



## מזון סובב צום

דבורה ברגר

**\* כאילו שלא צמנו לפני חודשיים בדיוק ולפני שנה ושנתיים ושלוש ו... \* מעניין לגלות כיצד בכל ערב צום מחדש אנו נוטים לחפש עצות וטיפים שיכולים להקל על הצום \* אכן, הצום 'דורש' מהגוף לבצע תהליכים פיזיים יוצאי דופן הגורמים לתופעות לואי בלתי נמנעות (כמעט) במהלך הצום ואחריו \* כולנו יודעים כי תזונה נכונה קשורה בהכרח לצום קל יותר, קרן וולקומיר נטורופתית מוסמכת, מרצה בכירה ברפואה משלימה, ומנהלת 'טבע-לי', משרטטת גבולות ומפרטת את השלבים הרצויים \* כדי שנוכל לשמור אנרגיות לעבודה החשובה באמת \***

צב היום

מאחר שהקושי העיקרי של הגוף בצום הוא הצמא ולא הרעב (כן... אפילו אם מרגישים היפר), יש להקפיד להימנע ככל האפשר מאכילת מאכלים הגורמים לאיבוד נוזלים כמו אלכוהול, קפה, תה או שוקולד. כמו כן, אין לצרוך מלחים רבים המעוררים צמאון. יש להשתמש בתיבול עדין ובמעט מלח, וכדאי להימנע מאכילת מזונות משומרים המכילים כמות רבה של מלח, כגון: חמוצים, גבינות, רטבים מוכנים.

התחילו את היום בארוחת בוקר מזינה, כמו סנדוויץ' מלחם שיפון ללא שמרים עם אבוקדו וירקות, או דייסת שיבולת שועל עם אגוזים ופירות. לאורך כל היום נשנשו פירות וירקות, כדי לספק לגוף ככל שיותר נוזלים. מומלץ ביותר לשלב חופן אגוזי מלך ושקדים. אכלו ארוחת צהריים קלה מאוד בשעות שלפני הארוחה המפסקת. בסעודה המפסקת אכלו דגנים מלאים (אורז בסמטי מלא, קינואה, כוסמת וכד'), קטניות (עדשים, שעועית מאש, חמוס וכד'), ירקות וכך שמן זית ו/או טחינה. אפשר בהחלט לשלב מנת דג, הודו או חזה עוף.

עשן היום

הפחתת פעילות פיזית

דינה, אם לקטנים, משחזרת את קורות יום הצום בשנה שעברה, בו הייתה עסוקה עד למעלה מראשה בטיפול בילדים. היה עליה לספק להם תעסוקה במשך כל היום, לפשר במריבות ולמלא אין ספור בקשות. אין פלא כי בעקבות עומס הפעילות היא חשה שראשה

אז מה מומלץ לאכול אחרי הצום?

ראשית כל, חשוב ביותר להחזיר נוזלים לגוף. התחילו בשתיית מים בטמפרטורת החדר עם פרי בעל מדד גליקמי בינוני - גבוה, כדוגמת בננה או מלון או כוס מיץ טבעי (בטמפרטורת החדר); זאת כדי להעלות את רמות הסוכר בצורה מהירה, ולגרום לתחושת שובע מסוימת. הארוחה שאחר כך, צריכה להיות מבושלת, עם מעט שומן וחלבון. מרק ירקות, ירקות מאודים ואורז מבושל הם מאכלים מומלצים, אך אין לכלול בהם ירקות כגון כרוב, ברוקולי, כרובית וכדומה.

אנכור היום

בשעת שבירת הצום חשוב מאד להקפיד על אכילה איטית ונינוחה, ועל לעיסה שיטתית וממושכת של האוכל. כמו כן, חיוני להגביל את הכמויות ולאכול מזון בטמפרטורת החדר. כשם שנערכנו לצום מראש מבחינה תזונתית, כך גם שבירת הצום צריכה להיעשות בתבונה.

מאכלים עתירי שומן וקלוריות מקשים מאוד על מערכת העיכול. רק לאחר שעה - שעתיים מסוים הצום ניתן לאכול ארוחה מלאה יותר עם כל רכיבי המזון, אבל גם אז רצוי להמעיט בשומנים ולהתחיל בכמויות קטנות.



## מנפצים מיתוסים

רקמות שומן

"לא נפטרים מעודפי שומן בצום של 24 שעות" קובעת קרן. "חשוב להבין כי אין מפרקים שומן בצום של עשרים וארבע שעות. מה שמתפרק זה הגלוקוז והמאגרים שלו בגוף (גליקוגן). בפרק זמן זה גם הגוף אינו מפרק הרבה שריר, וגם המעט שהתפרק ניתן לשיקום מהיר."

"גם אם הייתם ממשיכים לצום במשך יומיים", היא סוברת, "הגוף עדיין לא היה מפרק רקמת שומן, אלא מפרק חומצות אמינו (חלבונים) לגלוקוז לצורך אנרגיה. רק מהיום השלישי של הצום 'מבין' הגוף שהוא צריך לחסוך בחלבונים, ועובר לפירוק של רקמת שומן."

ויטמינים ומינרלים

אין מה לפחד מאובדן מינרלים או ויטמינים אם צמים זמן קצר. יש לנו מנגנונים ביוכימיים אפקטיביים, המאפשרים הסתגלות למשך תקופה מסוימת ללא אוכל. אפילו בצומות רפואיים ממושכים (40-20 ימים), המונעים אכילת מזון אך מאפשרים שתיית מים, לא מתפתחות מחלות חסר; רמות הויטמינים והמינרלים נותרות יציבות ביותר במהלך הצום.

מנוחה

"הצום הקצר הוא הזדמנות טובה לגוף להשיג מנוחה אופטימאלית", מבשרת הנטורופתית, "הן מבחינה פיזית והן מבחינה מנטלית. הצום מאפשר מנוחה בעיקר למערכת העיכול שלנו, שעסוקה רוב הזמן בפירוק, בספיגה ובסילוק פסולת. המזון שאנו אוכלים - מצד אחד חיוני לחיים, אך מצד שני יוצר רעלים. זו הזדמנות טובה לאפשר לכבד ולכליות לעבוד ביתר יעילות."