

מה להזמין עכשיו

מיה יקרה, אלו ההוספות לסטאק התוספים שכבר יש לך. ההזמנה מחולקת לשני סעיפים: שלב 1 דיטוקס וכבד פונקציונלי, ומצרכים לבית שתומכים בתהליך.

שלב 1, דיטוקס וכבד פונקציונלי (FLUSH)

חמישה תוספים שמשלימים את הסטאק הקיים שלך. את כבר לוקחת ברזל, ויטמין D, B Complex, B5, Inositol-Zinc Carnosine, Lactoferrin, Probiotic, אלקטרוליטים, אנזימי עיכול, אלוורה, מטפלות בכבד הפונקציונלי, באדפטוגן לאדרנל, בתמיכת מרה, בהורדת דלקת ובסופג לתוצרי הניקוי. ההזמנה לוקחת עכשיו.

UltraClear Renew Detox Powder (וייל)

Metagenics

המזון הרפואי של הדיטוקס. לתמיכה בכבד בשלבי הניקוי הפנימיים ולפינוי עודפי אסטרוגן. שייק 1 עד 2 מנות ביום, כשייק בוקר ו/או באמצע אחה"צ במקום ארוחה, למשך 14 עד 28 ימים. מערבבים עם מים או חלב צמחי.

פתחי ב-iHerb

Adrenal Health Daily Support (Liquid Phyto-Caps)

Gaia Herbs

פורמולה אדפטוגנית בונה עם Licorice + Ashwagandha + Rhodiola + Holy Basil + Schisandra. לתמיכה במערכת האדרנל ולאיוזן רמות קורטיזול וחיוניות. 2 כמוסות בבוקר עם אוכל.

פתחי ב-iHerb

Ox Bile 125 mg

Allergy Research Group

תמיכת מרה לעיכול שומנים, ספיגת ויטמין D ופיוני אסטרוגן דרך הכבד. 1 כמוסה עם ארוחת בוקר ו/או ערב, כשהארוחה מכילה שומן.

פתחי ב-iHerb

Ultimate Omega 2X (Lemon)

Nordic Naturals

אומגה 3 במינון גבוה לתמיכה באיזון רמות HDL, בהפחתת דלקת ובתמיכת מערכת הורמונלית. 2 כמוסות בבוקר עם אוכל שומני.

פתחי ב-iHerb

G.I. Detox+ (Zeolite + Charcoal)

Biocidin Botanicals

Binder שסופג ועוזר לפנות את תוצרי הלואי שמשתחררים בתהליך הניקוי. ללא Binder ייתכן die-off עם תופעות לוואי כמו כאב ראש, עייפות, ערפול ונפיחות. איתו התהליך הרבה יותר נעים. 1 כמוסה לפני שינה, הרחק משאר התוספים.

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

זרעי פשתן טחונים (Organic)

NOW Foods / Bob's Red Mill

1 עד 2 כפות ביום בסמודי, יוגורט או על סלט. מקור לליגנים אנטי-אסטרונים שתומכים בפינוי אסטרון + סיבים + אומגה 3 צמחי. חשוב: טחונים בלבד, לא שלמים, ובאחסון בקירור.

פתחי ב-iHerb

Organic Lignan Flax Oil (Cold Pressed)

Barlean's

שמן זרעי פשתן אורגני בכבישה קרה, עם ליגנים נוספים. מקור מרוכז לאומגה 3 צמחי (ALA) לתמיכה אנטי-דלקתית והורמונלית. 1 כפית ביום על סלט, בסמודי או ביוגורט. **חשוב:** שמירה בקירור אחרי פתיחה, לסיים תוך 6 עד 8 שבועות. לא לחמם.

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

BroccoMax (Vegan, Myrosinase Activated)

Jarrow Formulas

Sulforaphane פעיל מנבטי ברוקולי, הרכיב הפעיל מירקות מצליבים. תומך בפינוי אסטרוגן בכבד וב-Nrf2 (מסלול נוגד חמצון). מתאים במיוחד לפרופיל של PCOS ועודף אסטרוגן. 1 כמסה ביום עם אוכל.

פתחי ב-iHerb

DietNeta

רשימת הזמנה ל-iHerb
תוכנית אישית למיה רכט
שלב FLUSH · יוני 2026