

אחרי קריירה מצליחה מאוד בניו יורק, שם ייסד את מרכז Alok Holistic Health ועזר לאמריקאים לשנות את הרגלי התזונה שלהם, ביקר צמח וילסון בשנים האחרונות יותר ויותר בישראל והעביר סדנאות בפסטיבלים הרוחניים השונים. זאת במקביל לריטריטים של תזונה במרכז של טיוהר בקוסטה ריקה. הוא שמח שאופי התזונה בפאצה מאמא (שמו של המרכז של טיוהר) השתנה

"אם האדם רוצה להפוך ליו"ר בנק הפועלים תפקידי לעזור לו לראות איזה מזון יעזור לו לטפס בסולם הדרגות"

לאחר הביקורים שלו שם בשנים האחרונות, והמטבה, שהיה משופע בגבינות, פסטות ולחמים החל להתבסס יותר על ירקות, אוכל חי ואוכל מיושב במקום אוכל מבושל. על התזונה של הישראלים הוא אומר שמצבנו טוב יחסית בגלל עושר הירקות והפירות, אבל הכיבוש האמריקאי לא מניח לנו ומשתלט יותר ויותר, וזו לא בדיוק מחמאה. אחוז השמנים בארצות הברית בצמיחה, וגם בארץ. כשהייתי בהודו, בפונה, נפתח שם המקדונלד'ס הראשון מי אכל שם? רק ההודים העשירים. בארצות הברית אוכלים במקדונלד'ס בעיקר העניים. התוצאה היא שבהודו העשירים שמנים ובארצות הברית העניים שמנים", הוא מוסיף. במוצאי שבת הקרוב תוכלו לשמוע אותו מדבר על "מזון שלם - האוטוסטרדה של הריפוי הטבעי". בערב הוא יעסוק בשוני שבין מזון שלם ובין מזון מעובד ומזון מרוסק, ו"נכיר רעיון פשוט אך חדשני הנקרא 'מזון ראשוני' - מזון שאותו איננו מכניסים כלל אל תוך מערכת העיכול שלנו". הוא מבטיח גם לעסוק בפירמידת המזון המפורסמת, ובעיקר באינטרסים הכלכליים שהביאו ליצירתה.

"צורת ההסתכלות שלי היא על הפן הגופני, הפן הנפשי והפן הרוחני. אם האדם רוצה להפוך ליו"ר בנק הפועלים תפקידי לעזור לו לראות איזה מזון יעזור לו לטפס בסולם הדרגות. לדוגמה, כשאנחנו אוכלים אוכל דומה אנחנו נכנסים לתקשורת אנרגטית דומה. לכן אדם שרוצה להיות איש עסקים שמפעיל צוות כדאי לו להביא לפנישות ולכנסים אוכל מסוג אחד. כך יהיה לאנשים קל יותר לתפקד אחר כך יחד".

מזון שלם - האוטוסטרדה של הריפוי הטבעי, שבת, 19:30, בית הצ'נדרה, אשתורי הפרחי 4, 30 ש"ח, לפרטים נוספים 03*5464045, 054*5248818, www.alokhealth.com



צילום: איליה מלניקוב **צורת ההסתכלות שלי היא על הפן הגופני, הפן הנפשי והפן הרוחני. זהר צמח וילסון**

אוכל לאנשים כמוך

זהר צמח וילסון, יועץ בריאות הוליסטי, מגיע לארץ אחרי שהות ארוכה בניו יורק כדי ללמד את הישראלים שתזונה נכונה היא עניין סובייקטיבי. תלוי מאוד מה אכלתם כשהייתם ילדים ואיזה צבע אתם אוהבים // שחר בן-פורת

טיפול אחת תגיד לך לאכול רק אוכל מבושל, אחרת תורה לא לבשל שום דבר, שלישית לאכול רק פחמיות ורביעית רק חלבונים. אנשים רוצים שהכל יהיה בנוסחאות, אבל בעצם זה לא עובד ככה". הדברים שזהר אומר הם יוצאי דופן בנוף הישראלי. כל דיאטנית בקופת חולים תדקלם את אותה הדיאטה לכל מי שיגיע אליה; שומרי משקל משווקים להמונים את שיטת הנקודות; וגם בעולם התזונה ההוליסטית רבים המטפלים המדברים בנוסחאות. מי שמחפש ללמוד מה נכון לו ולגופו באופן ספציפי עשוי להתקל במעט מאוד עזרה. זהר וילסון מציע ישועה בתחום קריטי זה. כמי שלימד והדריך ב-Institute for Integrative

"בגלל ששמענו את המשפט You are what you eat כל כך הרבה פעמים, אנחנו לא עוצרים לחשוב עליו ברצינות. אבל כשאנחנו אוכלים ביצה, לדוגמה, או ירקות, התאים שלהם הופכים להיות התאים שלנו. אנחנו מקבלים מהם מסרים ואנרגיות, לטוב ולרע. לכן אנחנו נחשוב אחרת אחרי שאכלנו סטייק או אחרי שאכלנו סלט". את הדברים אומר זהר צמח וילסון, יועץ בריאות הוליסטי. "אני בן 41, וחזרתי ארצה אחרי 16 שנה בניו יורק", הוא מספר. "בעולם התזונה הרבה פעמים אנשים מטפלים בשיטה שהם המציאו או בשיטה שעזרה להם והם הפכו לחסידיה. הבעיה היא שלא כל שיטה טובה לכל אחד. שיטת

רוחני