



## ניקוי גוף מרעלים צום מיצים לרוכבי אתר דבוקה קבוצת הסיירים

### יתרונות הצום:

החל משנות העשרים של המאה הקודמת, החל טיפול באמצעות צומות, לאנשים הסובלים ממחלות שונות.

הצום מאפשר לגוף לרפא את עצמו, ראשית, מעצם כך שאין כניסה של חומרים רעילים אל הגוף באמצעות המזון, ומכאן שאין הכבדה על פעילות האיברים שתפקידם פירוק ופינוי הרעלים השונים האלה, ושנית, משום שהאנרגיה המנוצלת בד"כ לעיכול המזון משמשת במהלך הצום לפינוי רעלים מהרקמות.

לצום יתרונות רבים, והוא מביא לחיזוק הגוף, שיפור ההרגשה, מניעה וריפוי של מחלות רבות. ניתן לצפות בבעלי חיים שונים שנמנעים ממזון כאשר אינם חשים בטוב, או כאשר עברו טראומה כלשהי. גם תינוקות אוכלים פחות כאשר הם חולים.

### כמה זמן לצום?

ישנן אסכולות שונות הממליצות על צום של יום אחד בכל שבוע, ואחרות שממליצות על צומות ארוכים יותר של כמה ימים, שבוע ואף של חודש. תהליכים רוחניים שונים מלווים בצום, שעוזר להגיע לדרגות רוחניות גבוהות יותר.

### **צום מים חייב השגחה פרטית!**

צום רפואי תמיד יעשה בהשגחת מטפל או רופא, וילווה בשתיית נוזלים מרובה, בשל חשיבות המים לפינוי הרעלים מהדם. כבר כמה שעות לאחר תחילת הצום המערכת החיסונית משתפרת, ויש עליה של כמות התאים הלבנים בדם.

השינויים ממשיכים בהדרגה, מערכת העיכול מתגקה, ההרגשה הכללית הולכת ומשתפרת, ונוצרת תחושה נעימה של קלילות.

יחד עם זאת, לעיתים בתחילת הצום, עקב פינוי הרעלים מהרקמות, נוצרות תחושות לא נעימות, אותן חלקנו מכיר מצום הכיפורים, או מיום שבו פשוט לא אכלנו דבר. ניתן להימנע מתחושות אלה, או להפחית אותן, במידה והמעבר לצום יהיה הדרגתי, ויאפשר לגוף להסתגל לשינוי המהותי הזה.



## צום מיצים – מיצי ירקות

צום רפואי חזק שמנקה את הכבד והכליות, ההבדל בינו למים, שצום על מים מהווה את סכין המנתחים של הטבע, צום מיצים פחות דרסטי הגוף מקבל הזנה של ויטמינים ומינרלים ויש פחות משברי ניקוי.

### הכנה לפני הצום

לקראת הצום, כדאי להתחיל ולהכין את הגוף כבר כמה ימים מראש. הפחתה הדרגתית של כמויות המלח במזון, שתיית קפה, שתיית קולה ועישון סיגריות בשר ומוצריו – כל המוצרים שהפסקה פתאומית של צריכתם עשויה לגרום לכאבי ראש, תחושת חולשה, רעד כמו חטיפים עוגות וכ"ו לאורך היום מומלץ לאכול מספר ארוחות קטנות ומגוונות, שיספקו לגוף חומרי אנרגיה, שיהיו זמינים לאחר תחילת הצום. צריכה של פחמימות מורכבות, כגון דגנים מלאים (למשל אורז), קטניות וירקות שורש, וכן של סיבים תזונתיים (המצויים בדגנים מלאים, פירות וירקות) תעזור למתן את קצב העלייה של רמות הסוכר בדם, ותתרום לתחושת שובע לאורך זמן.

רצוי להימנע ממזונות שומניים או מטוגנים, מכיוון שהם גורמים לצמא, להרגשה של כבדות ואי נוחות במערכת העיכול, ולעיתים גם לצרבות- תחושות שאינן מקלות על התחושה במהלך הצום. מזונות מלוחים יגרמו לתחושה של צמא, משום שהגוף משתמש בנוזלים לפינוי המלחים העודפים מהגוף.

### ארוחה מפסקת ערב לפני הצום

בארוחה המפסקת עצמה, כדאי לשלב גם מעט חלבון (ביצה, ושומן (שמן זית, טחינה, אגוזים) משום שהם מאטים את פירוק המזון, ותורמים לתחושת שובע לזמן ארוך יותר. אפשר לשלב אורז, גרגרי חמוס או שעועית, בטטה, גזר, שמן זית וניתן להוסיף מעט טחינה סלט וגם מרק ירקות.

לארוחה המפסקת יש לפנות זמן, כדי שיתאפשר לאכול אותה בנחת, וכך גם להיות קשובים לתחושות הגוף, ולאכול עד לתחושת השובע. יש להימנע מלאכול בלחץ, רק כדי להספיק למלא את הבטן במזון מאחר וסעודה כבדה יותר לא בהכרח תיצור תחושת שובע לזמן ארוך יותר, אולם - תחושת אי הנוחות והכבדות תורגש מאוד.

ארוחה מפסקת טובה כוללת סלט ירקות + נבטים ומרק חם ללא לחם.



## מהלך הצום

ביום הצום (ומומלץ גם ביום שלפניו), עדיף לוותר על סוכר, שיכול לגרום לתחושת רעב וחולשה לאחר תחילת הצום, וכדאי להגביר את כמויות שתיית המים. **רצוי** לשתות כוס אחת בכל שעה, מאחר שתייה לאורך זמן עדיפה על שתייה מרוכזת של כמויות גדולות, משום שהגוף מצליח להעלות את נפח הנוזלים בדם בהדרגה, ולא מפריש מיידית את הנוזלים בשתן, על מנת לשמור על איזון המלחים שבו.

חשוב לזכור שבמהלך הצום הגוף מאבד בעיקר נוזלים, ומנצל ראשית מאגרים של גליקוגן (הנאגרים בכבד ובשריר) לאנרגיה. בשלב הבא מפורק חלבון בגוף, וקשה לומר שהגוף מאבד רקמת שומן על מנת לקיים את עצמו ביום הצום- מכאן שהצום לא תורם להרזיה, וכדאי לקחת את זה בחשבון כשמתכננים את הארוחות שסביבו. במהלך הצום יש לנוח ככל הניתן, במקום מוצל וקריר, ולוותר על חשיפה לשמש, לחום גבוה או לקור.

לאחר היום השלישי רצוי לשמור שתן ראשון של הבוקר בבקבוק נקי למשך 21 יום במקום חשוך ואחר כך להסתכל מה יצא מהגוף בשתן.

## סיום הצום

את הצום רצוי לסיים בהדרגה, ולא להכביד על מערכת העיכול, שלא הייתה פעילה משך שעות ארוכות. לכן, לשבירת הצום מומלץ לשתות משקה חם, רצוי תה צמחים מומתק במעט דבש, או כוס מים פושרים, ואפשר להוסיף פרוסת לחם עם דבש, או ממרח כלשהו, כגון חומוס, שקדיה או טחינה (אפשר עם מעט דבש). אפשר לבחור גם בפרי, שמספק מעט נוזלים וסוכרים, ועדיין קל יחסית לעיכול.

כעבור כחצי שעה או שעה ניתן לאכול מנת מרק ירקות, ולאחריה מנת חלבון (קל לעיכול כגון ביצה), ותוספת של פחמימה (דגן, קטנייה, לחם או ירקות מבושלים). למרות הרעב עדיף לאכול לאט ובנינוחות משום שהגוף עדיין חלש יחסית, ויתקשה לעכל מזון כבד, או בכמות גדולה.



## אוכל מונבט רצוי יותר

נבטה של הקטניות תקצר את משך הבישול, תקל על העיכול שלהן, ותמנע תחושות של נפיחות וגזים. ההשריה עוזרת לפינוי חומרי התשמורת של הקטניות, ומפעילים את האנזימים שעוזרים לפירוקם, ותורמים גם לעיכול. יש להשרות את הקטניות במשך כיום וחצי עד יומיים (בהתאם לסוג הקטניות - הנבטה של עדשים מהירה יותר משל חמוס), ולהחליף את המים מספר פעמים ביום. לאחר מכן להניח במסננת במקום קריר וחשוך, ולהקפיד לשטוף מעט לשמירת הלחות. כאשר מופיעים הנבטים ניתן לבשל את הקטניות.

## מפת דרכים לפני בזמן ואחרי צום

שלב	תיאור	משך	הערות
1	הכנה לצום	7 ימים	להפחית רעלים
2	סעודה מפסקת	ערב לפני כניסה לצום	מבוססת על סלט ירקות מרק ירקות שורשים
3	צום מיצים	3 ימים	תחילת הבוקר בהליכה של 30 דקות כל שעה כוס מים מינרלים או מים מסוננים לא בחשמל לא מי ברז שתיה מיצים לפי פרוטוקול
4	טיפול במשבר צום רעד קור		מנוחה לא שינה שתייה של מים חמים, שיחות עם המטפל
5	סיום הצום	היום השישי	סדר האכילה שתיית מיץ ירקות גזר מלפפון תפוח אכילת פירות העונה סלטים פחמימה סלטים וחלבון
6	חזרה לתזונה נבונה		



חברת  
על רוכבים

## פרוטוקול ניקוי גוף מרעלים

### צום מיצים לניקוי כבד , כיס מרה וכליות

- 05:45 – שתיית חצי לימון סחוט בכוס מים ללא שמן , לשפעול הכבד לאחר הלילה .
- 06:00 - הליכה 45 דקות בטבע – לחמם את הגוף ולהגביר את חילוף החומרים בגוף
- 07:00 - כוס מים מינרלים בלבד
- 08:00 – **שתיית מיץ עשב חיטה מסחיטה במקום טרי** – מיץ עשב החיטה נחשב לאחד המיצים החשובים ביותר לניקוי כבד , ריפוי דלקות , אנטי סרטני , ומכיל תכולה גדולה של ויטמינים ביקר מקבוצת B , כמות 20 מיליטר , באלומות אומרים שזה שווה ערך ל 1 ק"ג ירקות של ויטמינים ומינרלים .
- 09:00 **שתיית מיץ ירוק** – **ארוחת הבוקר** המיץ כולל 4 מרכיבים , 3 עלי חסה , 3 מלפפונים , 3 קישואים , חופן של פטרוזיליה כמות חצי ליטר כוס .
- 10:00 כוס מים או כוס תה צמחים או תה ירוק.
- 11:00 כוס מים כוס מים או כוס תה צמחים או תה ירוק + פלחי לימון
- 12:30 **שתיית מיץ ירקות** ארוחת צהרים הכולל 3 מלפפון , 2 קישואים , 1 תפוח . או 2 גזר המיץ מדולל במים , כמות לשתייה חצי ליטר כוס .
- 15:30 . **שתיית מיץ עשב חיטה מסחיטה במקום טרי** כמות 20 מיליטר , כל אחד סוחט
- 17:00 כוס מים כוס מים או כוס תה צמחים או תה ירוק + פלחי לימון
- 18:00 **שתיית מיץ** או **מרק ירקות גרוס** ארוחת ערב
- 3 מלפפון , 2 קישואים , 1 גזר . המיץ מדולל במים , כמות לשתייה חצי ליטר כוס . בערב עוד כוס מים כוס מים או כוס תה צמחים או תה ירוק + פלחי לימון
- 22:00 הולכים לישון .....



חברת של רוכבים

## מרק ירקות שורשים אשלגן

- 1 שורש סלרי
- 1 שורש פטרוזיליה
- 2 גזר
- 2 תפוח אדמה
- 1 בטטה
- ברוקולי
- 1 קולורבי
- 1 בצל

אופן ההכנה

לקלף את הירקות ולחתוך לקוביות  
להכניס לסיר ולהוסיף 8 כוסות מים

כורכום + ג'ינג'ר

להביא לרתיחה

לבשל על אש קטנה 15 דקות

להעביר לבלנדר ולגרוס את המרק שיהיה רק נוזלי

בתאבון



חברת של רוכבים

## תוכנית הניקוי מפת הדרכים

רצוי להפסיק לפני הניקוי

קפה, תה שחור, בשר דגים, ומזונות מעובדים

ה	ד	ג	ב	א	ש	ו	ה	ד	ג	ב	א
שבירת הצום חזרה לשגרה	צום מיצים	צום מיצים	צום מיצים	סעודה מפסקת	הכנה	הכנה	הכנה	הכנה	הכנה	הכנה	הכנה
מיץ ירקות ואחר כך סלט	מיץ ירוק בבוקר	מיץ ירוק בבוקר	מיץ ירוק בבוקר	סלט + מרק	לא קפה לא בשר	לא קפה לא בשר	לא קפה לא בשר	לא קפה לא בשר	לא קפה לא בשר	לא קפה לא בשר	לא קפה לא בשר