



---

# הכנה לצום

---

בשונה ליום רגיל, אשר בו מתקיים גוף האדם מן התזונה, המכילה את אבות המזון השונים, ומספקת לו את האנרגיה והכח לתפקד, ביום צום נמנעים מארוחות סדירות המספקות את הדלק הנצרך. ביום כזה נדרש הגוף למצוא מקור אחר לתפקודים המודעים ושאינן מודעים. המאמץ הפיזי, וההימנעות מאכילה ושתייה, עלולים להתבטא בתופעות פיזיות שונות, דוגמת: כאב ראש, חולשה קיצונית, או היפוגליקמיה- רמת סוכר נמוכה בדם במידה קיצונית- תופעה מסוכנת האופיינית לסכרתיים.

אם הנך מזהה את עצמך בחלק מהתופעות שלעיל, מומלץ לך לקרוא בעיון את השורות הבאות. מניסיונם של רבים, יישום הכללים שלהלן, מאפשר לעבור את הצום בתחושה טובה, ולסיימו על הצד היותר טוב ובבריאות בעד"ה:

## ההכנה לצום

כדי להתכונן לצום, בצורה הטובה ביותר, אשר בה יוכל הגוף לתפקד באופן אופטימאלי ואנרגטי, תוך מניעת תנודות חדות ברמת הסוכר בדם, המביאות לתוצאות של צמא מציק, או כאבי ראש מטרידים, חשוב להקפיד על ההנחיות הבאות:

- יש להרבות בשתיית מים החל מ-36 שעות טרם הצום. מומלץ לשתות כוס מים אחת לשעה. השתייה מסייעת לתפקוד תקין של כל המערכות במהלך הצום. למניעת שחרור מוגבר של נוזלים, אין להתחיל את יישום הוראה זו ביום הצום עצמו!
- יש להרבות באכילת מאכלים מלוחים בדווקא, החל מ-48 שעות טרם הצום (כגון: מלפפון חמוץ, דיתים, גבינות מלוחות וכו). המלחים מסייעים לאגירת נוזלים ולמניעת התייבשות. כדי למנוע צמא מוגבר בצום עצמו, אין להתחיל יישום הוראה זו ביום הצום!
- יש להימנע מצריכת פירות או ירקות עמילניים (כמו תפוז"א ובטטה) ביום הצום. אלו עלולים לגרום לכאבי ראש, בעקבות צניחת רמת הסוכר בדם זמן קצר לאחר אכילתם.
- יש להרבות באכילת מאכלים חלבוניים (כגון: דגים, ביצים, מוצרי חלב) בערב הצום, כדי לאפשר תחושת שובע ממושכת ואנרגיה במהלך הצום.
- יש להפחית בהדרגה את צריכת הקפה, החל מיומיים לפני הצום. הפחתה זו תמנע כאבי ראש במהלך הצום.

## שבירת הצום

עם סיום הצום עומדות רמות הסוכר בדם על הגבול הנמוך בדרך כלל. הגרוע ביותר הוא להזניקן באופן דרסטי במיני מזונות עתירים בפחמימות, כמו עוגות ומיצים, דינוק חד זה הינו מסוכן ביותר, שכן זמן קצר לאחר מכן תצנח רמת הסוכר בדם באופן מהיר ביותר, כתוצאה מהשינוי הקיצוני. (הדבר דומה לקפיצה מהמיטה בבת אחת אחרי שינה עמוקה) עליה וירידה מהירות כאלו עלולות לגרום לאדם, שרמת הסוכר שלו גבולית, לפתח סכרת, חלילה. העליה והירידה המהירה עלולה להתבטא בחולשה עמוקה, כאבי ראש או סימפטומים דומים, ואצל סכרתיים- ברמות סוכר לא מאוזנות, לעיתים אפילו למשך כמה ימים! על מנת לשמור על הבריאות והכח גם עם סיום הצום, מומלץ להקפיד על ההוראות שלהלן:

- עם סיום הצום יש לאכול מאכלים המכילים כמות מועטה של פחמימות (כגון: קרקרים או ירקות), ללעוס היטב, ולהפסיק מדי פעם.
- יש לשלב מאכל חלבוני בסיום הצום (כגון: גבינת קוטג'), כדי להאט את קצב עליית רמת הסוכר בדם.
- יש להימנע לחלוטין מצריכת משקאות מתוקים (כגון: מיצי פירות), אשר עלולה לגרום לסכנה של ממש.
- יש להקפיד על שתייה מרובה (כ-2 כוסות מים בשעה, בהדרגה ובאיטיות), במטרה להחדיר לגוף את אידון הנוזלים, ולהוריד את ריכוזיות הסוכר בגוף.
- ביצוע פעילות גופנית מתונה, תועיל למניעת צניחה חדה ברמת הסוכר בדם, ומניעת חולשה, אשר עלולה להתלוות לסיום הצום.

כל ההוראות שלעיל הינן בגדר המלצה בלבד ובמקרה הצורך יש להיוועץ בסמכות רפואית!

בברכת: צום קל,

ושמחה לבנין בית המקדש במהרה בימינו, אמן!