

# צום מים

## 1. למה לצום?

- צום הוא תהליך הניקוי הטבעי של הגוף. הגוף מתוכנן לתקופות ארוכות של חוסר מזון והדבר עוזר לשמור על ניקיונו

## 2. מה קורה בזמן צום בגוף?

- בזמן הצום שאריות המזון שלא עוכלו נמצאות בדופנות המעי במשך שנים ארוכות ולפעמים כל החיים, עוברות סחיטה ומיצוי בכדי להפיק מהן מעט אנרגיה ולאחר מכן הן מוצאות מהגוף.

## 3. מתי לצום?

- בכל פעם שמתחילים להרגיש עומס גודש במערכת העיכול או ברירות.
- הרגשת חולשה כמו שפעת
- תחושת גירוי עצבי
- חוסר מרץ ואנרגיה
- חרדה
- דכאון
- כל מדד גופני שאינו תקין: השמנה, פריחה, סחרחורת לחץ דם, כולי.

## 4. כמה זמן לצום?

- צום יכול להיות בין 12 שעות לעד עשרים ואחד יום. מעבר לכך יש להיות בהשגחה של מישהו מנוסה.

## 5. כיצד להתכונן לצום.

- ככל שההכנה טובה יותר, הצום יהיה קל יותר!
- לנקות דיאטה.
- הכנה מנטלית.
- קביעת יעד ברור (עם אפשרות דחייה).
- שימוש מושכל בזמן ובלוח השנה.

## 6. מה לעשות בזמן הצום?

- מנוחה, מנוחה מנוחה!
- אפשר פעילות קלה.
- רצוי פעילות רוחנית.
- ללא אלקטרוניקה!!!

## 7. תופעות בזמן הצום

- בחילות
- סחרחורות
- ריח רע מהפה ומהגוף
- תחושה של זרמים בגוף לאחר היום השלישי, מפריעים לישון בלילה

## 8. האם אפשר להשתמש בתוספים כלשהם להאצת הניקוי?

- כל תוסף שהוא יחבל בתהליך הפלאי הזה!
- תוספים מסוימים יורגשו כרעל ויפסיקו את הניקוי לחלוטין.

## 9. יציאה מצום:

- היציאה חייבת להיות מדורגת. ככל שהצום ארוך ועמוק יותר על היציאה ממנו להיות הדרגתית יותר.
  - אין לצאת מצום רגיל ולאכול אוכל מוצק!
  - אין לצאת מצום יבש בבת אחת, זה מסוכן.
- הדרך הקלה ביותר היא בשעתיים הראשונות לשתות רק מיץ פירות מדולל במים 80% מים ו- 20% פרי.
  - בשעות שלאחר מכן אפשר לעלות בהדרגה עד ל- 50/50. אז אם הכל בסדר להמשיך עד 100% פרי.
  - יום לאחר מכן אפשר לאכול פירות ומעט ועלים ואחר כך בהנחה שהכל תקין להמשיך לדיאטה נקיה ככל הניתן לפחות לשבוע.
  - את הפירות לסיום הצום יש להכין מבעוד מועד. פירות איכותיים בשלים מאד וללא רעלים.

## 10. מדיטציות לזמן צום:

- מדיטציית פראנה
- מדיטציית תיקון די.אנ.איי
- מדיטציית סילוק רעלים
- חידוש פעולות ריפוי תיקון וסילוק רעלים מן התא.
- מדיטציית איזון מבנה ושלד.
- מדיטציית אהבה!