

אלול תשפ"א

תהא שנת פלאות, אמן.

תופעות גופניות ונפשיות חדשות בעם ישראל בעקבות התקנת אנטנות דור 5

בשנת 2020-2021

לכל אדם שבריאותו ורווחתו הפיזית והנפשית חשובים לו, כדאי לקרוא את הסיפור האישי שלי, אך לפני כן הנה ליקוט עדויות של נפגעי קרינה שונים בארץ, שלדעתי נפגעו פעם ראשונה השנה מאז התקנת אנטנות דור 5, אולי הישועה שלך כאן. השם שלי לא חשוב, אלא המידע שיש בידי לעזור לך להתרפא, באם אתם סובל בגופך או נפשך. אני חייבת לציין כי מספר נפגעי הקרינה בארץ כולל אותי – נפגעו מאנטנות דור 4, 3, 2 - וגם מקרינה חשמלית ממחשבים ניידים ועוד.

הנה מספר דוגמאות של נפגעי קרינה ממחקר האישי שלי

רוב העדויות הכתובות פה הן עדויות של אנשים ששוחחו עימי לפני החיסון של הקורונה ינואר 2021 (למנינם)!!

חשוב לדעת כי כל אדם מושפע אחרת מקרינות שונות ולא כל אחד מרגיש מה שהשני מרגיש ולא כל אחד מפתח אותם סימפטומים. הרעלים מהקרינה ילכו למקומות החלשים שלכם עפ"י הגנטיקה – בדוק ומנוסה. אם מערכת העצבים שלכם חלשה מעומס של שנים – תרגישו למשל חולשה. אם הראש שלכם עובד שעות נוספות – רוב הסיכוי שיתפוצץ לכם הראש מכאב. אם יש לכם רגישות משפחתית בלב – תרגישו כאב בלב ודפיקות לב וכן הלאה.. ניתן ללמוד מה הגנטיקה שלך ע"י כל מיני בדיקות נטורופתיות כולל אבחון בגלגל העין.

ילדיי החלו לדמם מהאף לפתע החל מקיץ 2020. מעולם הם לא דיממו והכל היה תלוי יציאה החוצה. ברוך ה' זה בא בתקופות ואני מאזנת להם את זה עם ויטמין C ושהות נמוכה בגינה וברחובות ירושלים. שמת לי לב שכשיש קרינה מהנדסת אקלים, בחורף או בקיץ זה מופיע (יצירת אקלים מלאכותי מתרחשת ע"י גורמים מסויימים בעולם באמצעות קרינה). שמעתי על ילדים רבים שמדממים מהאף וההורים לא מתרגשים כי אין להם מושג למה זה קורה.

בשנה האחרונה נתקלתי במקרים רבים מדי של **פיצוצי ראש** לאנשים שלא סבלו מכך מעולם – כולל אותי ואת בתי היקרה בעיקר לאחר שיטוט בשווקים של ירושלים או שהייה ברחובות מסויימים המרושתים באנטנות דור 5 מאז ספטמבר 2020. הכרתי מספר אנשים השנה שהלכו לבדיקות MRI ו- CT ראש (בדיקות שמלאות בקרינה) על מנת לבדוק מה הבעיה בראשם. מישהו פעם סיפר לי שבדיקת CT משולה למאות צילומי רנטגן, וצריך להבין כי צילום רנטגן הוא לא ממשפחת המכשירים פולטי קרינה בלתי מייננת (כמו מכשירים ניידים או אנטנות), אלא זה מכשיר שפולט קרינה מייננת – מסוכנת הרבה יותר ומשנה את ה-DNA. גם לבדיקת ה-MRI יש קרינה מגנטית מסוכנת מאוד בעוצמה של 10,000 מיליגאוס כאשר מותר להחשף, עפ"י ארגון הבריאות העולמי, רק ל- 2 מיליגאוס. הם עשו את טעות חייהם בכך שהלכו לבדיקות אלה, מאחר והם נפגעו מקרינה ולאחר בדיקה כזו נפגעים עוד יותר והכרתי ילד אחד שהחום לא ירד לו למשך חודש כמעט לאחר צילום MRI ופיתח כתוצאה מכך את מחלת הנשיקה עם עייפות מוגברת. עצתי לכם להתרחק מבדיקות אלה, רק אם אין ברירה, להשאר מספר ימים בבית ללא שימוש בניידים ווייפי של אינטרנט ולבחון אם עבר כאב הראש. לאחר מכן, לצאת רק למקום אחד ולבדוק מאיפה כאב הראש ואם זה תלוי יציאה. כאבי ראש ממושכים חולפים מייד רק לאחר טיפול של קרניו-סקרל או השארות בבית למשך מספר ימים עד שבועות. אם החשיפה היא מועטת בחוץ, הכאב יחלוף לאחר יממה. הנה לינק לאתר אנטנות סולריות בארץ ומפת אנטנות סולריות של דור 5 בארץ ובעולם. יש לציין כי יש הרבה יותר ממה שכתוב כאן כי מצאתי מקומות רבים עם המכשיר קרינה שלי שיש שם אנטנות והן לא מצויות במפות הללו.

שמעתי על אנשים רבים שהמפרקים החלו לכאוב להם – גם פרק כף ידי החל לכאוב קצת ומפרק הירך מעט בשנה האחרונה. חברתי היקרה סובלת מכאבי תופת במפרק כף ידה השמאלית המחזיקה באופן תדיר את האייפון (טלפון חכם) שפולט קרינה סלולרית חזקה גם בלי שיחה (בגלל אפליקציות פתוחות) וגם קרינה חשמלית. כל היד השמאלית שלה כואבת אבל הלב אטום לשמוע מה צריך לעשות בנידון – להפסיק את ההתמכרות לוואצאפ ועוד. מכירה עוד סיפורים כאלה.

סיפורים רבים הגיעו לאוזני על דפיקות לב נמרצות ללא התרעה, בבית. למשך דקה – מספר דקות. אני ביניהם. וזה תלוי יציאה מהבית או שימוש באייפון קרוב ללב תדיר. תשמרו על הלב שלכם מקרינה!!! מצב זה מחליש את הלב ועלול להביא למחלות לב.

חולשות – חצי מדינה בערך התקשרה אלי בשנה האחרונה עם חולשות והרגשה שאנשים ממשי סחוטים מעייפות, אני לא מגזימה (אולי קצת). תשאר בבית – ההרגשה תפחת. תנסו להשאר שבוע בבית תנקו את הגוף עם תפריט לניקוי רעלים (מצ"ב) ואז תצאו לאחר שבוע לעיר למספר סידורים ותראו איך תרגישו. עובד מניסיון. צריך כמובן גם למגן את הבית מקרינה בחוץ כי אין לדעת אילו אנטנות יש לכם מחוץ לבית (רשת יתושים מברזל עם אזיקונים על הסורגים עושה את העבודה, ורצוי לדבר עם נייד רק ברמקול ולא ליד רשתות כאלה כי אז הקרינה מהם תגבר בזכות המיגון).

נדודי שינה – רבע מדינה (אני מגזימה כמובן) התקשרה אלי עם הבעיה הזו בשנה האחרונה. אין עיצה לדבר וגם לא לקחת מלטונין מבית המרקחת. פתרתי זאת ע"י השארות בבית. יציאה אחת החוצה לשעה גורמת לי ליקיצות רבות וקושי בהרדמות בלילה. מעולם לא היו לי בעיות כאלה עד הדור 5 המפלצתי הזה.

התפנויות מהירות לשרותים לאחר חשיפה לקרינה - שמעתי על מקרים כאלה ולא תמיד זה מעי רגז. תשאר שבוע בבית, תצאו לאחר שבוע ואז תחוו ותבינו.

זמזום של טלוויזיה דולקת בתוך האוזניים או בראש - שומעים זאת בעיקר בלילה כשיש שקט. יש דרגות רבות של עוצמה לאנשים שונים. שמתי לב כי אם אני יוצאת החוצה זה מתגבר בלילה ודועך לאחר יום. אבל הזמזום שם. לעתים יותר באוזן אחת, פעם זה היה לכמה שניות פעם...היום זה תמיד בשנה האחרונה. וכל זה התחיל לפני 8 חודשים בקריסה שלי. לפעמים אני מרגישה כאילו מישהו עוד שניה יגיד לי משהו במכשיר קשר בתוך הראש – זו ההרגשה, גם אם המחשבה מצחיקה. ממש מרגיש שהזמזום מלאכותי ולא שייך לי אלא למשהו מבחוץ!!! ובחודש האחרון – אוגוסט 2021 – זה ממש התגבר אפילו בתוך הבית ולכן אני בטוחה שעושים משהו רציני בחוץ וזה משפיע.

ריח שרוף באף בשנה האחרונה – התחלתי להרגיש בשנה האחרונה את התחושה כאילו יש לי מאפרה באף. רק לי זה קורה. עד שהכרתי עוד 2 חברות שגם הן אמרו לי שהן לא מבינות מה קורה להן בשנה האחרונה. ואז ראיתי פורומים באינטרנט של אנשים שמדברים על זה. הריח השרוף היא תופעה שחולפת מעצמה ושמתי לב שבירושלים זה קורה לי יותר ואפילו בכניסה לירושלים זה מתחיל. אולי זה ישמע מצחיק אבל זה קורה לי אחרי ריסוסים ממטוסים – 'כמטריילס'. כל תקופת הריסוס שלהם אני חשה בריח הזה. אני בטוחה שעוד המונים חשים בכך, אך הם לא מודעים לנושא. לא מתרגשת כבר – מחכה למשיח!

וסת משובשת – שמעתי סיפורים רבים מדי!!! כתמים לפני המחזור, מחזור ממושך, מחזור שלא מגיע, בכי מרובה לפני מחזור, להרבה מטופלות שלי בשנה האחרונה.

הפלות – אני העדות הטובה ביותר כפי שתקראו בהמשך, ושמעתי על מקרים נוספים רבים מדי.

הסיפור האישי שלי:

אני בת 47 נשואה ואמא מסורה ל- 3 יקרים. הינני עוסקת בתחום התזונה הטבעית מזה 20 שנים, חוקרת מטבעי ועוזרת לאנשים רבים, בעזרת ה' יתברך, לחזור לדרך חיים בריאה יותר ולהתרפא מכל מיני תחלואים ע"י ניקוי רעלים מהגוף ושינוי אורחות חיים.

בזכות התקנת אנטנות דור 5 בשנה האחרונה בירושלים ובארץ (שיעלמו מהעולם היום, אמן), גיליתי ממה סבלתי בגופי ונפשי שנתיים לפני כן!! צריך לזכור שבכל רע יש גם חסד של ה' יתברך, כי בסופו של דבר הכל לטובה!! אין רע יורד מן השמיים, כי הכל נצרך לתיקון הנשמתי שלך, גם אם זה כרוך בסבל!!

הכל התחיל לפני כ 4 שנים בערך. סבלתי מחולשה בלתי מוסברת ועייפות קשה, 5 חודשים לאחר לידתו של בני הקטן. ובזכות בני הגדול שסבל ממנונגקלואוזיס, בקיצור מונו (מחלת הנשיקה), אנו יודעים זאת מבדיקת דם, אז בזכותו ידעתי מה יש לי, כי הסימפטומים שלנו היו דומים. ה' יתברך הואיל בטובו להאיר לי ללכת לרפואת תדרים ע"י מכשיר תדרים שמאזן את הגוף. הזנו במכשיר תוכנית לקטילת וירוסים (שגורמים למונו) EBV, CMV, וחזקוק מערכת העצבים, כי עצבנות יתר גם הופיעה בתקופה ההיא לאחר הלידה, וראו זה פלא, חזרתי לעצמי בטיפול אחד. כאן מסתיים פרק 1.

לאחר מספר חודשים נקלטנו להריון. אך לצערי, בשמיים החליטו אחרת. היתה לי הפלה בחודש 3 והתחושה שקדמה להפלה היתה דומה לתחושה שהיתה בתקופת המונו. עייפות, חולשה, התכנסות פנימה, רגש חזק של חוסר חיות (אולי עצבות) ותוך חודש הפלה (לוקח בערך חודש לוליד מת לצאת מהגוף ללא התערבות רפואית, וכדאי לאכול בריא בתקופה הזו כדי שזה יסתיים בטוב).

לאחר חצי שנה בערך נחשפתי לניקוי רעלים על בסיס ירקות ופירות אורגניים בלבד, והמונו חזר בגדול במהלך הניקוי וחלף מעצמו תוך מספר ימים בלבד והתחושה בגוף ובנפש היתה – גן עדן. אי אפשר להסביר עד כמה. ואז הבנתי ששום מכשיר תדרים לא מוציא רעלים (תקנו אותי אם אני טועה), רק מחזק איברים, והרעלים תקועים שם – וזה לא רצוי לאורך זמן. לכן תפריט לניקוי רעלים זה הדבר החזק ביותר והמהיר ביותר להוצאתם מהגוף והוירוס שמתעורר או חיידק, פשוט מנקים את הגוף מהרעילות ונוכחותם מבורכת!! לא נלחמים בוירוס או חיידק, אלא בגורם להופעתו, בהמשך מתברר שזו הקרינה שגרמה להחלשות ורעילות גופי והוירוס בא לנקות אותי.

צריך להבין, כי בראיית הרפואה הטבעית הרעלים מצויים ברקמות השונות (מסטרס, קרינה, תזונה, חיסונים, זיהום אוויר וכו'), ורק אם נאפשר להם לצאת בצורה טבעית תהיה רוחה גופנית ובריאות אמיתית. שום דבר אחר לא יתן הרגשה כזו. הגוף מרפא לבד אם נותנים לו. וצריך להסתגף לתקופה מכל מיני דברים כדי שיהיה כוח לגוף להוציא את הרעלים החוצה מהגוף.

מאז הניקוי כל חודשיים סבלתי ממונו, ובזכות הניקוי זה עבר תוך מספר ימים בלבד. ועדיין אין פתרון באופן. כי המונו חוזר כל חודשיים ולא ברור למה. ושוב הריון, ושוב הפלה טבעית בחודש 3 עם חולשות וכדומה, והפעם החולשות לא עוזבות וכבר אין כוח לניקויים כל הזמן והחיים ממשיכים.

ואז הקורונה הגיעה לעולם וחטפתי אותה בין הראשונים בארץ עם בעלי, והפעם אני בהריון שוב בחודש 3. אין ספק שמערכת החיסון שלי כבר לא היתה במיטבה ולכן חוויתי קורונה עם חולשות, עצבונות, שיעולים, תחושות של משהו אפל בתוכי (תחושה שונה מסתם שפעת טבעית), הרגשתי כי מתחולל משהו מוזר בגופי ולא תיארתי לעצמי שזה קורונה, רק חשדתי. בעלי אומת ואז ידעתי מה יש לי. הסרולוגית לאחר שנה אימתה שהיתה לי קורונה (אם נאמין לבדיקות שלהם).

נחזור לקורונה, לאחר תקופה של חודשיים לא פשוטים של סגר ראשון בארץ, חולשות, נדודי שינה (קושי בהרדמות), מעט כאבי ראש נסבלים רק ביציאה לגינה וקורונה שמשאירה צלקות של הרגשות לא טובות, הפלתי שוב בפעם השלישית והפעם בחודש 5 תינוקת מלאה במומים. כך רצה הקב"ה בגזרתו יתברך. אני בטוחה שזה מהוירוס הארוך שהינדס לנו בסין או מהקרינה בחוץ, או הכל יחדיו. שכל היסורים ילכו לכפרת עוונות, ומסתבר שהכל לטובה, כי השנה שחוויתי לאחר הפלה זו (שנת 2020) היתה הגרועה בכל שנות חיי על פני האדמה ומזל שלא חבקתי תינוקת קטנה, כי לא היה בכוחותיי לגדלה.

יש לציין כי כבר אז ידעתי לא מעט על קרינה בלתי מייננת, כי היה ברשותי מד קרינה שנתיים לפני כן, ולא שיערתי שלעתיד לבוא אתמקצע בתחום הזה ממש ואף אפגע מקרינה. הפקתי חוברת לזיכוי הרבים אודות הקרינה ונזקיה וכיצד למגן את הבית ואת החיים ולהיזהר, אך לא שיערתי את העתיד לבוא...

לאחר ההפלה האחרונה המתקדמת חוויתי חולשות ועליות לסרוגין בבריאותי, ומחודש ספטמבר לפני כשנה 2020, התחלתי לסבול קשות מיציאה לרחוב. לאחר מספר שעות מיציאה לרחוב או ברחוב עצמו (במעוז החרדי בירושלים, רחוב גאולה ששופע בחנויות), הייתי חשה בהתחלה של כאבי ראש שהולכים ומתגברים משעה לשעה עד לפיצוץ ראש קשים למשך 12 שעות, קשיים בהרדמות, חולשות, דכאון ודפיקות לב חזקות ומהירות למשך דקה. זה קרה פעמיים אחרי יציאה לרחוב, כמו כן חשתי שברחוב אני עומדת להתעלף כל רגע במשך מספר שבועות (אז גיליתי שיש גם קרינה מהנדסת אקלים, אבל זה כבר נושא אחר), עד אשר קרה לי משהו מפחיד ביותר לאחר שהייתי בבית הספר של בתי היקרה ומיגנתי לה את הכיתה מקרינה כי גם היא החלה לסבול שם מכאבי ראש לא פשוטים בשנה האחרונה (הודות ל-2 אנטנות הקרובות לבית ספרה). פשוט קרסתי למחרת. הרגשתי כאב בחזה כאילו אני הולכת לחוות התקפת לב, לחץ וחימום בראש כאילו מגיע עוד מעט, חס ושלום, שבץ מוחי, צפצוף בלתי פוסק באוזניים (שומעים זאת בעיקר בלילה בשקט במיטה) והרגשה כאילו אני הולכת להשתגע, ופחד אימה ממוות, כי חשבתי שהולך לקרות לי משהו לא פשוט. כל זה עבר לאחר יממה לערך, אך נשארתי עם חולשה, טראומה, פחד, מערכת עצבית מעורערת (הרגשה של בחילה, ומועקה באיזור הקיבה בגלל עצב הוואגוס שמתערער ובכך אין לך מנוחה בגוף ואתה פשוט רוצה לברוח ממנו) וכמובן שאין תאבון, כי אתה מרגיש כמו חולה סופני שמרגיש שהמוות בפתח.

מאותו יום, י' בטבת החלטתי להסתגר בביתי ולברוח מהעולם. יש לציין שבזכות החוברת שהפצתי בעם ישראל לזיכוי הרבים, מספר חודשים לפני כן, הכרתי רופאה נפלאה ומבינה שמכירה את התחום של נפגעי הקרינה במשך שנים וראיינה המוני נפגעי קרינה בעם ישראל. שליח של ה' חיבר בינינו בזכות החוברת על מנת לעשות משהו יחדיו וכך ידעתי על קיומה של המלאכית הזו שעזרה לי לאחר הקריסה.

כל אדם שעושה למען הזולת, לעצמו הוא עושה. החוברת חיברה ביני לבין הרופאה והרופאה עזרה לי בבוא הזמן להשתקם ע"י עצה קטנה שמצילה חיים.

שִׁלַּח לַחֲמֶךְ עַל־פְּנֵי הַיָּמִים כִּי־בָרַב הַיָּמִים תִּמָּצְאֶנּוּ - קהלת פרק יא פסוק א

פירוש	רש"י:	שלח לחמך על פני המים -
עשה טובה וחסד לאדם, שיאמר לך לבך עליו שלא תראנו עוד כאדם המשליך מזונותיו על פני המים.		
כי ברב הימים תמצאנו - עוד ימים באים ותקבל תשלומך		

אחרי הקריסה הרופאה היקרה אמרה לי ללכת לטיפול של קרניו-סקרל. חשוב לדעת שכל אוסטאופט יודע לטפל בקרניו-סקרל וכמובן הכרתי מלאכית נפלאה מירושלים שבטיפול אחד סידרה לי את נדודי השינה, עצב הוואגוס המעורער ושילבתי זאת עם טיפול אחד עם מכשיר תדרים שבדק ומצא כי הגוף שלי מלא בחשמל סטטי וקרינה.

2 הטיפולים האלה הצילו את חיי והשמחה והרוגע חזרו לחיי, וכמובן במקביל לאורח חיים בריא של תזונה ותוספי מזון – זה התחום שלי, והכי חשוב: 'דיאטת קרינה' – מושג חדש של נפגעי הקרינה. מאז אותו יום כמעט ולא יצאתי מהבית עד להתחזקות שלי (אולי אשקול לפתוח סדנה לניקוי קרינה בזכות הכתיבה כאן).

לאחר מספר שבועות של התחזקות הרגשתי בן אדם חזק יותר בפעם הראשונה מזה מספר שנים. הרגשתי בשליטה על הבריאות שלי. הרגשתי שה' האיר לי סוף סוף ממה נפגעתי ומה קרה לי במשך 3 השנים הקודמות.

השינויים שעשיתי בדיאטת קרינה כללו:

מיגון הבית ע"י סילוק כל מכשיר שפולט קרינה בלתי מייננת, במקרה שלי הכל היה עם חוט בבית, גם הטלפון הביתי, אבל לגבי העכבר האלחוטי, לא שיערתי בנפשי שהוא פולט הרבה קרינה. ואת הנייד הפשוט שממילא היה לי ניידתי לטלפון הביתי וכך מצאתי עצמי מדברת מהטלפון הביתי של בזק (יש לי כיום 4 טלפונים כאלה עם רמקול – פשוט גאולה). הורדתי מהתקרה תאורות מזיקות שמקפיצות 'חשמל מלוכלך' (עוד סוג של קרינה מחוטי החשמל בקיר) כמו: לדים וכו' והחלפתי הכל בתאורות ליבון או הלוגן עם מעט נורות לד צהובות עד K3000 (כך כתוב על הקופסה).

נחשפתי למושג שנקרא: "חשמל מלוכלך" קרינה שנפלטת מחוטי חשמל בקיר בגלל תאורות לדים ופלוריסנטים ועוד עניינים וקניתי מספר מפסקים למספר נקודות חשמל בבית כדי להוריד את החשמל המלוכלך בבית (מעשה פשוט ונפלא).

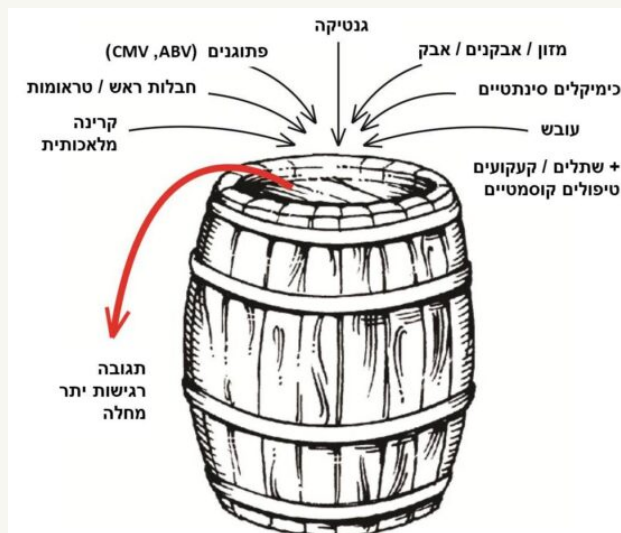
והכי חשוב שנשארתי בבית ב- 99% מהזמן שלי עם גיחות קצרות לחצר שלנו.

את הכל הקניות של האוכל ממילא הייתי עושה עם משלוחים וגם באמצעות בעלי.

חשוב לציין כי במהלך תקופה זו של התחזקות אם הייתי יוצאת למקומות מסויימים שילמתי במחיר של הרגשת מוח מחומם, חולשה, התגברות צפצופים באוזניים, מעט נדודי שינה, עצבנות, דפיקות לב מהירות, ללא שום התרעה, למשך דקה בבית, אבל לא בעוצמות שהיו לפני כן, ברוך ה'.

החבית שלי הלכה והתמלאה עם השנים, אל תחכו ששלכם תתמלא. קראו את תגובתה של גברת וייס באתר 'רגישות לקרינה':

ה"חבית" הלכה והתמלאה\ מאת גב' גל וייס. אתר: רגישות לקרינה



מודל החבית העולה על גדותיה פותח ברפואה סביבתית להדגמת השפעה של חשיפה לריבוי מפגעים – נזקים מצטברים אט אט, בהדרגה, ולא ניכרים משך זמן ממושך. עד ש .. יום אחד, מופיע טריגר אחד יותר מדי .. והוא הקש ששובר את גב הגמל .. אז מופיעים תסמינים ו"מתפרצת" מחלה.

להמשך קריאה כנסו ללינק:

<https://ehs.org.il/%d7%91%d7%9e%d7%94%d7%9c%d7%9a-%d7%93%d7%99%d7%95%d7%9f-%d7%a2%d7%9c-%d7%a0%d7%96%d7%a7%d7%99-%d7%a7%d7%a8%d7%99%d7%a0%d7%94->

%d7%a1%d7%91%d7%99%d7%91%d7%aa%d7%99%d7%aa-
/d7%a0%d7%a9%d7%90%d7%9c

נחזור אלי:

מאז ועד היום אני חוקרת ולומדת את נושא הקרינה לעומק, מלווה אנשים רבים מכל הארץ בטלפון שבעצם הם נפגעי קרינה ללא ידיעתם, אך לצערי לא כולם מוכנים לעשות את השינוי הנדרש בחייהם, אין לי מושג למה.

אני רוצה להודות לה' יתברך שכיוון אותי ללמוד את הנושא הזה מקרוב, לעזור לעצמי ולאחרים ולכוונם לדרך חיים בריאה יותר, ובעזרת ה' מחכה למשיח בכל יום שיבוא לגאול אותנו ואת העולם כולו ממלכות הרשעה, ואת נפגעי הקרינה מהבתים – יש אומרים שזה יקרה בשנת שמיטה זו – תשפ"ב.

תכנית לניקוי פסלים

אצלנו לא עושים שינוי, אלא מהפך!

מטרת תכנית הניקוי היא לתת מנוחה למערכת העיכול, כך שהמערכת העצבית תתפנה להרחקה מסיבית של הפסולת מהגוף.

אחת לשלושה חודשים מומלץ לעצור את מירוץ החיים השואב מאתנו כוחות מרובים, "להתכנס פנימה" ולאפשר לגוף להוציא מהכוח אל הפועל את כוחות הריפוי הטמונים בו, לחדש רקמות ולבנות תאים חדשים. תהליך זה מסייע לנו להיות קשובים לגופנו ולנפשנו. אתנחתא זו תאפשר לנו גם לחבור ליוצר הכל, רופא כל בשר, ה' יתברך.

אנו מזהירים מראש כי הרבה תחלואים יכולים לעבור בניקוי זה. יש לעקוב אחר הסוכר ולחץ הדם אם יש שינויים לטובה. אם כן, רצוי להוריד תרופות עם הרופא בהדרגה.

חשוב!!! נשים בהריון, מניקות (תלוי בגיל העולל) ועובדי עבודה פיזית קשה (פועלי בניין) לא מתחילים את התהליך עם תפריט זה, אלא עם תפריט משבוע 4 ועדיף לכל החיים. ראו בהמשך.

על מנת להגיע לתוצאה מרבית בתהליך הניקוי והריפוי ראוי לדאוג לתנאים אופטימליים:

- ✓ סביבה תומכת.
- ✓ מנוחה.
- ✓ אוויר נקי.
- ✓ לא לעשות פעילות גופנית בשבוע 1.
- ✓ שינה בשעה מוקדמת עד 22:00.
- ✓ כל שבוע מתווספת קבוצת מזונות נוספת – מודגשת לכם.
- ✓ אין להשתמש במיקרוגל בניקוי כלל וגם לאחר מכן, עדיף להוציא מהבית.
- ✓ בשבת קודש ניתן להוסיף לכל סעודה שיעור של לחם כוסמין או שיפון מלא ללא שמרים + מרק, סלטי ירקות ומנת דג. מהקידוש ניתן לטעום בהחלט.

כל הזכויות על תוכנית הניקוי שמורות – למרכז 'אווירא' בירושלים. אימייל: rootliat@gmail.com. אין להעתיק, לשכפל או לעשות שימוש מסחרי בחומר כתוב זה.

תוכנית הניקוי נלקחה מהספר 'רזי התזונה' הנמכר בחנויות 'ספרי אור החיים' ובמחלקת ספרים של 'ארגון הידברות'. ניתן בהחלט לצלם את התוכנית הזו לאנשי הבית וחברים לזיכוי הרבים בשמחה!! לכל שאלה פנו אלינו במייל בלבד.

תפריט שבוע 1

למעט בפעילות גופנית בשבוע הראשון. הכמויות במזון הן ללא הגבלה, אלא אם מצוין אחרת!!! ניתן לשתות מים מסוננים או תיונים על בסיס חליטות צמחים ללא המתקה במהלך היום. ניתן להקדים ארוחות או להחסיר ארוחות בהתאם לצורך. חשוב לצרוך 1000 מ"ג ויטמין C ביום על הבוקר. אנמיות לוקחות גם ברזל בבוקר.

קימה: 1-2 כוסות מים על הבוקר עם חצי לימון סחוט + ויטמין C וברזל (לפי הצורך).

בוקר: כשרעבים ניתן לצרוך פירות טריים ללא הגבלה רק מהרשימה הבאה: תפוחים מכל סוג, אגסים, פמלות, אשכוליות וקיווי + חופן חמוציות יבשות ללא סוכר.

בוקר מאוחר: אם יש מסחטת מיצים בבית אפשר לסחוט: תפוח, חצי סלק, חצי לימון, 2 גזרים, 3 ענפי סלרי, 3 עלי חסה. לשתות לאט.

צהרים (בשעה הנוחה לך. גם 11:00 זה בסדר): יש להימנע - מסלק, תירס ופטריות!! מרק ירקות עשיר בירקות ועלים ירוקים + סלט עשיר בירקות, אבוקדו שלם (לא חובה) ועלים ירוקים ונבטים (אם אפשר) + ירקות מבושלים, אפויים או מאודים. (אפשרויות: תפח"א בתנור עם שמן ומלח או כרובית וברוקולי מבושלים או מוקפצים בשמן זית או שעועית ירוקה).

לא לצרוך קטניות בשבוע זה (מאש, שעועית, חומס, פול, עדשים ואפונה)

ולא לצרוך דגנים בשבוע זה (כוסמת, אורז, גריסי פנינה, חיטה, כוסמין, שיפון).

אחה"צ (לא חובה): עד 2 פירות טריים + חופן חמוציות.

ערב: כמו בצהריים.

לילה (רק אם רעבים): פרי או מרק ירקות.

תפריט שבוע 2

קימה: 1-2 כוסות מים על הבוקר עם חצי לימון סחוט + ויטמין C וברזל (לפי הצורך).

בוקר: כשרעבים ניתן לצרוך פירות טריים ללא הגבלה רק מהרשימה הבאה: תפוחים מכל סוג, אגסים, פמלות, אשכוליות וקיווי + חופן חמוציות יבשות ללא סוכר + **12 שקדים חלוטים במים ללא קליפה (לשים בקופסה עם מים במקרר למשך הלילה ולקלף בבוקר - טעים יותר. ניתן לאכול עם קליפה) + 6 אגוזים (רק מרשימה זו: 2 ברזיל, מקדמיה, אגוז מלך, פקאן).**

בוקר מאוחר: אם יש מסחטת מיצים בבית אפשר לסחוט: תפוח, חצי סלק, חצי לימון, 2 גזרים, 3 ענפי סלרי, 3 עלי חסה. לשתות לאט.

צהרים (בשעה הנוחה לך. גם 11:00 זה בסדר): יש להימנע - מסלק, תירס ופטריות!! מרק ירקות עשיר בירקות ועלים ירוקים + סלט עשיר בירקות, אבוקדו שלם (לא חובה) ועלים ירוקים ונבטים (אם אפשר) + **טחינה גולמית משומשום מלא או רגיל מדוללת במים** + ירקות מבושלים, אפויים או מאודים. (אפשרויות: תפח"א בתנור עם שמן ומלח או כרובית וברוקולי מבושלים או מוקפצים בשמן זית או שעועית ירוקה).

לא לצרוך קטניות בשבוע זה (מאש, שעועית, חומס, פול, עדשים ואפונה)

ולא לצרוך דגנים בשבוע זה (כוסמת, אורז, גריסי פנינה, חיטה, שיפון).

אחה"צ (לא חובה): עד 2 פירות טריים + חופן חמוציות.

ערב: כמו בצהריים.

לילה (רק אם רעבים): פרי או מרק ירקות.

תפריט סל 3

קימה: 1-2 כוסות מים על הבוקר עם חצי לימון סחוט + ויטמין C וברזל (לפי הצורך).

בוקר: כשרעבים ניתן לצרוך פירות טריים ללא הגבלה רק מהרשימה הבאה: תפוחים מכל סוג, אגסים, פמלות, אשכוליות וקיווי + חופן חמוציות יבשות ללא סוכר + 12 שקדים חלוטים במים ללא קליפה (לשים בקופסה עם מים במקרר למשך הלילה ולקלף בבוקר – טעים יותר. ניתן לאכול עם קליפה) + 6 אגוזים (רק מרשימה זו: 2 ברזיל, מקדמיה, אגוז מלך, פקאן)

בוקר מאוחר: אם יש מסחטת מיצים בבית אפשר לסחוט: תפוח, חצי סלק, חצי לימון, 2 גזרים, 3 ענפי סלרי, 3 עלי חסה. לשתות לאט. או 2 פרוסות מלחם מלא (חובה לחם ללא שמרים כלל!! משיפון או כוסמין בלבד עם מחמצת שאור מבית טבע). עם ממרחים: חומוס/טחינה מלאה מדוללת/אבוקדו. או דייסת קוואקר עם מים וחלב צמחי כמו שיבולת שועל או סויה או שקדים+המתקה קלה.

צהרים (בשעה הנוחה לך. גם 11:00 זה בסדר): יש להימנע מסלק, תירס ופטריות!! מרק ירקות עשיר בירקות ועלים ירוקים + סלט עשיר בירקות, אבוקדו שלם (לא חובה) ועלים ירוקים ונבטים (אם אפשר) + טחינה גולמית משומשום מלא או רגיל מדוללת במים + ירקות מבושלים, אפויים או מאודים. (אפשרויות: תפח"א בתנור עם שמן ומלח או כרובית וברוקולי מבושלים או מוקפצים בשמן זית או שעועית ירוקה) + **מנת דגנים מבושלים (קינואה, גריסים, קוואקר, כוסמת או אורז מלא בלבד).**

לא לצרוך קטניות בשבוע זה (מאש, שעועית, חומוס, פול, עדשים ואפונה).

אחה"צ (לא חובה): עד 2 פירות טריים + חופן חמוציות.

ערב: כמו בצהריים.

לילה (רק אם רעבים): פרי או מרק ירקות.

תפריט סל 4

תפריט 4 הוא תפריט נפלא לכל החיים. לאחר שבוע זה אם מישו מתגעגע לדגים או ביצים אז עדיפות לפעם בשבוע לדגים, וביצים אורגניות בלבד מספר פעמים בשבוע.

קימה: 1-2 כוסות מים על הבוקר עם חצי לימון סחוט + ויטמין C וברזל (לפי הצורך).

בוקר: כשרעבים ניתן לצרוך פירות טריים ללא הגבלה רק מהרשימה הבאה: תפוחים מכל סוג, אגסים, פמלות, אשכוליות וקיווי + חופן חמוציות יבשות ללא סוכר + 12 שקדים חלוטים במים ללא קליפה (לשים בקופסה עם מים במקרר למשך הלילה ולקלף בבוקר – טעים יותר. ניתן לאכול עם קליפה) + 6 אגוזים (רק מרשימה זו: 2 ברזיל, מקדמיה, אגוז מלך, פקאן)

בוקר מאוחר (ניתן לאכול זאת בערב בארוחה עם סלט): 2-3 פרוסות מלחם מלא (חובה לחם ללא שמרים כלל!! משיפון או כוסמין בלבד עם מחמצת שאור מבית טבע). עם ממרחים: חומוס/טחינה מלאה מדוללת/אבוקדו.

צהרים (בשעה הנוחה לך. גם 11:00 זה בסדר): יש להימנע מבטטה, סלק, תירס ופטריות!! מרק ירקות עשיר בירקות ועלים ירוקים + סלט עשיר בירקות, אבוקדו שלם (לא חובה) ועלים ירוקים ונבטים (אם אפשר) + טחינה גולמית משומשום מלא או רגיל מדוללת במים + ירקות מבושלים, אפויים או מאודים. (אפשרויות: תפח"א בתנור עם שמן ומלח או כרובית וברוקולי מבושלים או מוקפצים בשמן זית או שעועית ירוקה) + מנת דגנים מבושלים (קינואה, גריסים, קוואקר, כוסמת או אורז מלא בלבד) + **מנת קטניות מונבטות (חומוס, מאש, אפונה, עדשים, סויה, שעועית ופול).** ניתן לשלב בין דגנים לקטניות למשל - מג'דרה, או חומוס בפיתה מכוסמין (= חלבון מלא).

אחה"צ (לא חובה): עד 2 פירות טריים + חופן חמוציות.

ערב: כמו בצהריים.

לילה (רק אם רעבים): פרי או מרק ירקות.

המלצות של תוספי מזון

המאה ה-21 לא דומה לעולם שהיה קיים לפני מאה שנים. כמות הרעלים שנוספה בעולמנו היא אדירה: מזון מתועש, קרינה מכל כיוון, חיסונים מזיקים, ריסוסים וחומרים משמרים במזון, מתח רב ועוד.

מנגד, הבורא יתברך הואיל בטובו להוריד לעולמו תרופות למכות והן: תוספי התזונה!! אותם כדאי לצרוך על מנת לנטרל את הרעלים הנכנסים לגופנו או מיוצרים בו וחשוב להבין כי הם לא מחליפים את מקומה של התזונה הבריאה!!

3 המוצרים כאן הם בסיס לכל אדם בדור הזה. גם לילדים במינונים קטנים יותר. כל מוצר לאחר פתיחה חובה לאחסנו במקרר. כמובן שיש עוד מוצרים רבים, אך לא כאן המקום לפרט.

ויטמין C

רצוי לצרוך במהלך החיים. אני צורכת 5 פעמים בשבוע 1000 מ"ג ביום. יש המון חברות בשוק. תקנו מוצר כשר וטבעי בבית טבע. לוקחים לפני האוכל.

ויטמין D 3

רצוי לצרוך 5 טיפות ביום בממוצע למבוגר – כל טיפה 1000 יחידות. 20 דקות בשמש יתנו לכם את המנה היומית עם זרועות חשופות בצניעות. רצוי מוצר בטיפות ולא סינטטי. לוקחים עם אוכל.

מולטי ויטמין

של חברת סולגאר, או מקסיהלט. לא לקחת פרנטל כי הוא דל בוויטמיני B. עם פרנטל הייתי ממליצה בנוסף גם על ויטמיני 50B של חברות טובות מבית טבע. לוקחים עם האוכל.

שתהיה לכם בריאות שלמה, חיבור לאמת, אמונה בקב"ה ואחדות ביניכם – וכל אלה יביאו את משיח צדקנו במהרה השנה.

"...החזיקו עצמכם יחד.." (רבי נחמן מברסלב)!!

צדיקים נסתרים מדברים רבות כי הגואל כבר כאן מחכה לנו, מחכם לכם שתציעו ותבקשו אותו בשביל עולם מתוקן וטוב מוחלט, ובל נשכח שעם אחדות בין האנשים גם מגדל בבל נבנה על מנת להלחם בה' יתברך, וה' יתברך נתן להם לבנות את המגדל עד שהחריב אותו, כי אהב את האחדות בין האנשים ואפילו שהיו רשעים, ולהבדיל אלף הבדלות הפעם עם אחדות בעם ישראל יבנה בית המקדש במהרה בימינו אמן, ולא יחרב לעולם!!