

המסלול העוקף: קודם ניקח את מנהטן

יום אחד מגלה איש פרסום ניו יורקי שיש עולם אלטרנטיבי שלם מחוץ למשרד. לאט לאט הוא מתחיל לשנות את הרגלי התזונה, נשאב לחיי הרוח, זונח את האלכוהול והחיים הקודמים ופותח ליין מסיבות שמאניות בתפוח הגדול. תחנות הרוח של זהר צמח וילסון

משה קוטנר 9 במרץ, 2011



זהר צמח וילסון. "כל פעם להגיע אל אותה נקודה אבל ברדיוס אחר"

זהר צמח וילסון, יועץ בריאות ותזונה אינטגרטיבית

שינויים בהרגלי הצריכה

"עבדתי בניו יורק כפרסומאי במשרד פרסום וידידה אמרה לי שאני צריך לתרגל יוגה. היא רמזה לי בעצם שאני טיפוס עצבני מדי. לא ידעתי מה זה, אבל הלכתי לתרגל וזה מצא חן בעיני. שם, בקרב המתרגלים, הכרתי אוכלוסייה חדשה של אנשים שונים ממה שהכרתי לפני כן. הם גם אכלו אחרת, היו בעיקר צמחונים שהלכו למסעדות שבכלל לא הכרתי. זה היה פשוט טעים ונפלא והתחיל אצלי שינוי תזונתי."

"במקביל, סבלתי מבעיות סינוסים. הייתי סתום כל הזמן, במיוחד בקיץ הניו יורקי הדביק. הלכתי לבדיקות ואמרו לי שאצטרך לקחת תרופות ומשאף כל החיים. אני זוכר שהגעתי באותו ערב למרכז יוגה ובחדר ההלבשה הציע לי מכר להפסיק לאכול מוצרי חלב."

"שאלתי אותו מה הקשר והוא אמר לי פשוט לנסות. וכך, בלי תרופות ובלי כלום, תוך שבועיים נפתרה

הבעיה. זה מאוד הפתיע אותי וגרם לי לחשוב על כל הסיסטם הרפואי. איך זה שרופאת אף אוזן גרון מספר אחת בניו יורק לא שאלה אותי בכלל מה אני אוכל ומיד נתנה לי תרופות לכל החיים.

"מאוד סיקרן אותי הקשר בין האוכל למצב התזונתי. בעקבות השינויים התזונתיים שעשיתי לכיוון מזון בריאות התחלתי להרגיש הרבה יותר אנרגטי. אבל כמו שאני תמיד אומר לאנשים - שינוי מזון זה כלי מסוכן, זה משפיע גם על החשיבה. ובאמת, עם הזמן לא יכולתי להמשיך להיות במשרד פרסום. ראיתי שזה שונה מהכיוון שאני מתפתח אליו.

"אז בהתחלה סירבתי לכל מיני תקציבים, למשל לעשות קמפיין לגלידה האגן דו. הרגשתי שזה לא נכון שאני לא אוכל את זה כי זה מפוצץ בסוכר, אבל אני אמכור את זה לאנשים אחרים.

"אחר כך רצו שאעשה תקציב לצבא ארצות הברית לקמפיין שמעודד אוכלוסיות חלשות כמו היספאנים להתגייס לצבא בעזרת ג'ינגלים וסרטונים. גם עם תקציב הזה לא רציתי לעבוד כי לא הרגיש לי נכון. זה מאוד אכזב אותם כי אני בעצמי הייתי איש צבא בעברי.

"בהמשך סירבתי לעבוד בכלל על כל מוצרי הצריכה, שפשוט מעודדים קניות ופוגעים באקולוגיה. אז פשוט נשארתי לעבוד עם חברת הטלפונים איי.טי.טי. כי הרגשתי שזה לא גורם נזק, אבל גם זה אחרי תקופה לא הרגיש לי נכון ופה התחילה תקופת משבר כי ידעתי מה אני לא רוצה אבל לא מה אני כן רוצה."

מדיטיישן במקום מדיקיישן

"התחלתי להרגיש שאני רוצה לעבוד עם אנשים, לייעץ, אבל לא ידעתי במה. מה שחידד לי את התחושה הזו זה מפגש מדיטציה שהייתי בו. בסופו של דבר שמעתי על בית הספר לייעוץ תזונתי וכבר מערב המבוא הרגיש לי נכון לחלוטין להתחייב לזה. לא הייתה פה שום התלבטות. זה בית ספר שלא מלמד אותך להיות שף אלא מכשיר אותך לגרום לאחרים לעבור לאורח חיים יותר טוב, כדי שיהיו מאושרים.

"זה היה כרטיס החילוף שלי מעולם הפרסום. למדתי [במכון לתזונה אינטגרטיבית](#) בזמן שהמשכתי לעבוד במשרד הפרסום. כשהודעתי על עזיבתי הבוסית שלי שאלה אותי כמקובל בענף, 'לאן אתה הולך וכמה הם מציעים לך'. אמרתי לה שאני לא הולך לשום מקום אלא משנה כיוון ושאלתי אותה איך היא עושה את זה כל כך הרבה זמן.

"היא אמרה במילה אחת, מדיקיישן. הסתבר שהיא הייתה על תרופות ומידי פעם גם התאשפזה בגלל כיב כיבה. הבנתי שהיא נתנה לי מתנה מאוד גדולה, היא רק חידדה אצלי שאני רוצה שהחיים שלי יהיו סביב מדיטיישן ולא מדיקיישן."

ספירלות

הסיבה שהגעתי לניו יורק ב-1989 הייתה כי אבא שלי היה שם בביקור ולקה בהתקף לב. הייתי אז איש חיי לילה בתל אביב, הייתי עובר בלילה כמה מועדונים וברים. בביקור גיליתי שחיי הלילה שם מרתקים פי כמה מחיי הלילה של תל אביב, ואמרתי אוקי, פה אני רוצה לגור. החלטתי שאם כבר ללמוד אז משהו פרקטי, ולמדתי פרסום, בשילוב פסיכולוגיה קלינית בשביל הנשמה.

"שנים אחר כך כשהתחלתי לתרגל יוגה ולעבוד בתחום התזונה עזבתי את חיי הלילה ועברתי לקיצוניות השנייה - ישנתי בלילה והפסקתי לשתות, נהייתי נקי כזה. ואז פגשתי בניו יורק שמאנית, ישראלית, לשעבר בשם פארשקטי, ויחד הקמנו ליין מסיבות בניו יורק. אלה היו מסיבות חודשיות עם אקרובטים, דיג'ייז, מופעי חרבות ואש ורקדניות בטן, כשהייחוד של המועדון היה שהוא היה ללא אלכוהול וללא סמים.

"זה נמשך חמש שנים ואנשים לא הבינו איך זה שיש כזה אטרף של ארבע מאות איש בחיי לילה סוערים

בלי אלכוהול וסמים. זה עבד כי בנינו את זה בשלבים. אנשים שהגיעו מוקדם עברו תהליך של שעה וחצי של עיניים מכוסות עם הנחיה שמאנית, כולל מופע תיאטרלי. בשלב הבא הגיעו אנשים נוספים, ובגלל שהייתה ויברציה כזו מהחלק השמאני זה הרים את כולם.

"במקום אלכוהול הגשנו שייקים עם חומרים שמאנים כמו פולי קקאו ואבקות שונות וזה היה הכוח המניע של הערב. המסיבות יצרו באז גדול וכתבו עליהם בעיתונים כמו ניוזויק. באחד הראיונות שאלו אותי מה יש לי נגד אלכוהול. עניתי שאין לי כלום נגד אלכוהול אלא נגד הצורך באלכוהול ככלי לשכוח. הייתי מעדיף להשתמש באלכוהול או בלי אלכוהול כדרך להיזכר .

"המסיבות המשיכו עד שחזרתי לארץ לפני חמש שנים. זה החזיר אותי ככה לחיי הלילה וקלטתי בעצם שהחיים הם סיבוב פרסה אל מקום חדש. אם אני חושב על סמל הספירלה - זה בדיוק זה. כל פעם להגיע אל אותה נקודה אבל ברדיוס אחר."



אנשים לא הבינו איך זה שיש כזה אטרף של ארבע מאות איש בלי אלכוהול וסמים

סינכרוניזציה

"ברגע שאנחנו מחוברים ליקום אנחנו נתקלים בדבר שנקרא סנכרון על. הרבה דברים טובים קרו לי ככה. אחרי עולם הפרסום החלטתי שאני נוסע להודו ואז בדיוק פגשתי בחורה ישראלית שהייתה סטודנטית בניו יורק. היא אמרה לי, עזוב אל תיסע, ניסע ביחד עוד שנה. בזכות זה גיליתי את לימודי [המכון לתזונה אינטגרטיבית](#).

"שנה אחר כך, כשנסענו להודו, לפחות נסעתי עם ידיעה לאן אני חוזר. אני משער שאם הייתי נוסע לפני הלימודים, לך תדע לאן הייתי מתגלגל. זה לא טוב לנסוע אבוד להודו, גם ככה אנחנו חוזרים משם עם בלאגנים. התפקיד של הבחורה הזו היה לחבר אותי לשינוי הזה."

הדור הבא

"בגיל מבוגר יחסית נולדה לי בת שהיום היא בת שנה ושלושה חודשים. אני מרגיש שאני עושה איתה תהליך תיקון של הילדות שלי, וכמובן שבתור יועץ בריאות ותזונה אני מאושר לראות עד כמה היא

אוהבת ומתענגת על מזונות בריאים. בסדנאות ניקוי המיצים שאני מנחה הנוכחות שלה נותנת הרבה מוטיבציה למשתתפים כשהם רואים ילדה שאוהבת אוכל בריא."

רוחניות ואני

"רוחניות מבחינתי זו הבנה שיש משהו שהוא גדול מאתנו, שאנחנו חלק ממנו ושהוא בעדנו."

[לאתר של זהר צמח וילסון](#)

[לכתבה באתר מעריב NRG](#)