

משמר ומייצב שנמצא במזונות כמו חומס ואחרים). גם אם השומן שבמוצר הוא שומן צמחי זה לא אומר שהוא בריא. שומן צמחי מוקשה, למשל, הוא פשוט שם אחר לשומן נוסח מרגרינה, אחת מהרעות החולות של תעשיית המזון המעובד. וטיפ אחרון, לכל גומעי שמן הזית (אורגני או לא) - שמן קונים בבקבוקים מושחרים, ולא בשקופים. הסיבה פשוטה, השמן מתחמצן מאור השמש, ומתקלקל. הטעם נשאר אותו הדבר, אבל ערכיו של השמן אובדים. אז אם עוד לא אכלתם אף פעם תפוח רגוע, ולא טעמתם כרוב גינוח (ולא, זו לא פרסומת ליופלה), נסו לקנות אורגני. לפי וילסון, בניגוד לאנרגיות השליליות שיש בסופרמרקטים, בחנויות הטבע האנרגיה החיובית של המוכרים ושל הקופאיות הלא ממורמרות משפיעה לטובה על המוצרים, ועקב כך גם על הגוף שלנו.

האתר של וילסון:

www.alokhealth.com

מזון שלם - תהליך הריפוי הטבעי, רביעי (6.8), עץ בעיר, ביאליק 23, 19:30, 40 ש"ח תרומה מומלצת

בפירות וירקות אלה כמות הוויטמינים והמינרלים גדולה מהכמות שבפירות וירקות רגילים פי עשרה, ולכן אפשר בהחלט לקנות פחות ולאכול פחות כשאוכלים אורגני. לכל צרכני תוספי המזון למיניהם ממליץ וילסון קודם כל להירגע. צריכה מוגזמת של תוספי מזון יוצרת הכבדה על הגוף ועלולה אפילו להזיק. תוספים קונים רק בגלל חוסר מסוים ולא סתם כדי להרגיש בריאים. וילסון חשף בסיור עוד כמה סודות שחשוב לדעת. אם אתם עדיין לא מאלה שבודקים את רשימת הרכיבים של כל מוצר, אז כנראה הגיע הזמן. כמו שכבר הבנתם - לא כל מה שנמצא בחנות טבע הוא בריא. כדאי לדעת שהרכיב שמופיע ראשון ברשימת הרכיבים של המוצר הוא הרכיב העיקרי, שאר הרכיבים מופיעים בסדר יורד של ריכוזם במוצר. לכן אם סוכר או שומן מכל סוג מופיעים באחד המקומות הראשונים תוכלו לדעת שהם רכיב משמעותי במוצר.

בכלל, כדאי לחשוך בכל רכיב. את החומרים המשמרים ואת צבעי המאכל, שאנחנו לא רוצים כלל במזונות שלנו, אפשר לזהות לפי הסימון המחשיד של האות E שאחריה מספרים (כמו למשל E-220, שהוא פוטסיום סורבט, חומר



צילום: איליה מלניקוב

אוכל עשבים. זהר צמח וילסון

זהר בדשא

זהר צמח וילסון מסביר מה כדאי לאכול במונחים של אורגניות, אקולוגיה, חומרים משמרים ואנרגיה שלילית של הסופרמרקט // אלינור דוידוב

לפי זהר צמח וילסון רובנו רוכשים את הרגשת הבריאות במקום את מה שבאמת בריא יותר. הרי אין שכונה בעיר ללא חנות טבע ואין סופרמרקט שמכבד את עצמו ללא מוצרים אורגניים ואקולוגיים. אנחנו מוצפים בשטיפות מוח ירוקות לגבי מזון בריא וחיים נכונים. נדמה כי כל יוגיסט מתחיל הפך למומחה בתזונה טבעית, רפואה אלטרנטיבית וחיים אקולוגיים. הם נכנסים בגאון בשערי האורגניק מרקט, ניצת הדובדבן, או חנות הטבע הקרובה למקום מגוריהם ומעמיסים את עגלתם כאילו אין מחר, כאילו הם לא יודעים מה הסכום המודפס על תג המחיר או כאילו לא אכפת להם. לעומת כל החרטוט הנפוץ אייג'י המעייף, נדמה כי וילסון מביא עימו רוח חדשה ורעננה לתחום הרוחני-בריאותי-אקולוגי. באתר שלו תוכלו לראות שוילסון הוא, בין השאר, מומחה בתחום התזונה המשולבת, יועץ בריאות הוליסטית ומייסד קבוצת המופעים הרוחניים הבינלאומית Body Temple. הוא גם בוגר בית ספר למשחק ועסק שנים בתחום הפרסום, עד שבשנות התשעים, בניו יורק, עשה הסבה לתחום התזונה, בלי לאבד את רוח היצירה ואת התאוה הבליינית העירונית. קבוצת Body Temple והמרכז הבריאותי

ההוליסטי שהקים עם שותפים בניו יורק שימשו בסיס ליצירתה של קהילה אורבנית ירוקה מיוחדת. מדובר בקהילה שמתעניינת בבריאות הגוף והנפש, אך לא במחיר של ויתור על הנאות החיים, מסיבות, מועדונים, מופעים ומפגשים כחלק אינטגרלי מאורח החיים. איך, אם בכלל, נהנים באמת ממסיבה בלי מטשטשי תודעה למיניהם? מתברר שוילסון לא מתנגד לסמים באופן עקרוני אלא לצורך בהם. "המועדון הרוחני-אורגני שלנו היה כזה שלא באים אליו כדי לשכוח, אלא כדי להיזכר..." הוא אומר. בסטודיו 54 לא ידעו מה הם מפסידים כשהם בלעו, הסניפו והזריקו את כל הכימיקלים הרעילים.

וילסון הגיע לתל אביב לפני כשנתיים והוא מארגן שלל פעילויות בתחומי התזונה, שאחת מהן היא סיורים בחנויות טבע, לכל מי שלא רוצה סתם להעמיס את העגלה, ומעביר הרצאות בנושאים מגוונים וקורסים ארוכי טווח.

בסיור הוא עובר בין המחלקות השונות בחנות, תוך כדי שהוא נע בין נושאים שונים לפי שאלות של המשתתפים. בתגובה להתרעמות רבת על המחירים המטורפים של הירקות והפירות האורגניים מסביר וילסון כי

Ashtanga

משכן היוגה

מירי וגלעד חרובי

בית הספר למורים ליוגה

המחזור ה-16



"קורס המורים היה מקום של לימוד חווייתי, ניקוי פנימי ומתן ביטוי עצמי. מהקורס קיבלתי את היכולת לתרגול עצמי וכלים איך ללמד את היוגה בצורה נכונה ומעמיקה הן מבחינת התרגול האנטומי והן מבחינת ההבנה של מהות היוגה." עופר בן גד, מורה בכיר במשכן היוגה כ-5 שנים בהתמדה בשמחה ובאהבה.

ההרשמה בעיצומה. משך הלימודים שנתיים.

שד' רוטשילד 32 תל-אביב • 03-5600107
www.ashtanga-yoga-israel.com