



## **זה 3131 ההשנאה שלך. הרימי את הטלפון, מדהימה שכמותך!**

האם את מוכנה לחיות חיים מלאים? האם את מוכנה להתרומם מנקודת השפל שלך, להתגבר על הפחדים ולהתחבר לפוטנציאל הסקסי והמשגע שלך? לכל מי שלא מכירה את המושג "סקסי ומשגע", אני מוכנה להסביר. במילים פשוטות, סקסי = מלא ביטחון, מחובר לעצמו, שלם, נלהב ובעל מודעות. "משגע" = אמיץ, פועל "מחויץ לקופסה", חושב קדימה וקורא תיגר על ההווה. נשמע טוב? אז הטלפון האדום הסקסי והמשגע שלך מצלצל עכשיו, והצלצול שלו רם וברור. הרימי את הטלפון, מדהימה שכמותך!

בנקודה כלשהי בחיינו, כל אחת מאיתנו, הנשים המהממות שמתרוצצות סביב על עקבים, מקבלת שיחת טלפון מהקו החם של החיים. לחלקן, ואני ביניהן, השיחה הזו מגיעה בצורת משבר רפואי. החיים מזמנים לנו שעת חירום שבעקבותיה אנחנו נאלצות להתמודד עם סכנת מוות ומתחננות להזדמנות נוספת. בשעה כזו, את מבינה שהדרך היחידה להיחלץ מהצרה שנקלעת אליה, היא לבנות "עצמי" חזק יותר.

אצל אחרות, איזו הארה אלוהית הציתה את הניצוץ שהיה חבוי בהן ומילאה אותן אהבה עצמית. אם גם לך זה קרה, המלכה שהייתה חבויה בתוכך בוודאי התעוררה פתאום והבינה שמגיע לה טיפול מלכותי. ההתעוררות הזו דומה לקוקטייל של מודעות עצמית שגורם לך להיות שיכורה מרוב העצמה אישית.

ואולי המפנה שלך לא היה כל כך דרמטי וקיצוני. אולי הקריאה לפעולה הגיעה מתוך שעמום או פשוט מתוך התחושה ש"נמאס לך". היית חולה ועייפה ונמאס לך מזה. מספיק לשכב על הספה, לשחק עם השלט של הטלוויזיה ולעקוב אחרי אנשים בפייסבוק. מספיק עם התירוצים. קדימה, אחותי!

לא משנה איך הגעת לכאן. בכל מקרה, עברת דרך ארוכה יותר ממה שאת חושבת. עצם העובדה שהחלטת לקרוא את הספר הזה מעידה על כך שיש לך את מה שצריך כדי להפוך ללוחמת בריאות. אני רוצה שתעברי את המהפך הגופני והנפשי שמגיע לך. הגיע הזמן למחוק את העבר ולהתחיל מהתחלה. כמו האישה הבינונית, את תהיי חזקה יותר, מהירה יותר ויהיה לך שיער יפה יותר. אבל כל זה יקרה רק אם תתנהגי בחוכמה ותשני את חייך. הפסיקי להילחץ מכל דבר, הפסיקי לטחון קרואסונים והתחילי כבר את התוכנית הסקסית והמשגעת, גברת!

יש לך מושג מה זה להרגיש נוח בעור שלך? להרגיש שלוה ומלאה? את יודעת מה זה להרגיש יציבה ובטוחה, אך בה בעת, מלאת אנרגיה מתפרצת? הדיאטה הסקסית והמשגעת נותנת לך את הכלים הדרושים כדי שתוכלי לנווט את המסע שלך בצורה בהירה ומאוזנת. יש הרבה דברים שאינם בשליטתנו (החתולה הארורה של השכנה שלך, סופות גשמים, סקיני ג'ינס וגופיות סטרפלס), אך האמת היא שיש לך השפעה רבה על בריאותך, אושרך וחייך – והכול מתחיל בפה שלך. מה שאת מכניסה אליו והמילים שיוצאות ממנו קובעים את גורלך. תזונה מחורבנת המבוססת על כימיקלים, שוחקת אותך. מחשבות שליליות ואלימות מילולית כלפי עצמך מקצצות את כנפיך. בריאות היא יותר מהיעדר מחלה. בריאות היא מצב של חיוניות ושחרור מהרס. בריאות היא היכולת לחיות חיים הרמוניים שמובילים לשלוה פנימית וחיצונית. שני את התפריט. חברי מתכונים אחרים. היפטרי מהרגלים רעים לפני שהם יגרמו לך להיות "הנפטר". ההנחה הרווחת שבריאות מיטבית אינה בהישג ידינו, גורמת לנו להימנע מלקחת אחריות על אורח החיים שאנחנו מנהלות. אבל אם תתמקדי במה שאת צורכת, הן במובן הממשי (מזון ושתייה) והן במובן המטאפורי (מחשבות, רעיונות, רכילות, תוכניות ריאליטי גרועות), העולם שלך עשוי להשתנות ברמה העמוקה ביותר. יחס חיובי לעצמך יגרוור בעקבותיו שינויים נוספים בתחומים אחרים בחייך. מקום עבודה חדש או תחביב מלהיב ולא מוכר ייקרו בפניך פתאום. חלום נשכח יקבל הזדמנות נוספת. קשרים אישיים מספקים יחליפו מערכות יחסים ללא מוצא. בעיית בריאות תתייצב, ולעיתים גם תיעלם. דבר אחד בטוח – תהיי מדהימה מבפנים ומבחוץ. איש לא יכול לקחת ממך את הזוהר שקורן ממך כשאת שמחה ובריאה. וכשאת נמצאת במצב החיובי הזה, מתחוללת סביבך תגובת שרשרת, שכן את חולקת עם אחרים את השינוי שחל בך באמצעות מעשים ודוגמה אישית. כולם מרוויחים פה. אבל זה לא הכול. הבחירות שאת עושה מועילות לא רק לך, אלא ליקום כולו. זה אדיר!



**"משגע"** = אמיץ, פועל "מחוץ לקופסה", חושב קדימה וקורא תיגר על ההווה.  
**סקסי** = מלא ביטחון, מחובר לעצמו, שלם, נלהב ובעל מודעות.

### הדיאטה הסקסית והמשגעת? מה זה?



הרשי לי להסביר לך מה זה אומר. הדיאטה הסקסית והמשגעת היא דיאטה צמחונית – או יותר נכון, טבעונית – ודלת שומן המבוססת על איזון החומציות בגוף באמצעות אכילת מזונות מלאים וטעימים, פירות בעלי אינדקס גליקמי נמוך, ירקות חיים, משקאות ירוקים בסיסיים ושייקים ירוקים בריאים במיוחד. הגברת הצריכה של המזונות הבסיסיים תוך כדי צמצום הצריכה של מזונות חומציים (מזונות מן החי, סוכרים ועמילנים מעובדים ועוד) מפחיתה דלקת ומחזקת את החיסוניות ואת כוח החיים שבך. בקיצור, הדיאטה הזו מטה את הסיכויים לטובתך. איזה כיף!

הדיאטה הסקסית והמשגעת כוללת שתי גרסאות גמישות. תוכלי לבחור ביניהן בהתאם לצרכיך ולאורח החיים שלך. גרסת ה-60/40 וגרסת ה-80/20 – 60 או 80 אחוז מזונות בסיסיים ו-20 או 40 אחוז מזונות חומציים. למרות שהיחס 80/20 הוא המיטבי, גם היחס 60/40 מתאים לשמירה על איזון בריא לאורך זמן. אם בריאותך טובה, תגיעי לתוצאות מדהימות גם בעזרת הגרסה הקלה יותר. היחס 80/20 מומלץ למי שחיה עם מחלה או מעוניינת בגרסה המתגרת יותר של הדיאטה. אבל בואי נבהיר דבר אחד: אני לא מתכוונת ל-60% מזונות בריאים ו-40% ג'אנק פוד שמורכב מחטיפים מלוחים ומתוקים. הכוונה היא ל-100% מזונות מלאים. רובם חיים, חלקם מבושלים אבל אף אחד מהם לא עונה על ההגדרה "זבל". וכפי שעוד תראי, סביר להניח שההגדרה שלי ל"זבל" שונה מאוד משלך.

אחרי שתלמדי כל מה שאפשר על הדיאטה, התחילי בשלב הניקוי, שנמשך 21 יום. שלב זה מלא מיצים שעשויים מכל טוב הטבע, ללא גופות מסריחות. מעבר לכך, מילאתי אותו הראה, חיזוקים, כוונות טובות, תפילות וכמה עצות מעשיות שיבעטו בישבנג המדהים ויכניסו אותך להילוך גבוה!

### אוי, לא! אני לא מאמינה שאני כותבת ספר דיאטה

האמת היא שחלום חיי מעולם לא היה לכתוב עוד ספר דיאטה. בעיקר מכיוון ש"דיאטות" לא תמיד עוזרות! למרות זאת, לא יכולתי לשמור לעצמי את כל הניסיון שצברתי והתחקיר המקיף שעשיתי בשנים האחרונות. בעקבות הצלחתם של הסרט הדוקומנטרי שלי, Crazy Sexy Cancer (שכתבתי וביימתי עבור ערוץ TLC) ושל שני ספריי הראשונים, Crazy Sexy Cancer Tips ו-Crazy Sexy Cancer Survivor, אנשים רבים כתבו לי ושאלו אותי מה אני אוכלת, איך לעשות מדיטציה, אילו ספרים לקרוא, היכן לבצע ניקוי רעלים ואיך למצוא איזון בחיים. המכתבים לא הגיעו רק מחולי

סרטן. כתבו לי גם אנשים סקרנים מרחבי העולם שרצו לשנות את חייהם. המוטיבציה והאומץ שלהם נמשכו לגישת "הכול אפשרי" שלי ולמידע המעשי והמציאותי שאני אוהבת.

התוכנית שמתוארת בספר הזה, כוללת הרבה יותר משינויים תזונתיים. זו תוכנית מקיפה לשינוי אורח החיים שעזרה לי ולרבים אחרים. למרות שאינני רופאה או מדענית, אני שורדת סקסית ומשגעת. מאז שיניתי את התזונה ואת אורח החיים שלי, הגוף והנפש שלי בריאים, חזקים ומועצמים. אני ההוכחה החיה לנכונות התיאוריה שלי. אני מוכיחה אותה בעצמי ולעצמי מדי יום ביומו. לכן, כללתי בספר גם כמה סיפורים אישיים של אנשים שאימצו את אורח החיים שלי. סיפוריהם מדהימים לא פחות מהם. הצטרפי אליי! בזמנים קשים אלה, חשוב שתזכרי שמניעה טובה מריפוי. הציבי דוגמה אישית לסביבה שלך, למדי את ילדיך והובילי את הדרך לבריאות, אושר ועושר רוחני באמצעות מעשיך. איש אינו מכיר את גופך כמוך, והציפייה למישהו אחר שיבוא וירפא אותך ממכאוביך, היא משחק רולטה מסוכן.

הספר הזה הוא מתנתי לך, מכתב אהבה לחיים שנולד מדיאגנוזה מחורבנת שגרמה לי לחיות חיים בריאים יותר. עוד מעט תוכלי לקרוא קצת על הבוץ שהייתי שקועה בו. אבל הי, אל תשכחי שמתוך הבוץ גדלים פרחי הלוטוס. הדברים הנפלאים ביותר עשויים לגדול מתוך ערימה של זבל אורגני. מחלת הסרטן טלטה את עולמי והכריחה אותי להמציא את עצמי מחדש, ליצור את "האני הנורמלי" החדש שלי. הדיאטה הסקסית והמשגעת היא התוצאה של כמה שנות תחקיר ולמידה. הוא מלא וגדוש במידע שישנה את חייך בצורה דרמטית ואולי אפילו יציל אותם. לכל הפחות, הוא יעזור לך להיפטר מהצלוליטיס המעצבן הזה! תוכלי לחוות התעוררות מבלי לסבול ממחלה, ללמוד מבלי לשלם על כך מחיר גבוה. ייתכן שהשינוי המחשבתי הוא המכשול הגדול ביותר שיעמוד בפניך, אבל כשתעברי אותו, תגלי שאת האדם שחिकית לו כל חייך...

## הסיפור שלי מאחלה לפטולה

צלצול ההשכמה שלי הגיע ביום שישי, 14 בפברואר, 2003. "חג אהבה שמח, יש לך סרטן." באותה תקופה הייתי צלמת ושחקנית זוהרת בת 31 שמתגוררת בניו-יורק. האמת היא שהייתי חיית מסיבות מכורה למתחים, שמנסה להתגבר על פחדים וחרדות ולהצליח בעולם האמיתי. לפעמים חייתי כמו מלכה, ובימים אחרים לא היה לי מה לאכול. ככה זה אצל אמנים – יום אחד חוגגים ולמחרת – רעבים. ביום שקיבלתי את האבחנה מצאתי את עצמי על מיטת בדיקה קרה, כשאחות בשם מילדרד מעבירה את מתמר האולטרסאונד על בטני. כאבי בטן קשים וקוצר נשימה הריצו אותי פעם נוספת למרפאתו של רופא המשפחה. היו אלו תופעות שליוו אותי במשך שלוש שנים, רק שהפעם הן החמירו מאוד. מכיוון שבביקורי הקודמים הוא לא מצא שום בעיה, למדתי לחיות עם הכאבים. "את כמו כל הנשים הלחוצות שחיות בעיר הזאת", הוא אמר לי.

"כולן סובלות מעצירות!" בנוסף, נעוריי המושלמים שיחקו לטובתי. הרי שום דבר לא יכול לקרות לי. למרות זאת, באותו יום, הכאבים היו בלתי-נסבלים. חשבתי לעצמי שאולי התשתי את עצמי יותר מדי במסיבות שנערכו במסגרת פסטיבל הסרטים שבו השתתפתי כמה שבועות קודם לכן. כנראה שגם הניסיון שלי להרשים את הבחור החתיך משיעורי היוגה לא הועיל לעניין.

מבטה העגום של האחות אילץ אותי לשאול אותה מה היא רואה. "אני לא יכולה להגיד לך," היא ענתה בטון רציני. "אני צריכה לדבר עם הרופא." אוקיי. אני יכולה לחכות עוד כמה דקות. ואז הוא נכנס. "יש לך 12 נגעים בכבד." לא היה לי מושג למה הוא מתכוון. חשבתי ש"נגעים" הם פצעים או חתכים ותהיתי איך הם הגיעו לכבד שלי. נכון שמדי פעם שתיתי כמה קוקטיילים ועישנתי קצת חומרים שנויים במחלוקת, אבל זה נראה לי עונש כבד מדי יחסית לחריגות הקלות האלו.

ואז הוא הסביר לי למה הוא מתכוון. הנגעים הם גידולים. בכבד האומלל שלי יש 12 גידולים שגורמים לו להיראות כמו גבינה שוויצרית. אבל זה לא היה הכול. היו לי עשרה גידולים נוספים בריאות. ונחשו מה? אי אפשר היה להוציא אותם בניתוח או לטפל בהם בהקרנות או כימותרפיה. והנה מגיעה שורת המחץ – מסתבר שהמחלה שלי חשוכת מרפא לחלוטין! ברגע אחד הפכתי מאישה סקסית לאישה חולה בסרקומה נדירה ביותר שנקראת EHE - Epithelioid Hemangio-Endothelioma, הפוגעת בפחות מ-0.01% מחולי הסרטן. מעט מאוד ידוע על המחלה המעצבנת שלי, שקשה לאיית או לבטא את שמה, ולכן היא לא מקבלת את תקציבי המחקר הגדולים המיועדים לחקר הסרטן. מה לעזאזל קורה פה?

## דו"ש לחקן קהולתי

זו בטח בדיחה, חשבתי לעצמי. לא היה לי סיפור משפחתי של סרטן. הייתי רק בת 31 ורווקה, ופירושו של דבר היה שקריירת הדייטים שלי הגיעה לקיצה באופן רשמי. לא עוד טעימות ממנות ראשונות מגוונות מבלי להתחייב למנה עיקרית אחת. בכל הנוגע לסקס, כנראה שהגיע הזמן לצום. ראיתי את עצמי מתויגת כחולה סופנית שחיה מתנפצים מול עיניה. חבריי ועמיתיי התרחקו ממני כאילו הייתי חולה במחלה מידבקת, והתחלתי לקבל כרטיסי ברכה בסגנון "הצטערתי לשמוע שאת עומדת למות".

איך זה קרה? התנהגתי יפה, לא הפרתי את הכללים. לא חציתי את הכביש באור אדום ולא שדדתי בנקים. עשיתי פעילות גופנית, שתיתי מעט אלכוהול, אכלתי תזונה "נכונה" מפעם לפעם, אמרתי "בבקשה" ו"תודה", נתתי 20% טיפ במסעדות. למען השם, הצבעתי למפלגה הדמוקרטית ולמרות הכול, אני נחשבת עכשיו לילדה רעה?

הלכתי לשמוע דעה שנייה ושלישית והתחלתי ללמוד במשך אינספור שעות באוניברסיטה של גוגל. עד מהרה למדתי שמחלה היא עסק לכל דבר, ואם אני רוצה לנווט בהצלחה את ההוריקן הפרטי שלי, אני חייבת להוציא את הרגשות שלי מהמשוואה. לא עוד דרמות הוליוודיות. מהיום אני מנהלת חברה חדשה שנקראת "להציל את התחת שלי

טכנולוגיות בע"מ! אני הייתי המנכ"לית והרופאים עבדו בשבילי. כדי לשרוד, הייתי חייבת לגייס צוות עובדים במהירות האפשרית. מודעת הדרושים הדמיונית שפרסמתי נוסחה בערך כך:

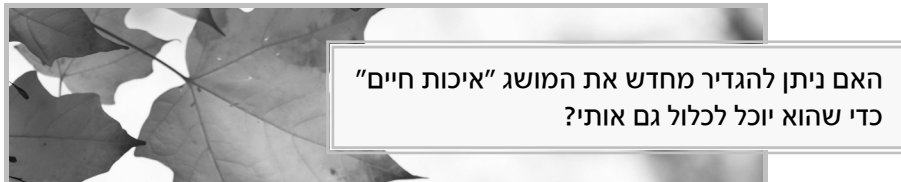
**מטופלת מבוהלת מחפשת אונקולוג מבריק שיודע כל מה שצריך על המחלה המגוחכת והנדירה ביותר שלה. הוא חייב להיות מדען מבריק עם אצבע על הדופק בכל הנוגע לטיפולים האונקולוגיים החדשים ביותר. חייב להיות שחקן קבוצתי. אין מצב לשטויות מהסוג של "הדרך שלי או בכלל לא" או "טיפול אחד מתאים לכולם". נימוסים טובים – חובה. משטר צבאי או טיפולים קיצוניים לא יתקבלו בברכה. מועמדים מבתי ספר באזור האיים הקריביים שמוכרים תארים ברפואה, מתבקשים שלא לפנות אליי.**

פגשתי כמה מועמדים ראויים וגם כמה אידיוטים. הרופא שהציע השתלה משולשת, נדחה מייד. איזה חוצפן! גם זה שהכריז שנותרו לי רק עשר שנים לחיות, יכול לנשק לי בתחת. למרות שהיה ברור לי שאני במצב גרוע, עדיין לא ידעתי באיזו מהירות הסרטן שלי מתקדם. ולכן, אפשרויות כמו קצירת איברים, הפגזת הגוף בכימיקלים או מוות נראו לי מוקדמות ומיותרות. הבנתי שאני צריכה לייצג את עצמי וללמוד לנווט את דרכי בתוך המערכת.

נסעתי לכל מקום כדי לחפש את הסגן שלי, ובסופו של דבר גם מצאתי אותו. האמת היא שאלמלא הוא, לא הייתי כאן היום. נחשו מה הוא אמר לי? הוא טען שהמחלה שלי מתקדמת לאט, ולכן, היה לי את מה שכל חולי הסרטן מייחלים לו – זמן. אלו היו חדשות נפלאות, שבזכותן בחרתי בטיפול רדיקלי – החלטתי לא לעשות כלום. הוא הסכים.

"ננקוט את גישת 'נחכה ונראה'", הוא אמר. "נניח לסרטן לעשות את הצעד הראשון." נהדר! אבל אולי ננסה את גישת "נחיה ונראה"? ואולי כדאי שאני אעשה את הצעד הראשון?

האם אוכל להיות בריאה למרות שאני לא יכולה להחלים? האם ניתן להגדיר מחדש את המושג "איכות חיים" כך שהוא יוכל לכלול גם אותי? אולי במקום לקרוא למחלה "סרטן", אני אקרא לה "חוסר איזון". ומה יקרה אם אצליח למצוא את הסיבה לחוסר האיזון שלי? ייתכן שאני אצליח לעזור לגוף ולנפש שלי לשלוט במחלה. אין ספק שהיה לי הרבה מה ללמוד, אבל שמחת החיים חזרה אליי והסקרנות החלה לבעבע בתוכי. אני לא יוצאת לקרב. אני יוצאת להרפתקה הגדולה ביותר של חיי.



האם ניתן להגדיר מחדש את המושג "איכות חיים" כדי שהוא יוכל לכלול גם אותי?

### הרופאה הפנימית להתוכי

אחרי תהליך ארוך ומייגע של חיפוש עצמי, מצאתי את הרופאה הפנימית שבתוכי. היא חכמה, סקרנית ובעלת אינטואיציה מפותחת (וחוץ מזה, היא נראית מצוין בחלוק לבן), והמרשם שהיא הציעה לי היה פשוט ביותר. "שפצי את חייך, ילדה. סמכי על עצמך והרכיבי במו ידיך את פיסות הפאזל של בריאותך." פתאום הרגשתי כמו אחת המלאכיות של צ'רלי. האם מישהי מהן הייתה מתמוטטת תחת לחץ? לא! הן היו לובשות בגד מהמם, מורחות קצת גלוס ונכנסות לפעולה. הרופאה הפנימית שלי עודדה אותי לשתף פעולה עם הגוף שלי ולעבוד על דברים פשוטים שיניבו תוצאות משמעותיות. כדי לעשות זאת, הייתי חייבת להפסיק להפריע לו להגיע לאיזון.

מכיוון שהתזונה שלי הייתה מבוססת על מה שכדאי לאכול כדי להיראות רזה מבעד לעדשת המצלמה, לא היה לי מושג איך להיות בריאה. בזבזתי טונות של אנרגיה על שקילת המזון שאכלתי ועל ספירת קלוריות וגרמים של שומן. תכננתי את הארוחות שלי בהתאם לשיקולי נוחות, לאודישנים שהשתתפתי בהם ולקוקטיילים שהוזמנתי אליהם. המנטרה שלי הייתה: "פתחי את האריזה, הכניסי למיקרוגל, אכלי!" קניית ירקות ובישולם דרשו זמן רב מדי. מזונות מזויפים באריות פלסטיק או קרטון חסכו לי זמן וכסף. הרעלים מרובי ההברות שהיו רשומים על התוויות, לא הפחידו אותי. "אילו הם היו באמת מסוכנים," אמרתי לעצמי, "היצרנים לא היו מוכרים לי אותם. הרי ה-FDA אוסר על שימוש בחומרים מסוכנים, נכון?" וחוץ מזה, התעניינתי רק בהבטחות שהודפסו על גבי האריזות שלפיהן, גם אם אוכל את העוגה, אמשיך לרדת במשקל ולהיראות נפלא. אני יכולה לאכול את הזבל הזה והתחת שלי ירזה. הללויה!

התסמינים המוקדמים היו ברורים, אבל לא זיהיתי אותם. אורח חיים רעיל וסביבה מרעילה שגרמו לי ללחץ גופני ונפשי. סבלתי מכמה בעיות בריאות כרוניות, כולל פצעונים, הצטננויות, דלקות בדרכי הנשימה, אלרגיות, דיכאון (פרוזאק ויין עזרו במקרה הזה), עור יבש, אקזמה, דחף מיני ירוד (בשנות ה-20 לחיי!), נפיחות, עצירות, כאבי בטן, צרבת, זיהומים פטרייתיים ועייפות – תסמינים שמעיידים על כך שהגוף שלי יצא מאיזון. ולמרות זאת, במקום להתמודד עם הבעיות האמיתיות שלי, החמרתי אותן באמצעות תרופות. במשך הזמן, התסמינים שלי הלכו והתגברו עד שהם הפכו לבלתי-נסבלים. אין ספק שהייתי חייבת לעשות כמה שינויים.

התחנה הבאה: מזונות מלאים – בית המרקחת החדש שלי. בהתחלה, לא היה לי מושג מה אני עושה. הייתי מתרוצצת בחנויות אחוזת טירוף וממלאת עגלות קניות בספרים, סרטים, תוספים, אבקות, שיקויים וכל סוגי התוצרת האורגנית שיכולתי להשיג. קייל? אוקיי. זה ירק עלי בצבע ירוק כהה, אז הוא בוודאי טוב בשבילי. אבל בכל זאת, אי שם במוחי ניקרה בי המחשבה: מה לעזאזל אני אמורה לעשות עם העשב המפחיד הזה? אם הסרטן לא יהרוג אותי, קרוב לוודאי שהצמח הזה יעשה זאת.

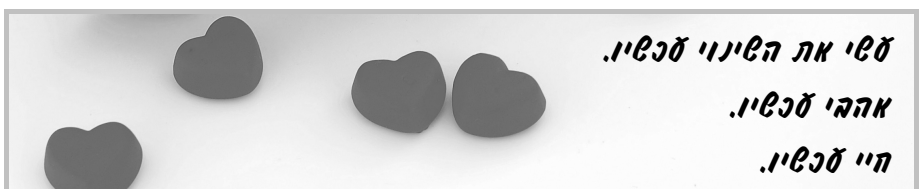
עשיתי רשימה של בעיות הבריאות שמציקות לי, והתחלתי לעבוד עליהן. התמודדתי עם נדודי השינה שלי ולימדתי את עצמי איך לישון. תרגילי מדיטציה עזרו לי לגרש את חיות הפרא ששוטטו בראשי. גיליתי שהתירוצים שלי להימנעות מפעילות גופנית קלושים למדי. אם את דומה לי, בוודאי גם לך יש לוח זמנים עמוס. יש לי חדשות בשבילך – פינוי זמן לפעילות גופנית אינו משהו שנתון לבחירתך. את חייבת לעשות זאת. פעילות גופנית מרפאת את הגוף, מרגיעה את הנפש ומעניקה לנו את האנרגיה הדרושה לנצח בקרבות שלנו.

חזרתי ללימודים. למדתי תזונה כדי שאוכל סוף-סוף לדעת איך לאכול ולטפל בעצמי! עזבתי את קריירת המשחק שלי, מכרתי את דירתי והפכתי למכורה לבריאות במשרה מלאה (עם תעודות). אחרי שהחלפתי את קצב החיים המהיר של ניו-יורק על שלל מסיבותיה בחיים איטיים כחילזון במנזר זן בניו-מקסיקו, מצאתי את שביל הזהב בחיים פשוטים וטבעיים בוודסטוק שבניו-יורק. את התסכול הנלווה לעמידה בפקקים, החלפתי בתפילה, את המזון המהיר בצום ואת המרטיני במשקאות אורגניים ירוקים ובטבעונות מלאות חמלה.

כיום, אחרי שבע שנים, המחלה עדיין מקננת בגופי, אבל מצבי יציב. קמטי היופי שלי, כמו שאני קוראת להם, נשארים רדומים. אבל הודות לתזונה ולאורח החיים שלי אני מרגישה ונראית טוב יותר מאי-פעם (אפילו לפני שחליתי). זה לא משנה אם ההצלחה שלי נובעת מטבעה של המחלה או מטבען של הבחירות שעשיתי. העובדה היא שבדיקות הדם שלי פנטסטיות, יש לי אנרגיה בלתי-נדלית, המערכת החיסונית שלי חזרה ו...אני מאושרת! כן, כן, אני מאושרת.

בעזרת הספר הסקסי והמשגע הזה תוכלי ללמוד את הסודות שעזרו לי לפרוח למרות המחלה הכרונית שמלווה אותי. תארי לעצמך מה הם יוכלו לעשות בשבילך. מצטערת, אני לא מתכוונת להשתחצן, אבל אם את ציידת-אהבה (וקשרים גרועים) כמו שאני הייתי, אולי תשמחי לדעת שמצאתי את הנפש התאומה שלי אחרי שהאבחנה שקיבלתי חייבה אותי להשתנות. ממש "סחורה פגומה", הא?

נישאתי לעורך הסרט שלי. חולת סרטן או לא, אבל אחרי שזרקתי את כל הזבל מחיי והקשבתי לייעוד האמיתי שלי, כל החלקים בפאזל של חיי מצאו את מקומם הנכון. אין צורך לחכות שכל הדברים הקשים בחיינו ייעלמו. עשי את השינוי עכשיו. אהבי עכשיו. חיי עכשיו. אל תחכי שאנשים יתנו לך רשות לחיות. הם לא יעשו זאת. הרשות הזו היא זכותך. קחי אותה והיאחזי בה!





## אז מה ההעיה שלך?

אז... מה הבעיה שלך? יש לך עודף משקל? את בדיכאון? יש לך מחלת לב או שאת חולת סוכרת? הכולסטרול שלך גבוה מדי? ומה לגבי חרטות, נטייה לדחיינות או אפילו גירושים קשים? לאמתו של דבר, זה לא משנה מה הבעיה שלך. מה שחשוב הוא מה שתעשי אתה כדי לשנות את חיך מן הקצה אל הקצה. תני לה להיות הגורו שלך, במקום להיות הסוהרת שלך. הניחי לה לטעת בך חוכמת חיים ולחשוף בפניך את הרופאה הפנימית שבך. היא "תיישר" אותך כמו שהמחלה שלי עשתה לי.

בשלב הזה, שינויים בתזונה ובאורח החיים יוכלו להשפיע עליך בצורה משמעותית. כדי לשמוע את הקול הזה, את חייבת לפנות מחיך את כל האשפה שהצטברה בהם. לא תוכלי לחשוב בבהירות כשאת מתדלקת את עצמך בחטיפים מתוקים. החליפי את התפריט שלך וגלי את הפוטנציאל הגנטי שטמון בך. וכאן נכנסת לתמונה הדיאטה הסקסית והמשגעת. תוכלי לראות בה את הסייעת היעילה של הרופאה הפנימית שבתוכך.

אל תהיי קשה עם עצמך. זכרי שלכולן יש בעיות. כולן מתמודדות עם המחלה האישית שלהן. אפילו השכנה שלך, שאולי נראית לך מושלמת. לך יש מזל שאת מבינה את זה ומוכנה לעשות משהו בקשר לזה. למעלה ממחצית מהאמריקאים מתים ממחלת לב או מסרטן. שני שלישים סובלים מעודף משקל ונשארים שמנים כל חייהם. ארה"ב היא אחת המדינות העשירות ביותר בעולם ולמרות זאת, בכל הנוגע לאיכות הטיפול הרפואי, היא נמצאת במקום ה-33 (אחרי סלובניה). כשהייתי בבית ספר יסודי, לא חלינו במחלות של מבוגרים כמו סוכרת מסוג 2 וגם לא סוממנו בתרופות התנהגותיות. כולנו אכלנו את מנת האפונה המבושלת שהוגשה לנו, וכשהייתה לנו נזלת, שתינו כוס נוספת של מיץ תפוזים. אם מישהו סבל מתסמונת הרגליים העצבניות, אמרו לו להרבות בהליכה!

אנחנו נוטים להוציא סכומים גבוהים יותר על מחלות מאשר על בריאות. אנשים צעירים מאובחנים כיום כחולים במחלות קשות שהיו אופייניות בעבר לאנשים בגילאי הסבים והסבתות שלהם. חלק מהחוקרים טוענים שהדור הבא יהיה הראשון שימות לפני הוריו. לדעתי, הפתרון ברור כשמש: שלבי את הממצאים המדעיים העדכניים ביותר עם שינויים חכמים וחיוביים בתזונה ובאורח החיים. בזמן שהרופאים המבריקים שלנו ממשיכים לגלות פריצות דרך חדשות, אנחנו חייבים לעשות את שלנו ולשפר את התזונה ואורח החיים שלנו, לשלוט בלחצים ולנקות את הסביבה. רק כך נוכל להגיע לבריאות טובה.

### סובלים לא כל כך סקטור ומלגות



יש לנו בעיה חמורה יותר מאי פעם! אני מוכנה להתערב שהירידה באיכות החיים שלנו קשורה לזבל שאנחנו מכניסים לגופנו, נושמים וחיים בתוכו. על-פי נתוני ארגון הבריאות העולמי:

⊗ סרטן הוא גורם התמותה העיקרי בעולם, ומספר מקרי המוות ממחלה זו צפוי לעלות ב-45% עד 2030. מספר החולים החדשים צפוי לזנק מ-11.3 מיליון ב-2007 ל-15.5 מיליון ב-2030.

⊗ בארה"ב, מחלת לב היא גורם התמותה העיקרי. ב-2005, למעלה מ-17 מיליון איש מתו ממחלות לב וכלי דם, כגון התקף לב או שבץ מוחי. עד 80% מהתקפי הלב והאירועים המוחיים ניתנים למניעה בעזרת שינויים בתזונה ובאורח החיים.

⊗ למעלה מ-180 מיליון איש ברחבי העולם סובלים מסוכרת מס' 2. בהיעדר פעולות מנע חיוניות ודחופות, שיעורי התמותה ממחלה זו צפויים לעלות ביותר מ-50% בעשר השנים הבאות.

⊗ כ-1.6 מיליארד איש בעולם נושאים על גופם משקל עודף ו-400 מיליון מוגדרים כסובלים מהשמנת יתר. ברחבי העולם, למעלה מ-20 מיליון ילדים מתחת לגיל חמש נחשבים לבעלי משקל עודף.

⊗ בשנות ה-70 של המאה ה-20, כ-1 מכל 10,000 ילדים אובחן כסובל מאוטיזם. כיום, בחלק מהמדינות, שכיחות התופעה עומדת על 1 מכל 150. כל עשרים דקות, ילד נוסף מאובחן כאוטיסט.

### גנים גרועים לעומת הרגלים גרועים

התגליות האחרונות בתחום המחקר הגנטי זוכות לתשומת לב רבה. אמצעי התקשורת משכנעים אותנו שהגנים הם התקווה הגדולה שלנו ובהם תלוי עתיד הרפואה. המדע, הרפואה והטכנולוגיה קופצים על רכבת הגנטיקה. אולם כאשר משהו משתבש אצלנו, הגנים הם אלה שסופגים את כל האשמה. בין מדובר בסרטן, אלכוהוליזם, בגידות או ישבן גדול, אנחנו ממהרים להעביר את האחריות לגנים. בעצם, הם הפכו להיות השעירים לעזאזל שלנו. כפי שד"ר דין אורניש כתב בכישרון רב כל כך בהקדמה לספר, הגנים שלנו אינם קובעים את גורלנו. לאמתו של דבר, התחום החדש יחסית של מדעי האפיגנטיקה מוכיח שהבחירות היומיומיות שאנחנו עושים (תזונה, אורח חיים וגורמי לחץ סביבתיים) יכולות לשנות את צורת ההתבטאות של הגנים שלנו, וזאת מבלי לשנות את הדנ"א. גורמים לא-גנטיים אלה יכולים להפעיל ולכבות מחלות, השמנת יתר ובעיות בריאות אחרות.

לדוגמה, חוקרים ממכון הסרטן דנה-פרבר בבוסטון קבעו כי רק 5%-10% מכל מקרי הסרטן נגרמים ממוטציות גנטיות תורשתיות. בדומה לחוקרים אחרים, הם סבורים ש-70%-80% ממקרי הסרטן קשורים לתזונה ולגורמים התנהגותיים אחרים כמו עישון ואלכוהול, ולא לגנטיקה. מחקר שהתפרסם ב-2009 על ידי המכון האמריקאי לחקר הסרטן מצא, שעודף שומן גוף בלבד גורם ליותר מ-100,000 מקרי סרטן בשנה. אבל הנה החדשות הטובות: אם אנחנו יכולים לקלקל את המצב, סביר להניח שנוכל גם לתקן אותו. הסביבה עשויה להתגבר על התורשה, וזה נפלא!

אבל לא כולם חושבים כך. אחרי שנתתי לאחרונה הרצאה בבית חולים בג'ורג'יה, אחת הנשים בקהל הצביעה ואמרה לי שאני טועה. לדעתה, לאורח החיים שאנחנו מנהלים אין השפעה משמעותית על בריאותנו. אם שמנו רשום בספרו של אלוהים, סופנו לחלות. הספר הוא שקובע, ולא הפיצה שאכלנו אתמול. זו דרך מחשבה שמרוקנת אותנו מכל הכוחות הפנימיים שלנו! אם היא אכן צודקת, מדוע שמישהו מאיתנו יטרך בכלל לעשות משהו עם עצמו? האם האל לא העניק לנו רצון חופשי? הרי זו מהות הברכה והקללה של המין האנושי.

לכל אחד מאיתנו יש נטייה גנטית למשהו. לעיתים החיים זורמים בלי הפרעות משמעותיות. ג'ורג' ברנס חי עד גיל 100 למרות שהוא לא התנזר מסיגרים, מוויסקי ומסטייקים. הגישה שלו לחיים הייתה נהדרת: "האושר מורכב ממרטיני טוב, ארוחה טובה, סיגר טוב ואישה טובה... או אישה רעה, תלוי כמה אושר אתה מסוגל לסבול." ייתכן שהגישה הזו פיצתה על הסיגרים והמרטיני. אבל אין הרבה אנשים כמו ג'ורג' ברנס. הגנים טוענים את האקדח, אבל הסביבה היא זו שלוחצת על ההדק. חשבי על כך במובנים של זרעים ואדמה. ללא דשן, הזרעים לא תמיד מוציאים שורשים. הזרע הוא את, והתזונה ואורח החיים שלך הם הדשנים.

העובדה החשובה הזו מפחידה אנשים רבים. כדי ללמוד על הנושא ולקחת אחריות על בריאותך, אינך חייבת ליטול על עצמך את כל האשמה. אין צורך להפנות אצבע מאשימה כלפי מישהו או משהו. לעולם לא אדע מה גרם לי להיות חולה, אבל אני מעדיפה לחשוב איך תרמתי לכך כדי שאוכל להפסיק לקחת חלק פעיל במחלה שלי.

בפעם הבאה שאת ממלאת את טופס ההיסטוריה הרפואית שלך, עצרי לרגע. חשבי על מה שעובר בתורשה במשפחה שלך, אבל גם על המזון המוגש בארוחות המשותפות שלכם. אחד המורים שלי אמר לי פעם, "מחלת לב וסוכרת אינן עוברות בתורשה, אבל נקניקיות ועוגות כן!" צריך אומץ כדי לבחון מקרוב את הכאב והאמת ולשנות את חיידך, אבל את יכולה לעשות זאת, יקירתי!

### עצה סקסית וממש

יש לנו בעיה חמורה יותר מאי פעם! אני מוכנה להתערב שהירידה באיכות החיים שלנו קשורה לזבל שאנחנו מכניסים לגופנו, נושמים וחיים בתוכו. על-פי נתוני ארגון הבריאות העולמי:



כשתחילי לאכול תזונה צמחונית או טבעונית, תקבלי את כל הרכיבים התזונתיים שאת צריכה ממגוון של מזונות צמחיים מלאי ויטמינים, מינרלים, רכיבים תזונתיים צמחיים, חמצן ואנזימים. לא מאמינה? שימי לב להצהרה שפרסם איגוד התזונה האמריקאי: "סוגי התזונה הצמחית מתאימים לכל שלבי החיים, כולל היריון, הנקה, ינקות, ילדות ובגרות, ואף לעוסקים בספורט. אצל אנשים שאוכלים תזונה צמחית ניתן למצוא רמות נמוכות יותר של כולסטרול ולחץ דם ושיעורי תחלואה נמוכים יותר בסוכרת מסוג 2, יתר לחץ דם וסרטן. מעבר לכך, אינדקס מסת הגוף שלהם (BMI) נמוך יותר." על-פי משרד החקלאות האמריקאי, "תזונה צמחית יכולה לענות על כל דרישות הגוף לרכיבים תזונתיים (כולל חלבון וסידן)."

### היי אלופת הצמחים

כמו שאמרה ג'וני מיטשל, הכוהנת הגדולה של ההיפים, אנחנו חייבים להחזיר את עצמנו לטבע. הטבע הוא מקורם של כל הדברים הבריאים. הוא שולח הניתוחים האולטימטיבי והבסיס לדיאטה הסקסית והמשגעת.

אז מהו המשחק המהפכני הזה שאני מדברת עליו בלי סוף? הזכרתי את זה מקודם בקצרה, אבל בואי נחזור לזה שוב. ואל תדאגי, זה ממש פשוט. לא תצטרכי להיעזר במילון למונחי הגרנולה. הדיאטה הסקסית והמשגעת היא תוכנית אכילה צמחונית (או טבעונית) דלת שומן שמפחיתה דלקת ומאזנת את החומציות בגוף בעזרת מזונות מלאים, פירות בעלי אינדקס גליקמי נמוך, ירקות חיים, מיצים ירוקים בסיסיים ושייקים בריאים במיוחד. הדיאטה כוללת המלצה להפחית (ועדיף להימנע לחלוטין) את צריכת כל המזונות מן החי, הסוכרים המזוקקים, הזבל המעובד שתמצאי על המדפים וכל דבר (חוץ מירקות אקזוטיים) שאת שמו את לא מצליחה לבטא כראוי. הפחתת המזונות החומציים מאפשרת לגוף להחלים ולתקן את עצמו באופן טבעי.

המנטרה החדשה שלך צריכה להיות: מזון נקי – אין. פסולת – אאוט. תזונה בסיסית יכולה לשחרר אותך מכל הרעלים והחומרים המזיקים שהצטברו אצלך בגוף. כתוצאה מכך – וזה חשוב – רמת החומציות שלך תחזור לאיזון והבריאות הכללית שלך תשתפר.

הסינוסים שלך ייפתחו, הפצעונים ייעלמו, בלוטות הטעם יתחדדו, גומות השומן בירכיים יתיישרו (ברוך שפטרנו!), הסקס ישתפר (וואו!), הזיכרון יתחדד (מיומנות יעילה במיוחד כשיש לך בן זוג) והיציאות שלך יפעלו כמו מכונת פרארי משומנת (קדימה!).

ויש עוד, מותק. כשתביני מדוע אכילת ירקות וניקוי רעלים פועלים ברמת התא, ההתלהבות שלך מהתזונה החדשה רק תלך ותגדל. מדע הוא תחום סקסי ומרגש! בהמשך, אסביר לך מדוע תזונה צמחית תשפר את חייך בכל כך הרבה מישורים. היא תועיל לבריאות הגופנית שלך, לשלוות הנפש, למראה החיצוני, ואפילו לארנק! ייתכן שגם אחוזי השומן שלך ירדו, אך זו תהיה רק אחת מתופעות הלוואי הנפלאות שלה. בסופו של דבר תגיעי למשקל המושלם שלך ולא תחשבי עליו בכלל, מכיוון שתהיי עסוקה כל כך בהנאה מתחושת החיוניות והאנרגיה ששבה אלייך. הסיבה לכך היא שהדיאטה הסקסית והמשגעת אינה פתרון זמני או תחביב במשרה חלקית, אלא אורח חיים עשיר, מספק ונטול מחלות. זו תוכנית בריאות שאמורה ללוות אותך כל החיים.

הדיאטה הסקסית והמשגעת היא תוכנית אכילה צמחונית (או טבעונית) דלת שומן שמפחיתה דלקת ומאזנת את החומציות בגוף בעזרת מזונות מלאים, פירות בעלי אינדקס גליקמי נמוך, ירקות חיים, מיצים ירוקים בסיסיים ושייקים בריאים במיוחד.

## איך היא פועלת?

כשאת מגדילה את כמות המזון הצמחי והחי, המיצים האורגניים והשייקים הירוקים בתפריט שלך, ובה בעת, מפחיתה (או מה שעדיף מכך, נמנעת לחלוטין) את צריכת הסוכרים המעובדים, העמילנים המזוקקים, מוצרי המזון מן החי עתירי השומן הרווי והחומרים המעוררים והמזונות המבושלים, את משנה את הסביבה הפנימית שלך מחומצית לבסיסית ורווית חמצן. השינוי יאפשר לך להחלים מהמתקפה המתמדת של לחץ ודלקת, שהיא תוצאה ישירה של התזונה המערבית ואורח החיים המודרני. אחרי שגופך יתקן את עצמו, הוא יתחדש. תזונה כזו היא נס שמתרחש על הצלחת. אפקט הדומינו שיתלווה אליה ישפיע על כל הפינות הנסתרות של חייך.

האם הדיאטה מחייבת אותך לאכול מזונות חיים בלבד? ממש לא! גם ירקות מאודים פריכים או מבושלים קלות מתאימים לתפריט. ומה לגבי תפריט צמחוני או טבעוני קפדני? לא ולא. הדיאטה הסקסית והמשגעת היא תוכנית גמישה. תוכלי

ליהנות ממזון מבושל, רק בכמויות קטנות יותר. החלק החומצי בתפריט יכול לכלול מעט מזונות מן החי, אבל אחרי שתקראי עד כמה הם עלולים להזיק לבריאותך (ולסביבה) ותגלי שהם לא חסרים לך, אולי תשני את דעתך. וזכרי: לא כל הצמחונים והטבעונים בריאים. גם האנשים בעלי המודעות האתית הגדולה ביותר עלולים לאכול יותר מדי מזונות חומציים או מעובדים כמו צ'יפס, לחם לבן, פסטה, חטיפים מלוחים וממתקים. הם אמנם אינם חורגים מכללי הצמחונות או הטבעונות, אבל אין ספק שהם לא אוכלים תזונה בריאה. אני קוראת להם "צמחוני מאפינס". בימים שאני אוכלת כמו צמחונית מאפינס, אני מגדלת צמיג שומן קטן שמשתפל מעל הג'ינס שלי. למרות כוונותיהם הטובות, הם אוכלים הרבה שטויות ויותר מדי סויה ולא מבינים למה הם כל כך עייפים, שמנים ומנוזלים כל הזמן. תזונה צמחונית או טבעונית איכותית מבוססת בעיקר על מזונות אמיתיים שמגיעים מן הטבע.

### מה ג'אזי לאו?

### מה דיאטה הסקסית והמשעשע?



- ⊗ חשיבותו של ניקוי מרעלים.
- ⊗ כיצד לשמור על סביבה פנימית מאוזנת.
- ⊗ מזונות צמחיים נוגדי דלקת – אנרגיה אמיתית.
- ⊗ כיצד הכנת מיץ עשויה לשנות את חיידך.
- ⊗ היתרונות של תזונה נטולת גלוטן.
- ⊗ מדוע הסוכר הוא סם ולמה מזונות בעלי אינדקס גליקמי נמוך טובים לבריאותנו.
- ⊗ האמת הכואבת על בשר ומוצרי חלב.
- ⊗ חומציות שנוצרת מלחץ וחשיבה שלילית.
- ⊗ הנאה היא עניין רציני ביותר.
- ⊗ איך לנענע את הישבן...
- ⊗ ...ולאחר מכן, להניח אותו על כרית המדיטציה.
- ⊗ איך להתנקות מרעלים ביעילות.
- ⊗ חשיבותה של הצבת גבולות.
- ⊗ תפילות וחיזוקים חיוביים.
- ⊗ את יכולה לעשות כל דבר שתחליטי.

## התרי מספר, אבל לא כל מספר

לדיאטה הסקסית והמשגעת יש שתי גרסאות: גרסת ה-60/40 וגרסת ה-80/20. אני ממליצה לך לנסות את הגרסה השנייה, הכוללת 80% מזונות בסיסיים ו-20% מזונות חומציים. למרות ש-80/20 הוא יחס המטרה, הוא אינו חובה. אם את נמנית עם אלו שרגילות לתזונה האמריקאית הממוצעת, יחס של 60/40 יהיה די והותר בשבילך, ואף בריא. גרסת ה-60/40 מתאימה לשלב התחזוקה, ואם בריאותך טובה תשיגי תוצאות מדהימות בעזרתה. אם את רוצה לרזז את העניינים או שאת מחלימה ממחלה, השתדלי להיצמד לגרסת ה-80/20 (או יותר). עשי כמיטב יכולתך. התחילי במקום שנוח לך והישארי בנקודה שבה את מרגישה במיטבך.

אל תיבהלי מהמספרים. אני משתמשת בהם רק כתזכורת חזותית. הסתכלי בצלחות וחלקי אותה כמו עוגה. למעלה ממחציתה צריכה להיות מורכבת ממטעמי גינה טריים ואורגניים. נשמע הגיוני? לפני שנגיע לתוכנית עצמה, צוות המומחים המוצלח שלי ואני נסביר לך הכול על ה"למה" וה"איך" כדי שתוכלי לאחוז בהגה ולנווט את דרך בכוחות עצמך.

## מה קרה כאן? אסלאם?

מדע וטכנולוגיה הם תחומים מגניבים לגמרי. למרבה הצער, יש להם שימושים שליליים שמסככים את הכול. לפני הרבה זמן, בגלקסיה רחוקה מאוד, אכלנו מזון אמיתי! הכנת ארוחה טובה לא הייתה עסק שמגלגל מיליארדי דולרים ומערב קבוצות מיקוד, מפרסמים חלקלקים וסובסידיות ממשלתיות. כיום, חברות שמייצרות חומרים כימיים שולטות בתעשיית המזון, בעוד קרובות המשפחה שלהן – חברות התרופות – ניצבות מנגד, מוכנות ומזומנות לטפל בנזק שנגרם. ברור שכולן צוחקות בדרך אל הבנק. כפי שכותב מייקל פולן הנערץ עליי בספרו החשוב *In Defense of Food*, "המחלות הכרוניות שהורגות את רובנו קשורות באופן ישיר למהפכה התעשייתית שעבר המזון שלנו במשך השנים, העלייה בצריכת מזונות מעובדים ודגנים מזוקקים, השימוש בחומרים כימיים לגידול צמחים וחיות בחקלאות מונוקולטורית, השפע העצום של קלוריות זולות מסוכר ושומנים שמקורם בחקלאות המודרנית וצמצום המגוון הביולוגי של תזונת האדם לקומץ של גידולים נפוצים, בעיקר חיטה, תירס וסויה. השינויים האלה הניבו את התזונה המערבית המודרנית שאנחנו נוטים לקחת כמובן מאליו – הרבה בשר ומזונות מעובדים, הרבה סוכר ושומן, הרבה מהכול – חוץ מירקות, פירות ודגנים מלאים."

אלוהים אדירים, הוא צודק! אנחנו כבר לא מדברים על מזון ממשי. במקום זאת, אנחנו דנים ברכיבים תזונתיים. בעקבות נפלאות הכימיה, מרוב עצים אנחנו לא רואים את היער. מרוב ויטמינים אנחנו לא רואים את הברוקולי. מדענים צרי אופק נוטים לחשוב שהרכיבים התזונתיים הבודדים שבברוקולי הם החשובים. אבל הירקות הירוקים העליים, על כל מורכבותם המופלאה, מניעים את העולם בשלמותם! תארו לעצמכם

שהיינו מיישמים את הגישה הזו כלפי בני אדם. אילו הייתי חותכת את עצמי לחתיכות ומוכרת לך את כף הרגל שלי, האם היא הייתה עוזרת לך לנווט את המסע שלכם ביעילות רבה יותר? יש בנו יותר מסך כל החלקים שלנו – בי, בך ובברוקולי. האמת היא שמזונות אמיתיים ומזונות מזויפים לעולם יהיו שונים זה מזה, גם אם "על הנייר" יש להם תכונות משותפות. הגוף שלך יודע שעגבנייה טרייה טובה לו יותר מסירוף תירס ומקטשופ מלא צבע מאכל אדום מספר 40. הוא גם יודע להבדיל בין דגן מלא מונבט לבין שומנים שעברו הידרוגנציה עם תאריך תפוגה של מאה שנה מהיום. אבל המדענים מנסים להתעלות על הטבע ולדעתם, מה שיותר – יותר טוב. אם הם מוצאים משהו טוב בעגבנייה, הם ינסו להכפיל אותו בצורה מלאכותית. במזון המזויף יהיו 11 ג' ליקופן, רק מפני שבמוצר המתחרה יש 10 ג'.

אבל איך נוכל לדעת אם הרכיבים המופשטים האלה באמת יעילים בצורתם המבודדת או כאשר הם מיוצרים במעבדה ונדחסים לתוך אטרייה? אפשר להדביק כמה סיבים תזונתיים לנקניקיית בשר, אבל זה לא יהפוך אותה למזון בריא.

מומחים בתחום התזונה שוטפים את מוחנו וגורמים לנו להאמין שאנחנו לא מבינים את הגוף שלנו, שהחוכמה הפנימית שלנו מוטעה או מסוכנת, ומפני שהכול כל כך מדעי ומבלבל, אנחנו חושבים שאנחנו זקוקים לתואר שני בתזונה רק כדי להכין לעצמנו ארוחת ערב בריאה. אבל למי יש זמן לזה? המומחים היו רוצים שלא נשאל את עצמנו מהיכן מגיעים תקציבי המחקר שלהם ופשוט נאמין שהם יפתרו את כל בעיותינו בעזרת רשימת קניות מרשימה ומלאה מוצרים מעובדים. ובכן, לאן הגענו בזכות עצותיהם? למקום שאנחנו נמצאים בו כיום – מרוששים, אומללים, מתים בטרם עת והורסים את הסביבה בדרכנו החוצה.

למרבה הצער, הרשויות הממשלתיות בארה"ב נושאות בחלק גדול מהאשמה. גופים רשמיים כמו מינהל המזון והתרופות (FDA) ומשרד החקלאות, שאמורים לחנך את הציבור ולהגן עליו, רק מבלבלים אותנו יותר. איך הם עושים את זה? הם לא מדברים על מזון אמיתי! במקום זאת, אנחנו שומעים מהם ג'בריש לא מובן על רכיבים תזונתיים. זה לא מקרי. במחצית המאה שעברה, חוות חקלאיות בבעלות משפחתית פינו את מקומן לתאגידי ענק ומאז, ענף המזון מונע יותר ויותר משיקולים פוליטיים.

בשלהי שנות ה-70 של המאה ה-20 נרשם רגע היסטורי שסימן את תחילתו של עידן ה"תזונתיזם". בתגובה למודעות ההולכת וגוברת לקשר בין תזונה למחלות, הקונגרס האמריקאי החליט לנסח את ההנחיות התזונתיות של האומה. ד"ח מק'גאוורן, שהיה הטיוטה הראשונה של ההנחיות, קבע בצורה ברורה כי יש לאכול פחות בשר ומוצרי חלב. נשמע לי מצוין, אבל הבעיה הייתה שתעשיית החלב והבשר הקימה מהומה. בום! ראשים נערפו והטיטות נוסחו מחדש. בנוסחה הסופית, המסר הברור הזה נוסח בצורה מעורפלת – "יש להפחית את צריכת המזונות העשירים בשומנים רוויים." גם עשרות שנים לאחר מכן נותרנו מבלבלים כשהיינו. זה לא אמור להיות כל כך מסובך.

אילו יכלו מוצרי המזון שעל מדפי הרשתות לדבר, זה מה שהיינו שומעים:  
"קני אותי. יש בי שומני אומגה-3!"



"תבחרי בי! אני מלא נוגדי חמצון ויש בי פחות קלוריות מאשר בקופסה המגעילה שלידי. מי היא חושבת שהיא?"

"אה, כן. אני מועשר בסידן וויטמין D. וחוץ מזה, אני מוריד כולסטרול ומרפא פטריות ברגליים."

"היי, אני הבשר החדש שגדל ב'חוות השמחה'. היה כיף להקריב את עצמי למען הירכיים שלך!"

"אם תקני אותי, יהיו לך חיי מין סוערים כי תהיי רזה ומאושרת יותר, ואז גם תרוויחי יותר כסף ותיסעי לפרזי ותקני גוצ'י ותפגשי את ג'וני דפ, ו... וחוץ מזה, תפתרי את בעיית ההתחממות הגלובלית כי האריזה שלי ירוקה!"

השטויות שעל האריזות ובפרסומות נעשות טיפשיות יותר ויותר עם הזמן. אנשי השיווק של אחד ממשקאות הבוקר הפופולאריים טוענים שנוגדי החמצון המצויים בתערובת החלבית, הממותקת והמעובדת הזו מחזקים את המערכת החיסונית. ובכן, אם נלמד קצת יותר נגלה שסוכר ומוצרי חלב למעשה מדכאים את המערכת החיסונית. וחוץ מזה, כל נוגדי החמצון שעשויים להיות במוצר הפוסטר הזה, כבר מתו מזמן. אז לא, תודה!

"תו הבחירה הנבונה" הוא טריק שיווקי מגוחך נוסף. ממתי דגני בוקר מתוקים נחשבים לבריאים? ולמרות זאת, יש להם את חותם האיכות של "תו הבחירה הנבונה". אין לכך כל משמעות, שכן תו התקן הזה אינו ניתן על-פי תקנות או הנחיות רשמיות. החברות עצמן הן שקובעות האם המוצר הוא "בחירה נבונה" או לא. ורבים מאיתנו, הצרכנים התמימים, מתפתים להאמין להן ונופלים ברשתן.

### יריאתה של הדיאטה הסקסית והמשעשע

כבר שמעת על היעלמות הצלוליטיס והעיניים הצלולות והנוצצות שיהיו לך בזכות הדיאטה. מה דעתך לשמוע על היתרונות הנוספים שלה? כל החברות שלך יתחננו שתגלי להן את סודות היופי שלך. ספרי להן על תוכנית הבריאות הפנימית החדשה שאימצת. היא כל כך מדהימה, עד שאין טעם לשמור אותה בסוד.

- |                                   |                                     |
|-----------------------------------|-------------------------------------|
| ⊗ שינה משופרת                     | ⊗ מראה זוהר וסופר-סקסי              |
| ⊗ ריח פה נעים                     | ⊗ פחות הצטננויות                    |
| ⊗ עצמות חזקות ומפרקים נטולי כאבים | ⊗ ריפוי מהיר של חתכים והצטננויות    |
| ⊗ ירידה בכולסטרול ובלחץ הדם       | ⊗ כאחד                              |
| ⊗ (ללא תרופות)                    | ⊗ יציאות נפלאות, סדירות ולא מסריחות |
| ⊗ רמה יציבה של אנרגיה             | ⊗ איברים פנימיים בריאים             |
| ⊗ מצב רוח טוב יותר ומחשבה         | ⊗ עור בריא וסינוסים פתוחים          |
| ⊗ צלולה יותר                      | ⊗ בטן שטוחה יותר וישבן מוצק יותר    |
| ⊗ עמידות גבוהה יותר למחלות        | ⊗ דחף מיני גבוה יותר                |



## התחממות גלובלית פנימית וחיצונית

איכות החיים שלנו אינה תלויה רק בתזונה, אלא גם באקולוגיה, בנפש, בלהט ובתרבות. הדיאטה הסקסית והמשגעת מביאה בחשבון את כל הגורמים האלה ואת הקשרים ההדדיים ביניהם. המחלה גרמה לי להתבונן בעצמי בצורה חדשה וכנה. היא גם העלתה את המודעות שלי לרבים מהנושאים החשובים שאיתם עלינו להתמודד כיום. לבחירות היומיומיות שאנחנו עושים יש השפעה אמיתית. מה שקורה בגוף שלנו משקף את מה שקורה לכדור הארץ. תחושת הניתוק שלנו מונעת מאיתנו להבין שכולנו חלק מאורגניזם אחד גדול.

כמו בכדור הארץ, גם בגופנו מצויים נהרות, מעיינות, אגמים, אוקיינוסים, אדמה ואוויר. המערכות האקולוגיות האלו מרכיבות את הקרקע הפנימית והסביבתית שלנו. שתיהן תלויות באיזון עדין ובניקיון הסביבה. חומרים כימיים מרעילים את הנהרות ואת העורקים שלנו, הזיהום חונק את האוויר ואת הריאות, חומציות יתר מרוקנת את המינרלים מהחורשות ומהרקמות שלנו. רמת החומציות משפיעה על הכול – החל ביערות ועד לאוקיינוסים, מחוזק העצמות ואפילו עד לתאים הסרטניים.

אם נמשיך להרחיב את ההגדרה שלנו לאיכות חיים, נבין שהמקום הטוב ביותר למצוא בו פתרונות לאתגרים האישיים והגלובליים הוא הצלחת שלנו. תארי לעצמך אילו שינויים היינו יכולים לחולל אילו התחלנו להצביע במזלגות שלנו. אפילו אדם אחד יכול לגרום לשינוי. את יכולה להתחיל את השינוי ליד שולחן המטבח שלך. כדי שתצליחי לעשות זאת, נבחן עכשיו כמה מכשולים מיידיים יותר.



תארי לעצמך אילו שינויים היינו יכולים לחולל אילו הצבענו במזלגות שלנו.

## זמן, כסף ומשקלה

פסי ההאטה הנפוצים בדרך לשינוי אורח החיים הם "אני לא יכולה להרשות לעצמי את זה" ו"אין לי זמן". עקפי אותם. בפרק 8 תמצאי עצות רבות לחיסכון בזמן וכסף. נכון, מזון בריא עלול להיות יקר יותר, אבל אם תבחרי בתבונה ותקני כמויות גדולות, תעדיפי פירות וירקות בעונתם ותעקבי אחרי מבצעים, תגלי שאת יכולה להרשות זאת לעצמך. מבחינת היחס בין המחיר לרכיבים התזונתיים שאת מקבלת תמורתו, פירות וירקות טריים זולים יותר בהשוואה למוצרים ארוזים ומזונות מן החי. ואין ספק שהם יחסכו לך כסף בטווח הארוך. אני מעדיפה בהחלט להשקיע את המשכורת שלי במגירת הירקות מאשר בארון התרופות. למעשה, ארון התרופות שלי

משמש אותי כיום רק במקרי חירום ויש בו ארבעה פריטים בלבד: אדוויל (לשימוש בראש השנה האזרחית), פלסטרים, טמפונים נטולי כימיקלים ומוצרים קוסמטיים בריאים. למרבה הצער, רוב האנשים דוחסים לארון התרופות שלהם "כמוסות פלא" יקרות. את התרופות האמיתיות תמצאי במגירת הירקות.

מייקל פולן חושף עובדה מעניינת נוספת. הוא מדווח כי ב-1960, 18% מההכנסה לנפש הוקדשה לקניית מזון ואילו 5% בלבד – לטיפול רפואי. כיום, 9% מהכנסותינו מופנות לקניית מזון, בעוד ההוצאה על טיפול רפואי עומדת על 17% מההכנסות. אין ספק שככל שנוציא פחות כסף על מזון, ניאלץ להוציא סכום גבוה יותר על טיפולים רפואיים. בדקי את ההוצאות החודשיות שלך. אני מתערבת איתך שתמצאי היכן לחסוך וכיצד לחלק בצורה אחרת את המשאבים שעומדים לרשותך. את באמת צריכה עוד זבל טכנולוגי? נעליים? תיקים? ג'ינס אופנתי? גם אם אינך נוהגת לחפש את האושר ברשתות האופנה המובחרות, כדאי לך לבדוק מחדש את הרגלי הקנייה שלך. הבריאות שלך ראויה לכך.

ולגבי זמנך היקר, אני יודעת שאת עסוקה מאוד ושהעולם דורש ממך הרבה. אבל כשתגיעי לסוף חייך, את חושבת שתתאכזבי שלא הספקת לבצע את כל רשימת המטלות שלך? שתתחרטי שלא עבדת שעות ארוכות יותר ושלא הקדשת זמן רב יותר לטוויטר? אין מצב! סביר יותר להניח שתצטערי שלא טיפסת על הרים ולא לקחת את ילדייך לירח. אסטרונוטים כמוך צריכים להיות בכושר טוב. אם לא תפני את הזמן לתחזוק הכלי שלך, צלילי המוזיקה שלך יהיו מזויפים. ובדיוק כמו עם הכסף, אני בטוחה שיש דקות שאת יכולה לבלות בצורה יעילה יותר.

סופי שבוע הם זמן מצוי לתכנן ארוחות. ומה לגבי זמן להתנתקות מנטלית? ותרי על שעת צפייה בטלוויזיה לטובת רחיצה, חיתוך ואריזת ירקות טריים למשך השבוע. כך תוכלי לחסוך זמן יקר בבוקר. כל יום שאת מקדישה לטיפול והזנה עצמית יקרב אותך צעד אחד קדימה לקראת בריאות טובה. שזרי את הימים זה לזה כמו פנינים במחרוזת.

אזהרה: יש אנשים שעלולים להיבהל מ"העצמי" החדש שלך. משפחה, מזון וחברים הולכים יחד. אם שדרוג התזונה שלך מחולל מהומות משפחתיות, נהגי בתבונה והשתמשי בהיגיון שלך. הגישה הטובה ביותר לחבר או בן משפחה סרבן היא כנות ישירה אך מנומסת ומתן דוגמה אישית. כשהסובבים אותך יראו שאת מאושרת ובריאיה יותר, ייתכן שהם ילכו בעקבותייך, או לפחות יפסיקו להסתכל עלייך בעין עקומה.

אחרים יעדיפו להישאר במקום שבו הם נמצאים, מה שיאפשר להם להימנע מהתמודדות עם אורח החיים הבעייתי שלהם. אנשים שמוצאים ביטחון בשגרה מפחדים משינויים. ככה זה! בנוסף, כשאת חיה חיים מלאים, את הופכת להיות כוח טבע. זה הזמן לבחון שנית את הגבולות בחייך ולעשות מה שטוב בשבילך, ולא בשביל אחרים. את לא אנוכית. את דואגת לעצמך ומטפלת בעצמך.

## שלמות וכיסאות הר

השינוי עלול להיראות כמו משימה קשה מדי, אבל לא מדובר בתוכנית של "הכול או לא כלום". רוב הדיאטות לא פועלות מכיוון שהן לא מביאות בחשבון את כל העבודה הרגשית הדרושה כדי להתמיד בהן. עזרתי לאלפי אנשים לעבור שינוי בריאותי, ולמדתי שהמפתח להצלחה אינו טמון דווקא במזון, אלא ביחס חיובי לעצמנו ובטיפול בבעיות הרגשיות שלנו. גם אם קשה לך, אל תהיי קשה עם עצמך!

אמנם עקביות חשובה להצלחה, אך אינך חייבת להיות מושלמת. תוכלי להגיע לבריאות טובה אם תתקדמי רוב הזמן בכיוון הנכון. האם את מתכוונת ללכת באותה דרך ישרה כל חייך? מה פתאום! איזה שעמום! לעיתים, תלכי בדרכים העוקפות והמרהיבות ואפילו תעצרי בבארים הסמוכים. תאכלי בירה וצ'יפס אחר הצהריים עם שוט של טקילה לקינוח. אלה הם החיים – מתוקים, מהנים ובלתי-צפויים. אני לא מושלמת ולעולם לא אהיה כזו. להיות מושלם זה משעמם. אני לא אוהבת בז'. אני אוהבת אדום לוהט! וגם את כזו. אדומה ופראית. את לא יושבת בנימוס ליד שולחנות. את רוקדת עליהם. וברגע האחרון, תקפצי בחזרה אל רכבת הבריאות.

מדוע רבים כל כך מאיתנו מתייחסים למזון בצורה מסובכת וטעונה כל כך? תפקידו להזין אותנו. הוא אינו האויב. הוא רומנטי, יצירתי ואלוהי. אף דיאטה שגורמת לך להרגיש מקופחת או מבודדת מבחינה חברתית, לא שווה את המאמץ. אני מבינה שכל אחת מאיתנו מתמודדת עם נסיבות שונות בכל הנוגע לבריאות, למגורים, לזמן פנוי, להכנסה, לקשרי משפחה, למבנה הפסיכולוגי האישי שלה ועוד. עשי מה שאת יכולה. אפילו שינוי קטן טוב יותר מהנצחת המצב הקיים.

## הוא נצא לדרך!

האם את מוכנה לקחת את הביקני שלך ולצלול? למה לחכות עד שתהיי בצרות כדי לקחת אחריות על בריאותך? שינוי מידי דורש אומץ. עשי זאת עכשיו! למדי את כל מה שאפשר וצאי מאזור הנוחות שלך. ביחד, נתכנת מחדש את הג'י-פי-אס התזונתי שלך ונכוון אותך אל החלומות שלך. בין שאת מנכ"לית או עקרת בית, החיים מסובכים, נפלאים, מדהימים ופראיים. תפסי אותם בשתי ידיים. הדיאטה הסקסית והמשגעת תעזור לך לדלג מעל קו הסיום בכל פעם מחדש.

## סיפורי של ויקי



לפני 11 שנה אובחנתי כחולת דלקת מפרקים שגרונית. קיבלתי כמה תרופות שהקלו את הכאב, אבל אחרי שנטלתי אותן כמה שנים, הבנתי שהן מזיקות לגופי. התחלתי לחפש מידע על שינויים אפשריים באורח החיים שיאפשרו לי להשתחרר הן מהכאבים והן מהתרופות, וגיליתי את כריס קאר. מאז, אני קוראת את כל מה שהיא כותבת. האנרגיה, ההתלהבות והנחישות שלה לעזור לאחרים מעוררות השראה. הזמינות שלה לציבור דרך האתר שלה ([crazysexylife.com](http://crazysexylife.com)) היא מתנה אמיתית לאלה מבינינו שזה עתה התחילו ללמוד את נושא התזונה הצמחית החיה או הטבעונית. אחרי שעברתי לאכול תפריט צמחוני כמעט ב-100% ושילבתי גם יוגה ואקופונקטורה באורח החיים החדש שלי, הצלחתי להפסיק את הטיפול התרופתי ואני נטולת כאבים ותרופות זה כשנה!

## פרק 1 חזרה

### זכרי:

- ✿ מגיע לך להיות בריאה.
- ✿ הגיע הזמן לקחת אחריות על בריאותך.
- ✿ תזונה טובה תשפיע על כל ההיבטים של חייך.
- ✿ הדיאטה הסקסית והמשגעת היא דיאטה צמחונית/טבעונית דלת שומן המבוססת על איזון החומציות בגוף באמצעות אכילת מזונות מלאים וטעימים, פירות בעלי אינדקס גליקמי נמוך, ירקות חיים, משקאות ירוקים בסיסיים ושייקים ירוקים בריאים במיוחד.
- ✿ חנות הירקות יכולה להפוך לבית המרקחת החדש שלך.
- ✿ הבחירות היומיומיות שלך עשויות לשנות את צורת הביטוי של הגנים שלך.
- ✿ הדיאטה הסקסית והמשגעת היא תוכנית גמישה – אפילו שינויים קטנים עשויים להניב תוצאות משמעותיות.
- ✿ לדיאטה הסקסית והמשגעת יש שתי גרסאות ליחס בין מזונות בסיסיים לחומציים – 60/40 ו-80/20. התחילי במקום שנוח לך והישארי בנקודה שבה את מרגישה במיטבך.
- ✿ הדיאטה הסקסית והמשגעת תלמד אותך כיצד להפוך לצמחונית – ואפילו לטבעונית! – בדרך הנכונה כדי שתוכלי לקבל את כל הרכיבים התזונתיים שאת זקוקה להם.