

נשים

**צאו לי
מהרחם!
למרות הלחץ
להרות יש
נשים שבחרות
ללדת פחות**

**זה לא
רק ספורט!
זומבה, כדורסל
וריצה. קבוצות
נשים שמכורות
לאדרנלין**

פרויקט מיוחד
נשים
שחצו את
גיל 90
מעניקות עצות
לחיים

אהבה וגעגוע
מכתבים מרגשים,
שכתבו אם ואב לבתם
בזמן השואה, נחשפו
לאחדונה על ידי הנכדה

**"נשים פוגעות בעצמן
כדי להגיע למידה 36 והורסות
לעצמן את הבריאות"**

פאולה רוזנבדג
פורשת את משנתה לחיים בריאים



9771565375001



23



דלקת כרונית גרמה לה לעשות שינוי
תזונתי בחייה שריפא אותה. מאז היא
עברה עוד כמה שינויים: גירושם מבעלה
הראשון, עזיבת תחום עריכת הדין, נישואין
עם השחקן ליאון רוזנברג, אימהות לשתיים
והפיכה לאחת הנטורופתיות המבוקשות
בארץ. עם שתי תכניות טלוויזיה ולו"ז עמוס
פאולה רוזנברג עדיין מאמינה שהדרך
לבריאות מתחילה לאט ובמתכונות.

איילת רוטה-גבאי רמי זרנגר

דרך ארוכה שהיא קצרה



פ

פלפל קאיין הוא פלפל אדום חריף, שעוצמת חריפותו מדורגת בין 40 אלף ל-90 אלף במדרג החריפות סקוביל. במילים אחרות, לא רק חריף, חריף מאוד. לפני שתשאלו איך פריט הטריוויה הזה מתקשר לריאיון עם פאולה רוזנברג, עדיף שתשאלו: איך אפשר לראיין אותה כשהפה שורף מתערובת פלפל קאיין במים שנלגמה בגמיעה אחת בכוסית צ'ייסר לבקשתה, עוד בטרם התחלנו את השיחה. "איך החריף הזה עוזר לי לבריאות?", שאלתי כשאני מכחכת בגרוני ומשוועת לכוס מים, אך מנסה להציג חזות שלווה של מישהי ששותה מדי יום כוסית עם להבות אש דרקוניות בתוכה. "זה חריף לך? שמתי ממש מעט, שליש ממה ששמתי להם", היא מתבדחת ומפנה את מבטה לצוות הצילום הגברי, שרוקע ברגליו ומתחרה בריצה לברז הקרוב. "היתרונות הבריאותיים של הקאיין עצומים. הוא מנקה את המערכת, משפר את בריאות הלב ומשפר את הסירקולציה של מחזור הדם, וזה רק חלק מהתכונות. אני שותה את זה באופן קבוע", היא אומרת ולוקחת אותי לראות את שלל הבקבוקונים והתמציות הממלאים את ארונות המטבח והמקרר שלה. את הקפה היא מכינה עם חלב קוקוס, אורז או סויה, אך כאשר במהלך הצילומים מציע לה הצוות לטעום צ'יפס בטטה שמנוני, היא לא מסרבת ויחד עם זאת, עוצרת באחה, בניגוד לשאר הסובבים אותה. "אני מאמינה במתינות", היא מסבירה לי אחר כך. "שונאת קיצוניות, ולא רואה שום דבר טוב בלהפסיק לחלוטין דבר שאני

נהנית ממנו. זו הגישה שלי לחיים בריאים וזו הגישה שאני מעבירה לכל מי שמגיע אליי לייצוג. אצלי לא יוצאים עם תפריט והוראה של 'תורקו כל מה שהיה עד עכשיו ותתחילו מחדש'. זה בחיים לא יצליח, ואת מה שאני לא יכולה ליישם על עצמי לא אנסה ליישם על אחרים". זו על רגל אחת המשנה לחיים בריאים של פאולה רוזנברג, שיש מי שמכנה אותה "כוהנת החיים הבריאים", "מלכת השייקים", "סלב המזון הבריא" ועוד הגדרות כאלו ואחרות שאת אף אחת מהן היא לא מחבבת במיוחד.

ליד: אצלי לא יוצאים עם תפריט והוראה של 'תורקו כל מה שהיה עד עכשיו ותתחילו מחדש'. ואת מה שאני לא יכולה ליישם על עצמי לא אנסה ליישם על אחרים

הריאיון עם רוזנברג מתקיים תוך כדי צילומים, סידור הבית ודאגה לבנותיה. כמו כל אישה ואם, היא מג'נגלת בין אלף ואחד דברים, וסדר יומה אינו מותיר רגע דל: היא מקבלת מטופלים בקליניקה פרטית לרפואה טבעית בביתה, מרצה מול סטודנטים, מנחה תוכנית בוקר בערוץ 2 עם בעלה, ליאון רוזנברג, ותוכנית נוספת בימי שישי; בימים אלה סיימה את צילומי תוכנית הריאליטי החדשה "בייק אוף ישראל" שבה היא שופטת, והכי חשוב - היא אימא במשרה מלאה לשילה (שמונה) וארבל (שש). "אני אף פעם לא עייפה", היא מצהירה כשאני מבקשת ממנה לשבת רגע ולנוח. "פעם הייתי בן אדם מאוד עייף, אבל אחרי השינוי שעברתי בחיים, החלטתי שזה לא מקדם אותי להגיד שאני עייפה. פעם הייתי נרתעת מלעשות דברים, לא הייתי יוצאת מהבית בגלל המחשבה

שאתעייף. היום אני אומרת לעצמי: זאת זכות שאנשים רוצים לשמוע את מה שיש לך להגיד, את האני מאמין שלך. זה לא משהו שכל אחד זוכה לו, אז תיהני מזה ואל תחשבי על עייפות". כשאני מנסה להבין מה גרם לשינוי באורח חייה שהשפיע גם על התפיסה שלה, מהר מאוד היא גורמת לי להבין שלא מדובר במשהו דרמטי במיוחד. "תמיד מחפשים איזושהו אירוע גדול, מפנה משמעותי שגרם לי להתעורר בוקר אחד ולהחליט שזהו, אני משנה את החיים שלי, אבל במציאות זה לא כך. כל שינוי הוא דבר שנבנה צעד אחר צעד, שום דבר לא קורה בבת אחת". ובכל זאת, מה עורר את ההחלטה לשינוי?

"זה תהליך שהתבשל הרבה מאוד זמן. זה התחיל עם בעיה רפואית, דלקת שלא עברה, וחייתי איתה המון זמן. שכנעתי את עצמי שזה בסדר, אני יכולה לחיות עם זה. גיליתי שהרבה נשים חיות כך. בכלל, אנשים לומדים לחיות עם כאב, ואפילו להדחיק אותו, בדיוק כמוני. באיזושהו שלב זה הציק לי והחלטתי לחפש מזור לכאב שלי. את הפתרון מצאתי בשינוי תזונתי". רוזנברג עוצרת רגע כדי להכניס כלים למדיה, ופתאום היא פונה אליי ויורה מהמותן: "מה מעוררות בכ המילים - אורח חיים בריא?". "תחושת מועקה", אני מיד משיבה בלי לחשוב יותר מדי. "עכשיו הרמת לי להנחתה", היא צוחקת. "רוב האנשים, רק מהמחשבה על הוויתורים הכרוכים באורח חיים בריא, מתייאשים. הבעיה היא שאצל רובם התפיסה היא הכול או כלום. אצלי אין דבר כזה. כשאדם מגיע אליי לפגישה ראשונה הוא בחיים לא ייצא עם תפריט קבוע מראש, כזה שיש מוכן ומחלקים לכולם. יש גם מטפלים שמיד אומרים לאדם: תשנה לחלוטין את הדיאטה שלך. אצלי כל טיפול מתחיל בדף חלק. אני עוברת עם

????? ???
????????????
?????? ?????
????? ??? ?????
????? ? ?

מי שמולי על אורח החיים שלו או שלה, כשכל פעם אנחנו מתמקדים בדבר אחר. אני מאמינה ששינוי איטי הוא השינוי הכי מהיר באורח החיים. בעבר הייתי עורכת דין, ויש עיקרון במשפט העברי שקובע: אין מטילים על ציבור גזירה שאי אפשר לעמוד בה. זו הגישה שלי."

הזדמנות שנייה לאהבה

היא נולדה לפני 39 שנה בארגנטינה, בתקופת "שלטון הגנרלים". "ההורים שלי היו מאוד צעירים כשנולדתי ומאוד אידיאליסטים. אבא שלי, שהיה סטודנט אז, סירב לראות את מה שנעשה במדינה שלו. הוא היה במחתרת, וכל תקופת הילדות המוקדמת שלי עברה בברירה בין מקומות מסתור. אבא היה מבוקש על ידי השלטונות, והיה פחד גדול מאוד בבית שהוא ייתפס, כולם ידעו מה קורה למי שנתפס". את זוכרת משהו מאז? "הייתי מאוד קטנה, אבל בדיעבד, בעקבות טיפול פסיכולוגי ממושך, התברר לי שזו תקופה שעיצבה מאוד את האישיות שלי. חוויית הנרדפות, התחושה שכל רגע אולי נצטרך לקום ולברוח. זה מזכיר במשהו את התחושה של הדור הראשון והשני לשואה - חוויית היהודי הדרוף". בגיל שש נמלטה המשפחה מארגנטינה והגיעה לישראל. "הגעתי ישר לכיתה א' וזה היה מאוד לא פשוט. מיד

ניסו לשנות לי את השם למיכל, וסירבתי לזה בכל תוקף. הייתי ילדה מרדנית. לא רק שלא עניתי לאף אחד שקרא לי מיכל, גם המרדתי את אחותי הקטנה. קוראים לה ג'סיקה, ובבית ספר רצו לקרוא לה חגית, אני זוכרת שהייתי אומרת לה כל הזמן שהיא ג'סיקה ולא חגית ושבשום אופן לא תענה לשם אחר".

למרות המרדנות רוזנברג זוכרת עצמה גם ככזו שתמיד מנסה לרצות את הסביבה. "זו תכונה שהיה לי קשה מאוד להתגבר עליה בחיים, ואחד השינויים העיקריים שעברתי בשנותי הבוגרות היה לימוד היכולת לוותר על ה"לא נעים לי". למדתי להגיד את מה שמפריע לי, ולהפסיק לחשוש מלפגוע באחרים".

כשבגרה למדה רוזנברג משפטים והפכה לעורכת דין. במקביל היא התחתנה, אבל נישואיה הראשונים לא החזיקו מעמד. "אף פעם לא הייתי ממש לבה, עד אחרי הגירושין. תמיד עברתי ממערכת יחסים ארוכה אחת לאחרת. אחרי שהתגרשתי רציתי להיות לבה, להכיר את עצמי. עברתי לתל אביב, לא הייתה לי טלוויזיה בבית, לא רציתי הסחות דעת. רציתי שינוי פנימי מהותי ולא רציתי למהר לעוד קשר".

זה השתנה כשהכרת את ליאון, בעלך הנוכחי?

"את ליאון, שהוא החבר הכי טוב שלי, האדם שאני הכי סומכת עליו ושותף לחיים שתמיד יש לי על מה לדבר איתו, הכרתי זמן קצר אחרי הגירושין. בן דוד שלי הכיר אותו מגלי צה"ל, ליאון היה אז כתב כלכלי, והוא רצה להכיר בינינו. אמרתי לו שאני לא מחפשת להיכנס לעוד קשר מחייב בשלב זה בחיי, אבל בסופו של דבר, נורא רציתי לשדך לאותו בן דוד את אחת מחברותיי וההסכם בינינו היה שאצא עם ליאון קודם. הסכמתי רק לפגישה אחת, אבל מאז לא נפרדנו. אנחנו נשואים 12 שנה, יש לנו שתי בנות, אנחנו עובדים יחד ואין יותר טוב מזה".

כמו בהזמנה, ואולי בטלפניה, מצלצל באותו רגע הטלפון. הבעל המסור על הקו. הוא מבקש, ואנחנו

ליד: אני מאמינה ששינוי איטי הוא השינוי הכי מהיר באורח החיים. בעבר הייתי עורכת דין, ויש עיקרון במשפט העברי שקובע: אין מטילים על ציבור גזירה שאי אפשר לעמוד בה. זו הגישה שלי

יוצאות לרגע החוצה אל הרכב כדי להשגיח על הבנות המנמנמות במושב האחורי, וממשיכות שם את הריאיון. "מה האוכל שאת הכי אוהבת שאימא מכינה לך?", אני שואלת את שילה שהתעוררה למחצה. "קינואה עם ירקות", היא לוחשת, ורוזנברג שרואה את המבט הסקפטי בעיניי, מאשרת. "זה נכון. היום, לפני שהן יצאו מהבית להצגת חנוכה, הכנתי לכל אחת קופסה גדולה עם קינואה וירקות לדרך, וזה באמת אחד המאכלים האהובים עליהן. הן כמובן אוכלות גם סטייקים אצל סבא הארגנטינאי, שניצל כמו כל הילדים ואפילו עוגיות ושוקולד שאנחנו מכינות בעצמנו בבית".

????? ???
????? ??????
????? ??? ??????
????? ??? ??????
? ?? ??? ???



מיקאובר למקרר

ליאון חוזר ונוסע עם הילדות להדלקת נרות חנוכה משפחתית, ואנחנו חוזרות פנימה וניגשות למקרר. רוזנברג מוציאה קערת זכוכית עם נתחי סלמון ושעועית ירוקה ושני מזלגות.

אם היית פותחת מקרר ישראלי ממוצע, מה היית מוציאה ממנו ולא מחזירה?

"אני חושבת שצריך להתייחס למקרר כמו ארון בגדים, וכמו שצריך מדי פעם להוציא את הבגדים ולעשות סטיילינג מחדש, ככה צריך לעשות גם למקרר. אם אדם ממוצע יפתח את המקרר ויוציא הכול החוצה הוא יגלה שיש שם דברים שבשקט אפשר להחליף במוצרים בריאים יותר. כמו למשל מעדני החלב, כולל היוגורטים המתוקים עם התוספות. לפעמים אני מגלה אצל משפחות שמגיעות אליי לייעוץ, שהמעדנים האלה משמשים כחלופה לארוחת בוקר, ערב, ויש ילדים שאוכלים שניים עד שלושה כאלה ביום, כשאצלי הבנות אוכלות לא יותר משני יוגורטים לבנים בשבוע. הבעיה עם המעדנים, ובעיקר היוגורטים המתוקים, היא שיש להם תדמית בריאה, 'זה כולה יוגורט', אבל זה לא נכון, כמות הסוכרים שיש בהם היא עצומה. אז למה לא להחליף את המעדנים ביוגורט לבן פשוט, שאליו מוסיפים בבית אגוזים, צימוקים, סילאן, דבש ואפילו מגרדים בתוכו שוקולד מריר? זה הרבה יותר בריא ולא פחות טעים. דבר נוסף שהייתי מוציאה זה הרטבים לסלט, כולל הלייט והדיאט. אני רואה שאת מהנהנת וברור לי שגם אצלך יש כאלה במקרר".

צודקת. הצצתי פעם ברשימת המרכיבים, התחלחלתי והחזרתי למקרר עד לסלט הבא.

"כן, הכחשה והדחקה הן שיטות מצוינות", היא צוחקת. "את כל הרטבים לסלט אפשר להכין בקלילות בבית וזה נשמר במקרר שבוע. דבר נוסף זה דגני בוקר. הרבה פעמים כתוב עליהם בגדול 'תוספת של ויטמינים וסיבים תזונתיים'. יופי, אז יש כזה גם ויטמינים וסיבים בנוסף לסוכר

5 עצות של פאולה לחיים בריאים

1

להתבונן באופן אמיתי לתוך עצמך. להסתכל פנימה ולראות מה דורש שינוי כי מודעות עצמית לא תזיק לאף אחד.

2

לא לצאת למלחמה בכל החזיתות. לבחור את המקום שמרגיש הכי בעייתי באורח החיים ולהתמקד בו.

3

להתחיל במשימה אחת ומשם להמשיך הלאה. חינוך הילדים מתחיל בחינוך עצמי. אם אתם רוצים שהילד יאכל פחות חטיפים, תקנו פחות חטיפים. אם אתם רוצים שהילד יאכל יותר ירקות, תכינו יותר ירקות, תגישו לשולחן ותאכלו בעצמכם.

4

לפני אחרים תעשו קודם כל צעד למען עצמכם. אורח חיים בריא זה לא ה-'מה' זה ה-'איך'. כצעד ראשון תאכלו את כל הארוחות בשיבה ולא מול מסך.

5

עצה שמתאימה לכולם: תפתחו את הבוקר עם כוס מים שינקו את המערכת, במקום להתחיל את היום עם קפה/תה/שוקו ועם ממתיקים לסוגיהם



הייתה לי דלקת שלא עברה, וחייתי איתה המון זמן. שכנעתי את עצמי שזה בסדר, אני יכולה לחיות עם זה. גיליתי שהרבה נשים חיות כך. בכלל, אנשים לומדים לחיות עם כאב, ואפילו להדחיק אותו

ולנתרן. כותרות גדולות לא אומרות כלום, צריך לקרוא את רשימת המרכיבים ולהעדיף את המוצרים הכי פשוטים עם כמה שפחות תוספות. את תוספת האגוזים, הדבש והשוקולד המריר אפשר להוסיף גם בבית, וזה עדיין יהיה

בריא יותר מהקנויים עם התוספות. למשפחות דתיות יש בדרך כלל נטייה, בגלל כשרות, להשתמש במוצרים מבוססי מרגרינה או להשתמש במרגרינה במתכונים כתחליף לחמאה, אבל את המרגרינה אפשר בקלות להחליף בתחליפים צמחיים כמו שמן קוקוס, יוצא טעים ובריא יותר." מה דעתך על האיסור האחרון לאכול מוצרי בשר מתועשים? "זה שמוצרי מזון מתועשים זה לא דבר בריא, זה לא חדש. הבעיה היא שאם לפני 50 שנה החלק של המזון המתועש בתפריט האדם המערבי



"אנחנו חיים בחברה שמקדשת את אידיאל הרזון והשידפון. אנשים פוגעים בעצמם כדי להגיע למידה 36 והורסים לעצמם את הבריאות. לא מקשיבים לגוף שלהם, מונעים איזון בריאותי ורק רוצים להיראות כמה שיותר כחושים כי זה מה שהאופנה מקדשת. אני לא אוהבת את זה כי בן אדם צריך להקשיב לגוף שלו, לשמור על איזון ולא לחשוב: 'מפני שאני לא מידה 36, אני לא בסדר'. לא כל אחת יכולה להיות מידה 36, כולל אותי, וזה בסדר גמור!"

הנושא של התעסקות נשית במשקל מיד מעורר ברוזנברג סערה פנימית הזורקת אותה למצולות העולם הפמיניסטי, "אף פעם לא ראיתי את עצמי כפמיניסטית, עד שאנשים סביבי התחילו להגיד שהאמירות שלי הן פמיניסטיות".

תני לי דוגמה.

"כשלמדתי בקורס מטפלים עסקנו הרבה בתופעת האכילה הרגשית, שמאפיינת בעיקר נשים. שורשי התופעה נעוצים בתפיסה שנשים צריכות להיות קטנות, מצומצמות, לא להיראות ולא להישמע. זה דבר שלא מקובל עליי, וזה יצא החוצה בקריזה שתפסתי באחת מתוכניות הבוקר שעשיתי", היא מחייכת. "היה אייטם על נשים אחרי לידה, ועל התחושה שמלווה הרבה מאיתנו שאנחנו צריכות לחזור תוך שנייה לג'ינס מידה 36. זה ממש עצבן אותי, כל כך התרגונו שהרמתי מול המצלמה את החולצה, הראיתי את הבטן, ואמרתי: 'זו בטן אמיתית של אישה אחרי שתי לידות'. אני יודעת שזה לא הכי צנוע, אבל הכעים אותי שמנסים להסתיר את האמת ושנשים מגדירות את עצמן לפי בטן, רגליים, וכמה מהר הורדת



לסבל שנגרם כתוצאה מאכילת מוצרים מהחי. הבעיה של אנשים עם הטבעונות היא האווירה המיסיונרית שנוצרה סביב זה. אני לא אוהבת מיסיונריות. לפעמים אני יושבת עם אנשים לאכול והם מבקשים ממני 'רק אל תסתכלי לי בצלחת' ואני אומרת 'מה פתאום שאני אסתכל לך בצלחת?'. כל אחד

????? ???
 ??????????
 ?????? ???
 ?????? ???
 ?????? ???
 ? ??

היה 15-20 אחוז, היום זה מגיע ליותר מ-80 אחוז, ויש ילדים שכל התפריט שלהם בנוי על זה. זו הבעיה האמיתית".

אני חושבת שחלק מהעניין הוא שהיום בקרב הרבה משפחות שני ההורים עובדים ופחות מתפנים לבשל אוכל טרי. המזון הקנוי הוא פתרון זמין, מהיר ונוח.

"הכול עניין של סדרי עדיפויות. לא מזמן הגיעה אליי אימא וטענה בפניי שאין לה זמן לבשל. אחרי שיחה קצרה איתה גיליתי שבמשך שבוע וחצי היא הסתובבה עם פתה בחנויות, כל אחר צהריים, רק כדי למצוא סוג של בד שהילדה רצתה להכין ממנו כריות לחדר. בישול יכול להיות פעילות מצוינת לאחר הצהריים עם הילדים, במקום לרוץ לחוגים או לחפש מה לעשות כדי להעביר את הזמן. הילדים רוכשים כך המון מיומנויות וזמן איכות משפחתי, ועל הדרך מבשלים".

כצמחוני, מה דעתך על טרנד הטבעונות שסוחף אותנו לאחרונה?

"אני לא אוהבת שום דבר בתזונה שמוגדר כטרנד. אני גם לא חושבת שטבעונות היא טרנד, אלא יותר עלייה של מודעות

שייק אנרגיה

רכיבים

(לארבע מנות):

- 1 בננה
- 1 כף פולי קקאו
- 1 כף אבקת אסאיי
- 1 כף זרעי דלעת
- 1 כפית טחינה גולמית
- 4 תמרים
- 1 תפוח
- 1 כפית קוקוס טחון
- 1 כפית זרעי צ'יה
- 1 כפית אבקת מאקה
- 1 כפית קינמון
- 1 כוס קוביות קרח
- 2 כוסות מים

הכנה

לערבל הכל בבלנדר!
 מומלץ להתחיל איתו את היום!



את ה'קילוגרמים העודפים' אחרי
הלידה. כל אחת ומבנה הגוף שלה
והגנטיקה שלה. הציפיות שאנחנו
יוצרות מעצמנו ומבנותינו הן לא
ריאליות ויוצרות תסכול תמידי
וקושי לקבל את עצמנו כפי שאנחנו
באמת".

אילו תגובות קיבלת אחרי אותה
תוכנית?

"היו הרבה תגובות מפרגנות של
'כל הכבוד', והיו תגובות שהעציבו
אותי. אלה היו בעיקר תגובות של
נשים שאמרו דברים לא נעימים.
כואב שדווקא נשים מתקשות הרבה
פעמים לפרגן לנשים אחרות. נכון
שאני לא שמנה במיוחד, אבל אני
גם לא דקיקה. אני אישה טיפוסית
שעברה שתי לידות, וככה אני
נראית, זו האמת. היום, בניגוד
לעבר, אני כבר יודעת להתמודד
עם זה שלא כולם אוהבים אותי,
ולא כולם חושבים שאני נחמדה.
פעם זה היה לי מאוד קשה, אבל
מאז שהתחלתי לקבל את עצמי,
להיות שלמה ולהגיד גם דברים
שלא לכולם נעים לשמוע, התחלתי
לנסוק מקצועית ואישית. זו עבודה
קשה, יומיומית, ואני לא מאמינה
בניסים".

במה את כן מאמינה?

"אני מאמינה באנשים, מאמינה
באהבה, ומאמינה שזה הדבר
שמחבר את כולנו יחד. בגלל
האופי המרדני שלי קשה לי לקבל
איזושהי רוטינה שקובעת איך אני
צריכה להתנהל ואילו דברים מותר
לי ואסור לי לעשות, אבל אני מאוד
אוהבת את היהדות. אוהבת את
המידות הטובות שהיהדות מקדשת,
ערכים כמו דרך ארץ, נדיבות,
אהבת הזולת, לעזור ולכבד את
השונה. לדעת, מפה הכול מתחיל,
וכאשר את שלמה עם עצמך", היא
מסכמת, "את יכולה גם לכבד את
הגוף שלך בתזונה בריאה יותר".