

FLUSH סטנדרטי · דגש HPA + סגירת חוסרים · 2-4 שבועות (אפשרות להאריך עד 6)

יפעת, התוכנית שלך לניקוי שלב 1

יפעת זמורה · התחלה 28.6.2026 · משך 2-4 שבועות · 1800 קק"ל

השלב הראשון של התהליך: ניקוי הכבד, איזון הקורטיזול, ריפוי רירית המעי. תוך כדי להעלות Vit D, B12 ו-HDL. הציר המרכזי בשלב הזה הוא ה-HPA (סטרס ושינה) לכן שינה ב-22:30, רגיעה ושתייה מספקת הם תנאי הצלחה, לא המלצה.

יעדים יומיים

מים	תנועה	צעדים
יומיים ראשונים 5-6 ליטר ואז 3-4 ליטר + מלח ים	יוגה משקמת + הליכות · אימון התנגדות 3x/שבוע	9,000-10,000 ביום
שינה		
7-8 שעות · ב-22:30 לא יאחר		

מה לא צורכים בתקופה הזו

קפה · גלוטן · חיטה · סויה · תירס · מוצרי חלב פרה · אלכוהול · סוכר מעובד · שמני זרעים תעשייתיים · מאכלים מעובדים · נורופן/אדויל (NSAIDs)

הנחיות לפני שמתחילים

- 🍏 **חומץ תפוחים לפני ארוחות:** 1 כף ACV ב-4oz מים, 10-15 דק' לפני כל ארוחה גדולה, דרך קש.
- חשיפה לאור טבעי תוך 20 דק' מהקימה (לא דרך חלון) - חיוני לאיפוס הקורטיזול
- יומיים ראשונים 5-6 ליטר ואז 3-4 ליטר + מלח ים** (ה-BUN שלך 23 = התייבשות · קריטי במהלך הניקוי, גם לעיכול ואנרגיה)
- תזמון ארוחות קבוע - אותן שעות בכל יום. 3-4 שעות בין ארוחות
- לעיסה איטית 20-30 פעמים לביס, בלי טלפון/מסך תוך כדי
- בלי מסכים שעה לפני שינה · חדר חשוך לחלוטין · 18-20 מעלות · **לישון ב-22:30 לא יאחר**
- נשימה 4-7-8 פעמיים ביום (5-10 דק') - להפעיל את מערכת העצבים הפראסימפתטית
- יציאות יומיות חובה - אם אין, להוסיף Mg Citrate בערב (לא רק Glycinate)

תפריט יומי

מפרט מאכלים	מפרט מאכלים	ארוחה
מפרט מאכלים הערות • ULREA CLEAR אבקה להתחיל: - יום 1 - חצי סקופ בשייק - יום 2- סקופ 1 בשייק - יום 3 ואילך - 2 סקופים בשייק • את יכולה להכין כמות כפולה ולשמור לאחרי צ • מיץ פרי טבעי ללא תוספת סוכר (לא מרוכז ולא משומר)	אלוורה ג'ל (Inner Fillet) לפני הסמוזי · 30 מ"ל 1 · UltraClear Renew Detox Powder (Metagenics) סקופ תרד טרי · 1 כוס אוכמניות / פירות יער קפואים · 200g ארוגולה · 20g מיץ אגס/תפוח טבעי · 120 מ"ל מיץ סלק טבעי · 90 מ"ל זרעי צ'יה (כף) · 15g שמן MCT · 5g במידת הצורך למתיקות נוספת סטיביה + קינמון לפי הטעם 424 קק"ל 13 g F 57 g C 19 g P	סמוזי בוקר 08:00
	תפוח ירוק / אגס טרי · 150g אגוזי ברזיל (סלניום לתריס) · 2 יח' תה שן הארי / ליקוריץ' (אופציונלי) 107 קק"ל 5 g F 14 g C 1 g P	ארוחת ביניים · אופציונלי 10:30
	אלוורה ג'ל (Inner Fillet) לפני האכילה · 30 מ"ל סלמון/דג לבן (Wild Caught) מבושל · 100g בטטה אפויה (Resistant Starch) · 200g ירק ירוק מבושל היטב (ברוקולי/כרובית/אספרגוס) · 120g שמן זית כתית מעולה · 12g מיץ רימון / מיץ תפוחים טבעי · 120 מ"ל לבבות ארטישוק במים · 50g 508 קק"ל 19 g F 58 g C 26 g P	צהריים 13:00
	חזרה על סמוזי של הבוקר (Renew + פירות יער + ירקות עלים + צ'יה) 424 קק"ל 13 g F 57 g C 19 g P	סמוזי אחרי צ 16:00

לוח התוספים היומי • FLUSH אישי ליפעת

<https://dashboard.dietnetaonline.com/4f/client/> יפעת זמורה

תוסף	קימה (לפני קפה)	בוקר (08:00)	צהריים (13:00)	ערב (19:00)	לפני שינה (22:30)
Ultimate Omega 2X (Nordic Naturals) ~2g EPA+DHA · להעלות HDL ולהוריד דלקת · עם אוכל	.	2 כמ'	.	.	.
Zinlori 75 (Zn-Carnosine, Metagenics) תיקון רירית קיבה · על קיבה ריקה · בנוסף ל- ZINC הקיים שלך	1 טבליה	.	.	.	1 טבליה
GI Revive Powder (Designs for Health) L-Glutamine + DGL + אלוורה + אבץ · 20-30 דק' לפני ארוחה במים פושרים	.	1 כפית 20-30 דק' לפני	.	1 כפית 20-30 דק' לפני	.
Ox Bile 125mg (Allergy Research) שבוע 1-2: 1 כמ' עם ערב בלבד · שבוע 3+: 1 כמ' עם צהריים + 1 כמ' עם ערב (ארוחות שומניות)	.	.	1 כמ' (משבוע 3)	1 כמ'	.
Phosphatidylserine 150mg (Vital Nutrients) מוריד קורטיזול לילה	.	.	.	1 כמ'	.
Aloe Vera Inner Fillet (Lily of the Desert) דמולסנט · מצפה רירית · על קיבה ריקה	30ml	30ml	30ml	30ml	.
בסיס יומי · ממשיכה מה- EASYFLOW שלך 5 התוספים שאת כבר לוקחת + Curcumin + Brain Shield					
ויטמין D בבוקר עם מאכל שומני · לעשות רוטציה יום אחד 1 כדור, יום אחרי 2 כדורים	.	1-2 כדור (עם שומן)	.	.	.
אנזימי עיכול (כשר) 1 קפסולה לפני כל ארוחה גדולה	.	1 כמ' לפני ארוחה	1 כמ' לפני ארוחה	1 כמ' לפני ארוחה	.
ZNC 30 + COPPER 2 1 קפסולה	.	.	.	1 כמ'	.
Magnesium Glycinate (Pure) 300-500mg לילה לפני השינה	.	.	.	.	300-500mg
Curcumin Phytosome (Thorne Meriva) ממשיכה	.	500mg עם שומן	.	.	.
תה לאורך היום					

תוסף	קימה (לפני קפה)	בוקר (08:00)	צהריים (13:00)	ערב (19:00)	לפני שינה (22:30)
תה שורש שן הארי (Traditional Medicinals) תפקוד כבד + ניקוז · בין ארוחות	.	1 כוס	1 כוס (אם רוצה)	.	.
תה ליקוריץ' שורש שוש (Traditional Medicinals) תמיכת אדרנל + הרגעת רירית · עד 4 שבועות, ואז שבוע הפסקה	.	.	1 כוס	.	.
שבועות 3-4 · אנטי-מיקרוביאלי עדין · להוסיף אחרי שהבסיס יציב · להתחיל ממש איטי					
Biocidin Broad Spectrum (קפסולות) התחלה עדינה: 1 כמ' ביום בלבד · להעלות איטי לפי סבילות ·	.	1 כמ' עם ארוחה	.	.	.
G.I. Detox+ (Bio-Botanical) 2 · Binder · שעות נפרד מכל תוסף אחר ומאוכל · לפני שינה	.	.	.	.	1 כמ' (+21:30)

מאכלים להחלפה

- חזה עוף↔הודו טחון רזה, דג לבן (לברק, דניס), טופו אורגני
- אורז יסמין↔בטטה אפויה, אורז בסמטי, קינואה
- תפוחי אדמה צהובים↔בטטה, דלעת, אורז יסמין
- שעועית ירוקה↔קישוא מבושל, גזר אפוי, כרובית רכה
- קישוא↔חציל אפוי, ברוקולי רך, שעועית ירוקה
- אוכמניות / פטל↔פירות יער טריים או קפואים מותרים, קיווי
- שמן MCT↔שמן קוקוס בכבישה קרה, שמן זית כתית

נטע הירש-כהן · ליווי אישי
תוכנית זו נועדה לליווי תזונתי בלבד תחת הנחיית נטע. אינה מהווה ייעוץ רפואי. במקרה של תופעה חריגה, יש להפסיק שימוש ולפנות לרופא/ה.

DIETNETA