

# דוגמה



*כשחיה פיק לקתה בדלקת  
כליות כרונית, היא סירבה*

*להשתעבד לתרופות.  
לאחר שניסתה שיטות  
ריפוי שונות היא גילתה  
את שיטת קינגסטון  
קליניק, ששינתה את חייה.  
בתוך זמן קצר היא  
הצליחה לרפא את עצמה,  
וכיום היא מייעצת לאחרים  
ומעבירה סדנאות בישול  
גורמה לפי השיטה*



לפני הראיון ניסיתי לרמיין איך תיראה המרוא-  
ינת. עוד אשה שביום בוקר אחד הפכה את עול-  
מה, חשבתי לעצמי, ורק את הסיגריות, ויתרה  
על הקפה, פיתחה גורל נפש לכל מוצרי המזון  
המבוססים על קמח לבן וסוכר ונצמדה לתורה  
של איוה גורו. ואם נוסף לכך את העבודה  
שמדובר כשחקנית לשעבר, כשלונית ומעצבת  
תלבושות ברוח, הרי שהצטיירה בראשי רמות  
של תמונת קלאסית.

ככניסה לביתה הורה שלט להסיר את הבעלי-  
ים ליד הרלת. עוד נתון שהצטרף לפאול הכמעט  
מושלם של האישיות שבנתי בדמיזני. צלצלתי  
בפעטון. קול נשי שנקע מתוך הבית הומין אותי  
להיכנס. בית רחב ידיים, חללים גרולים ותקרה  
גבוהה. עיצוב נקי ומודרני. פתאום היא הופיעה  
בג'ינס ובטיישרט. יפהפיה. שיער כהה וארוך  
אסוף לאחור, עיניים מלוכסנות בגוון כחול עמוק.  
פנים נקות מאפור וגוף של נערה בגיל העש-  
רה. מאותו רגע הבנתי שלא משנה מה היא תגיד  
בראיון. בין אם תספר שהיא נראית כך בזכות  
אכילת עשבים או אכילת חצץ – אאמץ את כל  
המלצותיה, בתנאי אחד: שבסוף איראה כמה.  
הסיפור של פיק, 52, הוא סיפור של שינוי.  
שינוי תודעתי שגרם לשינוי נפשי ופיזי. היום,  
12 שנים מיום ההחלמה, היא תועמלנית נלהבת  
של שיטת קינגסטון קליניק, הרוגלת בתזונה  
טבעית, ללא תוספי מזון וללא תרופות (ראו

מסגרת). את הידע הרב והמעמיק שצברה במהלך  
השנים היא מנצלת לייצור תזונתי לפי השיטה.  
ואם לא די בכך, בימים אלה היא מתברת בין  
שיטת הריפוי לאהבתה הגדולה לבישול באמצע-  
עות סדנאות בשם "בישול גורמה טבעי". בסדני-  
אות היא מלמדת איך להכין מאכלים מיוחדים  
מחומרים טבעיים בלבד, ללא תיבול כמלה וכפל-  
פל, שלא לדבר על אבקות מרק.

פיק נולדה וגדלה בתל אביב, בת בכורה בין  
שלוש בנות. בגיל 22 היא נישאה בפעם הרא-  
שונה לבחור שלמד איתה בתיכון. הנישואים עלו  
על שרטון, וכעבור ארבע שנים הם נפרדו. שנה  
לאחר מכן נישאה בשנית וילדה את בתה היחי-  
דה, רפה. רפה. שכע שנים אחד כך התגרשה.

בשנות נישואיה באה לידי ביטוי אהבתה למט-  
בח. "בעלי לשעבר, הראל פרוו, הפיק מדרות  
לטלוויזיה הדרום אפריקאית", היא מספרת. "נסע-  
תי איתו לכל מיני מקומות בעולם, ונחשפתי  
למגוון סגנונות של מסעדות בכל העולם". את  
החשיפה הזאת תרגמה לטור שבועי במעריב שבו  
כתבה על אוכל וביקרה מסעדות, ולימים הפכה  
למבקרת מסעדות גם בירחון "על השולחן".

היא למדה משחק בבית צבי, ובגיל 25 התחר-  
לה לשחק בסרטים ובתיאטרונים שונים. בין היתר  
השתתפה בהצגות "סטוליק של הורה" עם עמי  
טראוב, "הנשים האבודות מטרויה", "שקרים",  
ובסרט "עד סוף הלילה" עם אסי דיין.



רי מעיל גדול ומשקפי שמש, נתקלה בחברה. הן עצרו וסוחרו מעט, וסיק הסירה לרנע את משקפיה וחטפה את כיניה והפחית. החברה גרתעה מעט, אך לא אמרה דבר. כעבור כמה שעות היא צלצלה לסיק וסיפרה לה את הסיפור שיסנה את חייה.

כך נודע לה על המקרה המופלא של שרה חנו, שלפני 25 שנה, כשה-ייתה בת 34, חלתה בסרטן בלוטת הלימפה. היא עברה טיפולים כימותרמיים, ולאחר הטיפול השלישי, כשהסרטן כבר התפשט לכבר, החליטה לחפש כיוון אחר. שרה שמעה על אלי שטראוס, יהודי סקוטי המתגורר בירושלים ומטפל בשיטת קינגסטון קליניק. בעקבות המפגש איתו היא שינתה את תזונתה ואורח חייה מקצה לקצה. ב־79' היא החליטה לחלוטין מטאלי-תה וילדה את בנה השלישי בלידה טבעית.

לימים למדה חנו את הנושא ומתבה עליו ספר (שכיל הובב לרישי המבעי, "הצאת "בית הטבעי", והתחילה לייצן לחולים ולהכשיר מדרי-כים לפי השיטה. בנוסף היא הקימה את "בית הטבעי", בית נופש ומרפא הממוקם בעין כרם.

לאחר הסיחה עם חברתה התיישבה סיק ליד שולחן הכתיבה והעלתה על הכתב את תחושותיה. כשסיימה וקראה את הרברים, הבינה שבאופן לא



## החיים על פי קינגסטון קליניק

### מה אוכלים?

- למעשה מותר לאכול הכול, עם שתי הסתייגויות: שהמזון יהיה לא מחומץ, ללא חומרי שיסור וללא צבעי מאכל, ושפריטי המזון הנאכלים במהלך היום יהיו בכמות מזודה המתאימה למצבו הבריאותי של האוכל. בכל מקרה, כמויות המזון לא גדולות, בלשון המעטה. אם חרצו למשל לאכול חמאה, תחמקו בכמות שלא תעלה על 20 גרם ביום. חרצו שקדים – אל תאכלו יותר מעשרה.
- מוצרים המבוססים על חלב עזים (הידוע כקל לעיכול) מחליפים את כל מוצרי החלב.
- 60%-70% מהתפריט היומי מבוססים על ירקות טריים, חוץ מזה סוחרים מעט חלבונים (גם טן החי), מעט מאוד קטניות (מאחר שהן קשות לעיכול), לחם מתינה סלאה, טחינה, וכל הדגנים המלאים בכמויות מזודות.
- מפשלים עם מים מינרליים או עם מים מיוקקים בלבד, וזאת כדי למנוע את החוספנות שיש במי הברז כמו פלואור או חלודה.
- לא משתמשים במלח ובחלבונים חריפים. מאחר שהם משררים תיאבון.
- אוכלים שלוש ארוחות ביום ומקפידים על מרווח של חמש שעות לפחות בין ארוחה לארוחה, כדי לאפשר למערכת הגוף לחמק היטב.
- לא מקלפים ירקות ברוב המקרים. קישוא, דלורית וחפוח אדמה יש לבשל ולאכול עם הקליפה, וכך להרוויח את הסיבים המזונתיים שבהם.
- נמנעים מקפאין, סוכר, קמח לבן, פירות חמוצים ואפילו שתייה מרובה, המכבידה על עבודת הכליות.

### מה עושים?

- פעילות גופנית במשך שעה ביום.
- מקלחות קרות ומגריאות להגברת זרימת הדם.
- שעות השינה נקבעות בדומה לאלה של בעלי החיים: נרדמים מעט לאחר החשיכה ומתעוררים עם הזריחה.
- לא משתמשים בתרופות קונבנציונליות. הטענה: הן "זוחסות" את המחלה בחזרה לתוך הגוף, וכך הופכות מחלות קלות יחסית למחלות כרוניות שהגוף מתקשה להתמודד איתן. למשל, כשחולים במחלת חום, מניחים קוספטיים של מים קרים ססכיב למותניים. כדי להסריץ את פעילות בלוטת יותרת הכליה. הבלוטה מפיקה את הורמון הקורטיזול, המסייע בהורדת החום ומשמש משכך כאבים טבעי.

בשלב מסוים בקריירה המקצועית שלה הבינה שלא תוכל להתפרנס רק ממשחק. בגיל 37 היא התחילה ללמוד רפלקסולוגיה כמזנה למצוא אפיק פרנסה נוסף, ואכן, במשך תקופה מסוימת היא ניסתה לעבוד גם כרפלק-סולוגית, ואולי הייתה ממשיכה בכיוון זה אלמלא חלתה.

## קורטיזון ומכתב לאמא

כשמלא לה 40 התחילה לחסוד שמשו בבריאותה לא תקן. היא חשה עייפות מתמדת ולא אפיינית וכאבים ככל הגוף. בבריכות נמצא רק כולי-סטרוול גבוה, שלא ממש הבכיר את תחושותיה. רק כעבור כמה חודשים, כשכאביה הורישו ונטפו ובעיקר קיסוליה התגפדה, אבחנו רופאים את מחלתה כדלקת כליות כרונית, מוחלה אוטואימונית שאין לה סיבה ידועה. אך בשלב זה כבר הראו הבריכות – מלבד רטה גבוהה של כולסטרוול – גם חוסר חלבון כרם, ורדף חלבון בשתן והצטברות נוזלים ברקמות. לרופ-איה לא היה מושג מדוע חוקא אצלה התפתחה המחלה, אבל היה להם פתרון: קראו לו קורטיזון.

היא לא הייתה מוכנה להסלים עם הגזירה. "אמי נפטרה לפני 23 שנים ממחלה נדירה בשם סיהאן", היא מספרת. "זאת מחלה שגורמת להתנוונות בלוטת יותרת המוח. מחלק מהטיפול היא נאלצה לישול קורטיזון והורמו-נים שונים. לא רק שהקורטיזון שינה את צורתה, היא קיבלה פני ירח ובת-פה התרחבו, וגם התברר כי שבע שנים לאחר מכן התגלה גידול סרטני בבלוטה עצמה. אני לא יודעת אם יש לכך קשר ישיר לנשילת הקורטיזון והורמונים האחרים, אבל מבחינתי זה התיר הרבה שאלות פתוחות".

החיתור על הטיפול הקונבנציונלי תבע ממנה גיוס כוחות למציאת שיטות ריפוי אחרות כמו צמחי מרפא, איוורורה, ויקור סיני ומרישיצה. אך כמו כרי להכעיס, מצבה הלך והדרף. יום אחד כשיצאה לרחוב, מסתתרת מאד-

