

בשיתוף ברא צמחים

# מדריך מקוצר לניקוי רעלים נטורופתי

הגוף צובר רעלים מהסביבה החיצונית ומתוצרי לוואי של הפעילות המטאבולית. בתהליך הניקוי אנו נמנעים ממזונות אשר מכבידים על הכבד ומערכת העיכול ומצד שני צורכים מאכלים מן הטבע, התורמים לפעילותם התקינה

מיה אביר, נטורופתית  
יועצת מקצועית - מחלקת הדרכה ברא צמחים



צילומים: SHUTTERSTOCK

הרפואה הטבעית רואה בניקוי רעלים אמצעי יעיל לטיפול במחלות כרוניות, למניעת מחלות ושמירה על אורח חיים בריא. ישנן שיטות ניקוי רעלים רבות בהן צום של מספר ימים, צום מיצים, חוקנים, תזונת מונו, אורז ומאש, תזונת RAW ועוד.

לכל אדם יש שיטה שיכולה להיות נכונה ויעילה עבורו מבחינת עוצמת ואורך הניקוי, והתאמתה לאורח החיים שלו. תהליכי הניקוי הנפוצים לרוב אורכים כ-3 עד 4 שבועות. הם מבוססים על תזונה טבעונית של מזון מלא מהצומח, קל לעיכול ועשיר בנוגדי חמצון, מינרלים וויטמינים, יחד עם נטילת צמחי מרפא ותוספי תזונה שמטרתם לתמוך בתהליך הניקוי הטבעי שמתרחש בגוף.

## מהם הרעלים ואופן פינויים בגוף?

איך מצטברים רעלים בגופנו? מדובר בתהליכים ממושכים הקשורים לעודף של רעלים מהסביבה החיצונית, עודפים ותוצרי לוואי של הפעילות המטבולית מהגוף. הרעלים מצטברים בין היתר גם כתוצאה מאורח חיים רווי במתח, מיעוט בשעות שינה, חוסר תנועה, שימוש כרוני בתרופות, תזונה עשירה בסוכרים, חומרים מעובדים, אלכוהול ועוד. כל אלו יוצרים חוסר איזון בגוף אשר מקשה על פעולת פירוק ופינוי הרעלים מהגוף.

כיצד מתבצעת פעולת פינוי הרעלים מהגוף? בגופנו מספר איברים האחראים על כך: הכבד, מערכת העיכול, הכליות, בלוטות הלימפה מערכת הנשימה ואפילו שכבת העור שלנו. כל איבר לוקח חלק בפירוק הפסולת המצטברת בגוף.

## מה מטרת הניקוי?

בתהליך הניקוי אנחנו רוצים להסיר מכשולים, להקל על מערכת העיכול, ולספק לכבד את כל חומרי הגלם הנחוצים לפעילות תקינה של פירוק רעלים ופינויים מהגוף.

## כיצד נבנה את התזונה בתהליך ניקוי רעלים?

לקראת התהליך נותר על מזונות אשר מכבידים על פעילות הכבד, מערכת העיכול ומעכבים את פעילות ניקוי הרעלים. נתחיל בהפסקה מדורגת של צריכת המזונות הבאים: קפה, סוכר, גלוטן, אלכוהול ועוד; הימנעות מחומרים אלו למשך מספר שבועות - לרוב מפחיתה את החשק ואת ההזדקקות להם.

בעת ניקוי הגוף מרעלים נסיר מהתזונה מזון מעובד, מטוגן ומעושן. נמנע מחומרים משמרים, מלאכותיים, שומן טראנס (מרגרינה, שומן צמחי מוקשה לסוגיו), צבעי מאכל, חומרי טעם וצבע.

כך, בין היתר, אפשר להתחיל ליהנות ולהעריך את טעמו הטבעי של המזון ולהפחית בתיבול של מלח, תערובות תיבול למיניהן ותבלינים דומיננטיים.

## מה כן אפשר לאכול בזמן הניקוי?

**שתייה** - רצוי לצרוך כמות גדולה של נוזלים, כגון: מים, מים עם לימון, חליטות צמחים, תה ירוק, מיצי ירקות.

**ירקות ופירות טריים** - בכל הצבעים כולל מיצים סחוסים טריים. ירקות ופירות טריים מכילים שפע של נוגדי חמצון, ויטמינים ואנזימים, כולם דרושים לתהליך יעיל של ניקוי רעלים בכבד ובאיברים האחרים.

**ירוקים** - עלים, נבטים וירקות ירוקים המכילים כלורופיל, כגון: חסה, מנגולד, קייל, תרד, בצל ירוק, סלרי, אצות, עשב שעורה, עשב חיטה, פטרוזיליה, כוסברה, בזיליקום, מלפפון ועוד. הכלורופיל מעלה את רמות הגלוטטיון - נוגד חמצון עוצמתי החיוני לתהליך הניקוי בכבד ונטרול הרדיקלים החופשיים. העלים הירוקים מכילים ויטמינים, חומצות אמינו ונוגדי חמצון שכולם חיוניים לניקוי.

**מזונות עשירים בסיבים תזונתיים** - ירקות ופירות, זרעי פשתן טחונים, תפוחים, קטניות, דגנים מלאים, בעיקר: שיבולת שועל, קינואה, גריסי פנינה, דוחן, אורז מלא. הסיבים סופחים את הרעלים ומסייעים בהפרשתם אל מחוץ לגוף.

**מזונות על** - כגון עשב שעורה וחיטה, כלורלה, ספירולינה ועוד. מזונות על עשירים במיוחד בנוגדי חמצון, חומצות אמינו, חומצות שומן, ויטמינים ומינרלים, וסיבים תזונתיים המכילים רכיבים המנטרלים רעלים ומטהרים את הדם.

**קטניות מונבטות** - ובייחוד שעועית מאש שעל פי המסורת הסינית היא בעלת יכולת לנקות רעלים מהכבד. הקטניות עשירות בסיבים תזונתיים הנוטים לספוח את הרעלים ולסייע בפינויים החוצה בצואה וכן מהוות מקור לחומצות אמינו הדרושות לתהליך הניקוי.

**זרעים** - זרעי צ'יה, זרעי פשתן, זרעי המפ, עשירים בנוגדי חמצון וסיבים המסייעים לניטרול הרעלים קשירתם וסילוקם מהגוף. כמו תמיד חשוב לפעול בתבונה: להתייעץ עם מטפל תזונתי שאתם סומכים עליו, להקשיב לגוף ולאיתותיו. אם תיצמדו לכללים הפשוטים אתם עשויים לגלות שהתהליך לא קשה כפי שחשבתם, ואולי אפילו ליהנות ממנו.

הכתוב במאמר אינו מהווה המלצה רפואית והוא לא נועד להנחות את הציבור או לשמש כעצה רפואית, וכן אין בו תחליף ליעוץ רפואי פרטני או אחר המתאים לצרכיו של כל אדם.