

תואר ראשון תואר שני הכשרת אקדמאים מכינות רפואה משלימה הסמכה **בספורט תיירות ופנאי אתגרי תעודה והשתלמויות**

חשיבות צום יום-הכיפורים וטיפים לעבור אותו בשלום

ראש השנה כבר כאן ומיד אחריו יום הכיפורים. כשאנו חושבים על יום הכיפורים המילה הראשונה שקופצת לנו היא – צום.

לכל אחד ואחת מאתנו סיבות משלו לצום, אך הצורך לנקות את הגוף והנפש משותף לכולנו.

צום הוא האמצעי הטוב ביותר לעידוד הפרשה, בזמן הצום הגוף מתקיים ממאגרי האנרגיה שלו, זמן קצר לאחר התחלתו, מגבירים איברי הפרשה את פעילותם ומתחיל ניקוי יסודי. קיימת קבוצת אנזימים מיוחדת המכונה "ציטוכרום P-450" אשר מופרשת בכבד בזמן הצום, ועוזרת לרעלים שונים שאינם מסיסים במים להיות מופרשים בתהליכי הניקוי או בשמם המקצועי תהליכי הדד-טוקסיפיקציה.

צום מלא או על בסיס מים בלבד, הוא אחת מהשיטות הקדומות ביותר לניקוי הגוף מרעלים. הרמב"ם וגם תרבויות רבות בעולם, ממליצים על צום לניקוי וטיפול בבעיות בריאותיות שונות.

כיצד לעבור את הצום בשלום?

1. כיומיים שלושה לפני מועד הצום יש להקפיד על שתייה מרובה, בעיקר מים, בכדי למלא את מאגרי הנוזלים בגוף, ולהפחית לגמרי משקאות המכילים קפאין (קולה, קפה, תה שחור) הגורם לאיבוד נוזלים. יש להרבות בשתיית חליטות צמחים (משקאות ללא קפאין) המרגיעות את הקיבה כמו: נענע, מנטה, מרווה, קמומיל, לימונית, לואיזה, גרניום.
2. במהלך היום שלפני הצום מומלץ לאכול מספר ארוחות קטנות (כל שלוש עד שלוש וחצי שעות) המורכבות ממזונות בעלי אינדקס גליקמי נמוך עד בינוני, דגנים מלאים וקטניות, ירקות בקליפתם, פירות בקליפתם, עשבי תיבול ועלים ירוקים.
3. בארוחה המפסקת יש לאכול מכל אבות המזון, פחמימות, שומנים וחלבונים. מומלץ להימנע מאכילה של מזונות הגורמים לכם לתחושת כבדות ואי נוחות בבטן, כמו כן, מומלץ להימנע מאכילת מזונות מתובלים, חריפים או מטוגנים, המגבירים את תחושת הצמא. מומלץ לוותר על קינוח ובמקומו לסיים את הארוחה בשתיית חליטות צמחים המרגיעות את הקיבה, כפי שהוזכר כבר בכתבה.
4. מיד לאחר הצום יש לשתות כוס עם חליטת צמחים או תה ירוק ממותקת בסירוף אגבה (בעל אינדקס גליקמי נמוך), בנוסף ניתן לאכול 2-3 מנות פרי בקליפתו, פרוסת לחם מדגן מלא עם דבש או פרוסת עוגה דבש (רצוי מקמח מלא) ולשתות 2-3 כוסות מים. רק לאחר חצי שעה עד שעה ניתן לאכול את הארוחה המסיימת את הצום, ארוחה מאוזנת עם כל אבות המזון אך לא כבדה מדי, כיוון שזה עלול לגרום להפרעות במערכת העיכול, שלא הייתה פעילה.

צום , מעבר לניקוי הרעלנים, מעודד אנשים לסגל לעצמם הרגלי חיים חדשים ונכונים וזו הזדמנות לפנות לנטרופת מוסמך ולהמשיך בניקוי ובשינוי שהתחלתם.

צום קל!

ד"ר גילית שטיינר , מנהלת את בית הספר לרפואה משלימה ואת מגמת [לימודי נטרופתיה](#) במכללה האקדמית [בוינגייט](#) מרצה בכירה לנטרופתיה ולתזונה הוליסטית ובעלת ותק של 19 שנה בטיפול נטרופתי .