



פאולה רוזנברג צילומים: עדי הלמן

## «הסדנה האורבנית לניקוי הגוף מרעלים»

פאולה רוזנברג / יעל חן

מנחת הטלוויזיה והנטורופתית פאולה רוזנברג היא מוסמכת מטעם מכללת ירדמן בנושאי תזונה טבעית, צמחי מרפא, פרחי באך, ארומה תרפיה ועוד. רוזנברג מגישה את תוכנית הבוקר "בוקר בריא" בקשת 12 ומעבירה, זה 12 שנה, סדנה בת חמישה שבועות הנקראת "הסדנה האורבנית לניקוי הגוף מרעלים".

### למה "אורבנית"?

"לסדנה מגיעות בדרך כלל נשים שחיות חיים תובעניים, שמתזונות בין אימהות לעבודה לקריירה לזוגיות, שעוברות ימים אינטנסיביים. מי שחיה כך ומרגישה עייפות, חוסר אנרגיה, ואולי אפילו

תחושה של רצון לשנות - מגיעה אליי לשנות הרגלי תזונה".

### מה מייחד את הסדנה שלך?

"אני לא מאמינה בזינוק מאפס למאה. זהו תהליך. הגוף הוא מכונה, וכמו כל מכונה, יש להעניק לו הפוגה. טיפול עשרת אלפים". את התוכנית שהיא מעבירה בסדנה בנתה רוזנברג לדבריה, "בעקבות התעמקות במחקרים רבים בעיקר מארצות הברית, כאלה שחוברו על ידי רופאים". כמו כן, היא מעידה על עצמה שלמדה לעומק את נושא המזונות שמיטיבים עם הגוף, כולל מזונות שתורמים לאנטי אייג'ינג. המשתתפות מגיעות פעם בשבוע לקליניקה שלה, בכל פעם לכמה שעות, זאת לאחר פגישה אישית שבה היא מאשרת את ההשתתפות.

### כלומר, לא כל אחת מתקבלת?

"ממש כך. מי שסובלת מהפרעת אכילה מוגזמת, או מי שמגיעה ומספרת לי שהיא מנסה כבר 20 שנה לרדת במשקל אצל כוהני דיאטה כאלה ואחרים - לא תוכל להשתתף. אני עוברת על בדיקות דם, היסטוריה רפואית רלוונטית ואוספת את הקבוצה. למפגש השבועי אני מכינה דוגמיות ממאכלים שהמשתתפות אמורות להכין לעצמן, כי חשוב לי שיטעמו וייווכחו שהכל טעים".

### איך זה עובד?

"המפגש הראשון הוא מפגש בסיס המנפק את הכללים העיקריים של הסדנה", היא אומרת. לומדים בו על המזונות שמיטיבים עם מערכות הנשימה העיכול, הכבד, הכליות וכיו"ב. בעקבותיו מתקיימים שני מפגשי 'העמקה' שבהם מכירים לעומק גם את מה שמתרחש בגוף, ומתחילים להיפרד ממאכלים מזיקים". המפגש הרביעי נקרא "מפגש האתגר", ולדברי רוזנברג הוא "הכנה לשבוע הליבה של הסדנה, כאשר מלבד תפריט מובנה לחלוטין, המשתתפות לומדות גם לא רק מה



אוכלים, אלא גם על אופן האכילה. "אני מעניקה כלים למערכת היחסים שלנו עם אוכל: לא לאכול מול מסך הטלוויזיה, לא לקרוא בעת האכילה, לשבת ליד שולחן ולהניח את המזלג עם תחילת הלעיסה - אם המזלג נשאר באוויר, מבלי לשים לב, ניקח עוד ממה שמונח על הצלחת". במפגש האחרון הנקרא "תוכנית לחיים עצמם", מסבירה רוזנברג למשתתפות איך להמשיך לחיות על פי הכללים שקיבלו בסדנה, ומספקת גם תמיכה בפייסבוק ומענה אישי.

### מה הטיפ הכי חשוב לדעתך?

"לאכול במידה. אין מותר ואין אסור. הייתי עורכת דין, עשיתי שינוי כיוון לאחר ששיניתי תזונה ואורח חיים, וכמו בלימודי משפטים - אני לא גוזרת על הציבור גזרה שאינו יכול לעמוד בה. אני מלמדת לנהל בחירות באוכל, לא לפחד מאוכל ובטח לא לפחד מאוכל בריא. עם זאת - לא להידבק לתפריט סגפני, תמיד לזכור שאנחנו אנושיים ובעלי חולשות".

### מה אומרות המשתתפות?

עורכת הדין יעל דוד, הגיעה לסדנה בפעם השלישית. "אני אוהבת אחת לכמה זמן להגיע לצורך ניקוי הגוף, כדי להתרענן ולהיכנס למסגרת", היא מספרת. "הפעם הגעתי אחרי החגים. הרגשתי שהעמסתי על הגוף ושצריך לנקות. בסדנה אני לומדת לשמור על איזונים, לא להיכנס למקום של הימנעות ולא להפריז. אם מתחשק משהו שהוא 'לא בריא' - זה בסדר. אחרי זה אפשר לאזן או לנסות ולחשוב על הפיתוי בצורה בריאה יותר. מהסדנה הקודמת למדתי על הימנעות מתחליפי סוכר לא טבעיים, מאחרת הכרתי לחמים מקמחים שונים שבחיים לא הכרתי קודם, הכנסתי לתפריט שייקים ומיצים טבעיים, ומהסדנה האחרונה אימצתי טיפ - יום בשבוע ללא גלוטן וללא סוכר. ואם בא לי שוקולד? אבחר שוקולד מריר. בסדנה אכלנו קוביה ביום... זה היה הרגע הכי מאושר שלי ביום. ועובדה, שמבלי להתכוון גם הורדתי ארבעה קילו. בשבילי זה היה בונוס." 