

ניקוי טפילים – מדריך אישי

מהניסיון האישי של עידן פרידמן | neshima.online

⚠ הצהרת אחריות – חובה לקרוא לפני כל שימוש

המידע במסמך זה מבוסס על ניסיון אישי בלבד ואינו ייעוץ רפואי, אינו מהווה המלצה לטיפול, ואינו מחליף פנייה לרופא מוסמך. שמן טרפנטין אינו מיועד לצריכה פנימית באופן רשמי. כמות של 15 עד 150 מ"ל עלולה להיות רעילה ומסוכנת לחיים. כל שימוש פנימי אפשרי חייב להיעשות אך ורק בהנחיית ובאחריות מלאה של איש מקצוע מתחום הבריאות. הכותב אינו נושא בכל אחריות לנזק שייגרם כתוצאה משימוש במידע זה.

למי זה רלוונטי

אם אתה מזהה אצלך חלק מהסימנים הבאים – שווה לשים לב:

• שינה לא יציבה

• נפיחות בבטן

• פצעי קטנים (אצלי מעל המרפקים)

• חריקת שיניים

• דחפים לאוכל, במיוחד סוכר

גם אם אתה יחסית בריא – גם גוף "בריא" יכול להחזיק עומס נסתר.

הפרוטוקול – שלב אחר שלב

שלב 1: הכנה בסיסית (כמה ימים לפני)

• להפחית סוכר ומזון מעובד

• לשתות יותר מים

• לאכול פשוט ונקי

• מטרה: לתת לגוף נקודת התחלה ברורה

שלב 2: תנאי ביצוע

• פעם ביום

• בבוקר – 07:00 עד 08:00

• על קיבה ריקה – זה יוצר תגובה חזקה יותר

שלב 3: איך עשיתי בפועל

- כפית יוגורט או שמנת — לפה
- כפית גדושה של סוכר
- עליה — כ-5 מ"ל מיצוי שרף אורנים (pure gum spirit)
- כפית יוגורט נוספת מעל — ולבלוע
- חשוב: לוודא שהסוכר ספוג בנוזל לפני הבליעה

שלב 4: למה לצפות

- ריח חזק מהפה
- טעם לא נעים
- סחרחורת קלה בהתחלה
- במקרים מסוימים: שלשולים (אצלי קרה על קיבה ריקה)

שלב 5: סימנים שזה "עובד" (אצלי)

- תגובה פיזית ברורה
- עלייה באנרגיה כבר יום אחרי
- ירידה מסוימת בנפיחות בבטן
- פצעינים — לא ראיתי שינוי עדיין
- תוצאות משמעותיות כמו שרשורים לבנים ארוכים (כפי שרואים בסרטוני יוטיוב) עשויות לדרוש מספר ניסיונות — כל אחד מוצא את הדרך שעובדת עבורו בצורה שונה
- חשוב: לא לעשות את הפרוטוקול ברצף ולתת לגוף זמן להתאושש בין טיפול לטיפול

שלב 6: איך להתקדם

- לא להגזים
- לתת לגוף זמן להתאושש
- להמשיך להקשיב לתגובות
- פחות יכול להיות יותר

עקרונות חשובים

- תנאים משפיעים מאוד — במיוחד קיבה ריקה
- פחות יכול להיות יותר
- גם גוף "בריא" יכול להחזיק עומס נסתר
- להקשיב לגוף לאורך כל התהליך