

צילום: ג'ונס רקש הורמאן



# הכוח הנשי של אומינה

**סברה החדש ופורץ הדרך של שוחרת הבריאות אומינה "סופר פוד - שער למטבח" מאפשר לנו לגלות כי לו זו בלבד שמזוננו הינו תרופתנו אלא גם שהמטבח הבריאי יכול להיות משובב, מענג ויצירתי**



צילומים: רונן מנגן

גם פרק על המטבח כמקדש, פרק על שוקולד וקקאו ועוד מתכונים נפלאים. עם הספר אומינה משיקה סדנה בשם "סופרפוד - שער למטבח חדש" הכוללת שלושה מפגשי עומק חוייתיים בשלושה נושאים מהותיים שמספק לנו עולם הסופרפוד. אז איזו מן אישה היא אומינה? "אני מאמינה מאוד בכוח הנשי וביכולת העשייה שלי כאשה להשפיע בצורה חומלת ומחבקת בכל מה שאני עושה - יהיה זה גידול ילדים או במפגש עם מטופלים. אני מאמינה שהעוצמה הפנימית מגיעה ממקום של אמונה והשראה בכוח החיים. אני מאמינה בחיבור לגוף ולרוח בו זמנית וליכולת שלנו כנשים להיות בנתינה ובאהבה ללא תנאי."

בכפר שנקרא פאצ'מאמא, שם העבירה סדנאות לניקוי גוף מרעלים. והעמיקה את ההכרות עם הסופרפוד. לפני חמש שנים חזרה עם משפחתה לארץ והקימה את אתר אומינה והמותג שלה כולל היום תוכן לימודי על הסופרפוד, תכניות לניקוי גוף וסדנאות של סופרפוד: "חזרנו מקוסטה ריקה מלאי השראה ונחושים להפיץ את כל הטוב הזה שחוונו באורה החיים הבריאי ותזונת הסופרפוד לכמה שיותר אנשים ברחבי העולם. עם החזרה הקמנו את העסק מתוך ההבנה שזהו היעוד שלי ויש לי מתנה לתת לעולם."

### ילדת קיץ נצחית

אומינה נולדה וגדלה באילת ומאז היא מגדירה את עצמה כילדת קיץ נצחית: "גדלתי באילת לאמא שהשתדלה לגדל אותי ללא תרופות למרות בעיות בריאות מהן סבלתי. למרות זאת אהבתי מאוד כילדה ג'אנק פוד וממתקים. בגיל 7 כשהבנתי לראשונה שהנפיק והשניצל שאני אוכלת הן חיות - החלטתי להפסיק לאכול חיות אולם זה לא החזיק מעמד יותר מיומיים" מספרת אומינה ומוסיפה: "הפסקתי לחלוטין לאכול חיות רק בשלב מאוחר יותר. השאיפה לבריאות ואיוון הגיעה בגיל מאוחר יותר - בגיל 20 בערך כאשר חזרתי מהורו עם פרוזיס ומערכת עיכול חלשה - ביחד עם ההבנה כי לרפואה הקונבנציונלית אין מענה לבעיה שלי הובילה אותי למסע מרתק ומלא הוריה - בחזרה לחוכמת הגוף והירפוי הטבעי ולתזונה בריאה". ערבית מדעית את הספר ניקוי רעלים בהוצאת "פוקוס". איך הייתה העבודה המדעית?

"ניקוי רעלים זהו תחום אותו אני חוקרת ועוסקת בו כבר 12 שנים ויש לי בו ניסיון רב אותו שמחתי להעמיק ולחקור את התחום בעבודה על העריכה המדעית של ספר זה. הרגשתי שאני מחברת שנים של עבודה מעשית עם ידע ולימוד עמוק". העובדה שנמכרו מראש אלף עותקים מהספר הראשון שלך מחזקת אותך? "עובדה זאת בעיקר ממחישה שיש פה בארץ קהילה שוחרת בריאות, שפתוחה לשינוי ולהעלות את האנרגיה של המטבח ולהעצים את ההזנה והבריאות שלהם ושל בני משפחותיהם". תוכלו למצוא בספר מלבד עניין הסופרפוד

### בן גבריאל

אומינה, המתגוררת במושב אביאל שבשרון, אוהבת כל דבר שקשור בטבע. היא בעלת גישה חיובית לחיים ואוהבת את החיים. היא אמא נהדרת לשלושה ילדים. היא קמה בבוקר לארגן את הילדים לגן ולבית הספר. מבינה את שייק הסופרפוד שלה הכולל פירות וירקות העונה עם כ-10 סופרפוד שונים. "לא יכולה להתחיל את היום בלי זה", היא אומרת. לאחר הסעות מתרגלת אומינה יוגה או מדיטציה והולכת למשרד או למפגשים עם מטופלים. נקודת המפנה מבחינה בריאותית בחייה הייתה אחרי מספר תהליכים של ניקוי גוף, שינוי תזונה ואורך חיים: "הצלחתי להבריאה את גופי לאחר שנים של ניסיון ותהייה ותהליכים עמוקים ומשמעותיים", היא מספרת.

### תהליך מרגש ואומנותי

ספרה החדש "סופר פוד - שער למטבח חדש" מאפשר לנו לגלות כי לו זו בלבד שמזוננו הינו תרופתנו אלא גם שהמטבח הבריאי יכול להיות משובב, מענג ויצירתי. "הספר נכתב בתהליך אישי", מצהירה אומינה ומוסיפה: "עברתי עם טל חלוץ שלוותה את תהליך הכתיבה הראשוני ועזרה לי לארגן את המחשבות והרעיונות. בשלב מסוים זה נפתח בתוכי והטקסטים זרמו בחופשיות". את המתכונים לספר יצרה ביחד עם חברתה ג'מה גולן: "בילינו שעות במטבח ורקחנו מטעמי סופרפוד, את האינדקס כתבתי במשך חודשים בהם החלטתי שאני לא עושה דבר מלבד לכתוב ולחקור את התחום, לקחת פסק זמן מהחיים עד שסיימתי את פרק האינדקס סופרפוד שביקש ממני המון העמקה ומשמעות. תהליך הצילום היה מרגש ומאוד אומנותי, ביחד עם אנשי מקצוע מאוד מוכשרים עמית פרבר הסטייליסט ורונן מנגן הצלם יצאו יצירות מופת נפלאות". מה מיוחד בספר הזה שאין בספרים אחרים העוסקים בסופר פוד? "ההבנה של מה עומד מאחורי המזון, איך לשדרג את המטבח למרחב מרפא, את חוכמת הרפוי הטבעי ואת האינדקס המתומצת והענייני שמהווה כמילון דרך לשימוש בסופרפוד". את דרכה התחילה אומינה בקוסטה ריקה,

## מכון אפודינג צ'יה סאו

קערה של פודינג עם פירות וגרנולת סופרפוד היא ארוחת בוקר טעימה ומשביעה מאוד שקנתה לה עד מהרה קהל אוהד. הגישו את הפודינג גם כקינוח בקעריות קטנות עם בריזטריים ומיובשים מעל

- 1 כוס חלב שקדים
- 1 כפית אבקת מאקי
- 3 כפות זרעי צ'יה
- 1 כף מיפל
- 1/4 כפית תמצית וניל

מערבבים בקערה את החלב עם שאר החומרים, מניחים כחצי שעה בטמפרטורת החדר ומערבבים מדי פעם. מומלץ להוסיף מעל שבבי קקאו, גוג'י ברי, תותי ארוניה או גרנולת סופרפוד. אפשר לשמור כיומיים בקופסה סגורה במקרר כיומיים. אומינה קדמי היא מאסטרית מזונות על ומחברת הספר "סופר פוד - שער למטבח חדש" האתר של אומינה: [www.umina.co.il](http://www.umina.co.il)