

צמים ונופשים: החופשה שתחזרו ממנה רזים יותר

רובינו יוצאים לנופש כדי להתפנק, לראות נופים וגם לשחרר את הרסן מהפה. אבל יש כאלו שמחליטים דווקא לוותר על חלק מהתענוגות ומתארחים במלון רק כדי לפצוח בצום מיצים. אפילו השף צחי בוקששתר נדבק בטרנד: "האוכל הוא הדבר שהכי קל להתנתק ממנו."

הילה יחימוביץ' | mako | 22/10/12

תדמינו את התרחיש הבא: אתם חוזרים לעבודה לאחר חופשה בת שבוע. שזופים, עם חיוך מרוח על הפנים ואיך לא, בתוספת קילו או שניים עודפים. זה סימן שנהנתם", מעודדים חבריכם למשרד. אבל מסתבר שהעלייה במשקל לא תמיד צריכה להיכלל בחבילה - יש הבוחרים את ההפך הגמור מחופשת "הכל כלול". הם לוקחים פסק זמן מהחיים ויוצאים לחופשה סטייל בית הבראה (כולל חלוק הרחצה) שמלמדת אותם לאכול נכון, ונהנים מנוף שפותח את הצ'אקרות. למשרד הם חוזרים רעננים, מאושרים, עם קילו או שניים פחות ותקווה גם לסנן את השוקולדים בהמשך החיים, מינימום המשך השבוע.

"הנופשים חוזרים הביתה במשקל נמוך יותר"

איך אפשר להגיע לגן עדן שכזה? ובכן, זה לא רחוק פיזית, אבל כדי להיכנס למוד של חופשת בריאות צריך לעבור שינוי של 180 מעלות מאורח החיים שאנו רגילים אליו. בארץ ישנן מספר חוות ואחוזות בריאות השמות דגש על התזונה, במסגרת סדנאות ייחודיות.

"חופשה כזו לא מתאימה לכל אחד, לא רק בגלל העדרו של האוכל"

האדם האחרון שתצפו לראות בחוות בריאות, דופק צ'ייסר של מיץ עשב חיטה על הבוקר הוא שף מפורסם. האוכל מעסיק אותו כל שעות היממה, כיצד יצליח לשרוד עם מעט מאוד ממרכיביו ועוד לקרוא לזה חופשה? צחי בוקששתר עבר החודש סדנת ניקוי מיצים בחוות הבריאות מואה נווה מדבר, וחזר טעון אנרגיה. "ניקוי מיצים זו חוויה שאדם מודע חייב לעצמו לפחות פעם בחיים, ויש לשער שהוא או היא ירצה לעבור אותה שוב", אומר בוקששתר.

"חופשה כזו לא מתאימה לכל אחד", הוא מוסיף. "למי שמתלבט בין ספינת הימורים למלון רועש באילת חופשה כזו לא תתאים וזה לא בגלל היעדרו של האוכל. אדם צריך להיות מוכן לחופש אמיתי: מהסלולר, מטרדות היום יום, העיתונים היומיים, המיילים ולדעתי אפילו אלה שבאים עם בן הזוג שלהם מעמיסים על החופשה הספציפית הזאת מטען שמתאים לחופשה אחרת".

ואם כבר התנתקות, בוקששתר חושב שדווקא מחוש הטעם הכי קל להיפטר כשרוצים לשנות את ההרגלים. "נהדר לגלות שכמה ימים בלי אלה לא הורגים אותך ושהאוכל הוא הדבר שהכי קל להתנתק ממנו מכל הרשימה", אומר בוקששתר. "מואה במדבר הוא מקום ייחודי, מרגיע ומרגש. טיול קצר לעתיקות מואה הנבטית, סתם הליכה שקטה בשבילים נוחים, שפני סלע, חוגלות ובלילה דרבנים מתרוצצים ממש לידך – מקום חוויתי שלא אשכח. מותר גם להגיד אנרגיה טובה?".



"חופשה כזו לא מתאימה לכל אחד". מואה נווה מדבר

בהחלט מותר. איך הסתדרת עם צום המיצים?

"אביטל סבג וזהר צמח וילסון, מנחי הסדנא, נתנו לנו מיצים, מרקים ושייקים כה עשירים ואפילו מתוקים עד ששאלתי אותם אם הגענו לסדנת השמנה".

זה משהו שעושים כמה פעמים בחיים?

"בעבר עשיתי הליכים כאלה באופן עצמאי, אבל אין כמו חופשה ייעודית לניקוי מיצים כדי לעשות את זה קל ונעים. עם זאת, החופשה הזו לא מחליפה בטן-גב במועדון הים התיכון. זהו הליך עמוק, שמצדיק ספר טוב ומביא למחשבות על המשך הדרך והתפתחות. קשר נהדר נוצר עם שאר האנשים. מי שבא לשם מוכן לשינוי עצמי מגלה שזו בעיטת הפתיחה הכי נוחה לכיוון חדש בתזונה ובחיים".

פרטים אודות סדנת ניקוי (צום) מיצים עם זהר צמח וילסון ואביטל סבג [בקישור הזה](#).