

יאיר ניצני מרים גבה



אם תרצו אין זו אגדה

איך שקילה בעייתית אחת, וכמה ערכי דם חצופים, שלחו אותי לזרועות נטורופתית חובבת גב"צ

ליבואן חטיפים קטן, המבקר בסניף הדואר על בסיס חודשי. בעצתה של ע' וכדי לא להפר את כללי הדיאטה, לפני כל קנייה של מוצר מזון התחלתי לקרוא את רשימת המרכיבים שעל האריזה. לא קראתי כל כך הרבה מאז התכוננתי למבחן בספרות בתיכון. בסופר כבר התרגלו לתימהוני שעומד מול מדפי המזון במשקפי קריאה ומנסה לקרוא את הכיתובים באותיות הזעירות, שכל מטרתן היא שאף אחד לא ירצה לקרוא אותם. זו גם הסיבה שהם בוחרים במילים ארוכות כמו מונוסודיום גלוטמט, שרק מהמאמץ שכרוך בקריאתן אפשר להוריד כמה גרמים.

אחרי שנפרדתי מעשרה קילו, הגברת הראשונה רמזה לי שיש בעיה עם המכנסים. הלכנו יחד לרכוש לחתוך החדש בגדים חדשים. בקיצור, הגזרה שלי נהייתה צרה, והאובדן הרפף התרחב. בדיקות הדם שלי הטיחו תפרו, ובעקבות השינויים תפסתי תחת (אבל תחת רזה) והתחלתי להרצות לכל מי שרצה לשמוע (וגם לכאלה שלא) על יתרונות השיטה המופלאה, כשאני מפנה את המתעניינים העבים יותר לאכילת גב"צ ולייעוץ אצל ע'. חשבתי גם להקים קבוצה שתיווץ תביעה ייצוגית מול כל הדיאטנים מהעבר, שכפו על כולם משטרי דיאטה מדכאים שלא כללו שום גאווה.

גיליתי שגם החברים ששלחתי לע' יורד דים במשקל, אבל במקום לחגוג את המאורע בפלג טת גבינות שמנות, התחלתי להרגיש אחריות על האנשים שהפניתי אל הגורו הנערצת. בכל פעם שהגעתי אליה לשקילה ולהדרכה התעניינתי גם במצב הקילוגרמים שלהם.

ע' שמרה על הסודיות המתחייבת מיחסי דיאטן-שמנמן, אבל אני לא ויתרתי. מאחר שחי ששתי שחלק מחבריי מרמים את כוונת הדיאטות האהובה שלי ולא מקפידים על עמידה בכללים, יזמתי ארוחות שלא מן המניין עם חברים לדיאטה, שבהן העמדת אותם במבחנים, כולל הגשה של מאכלים אסורים. אם משהו טעם מהפרי האסור או מהמקרון האסור, נופתי בו בתקיפות. בשלב מסוים הידרדרתי לשיטות נוקשות וצילמתי בחשאי חבר ופציינט שמנמן תוקע סופגנייה. את התמונה שלחתי לע' עם כמה סימני קריאה. אחרי כמה ימים החבר לחש לי שהוא חושד שע' עובדת בשב"כ או ב־NSA, כי היא יודעת בדיוק על כל סטייה שלו מהתפריט.

אבל גם אני נפלתי פה ושם, ובאחד הימים קיבלתי מסרון עם תמונה שלי שקוע עד צוואר בפיצה פטריות. מתברר שגם הפציינטים האחרים התמכרו לע', השתלבו במנגנון הדיאטן-שטאזי ושלחו תמונות שלי מבייש את הפירמה. כתבתי לע' שאני מתנצל וביקשתי להגיע לפגישה אצלה. אחרי יומיים של התעלמות היא ענתה שבזמן הקרוב היא לא תהיה פנויה, אבל עלי להחליט ממי אני מקבל הוראות. אם זה ממנה, אין בעיה. ואם לא, יש לה המלצה לרופא תזונאי, שלדעתה מאוד יתאים לי: ד"ר שקשוקה. הבטחתי לה שאני חוזר לדרך הישר ושאייר מפי כל פחמימה או מאכל שאפילו רק מתחיל באות פ' – פיצה, פלאפל, פיתות ופירה. אבל בעיקר הייתי עסוק בחיפוש השטינקר שצילם אותי.

אחרי ניתוח מעמיק של התמונה ולוחות הזמנים של השבועיים האחרונים מצאתי את השטינקר. שטינקרית, ליתר דיוק, התברר שהיחסים שלי עם ע' עלו לגברת הראשונה על העצבים. כשעיתמתי אותה עם הממצאים, היא אפילו לא ניסתה להכחיש. "אתה חוזר לקבל הוראות רק מאישה אחת", סיננה. "חוצץ מזה, אתה כבר רזה מדי ומתחיל להיות אטרקטיבי. חוזרים לפחמימות!"

● yairn@israelhayom.co.il



כמו רבים, גם אני קיבלתי את המבט הנוזף מרופא המשפחה בביקור השגרתי שערכתי אצלו. בדיקות הדם הלשינו שהסוכרים והכולסטרול שנמצאים בו בורחים לצדדים שמחוץ לנורמה, וביחד עם בגדים שלא מאפשרים לי לנשום, מכנסיים שהפכו שלא בטובתם לטייטס, וקור שי לשרוך את הנעליים בלי לעשות קודם רבע שעה של מתיחות, הפור נפל. "אתה צריך להוריד במשקל, חביבי", אמר לי הדוקטור בלי למצמץ, וכל הניסיונות שלי לספר לו ששמנופוביה היא לא פוליטיקלי קורקט, שיש טרנד של דוגמנים שמנמנים, ושמה כבר ההבדל בין הישגן שלי לתחת של קים קרדישאן – לא עשו עליו שום רושם.

גם שידורי הטלוויזיה, על שלל תוכניות הבישול והקרמול, לא ממש מספקים תמיכה לדבריו של הדוקטור, ובטח שלא עושים את זה קל יותר לגרגרנים כמוני. "מאסטר שף", "משחקי השף", עם תצלומי התקריב על שקשוקה, ומסעותיהם של גידי ואהרונם בעולם – שבהם גידי מפרק פיצות בדרום איטליה וסטייקים בדרום אמריקה כאילו אין מחר ואין כולסטרול בעולם – מקשים עליך לעצור את עצמך מלרוץ למנגל ולזרוק עליו כמה קציצות.

מכיוון שתוכניות זלילה כאלו הן אפליה קשה עבור חלק מהעם, אני מציע שיתחשבו בנו, מגזר שומרי הקלוריות, ויפיקו עבורנו תוכנית מקבילה, נגיד "גידי וגוטמן", שבה גידי יסתובב עם גלית גוטמן בסדנאות הרזיה ברחבי העולם, ויחד הם יטעמו (גלית רק תריח) ממיטב פריכות האורז והחסות שיש לעולם הזה להציע.

כבר הייתי בסרט המכונה דיאטה לא פעם ולא פעמיים, והסרטים האלה לא הסתיימו בהפי אנה. הפעם החלטתי לעשות את זה בשיטה אחרת. הרי אני מכיר מספיק טוב את דיאטת הסלט ירקות-לחם קלי-חצי ביצה קשה-חצי קוטג' תעשה ספורט-תשתה הרבה מים. השמועה על פנטזיה חדשה שמשנה את הכללים הישנים הגיעה גם אלי. פניתי בחשש מה לנטורופתית בשם ע', וניסיתי קודם כל להבין ממנה מה זה בדיק נטורופתית, ואם מרובך בהבטחה שאם אוכל מהטבע, אהיה רזה כמו פתית.

ע' התעלמה מאכילות הראש שלי, וכדי לבדוק אם אני לא מגזים גם באכילות נוספות, שלחה אותי לבדיקות דם. היא גם שאלה אותי כמה אני רוצה לרדת ובכמה זמן, והסבירה שמדובר בשיטה טבעית המבוססת על מחקרים ערכניים ועל שילוב של צמחי מרפא ושל ספורט. "אתה חייב להיות ממושמע", ציוותה.

בשקילה הראשונה, בניגוד למקובל וכדי שבהמשך אוכל להקל על עצמי בהשלט הקילוגרמיים, השתדלתי להיות הכי כבד שאפשר. השארתי עלי את החי גורה, הטלפון והארנק עם המי טבעות, והשתדלתי לחשוב על דונאטס ועל סיר צ'ולנט. אלא שהמשקל הדיגיטלי המשוכלל שלה ידע להגיד בכל שקילה מה אכלתי ואם עשיתי ספורט, וכל ניסיונותי להערים על המערכת לא הועילו.

בכל שבועיים-שלושה נתנה לי ע' תפריט אחד, וכל אחד מהם היה חלומי של כל שמנמן. לפעמים יומיים על טהרת תפוחי עץ, שלושה ימים רק חלבונים ללא ירקות (איוה כיו), ולפעמים תפריט המבוסס על חביתות משתי ביצים, כולל חמאה וגבינות צהובות עתירות שומן.

כל ניסיונותי לספר לרופא ששמנופוביה היא לא פוליטיקלי קורקט, שיש טרנד של דוגמנים שמנמנים, ושמה כבר ההבדל בין הישגן שלי לזה של קרדישאן – לא עזרו

המוח שלי, שלאורך שנים אומן להתרחק מגבינות צהובות ולדווח למשטרה בכל פעם שנראו בסביבתו חמאה, קוקוס או שמנת, התקשה לקבל את התוכנית המרעננת, שהייתה הפוכה מכל דבר שאי פעם אמרו לי. מרוב בלבול התחלתי לחשוב מה כאן לא בסדר, איפה הקאץ' ובתוך כמה שנים יגלו שהכל היה בלוף, ושאם באמת רוצים לרדות צריך לבלוס כל היום פיתות וקראסונים.

כדי לא להיתקע, חלילה, בסביבה לא בריאה שבה אוכלים רק ירקות, התחלתי להסתובב וללכת לכל מקום עם חבילת חמאה, פירות יער ושוקולד של 80 אחוז קקאו. למרבה הפלא, העסק הוכיח את עצמו. התחלתי לרדת במשקל. בכל פעם שפתחתי את מגי רת הגבינות במקרר, עלתה מולי דמותה של ע' ולחשה: "בלי פחמימות, פחות סלט, יותר גבנ"צ". אני, שלפני רגע חשבתי על שאיבת שומן וכל חשש לשומן טראנס גרם לי להימלט מהאזור בטרנס – פתאום טוחן גבינות צהובות

40 אחוז כמו משוגע – ועוד יורד במשקל? ברוב חוצפתו, ולמרות הירידה במשקל, העזתי להתלוו נז וביקשתי מע' למצוא לי פתרון לתשוקה למשהו מתוק, שהייתה משתלטת עלי בכל יום אחר הצהריים. היא המי ליצה על חטיף דיאטטי שלא נמכר בישראל ושיפתור את הבעיה בלי לעבור על חוקי הפורמט של הדיאטה. התחלתי להזמין אותו מחו"ל, ובלי שהרגשתי, בתוך שבועיים הפכתי