

מה להזמין עכשיו

יפעת יקרה, אלו התוספים והמצרכים שמותאמים בדיוק לבדיקות שלך. את כבר לוקחת D, מגנזיום, אבץ+נחושת, אנזימי עיכול, B12 וכורכומין, ממשיכות איתם. ההזמנה מחולקת לשלושה סעיפים: שלב 1 דיטוקס לקיחה עכשיו, שלב 2 בנייה לחכות בארון, ומצרכים לבית לתמיכה בתהליך.

עשרה תוספים שעובדים על הניקוי של הכבד, השינה והאדרנל, תמיכת מרה ופירוק שומנים, ריפוי רירית מערכת העיכול וניקוי עדין של דיסביוזיס. ההזמנה לוקחת עכשיו.

UltraClear Renew Detox Powder (וניל)

Metagenics

האבקה של הדיטוקס. לתמיכה בכבד בפינוי רעלים ולאיזון מערכת. 2 מנות ביום, אחת מחליפה ארוחת בוקר, למשך 14 עד 28 ימים.

פתחי ב-iHerb

Cortisol Calm

Pure Encapsulations

פורמולת ערב לתמיכה באיזון קורטיזול ולתמיכה בשינה רציפה. 1 קפסולה עם ארוחת ערב.

פתחי ב-iHerb

B-Supreme

Designs for Health

קומפלקס B שלם בצורה הפעילה לתמיכה בסגירת הפער ב-Folate ובוויטמיני B, ולתמיכה במערכת האדרנל בבוקר. 1 כמסה בבוקר עם ארוחה.

פתחי ב-iHerb

Ubiquinol with Kaneka 100 mg

Doctor's Best

CoQ10 בצורה הפעילה הנספגת היטב אחרי גיל 50. לתמיכה בלב, באנרגיה ובאיזון רמות HDL. 1 כמוסה בבוקר עם שומן.

פתחי ב-iHerb

Ultimate Omega 2X (Lemon)

Nordic Naturals

אומגה 3 במינון גבוה לתמיכה באיזון רמות HDL ובהפחתת דלקת. 2 כמוסות בבוקר עם אוכל.

פתחי ב-iHerb

Ox Bile 125 mg

Allergy Research Group

תמיכת מרה לעיכול שומנים, ספיגת ויטמין D ופינוי אסטרוגן דרך הכבד. שבוע 1 עד 2: 1 כמוסה עם ארוחת ערב. שבוע 3 ואילך: אופציה לעלות ל-1 כמוסה עם כל ארוחה שמכילה שומן.

פתחי ב-iHerb

Zinlori 75 (Zinc-Carnosine)

Metagenics

לתמיכה בריפוי רירית הקיבה ובהגנה במצב של בקע. 1 טבליה פעמיים ביום, על קיבה ריקה.

פתחי ב-iHerb

GI Revive Powder (Peach)

Designs for Health

פורמולה מלאה לתמיכה בריפוי רירית מערכת העיכול ובהקלה על צריבה. כפית באבקה במים פושרים, 1 עד 2 פעמים ביום בין ארוחות.

פתחי ב-iHerb

Biocidin Broad Spectrum (קפסולות נוזליות)

Biocidin Botanicals

תערובת צמחית לתמיכה בפינוי חיידקים פתוגנים, באיזון הדיסביוזיס ובפירוק ביופילם. התחלה הדרגתית מאוד: 1 כמוסה ביום, עלייה איטית.

פתחי ב-iHerb

G.I. Detox+ (Zeolite + Charcoal)

Biocidin Botanicals

Binder לתמיכה בפינוי תוצרי לוואי בזמן הטיפול בדיסביוזיס. מקל על תופעות שעלולות להופיע כמו כאב ראש או עייפות. 1 כמוסה לפני שינה, הרחק משאר התוספים.

פתחי ב-iHerb

שני תוספים שיחכו בארון לשלב שאחרי הדיטוקס (בערך עוד 8 עד 10 שבועות). מזמינות עכשיו כדי שלא לחכות 10 ימים למשלוח כשנחליט להתחיל.

UltraGI Replenish (Medical Food, וניל)

Metagenics

המזון הרפואי של שלב ה-Repair. לתמיכה בריפוי רירית המעי. מחליף את ה-UltraClear Renew אחרי שגומרים אותו. 1 עד 2 מנות ביום.

פתחי ב-iHerb

Proflora 4R (Spore-Based Probiotic)

Biocidin Botanicals

פרוביוטיקה לתמיכה באוכלוסיית מיקרוביום מאוזנת, שבועות 1 עד 4 של שלב הבנייה. 1 כמוסה ביום עם אוכל.

פתחי ב-iHerb

לא תוספים, אלא מצרכים שיתמכו בתהליך הדיטוקס וכדאי שיהיו בבית מההתחלה. חלק זמינים בארץ, חלק קל יותר להזמין מ-iHerb.

שמן MCT (Organic)

Nutiva

כפית עד כף ביום בקפה, בסמודי או על סלט. לתמיכה באנרגיה נקייה ובתהליך הניקוי. אפשר למצוא גם בארץ בחנויות טבע, ואם לא, הנה הלינק ל-iHerb.

פתחי ב-iHerb

תה שורש שן הארי (Dandelion)

Traditional Medicinals (Organic)

לתמיכה בתפקוד הכבד ובניקוז. כוס פעם או פעמיים ביום בין ארוחות.

פתחי ב-iHerb

תה ליקוריץ' (שורש שוש)

Traditional Medicinals (Organic)

לתמיכה במערכת האדרנל ולהרגעת רירית מערכת העיכול. כוס ביום, עד 4 שבועות ברצף ואז הפסקה של שבוע.

פתחי ב-iHerb

Aloe Vera Juice (Inner Fillet)

Lily of the Desert

לתמיכה ברירית מערכת העיכול ובמוטיליות. רבע כוס בבוקר על קיבה ריקה. הקפידו על Inner Fillet ולא על Whole Leaf.

פתחי ב-iHerb

אגוזי ברזיל טבעיים (לא קלויים, לא מומלחים)

NOW Foods Real Food

2 עד 3 אגוזים ביום, מקור טבעי לסלניום שתומך באיזון התריס ובתפקוד החיסון. אפשר למצוא גם בחנויות טבע בארץ.

פתחי ב-iHerb

מיצי פירות וירקות טבעיים

לקנייה בארץ

רימונים, תפוח, אגסים, סלק. כוס קטנה ביום, רצוי בבוקר. **חשוב מאוד:** רק טבעיים, ללא תוספת סוכר, לא מריכוז, לא משומרים.

ירקות תומכי כבד וניקוי

לקנייה בארץ

ברוקולי, אספרגוס, שומר, ארטישוק, סלרי, מלפפון, כרוב, רוקט, חסה. לשלב יומיומית בארוחות, מבושלים על אדים או טריים בסלט.

שלב 2 בארון

תוספי שלב 2 לא לוקחת עכשיו. רק שיחכו בארון, כדי שכשנחליט להתחיל את שלב הבנייה לא נחכה עוד 10 ימים למשלוח. מהרגע שאת מקבלת, את שמה בארון ומחכה להוראות ממני.

אלטרנטיבה ל- **CORTISOL CALM** (אם **PURE ENCAPSULATIONS** לא נשלח לארץ)

אם מתברר ש-Pure Encapsulations לא נשלח לארץ, מחליפות את ה-Cortisol Calm בשני תוספים נפרדים, שתיהן חברות מהקורס:

1. **Phosphatidylserine 150 mg** (Vital Nutrients) **פתחי ב-1** · **iHerb** קפסולה עם ארוחת ערב, לתמיכה באיזון קורטיזול לילי.

2. **Adreset** (Metagenics) **פתחי ב-2** · **iHerb** כמוסות בבוקר, אדפטוגן מקיף לתמיכה במערכת האדרנל.

בוקר, **ADRENAL DIY COCKTAIL**

בנוסף לתוספים, כל בוקר לפני קפה: כוס מים + 1/4 כפית מלח ים + 1/4 כפית cream of tartar (אבקת אשלגן) + סחיטה של חצי לימון + 1,000 מ"ג ויטמין C באבקה. לתמיכה ישירה במערכת האדרנל בבוקר ולאיזון רמות קורטיזול.

DietNeta

רשימת הזמנה ל-iHerb
תוכנית אישית ליפעת זמורה
שלב FLUSH · יוני 2026