



פרק 11 בספר שישנה לך את החיים, ובו יסופר על עודף רב מאוד שמצטבר בצד אחד של העולם וגם על צמצום העודף ופיזור שלו בחזרה לצד השני. אם תרצו, תצמצמו.

אוספת וכותבת: תמי צרי
יו-עץ מדעי ומדקדק: אלון אלירן



צום וצמצום

חודש: ספטמבר/תשרי

עונה: סתיו

זמן: שכנות – מה זה הזמנים האלה

מוטו: צמצום

הצעה למעשה: לעשות צום – לקפוץ למתכון

במקום לקרוא: הקלטת סדנת צום "צום וצמצום"

עודף

מהו "עודף"? המחשבה הראשונה בעולם השוק¹ היא מחשבה על העודף שאני מצפה לקבל אם שילמתי יותר מהמחיר הנקוב. אבל בעצם למה? מה קדוש כל-כך במחיר נקוב? אולי מה שקניתי שווה הרבה יותר ממנו? אבל ברוב המצבים היום, זה בלתי-מקובל, כלומר יעורר התנגדות רבה והתנערות אפילו, אם תגידי למישהו בחביבות: "שמור את העודף לעצמך".

אבל למה לא בעצם? אם יש לי עודף כסף, למה שלא אשאיר אותו אצל מי שיש לו פחות? לחלופין, אם לו יש עודף כסף, למה הוא נוקב במחיר בכלל? נדמה לי שההתנגדות "לשמור את העודף" מבוססת על איזה כבוד מדומין, "מה, את חושבת שאני צריך את הכסף שלך? אני נראה לך עני ונזקק? מה אני, זונה? מי את בכלל?" משהו כזה, לא? אנחנו מתבקשים לדייק בעסקאות שלנו כדי לשמר את הניכור בינינו, להיות אנשים "מכובדים", לשלם את הנקוב, מקסימום לבקש הנחה, ואת העודף לשמור לעצמנו – מעשה חסכני ונבון.

אולי זה לא כל כך נבון? אולי עודף הוא בעצם אגרנות? כשאני מסתכלת על טבע החכמה אני לא רואה עודפים שמצטברים ומצטברים ללא תנועה. קחו את הסנאית שאוגרת אגוזים לשעת צרה – האם זה הסיפור או שמא היא מרבה עצים בעצם. מנקודת המבט הסופר-אנושית, אנחנו מספרים עליה סיפור מצחיק – איזה קטע, היא החביאה אגוז ושכחה איפה, ואז צמח עץ! אבל היי, אולי הסנאית פשוט אוהבת להטמין זרעים באדמה, ואם פתאום אין לה אגוזים אז היא מוצאת משהו במזווה שלה, ואם צמח לה עץ מהמזווה – היא שמחה לא פחות? אנחנו האנשים, חכמים הרבה יותר מסנאיות. לנו יש בנקים! ושם, שום עץ לא צומח מכספת הברזל!

אם נשוב לדרכיה של טבע, נלמד שעודף ראוי לפיזור, שהוא צריך להגיע למי שאין לו, עודף נועד להיות מושקע בחיים אחרים, שהם כל מה שתומך בנו, שאין לנו קיום בלעדיהם, אם חושבים על זה רגע. מה, הסנאית פריירת? ממש לא! מה בדיוק סנאית תעשה בלי עצים??

האתיקה השלישית בשיטת הפרמקלצ'ר מבקשת "חלוקה צודקת", והכוונה של זה היא פיזור נכון של העודפים. ואמר מרקס²:

"הערך העודף הוא ההפרש שבין ערך המוצר וערך האלמנטים שנצרכו ביצירת המוצר, במלים אחרות, של אמצעי הייצור וכוח העבודה."

- Ixi

"שיעור הערך העודף הוא, על כן, ביטוי ישיר של דרגת הניצול של כוח עבודה על ידי הון, או של העובד על ידי הקפיטליסט."

אולי נניף דגל אדום ונטען שהערך הזה היה יכול להיות משולם לעובדים, במקום להיות "רווח" לקפיטליסט?

¹ בהשאלה מדן לסרי במחקרו על כסף, עולם השוק הוא העולם שכול מי שקוראת את המילים האלה כנראה טבועה בו עד צוואר, ואם הצלחנו למשוך את עצמנו ממנו בשערות ראשנו, אז אשרינו, אבל הצלחתנו תמיד מוגבלת; הכוח של השוק למשוך אותנו חזרה פנימה אל ביצתו הסרוחה הוא בל-יתואר, ואין לזלזל בו. גם כשנדמה לנו שאנחנו מחוצה לו, אנחנו נהנות לרגע חולף וממרחב שהוא שולי מאוד מאוד. חשוב מאוד שנעשה זאת, כי זה מסמן משהו לעולם שהיה ולעולם שיהיה. בשביל זה בדיוק אני כותבת, בשביל השוליים האלה. ספרו של דני, "מה זה כסף – דוח ביניים" מחזק אותי מאוד, בין השאר בשימוש במונחים כמו "עולם השוק" או "בני השוק" שתכנן נגיע גם אליהם. כלומר, זה אנחנו, אז זה כבר כאן, אבל בהמשך הדברים אשאל גם ביטוי זה, ששמעתי לראשונה מאבי, כשיברר על בנותיו וקרא להן: "ילדות התאגיד". טרגי.

² העתקתי ישר מ"ערך עודף" בוויקיפדיה

נדמה לי שיש עוד שתי אפשרויות ראויות לפחות:

- לעבוד פחות (ראו [Bullshit Jobs](#) לגרייבר, ו"אין מחיר לחופש" לטום הודג'קיןסון)
- להשקיע את העודף בתועלת – לסביבה, לעצים, לאוויר, לאדמה, למים, לקהילה

גם בגוף שלנו אנחנו חווים "עודף". עודף שנובע מתרבות השפע שנולדנו לתוכה אם יש לנו המזל המפוקפק. הגופים והבתים של האנשים הם מראה לחוסר האיזון של העולם שלנו, שבו, לחלק קטן ממנו יש "שפע", ובעצם, עודף קטלני, והאחרים; אנשים, אדמה, מים, עצים, רוחות המקום, סובלים מחסור. התרבות שלנו מדברת שפע ופוסלת מחסור, ברמת העיקרון, אבל בפועל אחרי אלפי שנים של מלחמה במחסור שטבע העניקה לנו – התוצאה היא מחסור רב מימדי ומצמית.

אז איך נפתרים מהעודף? מעבירים אותו הלאה. נכנסים לצום.

צום, מהמילה צמצום

באחד השיעורים שלימד בעץ, אורי מאיר צ'יזיק הסב את תשומת-ליבנו, שהמילה "צום" נובעת מהמילה "צמצום", ומשמעותה איננה בהכרח טוטלית כפי שמכתיב יום כיפור. צמצום יכול להיות בדרגות שונות, בין הדרגה שבה אנחנו רגילים להיות לבין הקיצוניות הנגדית. מול צמצום יש תמיד התרחבות, ולהפך. הנקודה שבה אנו נמצאות אף פעם איננה סטטית, תמיד אנחנו בין התרחבות לצמצום. התרבות שלנו תמיד שואפת להתרחבות ומאלילה אותה; התרחבות זה טוב, צמצום זה רע. בטבע אפשר לראות ששניהם מתקיימים בשלום זה לצד זה, וזה האיזון הדינמי שכבר דיברנו עליו בפרק על הסבון.

אני מנחשת שצמצום מפחיד אותנו, בני השוק, כי הוא מצביע לכיוון שסופו היכחדות – העניין הכי מפחיד כנראה. מצד שני, התרחבות תמידית היא כיוון הרה אסון, כפי שאנחנו רואות. צמצום בעולם של עודף הוא מעשה יפה שהולך נגד הזרם ונותן לנו הזדמנות לגלות נקודות אמצע חדשות, יזומות, שבהן אנחנו מתבוננות בכיוון ההכחדה, אולי עדיין רחוקות מספיק ממנה, לומדות להכיר בה, לפגוש את הפחדים שלנו ולעבוד איתם, לגלות איפה קופצת עלינו החרדה התרבותית ("את בצום??? בסוף לא יישאר ממך כלום" אימא אמרה, לא בצחוק, אלא בטון חרדתי במיוחד), להסתכל להם בעיניים ולעבור לצד השני שלהם (אהה! איזו רווחה נפשית!). מהצד השני, אנחנו מפנות מקום מסביבנו לשפע החיים, שאנחנו חלק מהם.

צמצום הוא התשובה שלנו לעודף וגם לפחדים. ההזדמנות שלנו להגיד: די לי. לנקות ולטאטא עומסים, מהגוף ומהראש. לצמצם את הזרם הרגיל, העמוס מידי, ולמצוא מחדש איזון. זו הרגשה טובה.

תרבות העודף ותרבות השפע

ידידי כאן, אלון אלירן, עדכן אותי כבר לפני מספר שנים: "זו לא תרבות השפע, זו תרבות העודף". עם שפע אין לנו, האקולוגיות, שום בעיה; בכל מקום אנחנו רואות שפע – שפע של יופי, שפע של פרי בחינם על העצים, שפע עשבי בר, שפע של בגדים ברחוב, שפע של זבל, שפע של מילים טובות, שפע אהבה. התרבות שלנו בערמוניות אופיינית משתמשת במילה לא לה, "שפע", ומציגה את עצמה בעזרתה כתרבות מפותחת ואטרקטיבית, אבל

מה שיש בה באמת זה עודף, לא שפע, וכל פעם שאני עולה במשקל מעבר למידה שנוחה לי, אני מרגישה את זה. זה עודף. זה לא באמת דרוש לגוף שלי, זה קרה מסיבה נורא פשוטה: אכלתי בלי להקשיב לגוף, אולי במקום ללכת לישון, או כשרציתי פיצוי כזה או אחר, אולי פשוט בגלל שאני מוקפת בכל-כך הרבה אוכל טוב בכל שעות היממה, וסירוב לזה דורש מיקוד מיוחד שלא תמיד זמין לי (על כל זה נדבר יותר בפרק על ההתמכרות). התוצאה היא קילוגרמים שהגוף לא ביקש, ואני כבדה יותר, פתאום קצרת סבלנות, פתאום דברים שאתמול היו קלים נראים קשים ומסובכים, אני כבדה לי, ופתאום העולם כבד לי.

תחשבו עכשיו על התרבות הכבדה והעצבנית שלנו... על כל העודפים שהיא צוברת, על העודפים שאנחנו צוברות, מלבד משקל. דברים מיותרים בבית, מחשבות מיותרות בראש, תוכניות מיותרות, דדליינים מיותרים.



בזמנים שבהם ישבו המלחינים ה"קלאסיים" וכתבו את יצירותיהם בדיו, הנייר היה מצרך יקר ביותר. דפי התווים של באך היו כתובים מצד לצד, ללא שוליים, משני צדי הדף, ועוד תווים באיזו פינה שנשארה במקרה פנויה. עכשיו תחשבו על תוכנות עיבוד התמלילים שלנו. מראש הן באות עם "העדפות" לשוליים רחבים ויפים והדפסה מצד אחד של הדף כדי שיהיה לנו קל ונעים מאוד מאוד לקרוא מהנייר שעלה לנו כלום פחות או יותר.

עכשיו תחשבו על העצים שהנייר הזה היה. האם באמת המחיר שלהם אפסי כל-כך? אפילו לכתוב את זה ככה

עצוב לי. למדנו איך לקחת מגאיה כמה שאנחנו רוצים, והיא נותנת בחינם כי היא לא שמעה על כסף – ואנחנו מנצלים ומנצלים, הופכים בשיטתיות את השפע שלה לעודף מיותר שלא יוצר שום תועלת אלא להפך, רק זיהום. הנייר עולה שקל ואנחנו מתגאים בתרבות ה"שפע" שלנו.

עד כאן התרבות המוכרת לנו, שמעידה לקרוא לעצמה "תרבות השפע". ועכשיו בואו נדבר על התרבות המקורית, שבה התפתחנו כבני ובנות אדם ואדמה. תרבות השפע האמיתי. במשך עשרות אלפי שנים אספקת המזון שלנו הייתה בידי אמא טבע, והיא דאגה שלא נקבל יותר מדי משום דבר לאורך זמן ארוך מידי. היא גם שמה את המזונות המרוכזים מאוד בצורות סגורות וחמקניות, כך שהשגתם דרשה יותר אנרגיה, וגם האנרגיה, הייתה מוגבלת לכוח שהיה אצור בגופינו או בגוף הקהילה שלנו. לא יצרנו עודף, כי לא הייתה לנו אפשרות ליצור אותו. נכון, תוחלת החיים שלנו הייתה קצרה יותר (היו הרבה יוצאי דופן שניתן ללמוד מהם, וגם, היא לא הייתה קצרה כל-כך הרבה יותר כמו שהקפיטליסטית שבתוכי טוענת בתוקף) – האם אפשר לטעון שאנחנו סובלים מעודף בחיי אדם שהתרבות שלנו יוצרת עוד ועוד ממנו כל הזמן, על חשבון החיים האחרים? בתרבות ההיא היו פחות חיי אדם אבל החיים ככלל שגשגו. החיים שפעו. כל הזמן היה עוד מהם. התרבות הזו שממנה באנו ידעה שפע וסמכה עליו.

כל עוד תרבות העודף ממשיכה להתקיים, וטבע מתמהמהת וממשיכה לתת לנו מפרי הדעת, זו אחריות שלנו – לקום ולבחור בצמצום. על פי תחזיות של אנשים חכמים שאנחנו אוהבים, בקרוב תיגמר לה הסבלנות, והיא תכפה גם עלינו, בני ובנות המזל, צמצום קיצוני. לא עדיף לגלות כמה הוא טבעי לנו בכוחות עצמנו? כשיש לנו הפריווילגיה והזמן לבחור איפה להתחיל וללמוד בקצב שלנו את הפרקטיקות הנדרשות בתרבות של צמצום? עם הידע והטכנולוגיה שיש לנו היום (גם בה נדרש לצמצם ובדחיפות), אין שום מניעה שגם נצום וגם נזכה בחיים ארוכים ובריאים, לנו ולעוד כמה בעלי חיים על פני הפלנטה.

רעב

דיברתי על רעב בפרק השביעי של כלכלת קסם³. התרבות שלנו מתגאה שהיא הקטינה את הרעב בעולם. גם ברגעים אלה ממש היא ממשיכה לקדם באגרסיביות טכנולוגיות תעשייתיות מזהמות ומשחיתות במסווה של "מיגור הרעב בעולם". אז קודם כל, הרעב, מסתבר, לא מוגר עדיין, וזה אחרי כמה מאות שנים טובות של תעשיית מזון נמרצת, שהפכה גלובלית יותר ויותר ומציגה את עצמה כמתוחכמת מאוד (מלא טכנולוגיה). אם היא גלובלית, איך ייתכן שהמזון לא מגיע לכל אחד ואחת על הגלוב? אם היא מתוחכמת כל-כך, איך ייתכן שבזמן שיש כל כך הרבה רעבים בעולם, שליש מהמזון נזרק?

רציתי להכניס כאן איזה נתון שוקינג אבל לא הצלחתי למצוא אותו בקלות. חשבתי לתומי שחיפוש מהיר בגוגל יספיק לי כדי לגלות "כמה רעבים יש בעולם", אבל מנועי החיפוש לא מאמינים שאני מחפשת מידע על רעב – אחרי הכול הוא כבר לא כאן! המנוע מתקן את השאלה שלי ל"ערבים" – ובכן, כמה ערבים יש בעולם? הזדמנות טובה לדעת. לא!!! אני רוצה לדעת כמה רעבים. משנה את החיפוש ל"דו"ח הרעב", כי נזכרתי שיש דבר כזה ומקבלת כתבה אחת בוויינט שאי-אפשר להבין ממנה כלום, וההטיה שלה שקופה להגעיל. הערך הקולע ביותר בוויקיפדיה לדעתו של מנוע החיפוש הוא שם של סדרת טלוויזיה. טירוף.

³ רעב כיבוש וזהב

אני מסיקה מזה שהתרבות שלנו לא רוצה להודות, לא רוצה לדעת, שיש המון המון המון רעבים בעולם. גם בישראל הרעב יותר מציק ממה שהבטן שלנו מרשה לנו להרגיש. ועוד לא אמרתי עזה. נכון אני לא מביאה מספרים. אם אתם באמת רוצים לדעת, תחפשו ותראו שלא קל למצוא. אבל האם אנחנו זקוקים למספרים כדי לדעת שיש המון רעב בעולם? אנחנו יודעים שיש ואנחנו גם יודעים איפה הוא. פשוט לא נעים להמשיך לאכול כשיודעים. אז שוכחים.

כמו ש"אין ייאוש בעולם כלל", אין גם רעב בעולם. אשרי המאמין. אשרי השוכחת.

ההורים של א'נשים בגילי, ובמיוחד אם הם במקרה גם אשכנזים, ידעו רעב; באירופה במלחמת העולם השנייה או בארץ בימי הצנע (הרבה פחות קשה, ובכל זאת זוכרים את זה כ"לא היה אוכל בארץ"). האתוס הציוני, כמו האירופי לפניו, מגביר את מיתוס הרעב שהיה כאן "עד שהגענו ועשינו סדר". אנחנו הציונים הגענו לארץ שהיו בה רק מגפות ולא היה מה לאכול. תושביה היו מעטים, ואי-אפשר היה לראות אותם מרוב שהם היו רזים. וואלה, הם באמת היו שקופים, אם לשפוט מההתעלמות הגורפת של התנועה הציונית מקיומם. חבל שלא היה להם יותר אוכל! ועכשיו, תראו את הארץ הזו – ממש ארץ זבת חלב ודבש --

וזה ציטוט של המרגלים שתיארו את הארץ לפני בוא השבט שלנו לכבוש אותה, כן? אז יכול להיות שלא תמיד היה כאן רעב? יכול להיות. יכול להיות שמלחמות ישראל מאז ימי יהושע ועד היום דווקא פגעו בשפע ובשגשוג שהיה ושיכול היה להיות כאן?

במקום לחפור בנקודה הרגישה הזו, הבה נחזור ונחשוב על הרזון של תושבי הארץ. מותר לקרוא להם "ילידים" או שמיד מישהו ימחק אותי, כי אני שמאלנית פרוגרסיבית??

אז, הילידים, בכל מקום בעולם, תאמו במידת גופם ומידת השומן העודף שבגופם לסביבתם! מי היה מאמין? תושבי המדבר נטו להיות רזים. הם גם נטו להאריך ימים וידעו איך למצוא מים ומזון במקום שהאירופים לא יכלו לשרוד 30 שניות. לבנים מלומדים כמו מארק טוויין חזרו לאמריקה (או לאירופה) צרובים ומזועזעים.

האם הבדואים היו רעבים? כנראה, לפעמים. אולי אפילו באופן קבוע. מסתבר שבמידה מסוימת (ולא מעבר לה) מחסור במזון, או שמא נגיד, מחסור של שפע-מזון-ללא-הגבלה, דווקא תורם לבריאות. אין להשוות את הרעב, שילידים חווים בזמנים מסוימים או באזורים מסוימים, לרעב המתמשך שהשיתו האירופים המעודנים, במלחמותיהם אלה באלה או במהלך ההשתלטות שלהם על העולם. בעידן שהכין את השטח ל"תרבות השפע" בני האדם פיתחו את טכנולוגיות הכוח והשליטה שלהם שגרמו וגורמות עד היום לרעב כתוצאה ממלחמות וההרס האנוש שהן מותירות אחריהן. רעב גם מושת על אוכלוסיות כחלק מביניית כוח של אימפריות. מדינה מענישה את התושבים שמעבר לגבול כדי להחליש אותם ולהמחיש לאנשיה שה"הם" לא ראויים להיקרא בני אדם. (אני לא מדברת על עזה, מה פתאום, אני מדברת על הרעב באירלנד שאנגליה תרמה לו ביותר מדרך אחת ובכוונה, או לרעב שרוסיה הביאה על אוקראינה השופעת, או לרעב שגרמו הקפיטליסטים הראשונים לאוכלוסיית מערב אירופה. אין חדש תחת השמש? יש. פשוט החדש הזה לא התחיל בישראל של 2024).

אימא יודעת מה טוב בשבילנו

אימא הביולוגית שלי ידעה הרבה פעמים מה טוב בשבילי, והיו דברים רבים אחרים שבהם היא נתנה לי חופש מוחלט ואמיתי. היא לא דחקה בי עם שום דבר כמו "אני יודעת שיהיה לך טוב להתחתן" או להביא ילדים וכו'. אבל דבר אחד היא לא יכלה לתפוש והוא עורר בה התנגדות שלא הכרתי מנושאים אחרים – כשחזרתי מניו יורק, בגיל המתקדם 38, הבאתי איתי במזוודה את ההרגל לצום. אימא שלי ידעה רעב באירופה וגם בצנע. היא בקושי שרדה את השנתיים הראשונות לחייה בערבות טג'יקיסטן, לשם ברחו סבא וסבתא. היא אומנם נשארה רזה מאוד במשך שנים ארוכות עד שהשפיע שסגדה לו התחיל להראות את אותותיו, בגיל מבוגר יחסית למה שמוכר לנו היום. כנראה שככה זה כשמתחילים את החיים ברעב ומגיעים למדינה בצנע. גם סבא וגם סבתא שלי מתו עם עודפי שומן שצברו בשנות השפע שלהם בארץ.

אימא באמת לא יכלה לסבול את הרעיון של צום, ואבא הצטרף אליה בהבעת סלידה קשה.

בכל מקרה, אימא אדמה, האימא הגדולה, האימא הראשונה שלנו, יודעת טוב מאוד איך לנהל את החיים ואיך ליצור אותם מתוך עצמם. מחסור מסוים ומשתנה במזון הוא חלק מובנה מהתוכנית. במשך עשרות אלפי שנים התמודדנו בדרכים שונות עם גזרותיה החכמות של טבע שנתנו לנו עולם יפה שכולל גם הרבה מוות. העולם היפה נשען על מוות, צומח מתוכו. המרד שלנו בתכנית התחיל יום אחד, כשהרגנו את חיית הטרף⁴. ואולי עוד לפני זה, כשמעגל נשים אמר "לא" לגברים. אולי ה"לא" הזה, הסירוב, הוא תמצית המרד שלנו, ומשם כל הטוב וכל הרע הגיע. אולי זה היה הרגע של "עץ הדעת טוב ורע", הנשים אמרו "זה לא" (טאבו), ואנחנו חיים עכשיו את התוצאה של חוסר ההסכמה המתגלגל שלנו לחוקי טבע.

המרד שלנו ברעב הביא בסופו של דבר לעודפי מזון מטורפים שמתבזבזים כאמור. כשאין הרבה מזון, לומדות איך להפיק את המקסימום מכל מזון שמוצאות ולא זורקות אוכל – נשמע כמו מורשת דור שני, אבל כך נהגו קדמוניותינו, גם כשהן לא סבלו ממלחמות בסדר גודל עולמי או מצנע.

ההצלחה המדוברת אך הלא-מבוססת בדבר "הדברת הרעב" מבוססת על השפיע שיש לא'נשים שמחזיקים חזק חזק בסיפורי ההצלחה האלה. והא'נשים האלה, יש להם מקרים מלאים באוכל (מאחור הכול רקוב, ואז פעם בשבוע העוזרת באה וגורפת הכול לפח. משהו כזה?) אבל לא בריאים במיוחד. המקרר שלהם תמיד מלא, וגם פח הזבל. אבל הבריאות לא משו.

כשאני צמה, זו הזדמנות בשבילי לזכור את מי שאין לו אוכל. את הצד הרעב של העולם. יש משהו במעשה הצום שמאזן - את הגוף שלי, את הסיפור שלי על העולם, ונדמה לי - שגם את העולם. הצום מספר לי על החלוקה האחרת, הצודקת יותר, של שפע העולם.

ויש עוד סיבות לצום.

⁴ הרחבתי על כך בחיבור הבלתי גמור שלי "הגדת הדם והמלחמה" שכולו בהשראת ספרה של ברברה ארנרייך אודות מקורותיה של המלחמה. כמו-כן, היו סביב הספר שני שיעורי לבנה חסרה.



למה לי לצום עכשיו?

בחירה בצמצום בימינו לא מובילה לקיצור החיים אלא ממש להפך; זוהי בחירה שלפעמים מצילה ואף מאריכה חיים ותמיד הופכת אותם לשקטים ונעימים יותר. למרות זאת, רבים נתקפים בהלה של ממש כשהם פוגשים את האפשרות של צמצום, כך למדתי מהתגובות כל פעם שאני עושה צום, או בכלל על אורח החיים "הנזירי" שלי.

סיכמתי בכמה מילים על כל סיבה טובה לצום שנזכרתי בה. כל פעם שגיליתי עוד סיבה טובה זה היה כמו לענות לאימא שלי: אימא, תראי זה בסדר, זה ממש טוב, זה לא באירופה, זה לא הצנע. זה ממש בריא!

ככל שהצום מצומצם יותר, הדברים צפויים לקרות באינטנסיביות רבה יותר.

הזדמנות למנוחה

לקחת את הזמן ולבחור לאכול פחות, לדבר פחות ולישון פחות, כהמלצת הבודהיסטים. להיות בשקט, להתבונן הרבה, לעשות מעט, לכבות את הטכנולוגיה, להתעורר אל המציאות. זה קורה מעצמו, מתוך המנוחה, מתוך האין. אין אוכל, אין תנועה, אין מילים. מפנה מקום לתנועה חדשה, למילים לבוא מתוך עצמן. תחושת רוגע עילאי עוטפת אותי כשאני שוכבת, למשל כשאני עושה חוקן (חלק מהפרוטוקול; תכף נגיע לזה) – מנוחה

שמימית, כמו במטוס, אבל הרבה יותר טוב, כי לא יצאתי מהבית, וזה הרבה יותר נעים תכלס מטיסה. הצום כופה עלי מנוחה – מנוחה מבחירה, וריכוז גדול בגוף; היום עובר סביב תחושות הגוף, הן מכתובות את סדר היום.

ימי מחלה מבחירה

דגש נוסף על הנקודה הקודמת. התרבות שלנו מכתובה לנו בריאות מתמדת. היא אפילו מנכסת לה לעצמה את הבריאותנות שהייתה נחלת השוליים הרדיקליים בלבד לא מזמן. אם יש מחלה, זה כישלון, חולשה – זה כישלון, פגיעות – זה כישלון. אנחנו מצוות להיות חזקות בכל מובן, לשמור על סדר יום בריא ויצרני ולהיראות תמיד במיטבנו. לפעמים אנחנו חולות או שיש לנו וסת, אז ההמלצה היא לקחת כדור ולהמשיך. ההמלצה מלווה ברגשי אשמה על הכישלון שלנו להיות בריאות לגמרי כל הזמן, אבל הכדור עוזר לנו לחזור לסדר מהר, ואולי אף אחד לא ישים לב שאנחנו לא במיטבנו. הצום נותן לנו הזדמנות למרוד בכל זה.

שינוי תודעה

עזבו סמים! :) צום הוא דרך מופלאה להתחבר לנשגב ולעולמות הנסתרים מאיתנו ביום יום. במיוחד צום מים ממושך, אבל גם בצומות אחרים, ככל שהם מתמשכים, כך הערוצים מתנקים ומידע שלא יכול לעבור ביומיום עמוס העודפים שלנו מצליח פתאום לעבור. נכון שהחיבור כאן לוקח ימים ארוכים לפעמים, ויש רגעי משבר ואיכסה ודיכאון וסבל נפשי (במיוחד בצומות הראשונים, לאט לאט זה נעלם, או פחות דרמטי), אבל כך בדיוק קדמונינו וילידי העולם עד היום מכניסים את עצמם לטרנס – בכל מיני דרכים שכרוכות במה שהעין המערבית מגדירה לנו כ"עינוי". כאב, רעב, התשה גופנית, שיעמום קיצוני. גם אם חומרים משני תודעה לוקחים חלק, הם רק חלק בטקסים שתמיד אורכים ימים ארוכים וכוללים המון הכנה. הזדמנות להתחבר לדבר האמיתי הזה. לסרב לאינסטנט.

הזדמנות לעבודה

בצום, יש הרבה פחות אנרגייה זמינה והמון זמן לחשוב בין פעולה לפעולה. יש איכות אחרת לעבודה, אם בוחרת לעשות אותה. וכמובן, הבחירה יכולה להיות שונה מאוד מהיום-יום, למשל לעשות עבודה פנימית. או איזה סדר משוגע בכל הפתקים. והעבודה לא כוללת הכנת אוכל, שביום יום שלנו תופס המון מהיום, זו האמת.

הזדמנות להתחבר לזמן

קצת כמו בפסטיבל. כשאת אוכל, הזמן נמתח ונמתח, והימים נדמים אין-סופיים. לא עושה שום דבר, ובכל-זאת כל רגע מקבל איזה צבע מיוחד. והתחושה אחרי כמה ימים היא שהייתי במקום אחר שבו הזמן עמד מלכת, ובכל-זאת עבר. זה טריפ.

ואם כבר חיבור לזמן, במאי 2021, באחד ממעגלי הירח, הגיעה אליי בשורת צום הירח. ככה פתאום צצה מחשבה שכזו. נראה לי רעיון טוב בשבילי לעשות צום פעם בחודש, סביב הלבנה החסרה.

הזדמנות לריפוי

צומות מקובלים ברפואה הטבעית כמזור לכל מחלה וליקוי גופני. בתרבות שבה עודף המזון גורם לתחלואים קשים, אין הגיוני מזה – קודם כל להסיר את הגורם מספר אחת לבעיה ואז להרגיש איך הגוף עושה את העבודה שהפרענו לו לעשות. חוויתי את זה שוב ושוב. ומעל לכול, תחושת הרוגע הפנימי. אחרי היומיים הראשונים, ואחרי שמתרגלות, אז זה מהיום הראשון, אין רעב, ותחושת ההקלה במעיים ובראש היא עצומה. המעיים מתפנים וגם הראש. כל-כך נעים.

המקרה הדרמטי ביותר של ריפוי עבר דווקא על אבי. הוא סבל מכאב חד ובלתי-מוסבר מתחת לצלע הימנית (נדמה לי), חקרנו, ביררנו והתייעצנו ולא קיבלנו תשובה ברורה, והכאב התמשך והתגבר. אמרתי, מה יכול להיות, תנסה את צום ניקוי הכבד, רק 24 שעות שתכף נגיע אליהן בפרטי פרטים. זה היה מפחיד, אבל עברנו את זה ביחד, ואחרי הצום הכאב נעלם ולא חזר עד היום, שנה אחרי. נמשיך לדווח.

אני יכולה להיזכר כרגע בדלקת חמורה למדי במפרק היד שדי השביתה אותי וחלפה בצום (זה עזר שהצום שילב גם הימנעות מוחלטת מנסיונות הקלדה או הרמה של משהו); ובכאב גב מטורף שעבר בזמן ויפאסנה ובאופן מופלא מאוד. גם ויפאסנה זה צום – צום ממילים ועוד המון דברים, ולא אוכלים מ-12:00 בצהריים ועד 6:00 בבוקר למחרת. עובד. ויש ניסיון מצטבר של אלפי שנים.

ניקיון מבפנים

בפרק התחדשות דיברנו על התחדשות תאים. חלק בלתי-נפרד מהתהליך הוא פינוי הפסולת והוצאתה מהגוף בעזרת סיבים או צום. כשהמערכת שוקטת, יש לה מקום לעסוק בניקיון של שאריות וחסימות במערכת. אחד הדברים המדהימים שאני חווה כשאני צמה, זה הקקי שיוצא לי מהגוף, שלושה וארבעה ימים אחרי שהפסקתי לאכול, גם בצום מים – אלו הם כנראה בעיקר תאים מתים ופסולת אחרת שהגוף שלי מטאטא החוצה, דרך המסדרונות הפנויים. הפסולת יוצאת גם דרך העור, דרך העיניים, האוזניים והגרונ. מרגישים את זה, מתרגשים מזה.

אז מה עושות? פחות, הרבה פחות.

"אז מה את עושה?" אני תמיד גאה להגיד שאני עושה את עֶצְבֵּיך, אבל יש משהו מעורר הערצה במישהו שמישיר מבט ועונה בשלווה: "כלום". לעשות כלום זה צום יפה וראוי בעולם הזה של עודף עשייה, וכתב על זה יפה צ'ארלס אייזנשטיין בפרק על אי-עשייה בספרו המכונן "העולם היפה יותר שלבבותינו יודעים שאפשר". אני חונכתי שאם אני לא עושה כלום, אני לא שווה כלום. אך לעשות כלום, זה לעשות קצת – כ-לום, כגרעין הזית, לפי פירוש חסר בסיס, ובכל-זאת מקסים.



טוב, אז איזה צום?

הבנו שהמילה צום היא מהמילה צמצום, ולכן זה פותח לנו שלל אפשרויות. מצד אחד לא חייבים להתנזר משתייה כמו שכופה עלינו יום כיפור, מצד שני לא נסתפק לרוב ביום אחד. יש אנשים שצמים יום בשבוע או יום בחודש. יש לזה כנראה היתרונות שלו. לפעמים קורה שאנחנו מאבדות את הרעב ליום או יומיים סביב מחלה – זה גם סימן טוב למה שטבע מציעה לנו לעשות כדי להתרפא, דרך אגב.

יש גם המונח האופנתי "צום לסירוגין". אני מתרגלת אותו כבר שנים לפני שהוא קיבל את השם הזה. גיליתי⁵ שאני נשארת בחיים גם כשאני לא אוכלת ארוחת בוקר שופעת דגנים, ביצים ומוצרי חלב, פלוס קינוח וקפה או שוקו, כמו שהיה נהוג בבית שבו גדלתי – הופתעתי מאוד. ארוחת הבוקר זזה לכיוון הצוהריים וכללה פתאום פירות בלבד – טירוף מערכות שהועיל לי עד מאוד באותה תקופה. במקביל התחלתי להקדים את שעת "הסעודה האחרונה" של היום. בקיצור, צום לסירוגין הוא בעצם צום יומי – הארכת זמן הניקיון והארגון מחדש שהגוף עושה נאמנה בכל לילה. אחרי הכול, מהי ארוחת הבוקר עם לא שבירת צום יומית? (Break Fast).

זה פשוט ביום-יום, וזה סבבה. הפרוטוקול שאני מתמקדת בו כאן הוא צום של ימים ספורים ואפילו רבים. ועדיין נשארת פתוחה השאלה: צום ממה?

⁵ בגיל 25, בעקבות המשבר הבריאותי שלי, התחלתי לקרוא ספרי בריאות ותזונה. זה שהשפיע עלי מיד והכניס אותי בעצם ל"צום לסירוגין" היה "רזה לתמיד" של אחת מרליין דיאמונט, שיצא בשנת 1986, ותורגם לעברית.

וזה ממש חשוב. כי צום יכול להיות מחדשות, ממסכים, מדיבור, ממין. אולי אני מבלבלת כאן בין צום להתנזרות, אבל שניהם חד הם. גם התנזרות פתוחה לפרשנות סביב פרק הזמן שלה וגם סביב מושא ההתנזרות. ולשתי הפרקטיקות סיבות זהות ותוצאות זהות. בשני המקרים אנחנו רוצות לוודא שאנחנו נכנסות לפרקטיקה המסוימת מתוך הקשבה מלאה לעצמנו, מתוך בחירה מלאה ובמודעות גבוהה, ולא כי הגורו אמר. או שכתוב בתורה. אותו דבר.

איך יודעות? לומדות, מרגישות, מתייעצות עם א'נשים שונים שאנחנו מכירות ובוטחות בהן. **הצום שלי הוא הצום שלי**, רק דרך מסוימת שגיליתי דרך א'נשים שפגשתי בדרכי וחיברתי לצירוף שעובד טוב לי. אני לא מטפלת מוסמכת – יש א'נשים מוסמכים ומקומות המוקדשים לתהליכי ניקוי, כמו בית בריאות או חוות האיסיים. זה לא מתאים לכל אחת ולא בכל זמן. תבדקו טוב טוב אם זה מתאים, שימו לב בכל שלב אם מתאים גם עכשיו, ואם אתן לא בטוחות אז תתייעצו עם מישהו שמטפל בכן, שמכיר אתכן טוב ושאתן סומכות עליו – אם זו במקרה אני, אזרום איתכן.



הצום שלי

הצום שלי כולל, כמה לא מפתיע, די הרבה עשייה, שנותנת לי מסגרת ו"משהו לעשות" בזמן שאני נחה. ככה זה עובד לי. הגעתי אליו בשלבים.

התחלתי מ"צום ניקוי כבד" שאותו למדתי מאישה קנדית חמודה בשם מרי, שהייתה אולי הבריאותנית הראשונה שפגשתי בחיי. פגשתי אותה בריטריט טאי-צ'י בדבון (אנגליה). אחר-כך, כשעברתי לגור בניו-יורק, נסעתי לבקר אותה בטורונטו. היא המליצה לי אז על ה-Liver Cleanse/Liver Flush. מיד אחזה בי תחושה חזקה שזה בדיוק מה שאני זקוקה לו. נכון, לא עבדתי על פי כללי הזהירות שנתתי כאן למעלה, אבל היי, זה לא שהייתי מוקפת בהמון מטפלות מסוגים שונים, והאינטרנט לא הייתה מלאה במידע כמו היום. לא הכרתי אף אחד מעולמות הריפוי הטבעי, באמת לא ידעתי מהחיים שלי. הייתי צריכה לגלות לבד, על הגוף שלי.

מרי נתנה לי את המתכון מודפס על נייר. שנים אחר כך מצאתי אותו באינטרנט, באותו נוסח בדיוק, באתר של מרכז ד"ר חולדה קלארק. עכשיו הנוסח הזה מסתובב בעברית צחה, ותכף הוא מגיע גם כאן, אחרי כמה תיקונים ותוספות שקיבלתי משאקטי מאי (מורה ליוגה שגם מעבירה סדנאות ניקוי כבד, ו... שתיית שתן – כל הדברים המוזרים שאנשים הזויים עושים! תפסיקו לקרוא וצלצלו לעורך דין מיד!).

חולדה קלארק קידמה רפואה אלטרנטיבית וריפוי טבעי וגם מכשיר שהיא פיתחה שהיא ייחסה לו תכונות ריפוי מופלאות, וכאן אני מאבדת אותה. כמוכן שבוייקיפדיה טורחים להשמיץ אותה, וגם מסופר שהמערכת בארצות הברית וקנדה רדפה אותה. האם ללא סיבה? אני לא יודעת. בכל מקרה היא לא לקחה קרדיט על הרעיון:

"I like to think I have perfected this recipe, but I certainly can not take credit for its origin. It was invented hundreds, if not thousands, of years ago, THANK YOU, HERBALISTS!"

אני מחברת את גרסת חולדה כפי שהגיעה אלי ממרי עם מה ששמעתי בסדנה של שאקטי (שאקטי גם היא התייחסה לניקוי כידע אנושי מתגלגל ולא נתנה קרדיט לעצמה, לחולדה או לאף אחד אחר), עם הרצאה ששמעתי פעם על צום לימונדה ("Master Cleanse") ועם המון דברים שנתקלתי בהם בהקשר למקומם של העלים והפירות בתזונה שלנו והתפקיד הלא-מפתיע שיש להם בהשבת החיים לתפקודי הגוף, ומשנה כל הזמן, לפי מה שמרגיש לי נכון - לי.

הצום הראשון שעשיתי מתישהו לפני המון שנים, בהשראת מרי, לבדי בדירה בניו יורק, היה מפחיד כל-כך בשבילי, וטוב כל-כך בסופו של דבר, שחזרתי עליו כמה פעמים ומשנה לשנה, וראיתי ברכה. ככל שנחשפתי לעוד מידע, הצום השתנה וממשיך להשתנות. בשנותיי בעץבעיר בכיכר ביאליק צמתי כמה צומות מים ממושכים וחוויתי בעוצמה רבה את מה שהם יכולים לתת לנו, אבל ברוב המקרים הצומות שלי הם צומות מאוכל, מלעיסה, ואני שותה נוזלים שונים ומשונים, ובכמויות גדולות, כמו שצריך בצום. החיבור לזמן גם הוא חשוב. הזמן המומלץ לצום הוא האביב והסתיו, וזה מתחבר לימי השוויון ולתקופות ניקוי חטאים אצלנו בסתיו, או ניקוי אביב המקובל במקומות רבים בעולם. יש משהו בימי השוויון שכנראה קורא לנו לפעולה של ניקיון.

ימי התשובה בין ראש השנה ויום כיפור הם נפלאים לצום וגם תוחמים אותו יפה בזמן; כמה פעמים יצא לי להיכנס לצום מהיום שאחרי ארוחת החג, ועד יום כיפור, כולל כמובן, ואני זוכרת כמה היו חזקים הצומות האלה. אבל בשנים האחרונות, החיבור המתהדק שלי ללבנה הכתיב לי סדר יום חודשי.

פרקטיקה:

נתחיל עם מה שאני עושה בשנים האחרונות, ונמשיך עם הצום הממושך שהייתי עושה פעם או פעמיים בשנה, ולא עשיתי כבר כמה שנים, כי אני לא מרגישה את הצורך, ועדיין מאוד ממליצה - למי שמרגישה צורך.

צום לבנה שאני עושה עכשיו

כל לבנה חסרה, אני מתחברת למהות של הלבנה החסרה ומחסירה מגופי את האכילה, מצטמצמת. כשהלבנה החדשה נולדת, אני חוזרת לאכול, לפעמים אפילו בטקס קטן בדיוק בזמן הלידה שלה, אבל לפעמים אני מושכת את הצום עוד קצת. הכול לפי ההרגשה ולפי סדר היום באותו חודש.

כדאי מאוד למצוא את הדרך שבה נהייה מיודעים לגבי זמני הלבנה. אני הוספתי לגוגל קלנדר שלי לוח שנה של זמני לבנה שמצאתי, וגם התמזל מזלי ואני רואה חלק גדול ממסלול הלבנה מחלונות חדרי. זה מוסיף איכות רבה לחיי.

סדר יום לצום לבנה חסרה הוא מאוד פשוט וזה מה שאני אוהבת בו: שלושה ימים לפני לבנה חסרה אני קמה בבוקר ויודעת שהיום צום. מכיוון שכך, אחרי שתיית המים הרגילה של הבוקר, ואז החליטה הרגילה של הבוקר, אני ממשיכה ועוברת את הצוהריים עם הרבה קמבוצ'ה.

קמבוצ'ה?? כן. תיכף תראו שב"צום לימונדה" שותים מים עם לימון וממתיק כמו סירופ מייפל (במתכון המקורי) או מיץ תפוחים (בגרסה שלי), יום אחד עלה בדעתי שקמבוצ'ה נותנת לי את החמיצות, נותנת לי את הסוכרים, ונותנת לי גם חיידקים טובים, והחלטתי שהיא משקה צום מושלם. היא נותנת אנרגיה, מפחיתה רעב, תמיד יש לי ממנה (כי אני עושה), והיא כיף. כשאני בצום אני מדללת אותה יותר או פחות, לפי הצורך, עם מים. תכלס גם כשאני לא בצום, אני הרבה פעמים משתמשת בה כ"תרכיז טעם".

מיצים סחויים: לפעמים, במיוחד אם יש עודף פירות שמתאימים לכך, אני סוחטת מיץ וגם הוא נוסף למים, בריכוזים שונים. בחודשי הסתיו, הבית מתמלא ברימונים מלוקטים, ולכן, אין ברירה אלא לשתות מלא מיץ רימונים. גם אותו אני מדללת. מיצים שונים נחשבים למומלצים במיוחד בתהליכי ניקוי, אני אימצתי את הרימונים כאמור, ואת התפוחים בעונתם, ומוסיפה הרבה פעמים גם סלק. ברור שכל הירוקים, סלרי במיוחד מתאים, יכולים להיכנס, ואם רוצים להגביר ניקוי, למשל נגד טפילי מעיים אז אפשר להשתגע עם מיצים של ג'ינג'ר, כורכום (שורש טרי) ושום!

לפעמים אני לא עושה מיצים וגם זה בסדר.

מרק עֶצְבֵּעִיר: אחרי הצוהריים אני מכינה כרגיל את "מרק עֶצְבֵּעִיר" שהוא מרק שעוד יוקדש לו פרק שלם, אבל בגדול, ציר ירקות ותבלינים, שיכול ללוות אותי יום אחרי יום, מאותו הסיר. ציר המרק הזה עשיר ונעים בבוטן, ואיתו אני ממשיכה את היום וגם סוגרת אותו. לפעמים, כשאני מרגישה שיש צורך באנרגיה שכזו, אני מוזגת קצת שמן זית למרק! זה נהדר!

התנסות חוזרת בצום הופכת אותו לקל באופן מפתיע. אני אפילו מחכה לו לפעמים בקוצר רוח, כשהלבנה מתחילה להתחסר אני לפעמים חושבת בהקלה על ימי הצום שמתקרבים. בימים האלה אני חווה ריכוז מסוג אחר, וזה נעים.

חוקן?? לפעמים מתלווה לצום הזה גם חוקן, ותיכף נגיע אליו.

יציאה מהצום: אחרי שהלבנה החדשה נולדה, אני חוזרת לאכול. מכיון שלא מדובר בצום ממושך, ולא בצום מים - כלומר נכנסו לגוף סוכרים ומינרלים לרב, היציאה ממנו לא דרמטית בכלל. בעבר הייתי יוצאת עם פירות, היום אני מרגישה שפירות פחות ופחות מתאימים לי, ואני קופצת בלי שום בעיה למזונות שומניים ולא חווה שום בעיה.

נסו ותהנו.

היתרון המובנה של צום הלבנה, הוא הסינכרון עם מחזור הירח, שמוסיף איכות מחזורית, טבעית, וקסומה לחיים. כמו כן, הוא קל, קל להכנס אליו וקל לצאת, כך שאין הרבה מה להתחבט סביבו, הוא נותן לגוף הזדמנות חודשית לנוח ולהתחדש, במיוחד למערכת העיכול כמובן, לסלק עודפים, ולהתרענן.

החסרון המובנה זה שהוא כנראה לא מביא את הגוף לשלב "ניקוי עומק" - לשלב הזה מגיעים בצומות ממושכים, רצוי על מים בלבד. צומות כאלה תובעניים הרבה יותר, ובהיעדר בעיה אקוטית שדורשת אותם, קשה לגייס את המוטיבציה לעשות אותם. מאחלת לכולנו את ההיעדר הזה, וממליצה לשקול צום כזה כפרקטיקה של חיזוק המערכת וניקוי - לפני שתיווצר בעיה אקוטית. הכול בהתייעצות עם חברים מטפלים כמובן.

אז הנה הגענו לצום המאתגר יותר.



צום ממושך משולב

הכנה לצום

מסמנת ביומן, שבועות מראש, את זמן הצום. ככה שום דבר לא נכנס פתאום, והזמן נשאר פנוי. בשביל צום יש לפנות זמן. זה גם נותן לי בהירות לגבי תחילתה של ההכנה לצום. כשבוע לפני, אני מתחילה בהכנות:

- כל יום בבוקר, על קיבה ריקה, מערבבת כפית נדיבה פסיליום (סיבים תזונתיים שמיועדים לטיפול בעצירות, ניתן להשיג בבתי מרקחת ובחנויות טבע, עשויים מקליפות צמח הלחך) בכוס מים, ומיד אחרי זה עוד כוס מים. הסיבים מגדילים את נפח הצואה וממריצים את המעיים לניקוי. מקפידה לשתות יותר מים מהרגיל.
- עושה חוקן כמה ימים לפני הצום, לפעמים פעם אחת, לפעמים יותר – המתכון שקיבלתי משאקטי טען לשתי כפות שטוחות קפה שחור בליטר מים, מורתח כשלוש דקות ומבושל רבע שעה על אש קטנה. עדיף אורגני. כאן יש הוראות מדוקדקות לביצוע החוקן, המתכון קצת שונה והכול כתוב יפה ומשכנע. מצננת היטב, לוקחת את הקפה איתי לאמבטיה ונסגרת שם לחצי שעה או יותר. מתחילה עם להוציא מה שיש במעיים בדרך הרגילה, נשכבת על מגבת, מזרימה קפה למעי הגס בעזרת מתקן החוקן שקניתי בבית מרקחת, נותנת לזה להיות שם כעשרים דקות, ומרוקנת לאסלה. אח! איזה תחושת קלות ורעננות, הצום התחיל!
- אוכלת עם קצת יותר הקפדה מהרגיל – תזונה נקייה, על כל המשתמע מכך שאפשר לנחש: בלי סמים מכל סוג, (כולל אלכוהול, קפה, ניקוטין, סוכר מעובד, שוקולד), בלי חריפים (שום, בצל, פלפל חריף), בלי שום מוצרי חיטה או מוצרי חלב, ועדיף בלי שום מוצרים מן החי בכלל, בלי אגוזים (אבל עם שקדים), בלי ממתקים, בלי שום מזון מתועש, בלי "מוצרי מזון", רק מזון מזין בבקשה, תודה. מי שהתזונה שלו מלאה במוצרים תעשייתיים כבר זמן רב, צריך להקפיד על תקופה ממושכת של הקפדה תזונתית לפני הצום. בכל מקרה של מחלות ומצבים גופניים בלתי יציבים, חייבים להיוועץ, ואני לא הכתובת.
- לוקחת יותר "מר מקומי" (Swedish Bitter בגרסה המוכרת והזמינה בחנויות טבע) שלוש פעמים ביום – לחיזוק חזק מהרגיל של מערכת החיסון.
- לוקחת ויטמיני B בהקפדה יתרה – כן, אנחנו קונים תוספי מזון בעץ (B12 וויטמין D).



צום ניקוי כבד

אני ממליצה מאוד לקרוא על הכבד, ועל הצום הזה, מעבר למה שכתוב כאן. כאן אני נותנת רק את עיקרי הדברים. כדאי מאוד לקרוא ולהבין קצת את תפקודי האיבר המדהים הזה שנקרא כבד וכיס המרה שצמוד אליו.

- **ביום ניקוי הכבד**, ארוחת הבוקר והצהריים לא תכלולנה שום דבר שומני – לא אגוזים, לא זרעים, לא שמן זית, לא אבוקדו – שום דבר שומני! שום דבר. למה? כי אנחנו רוצות ליצור לחץ בכיס המרה. שלא תהיה לו סיבה לשחרר את המרה שבו (שתפקידה, פירוק שומנים).

- **בשעה 14:00** אני מפסיקה לאכול, שותה רק קצת מים (או מיץ תפוחים – שאני סוחטת בעצמי מתפוחים אורגניים, אם זו העונה).

- מכינה את מי המלח לארבע כוסות (או שלוש) שאותן אשתה במשך היממה הקרובה:

- 4 כפות שטוחות (כף מדידה) מלח אנגלי (Epsom Salt)⁶

- מומסות בשלוש כוסות מים (כוס מדידה).

⁶ את המלח האנגלי אני קונה במרוכז מ"זיו כימיקלים" - קילו מלח אנגלי מספיק לי ולכל החברים שלי שרוצים לעשות צום ניקוי כבד, למשך שנים. אפשר לפעמים להשיג בבית מרקחת, אבל לפעמים נתקלים בסירוב "כי זה מסוכן".

- לחלופין, אפשר להמיס את 4 כפות המלח ב-1.5 כוסות מים, ולערבב עם מיץ תפוחים כדי להשלים ככה שחצי כוס זה מי מלח והשאר מיץ תפוחים⁷.

אם החלטתי לשתות את הכמות הזו בשלוש מנות, אז יש לי שלוש כוסות, ואם אני מחלקת לארבע מנות אז כמובן שלושתרבעי כוס בכל מנה. תיכף תבינו.

- **18:00** אני שותה כוס ראשונה של מי מלח. מי המלח הללו זה הדבר הכי מגעיל ודוחה שיצא לי אי פעם להכניס לפה. צריך להצטייד בהרבה שכנוע עצמי כדי לשתות את זה, אז תתכוננו. זה יותר נסבל עם מיץ התפוחים אבל ממש לא חייבות אותו. מי המלח הללו מגעילים, אבל התוצאה שווה את הסבל! מי המלח הללו מרפים את השרירים. כך כל מערכת העיכול מרפה, ובמיוחד חשוב לנו להרפות את הצינורית שבין כיס המרה למעי.

- שותה מעט מים או מיץ תפוחים, לגימה אחת קטנה מאוד עוזרת להתגבר על הרצון למות :) -- באופן כללי אפשר לשתות קצת בין שלב לשלב, אבל לא יותר מידי. בגדול אנחנו לא שותות כלום, אלא רק כדי להקל על תחושת בחילה או מצוקה רגעית בכמה לגימות קטנות.

- **20:00** מצטיידת שוב בכוחות הדמיון והשכנוע העצמי שלי, ושותה כוס שנייה של מי מלח.
ואז, מכינה תערובת של:

- חצי כוס שמן זית (עדיף עם הטעם הכי עדין שאתן יכולות למצוא).

- עם שלושה רבעי כוס מיץ מאשכולית אדומה שאני סוחטת ביד ומעבירה דרך מסננת כדי להיפרד מחלקים מוצקים.

תפקידו היחידי של המיץ הוא לשבור את השמן ולהקל על השתייה, אין לו משמעות בפני עצמו, כך שאם אין אשכוליות אדומות, אפשר גם עם מיץ לימון. מכניסה את הנוזלים לבקבוק ומשקשקת. מניחה ליד המיטה. בכלל, מכינה את כל מה שאני צריכה כדי ללכת לישון. מצחצחת שיניים, מסדרת מיטה, עושה את כל כל הסידורים כדי שלא יהיו עיכובים בשלב הבא.

- **21:55** שותה את השמן ומיד נשכבת במיטה.

- **22:00** נשכבת מיד על הגב, או על צד ימין עם ברך ימין מכופפת, בלי לזוז, עשרים דקות. מדמיינת איך כיס המרה משחרר בבת אחת מיצי מרה בתגובה למנת השמן המרוכזת שהגיעה לתריסרון, ויחד עם המיץ משתחררות להן אלפי אבנים קטנות וירוקות דרך הצינורית שמי המלח האנגלי המבורך ריככו ושחררו, ודרך המעי המשוחרר גם הוא, כל הדרך החוצה.

- כנראה שיש א'נשים שיש להם קשיי שינה בשלב הזה, ומכיון שחשוב לישון טוב, ממליצים לקחת קפסולות של צמחים מרגיעים כאלה ואחרים. אין לי ניסיון עם זה כי לא קרה לי שלא נרדמתי.

⁷ את המיץ אני סוחטת במיצייה משוכללת, או בשיטה שדורשת רק בלנדר פשוט, (שתיכף מגיעים אליה) - אני ממליצה להימנע ממיצים קנויים. מיץ התפוחים הוא רק בשביל הטעם.

- בבוקר קמה מתי שקמה, מסתכלת טוב טוב על הקקי שלי (מסתכלת על קקי? עוד על זה בפרק על הקקי). פעמים רבות, צפות שם הרבה הרבה אבנים ירוקות קטנות, לפעמים יש גם כמה ממש גדולות, לפעמים אין בכלל אבנים. בצומות הראשונים שעשיתי, היו המון המון וזה היה מספק מאוד. יש אנשים שמניחים מסננת באסלה כדי לראות בדיוק כמה אבנים יצאו. אני מניחה שזה עוזר לשכנוע העצמי; מעולם לא טרחתי עד כדי כך. הסיפוק מהצום גדול הרבה יותר ממספר האבנים – תכף תראו.
- שותה כוס שלישית של מי מלח, לא לפני שש בבוקר, ודי מתי שאני רוצה אחרי זה. ואז אחרי שעתיים את הכוס האחרונה (או שחילקתי לשלוש מנות, ולכן אני פתורה מהכוס הרביעית). אומרת: "הללויה!".
- נחה הרבה.

עד כאן 24 השעות הראשונות של הצום שלי, שנכנסות תחת הכותרת "ניקוי כבד". במתכונים מספרים איך לצאת מהצום בשלב הזה. מתחילים עם מיץ פירות, שותות הרבה מים, ואוכלות ארוחות קלות ביותר עד שמחדשות את התפריט הרגיל, עם המון הקשבה לגוף, שאחרי ניקוי כבד אפשר להאזין לו הרבה יותר בקלות.



צום מים או צום מים עם לימון ("צום לימונדה")

אחרי שעשיתי כמה וכמה סיבובים של צום ניקוי כבד, שמתי לב שאחרי הצום הגוף שלי די מאושר מהמצב וממש לא מבקש אוכל. החלטתי לזרום איתו, ומצום לצום גיליתי שהתקופה מתארכת לי.

ככה זה נראה בצום שעשיתי ב-2015, כשכתבתי את הפרק הזה לראשונה:

- ביציאה מצום ניקוי הכבד שתיתי רק מים, בכמויות יפות.
- גם ביום השני לא חשתי צורך בשום דבר אחר מלבד ממים, אז המשכתי ושתיתי רק מים. היו לי כמה צומות שמצב זה נמשך במשך שלושה, ארבעה ימים, ופעם אחת עבר שבוע עד שהיה לי ברור שהגיע הזמן לעבות קצת את התזונה.
- ביום השלישי הרגשתי שהגיע הזמן לקצת סוכר והתחלתי לסחוט לימון לתוך המים. היו צומות שתרגלתי לימונדה בנוסח master cleanse עם "ממתיק" (ניסיתי כל פעם משהו אחר, מה לא ניסיתי, מאגבה ועד סילאן, מי תמרים ואפילו הרתחתי קנה סוכר פעם, עד שגיליתי שזה עובד לי מעולה עם מיץ תפוחים, ואחר כך גיליתי שהקמבוצ'ה היא המלכה) ופלפל אדום חריף. רצתי עם הלימונדה כשבוע. בפעמיים האחרונות הגוף העביר לי מסר חד וברור – הסוכר לא טוב כאן. שימו לב, זה היה המסר שלי, בשבילי, השנה. המסרים משתנים, מתפתחים, לפי המצב שלי כנראה. תקשיבו טוב טוב לגוף שלכן ולמסרים שלו! אז עשיתי מים עם לימון וזהו. גם בלימון כידוע יש לא מעט סוכרים!
- ביום הרביעי או החמישי היה ברור שהגיע הזמן לעוד עיבוי, והתחלתי לעשות מיצים. מומלץ להיצמד לסוג אחד של מיץ ולזרום איתו. בצום סתיו, אין כמו רימונים ותפוחים. רצוי מאוד לדלל את המיץ במים, כלומר להשתמש במיץ הפירות כתרכיז. בעצם, עשיתי לימונדה כשבמקום הסוכר יש מיץ פירות. בבקבוק של חצי ליטר סחטתי לימון אחד לא גדול, הוספתי חצי כוס של מיץ תפוחים או רימונים או שניהם ומילאתי את השאר במים. ברגעים שבהם הרגשתי צורך בזריקת אנרגייה מיוחדת, הוספתי קצת פלפל אדום חריף (התפקיד של הפלפל מעבר לאנרגייה הוא גם לעזור לגוף להיפטר מטפילים).
- ביום החמישי או השישי התחלתי להוסיף ירוקים, לקראת היציאה לוויפאסנה (שם לא מרשים למתרגלים להיות בצום). לתחושתי, יכולתי בעצם למשוך את שלב המיצים עוד יום או יומיים לפחות. להוסיף ירוקים, כלומר, לטחון את המיץ בבלנדר עם חסה, פטרוזיליה, כוסברה, מלפפונים.
- ממש לקראת היציאה מהצום, הוספתי לשייק שלי גם סלק וקצת שמן קוקוס והתחלתי גם ללעוס, קצת תפוחים או מלפפונים חתוכים בתוך השייק, בקערה עם כף. חשוב מאוד להכניס שמן לשגרת היציאה מהצום, כי הוא עוזר בספיגה של חומרי התזונה. גם עם השייקים בטח אפשר להמשיך שבוע ואפילו שבועיים, לפני שמתחילות ללעוס שוב – הכול בהתאם לצורך שמכתיב הגוף מצד אחד ולוחות הזמנים של החיים מהצד השני. לוח הזמנים שלי הכתיב לי יציאה לוויפאסנה אחרי עשרה ימי צום, וכך עשיתי.
- המשכתי מהצום לתוך הוויפאסנה, והצירוף הזה היה מבורך. את התזונה שלי בניתי מיום ליום במהלך הריטריט, על בסיס האוכל הטבעוני הבסיסי שהגישו במקום, עם תגבורת של ירוקים ופירות אורגניים שהצלחתי להביא לשם. הגוף המשיך להתנקות, בעזרת השתיקה והמיקוד של השלב הזה, בנוסף לתזונה המוגבלת (אוכלים ארוחת בוקר ב-6:30, ארוחת צהריים ב-11:30, ואחרי צוהרי היום נמנעים מאכילה). ניקוי הנפש שמתרחש בריטריט הצטרף לניקוי הגוף - יצאתי משם מטואטאת מבפנים ומבחוץ.
- כל הסיפור ארך כשלושה שבועות שבמהלכם חוויתי רגשות שונים ומגוונים, כמו בחיים הרגילים. חלק מהזמן זה כיף אדיר, חלק מהזמן זה קשה, מגעיל ודוחה, כמו תמיד בחיים. בסוף הצום קיבלתי קלילות משוגעת שאני לא חווה ברצף הרגיל של החיים. פיזית עזבו אותי שבעה קילוגרמים, נפשית ירדו ממני כמה אבנים כבדות, אם

בהתמוססות בזמן הצום/ריטריט, ואם בהחלטות שנשארו לביצוע בחיים האמיתיים. למשל, יצרתי קשר עם חברה שניתקתי קשר איתה לפני 16 שנה. זו הייתה אבן שניקיתי בעקבות קריאה ברורה שעלתה בריטריט, כמו ציווי, וזה בסך-הכול דרש ממני לכתוב הודעה קטנה ברשת. התשובה התקבלה מיד, קשר שהופר חודש, ומועקה שישבה שם כל-כך הרבה שנים התפוגגה; אי אפשר להגזים בכוחות הריפוי של התפוגגות שכזו, כמו שריר שהיה תפוס וכואב 16 שנים וכבר התרגלתי לחיות איתו אז התעלמתי, ופתאום, ממש ברגע אחד הוא משתחרר. דמיינו לכן.

ועוד נסים ונפלאות שקרו לי בעקבות צומות לאורך השנים:

- קריאה ברורה להסרת משקפיים – פשוט הורדתי אותם מהאף וזהו, למרות שאני לא רואה כל-כך טוב (למרחוק). (עדכון 2020, המשקפיים חזרו אל האף ובגדול עקב התדרדרות מהירה ואופיינית לגיל שהגעתי אליו, של ראייה מקרוב. ייתכן שיכולתי להימנע מזה, אבל השתכנעתי שבמצב החיים שלי כמו שהוא, הדבר הנכון היה דווקא כן לשים משקפיים, דיון למקום אחר.)
- שינויים ברורים בתפריט – פעם אחת זו הייתה הידיעה שהגיע הזמן לקחת הפסקה ארוכה מתמרים, ופעם אחרת הידיעה שהגיע הזמן לתפריט עתיר שומן ודל סוכר. כל פעם מגיע איזה תיקון.
- הטבה מדהימה בכאב רגליים שסבלתי ממנו חודשים – לקראת ריפוי מוחלט שהתרחש אחרי הצום.
- ריפוי מושלם של דלקת מפרקי הידיים (הצום כלל גם צום מהקלדה, ואז מעבר כואב ומתגמל להקלדה עיוורת...).
- בהירות וצלילות, רעיונות חדשים לדרכי פעולה, פרויקטים או שיתופי פעולה.
- תובנות והיכרות מעמיקה עם המחשבות, הדפוסים והשטויות שלי :)
- היכרות עם תחושת הרעב ותשוקות בכלל, היכרות שמביאה איתה לאט לאט שליטה עצמית (כיבוש ה"אני") שמגיעה ממקום פנימי ושקט ולא ממקום של מלחמה.
- הבנה של תהליכי העיכול ואיברים פנימיים, חישה טובה יותר של התנועות הפנימיות בגוף שלי.
- אבי בן זוגי נפרד מכאב מסתורי לגמרי שהרופא לא ידע לזהות, כאב ממש חזק באזור כיס המרה/כבד. הימרנו על צום ניקוי כבד. היו 24 שעות לא נעימות במיוחד, ובסופן - פופ! אין כאב ולא חזר מאז ועד היום.

היציאה מהצום

ככל שהצום ארוך יותר, היציאה ממנו דורשת יותר תשומת לב, והיא בעצמה, אפשר להגיד, חלק מהצום. אפשר לראות את היציאה כמו מסע לאחור בין צומות שונים, מהכבד אל הקל. אם אנחנו בצום מים, נעבור למים שיש בהם טעמים בתור שלב ראשון. "טעמים" הכוונה לסוכרים ומינרלים שמתחילים להחזיר לגוף אנרגיה, כל מה שכבר הוזכר, מיצי פירות וירקות, ציר מרק.

את מיץ הירקות כמו גם את ציר המרק, אפשר לעבות בדרכים שונות - למשל מיץ שיש בו יותר סיבים (מסננת יותר עבה במיציה) או תוספת דגנים או קטניות לציר.



וכך לאט לאט מעבים את התזונה. אפשר ולעיתים נדרש אפילו, להישאר ב-RAW, שהיא תזונה מנקה רעלים בפני עצמה. מעבים את המיץ לשייקים, ולבסוף חוזרים לתזונה מלאה. אם נצמדנו לראו-פוד, נכנסנו לצום מתמשך - מכל מזון מבושל. אם בחרנו בתזונה טבעונית-בריאותנית, אנחנו בצום מתמשך (נצחי אם אתם שואלים אותי) ממוצרים תעשייתיים, ולפעמים גם ממוצרים מן החי בלי קשר לרמת התעשייתיות. עוברים למזונות קלים ולאט לאט חוזרים ל"רגיל" שהוא ממש בלתי רגיל בתרבות הכללית, מה חבל.

לקט מתכונים ורעיונות

מיץ פירות או ירקות כשאינ מסחטת מיצים אך יש בלנדר

- מערבלים את הירק או הפרי על כל חלקיו בבלנדר עם מעט (או יותר) מים – לפי מה שהבלנדר רוצה ולפי הריכוז שמעניין אותנו לשתות. המיצים הם מרוכזים מאוד מאוד, וכדאי לדללם במים! אם אין בלנדר, אפשר לגרר בפומפיה, כפי שעשו אימותינו הבריאותניות-נטולות-הטכנולוגיה.
- מעבירים דרך מסננת ובד, להפרדת ה"פאלפ", כלומר כל החלקים הסיביים, מהמיץ.
- הפאלפ יכול לשמש במתכונים שונים אם אין בו חלקים גסים ממש; למשל, רימונים או סברס ישאירו פאלפ שבעיקר מתאים לקומפוסט.
- את המיץ כדאי לשתות מיד.



מיץ ירוק מס' 1

- גרגרי רימון
- תפוח אחד
- קצת חסה
- פטרוזיליה, כוסברה
- טיפונת עלי רוקט
- מים

מיץ ירוק מס' 2

- גרגרי רימון
- אשכולית אדומה, כולל ה"לבן"
- שומר
- חסה

מיץ גירוש טפילים

- רימון, או תפוח, או בסיס כלשהו אחר
- גבעולי סלרי
- שיני שום
- שורש ג'ינג'ר טרי
- שורש כורכום טרי
- טירוף של מיץ!!!

מיץ עשב חיטה

- עשב חיטה
- אפשר להוסיף גבעולי סלרי, ג'ינג'ר, תפוח, ואפשר לשתות את זה נקי - וואו.

כל מיץ יכול להיות בסיס לשייק. הטריק הוא לעשות מיץ מפירות קשים שאולי כבדים או סיביים לנו מדי בטחינה, למשל סלק או רימון, ואז לערבב בבלנדר, בתוספת מים, אם יש צורך, עם המון המון עלים ליצירת שייק ירוק מטורף. מה שאני עושה עכשיו, מספר שבועות אחרי שיצאתי מהריטריט, כל בוקר, זה מיץ בסגנון שני המתכונים כאן למעלה, מדללת במים ושותה כוס קטנה של זה בזמן שאני ממשיכה לשייק הירוק.

אין ספק שאחד המסרים הגדולים של הצום האחרון היה חזרה, ובגדול, לשייקים הירוקים, בהשראת הספר "ירוק לחיים" של ויקטוריה בוטנקו. ספר קטן ואפקטיבי בצורה יוצאת דופן. אז אחרי כוס קטנה של מיץ אני שותה שלוש ארבע כוסות של שייק ירוק, חלק ממנו משולב בסלט הבוקר שלי, שכולל פחות או יותר את אותם מרכיבים, בתוספת של שיבולת שועל וקצת שומן (כמו זרעי חמנית מושרים). לסלט אני מוסיפה גם פירות קטנים חמצמצים כמו ענבים שלוקטו בשרונה, פירות פיקוסים שליקטתי מהמרפסת והקפאתי, קריסה שאלון מביא מהאוניברסיטה.

בקיצור ולעניין ארוחת הבוקר שלי כוללת פירות לא מתוקים מדי שמביאים איתם שלל נוזלים, אנטי-אוקסידנטים, ויטמינים, אנזימים והמון טעם ואנרגיה.

עדכון 2024 - ארוחת הבוקר שלי כוללת הרבה יותר שומנים והרבה פחות פירות. כבר המון זמן שלא עשיתי שייק ירוק :)
ללמדך, שדברים משתנים כל הזמן, ויש לעקוב אחרי הבקשות הנסתריות של הגוף.

שייק ירוק מס' 1

- שני אגסים לא גדולים
- חופן ענקי של כוסברה (ממש ענקי, חברים – עלים, גבעולים, הכול)
- מלפפון אחד
- קרמבולה אחת

שייק ירוק מס' 2

- מיץ רימון-אשכולית אדומה-שומר בתור בסיס, וגם תוספת של מים
- חופן ענקי של פטרוזליה או כוסברה
- חסה שלמה אחת
- קצוות גדולים של מלפפונים (המלפפון עצמו נחתך לתוך סלט הבוקר, כמו גם חלק מהשומר)
- אשכולית אדומה

זהו שייק "למתקדמים" – הוא בעיקר מר וירוק. אני נהנית ממנו כמנה ראשונה של היום. בהמשך היום, אחרי שכבר אכלתי דברים מפנקים יותר, הוא בטח לא ימשוך אותי בכלל, ממש לא בא לי עליו, אבל בבוקר זה מתאים לי לגמרי.

אלה הם רק מקטעים חולפים מתוך תפריט שהייתי עליו בסתיו 2015. כל אחת, בכל עונה או זמן, תמצא מה שבאמת מתאים לה. הצום עוזר לנו לגלות. מתכונים נוספים לשייקים ומיצים אפשר למצוא לאין-ספור בהמון מקורות אחרים.

אבל אם הגוף והנפש לא מוכנים לזה, והתודעה עמוסה בשכבות, לפעמים סותרות, של מידע, קשה מאוד לנווט בין המתכונים, וקשה גם לשמור על מיקוד ולהתמיד לאורך זמן. בכל זאת מדובר בשתי מכונות שקודם כל יש ברשותי (מיצייה משוכללת ובלנדר) שאני מפעילה כל יום ואחרי זה מנקה. שני דברים עוזרים לי בזה:

- העובדה שאני עובדת מהבית, והתזונה שלי משתלבת עם חיי הרוח והעבודה שלי;
- אני גם חיה בקהילה, אז הרבה פעמים מישהי אחרת עושה לעצמה מיץ או שייק אחריו, ולא תמיד אני היא שמנקה.

קחו את כל המידע הזה אל תוך החיים שלכם ותראו איך ומה מתוך זה משתלב. תזכרו בבקשה שזה תהליך, דרך של חיפוש, התנסות, תהייה וטעייה. המידע כשלעצמו הוא חסר ערך, אז אם קראתם כבר שלושה ספרים והלכתם לאיבוד בינות לדפי האינטרנט הירוקים, עזבו הכול, סגרו את המחשב, עצמו עיניים ותמצאו בתוכם את הקריאה האמיתית של הגוף – מה עכשיו?

אני נוטה מאוד לסיבוך ולפרטים, אני חופרת (שמתן לב?). אם יש בלבול, נסו להיצמד לפשטות. למשל, פשוט צום מים - מה יותר פשוט מזה? אכן מאתגר, אבל את הפשטות הטכנית אי אפשר לקחת לזה.

אם יש לכם אפשרות לעשות הפסקה ארוכה ולקחת כמה ימים או שבועות בשביל החיפוש הזה, יכול להיות שתמצאו שצמצום – בטכנולוגיה, בדיבור, בתנועה, באכילה, בגירויים, יכול לתמוך ולהאיץ את המציאה של הידיעות הפנימיות לגבי כל דבר בחיים שלכם – מהתזונה ועד הפרנסה.

קישורים

רשומה ב"בצק אלים" רוויית פרטים ותמונות יפות (חוץ מהמגבות החד פעמיות! טפו!) על הכנת מיצים ללא מיצייה – רק בלנדר ומסננת פשוטה – זה עובד, מניסיון.

מידע בסדר על חוקן קפה, באתר מעצבן - בעברית.

מידע שמצאתי מועיל מאוד על חוקן קפה – בעברית

מידע על חוקן קפה, באתר ממש לא מעצבן – באנגלית

"כיצד נטמע המזון בגופנו" – מאמר שכתוב ברשלנות אבל מסביר בפשטות את מערכת העיכול, כולל איורים ממש חמודים, רק חבל שקטנים כל-כך.

ואם כבר מערכת העיכול, מתישהו הגיע לידי הספר "תחושת בטן" של ג'וליה אנדרס וקראתיו בהנאה מרובה.

$$\dots \sim \begin{matrix} * & + & * \\ \vdots & & \vdots \end{matrix} \sim \begin{matrix} * & + & + & * \\ \vdots & & & \vdots \end{matrix} \sim \begin{matrix} * & + & * \\ \vdots & & \vdots \end{matrix} \sim \dots$$

אם הפרק הזה הועיל

מוזמנות להצטרף למעגל המחבקות של העץ בפטראון ולקבל את כל הפרקים בזמן יציאתם המחודשת לאור, כמו גם כניסה חופשית לכל שיעורי הזום ועוד מתנות:



אפשר גם להצטרף לקבוצה של עץ בעיר בוואטסאפ:



תודה ולהתראות בבית.