

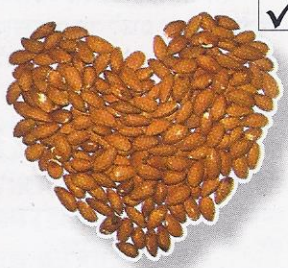
כך תעברו את הצום בשלום

מה רצוי לאכול לפני הצום? מה מומלץ לעשות במהלכו? ומה כדאי לאכול בסופו?

לפני הצום

מאחר שהקושי העיקרי של הגוף בצום הוא הצמא ולא הרעב (גם אם אתם מרגישים ההפך), צריך להקפיד על כמה כללים:

- * לשתות הרבה לפני הצום.
- * להימנע ממאכלים הגורמים לאיבוד נוזלים, כמו אלכוהול, קפה, תה ושוקולד.
- * להשתמש בתיבול עדין ובמעט מלח. רצוי להפחית גם את צריכתם של מזונות משומרים המכילים כמות רבה של מלח, כגון חמוצים, גבינות ורטבים מוכנים.
- * להתחיל את היום בארוחת בוקר מזינה (כריך מלחם שיפון ללא שמרים עם אבוקדו וירקות או דייסת שיבולת שועל עם אגוזים ופירות).
- * לנשנש פירות וירקות במשך היום כדי לספק כמה שיותר נוזלים. מומלץ לשלב עם חופן אגוזי מלך ושקדים.
- * לאכול ארוחת צהריים קלה מאוד בשעות שלפני הארוחה המפסקת (כריך מלחם שיפון ללא שמרים עם טחינה או חומס ביתי וירקות).
- * בארוחה המפסקת רצוי לאכול דגנים מלאים (אורז בסמטי מלא, קינואה, כוסמת וכו'), קטניות (עדשים, שעועית מאש, חומס וכו'), ירקות וכף שמן זית ו/או טחינה. אפשר לשלב דג או הודו או חזה עוף.
- * יש לאכול ארוחה בינונית בעלת ריכוז קלורי גבוה. כדי למנוע את תחושת הכובד והעייפות של ארוחה גדולה אכלו מזונות בעלי ריכוז קלורי גבוה, אך לא בנפח גדול מדי. כך תימנעו מתחושת הכובד והעייפות ומתחושת הרעב לקראת סוף הצום.



באמצע הצום

- * למבלים בבתי הכנסת מומלץ לשבת במקום שהוא בטמפרטורה נוחה – לא קר מדי ולא חם מדי. מומלץ לא להפעיל את הגוף, אלא לתת לו לנח. גם ככה תתענוגו...
- * ובבית? העסיקו את עצמכם בקריאת ספר או בטיויל אטי. לא מומלץ ללכת הרבה ובטח לא מהר.
- * אל תעשו שום פעילות גופנית, שמרו את הדלק שלכם. אפשר לעשות הליכות קצרות או מתיחות קלות, אך פעילות מאומצת מדי רק מכבידה על המערכת.
- * מנוחה היא אחד הדברים הכי חשובים בצום. נסו לתפוס תנומה או שתיים במשך היום. ככל שתנחו יותר במהלך הצום, כך יהיו התוצאות טובות יותר: האנרגיה יכולה להיות מכוונת לריפוי במקום לתפקודי גוף אחרים.
- * חשוב להימנע מטמפרטורה קרה מדי או חמה מדי. צריך טמפרטורה נוחה כדי לא לבזבז אנרגיה על חום/קור.
- * בדרך כלל חוסר הנוחות שחשים בצום מקורו בחוסר בנוזלים ובעובדה שהגוף עובד מהר להחזיר את עצמו לאיזון של המערכות בגוף (זה מה שהוא מנסה לעשות כל הזמן בחיי היומיום שלנו, אלא שכעת הוא צריך לעבוד קשה יותר ומהר יותר). לכן עלולים להופיע כאב ראש, סחרחורת, בחילה, לשון לבנה ורפיקות לב מואצות. אם הצום היה מלווה בשתיית 230-350 מ"ל מים או תה צמחים, סביר להניח שלא הייתם חווים תופעות לא נעימות אלה ואף הייתם מרגישים עלייה באנרגיה.
- * חשוב לזכור כי לא כל אחד מסתדר טוב עם צום – לאנשים רזים ולרגישים במיוחד לקור יש בדרך כלל קושי רב יותר.

אחרי הצום

- * חשוב לאכול לאט, ללעוס היטב את האוכל, להגביל כמויות של האוכל ולאכול מזון בטמפרטורת החדר.
- * חשוב להחזיר נוזלים לגוף: התחילו בשתיית מים בטמפרטורת החדר ו/או פרי בעל מדד גליקמי בינוני-גבוה, כמו בננה, מלון או כוס מיץ טבעי (שוב, בטמפרטורת החדר), כדי להעלות את רמות הסוכר במהירות, לגרום לתחושת שובע מסוימת ולהימנע מהתנפלות מהירה על האוכל.
- * הארוחה צריכה להיות מבושלת ובעלת מעט שומן וחלבון – מרק ירקות, ירקות מאודים ואורז מבושל הם מאכלים טובים להתחיל בהם. היזהרו מירקות כמו כרוב, ברוקולי וכרובית, היכולים לגרום לגזים רבים.

תודות לקרן וולקומיה,

נטורופתית, מרצה במכללות

לרפואה משלימה ומנהלת אתר

טבע-לי לתזונה טבעית.

www.teva-li.co.il

