

30 ירוקים

**חברת הכנה לתכנית המלאה
חודש ניקוי עם רוקטיילים (שייקים) ירוקים**

שלום לכולם!

לקראת התכנית המלאה של שלושים ירוקים, חודש ניקוי עם שייקים ירוקים, יש גל של התעניינות בשייקים הירוקים. כדי לענות על השאלות, הכנו לכם חוברת הכנה לתכנית הניקוי. רוצים לדעת איך בדיוק השייקים הירוקים פועלים כדי לשפר את הבריאות שלכם ברמת התא? איך להכין אותם? מתי ואיך לשתות אותם? איך להזין את עצמכם בגישת ההזנה מהלב, ללא כישלון או רגשות אשם? על שאלות אלו ועוד תמצאו תשובות בחוברת הזאת. בחוברת תמצאו גם מתכונים לדוגמא. ניתן לקבל תמיכה והנחיות תפריט מפורטים לחודש הניקוי בתכנית המלאה. אהבתם? תפסתם השראה? כנסו לבלוג באתר www.naturalhealing.co.il כדי להגיב ולהראות לנו תמונות של השייקים שלכם!

לחיים, לבריאות שלכם!

יפה ברנשטיין



מטפלת מוסמכת בשיטת המסע, מנחה את התכנית "שלושים ירוקים" ומפתחת את הנוסחה ללידה אוהבת ומהנה.

כתב ויתור וזכויות יוצרים

האחריות בכל תוצאה משימוש בהצעות ותהליכים המתוארים ב"חוברת ההכנה לתכנית ניקוי עם שייקים ירוקים" היא בידי המשתמש ולא בידי המחברים, מו"ל או מפיצים של תכנית הניקוי.

מדריך זה אינו מהווה ייעוץ רפואי או בריאותי. יש להיוועץ בגורמים רפואיים מוסמכים לפני כל שינוי בתזונה.

המדריך הזה מיועד לשימוש אישי ואין לפרסם לשכפל או להפיץ שום חלק ממנו בכל צורה או בכל אמצעי, אלקטרוני, מכני או אחר, ללא הסכמה מראש ובכתב מיפה ברנשטיין.

אם נהניתם מהמידע בתוכנית זו, בבקשה שתפו אותנו! תוכלו להראות את תמיכתם עם המלצה בכתב או בסרטון.

© כל הזכויות שמורות ליפה ברנשטיין.

30 ירוקים: חודש ניקוי עם רוקטיילים ירוקים

www.naturalhealing.co.il

האם אנחנו מחמצנים או מבססים את עצמנו?

לפני 81 שנה, דר' אוטו ורבורג זכה בפרס נובל על כך שהוא גילה שסרטן נגרם מחוסר חמצן ברמת התא. קשיי הנשימה ברמת התא גורמים לתסיסה ולחומציות (רמת pH נמוכה בתא). מחקר הפרס נובל שלו מסביר כיצד סרטן משגשג בסביבה חומצית, או חסרת חמצן. לפיכך, הגורם מספר אחד לסרטן הוא החומציות של הגוף האנושי. יש מקרים של חולי סרטן שריפאו את עצמם בעזרת שינוי בסגנון חיים ובתפריט כדי לאפשר לעצמם להיות בסיסיים יותר.

לפני שניגשים לדבר על יתרונות הרוקטיילים (שייקים) הירוקים וההשפעה שלהם על התזונה, חשוב להתייחס לנושא של חומציות ובסיסיות בגוף. לנוזלי הגוף והרקמות שלכם יש מאזן חומצי-בסיסי שנקרא pH. ה-pH נמדד בסולם של 0-14. רמה של 7 זה רמה ניטרלית, רמה מתחת לשבע מייצג חומר חומצי, ורמה מעל 7 מייצג חומר בסיסי. חומצי הכוונה מכיל פחות חמצן. התאים שלנו צריכים סביבה בסיסית מעט, העשירה בחמצן כדי לפעול במיטבם. ה-pH האופטימלי של הדם נוטה לבסיסי, בסביבות 7.364. גם שינוי קטן ברמת ה-pH לכיוון חומצי או בסיסי מדי מהווה הזמנה למחלות. הגוף שלנו נלחם כדי לשמור על המאזן.

האם המזון שאנחנו אוכלים עוזר לגוף או שואב מאתנו את המינרלים?



אם התפריט (מזון מעובד, סוכרים מעובדים, הרבה מזון מהחי) וסגנון החיים (לחץ יתר) גורמים לעלייה בחומציות, הגוף שלנו חייב לנטרל את החומציות. הוא מוציא מהעצמות (סידן), מהשיניים, מאיברים ורקמות את המינרלים שהוא צריך כדי לעשות זאת. זה מבזבז את המינרלים היקרים שלנו ומחליש את הגוף לאורך זמן. חוסר במינרלים לאורך זמן יכול לחשוף אותנו למחלות כמו למשל במקרה של חוסר סידן, אוסטאופורוזיס.

גם מצבי רוח משפיעים על מאזן ה-pH בגוף. מצבים יותר לחוצים גורמים לחומציות. מצבים יותר שלווים, פעילות אוהבת, מרגיעה ומהנה גורמים למצב בסיסי יותר. תוכלו לבדוק את רמת ה-pH על ידי בדיקת דם או על ידי בדיקת שתן עם נייר לקמוס. עם נייר לקמוס עדיף לבדוק כמה פעמים, אפילו 10 ימים ברצף כדי לקבל תמונה מלאה.

חומציות יתר משמינה!

אחרי התגלית של דר' ורבורג, זה באמת מוזר שלא רושמים את רמת ה-pH על האוכל, בדומה לקלוריות ולשומן. ידעתם שמאכלים עם רמת חומציות גבוהים גם משמינים? למשל, מאכילת גבינה משמינים לא רק בגלל השומן שבה אלא גם בגלל רמת החומציות בגבינה. הגוף מייצר תאי שומן כדי לאחסן את החומציות. ולכן, גם מאכלים יחסית דלי שומן עם רמת חומציות גבוהה יכולים להשמין! כדי לאזן את רמת ה-pH עדיף להקטין את כמות המזונות החומציים בתפריט ולהגדיל את המזונות הבסיסיים. כך אנו עוזרים לגוף לנטרל רדיקאלים חופשיים, להפחית בדלקות ולחזק את המערכת החיסונית. מזונות בסיסיים עשירים באנזימים, ויטמינים ומינרלים כוללים: ירקות טריים (מקור עיקרי למזון בסיסי, עדיף אורגני מכיוון שחומרי הדברה הם מזיקים וחומציים), פירות, מיצים ושייקים ירוקים טריים, נבטים, אגוזים, שקדים, זרעים חיים (לא קלויים), דגנים מלאים ושמינים בכבישה קרה כמו שמן פשתן.

30 ירוקים: חודש ניקוי עם רוקטיילים ירוקים

www.naturalhealing.co.il

מזונות חומציים כוללים: מזון מהחי, כגון בשר ומוצרי חלב, סוכרים מעובדים, עמילנים וקפה, שמנים מעובדים כמו מרגרינה ושומני טרנס, דגנים מעובדים כמו לחם לבן, פסטה, אורז לבן, משקאות מתוקים ומלח. התפריט הממוצע כולל 80% מזונות חומציים ו-20% מזונות בסיסיים. הפכו את היחס והזינו את עצמכם ב-60% 80% מזונות בסיסיים ו-20-40% מזונות חומציים ותראו איך אתם מרגישים.

טוב. אז אנחנו רוצים לאכול בסיסי יותר. אבל איך? אההה, כאן נכנס סוד העלים הירוקים:

צריכת 1-2 צרורות של עלים ירוקים ביום עוזר לשמור על רמת pH תקינה בגוף.

אבל...

כדי לקבל את החומרים המזינים מהעלים הירוקים כל תא ותא של העלה הירוק חייב להיקרע. אם יש לכם כמה שעות ביום ללעוס, תוכלו לקבל את כל החומרים המזינים על ידי לעיסה....בתנאי שיש לכם שיניים בריאות במיוחד שכולם במקום, כולל שיני בינה.

ואם אוכלים הרבה סלט? אם לא לועסים מספיק טוב את העלים הסיבים הקשים לא מתפרקים והחומרים המזינים בתוכם לא נספגים. נוסף לכך, לרוב האוכלוסייה יש חוסר במיצי קיבה שמפרקים את העלים הירוקים (חומצה הידרוכלורית).

הפתרון הוא....

לערבל את העלים הירוקים ולהכין לעצמכם רוקטייל, הכינוי האהוב עלי לשייק או רשק ירוק. למה רוקטייל? כי זה נשמע מגניב, כי זה ירוק, כי זה רו פוד (מזון חי), כי זה חגיגה לתאים בלי להרוג תאים אפורים או לשלם על זה לאחר מכן!

ההטמעה של החומרים המזינים בעלים ירוקים מעורבלים בבלנדר גבוהה יותר מאשר בלעיסה. שני צרורות של עלים ירוקים בלעיסה שווים משהוא כמו חצי צרור עלים מעורבלים בשייק (לא במיץ כי במיץ חסר מרכיב חשוב: הסיבים שכוללים כמות גבוהה של נוגדי חמצון).

עלים ירוקים...מקור לחלבון?

התאים בגוף שלנו בנויים מחלבון. חלבון מורכב מחומצות אמינו. יש חומצות אמינו שהגוף שלנו מייצר ויש חומצות אמינו חיוניות שאנחנו מקבלים מהמזונות שאנחנו אוכלים. חומצות האמינו נדרשים לתהליכי חילוף החומרים, לרקמות, להורמונים ולאנזימים בגוף.

יותר קל לגוף להשתמש בחומצות אמינו בודדות מאשר חלבונים מורכבים מהחי שדורשים פירוק וגורמים לפסולת בגוף. קשה מאוד לגוף שלכם ליצור מולקולה מושלמת של חלבון מחומצות האמינו המורכבות כבר לחלבון במזון מהחי (עוף, בקר) מפני שהם מורכבים מחומצות אמינו שונות לחלוטין. בנוסף, יש הרבה פסולת שנוצרת בתהליך פירוק חלבון מהחי, ומולקולות גדולות אלו יכולות להיספג בדם, להסתובב בגוף הרבה זמן ולגרום לאלרגיות ובעיות במערכת החיסונית. צריכת חלבון ממקור שמקשה על הגוף לספוג אותו יכול לגרום בסופו של דבר לחוסר בחומצות אמינו. וכאן נכנסים שוב העלים הירוקים שמספקים חלבון בצורת חומצות אמינו בודדות ולא מולקולות חלבון שכבר מורכבות כמו בחלבון מהחי. צריכת מגון עלים ירוקים יכול להיות מקור נוסף לחלבון לגוף.



30 ירוקים: חודש ניקוי עם רוקטיילים ירוקים

www.naturalhealing.co.il

חומצות אמינו מעלים ירוקים, הם חדשים, טריים וזה עתה נוצרו על ידי השמש והכלורופיל. הגוף יכול להשתמש בהם בקלות לחדש את עצמו.

צריכת **מגוון רחב** של ירקות עליים ירוקים (כולל עלי בר אכילים) נותנת סיכוי טוב יותר לקבל את חומצות האמינו והמינרלים שהגוף צריך לאורך זמן. לכל סוג עלה ירוק יש סוג וכמות ייחודית של חומצות אמינו.

ירקות עליים ירוקים גם מספקים מינרלים איכותיים. המינרלים מהצומח הם המינרלים שנספגים בקלות בגוף. בידיעה שפירות מסחריים לא מספקים מספיק מינרלים, חשוב לצרוך מגוון של ירקות עליים ירוקים. רק סלרי וחסה לא יספקו את כל המינרלים שצריכים. למשל, ראש ענק של חסה איכותית מכיל רק כ- 200 מ"ג סידן.

צריכה קבועה של רוקטיילים או שייקים ירוקים מעורבלים בבלנדר במהירות גבוהה, מאפשרים להטמיע את המינרלים והחומרים המזינים בתוך העלים הירוקים.

איך מכינים רוקטייל?



כדי להכין שייק ירוק עשיר בוויטמינים ומינרלים צריכים בלנדר (מערבבל), מים (עדיפות למים מסוננים או מינרלים), עלים ירוקים ופירות.

הכלל הראשון בהכנת רוקטייל או שייק ירוק, הוא: שיהיה טעים. מכיוון שרובנו לא צורכים הרבה עלים ירוקים ביומיום זה יכול לקחת קצת זמן להתרגל לטעם העלים. התחילו עם יותר פירות ופחות עלים ירוקים, משהוא כמו 60% פירות ל 40% עלים ירוקים.

אם אתם נהנים מהשייק יהיה לכם קל להפוך אותו להרגל יומי. אין צורך לעשות שינויים דרסטיים בתפריט. פשוט הוסיפו את השייק הירוק לתפריט שלם והוא כבר יעשה את העבודה. ככל שאתם שותים יותר שייקים, הגוף שלכם יתנקה באופן טבעי ויוכל לבחור את המזונות שבאמת מזינים. הזמן שזה לוקח שונה עבור מאדם לאדם.

יתרונות הרוקטייל:

- מאפשר לכם להכניס יותר עלים ירוקים לתפריט בצורה קלה וטעימה
- מאפשר לכם לספוג את הוויטמינים והמינרלים בעלים ירוקים בצורה טובה יותר מאשר לעיסה
- מכיל יותר ויטמין A מגזר
- מכיל יותר ויטמין C מתפוזים
- מכיל יותר ויטמין E מחיטה מלאה
- מכיל יותר ויטמין B2 מחלב
- מכיל חלבונים איכותיים (עם פרופיל טוב של חומצת אמינו)
- מספק מינרלים בסיסיים חיוניים כגון סידן ומגנזיום שאינם נמצאים בכמות מספקת בפירות, אגוזים וזרעים.

30 ירוקים: חודש ניקוי עם רוקטיילים ירוקים

www.naturalhealing.co.il

- עוזר לנקות רעלים ופסולת מהגוף תודות לסיבים בהם וגם מנטרלים את ההשפעות הלא רצויות של מאכלים פחות בריאים.
- נותן אינפוזיה של כלורופיל, הדומה בהרכב המולקולרי לדם ובכך מחזק את הדם.

מרכיבי הרוקטיל

חומרי ההדברה מפחיתים את המינרלים והחומרים המזינים הזמינים לצמחים באדמה ולכן פירות ועלים שגדלים בסביבה אורגנית מכילים בדרך כלל יותר מינרלים ופחות חומרי הדברה מחמצנים ורעילים.

להלן רשימה של עלים ירוקים פירות וירקות להכנת שייקים. השתמשו ביצירתיות והמציאו שילובים טעימים עם המרכיבים הזמינים בעונה. שתפו אותנו ברוקטיילים המנצחים שלכם!



- **ירקות עליים ירוקים:** אלו-ורה, אספרגוס, ארוגולה, בזיליקום/ריחן, ברוקולי, חלמית, חסה (לא חסה אמריקאית לבנה וחסרת ערך תזונתי אלא חסה בצבע ירוק כהה או אדום-ירוק), חסה ערבית, כוסברה, כרוב סיני, מנגולד, מנטה, נבטים ירוקים מגרעיני חמניות, נענע, סלרי, עולש, עירית, עלי גזר (ניתן להשיג ממקורות אורגניים), עלי: דלעת, חרדל, לחך, נענע, סלק וצנון. עלים ופרחים של שן הארי, פטרוזיליה, קייל (אפשר להשיג בחנויות אורגניות), ריבס, רוקט, שומר, שמיר, תרד

- **פירות וירקות:** אנדיב (עולש), אבוקדו, אבטיח, אגס, אננס, אפרסמון, אפרסק,

בצל, בצל ירוק, זנגוויל (ג'ינג'ר), כרוב, כרישה, מלפפון, עגבניה, ענבים (עדיף אורגני כי בענבים רגילים יש הרבה חומרי הדברה) פלפל אדום מתוק, שומר, לימון/ליים, מלון, מנגו, משמש, נקטרינה, פירות יער טריים או קפואים מכל הסוגים, פסיפורה, פרות טרופיים טריים, צבר, תאנים, תפוזים, תפוחים

ישנם גם צמחי מרפא ועשבים שוטים כמו למשל כף האווז או סרפד, שניתן להוסיף לשייקים. ספר כמו "המדריך השלם לצמחי מרפא בארץ ובעולם": של ניסים קריספיל או מדריך אחר לצמחי מרפא ועשבים שוטים אכילים יכול לעזור לך ללמוד לאתר אותם.



אם אתם רגילים לצרוך הרבה סוכר, יכול להיות שתצאו שייק מאוד מתוק בהתחלה. תוכלו להפחית את המתקות לאורך זמן ובכך לתת ללב ולכליות לנוח קצת. אם הפירות הטריים לא מוסיפים מספיק מתקות לשייק, אפשר גם להוסיף כמות קטנה של פירות יבשים כמו תאנים, תמרים, צימוקים, שזיפים מיובשים או דומדמניות לשייק.

חשוב מאוד לגוון במרכיבי השייקים שלך ולהימנע מלהכין את אותו שייק יום אחר יום, כמו למשל שייק בננות ותרד. אם את משתמשת בפירות יבשים כדי להמתיק את השייק שלך, החליפי גם אותם. לדוגמה את יכולה לגוון שבוע עם יום אחד שייק בננות ותרד, יום שני מנגו וחסה ירוקה כהה, יום שלישי פפאיה עם פטרוזיליה, יום רביעי אגסים וקייל, יום חמישי תפוחים ועלי סלק.

30 ירוקים: חודש ניקוי עם רוקטיילים ירוקים

www.naturalhealing.co.il

אתם יכולים להשרות את הפירות היבשים שעה או שעתיים קודם כדי שהם יתערבלו יותר טוב. תוכלי גם להוסיף את מי ההשריה אם הם טהורים ומסוננים. בסופו של דבר תפחיתי את השימוש בפירות יבשים בשייק. ככל שהם מאפשרים לך ליהנות משייקים ירוקים על בסיס יומי ועוזרים לך להתמיד, נצלי אותם בלב שלם. גם כאן עדיף לקנות פירות מיובשים ממקורות טבעיים. מה שאת קונה בסופר בדרך כלל מכיל חומרים משמרים.

היכון, החל, צא! לוחצים ומערבלים!



ברגע שבחרתם מרכיבים לרוקטייל הירוק, לפי היצירתיות שלכם או המתכונים לדוגמא בסוף החוברת הגיע הזמן לערבב הכל ביחד. ככל שהבלנדר יותר חזק, תצטרכו פחות מים כדי לערבב. פחות מים אומר יותר חומצות קיבה כדי לעכל את החומרים המזינים בשייק הירוק.

למרות שחשוב לשתות לאורך היום, כשאת שותה מים בזמן באכילה (ושייק ירוק הוא מזון) הוא מדלל את חומצות הקיבה. גם ככה לרוב האנשים חסרים חומצות קיבה לעיכול ופירוק מזון. פחות חומצות קיבה אומר פחות מזון מעוכל ופחות מזון מעוכל פירושו פחות חומרים מזינים שנספגים בגוף.

יש לכם בלנדר פשוט? אל דאגה.

- התחילו עם המרכיבים הרכים: פירות ופירות יבשים מושרים.
- הוסיפו רק מספיק מים כדי לערבב את הפירות היטב.
- הוסיפו חופן של עלים ירוקים בכל פעם. עדיף לדחוף אותם למטה וערבלו במהירות איטית. ברגע שהם נשאבים למטה, תעבירו למהירות גבוהה יותר. אחרת, יכול להיות שכל העלים הירוקים ישארו בחלק העליון של השייק. במקום להשתמש בכפית כדי לערבב את השייק בבלנדר נסו מקל סלרי ובכך תעלו את הערך התזונתי של השייק.

אם במקרה יש לכם בלנדר תעשייתי שימו את העלים הירוקים למטה, את הפירות מעל, הוסיפו קצת מים, וערבלו. הוסיפו פחות או יותר עלים ירוקים ופירות לפי הכמות שאתם רוצים להכין.

גרסה נוספת: מרק ירוק או סלטייל

אם אתם רוצה להגדיל את כמות הירקות בתפריט, או אם אתם לא אוהבים או רוצים להימנע מפירות מתוקים, תוכלו להכין "סלטייל" או "מרק ירוק": על בסיס ירקות במקום פירות. כמובן, כמו בשייקים הירוקים על בסיס פירות, קל יותר לעכל ולהטמיע את החומרים המזינים בסלט שלך כשהם מעורבלים. זה כן חשוב ללעוס את האוכל. ולכן אפשר להוסיף מרכיב שדורש קצת לעיסה למרק הירוק. למרק ירוק יש טעם פחות מתוק ויותר ירוק והוא נותן אינפוזיה תזונתית מעולה.

כמה כללים לסלטייל: הוסיפו מרכיב אחד, טעמו והתאימו לפי הטעם. אם אכלתם או שתיתם משהוא חזק או חריף לאחרונה, ואתם רוצים לטעום את כל הטעמים של הסלט בשייק חכו עד שהטעמים החזקים עוברים מהחך. כל עוד שהם נשארים כל דבר פחות חזק יהיה חסר טעם.

המרכיבים הבסיסיים לסלטייל הם עגבניות, מלפפונים, קישואים וסלרי. כל ירק גדול ועסיסי הוא בסיס טוב. מרכיבים אחרים שתוכלו להוסיף לפי הטעם הם פלפל, תרד, חסה, ירקות טעימים אחרים, מעט לימון או ליים.

30 ירוקים: חודש ניקוי עם רוקטיילים ירוקים

www.naturalhealing.co.il



תוכלו גם להוסיף בצל ירוק, עירית, שמיר, כוסברה או עשבי תיבול אחרים טריים. הימנעו מעלים מרירים מדי מפני שהם יכולים להשתלט על טעם הסלטייל. עם תרצו תוכלו גם לחמם את המרק הירוק בחום נמוך. הפסיקו לחמם כשאתם עדיין יכולים להכניס את האצבע לתוך המרק בלי להישרף או לקבל כוויה. כך תשמרו על כל המרכיבים התזונתיים בלי לפרק את האנזימים.

הנחיות להכנת סלטייל/מרק ירוק

- התחילו עם הירקות עתירי המים ראשון. עגבניות הן טעימות ועסיסיות. עדיף לחתוך מלפפונים לחתיכות קטנות יותר. ערבלו אותם בבלנדר עם מעט מים.
- ברגע שיש לכם את הבסיס למרק הירוק, תוכלו להוסיף מיץ לימון או ליים, פלפל, כמה חופנים של חסה, תרד, עלים ירוקים אחרים או כמה גבעולי סלרי. בהתאם לכמות אפשר להוסיף אבוקדו (חצי או שלם) ועשבי תיבול טריים לפי הטעם.

מתי ואיך שותים את השייקים הירוקים?

אפשר לשתות את השייק הירוק בבוקר או במהלך היום. כדי לספוג את מירב הערך התזונתי יש לשתות את השייקים כארוחה וללא תוספות ולהכין אותם ממים, פירות או ירקות ועלים ירוקים בלבד. חשוב ללגום את השייק הירוק שלך לאט. הרוק הוא חלק חיוני בתהליך העיכול, ולכן כדאי לקחת את הזמן עם כל לגימה בפה לפני שבולעים. אפשר להוסיף משהוא קטן ללעוס לשייק כמו זרעי פשתן או פיסות אצות מיובשות. כדי לקבל את היתרונות התזונתיים מזרעי הפשתן יש לטחנם.

- **לארוחת בוקר:** כשאתם מתחילים את היום עם שייק ירוק זה מרים את האנרגיה לכל היום. בוקר זה גם הזמן שיש בו מוטיבציה להתמיד במטרות. אנחנו גם הרבה פעמים מיובשים אחרי שנת הלילה ושייקים ירוקים הם דרך מצוינת להרוות ולרענן את הגוף.
- **לארוחת צהריים מהירה וקלילה:** אפשר להכין את השייק בבוקר או אפילו ערב קודם, לשים אותו בבקבוק או צנצנת זכוכית ולקחת אותו לעבודה. בחרו בקבוק או כלי שאפשר לשמור במקרר ולנער לפני ששותים מכיוון שהעלים הירוקים והמים נפרדים כשהשייק יושב.
- **לארוחת ערב:** אם אתם יודעים שלא תהיו פעילים במשך הערב או שאתם אוכלים בשעה מאוחרת, שייק ירוק יכול להיות פתרון טעים וקליל.

אורגני או לא?

בעולם מושלם, היינו בוחרים פירות וירקות טריים אורגניים מקומיים. יותר טרי שווה יותר מזון, כי פירות וירקות מאבדים ערך תזונתי ככל שהזמן מהקטיפה ארוך יותר. לכן הקפידו כמה שניתן על הטרייות. אפשר לשים את העלים הירוקים בכלי מלא במים במקרר לאחר הקניה כדי לשמר אותם טריים ליותר זמן. אם לא הייתם שמים את העלים הירוקים בסלט, כי הם לא טריים מספיק אז אל תשימו אותם בשייק!

שיטות גידול אורגניים אוסרים שימוש בחומרי הדברה מסוכנים, ולכן בתוצרת אורגנית ישנם פחות רעלים שמנטרלים את החומריים המזינים בשייק. יש מחקרים שהראו שפירות וירקות אורגניים מכילים יותר ויטמינים

30 ירוקים: חודש ניקוי עם רוקטיילים ירוקים

www.naturalhealing.co.il

ומינרלים. כשקונים גידולים מקומיים הם בדרך כלל יותר טריים ומכילים יותר חומרים מזינים! מבחינה אקולוגית צריכה מקומית גורמת לפחות צריכת דלק.

ככלל, פירות וירקות עם קליפה עבה, שאפשר להוריד (כמו מלון או אבוקדו) הם בטוחים יותר אם הם לא אורגניים מאלה עם קליפה דקה (כמו ענבים ופירות יער).

יש פירות וירקות שבגידול רגיל מכילים רמות גבוהות במיוחד של חומרי הדברה או שקשה לנקות או לקלף (דבר שיכול להפחית משמעותית את כמות הכימיקלים שאתם בולעים). עדיף לקנות את הפירות וירקות הבאים ממקורות אורגניים: תותים, פטל, דובדבנים, ענבים, תפוחים, אפרסקים, בננות, פלפלים, עלים ירוקים, סלרי, ושעועית ירוקה. זכרו שגם פירות וירקות לא אורגניים הם יותר טובים מכלום.

בלי רגשות אשם! שלום ולא להתראות להלקאה העצמית ולדיאטות!

מעכשיו ההזנה באה מהלב

יש תמיד שתי בחירות בנוגע להזנה שלנו (הרגשית, הפיזית והמנטאלית). אפשר לבחור בדרך הפחד מהלא נודע והניתוק מהגוף, שמובילה להתמכרויות לא תומכות, ואפשר לבחור בדרך האהבה, המחוברת ללב וקשובה לצרכי הגוף. גישת ההזנה מהלב, בשילוב רוקטיילים ירוקים, מאפשרת לכם ללמוד להזין את עצמכם בצורה אוהבת ללא כישלונות או רגשות אשם.



בתכנית "שלושים ירוקים" המלאה, תיחשפו לגישה ייחודית זו באופן יומיומי עם תמיכה אישית. תוך הסתכלות הוליסטית על נושא ההזנה בכל הרבדים שלה, על ידי אתגרים שבועיים להזנה חיובית מהלב תיצרו לכם שלל הצלחות בנושא ההזנה. תלמדו להזין את עצמכם בהצהרות שמחברות אתכם לערכים האידיאליים שלכם בשילוב שימוש "כפתורי קסם" בגוף. השימוש בכפתורי הקסם או נקודות הלחיצה המיוחדות בגוף (מהרפואה הסינית), עוזר לשחרר התמכרויות, לאזן ולהטמיע את ההצלחות בגוף. תלמדו להשתמש בהצהרות ונקודות בכל בוקר, לפני האכילה ואחרי הנפילה ובעת הצורך.

גישת ההזנה מהלב מבוססת על 3 עקרונות:

1. **הזנה וטיפוח ההצלחות והבחירות האוהבת ותומכות בנושא ההזנה שאתם כבר עושים.** כן ברגע זה, יש דרכים שאתם מזינים את עצמכם בצורה אוהבת ותומכת וטובה. גישת ההזנה מהלב מעצימה את הבחירות הללו ומלמדת אתכם איך להתחבר לערכים שלכם ולהוכיח לעצמכם שאתם אכן מגלמים את הערכים הגבוהים שלכם בנושא ההזנה והאוכל.
2. **הרעבת הדפוסים וההתמכרויות הלא מזינות כולל רגשות האשם!** במקום לתת לשליליות את האנרגיה שלכם, מפני שזה חור שחור שלא מתמלא אף פעם, תלמדו להתייחס לבחירות הלא מזינות בצורה ניטרלית ובלי הלקאה עצמית. תלמדו לזהות את הצרכים האמיתיים שלכם בשילוב שאלת מפתח. תשחררו כל תחושה שלילית על ידי כפתורי הקסם.
3. **הפיכת הכישלון לבלתי אפשרי.** מטרת תכנית הניקוי המלאה היא ללמוד להזין את עצמנו דרך הלב, בצורה אוהבת ותומכת יותר. ברגע שהחלטתם לעשות כך והתחלתם לפעול בכיוון, כבר הצלחתם! בתהליך הזה אין "כישלון". כל "נפילה" היא הזדמנות ללמוד יותר על הרגלי ההזנה והצרכים האמיתיים שלכם. אז החליטו עכשיו

30 ירוקים: חודש ניקוי עם רוקטיילים ירוקים

www.naturalhealing.co.il

שהכישלון הוא בלתי אפשרי עבורכם, והתחילו להזין את עצמכם בצורה אוהבת ותומכת על הצעדים שכבר לקחתם בהורדה ובקריאה של המדריך הזה.

לסיכום:

שתיית רוקטייל/שייק ירוק זה אחד הפעולות האוהבת שאתם יכולים לעשות עבור הגוף שלכם. זה כמו ללטף את מערכת העיכול שלכם מבפנים.

שתיית 2-3 כוסות רוקטייל ביום נותן לגוף שלכם חומרים מזינים חיוניים כולל כלורופיל, חומצות אמינו, ויטמינים ומינרלים. אם רמת ה-Hg שלכם יותר חומצי, תגלו שתמצו לשתות יותר שייקים ירוקים על ההתחלה. כדי לבסס יותר תוכלו לשלב בשייק לימון (בתכנית המלאה תקבלו מתכון מדהים לבסס את הגוף ולנקות את הכבד עם לימון שנקרא "גינג'ר נסי"), פרי שגורם לסביבה בסיסית יותר בגוף. לאחר כמה חודשים יש איזון והצריכה יורדת.



30 ירוקים: חודש ניקוי עם רוקטיילים ירוקים

www.naturalhealing.co.il

מתכונים לדוגמא:

תות בננה

- בננה
- 6 תותים
- 12 ענבים ללא גלעינים
- חופן גדול של תרד

הוסיפו מעט מים, ערבב ותיהנו!

ספורטאי ובריא

- כוס מים
- חצי אבוקדו
- 2 עגבניות
- 3 גבעולי סלרי
- חצי פלפל אדום
- רבע בצל מתוק
- חצי מלפפון
- 5 עלי מנגולד
- כפית מלח ים טבעי
- לימון קלוף

התחילו עם הירקות המימיים יותר. הוסיפו את שאר החומרים אחד אחד.

סלטייל

- 3 עגבניות
- 2 מלפפונים
- חצי אבוקדו
- $\frac{1}{8}$ בצל בינוני
- שן שום
- 3 גבעולי סלרי
- חצי כוס פטרוזיליה
- חתיכת לימון
- קורט מלח
- 2 כוסות מים

ערבלו עד לקבלת תערובת חלקה בעלת מרקם קטיפתי. מזגו לכוס גבוהה ולגמו לאט. אם אתם אוהבים טעם פיקנטי חריף, הוסיפו קצת פלפל חריף. תוכלו גם להוסיף בזיליקום טרי או אורגנו מיובש, או לנסות עלים ירוקים אחרים כגון כוסברה, כרוב ירוק, שומר או שמיר. אפשר לשמור את מה שנשאר בצנצנת זכוכית במקרר. מלאו את הצנצנת עד הסוף כדי למנוע התחמצנות.



בוקר אור

- 2 גבעול סלרי (כולל העלים)
- תפוז
- תפוח ירוק קלוף
- חופן תרד
- חופן עלי חסה
- חתיכה קטנה של גיינג'ר
- כף או 2 כפות דבש

ערבלו את החומרים הרכים עם 1-2 כוסות מים ולאחר מכן הוסיפו את העלים וערבלו עד לקבלת מרקם חלק.

לחצו כאן להרשמה לתכנית המלאה.

30 ירוקים: חודש ניקוי עם רוקטיילים ירוקים

www.naturalhealing.co.il