

צום מיצים ושינוי הרגלי אכילה

"הצום הינו סכין הניתוחים של הטבע" היפוקראטס.

הצום הינו אחד משיטות הריפוי הטבעיות ומומלץ להרזיה, הבראה והתחדשות.

הרפואה הטבעית מכירה בחוכמה ובסדר הטמונים בגופנו. הצום, ככלי טיפולי המבטא גישה זו, מאיץ את תהליך הבראה וההרזיה.

בצום, רקמות מתפרקות בסדר הפוך לחשיבותן באורגניזם. השומן הוא הרקמה הראשונה המתפרקת בעוד השרירים בתהליך שומרים על גמישותם וכוחם.

ברפואה הטבעית מקובלים שני סוגי צום עיקריים:

צום מים (water fast) הינו הימנעות מכל מזון ושתייה מלבד מים.
צום מיצים (juice fast) נוסף לשתיית מים, שותים מיצי פירות, ירקות, מרק ירקות חם ותה צמחים.

ד"ר אוטו בוכינגר, רופא מומחה לרפואה פנימית, בגרמניה, פיתח את שיטת הצום מיצים בה שותים מיצי פירות, ירקות ומרק ירקות בכמות מוגבלת. גישתו היא המקובלת היום בעולם ובמיוחד באירופה. לשיטתו, אפקט הצום מיצים זהה לזה של הצום מים, אך סוכרי המיצים הנספגים במהירות מספקים אנרגיה, והופכים את הצום לקל, ללא תחושת רעב.

בצום מיצים אנו נמנעים מצריכת מזון מוצק אך מקבלים הזנה מספקת לתפקוד הגוף. מיצי הירקות והפירות הטריים ומרק הירקות החם, שאנו שותים, עשירים בוויטמינים ומינרלים המספקים את כל הדרוש לגוף להתחדשות התאים ולהבראה.

בצום מים מומלצת מנוחה מלאה ואילו בצום מיצים לעומת זאת מומלצת פעילות גופנית התורמת להרגשה טובה ולחיוניות. צום מיצים לאדם בריא, יכול להיעשות ללא פיקוח רפואי. משך הזמן המומלץ הוא ארבעה ימים.

סדנת צום המיצים בהנחייתי

מודל הצום מיצים שאני מקיימת, מבוסס בעיקרו על שיטתו של ד"ר בוכינגר.

הסדנא, האורכת ארבעה ימים, מתקיימת כאמור ב"יערות הכרמל", שהינו ספא פסטורלי בסביבה המאפשרת תנאים אופטימליים לתהליך הבראה, הרזיה והתחדשות.

נשים וגברים, מגיעים ברובם לסדנא, כדי להתחיל תהליך של הפחתת משקל ושינוי הרגלי אכילה, להפסקת עישון, להקלה ממחוסים שונים, ממצוקות נפשיות, להתנתקות מחיי היום יום וכן לחוות את הרגשת החופש המיוחדת והנינוחות שהצום מביא עימו...

הסדנא מלווה בהרצאות ובשיחות אישיות אתי ובפעילות מגוונת לבחירת המשתתף כגון: שיעורי יוגה, פילטיס, פלדנקרייז, טאי צ'י, התעמלות

בבריקה, תנועה וריקוד, טיולים ביער, שחיה וכל הפינוקים שאחוזת יערות
הכרמל מציעה.

התפריט בצום המיצים

שתיית המיצים והמרקים אינה מוגבלת כדי לא ליצור תחושת חסך למרות
שאינן תחושת רעב. לפיכך, כל משתתף בוחר לשתות את סוג המיץ ואת
הכמות המתאימה לו, בהתאם להרגשתו.
המיצים הסחוטים הינם ממגוון רחב של פירות וירקות כדי להתאימם לכל
חך:

מיצי ירקות: גזר, עגבנייה, מלפפון, סלרי, סלק, פטרוזיליה, מנגולד ותרד.

מיצי פירות: אשכוליות, תפוזים, תפוחי עץ ומילון.

מרקי ירקות: מרק כתום המורכב מירקות שורש ומרק זוקיני ובו גם

מנגולד, כרישה ותרד. ניתן לתבל עם צמחי תבלין. מוגש עם רסק עגבניות
טרי.

בסדנא, אנחנו ממשיכים לשתות קפה או תה.

שינוי הרגלי תזונה

לאחר הצום אנשים נוטים לצרוך מזונות בעלי איכות גבוהה יותר ובכמות
מופחתת. אי תחושת הרעב בצום, הסיפוק בשתיית מיצים טעימים,
האפשרות לקביעת כמות השתייה הרצויה, הרגשת החופש והאנרגיה
המרובה, כל אלו יוצרים מוטיבציה לשינוי הרגלי התזונה. ההתנסות הזו

מאפשרת לי לכוון את המשתתפים לשינוי ביחסם לאוכל ולאימוץ דרך חדשה
שתביא לתחושת סיפוק והנאה מהאוכל תוך הסתפקות בכמויות קטנות,
דרך שתמשיך את תהליך ההרזיה וההבראה שהחל בצום.

מיכל אמיר

M.A. בבריאות הוליסטית, לסלי קולג'.

כתבה עבודת מחקר "נשים עושות דיאטה".

מוסמכת להנחיית קבוצות לאורח חיים בריא, ביה"ס לעבודה סוציאלית,

אוניברסיטת ת"א.

מנהלת סדנאות "צום מיצים" החל מ-1986 עפ"י מודל שפיתחה המבוסס

על שיטתו של ד"ר בוכינגר.

בעשרים השנים האחרונות מעבירה את הסדנאות באחוזת "יערות הכרמל".

michal-a@actcom.co.il

טלפון 03-6820005