

בס"ד. בין המצרים תשע"א

הנהגות נכונות לפני צום תשעה באב

מאת יחזקאל אסחייק מחבר הספר "חיים בריאים כהלכה".

"אכלו כדי שתחיו, והיתר תחרימו. אל תאמינו שרוב המאכל והמשתה יגדיל הגוף וירבה השכל כשק המתמלא מן המושם לתוכו, כי הוא ההפך, באכול מעט יש כח באיצטומכא לקבלו, ובחום הטבעי לעכלו, אז יגדל ויבריא ודעתו יתיישב, ואם אכל יותר מדאי.. שכלו יתבזה וכיסו יתרוקן, והיא סיבת רוב החולאים...". קטע מצוואה המיוחסת להרמב"ם.

והחכם עיניו בראשו לכלכל את הנהגת השתיה והאכילה בדרך הנכונה, וכמאמר החכם:

כשאתה אוכל נכון, אתה אוכל את האוכל,

וכשאתה אוכל לא נכון, האוכל אוכל אותך!

השתיה בכמות הנכונה ובזמן הנכון, החלבון ולעיסת האוכל היטב, הם שיתנו לך את הכח לצום, ולא מילוי הכרס.

הרוויה של הגוף צריכה להתחיל מהבוקר של יום שביעי באב, שבו יש לשתות מים 50% יותר מאשר ביום רגיל, וכן בשמיני יש לשתות עד הצהרים, לפחות את הכמות היומית הרגילה, ויותר. הוספת מעט תרכיז (תפוחי עץ) טבעי ללא סוכר תקל על תוספת השתיה.

אפשר לשתות לפני הסעודה המפסקת כוס מים או שתי כוסות כמה שאדם רוצה אבל הרוויה של הגוף צריכה להיות קודם.

כמות השתיה הרצויה לאדם היא 35 מ"ל (גרם) מים ליממה לכל ק"ג משקל גוף. הזמן הנכון הוא שאת השתיה שלפני ארוחת בוקר יש לסיים עשר דקות לפני תחילת הארוחה, ובהמשך היום יש לסיים את השתיה לכל המאוחר עד עשרים דקות לפני תחילת הארוחה. אין לשתות עד שיעברו שעתיים מסיום הארוחה, תמיד רצוי להשתמש בכוסות גדולות של חצי ליטר בכדי שלא לאבד את החשבון.

הדברים אמורים גם לגבי כמות החלבון, החל משביעי באב בבוקר להוסיף עוד 50% חלבון על הכמות הרגילה שהיא 1 גרם חלבון לקילוגרם משקל גוף, ליממה. לדוגמא: מי ששוקל 70 ק"ג, ביום רגיל יאכל 70 גרם חלבון, ובשביעי יאכל 105 גרם חלבון, ובשמיני מספיק אם יאכל חלבון מעט יותר מהרגיל בכל יום.

ברוב המוצרים כתובה כמות החלבון (פרוטאין) שהם מכילים על גבי האריזה, אציין כי בביצה רגילה יש 8 גרם חלבון, במנת דגים רגילה, יש בין 20-35 גרם חלבון תלוי בגודל המנה. יש לציין כי חומס מבושל בבית, (מכיון שהתעשייתי מכיל מלח ועוד דברים לא רצויים) ואורז מלא עשירים בחלבון.

גם ביום זה יש להתנהג על פי מה שכתבתי בספרי: לאכול אוכל מגוון הכולל פירות וירקות, ללעוס היטב את האוכל, לא לדבר בזמן האכילה, והדברים אמורים גם לגבי הסעודה המפסקת שלא לשתות אחריה.

כל השנה יש למעט את השימוש במלח, ובפרט בערב הצום, כמו כן לא להרבות בתבלינים שגוררים את השתיה למרות שאינם מלוחים, גם מילוי הכרס גורם לצימאון. יש למעט בעמילן כגון תפוח אדמה, שדורש אינסולין לפרקו, וכמובן להמנע מאוכל שמן או מטוגן. רצוי לזכור לצחצח שיניים לפני התענית.

אחרי הצום, לשתות, לא קר מאוד, ולאחר עשר דקות אפשר להתחיל לאכול. לא לאכול מהר, ללעוס היטב, לא לאכול הרבה בפעם אחת, להתחיל במאכלים הקלים, פירות וירקות, ולאכול חלבון. וכמובן לא לשתות ולא לישון עד שיעברו שעתיים מסיום הארוחה.

ויהי רצון שיקויים במהרה "...וצום החמישי... יהיה... לששון ולשמחה

וגו'..".