

# BARYA

מבית הוודיה מלכה

פרוטוקול ניקוי טיפולי-

שלב א'-תפריט ניקוי 3

ימים-כהכנה לניקוי

מזון בסיס: (ללא הגבלה)

("דגנים מלאים: אורז מלא, אורז בר/פרא/שחור/אדום, קינואה, כוסמת, (פסטה מאורז מלא של חברת פליסיה) קטניות: מאש, אזוקי, עדשים כתומות/ירוקות, גרגרי חמוס

טיפ!

\*ניתן להוסיף לבישול עלים ירוקים, עשבי תיבול, ותבלינים שיפורטו בהמשך  
\*ניתן לאכול את השילוב הנ"ל מבושל יחד (כמגדרה) או בנפרד בבוקר, צהריים וערב  
\*ניתן לתבל לאחר הבישול עם מיץ לימון טרי  
\*ניתן להכין מתכונים מגוונים מסך הצירופים השונים המוזכרים בתפריט

ירקות ירוקים, כתומים, לבנים וסגולים: חיים או מבושלים (ללא הגבלה בכמות)  
(לא תפוחי אדמה, עגבניות, אבוקדו, חצילים)

עלים ירוקים: חיים או מבושלים (ללא הגבלה)  
פטרזיליה, קייל, כוסברה, בזיליקום, תרד, עלי סלק (מגולד), עלי סלרי, עלי ארטישוק, רוקט, ארוגולה, גרגר נחלים, חסות למינהין, "מיקס עליי בייבי", נענע, עירית, מרווה, רוזמרין, אצות למינהין (וואקמה, נורי, ספירולינה וכו..)

דגש!

עלים ירוקים כגון: פטרזיליה, כוסברה, נענע והמוזכרים לעיל רצוי לקנות אורגני לימי הניקוי

תבלינים:

כורכום, הל, מוסקט, גרגרי כוסברה, זרעי שומר, קימל, כמון, קינמון, ניתן להשתמש במעט-בפלפל שחור/ לבן

פירות: כמנות פרי עד 3 ביום (כלומר כפרי ממש או בשייק) כמיצי פירות וירקות ללא הגבלה (הכוונה למיצים שעושים במכונת פירות קשים- ללא סיבים)  
תפוח עץ ירוק-כמה שיותר, עדיף אורגני  
כל פרי העולה על הדעת- אך לא להגזים בכמות, פירות יער רק טריים בלבד כנ"ל אננס

דגש!

\*לשים לב במיצי פירות להכין על בסיס מים, ללא תוספת סוכר או כל ממתיק אחר  
\*שמיצי פירות לא יכילו יותר מ3 פירות  
\*עדיפות למיץ תפוחים (בנוסף לליטר ששותים ביום)/מיץ גזר תפוח/גזר תפוז/סלק תפוח  
שתיה- ליטר מיץ תפוחים טבעי אורגני כל יום

מורידים לחלוטין:

\*מוצרי חלב, מוצרי סויה

\*שוקולד, קפה, סוכר, מלח

\*קמח וכל תוצריו

\*פירות יבשים על כל גוניהם (שקדים, תמרים וכו)

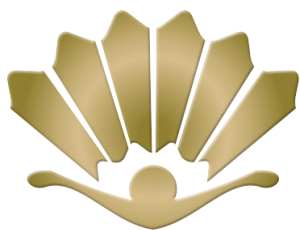
\*ביצים, בשר, דגים וכל מוצר מן החיי-שומנים ושומנים

\*פירות: כמנות פרי עד 3 ביום, כמיצי פירות וירקות ללא הגבלה

\*תבלינים- הכל פרט ל פפריקה אדומה ומלח

חשוב ואף אקוטי להקפיד על הורדמה מוחלטת של שומנים ושומנים בימים אלו,

על מנת להקל את התהליך ולמנוע תחושת אי נעימות בניקוי עצמו



# BARYA

מבית הודיה מלכה

דוגמא לתפריט יומי (לא מחייב-הכל אפשרי כיד הדמיון)

## בוקר:

פורמולה 5 מ"ל על קיבה ריקה, כ 15 דקות לאחר מכן-  
חצי כוס מים עם חצי לימון ולאחר מכן אפשר חליטת צמחים/תה ירוק  
לאחר מכן פירות/שייק פירות/בטטה אפויה עם תיבול קל..(לימון/טימין/אורגנו/פלפל שחור/לבן,רוזמרין) / דייסת  
קוואקר ללא גלוטן על בסיס מים- ניתן להוסיף פרי וקינמון

## צהריים:

- תבשיל של קטניות ודגנים(מג'דרה,אורז בר /אדום /שחור),ירקות מבושלים  
(ניתן להכין סיר ירקות מאודים-פורסים את הירקות בסיר עם  $\frac{3}{4}$  כוס מים וטיפה תבלינים: כרכום או כל תיבול  
אחר ללא מלח,וללא שמן,מכסים עד שהירקות רכים)/
- ירקות אפויים -"אנטי פסטי"/סלט/
- מרק ירקות על כל גוונים וסוגיו, מרק אפונה,מרק בטטה,מרק ירקות,מרק בצל
- פסטת אורז עם בזיליקום ושום

## ערב:

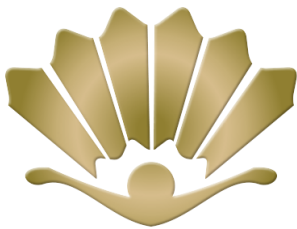
מרק/ירקות אפויים/שילוב של דגנים וקטניות/סלט/ירקות מוקפצים  
ניתן להכין לאפת חומוס מחוברת המתכונים.

## בין לבין:

מנשנים-ירקות "אנטי פסטי",קערת מג'דרה קטנה,פירות,שייק פירות,מיצי פירות וירקות  
ניתן להכין פנקייק בננה "הודיה" מחוברת המתכונים .

# BARYA

מבית הודיה מלכה



# BARYA

מבית הוודיה מלכה

## שלב ב'-הניקוי

(מבוסס על תורתה של ד"ר - Hulda Clark ז"ל)

לאחר שצלחנו את השלב הראשון, הגענו ליום המרכזי והעיקרי והוא הניקוי עצמו במהלך יום זה כחלק משלבי הניקוי(שנפרט בהמשך) האבנים יצאו ונחוש תחושה טובה ובריאה יותר באופן בולט, פיזית, אנרגטית ונפשית

אז קחי/י נשימה עמוקה עם המון כוונה, נכונות והתכוונות...מתחילים...

### שלבי הניקוי:

במשך שלושת הימים הקודמים לניקוי=בשלב א', בהתאם להנחיות שניתנו, יש לשתות לפחות ליטר מיץ תפוחים אורגני סחוט טרי, הפקטין עוזר לרכך ולשטח ולרכך את הפסולת בכיס המרה, במשך שלושה ימים אלו, יש לאכול מזון צמחוני, קל לעיכול וללא שומן או שמן כלל, בהתאם להנחיות המפורטות שניתנו. כמו שציינו במפגש צריכת שומנים או שמן בשלב זה עלולה לטרפד את התהליך של הניקוי ולגרום לך הרגשה לא נעימה בהמשך.

אחרי שבחרנו יום שאפשר לנוח למחרת (יומיים חופש או סופ"ש).

בשלב הנוכחי אין לקחת תרופות או ויטמינים שאפשר להסדר בלעדיהם ליום אחד.

בבוקר ניתן לאכול ארוחת בוקר וצהרית קלות ללא שומן ושמן כמובן, כגון דגנים מבושלים עם פירות-לדוג דייסת קוואקר עם פירות-בננה ותפוח ירוק. זה מאפשר למרה להצטבר, דבר העוזר לדחיפה של יותר אבנים.

**אין לאכול אחרי השעה 14:00**, אחרת תחוש/י רע למדי אחר-כך. לשתות -שותים רק מים.

\* מטעמי נוחות נכין את המים עם האבקה ונשים במקרר(יותר קל לשתות אותם קרים). יש להמיס את תכולת שקית המגנזיום -ב- 3 כוסות מים ולשים בצנצנת ליצירת 4 מנות של  $\frac{3}{4}$  כוס כל אחת.

**לפני 16:00** מומלץ אך **לא חובה** לעשות חוקן "אנימה" אותו ניתן לרכוש בכל בית מרקחת, על-מנת לנקות את המעיים מצואה. ככל שהמעיים יהיו נקיים יותר, כך תוקל יציאת הפסולת.

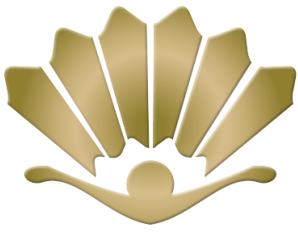
**ב- 18:00** לשתות מנה אחת ( $\frac{3}{4}$  כוס) מהמים. מומלץ לסתום את האף בזמן השתייה ומיד אחרי לשיפור הטעם ניתן לשתות עוד רבע כוס מים.

**ב-20:00** לשתות עוד מנה של המים. לא אכלת מאז שתיים בצהרים, אבל לא יורגש רעב. זה הזמן לקחת נשימה עמוקה ולהתכוון להישאר לבד בשארית הערב. תזמון מדויק של הניקוי עצמו קריטי להצלחתו. כל אחד מהשלבים הבאים צריך להיעשות לא יותר מעשר דקות מוקדם או מאוחר מהרשום.

### ב- 21:45

למזוג  $\frac{3}{4}$  כוס שמן זית איכותי (עדיף נטול טעם ולא חזק מידי),  $\frac{1}{2}$  כוס מיץ אשכולית ו-  $\frac{1}{4}$  כוס מיץ לימון סחוט טרי (עדיף אורגני אבל במקרה זה אפשר להתפשר) לתוך צנצנת עם מכסה לא מתכתי. לסגור היטב ולנער היטב עד שמתקבל נוזל כמעט מימי.

לשבת בשירותים פעם או יותר. כדאי בזמן שבין השלב הזה לשלב הבא להתארגן לשינה.



# BARYA

מבית הודיה מלכה

ב-22:00

לקחת את המשקה ליד המיטה אך לשתות בעמידה.

שתייה דרך קשית גדולה יכולה להקל. לשתות את כל הכמות בתוך 5 דקות לכל היותר.

לשכב מיד! ככל ששוכבים מהר יותר, כך תצא יותר פסולת. להרים את הברכיים לחזה בתנוחת עובר. לשכב על צד ימין לפחות חצי שעה.

השמן יגיע לכבד ולכיס המרה, שלא ידעו מה לעשות עם כל כך הרבה שמן, לכן יתכווצו ויזרקו החוצה את כל המרה כולל אבנים וקריסטלים.

אחרי חצי שעה אפשר לשכב על הגב עם כרית/יות להגבהת בית החזה והראש (עד חצי ישיבה) בכדי שהשמן יחלחל מטה ולא יעלה חזרה.

לנסות לחשוב על מה שקורה בכבד. לחשוב מחשבות אוהבות (ניתן לעשות מדיטציה)- הכבד רגיש ומגיב לרגשות של שנאה, דחייה ונקמה.

יש לשכב בלי לזוז למשך כחצי שעה או לפחות עשרים דקות. לדמיין את מהלך הניקוי. יתכן ותרגיש/י מעין רכבת של אבנים נוסעת לאורך דרכי העיכול, כמעין גולות. ישנה סבירות קטנה של כאב\*(במידת הצורך ולפי התאמה ניתן להשתמש בצמחים המומלצים). להירגע וללכת לישון, לתת לטבע לעשות את שלו. מחר גופך יהיה נקי ובריא בהרבה מאשר קודם.

במהלך הלילה תיתכן תחושה לא נעימה/בחילה/הקאה/שלשול, אין צורך להיבהל זה תקין.

למחרת בבוקר (מוקדם אך לא לפני 6:00), עם ההשכמה לשתות את המנה השלישית של מי המים. עדיף לא לקום ולבקש ממישהו אחר להביא לך את המשקה. מנה זו והבאה ישמשו כמשלשל עדין, לכן עדיף לשכב לישון בחדר שקרוב לשירותים.

כעבור שעתיים לקחת את המנה הרביעית (והאחרונה!) של מי המגנזיום –  $\frac{3}{4}$  כוס.

ניתן לחזור לישון אם רוצים.

אחרי שעתיים נוספות אפשר לקום ולהכניס משהו לקיבה הריקה.

מומלץ לפי התפריט המצורף

להתחיל עם פורמולת הניקוי, לאחר 15 דק חצי לימון בחצי כוס מים פושרים

ולאחר מכן מיץ פירות טרי/ שייק.

אחרי שעה אפשר להתחיל לאכול מזון רגיל אבל קל וטבעי (כמו ארוחת הבוקר שבתפריט המשך)-

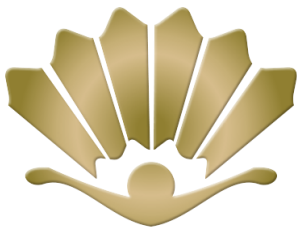
להימנע מסוכרים, מוצרי חלב ובשר בקר (לפחות שלושה שבועות מהניקוי).

ביצים ודגים ניתן לחזור לאכול לקראת ארוחת הצהריים/ הערב

קפה במידת הצורך ניתן לחזור לאחר יומיים.

עד אותו ערב תהיה הרגשת החלמה מלאה.

\*אין לעשות כל שימוש מכל סוג שהוא ללא אישור בכתב, כל שימוש ללא אישור בכתוב לעיל יחשב לעבירה פלילית\*\*



**BARYA**  
מבית הודיה מלכה

## רשימת קניות-

❖ 3 ליטר מיץ תפוחים אורגני  
(ניתן להשתמש במיץ תפוחים סחוט במקום/ יש של חברת גרין פילד  
מיץ תפוחים אורגני מתפוחים ירוקים בבקבוק זכוכית/ של חברת נטורפוד)

❖ שמן זית בכבישה קרה

❖ ½ ליטר מיץ אשכוליות אורגני – ניתן לקנות בחנויות טבע(יש לחברת נאות סמדר )

❖ לימון טרי

❖ ירקות ופירות לפי הצורך

❖ מומלץ את הירקות העליים(כוסברה, פטרוזיליה, סלרי...) לקנות אורגניים בחנויות הטבע השונות.

❖ פסטות אורז מלא, שעועית מש של חברת פליסייה

❖ קמחים- קמח חומס, קמח קינואה, קמח טפיוקה

❖ פירות קפואים – פירות יער, תותים, אננס

❖ ניתן לשלב ספירולינה קפואה/טרייה מוזמנים לשלוח הודעה לקישור להזמנה

❖ סלק בוואקום- מומלץ!

❖ סמודי(מחית) פירות וירקות (ניתן למצוא במחלקת תינוקות בסופר / בחנויות טבע)

❖ חטיף תפוחונים אפויי

❖ מיצי פירות וירקות

❖ חליטות צמחים אפשריות-

תה ירוק-מומלץ

ניתן לשלב עם- קמומיל, מרווה, זוטה לבנה, זרעי שומר, שן ארי, מליסה, לואיזה, סרפד, רוזמרין.

## **מלח אנגלי- נמצא בערכה**

**פרוביוטיקה-** מיום סיום הניקוי לחודש לפחות 2 ביום בבוקר אחרי האוכל למשך חודש

**פורמולת צמחים D-START** אותה יש לקחת מתחילת ימי ההכנה ועד שהפורמולה מסתיימת 5 מ"ל כל בוקר על קיבה ריקה, ניתן למהול ברבע כוס מים

