



# ניקיון מבפנים

האביב הוא זמן ניקוי והתחדשות, גם של הרגלי תזונה. אנשים שעשו שינוי בעצמם ו"הבריאו" גם את מקומות העבודה שלהם מספרים איך עושים את זה ← **טלי מחלב**

במשך שנים הייתי עלה נידף ברוחות המגשבות בעולם התזונה. ספרתי קלוריות בקנאות, עקבתי אחר אחווי שומן באובססיות וסיגלתי לעצמי הרגלים שעליהם קראתי במגזינים ובספרים, אף שברוב המקרים לא התאימו לי כלל. למרות הרצון לתחוק חיים בריאים, במשך שנים חשתי חולשה וחוסר חיוניות, סבלתי מאנרגיה ירודה ומאסתמה וחליתי לעיתים קרובות. כשהבדיקות הרפואיות שנשלחתי אליהן יצאו תקינות, הבנתי שדרוש שינוי באורח החיים שלי. במהלך חיפושיי, נחשפתי לאיורווה, לתזונה טבעית, לתזונה אינטגרטיבית ולתזונה ראוה פור, שהמושג לכולן הוא תפריט המבוסס על מוונות טבעיים ולא מעובדים. כדי להחזיר את הגוף שלי לתפקוד אופטימלי, עברתי שינוי תזונתי

**ממריצים טבעיים.**  
מיצי פירות, שיקום ירוקים, פירות יבשים וחליטות צמחים



מהותי, לצד הקטנת עומסים ולחצים בשגרת היומיום. בהדרגה המטפל האיורוודי שלי, צרכתי מזון טבעי בלבד במשך חודשיים ונמנעתי לחלוטין מסוכר, קפה, גלוקסן, פחמימות ריקות ומזון מעובד. השבועות הראשונים היו קשים מאוד. בתחילת החודש השני השיפור החל. נפילות הסוכר נעלמו, והרגשתי שמחה ורגועה. זה הלך והשתפר בכל יום. התשוקה המוכרת למתוק בסוף כל ארוחה חלפה, וההרגשה שאני היית קפה ושוקולד כדי לשרוד את יום העבודה היא כבר לא חלק משגרת חיי. התחושה הזו הממה אותי. הרגשתי כמו בן אדם חדש. חשבתי בבחירות, לא חשתי עליות וירידות במצב הרוח, המודעות שלי הפכה גבוהה מאי פעם, העייפות חלפה ועור הפנים שלי מעולם לא נראה טוב יותר. גם כשחלפו שמונת השבועות שהוגדרו מראש לתהליך, לא חזרתי לאכול סוכר מעובד ופחמימות ריקות, ולא כי אסרו עליי בתפריט זה או אחר, אלא מפני שהתשוקה אליהם פשוט נעלמה! באותה נקודה היה לי ברור שלעולם לא אשוב לארוחה החיים הקודם שלי.

ונחתי את הטרנדים ואת הדיאטות, והבנתי שהסוד



לחיים בריאים ומלאי אנרגיה טמון ביסודות התזונה הטבעית, תוך הקשבה לגוף ולנפש. בעוד חבריי לעבודה מתרפקים על פסטה, פיצה, מנות מהירות בפיתה ולאחריהן קפה, ופלים ועוגיות, אני מוצאת את סיפוקי בין ירקות, פירות, קטניות, דגנים מלאים, אגוזים, זרעים, גרעינים, פירות יבשים וחליטות טבעיות. אני צורכת מוונות מן החי במידה מעטה, ומקפידה שהם יהיו איכותיים, מרבה בשתיית שיקום מפירות טריים וסופרפודס סושי ולא פוסחת גם על קינאה, אבל זה לא קורה כל יום. למה אני עושה את כל זה? כי סוף־סוף, אחרי שנים, מצאתי את נקודת האיזון שלי, ששומרת על ההרגשה שלי ועל התפוקה שלי בשיאה. אריאל בן חורש, איש תוכנה וממקימי חברת CodeValue, עבר תהליך דומה לזה שתיארתי. המודעות שלו לארוחה חיים בריאה הגיעה מספרי תזונה שברקביותהם הפסיק לשתות קפה. לפני עשור טייל בהודו, שם נפרד מהתזונה הישראלית הטיפוסית של מוצרי חלב, לחם ובשר לטובת צמחונות. לקראת גיל 30, החל לטפל בכובד במשקל עטרף ובמערכת חיסון חלשה בעזרת המטפל האיורוודי והנטורופת יגאל קוטין.

מעובדים, והחלופות מבחינתי הן מיצי פירות, שיקום ירוקים, פירות יבשים טבעיים וחליטות צמחים".  
"אנשים רבים מתייחסים למוזן כאל נחמה", מסביר יגאל קוטין. "מפלט מרגשות שליליים ומסטרואציות לא נעימות. אצל עובדים רבים, 'המקום הנעים' נמצא בחדר האוכל. זה המעגל האכזר של ההתמכרות בעולם המערבי למוזן ובפרט למוזן מתועש, סוכר, מלח ושומן. כשהגעתי להוביל שינוי בחברות, בעיקר בתעשיית ההייטק, שוחחתי עם העובדים ורובם אמרו דבר אחד: כשעתיים אחרי ארוחת הצהריים הם מרגישים מנוממים, לא יצירתיים ולא פרודוקטיביים. תורות התזונה השונות, מאסכולות התזונה המסורתיות כמו הרפואה ההודית (איורווה) והרפואה הסינית, ועד שיטות התזונה הטבעית המודרנית, מדגישות את התחושה לאחר הארוחה ככפסטר מרכזי בבריאות האדם. לאחר ארוחה טובה ומלאה אנו אמורים להרגיש אנרגטיים ובעלי מרץ, ולא עייפים וכבדים". גם מנכ"ל ומייסד חברת ההייטק מלאנגוקס, איל וולדמן, עבר תהליך של ניקוי רעלים בליווי אלמוג גולד, נטורופטית, מנחת סרנאות ויועצת לחברות. השלב הבא היה "הבראת" המזון גם בחברה שלו. "רציתי שהעובדים שלי ירגישו טוב ויהיו בריאים, ערניים ובכושר טוב. הכנסנו לסניפי החברה מכוני כושר, ובפן התזונתי עשינו שינוי מערכתי. כל המזון המעובד, זה עם החומרים המשמרים והסוכר, יצא מהתפריט. במקומו הכנסנו פירות, ירקות ועוגיות בריאות. במקום קולה הצבנו מכוונות של

סודה, והחלפנו את הממרחים המתוקים בטחינה ובממרח שקדים. העובדים הגיבו נהדר לשינוי".  
גם רווית נחמן, מנהלת משאבי אנוש במשרד עורכי הדין גרוס, קלייננדרלר, חורק, הלוי, גרינברג ושות' (GKH), יזמה מהלך דומה לפני חצי שנה. "המהלך נולד מתוך הצורך לעשות משהו אחר למען העובדים. 'רציתי להתייחס לעובדים ברמה האישית ולשפר את אורח החיים שלהם. לצד השינוי התזונתי הכנסנו הרצאות, שיעורי TRX ומשחקי כדורגל שבועיים. כמות העוגיות והופלים הצטמצמה מאוד והחלפה בעוגיות מחיטה מלאה. נוספו פירות, ירקות, שקדים וקוואקר. את המהלך הובילה הנטורופטית אלמוג גולד שדאגה לשינוי הדרגתי, כדי לא לעורר התנגדות".  
"קיבלתי תקציב ובניתי אסטרטגיה להטמעת השינוי התזונתי, לצד מפרט מוונות שהולם את צרכי העובדים ומתאים לשעות העבודה המרובות", מסבירה גולד. "החלפתי את החומרים והתחינה המעובדים בטחינה גולמית, את חלב הסויה עם הסוכר והחומרים המשמרים בחלב סויה איכותי, הכנסתי ממרח שקדים במקום קורנפלקס, למריחה, צפופצי ארוז מלא במקום קורנפלקס, לחם שיפון במקום לחם לבן ומגוון חליטות ונענע במקום כמה סוגים של קפה. הספתי גם קינמון שהוא נהדר להמתקה במקום סוכר ובעל סגולות לוויסות סוכר בדם. כל המוונות האלו מצוינים ועורכי דין שעובדים שעות מרובות תחת עומס, ומשועים לריכוז ולאנרגיה לאורך זמן. היום, החברות מבינות שהאינטרס להשקיע בתזונת



**שנוש בריא.** פירות טריים, אגוזים, קוואקר, עלים ירוקים, ממרח שקדים במקום שוקולד למריחה. שדרוג, לא עונש

**יגאל קוטין:**  
"כשהגעתי להוביל שינוי בחברות, בעיקר בתעשיית ההייטק, שוחחתי עם העובדים, ורובם אמרו דבר אחד: כשעתיים אחרי ארוחת הצהריים הם מרגישים מנוממים, לא יצירתיים ולא פרודוקטיביים

**כך ננצח את נמונם / אחד הצהריים / מפחיתי לחץ ומשפרי ריכוז**

"בדרך כלל בשעות שבין שתיים לארבע הפרשת הקורטיזול, החומציות והאנזימים יורדת מעט, וגם כוח העיכול נחלש. אלו הן שעות של עייפות, וזמן נהדר להפסקה קלה, שתיה ואכילת משהו קטן כמו פרי וכמה שקדים", אומר יגאל קוטין. "מומלץ מזון דל בסוכר, קל לעיכול, עשיר בנוגדי חמצון המסייעים לשמירה על בריאות המוח ומערכת העצבים, כמו פירות וירקות, ומזון עשיר בחומצות שומן חיוניות הבונות את תאי המוח שלנו, כמו אומגה 3 המצויה בדגים, אצות, אגוזים, זרעי פשתן וצי"ה. "לעומת זאת, חשוב להקטין צריכת שומנים מויקים כמו מזון מטוגן, שמן סויה, שמן חמניות, שמן תירס, שומן מן החי ובעיקר כזה שטוגן. השמנים המומלצים הם שמן זית, שמן קוקוס, טחינה, שקדים, אגוזים ואבוקדו. נוסף על כך, מומלצים סיבים שמקורם בירקות, ובעיקר עלים ירוקים, קטניות ופירות, שמאפשרים למערכת העיכול לעבוד בצורה טובה. לאלו שחיים 'הפוך' ועובדים בלילה – שעות הלילה אינן שעות של עיכול, מערכת העיכול פועלת חלש יותר ולכן חשוב לאכול מעט וקל, מרק, ירקות ומעט דגנים מלאים, או פרוסה עם ממרח קל כמו אבוקדו/ פסטו וירקות".

ציפי מוסרי, רוקחת ומומחית לתוספי תזונה וסופרפודס, מציעה תחליפים בריאים לנשנושי הקמח הלבן והסוכר: "שייקים עם סופרפודס (כמו שוקולד מקאו Raw), שורש מאקה, שמייחסיים לו שיפור בחשק המיני ובזיכרון, פירות יער ועוד), הרבה ירקות וגולמיות, עם חיוויק של חלבון טבעוני, מי קוקוס מרווים, משקאות איזוטוניים. גם את כמויות הקפה אני ממליצה למתן ולשלב חליטות תה טבעיות.

"מנכ"ל שעובדיו חשובים לו, תפוקתם, בריאותם, שמחתם ושמירת האנרגיה שלהם זמינה ומאוזנת, כדאי שייציד את המטבח במזון בריא, טרי וגולמי ויסיר את המכשולים, בנייהם סוכר, מלח, שתיה ממותקת, קפה ועוגיות".

העובדים הוא בעיקר שלהן, כי בסופו של דבר, זו הזנה של העסק שלהם שתינו יותר פירות ורווחים".  
"הכול מסתכם בחשיבה על טובת העובד", מסביר עו"ד איתן גרינברג, שותף במשרד. "השאלה איך אפשר לעזור לעובדים לצלוח את יום העבודה הארוך, ובמיוחד את שעת אחר הצהריים, כשהם מחפשים משהו מתוק, הייתה לנגד עיני לאורך כל התהליך. אני מאמין שלארגון יש אחריות. הוא פלטפורמה שאמורה לשמור על בריאות העובד, שמקדיש המון שעות בעבודה ואחר כך חוזר הביתה לילדים ולמטלות בבית, ולא תמיד יש לו פנאי לעשות את השינוי הזה בעצמו".

**הכותבת היא עיתונאית, בלוגרית ומאמנת לארוחה חיים בריא.**  
בלוג של טלי מחלב: [naturetali.com](http://naturetali.com)