

הערכה מחודשת לחיים



המהפך שאנשים עושים באמצע חייהם בעולם המערבי, הפך לעניין שבשגרה. לכל אדם יש בממוצע שלושה תארים שונים, חמש קריירות ולפחות שתי מערכות אהבה ונישואים. לאחרונה אנשים החלו לעשות מהפך גם בתזונה ובאורח החיים שלהם, כדי להפוך לבריאים ולחזקים יותר ואף לעצור את ההזדקנות. אומינה קדמי, בת 38, "מיילדת" אנשים בריאים ומאושרים וגומלת אותם מהרגלים נושנים ומזיקים, שכוללים קפה וסוכרים ואפילו מוצרי חלב, מוצרים המכילים גלוטן, בשר ודגים. "האנשים החדשים" צורכים "מזונות על" (הסופרפוד המפורסמים), והתזונה שלהם מתבססת על הרבה ירקות, מעט פירות, טעימות של קטניות חלבוניות כדוגמת קינואה, ושייקים במגוון צבעי הקשת שעשויים מכל הטוב הזה. שינוי קיצוני באורח החיים שלנו? בהחלט, אבל לאנשים מסוימים מדובר בריפוי טבעי.

"זה ריפוי שמגיע ממקורות שהם מהטבע. המטרה שלו לתמוך בתהליכי הריפוי שהגוף מייצר עבורנו ומאפשר בכל יום. העבודה שבדרך כלל מתרחשת בריפוי טבעי היא עבודה שלמה

היועצת לבריאות הוליסטית ותזונה אינטגרטיבית **אומינה קדמי**, "מיילדת" אנשים בריאים ומאושרים וגומלת אותם מהרגלים נושנים ומזיקים • "האנשים החדשים" צורכים "מזונות על" (סופרפוד), והתזונה שלהם מתבססת על הרבה ירקות, מעט פירות, טעימות של קטניות חלבוניות ושייקים שעשויים מכל טוב • שינוי קיצוני באורח החיים? בהחלט, אבל לאנשים מסוימים מדובר למעשה בריפוי טבעי | יערה גל



”אני מדריכה בצורה הדרגתית את תהליך ניקוי הגוף, אבל גם תהליך שינוי והבראה, התהליך הזה משלב את הסופרפוד וצמחים ועבודה תודעתית וגם כזאת עם הגוף. תמיד משולבת גם יוגה בתהליך הזה”

ערכות סופרפוד

אומינה הכינה גם ערכות חדשות לתשעה סוגי תמיכה של סופרפוד:

”ליולדת הטרייה, גם כמתנת לידה וגם לחזק אותה אחרי לידה ובזמן הנקה, בניית תכנית בה היא מקבלת משקאות שתומכים בחיזוק הגוף ויצירת חלב. צריך במצב הזה להחזיר את המינרלים ולמלא את המאגרים, כי אחרי לידה יש בין השאר נשירת שיער.”

ערכת מתנה חדשה היא גם ליום הולדת, ובה מגוון פינוקים שכוללים משקאות קקאו, שוקולד וטראפלט של סופרפוד, שייקים, סלט ופודינג צ'יה.

ערכה נוספת היא לתמיכה בחולי סרטן שעוברים טיפולי כימותרפיה או נמצאים אחרי הטיפולים, אז המערכות נחלשות והמטרה היא לחזק את הגוף.

ועוד ערכה היא לחיזוק מערכת החיסון אחרי אשפוז, ניתוח או לכאלה שמתאוששים ממחלה. ערכה זו יעילה גם לפני החורף למי שרוצה לחזק את מערכת החיסונית.

”ערכה לחגיגת שוקולד”, כשמה כן היא, עם פרלינים של שוקולד וטראפלט סופרפוד ומשקאות קקאו שמגיעים ביום חגיגה.

שלושת הניקויים הקבועים להרזיה ולניקוי הגוף הם בני יום, שלושה ימים וחמישה ימים, חלקם עמוקים וחלקם קלים. ערכת ”SHINE ON” לעור פנים זוהר ושיער בריא, כוללת מסיכה וסרום לפני עם תפריט שלם של מיצים ירוקים שמשפיעים על מראה העור, כולל עשב חיטה, ספירולינה, מורינגה, כלורלה ושמן קוקוס. ”בעונת החתונות נצא עם ערכה לכלה ליום החתונה”, מוסיפה אומינה.

ניקוי הגוף מתחיל כשלושה ימים לפני צום המיצים, בתפריט ניקוי שנועד להכין את הגוף וכולל שייק ירוק, סלט על בסיס

והוליסטית. זה ריפוי לאלרגיה או בעיות מיגרנות והשמנה, אבל יחד עם זה יהיה ריפוי לכל מערכות הגוף, גם למערכת החיסון, גם למערכת הדם. זה ריפוי שמגיע בצורה שלמה לא רק סימפטומטית. הריפוי הזה יגרום לנו גם להבין את עצמנו ואת משמעות החיים.”

קדמי היא יועצת בריאות הוליסטית ותזונה אינטגרטיבית, שהקימה מיזם ענק שכולל סדנאות מגוונות לניקוי גוף. בין השאר היא מקיימת סדנאות בישול של ”מזונות על”, ומסבירה הלכה למעשה כיצד להכין מתכונים טעימים ממזונות בריאים מהטבע. היא מכינה כדורי שוקולד מקקאו נא, תמרים וחמאת קוקוס; עוגת גבינה שאין בה לא גלוטן ולא גבינה והיא עשויה מ”בצק” של אגוזים, קקאו נא, קוקוס ותמרים, וקרום הגבינה שלה עשוי מאגוזי קשיו ומים; פודינג מחלב שקדים, צ’יה ופירות העונה, ואפילו מטמפררת שוקולד טעים בהחלט מחמאת קקאו וקקאו נא. לכל אלה היא מוסיפה מגוון אבקות ופירות שהיא מייבאת לארץ ומפיצה במסגרת המותג שלה UMINA.

אחרי שהשתתפתי בסדנא ניסיתי להכין בבית את כל המתכונים שהכינה לפנינו אומינה בסיוע הסופרפוד שלה. ראוי לציין שהתוצאה הייתה מופתית, כך שכל טבח ביתי יכול לשנות במהירות את אורח חייו, ולהכין תוך חמש דקות בדיוק עוגת גבינה טבעונית וטעימה.

סדנאות

נוסף על סדנת הסופרפוד עושה אומינה סדנת ניקוי שנמשכת שלושה שבועות, בה עוברים המשתתפים תהליך ניקוי טבעי של רעלים מהגוף. ”אני מדריכה בצורה הדרגתית את תהליך ניקוי הגוף, אבל גם תהליך שינוי והבראה, היא מסבירה. ”כמובן שהתהליך הזה משלב את הסופרפוד וצמחים ועבודה תודעתית וגם כזאת עם הגוף. אני תמיד משלבת את היוגה בתהליך הזה. אלה מפגשים שבועיים, פעם בשבוע, שלוש שעות, המלווים תהליך של 12 ימים.”



איך היו החיים שם?
"מאוד קרובים לטבע. זה לחיות כמו בתנאי מעבדה של חיפוש עצמי, מודעות התפתחות, תהליכי הבראה וחיים בקהילה. כקהילה החלטנו שאין קפה, סוכר, חיטה, מוצרי חלב ובשר בכפר. יש קו שהקהילה הולכת בו. היתה מדיטציה יומית שכולם משתתפים בה וסדנאות במהלך השנה שבוחרים בחיים הרוחניים".

היא עברה לתזונת רואו והחלה ללמוד את הנושא לעומק. "זו תזונה שמתבססת על מזון חי שלא עבר בישול או חימום. פירות וירקות, זרעים, אצות, נבטים. חייתי בתזונה הזאת תקופה ארוכה והיום אני מוסיפה לכך דגנים מלאים וקטניות".
אומינה נולדה באילת, בשם סיוון קדמי, והיתה מאז ומתמיד ילדת טבע. בגיל 18 החלה את מסעותיה בעולם, בין השאר טיול של מספר שנים בהודו, יפן, תאילנד, אירופה, ניו יורק וחזרה להודו. את בן זוגה, קורי, פגשה בסדנה במדבר בישראל ולאחר מכן טסו לקוסטה ריקה. "החיבור בינינו הוא חיבור נשמתי ללא ספק", היא מודה. כיום הם מתגוררים במושב ליד בנימינה עם ילדיהם לאדי (אהובה בהודית), בת 9, והתאומים תאו סול (אל השמש) ודיאמי (עיט) בני 2.5.

והחזרה לארץ?

"חזרנו ממקום שרצה חיכוך עם העולם. רצינו להביא את הדברים שגילינו כאורח חיים. היה לנו חזון להוציא את הסופרפוד לעולם, ואת זה אנחנו עושים מאז שחזרנו לפני ארבע שנים. יש פה עשייה שמשיעה על אנשים ומפתחת אותנו".

השינוי באורח החיים הפך אותך לאדם אחר?

"אני חושבת שכן, זה הפך אותי לאדם יותר מודע ויותר רגיש, וברמות מסוימות, בעיקר באינטליגנציה, יותר גבוה. אני היום אדם יותר צנוע וענו ובעיקר בן אדם בריא". ■



קיינאה, מרק מיוחד ועוד מגוון מאכלים מהתפריט ששולחת אומינה מבעוד מועד.

הצום עצמו הוא בן שלושה ימים בו הדבר היחיד שמותר להכניס לגוף הם מים, תה צמחים, ובעיקר המיצים שנקרחים במיוחד עבור "המתנקה", ונשלחים אליו כל בוקר בצידנית לבית או לעבודה. המיצים בימי הניקוי היו צבעוניים מאוד ובעלי טעם חזק והם למעשה מיצוי נוזלי של פירות, ירקות ומזונות על. אחרי סיום הניקוי המשכתי בתפריט "יציאה מהניקוי" שכולל בעיקר סופרפוד כדוגמת ספירולינה, מורינגה, זרעי צ'יה, גוג'י בריו, גולדן בריו ופולי קקאו נא.
בתום שלושת הימים של ניקוי הגוף רזיתי, העור והשיער שלי זהרו והרגשתי גאה בעצמי על שצלחתי את המסע. הרגשתי קלילה משום שהגוף הודה לי על כך שלא העמסתי עליו יותר מדי אוכל. הייתי עירנית ורצינית לטרוף את העולם (אבל לא אוכל).

שינוי ושיפור, קרוב לטבע

אומינה חזרה לארץ אחרי שחייתה תשע שנים בכפר הרוחני-אקולוגי פאצ'אמאמא ("אמא אדמה" בשפה העתיקה של דרום אמריקה) בקוסטה-ריקה, שם עברה את ניקוי הגוף הראשון בחייה. "זה היה לפני 12 שנים והיה מכונן עבורי. הוא גרם לי לשפר את הבריאות שלי באופן משמעותי ולעשות את השינוי שכל כך רציתי, כי היו לי בעיות בריאות במערכת העיכול, אבל בעיקר במערכת החיסונית שכל החיים היתה חלשה. מאז אני מקפידה פעמיים בשנה לעשות ניקוי גוף".
במשך 5 שנים ניהלה והובילה את המרכז לסדנאות ניקוי הגוף מרעלים בפאצ'אמאמא בקליניקה באמצע היער, בעוד בן-זוגה קורי (אילן רונאל) ניהל את הכפר. "שינינו את השמות כחלק מהתהליך הרוחני שעברנו שם. את מקבלת שם כמו בחירה בחיים מלאי מודעות קרובים לטבע, וזו כמו בחירה חדשה בחיים - שינוי השם".

אורח חיים בריא

"אני מרגישה שלשמור על אורח חיים בריא מורכב משלושה אלמנטים: לשמור על תזונה מאוזנת; לפתח תרגול גופני קבוע כחלק משגרת החיים; פיתוח מודעות והערכה מחודשת לחיים כדי להעלות את התדר ולראות את הדברים בתמונה שלמה, לגבי כל מה שקורה בצורה הוליסטית".