

יולי 2010

## ככה אני באמצע ניקוי מיצים

אליה גבעון משתפת אותנו מחוויותיה בסדנת ניקוי מיצים בבית אורן שבהרי הכרמל עם זהר צמח וילסון, אביטל סבג ותמר עדי, ביומן אישי ומרגש. לכל מי שהתלבט לעבור חוויה דומה, יוכל להרגיש במעט מן החוויה דרך המילים והתמונות. אליה גבעון, משתפת בסדנת ניקוי מיצים

### ככה אני באמצע

חוויות מסדנת ניקוי מיצים בבית אורן שבהרי הכרמל עם זהר צמח וילסון, אביטל סבג ותמר עדי

אני עם אוכל – נהנתנית. שכחתי שלהיכנס לסופ"ש של ניקוי מיצים זה מחייב. הפרט העיקרי שזכרתי מתכני הסדנה בפרסומים הראשונים זה שתהיה בריכה. כל פרט אחר הדחקתי. אני מדריכת שחייה והידרותרפיסטית כך שמים לטבול ולצלול בהם זה תמיד מרגש.

אבל כעשרה ימים לפני הסדנה הגיע הדוא"ל מזהר שהחזיר אותי אל היבשה, אל הקרקע: הנחיות תזונתיות שיש ליישם במהלך השבוע שלפני ניקוי המיצים. את רוב ההנחיות מילאתי. לא הקפדתי במאה אחוז אבל הייתי ילדה די טובה.

### להשתדל להמעיט ב:

אכילה אחרי 8 בערב (רוב הימים אני יוצאת מהמים אחרי 9 בערב)  
חלב (טוב, אולי נשתה רק אספרסו השבוע)  
קפה (אה, אופס)  
בצק, לחמים, מאפים  
להחליף ארוחה אחת ביום במיץ (בזה הצלחתי!)  
הקשה מכול (עבורי): מוצרים מן החי – ביצים, בשר.



צוות המנחים מקבל את פנינו: זהר צמח וילסון עם אמור, תמר עדי עם תיא (הבת של מנהלי בית הארחה בו התקיימה הסדנה) ואביטל סבג.

תמיד הייתי טורפת בשר. אני בת רביעית אחרי שלושה בנים ובארוחות משפחתיות כבר לא מופתעים שאני זו שלוקחת את נתח הבשר הכבד ביותר והאדום ביותר. יכול להיות שבגלל השעות הרבות שאני מרחפת במים יש לי צורך עז בכובד ובקרקוע של הבשר. בכלל, אני זקוקה להרבה מזון ולעיתים תכופות. מה מזה הוא צורך אמיתי ומה הרגל נרכש או התמכרות – קשה לי להגיד. אבל אני לא מוצאת טעם לצאת למלחמה נגד הצרכים שלי. אני בפאזה (בעצם מאז שאני זוכרת את עצמי) שבה אני לא מתאמצת לוותר על העינוגים. אני באמת מאמינה שהכי חיוני לעיכול שלנו הוא להיות שלמים עם מה שאנחנו אוכלים. חשוב ליהנות מהאוכל וכל כך מיותר להיכנס לרגשות אשם.

בסביבה שלנו בסדנת הניקוי רוב הזמן לא היו גירויים או תזכורות לאוכל רגיל. פעם אחת הגיע לכמה שניות ניחוח מנג'ל ובפעם אחרת מישהו מאתנו שמע מעבר לקיר קולות מחדר האוכל: "תרצה חביתת ירק או חביתה רגילה?" אבל אצלי לא היה צורך באיזשהו גירוי חושי חיצוני – כל הזיכרונות על האוכל המוכר חיים ובוועטים בפנים: בראש ובבטן שנדבקה לגב. אני מפנטזת פה ללא הפסקה על ארוחות אפשריות. כבר בדרך לבית אורן כשחלפנו על פני פורדיס ידעתי שנעצור שם בדרך חזרה ונקנה דגים טריים... ונשים אותם בתנור עם הרבה לימון...



זהר צמח וילסון עם השייק הירוק שבימים הקרובים יחליף לנו את הדגים הטריים

וזה בעצם הקושי העיקרי שלי – לאן הדמיון שלי יכול לגרור אותי. ברקע היה החשש איך נשרוד עד פורדיס, איך יהיה בהמשך הסופ"ש, אבל כל אלה הם קשיים לא ממשיים. הם שם ואל לנו לזלזל בהם, אבל עכשיו הכול בסדר. אנחנו בידיים טובות. בידיים הכי טובות. אביטל, תמר וזהר – כל אחד מהם מנוסה מאוד בתחמומו ומרגישים את זה. מבלי להעמיס הם נותנים שפע של אינפורמציה והנדיבות הזאת לא מובנת מאליה. כיף לקבל את הטוב ביותר... יש שילוב מצוין של פשטות ואיכות. יש תחושה של בית משותף.

אחת הבנות כאן אמרה בצדק שאוכל הוא עניין מאוד חברתי. להיות מוקפים בחבר'ה שאוכלים אותו הדבר ומדברים – זה בהחלט מספק. כולנו יצרנו כאן אווירה חיובית ושמחה של שותפות גורל. כולם מחויכים, אפילו כששתינו מיץ עשב חיטה ואפילו מי שסבל מכאב ראש בגלל הגמילה מקפה. אם לא פספסתי, רק אישה אחת (מתוך 28 אנשים) סבלה לאורך זמן מכאב ראש ובחילה.

יש כאלו שרגילים לכמויות קפה מטורפות ולא הרגישו שום דבר. כמעט כולנו הרגשנו ברגע זה או אחר חולשה – ואז עמדה לרשותנו הישועה: כפית טחינה עם דבש, כמעט אפשר ללעוס את זה. הראש שלי כאב רק פעם אחת וגם זה היה רק לכמה שניות: בשיעור היוגה הממלא (זאת התזונה האמיתית שלנו לשלושת הימים האלה), בהרפיה של סוף השיעור פתאום הרגשתי צמרמורת קלה שעולה ועוצרת בראש וכאילו מאבנת אותו. בעצם זו הפעם הראשונה מהרגע שהגענו לכאן שנשכבתי על הגב בלי לעשות כלום. אולי זה כי בבת-אחת בשבוע האחרון צרכתי הרבה פחות סוכר מהרגיל. זה מזכיר לי שבעצם זה הקשה מכול! ... לצרוך פחות ממתקים, עוגות, עוגיות, שוקולדים.



רואים לפי איך שהיא יושבת שהיא מורה ליוגה (תמר עדי מימין). לפי התפוח ביד של התינוקת נראה שהיא כבר הייתה בהרבה סדנאות תזונה. משמאל, רותי פריש, מנהלת בית הארחה בו התקיימה הסדנה.

במקום כל אלה היה לנו בערב קינוח מתקתק במיוחד לקראת סגירת היום הראשון: תרגול שיאצו בזוגות בהנחיית אביטל. כל חלק בלו"ז קשור לחוויית הניקוי, לכניסה למצב תודעה נקי, מאוזן, הרמוני: הליכות בוקר ביער, שיעורי יוגה, מדיטציה, הרצאות על תזונה, זמן חופשי בחדרים או בבריכה ושינה בשעה מוקדמת. בת זוגתי שתחיה (לחדר, לשיעורי יוגה בימי שישי בבוקר, לארוחת שחיתות [או מיץ] בשישי בצהריים, ולשיאצו בסדנה), אמנם לא עוסקת בתחום הטיפולי אבל עם הכלי החדש הזה שקיבלה לידיה היא ידעה לתת ולפנק. אני שוכבת על הבטן ולאט לאט עוד חלקים ממני משתטחים על המזרון. העיניים כבדות, הפנים כבר לא מחזיקות בשום הבעה ואחרי אנחה שקטה ההכרה החליקה הלאה ממני.



עכשיו אני מדריכת שחייה והידרותרפיסטית שגם יודעת לפנק עם שיאצו. אליה בהדרכת שיאצו לזוגות בסדנת ניקוי המיצים.

ביום השני אנחנו כבר ממש בתוך התהליך. עברנו כבר חלק ניכר ויש עוד הרבה לפנינו. מכאן והלאה אני פחות מרוכזת במה חסר לי. אני מנסה מצד אחד להיות קשובה לגוף ומצד שני לא לקחת יותר מדי ברצינות את הרעב. זאת הזדמנות מעניינת לחוות מה שאוכלוסיות במצוקה חוות ללא בחירה ולפרק זמן שאינו ידוע מראש. משיחות עם אנשים עולות שאלות כמו: למה באנו? מה רצינו להשיג? מה נקבל כאן? מה ישתנה?

**להתנקות בכל המובנים**

מבחינתי אין לי מטרה מדויקת וברורה. אולי זה מה שמגביר את הקושי ונותן לגיטימציה לפנטז על אוכל, כי כביכול אין לי הכרח לעשות את כל המאמץ הזה. אני באה מתוך סקרנות, מתוך אתגר. טפו טפו טפו חמסה חמסה אני בריאה. אני פשוט רוצה לשמר את זה, לגוון במאכלים שאני מכינה, לדעת יותר על מזון אורגני. ויותר מהכול: יש לי רצון להתנקות בכל המובנים כל הזמן. בעיקר בשביל זה באתי והניקוי אכן מתרחש כאן. גם בפנים וגם בחוץ. גם בראש, גם בלב וגם במערכת העיכול. בקבלת השבת, כשכולנו בלבן הרגשנו טהורים ואמיצים מתמיד.



הליכת בוקר מדיטיבית ביער. דווקא כיף לקום בשש בבוקר.

פעם, בן זוג שהיה לי הגדיר את אופן האכילה שלי כך: "את אוכלת גם בריא". בקבוצה כאן בסדנה אני מרגישה מאלו שאוכלים את האוכל הכי "מלוכלך" – לא אורגני ולא צמחוני. אבל למשל בעבודה, כשאני מביאה את האוכל שלי אני תמיד מקבלת הערות מעצבנות כמו "וואי איזה בריאה את", "מה זה הדברים הירוקים האלה?", או "תגידי – מה את אוכלת? איך יש לך זמן להכין את כל זה?" וככה אני באמצע: לא בריאה מדי, לא ג'אנקית מדי. זה לא מתנגן יפה כמו אצל כוורת – "זה כל מה שרציתי, לפי המידה..."

אני שואלת את עצמי האם אני נמנעת משינוי? האם מצאתי לי גומה חמימה שנוח לי להישאר בה? האם סידרתי לי מערכת הצדקות כדי לשמור על דרך החיים שלי כמו שהיא? לא עניתי לעצמי וירדתי ל'חדר האוכל' שלנו לשנות מרק ירקות עשיר, לשמוע הנחיות והמלצות להמשך הדרך ולהיפרד מכולם. אם לתת לעצמי בכל זאת תשובה קצת מתחמקת וכללית, הייתי מצוטטת את המשפטים החקוקים בשער המקדש בדלפי:

### "דע את עצמך" ו"הכול במידה"

וזה גם המסר שהרגשתי שמעבירים לנו בסדנה. רק במילים אחרות. מזכירים לנו לחפש מה טוב לנו. תודה לכל אחד ואחת מהמשתתפים והמנחים ולבריאות.

פרטים מלאים אודות סדנאות ניקוי המיצים הבאות עם זהר צמח וילסון, אביטל סבג ותמר עדי [בקיטור הזה](#).

התמונות באדיבות: אביטל סבג, תמר עדי, רותי פריש, אוהד אורן.