

פאולה רוזנברג,
"תעשיית"
הדיאטות היא
תעשייה לכל דבר,
והמטרה שלה
היא למכור"

שלוש-שלוש ואל תבוא לי בחלום

הוא רע, הוא רשע, הוא מגעיל, הוא מעצבן, הוא נורא, הוא
איום, אנחנו שונאים אותו. מדוע, אם כן, אנחנו בכל זאת
לא מעיפים את מד השקילה מהבית, לכל הרוחות? פאולה
רוזנברג, גורואית התזונה של הביצה המקומית, יצרה סדנה
שלמה סביב השאלה המטרידה הזאת

אילנה שטוטלנד צילום אריק סולטן

כמה ימים לפני שפגשתי תי לראשונה את פאולה רוננברג החלטתי, לג' מרי במקרה – כאמת, לגמרי – להעניף מביתי

פריט שנמצא בו כבר שנים רבות: מדר המשקל. הסיבה לכך לא הייתה חוסר שימוש. נהפוך הוא: החלטתי הגורלית נפלה אחרי שנים ארוכות של הרגל שבהן דרשתי בשלומי לפחות פעמיים ביום, אחת בבוקר ואחת בערב, כדי לראות אם העליתי כמה גרמים, או חלילה קילו או שניים.

רוננברג, מומחית לרפואה טבעית ומרצה בסרנאות על ניקוי רעלים ותזונה נכונה, מיד הבינה את הצורך שלי להיפרד מחברי הישן והטוב, שלפעמים גם יכול היה לבאס. "אין שום בעיה לזרוק את מדר המשקל מהבית", היא אומרת, ולא מתריעה לפני שהיא עוברת לעיי סוק בהפרשות גופניות. "מניסיוני עם עשרות מטופלים, את רואה גם תוצאות נפלאות וגם את השמחה, את השחרור כשהם מפסיקים עם השקילה היומיומית הזאת, שגם לא מדויקת תמיד וגם הופכת להיות אובססיבית. נשקלים לפני קקי, אחרי קקי, לפני ארוחת צהריים, אחרי ארוחת צהריים, לפני שיעור ספורט, אחרי שיעור ספורט. זה יוצר דפוס כפי ייתי שגורם סבל מיותר ולא מקדם שום מטרה. זה גם פוגם בכל פעם יותר ויותר בערך העצמי שלך ובאמונה שאת יכולה להצליח, ותחושת הכישלון הזאת תביא אותך ללכת למקרר ולהתנחם, לחפש אוכל מלא בשומן, סוכר ומלח".

מותה של הדיאטה

את התיאוריה שלה בנוגע לחשיבות נוכחותו של מדר המשקל בבית החליטה רוננברג להפוך לסרט חדשה בשם "לדרת מהמשקל". משתתפיה יוכלו ללמוד שם כיצד לנהל את תחושות הרעב והשובע כאורח חיים, ואיך להיפטר מאובססיות המרידה. מי שלא מעוניינים להישקל במהלכה, ממש לא חייבים. "אני לא חושבת שהמשקל הוא איזה כלי מתור-עב", מבהירה רוננברג, "מצד אחד, הוא סמן חיצוני להתנהלות הפנימית שלנו, להתנהלות האכילה, לכמה שאנחנו זזים עם הגוף שלנו, למצב המטבולי שלנו. מצד שני, אנשים שוכחים שהמשקל הוא

לא הסמן היחיד. יותר מזה: הם מקדשים אותו והופכים אותו למי ששולט בתחושה האישית, במצב הרוח. הוא, בעצם, זה שקובע לנו איך נצא מהבית".

הנזק מגיע בכמה דרכים. המשקל, קודם כל, מסב לנו נזק ברמת המידע, כי הוא לא נותן לנו מצב אמין על מצב הגוף שלנו. יכול להיות שאדם אכל מצוין, שתה והלך לשיעור התעמלות, אבל יחד עם זה הוא גם נמצא בשבוע של שינוי הורמונלי מסוים, או שאולי צבירת הנוזלים שלו הייתה אחרת. המשקל לא מראה את מה שבאמת קורה בגוף מבחינת רמות השומנים וכדומה. מידע מוטעה זה כבר נזק.

הנזק השני הוא ברמה הרגשית. אם את מרגישה שתהליך ההרזיה דווקא הולך לך טוב, המכנסיים רופפים ואי נשים אומרים 'איזה יופי את נראית!', אבל אז את רואה שהמחוגים לא זזו ואולי אפילו נטו לכיוון מעלה, זה גורם לך לתחושה של 'משהו לא בסדר איתי, אני עושה משהו לא נכון'. זה מביא לתחושת ייאוש ולחוסר ביטחון. ויש גם נזק ברמה ההתנהגותית. זה גורם להתנהגות אובססיבית. יש לי מטופלות שכשהן נוסעות לחופשה, הן מבקשות שיביאו להן לבית המלון משקל, כי הן לא מסוגלות להי יות אחרת. זו התמכרות כפייתית, ממש כמו לאלכוהול ולסיגריות. הייתה לי גם מטופלת, אשה מאוד משכילה, שקנתה משקל ארום עם פרצוף כועס, ולדבריה, 'כל בוקר כשאני עולה על המשקל, הוא מזכיר לי שאם לא אשמור על עצמי, אז הוא מאוד יכעס עלי'. היא בעצם חיה את כל החיים שלה בכלא".

נזק נוסף שרוננברג מציינת קשור לממד הפיזי. "הרבה פעמים, כשאנחנו רואים שאין שינוי או שעלינו במשקל, אנחנו עלולים לסטות ולפנות לתזונה שלא מתאימה לנו, מתוך אמונה שזה מה שיגרום למשקל לרדת. זה יכול להיות לאכול פחות מדי, לאכול רק דברים דיאטטיים, להתמכר להתעמלות, למשלש-לים, לכל מיני כדורי דיאטה וגלולות קסם שיפתרו לנו את העניין. זה פוגם לנו בכל תחומי החיים, והכי עצוב זה שאנשים חיים עם זה ולא רק שלא מבינים את הנזק, אלא חושבים שהתעסקות במשקל גורמת להם לשלוט על החיים

"הייתה לי מטופלת, אשה מאוד משכילה, שקנתה משקל אדום עם פרצוף כועס, ולדבריה, הוא מזכיר לה שאם לא תשמור על עצמה אז הוא מאוד יכעס עליה. היא בעצם חיה את כל החיים שלה בכלא"



מימין שני כהן, מיכל ינאי, הילה רהב, גיל ריבה ושביט יזל. עפים על רוננברג

צילומים ברק פכטר, בייגל אלרון אביטל, שרון דרעי, אבי ולדמן



האיש. בפגישה הזאת, מי שבחורים להישקל – נשקלים, ומי שלא מעוניינים להישקל – לא נשקלים. איך בכל זאת אפשר לצלוח את התהליך ללא עזרתו של המשקל? רוננברג כבר יודעת לירות את התשובה לכך מתוך שינה. "יש לנו ערכת מדרים אמיתיים שכוללת כמה דברים", היא מסבירה, "המדר הראשוני הוא מכנסיים. אין אדם שלא יכול להגיד, לפי המכנסיים שלו, מה המצב האמיתי שלו. כל משתתף ומשתתפת מתבקשים למצוא בבית את המכנסיים הכי הדו-קים עליהם, כאלה שהם עדיין מצליחים לסגור, ולמרוך אותם לפני כל מפגש. מעבר לזה, אנחנו מבקשים מהמשתתף פים לבצע בדיקות דם כדי לדעת את מצב השומנים והסוכר, שהם, מבחינתי, הרבה יותר אמין וחשובים מהמשקל, ולאורך הסדרה אנחנו גם בודקים אם רמת האנרגיה שלהם עולה ואם מצב הרוח שלהם משתפר. כל אלה הם, בעיני, מדרים להצלחת התהליך".

והזין ממדידות, מה עוד עושים? "לומדים מה להכניס לתוך החיים ומה לשחרר, מה לאכול ומה לא. יש תרגילים שקשורים פחות לאכילה ויותר לשינויים בדפוסי החיים ובתודעה שלנו, יש קברי צת הליכה של פעם בשבוע ויש תמיכה יומית און ליין של צוות מקצועי של נטורופתיות".

"אם הייתי אומרת להורה שיש לי שיטה למנוע מהילד שלו להירצח, חס וחלילה, הוא היה מבצע אותה אחד לאחד. משום מה, כשזה קשור לאוכל, אנחנו קצת חלשים"

בסך הכל הסדרה, שמחירה 1,550 שקל, כוללת שבעה מפגשים קבוצתיים ושני מפגשים אישיים עם נטורופתית. "אני באה להציע כאן פתרון מתוך החיים, ולא מתוך איזה מגדל שן שאומר 'אני מושלמת, בואו תהיו כמוני'", מבהיר רה רוננברג. "גדלתי בבית ארגנטינאי שאכלו בו סטייקים, גבינה צהובה ולחם לבן בכל שעות היום. לא הייתה מודעות תזונתית בבית. טחתי ופלים. בכיתה ט' עשיתי דיאטה בפעם הראשונה. לקראת מסיבת הסיום, שהייתה אמורה להתקיים בבריכה, הבנתי שאני חייבת לרדת במשקל. הלכתי לסופר וראיתי שאת המוזן שלי אני יכולה להמיר בדיאט, והכנסתי לבית לחם קל, קולה דיאט, פתית וגבינה דיאט, ללא שום מודעות תזונתית. עשיתי דיאטה כזאת במשך שבועיים ולאט-לאט זה הפך לימים שבהם לא אכלתי ושכנתי במיטה. יום אחד אמא שלי אמרה לי 'עזבי שטויות, 🍌

לחייך ולשפר את החיים שלהם", היא מסבירה. "המילה 'דיאטה' לא נמצאת בלקסיקון שלי. דיאטות לא עוברות. רוב האנשים שאני נפגשת איתם מספרים שהעלייה שלהם במשקל החלה רק עם ההתעסקות בדיאטות".

ועדיין מדובר בתעשייה שמגלגלת מיליונים.

"הפרדוקס הוא שככל שממציאים יותר דיאטות קסם שמבטיחות לפתור אחת ול' תמיד את בעיות ההשמנה ולהביא לאושר הנצחי – כך, בהתאמה, מחקרים מראים שכמות האנשים שסובלים מעודף משקל רק הולכת וגדלה. תעשיית הדיאטות היא תעשייה לכל דבר, והמטרה שלה היא למכור. כדי להשיג את המטרה הזאת, ישקיעו מיליונים בשיווק ובפרסומות".

מהי הטעות הכי שכיחה הקשורה בירידה במשקל?

"שככל שנאכל פחות, נרד במשקל. אכילה היא פעולה המורכבת מאיך, ולא רק מ'מה', ולכן מי שרוצה לאזן משקל, צריך להרגיש שבע כל הזמן. שום תהליך שיגרום לך רעב לא יביא תוצאה לטווח הארוך, כי כל תוויה של חוסר לגוף תביא לרצון לפצות אותו. חוויית רעב משבשת את מנגנון הרעב והשובע".

בואי לאכול' – ובוזה בעצם הסתיימה הדיאטה. הבנתי שאנורקסית אני כבר לא אחיה בגלגול הזה. הבנתי שאם אני רוצה להרגיש טוב, אני חייבת לשים לב לתזונה שלי. הבנתי איך התזונה משפיעה על מצב הרוח שלי, על האופן שאני מצליחה לחשוב".

תני דוגמאות. אילו מאכלים עושים רע ואילו מאכלים עושים טוב?

"הדבר הראשון שאני מאמינה בו זה אוכל איכותי. גם אם את אוכלת צ'יפס, חשוב שזה לא יהיה צ'יפס שטוגן בשמן של לפני שבועיים, אלא צ'יפס טרי, שטוגן לפני האכילה. אני גם מאמינה במידיות, גיוון וגמישות. אפשר לאכול כמעט הכל, אם זה במינון הנכון ובגיוון הנכון".

בכל זאת, ממה תתנזרי?

"נקניקיות, נקניקים, צבעי מאכל מלאכותיים, מרגרינה וסוכריות טופי. אמעיש גם במוצרי חלב, חיטה, סוכר, מלח ושמן מוזככים. במקום זה, אוסיף

"ייתכן שאדם אכל מצוין, שתה והלך לשיעור התעמלות, אבל הוא גם בשבוע של שינוי הורמונלי מסוים. המשקל לא מראה את מה שבאמת קורה בגוף מבחינת רמות השומנים. מידע מוטעה זה כבר נזק"

הרבה ירקות ירוקים וכתומים, פירות יער, קטניות, דגנים מלאים, שמן זית, אגוזים, שמן קוקוס וטחינה".

ומה לגבי בשר?

"הדיעה הנחרצת שלי היא שלא בריא לאכול בשר באופן כללי, אבל אני לא מיישמת את זה באופן מובהק במשפחה שלי. הבנות שלי אוהבות בשר, אבל אין ביכולת של בשר בבית. הן יכולות לאכול שניצל אצל סבתא או כשסבא עושה על האש. גם הגנים שבחיתי עברו הם גנים צמחוניים. היה לי מאוד חשוב שלא יהיה בשר על בסיס יומיומי".

מה דעתך בכלל על תזונת הילדים של היום?

"למרות שיש מודעות לתזונה בריאה, בחלק מהמקרים הורים עדיין לא עושים קשר ישיר בין מה שהם נותנים לילד שלהם לאכול לבין כמה שהוא בריא, כמה הוא יצליח בלימודים, עד כמה ההתנהגות שלו רגועה וכמה הוא ישן טוב. אם הייתי אומרת להורה שיש לי שיטה למנוע מהילד שלו להירצח או להיפגע מתאונה, חס וחלילה, הוא היה מבצע אותה אחד לאחד. משום מה, כשהוא



הליסט הגורו של

1. מאכל אהוב: סלט קיסר, אני ממש אוהבת את הרוטב שלו".

2. הדבר הכי מוזר שאכלתי: "נמלים ענקיות בטיול בקולומביה. היה להן טעם של פיצוחים קלויים".

3. לעולם לא: "לא אטעם בשר כלב או חתול".

4. מסעדה אהובה: "מקום בלב' ברעננה, 'משק ברזילי', 'טבע' לה' שהתמזל מזלי ונמצאת שני רחובות מביתי. יש שם סלטים אלוהיים, שייקים מעולים ומוזלי הכי טעים שטעמתם אי פעם".

5. שף: "מעריצה את ג'ימי אוליבר על המהפכה שהוא עושה בתחום המזון. מבחינתי הוא מקור השראה".

6. ספר בישול: "כרגע שוקדת על כתיבת ספר הבישול שלי, בינתיים ממליצה על 'בישול מלא חיים' של יוטקה הרשטיין ממסערת הרדוף. מעבר לאוכל עצמו, מרגישים בכל עמוד את האהבה והאותנטיות של הספר".

7. טיפוח: "אני רוקחת מוצרים טבעיים בעצמי, והם הפינוק הכי גדול שהעור שלי יכול לבקש. אני יודעת מה מכיל כל גרם של חומר. חוץ מזה, אני משתמשת באיפור אורגני שאני קונה בחו"ל".

8. כושר: "משתדלת להקפיד על הליכות. מאוד אוהבת את מה שיוגה עושה למצב הרוח שלי. משתדלת גם לעשות פילאטיס".

9. ויטמינים: "נוטלת על בסיס קבוע פרוביוטיקה, אומגה 3, ויטמין C ואצות".

10. טיפ מנצח: "המינון הוא הסוד האמיתי. אם תהיו מודעים, סלחנים כלפי עצמכם, גמישים במחשבה ותעשו הכל מתוך נינוחות ושמחה, תמצאו את התשובה הנכונה בעצמכם. כמו כן, מחקרים מראים שלצחוק זה הכי חשוב. אם אתם לא מצליחים לצחוק באופן טבעי, קחו כפית ותכניסו אותה במאונך בין השיניים. זה כבר יאלץ את הפרצוף לחייך, לפחות פעם ביום. חכו 20 שניות, ואז יגיע גם הצחוק האמיתי".

קשור לאוכל, אנחנו קצת יותר חלשים. כל הורה צריך להסתכל טוב-טוב במראה ולדעת שער גיל 12-14 הגורם המשפיע על התזונה של הילד שלו זה הוא עצמו, הדוגמה האישית שהוא נותן בבית והמ שאבים שהוא משקיע כדי ליצור תזונה טובה בבית. הכל מתחיל ונגמר בחינוך לתזונה".

בבית שלך יש ממתקים?
"יש דברים מתוקים, אבל איכותיים, כמו שוקולד מריר, עוגות, עוגיות וקינוחים מעולים שאנחנו מכינים עם ממתקים טבעיים, כמו מיפל או סילאן. יש הפרדה מאוד ברורה בין מה שנכנס הביתה לבין מה שאפשר לטעום בחוץ – וזאת מתוך עקרון הגמישות. זה גם המסר הכי חשוב לילדים: מה שאתה טועם בחוץ זה דבר אחד, ומה שההורה מכניס הביתה זה כבר אוכל לגיטימי".

פעם בארבעה חודשים מקפידים בני הזוג רוזנברג על ניקוי רעלים. "מבחינתי ניקוי רעלים זה לא טרנד", היא מסכימה. "ניקוי של הגוף זה משהו שנהוג כבר מאות שנים במסורות שונות. טובי הרופאים כתבו מאמרים על זה שהגוף צריך מנוחה. ניקוי רעלים זה מתן מנוחה למערכת העיכול, שעובדת מאוד קשה. אם מנקים את הבית, את האוטו, את החצר ואת הגוף מבחוץ, אז למה לא מבפנים? למה זה נראה כל כך מוזר?".

ליאון היה מלכתחילה בקטע של אוכל בריא, או שהוא פשוט נסחף בעקבותיך?

"ליאון הכיר אותי לפני התפנית הגדירה בחיי, הוא עבר איתי את כל התהליך. מעולם לא כפיתי עליו שום דבר, אבל כשהוא ראה שהשינויים התזונתיים שהוא עושה מאפשרים לו להיות יותר שמה, הוא אימץ את זה כאורח חיים".

בסדנאות שלה רוזנברג מתייחסת גם לשילוב שבין ניהול אורח חיים קריי-ריסטי לאוכל בריא. "אני חושבת שעניין הבישול הרבה יותר מעורר פחד מאשר הוא מפחיד באמת. כדי לנהל מטבח שיש בו אוכל בריא, לא צריך ללמוד בקורס בלו ולנהל מסעדה. מספיק שיהיו לכם חמישה מתכונים קלים שתדעו להכין. גם כיום בכל מסעדה יש את אופציות הבריאות, ואפשר גם לשלב בין אוכל ביתי לאוכל שאוכלים בחוץ".

את חוטאת לפעמים באוכל לא בריא, או שאצלך הכל לפי הספר?

"וראי, ואני גם לא קוראת לזה חטאים. השאלה היא אם אני בוחרת לפעמים כמודע באוכל שתפקידו המרכזי אינו להזין אותי – והתשובה היא כן. אבל אני עושה את זה כשהוא באמת שווה, ואז אני חוגגת את הרגע ומתענגת על כל ביס, כמו למשל עכשיו, כשאנחנו מקנחות במוס שוקולד".

סגנון לידיה מנדלינגר עיצוב שיער עידן אנקונינה איפור ריקי דעוס תודה ל"מקום בלב", רעננה