



מזונות מומלצים לניקוי ותמיכה בכבד

מזונות לניקוי מכילים כמות גדולה של מינרלים, ויטמינים, נוגדי חמצון ופיטוכימיקלים שונים. יש להם חשיבות רבה בהנעה ותמיכה בתהליכי ניקוי והמרצת הכבד, במיוחד חשובים העלים הירוקים לסוגיהם.

מזונות חשובים לשילוב בתפריט היומי

- **נבטים** - ברוקולי, צנונית, חמניה, חרדל, אלפלפא, גרגר הנחלים. נבטוטים - מאש, עדשים, אזוקי.
- **אצות** - ואקמה, נורי, קומבו, כלורלה, ספירולינה.
- **עלים ירוקים** - כוסברה, קייל, פטרוזיליה, נענע, באק צ'וי, עלי תרד, עלי סלק, רוקט, רגלת הגינה. ליקוט עלים טריים בעונה - סירפד (כמרק וחליטה), עלים זרעים של גדילן, עלי ופרחי חרדל, כוכבית מצויה, שומר בר, חרדל, רגלת הגינה (רג'לה), שן-ארי, עולש (צ'יקורי), חומעה, שום.
- **מצליבים** - קיל, ברוקולי, כרוב/ית, קולורבי, צנון/ית, כרוב ניצנים, לפת, באק צ'וי, רוקט, גרגר הנחלים.
- **ירקות נוספים חשובים** - סלק, סלרי, שומר, מלפפון, ארטישוק, סלרי, אספרגוס.
- **ירקות עמילניים** - בטטה, דלעת, גזר.
- **ירקות המכילים תרכובות גופרית** - שום, בצל, עירית, פטריות.
- **פירות אדומים** - רימונים, אוכמניות, תות-עץ, חמוציות, פטל אדום/שחור.
- **פירות טריים המכילים אנזימים** - אננס, תותים, תאנים, פפאיה.
- **פירות הדר ותפוחים** - לימון (על כל חלקיו), אשכולית אדומה, תפוז סיני שלם, תפוח ירוק (במידה).
- **שמן** - כפרי שלם וכשמן - אבוקדו, זיתים, קוקוס.
- **אגוזים וזרעים** - אגוזי מלך, זרעי פשתן, שקדים ואגוזי ברזיל מושרים במים, פקאנים.
- **דגנים במידה** - אורז מלא, קינואה, כוסמת מושרים 6 שעות לפני הבישול.
- **תבלינים** - ג'ינג'ר, כורכום, קינמון, צ'ילי, רוזמרין, אורגנו, בזיליקום, קארי, מלח הימליה ועוד.
- **נוגדי חמצון** - אבקות עלים ירוקים ופירות יער אדומים (או כטרי), פטריות מרפא

דרכים מומלצות לשילוב מזונות לניקוי בתזונה

- **סלט גדול בכל יום** עשיר בעלים ירוקים, אבוקדו, אגוזי מלך, לימון, שמן זית ומלח הימליה.
- **מיץ ירוק** - עלים ירוקים, עשב חיטה, סלרי, שומר, גזר, סלק, ג'ינג'ר, כורכום, עלי זית, עלי רוזמרין.
- **שיקים** - נבטים, עלים ירוקים, פירות יער, אצות, חלב קוקוס (או שקדים מושרים), ג'ינג'ר, כורכום, קינמון.
- **תבשילי ירקות** עם אצות, בצל, פטריות, קטניות מונבטות ותבלינים.
- **תבשילי דגנים** - אורז מלא או קינואה עם ירקות ואצות (יש להשרות 6 שעות ולשתוף לפני הבישול)
- **מוזלי** - עם שבבי קוקוס, אגוזים, זרעי פשתן ופירות יער עם חלב שקדים בהכנה ביתית.
- **מים** עם לימון, מלח הימליה או חומץ תפוחים אורגני לא מפוסטר.
- **חליטות תה** - זוטה, קלנדולה, שינן, קמומיל, תה ירוק, סרפד, מרווה, לואיזה, ג'ינג'ר, כורכום ועוד

