא. אין צורך לקחת פסק זמן מהחיים, אפשר להמשיך בחיים הרגילים אבל להוריד את העצימות ולהקדיש יותר זמן לעצמכם ולבריאותכם. אילו צעדים יש לעשות בזמן הניקוי מעבר לתוכנית התזונתית?

1. להחליף את חומרי הניקוי הביתיים מבוססי הכימיקלים בחומרי ניקוי אקולוגיים.

2. להפסיק להשתמש בתכשירי קוסמטיקה שאינם טבעיים.

3. לנקות ארון ישן שהרחקתם מתשומת לבכם או לפנות מגירת מסמכים ישנים שנזנחו.

4. להקדיש יום אחד בלבד להתנתקות מוחלטת משימוש במכשירים אלקטרוניים (כן, גם מהסלולרי).

5. לצאת לבילוי במקומות טבעיים כמו חוף הים, היער או הפארק, שכן הטבע מאפשר להרפות יותר בקלות ומסייע לגופכם לעבור את התהליך בצורה הרמונית.

6. לאפשר לגוף לנוח יותר מהרגיל ולהוסיף עוד שעת שינה או מנוחת צהריים.

7. אפשר להמשיך בשגרת הפעילות הגופנית, אבל כדאי להוריד מעט את העצימות של הפעילות (ל-60%) כדי לא לכלות את כוחות הגוף.

8. להיות בסאונה יבשה או רטובה, לעסות את הגוף בשמן חם, לעשות מקלחות חמות או אמבטיות חמות עם מלחים תוך שפשוף הגוף בספוג גס. כל הפעולות האלה ממריצות את מחזור הדם והלימפה ומייעלות את תהליך הניקוי.





החורף הנקי שלי יום ניקוי חורפי: תפריט לדוגמה

על הבוקר על
כוס מים חמימים + 1/2 לימון שחוט ואחר כך כוס תה צמחים או כוס צ'אי

ארוחת בוקר ארוחת
דייסת אורז על בסיס חלב שקדים עם תפוח, קינמון, תמצית וניל וגוג'י ברי + שייק ירקות חם

ביניים ביניים
פרי + חופן שקדים / מיץ ירקות או ירקות חתוכים ברוטב שמן זית וזעתר

ארוחת צהריים ארוחת
סלט ירקות עשיר כולל אבוקדו, נבטים ואצות מתובל ברוטב עשיר בתבלינים + תבשיל ירקות שורש עם שעועית מאש או דפי אורז עם ירקות, נבטים ואצות + סלט ירקות שורש קצוץ עם עלים ירוקים + קציצות קינואה

ביניים ביניים
פרי + חופן שקדים / מיץ ירקות או ירקות חתוכים ברוטב שמן זית וזעתר

ארוחת ערב ארוחת
מרק ירקות עשיר עם עדשים כתומות או קינואה או אורז מלא + קציצות עדשים + ירקות אנטי פסטי

אפשר להשתמש בשמן זית, תבלינים טבעיים ולא מעובדים ומלח הימליה או מלח אטלנטי בכל מתכון.



מרק ירוקים מאודים

- מה עושים:**
1. מטגנים את הבצלים בשמן הזית על אש נמוכה (יותר כמו אידיו ופחות כמו טיגון), מוסיפים את זרעי הכמון ומערבבים בעדינות במשך כ-2 דקות.
 2. מוסיפים את המנגולד והתרד ומאדים עד שהם מתרככים.
 3. מוסיפים את האפונה, בוחשים קלות וממשיכים לאדות במשך כמה דקות.
 4. מוסיפים את המים ואת מיץ הלימון, מתבלים לפי הטעם וממשיכים לבשל על אש נמוכה כ-20 דקות.
 5. מסיירים מהאש, טוחנים במעבד מזון עד לקבלת מרקם קרמי ומוסיפים ההגשה. אפשר לעטר גם בפטרוזיליה או בכוסברה.
- מה צריך:**
- 3 בצלים סגולים
 - 2 כפות שמן זית
 - 1 כפית זרעי כמון
 - צרור עלי מנגולד קצוצים, כולל החלק הלבן
 - 2 חבילות עלי תרד
 - 1 חבילת אפונה ירוקה קפואה (אפשרי)
 - כ-5 כוסות מים
 - מיץ מ'1 לימון
 - מלח ופלפל שחור, לפי הטעם
 - 1 אבוקדו

סלט לעור זוהר ובריא

- סלט זה עשיר בגופרית וסילקה התורמים לחידוש תאי העור, בשומנים טובים, בנוגדי חמצון ובוויטמינים רבים.
- לסלט:**
- 4:3 זיתים ירוקים או קלמטה
 - 1 כפית חומץ תפוחים או לימון
 - 2 כפות שמן זית
 - 5 עלי רזמרין
 - 1/2 עגבנייה
 - 1/2 מלפפון
 - 1/2 אבוקדו קטן
 - 1 שן שום
- מה עושים:**
- מכניסים את מרכיבי הרוטב למעבד מזון או לבלנדר ומערבלים עד לקבלת מרקם סמיך של רוטב. שופכים את הרוטב על עלי הסלט ומקשטים בבזיליקום.

