



ימי התעוררות

פאולה רוזנברג מארחת חברי ילדות לארוחת ירקות. על השולחן: שינוי התודעה שבא בעקבות המהפך באורח החיים. איך הפכה עורכת הדין לגורו תזונה

כחצר הבית של פאולה רוזנברג מכשיל הליצי'. הוא צובע את הכניסה באשכולות ודודים ומתוקים. יצא לו, לליצי', מוניטין של פרי חששן, שזיקק לתשומת לב ודאגה באופן קבוע. כשהעץ קטן צריך לראג שלא תהיה עליו רוח, כי זה עלול להרוג אותו, כשהוא גרל צריך לוודא שיקבל הרבה שמש, אחרת תתעכב גרילתו. 100 ימים לאחר הפריחה, הסבלנות משתלמת, ואת הענפים מעטרים פירות סמוקים עם טעם אקוטי. רוזנברג מעבירה מבט גאה על הענפים. היא מאמינה בתהליכים ארוכים שמוכילים להבשלה אישית. גם כסוף הסיפור האישי שלה חיכתה פריחה גרולה. "השתחררתי מהצנבא וישר הלכתי ללמוד משפטים באוניברסיטה, לא הרגשתי שיש לי אופציה אחרת, גרלתי בבית שכיוון אותי לשם. למדתי שני תארים, גם משפטים וגם פסיכולוגיה, כי למה רק אחד אם אפשר שניים? הייתי חייבת להצטיין. תמיד חינכו אותי להתמקד במקצועות ריאליים כדי לשמור על





"הייתי זקנה בת 25", עם בעלה הנוכחי, איש העלוויזיה לאון רחוברג

טוב לי, והוא ענה לי, 'ככה זה כולם, ככה זה להיות אים מבוגר'. לרגע אפילו השלמתי עם זה. העבודה לא מעניינת, הבעל לא מעניין, אבל אלה החיים, והייתי בטוחה שככה זה, אי אפשר לפרוץ את המטריקס".

אפשר לפרוץ את המטריקס?

"במשך שנים סבלתי מרלקות וממיגרנות באופן כרוני. זה השפיע על איכות חיי באופן דרמטי. טיפולתי בכדורים במרשם, באנטיביוטיקות הכי חזקות שיש. השימוש בתרופות ממש הכתיב את סדר היום שלי. ערב אחד סבלתי בצורה כל כך קשה, עד שהחלטתי שאני חייבת לשים לזה סוף, שאני לא הולכת לישון עד שאני פותרת את זה. שוטטתי באינטרנט, וזה היה עוד לפני עידן גוגל, ומצאתי נטורופתית בקריית מוצקין שמתמחה בבעיות שסבלתי טהן. הגעתי אליה והתחלתי ניקוי רעלים יסודי, כמושגים שלי אז זה היה ממש מטורף. בלי סוכר, בלי קמח, בלי בשר, רק ירקות. חייתי על אגוזים ועשבים והיא צוקתה, שינתה את כל התזונה שלי ופשוט

"במשך שנים סבלתי מדלקות וממיגרנות באופן כרוני. זה השפיע על איכות חיי באופן דרמטי. טיפולתי בכדורים במרשם, באנטיביוטיקות הכי חזקות שיש. השימוש בתרופות ממש הכתיב את סדר היום שלי. ערב אחד סבלתי בצורה כל כך קשה, עד שהחלטתי שאני חייבת לשים לזה סוף, שאני לא הולכת לישון עד שאני פותרת את זה"

כל הרלתות פתוחות, אבל בחוויה שלי הרלתות דווקא נסגרו.

מה קרה?

"סיימתי תואר במשפטים, עברתי כעורכת דין במשרד המבורגר-עברון. הייתי זקנה בת 25. הייתי נשואה לגבר אחר, איש מחשבים. הייתי כל כך שקועה ב'לעשות', בלי להרגיש כלום. לא הייתה לי תשוקה, לא בנישואים, לא בעבודה, סבלתי ממיגרנות, התעוררתי עייפה מדי בוקר ושתייתי כל היום קפה.

"כלפי חוץ לא ראו עליי כלום, הכול היה כמו חלון ראווה: בית מעוצב, בעל מהמם, משרד יפה וחליפות, עורכת דין בלונדינית מוצלחת. בעצק ליסט חבול סומנו ביזי. ציון 100. אבל לא היה לי טוב. לא אהבתי את העבודה, לא הרגשתי מחוברת לבעל שלי, או שיש לי תשוקה כלפיו. זה לא אוטר עליו כלום, הוא בחור מהמם, אבל אני לא הייתי שם.

"אני זוכרת שישבתי עם כעלי בבית קפה, זה מול זה ולא החלפנו מילה. אמרתי לה 'תראה, אין לנו על מה לדבר אפילו, אני מרגישה שלא



"אנשים שהם מובילי דעת קהל בחחום, הופכים את התזונה לכה, ואז כל מי שאכל כפית סוכר מרגיש מינימום רוצח סדרתי"

לשנות תפיסה. אבל אני לא מציעה דרך קיצונית ככלל. יש חיום המון גישות ששולחות אותך לחפש מרכיבים ומוצרים שבחיים לא שמעת עליהם, שמציעות סדר יום מאוד נוקשה. אני מאמינה בתזונה בריאה מתוך אהבה, כאורח חיים הכרחי, אבל מגיעה לזה ממקום מאוד סלחני ופשוט. הכול אפשרי לכל אחד. "אנחנו אנשי עיר, ואוהבים לשבת בבתי קפה או לצאת בערב לשתות. גם מי שבאים אליי אלה אנשים שכחרו לחיות בעיר, וגם הם יכולים לנהל אורח חיים בריא. אחת הרעות החולות של התחום הזה היא שהרבה פתורות מציעים דרכים נורא מוטבכות. 'תגביטי את זה' ו'תגדלי את ההוא', ובגודל מה שהן מגישות לך זו חזוית כישלון גדולה. אני לא ממליצה על מה שאני לא מיישמת. אני אוהבת לשבת בבתי קפה, אוהבת לצאת לבלות, אני רק אומרת שימו לב לגוף שלכם. מה עושה לו סוכר, מתי הוא רעב. כשלב השני תלמדו מה אתם מכניסים אליו".

מה השתנה אצלך בעקבות השינוי בתזונה?
"כל מיני דברים שחשבתי שככה הם, שהם גזירת הגורל, נעלמו. היותי עייפה תמיד, ויתרתי על פעילויות ותפקידים, כי תמיד פחדתי שהעייפות תכריע אותי. היה לי

"הייתי נשואה לגבר אחר, לא הייתה לי תשוקה, לא בנישואים ולא בעבודה, סבלתי ממיגרנות, התעוררתי עייפה מדי בוקר ושתיתי כל היום קפה. לא ראו עליי כלום, הכול היה כמו חלון ראוה: בית מעוצב, בעל מהמם, משרד יפה וחליפות, עורכת דין בלונדינית מוצלחת. בצ'ק ליסט הכול סומן ביו. ציון 100, אבל לא היה לי טוב"

"אני זוכרת שישבתי עם בעלי בבית קפה, זה מול זה, ולא החלפנו מילה. אמרתי לו: 'תראה, אין לנו על מה לדבר אפילו, אני מרגישה שלא טוב לי', והוא ענה לי, 'ככה זה כולם, ככה זה להיות אדם מבוגר'. לרגע אפילו השלמתי עם זה. העבודה לא מעניינת, הבעל לא מעניין, אבל אלה החיים, והייתי בטוחה שככה זה, אי אפשר לפרוץ את המטריקס"

הרגשתי יותר טוב. כאבי הראש והדלקות שסבלתי מהם שנים, נעלמו. לא הייתי עייפה יותר, נמלאתי אנרגיות".

איך זה הוביל לשינוי בחיים האישיים?
"הבנתי שכמו שאני בוחרת מה אני מכניסה לגוף שלי, אני יכולה לבחור גם את מי אני מכניסה לחיים שלי. ברגע שהסכמתי לוותר על כל מיני דברים שהייתי רגילה אליהם בתזונה שלי, החוויתורים האחרים גם נראו לי אפשריים."

"סירבתי לקבל את זה שוויתרתי על החשק המיני, על שיהיה על התלהבות. כשנה את התגרשתי וזכתי את העבודה שלי. לעזוב את הבית היה קשה נורא, תסריט שרק כמה שנים קודם נראה רמיזי, כי הייתי ילדה מאוד טרצה. הרגשתי שאני שוכנת לו את החיים, אבל הצלתי את החיים שלי. עברתי לדירת חדר דלפונית ברחוב ירמיהו. הייתי הכי מאושרת בעולם. שבוע אחרי זה החברה הכי טובה שלי עזבה גם היא. היא אמרה שנתתי לה אומץ. היינו מאושרות. התלמתי שאמצא אהבה עם גבר שאני מעניינת אותו והוא אותי, ושאוכל לצחוק איתו, ולא אכפת לי מה חשבון הבנק שלו או מה הוא עושה ואיזה תארים יש לו".

תפיסה משנה מציאות

עשר שנים אחר, רונברג, 38, היא היום גטורופתית מוסמכת, מומחית ברפואה טבעית ואורומטרפיה, ומדריכה בשיטה הרוג'לת בריפוי עצמי על ידי תזונה בריאה. היא מנהלת קליניקה טיפולית לתזונה ומנחה באופן קבוע תהליכי שינוי פרטניים וסדנאות קבוצתיות לניקוי רעלים. היא נשואה בשנית לאיש הטלוויזיה לאורן רונברג, והשניים הורים לשתי בנות - שילה, 7 ואריבל, 5. מהם העקרונות שאת מלמדת?
"אני מציעה לא הורד שעברתי בעצמי. שינוי תזונתי הוא לפני הכול שינוי תרעתי. צריך





"כשהרגשתי לא נינוחה, לא מדויקת עם החיים שלי, ידעתי לזהות את זה"

ולתקדם, אבל לזכור מאיפה הוא בא ולשאת את זה איתו. אני חושבת שהתאהבתי בליאון כשהוא אמר לי שהוא הולך לפגוש חבר מהתיכון. זה רומנטי וסנטימנטלי בעיניי. שלא משנה כמה אתה מצליח ומתפתח, יש לך את העוגן שלך."

על השולחן מגוון מנות מירקות הקיץ. רחנברג דוגלת באכילה עונתית בריאה ואקולוגית. "אנחנו אוכלים בערך 2% מהמגוון שיש לעולם להציע. לא יותר. אני מאוד מנסה לשבור קונבנציות באוכל שלי. קוסקוס מכרוב, פטה משעועית מש, ריזוטו מגריסי פנינה. אני לא מאמינה במתכונים מסובכים. בסדנאות שלי אני אומרת: 'בואו אני אראה לכם דרך אחת ואתם כבר תרמינו מה אפשר לעשות איתה עם שאר המוצרים'."

"אומרים שארוחות ישראליות הן מלאות ירקות, זה נכון, אבל תמיד מגישים בהן מלפפון, עגבנייה ופלפל. כשמישהו ממש רוצה להרשים הוא מגיש סלט כרוב. חלק מהקונספט של איכל בריא זה גיוון. לקחת מנות מסורתיות ולפתוח אותן. להשתמש בעוד ועוד מבעד של חומרי גלם."

אילו עקרונות מנחים את האירוח שלך? "אני מארחת כמו שאני אוכלת, נאמנה לעצמי. מערבת את האורחים בתהליך ההכנה, והרבה פחות פורמלית מבעבר. פעם הביל היה מוכרח להיות מסודר פיקס עד הרגע שהאורחים דופקים בדלת, אחרת זה יהיה אסון. היום אם מישהו מגיע ואני לא מוכנה, אני קוראת לו להיכנס למטבח ולעזור. אוכל זה זה האמצעי המחבר, זה לא מוצג". □

מימוש עצמי

"המימוש האמיתי הוא להיות מוכן לוותר על הדברים שמגדירים מימוש באופן חיצוני, ואז המנוע הפנימי מתחיל לעבוד מאוד חזק. לממש את עצמך זה גם להיות ניתנת לדעת איכה אתה נמצא ולהיות בקשר עם השינויים שעוזרים עליך. 'פעם כתבתי כתב תביעה למחוזי, משהו מסורף. עבדתי עליו שבוע. גמרתי להקצי דם, ואז הבוס קרא ואמר 'זה כתוב מעולה, ובגלל שקראתי את זה הבנתי שצריך אסטרטגיה אחרת'. לא האמנתי, והוא אמר שמוותר לו לשנות את דעתו רק מתוך ביטחון אחת מרשה לעצמך להיות מדויק. כשהרגשתי לא נינוחה, לא מדויקת עם החיים שלי, ידעתי לזהות את זה ולגייס כוח פנימי כדי לממש את עצמי בצורה המתאימה לי ביותר."

את זה, וכבר תרגישי הרבה יותר טוב ותחששי קלילות הרבה יותר גדולה."

עבר הווה עתיד

לארוחת הערב היא הומינה את חברי ילדותה מכפר סבא. חבורה מנוכשת, עצמאית, שאמנם פרה איש איש למקומו, אבל משהו אחד אותם עדיין, קישר אותם יחד, כמו זר. זה מתבטא באווירה משפחתית מאוד סביב השולחן. הרבה פרגון, הרבה בדיחות פרטיות. כולם, אגב, עברו בקליניקה שלה באישהו שלב, וכולם בוגרי סגנת ניקוי הרעלים שהיא מעבירה. "חברי ילדות זה מרד מהותי בעיניי. זה דבר חזק מאוד שמעיד על אדם, שהוא יכול לצמוח

האפור הזה. אין להם הפרעה מזגרת, אבל הם עסוקים אובססיבית בשקילות, בנוף, בכמה הם אכלו, יותר ממהצית הנשים עסוקות באובססיה במשקל. מתוך הגיסיון המקצועי שלי הבנתי שזה אחד המכשולים הכי גדולים ברך להבריא. אנשים רוצים תוצאות כאן ועכשיו, ובגלל הצורך בסיפוק מיידי הם נכשלים לטווח הארוך.

"אני מלמדת אנשים לסמוך על הגוף שלהם. מה שכתוב על המשקל זה רק עוד מרד, ויש עוד מלא מרדים, כמו הבגדים. אני שומעת הרבה פעמים את המשפט 'שארתי אותו רוב במשקל, אבל הגינס רפוי עליי. זה נכון, כשאוכלים הרבה שמרים, הגוף תופח. תורידו



סלט שומר משמשים מיובשים יאמזי מלך



מלפפונים ממולאים



תבשיל ירקות לקוסקוס כרובית

פתיחה

משקה לימונים, ענבים, וודקה וזוטה לבנה

חומרים: 2 אשכולות ענבים, שטופים וקפואים / 1 לימון שלם וכולל הקליפה, ללא הגרעינים, שטוף / 2 כפות עלי זוטה לבנה טרייה / 3 מנות וודקה / 2 כפות סירופ מייפל טבעי / כוס קוביות קרח
הכנה: מערבלים הכול בבלנדר ומגישים

עיגולי מלפפונים ממולאים בממרח שעועית מש

חומרים: 5 מלפפונים, חתוכים לפרוסות של 2 ס"מ / לממרח: חצי כוס שעועית מש, שהושרתה לילה ובושלה שעה לריכוך מלא / 1 בצל אדום, קצוץ ומאודה בשמן זית / 50 גרם אגוזי מלך / 2 שיני שום / צרור שמיר שטוף / מיץ מחצי לימון / חצי כפית מלח ים / חצי כפית פפריקה אדומה / חצי כפית פלפל שחור / חצי כפית כמון / 1 כף קצח
הכנה: מעבדים את כל מרכיבי הממרח, מלבד הקצח, במעבד המזון למחית חלקה. בעזרת כפית פריזיין או מרוקז לממולאים, יוצרים גומה קטנה בפרוסות המלפפון. ממלאים כל גומה בממרח ומפזרים כמה גרגרי קצח מעל.

מנה עיקרית

סלט שומר, משמשים מיובשים ואגוזי מלך

חומרים: 4 ראשי שומר פרוסים דק במעבד מזון או חתוכים לקוביות קטנות / 10 משמשים מיובשים באופן טבעי, חתוכים לקוביות קטנות / חצי כוס אגוזי מלך גרוסים דק / צרור עירית קצוצה דק / לרוטב: מיץ מתפוז אחד / 1 כפית דבש / 1 שן שום כתושה / 1 כף שמן זית / 1 כפית חומץ תפוחים טבעי / 1 כפית רוטב סויה / 1 כפית שמן שומשום קלוי / חצי

כפית מלח ים אטלנטי / חצי כפית פלפל שחור / חצי כפית פפריקה אדומה
הכנה: מניחים בקערה את מרכיבי הסלט. מערבבים את כל מרכיבי הרוטב ומוזגים מעל. ניתן לשמור במקרר יומיים שלווה.

קוסקוס כרובית

חומרים: 1 ראש כרובית מפורק לפרחים / 4 גבעולי סלרי שטופים ופרוסים דק / 3 גזרים בינוניים חתוכים לטבעות דקות / חצי כוס אגוזי פקאן גרוסים גס / 1 כוס שעועית ירוקה, חתוכה לקוביות / 3 ריבועי ג'ינג'ר מיובשים חתוכים לקוביות קטנות / 1 פלפל אדום חתוך לקוביות קטנות / 28 עגבניות שרי תמר חצויות / 2 כרישות חתוכות לפרוסות דקות / לרוטב: 1 שן שום כתושה / 1 גבעול רוזמרין טרי / 2 כפות שמן קוקוס / 1 כף חומץ בלסמי / 1 כף רוטב סויה תמרי / חצי כפית פלפל שחור
הכנה: מכניסים את פרחי הכרובית למעבד מזון ולוחצים מספר פעמים על הפולטים, עד לקבלת גרגירי כרובית שנואים כמו קוסקוס. מכניסים לסיר רחב או לזקק את מרכיבי הרוטב ומבשלים על אש קטנה כדקה. מוסיפים את העגבניות, הכרישה, הסלרי, האגוזים, המלפל והגזר ומקפיצים שלוש דקות. מוסיפים את שאר הירקות ואת הכרובית ומקפיצים ארבע דקות נוספות. מגישים חם או במטפרטורת החדר.

ריזוטו גריסי פינה ופטירות

חומרים: 1.5 כוסות גריסי פינה שטופים / 2 כוסות מים חמים / 1 כוס חלב סויה חם / 2 כפיות שמן זית / 2 כוסות פטריות טריות מסוגים שונים, חתוכות לקוביות: שי-ג'י, שיטאקי, פטריות יער, פורטובלו או חורש / 3 פטריות שיטאקי מיובשות, מושרות במים חמים לרבע שעה, מסונגות וחתוכות



שיפודי פירות קיץ

לחתוכות קטנות / 5 בצלים ירוקים, חתוכים לטבעות / 2 כפות שקדיה וממרח שקדיסו / 2 כפות אבקת שמרי בירה / 2 כפיות מלח / 1 כפית פלפל לבן / חצי כפית פפריקה / חצי כפית אבקת קארי / חצי כפית אגוז מוסקט טחון
הכנה: מאדים את הבצל והפטירות עם הגריסים בשמן זית במשך חמש דקות. מוזגים פנימה את המים והחלב ומבשלים 50 דקות מכוסה, על אש קטנה. מכבים את האש ומוסיפים את התבלינים, השקדייה ושמרי הבירה. מערבבים היטב. משאירים את הסיר מכוסה רבע שעה.

מתוקים

לבבות תשוקה

חומרים: 15 תמרים מסוג מג'הול, מגולענים / חצי כוס צימוקים כהים / 3 כפות גרעיני דלעת טבעיים / 50 גרם אגוזי מקדמיה / 2 קוביות גינג'ר מיובש ללא סוכר / 2 כפות זרעי צ'יה / 4 משמשים מיובשים / קורט הל טחון / קורט קימון טחון / 2 כפיות אבקת מאקה / 1 כפית אבקת ספירולונה / 2 כפיות שמן קוקוס / 1 כף ג'ויג'י בריס / 2 כפיות ממרח שקדים ושקדיה
הכנה: מערבלים הכול במעבד מזון לתערובת אחידה. דוחסים היטב לתבנית שקעים בצורת לבבות ומכניסים למקפיא לחצי שעה. מסדרים בצלחת ומגישים.

שיפודי פירות קיץ

חומרים: 3 נקטריות חתוכות לריבועים / 3 בננות חתוכות לפרוסות / 48 ענבים שטופים / 4 כפות סילאן טבעי / מיץ מחצי לימון / 2 כפות קוקוס טחון / שיפודי עץ
הכנה: משרים את הפירות בסילאן, קוקוס ולימון במשך שלוש שעות, משפדים את הפירות על השיפודים ומכניסים לתנור במצב גריל ל-20 דקות. □

lady

אוגוסט 2014

עורכת
נודי רמון דיבלין
סגנית עורכת
ליאור ייב, גלית חתן

עורכת גרפיקה
סוניה גולשניצקי

עיצוב גרפי
תמי יעיש

מפיקה
מיכל שרד

עורכת השיווק
מיכל שרד

השנה למבן י"ג-טור
פטי ברזיץ

מהדורת המתחילים
אורית שטרן

מהדורת המסלולים ליוני גלובס
פייגה ליבוביץ

מהדורת חיים לראשונה
יעל שניר

מהדורת מודיענות
רונן פטי

עכברון מוסקוב
יפת שילוח, אילן ברזיץ

למה לייצור
עמי אוחנה

הפקה
סודי מני

השיווק והמכירות
גרימולט



איך להפוך ליועץ
גלית חתן

השיווק והמכירות
גרימולט



שינוי את כל המונחים שלך, ובאבי
וראש וחדלנות שיעורך פתח
עושה מחדש, בארבעה ימי
השבוע. שולחני את הדיאל
מאולה רוזנברג
88 04