

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 מיובש 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 -



צילום: איליה מלניקוב / זהר צמח וילסון. 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

"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

Nutrition בארצות הברית ומוגדר כיועץ בריאות הוליסטי מוסמך על ידי American Association for Drugless Practitioners, צמח וילסון מבקש לזרוק את הנוסחאות לפח. "עזוב שיטות דיאטה, הסתכל על הבן אדם. מי הוא, מהם הצרכים שלו, מאיזה מוצא הוא, מה הוא אכל בילדותו, מה הוא אוהב לאכול עכשיו, כמה הוא עובד, האם הוא זכר או נקבה. המטרה היא לתת לאדם כלים שבעזרתם הוא יוכל לבדוק על פי האינטואיציה שלו מה טוב לו ומתי". וילסון לוקח בחשבון גם שינויי עונות, נסיעות לחו"ל ואפילו אופי הבילויים והמטרות בקריירה. לכל אלו השפעות על התזונה הרצויה, שכדאי שכל אדם יתאים אותה לצרכיו. "אם אני רוצה לצאת בערב למסיבה, ועכשיו אני רעב, מה יותר כדאי לי - לבשל על להבה נמוכה למשך זמן ארוך או על להבה גבוהה למשך זמן קצר? בישול על להבה גדולה בזמן קצר תיתן אנרגיה קפיצית, ולמסיבה זה מתאים. אבל אם אני רוצה להישאר בערב בבית, לקרוא ספר וללכת לישון, עדיף בישול על להבה נמוכה לזמן ארוך".

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, למרטים נוספים 03*5464045, 054*5248818, www.alokhealth.com

רוחני