

בריאות אחת מחלה אחת

על שיטת קינגסטון קליניק



אנו זקוקים לו. אינני שולל זאת: הרי לא אניד לאדם שנוגד עם רגל אחת, לאכול חסה כדי שיהיו לו שתי רגליים. יש מקרים הדורשים טיפול סימפטומטי, אך זו איננה שיטה. עלינו למנוע את המחלות. יש בעולם שבטים שבהם אין סרטן כלל, וכדאי ללמוד מהו הגורם למחלה. אי אפשר לראות הכול בבדיקות המקובלות. בדיקת דם לא יכולה להראות אם את עייפה או לא, אם את סובלת מכאבי ראש או ממצב רוח רע. יש כאן נתונים רחבים יותר."

שיטת קינגסטון פותחה בבית מרפא ובית ספר לנטורופתיה שהוקם בתחילת המאה שעברה באריזונה, סקוטלנד, ונסגר לפני כעשר שנים. שרה חמו ביקרה בקינגסטון קליניק לפני כשש-עשרה שנה, יחד עם בני משפחתה. "התפעלתי מאוד מלולי תומסון, שהיה כבר אז אדם לא צעיר, והוא בנו של מייסד השיטה ג'ים תומסון. הבקרים בקינגסטון קליניק הוקדשו לטיפול, ואחר הצהריים התקיימה שיחה קבוצתית של המטופלים, שכללה שאלות, תשובות ודיון בנושאי בריאות." אלי שטראוס מספר שבתקופת פעילותו של בית המרפא נלמדה השיטה במשך חמש שנים: "השנה החמישית היתה שנת התמחות, והמאמץ היה אינטנסיבי. כיום יש קורסים ללימוד השיטה בצפון אנגליה."

מרבית העוסקים בשיטת קינגסטון קליניק בארץ הגיעו אליה לאחר שחלו ונרפאו באמצעותה. שרה חמו, מתברת הספר "שכיל הזהב לריפוי טבעי" (הוצאת "הבית הטבעי", 1996), חלתה לפני כעשרים ושלוש שנה בסרטן בלוטות הלימפה מסוג נון הודג'קין, שהתפשט בגופה. לאחר מספר טיפולי כימותרפיה החליטה חמו להפסיק את הטיפול הקונבנציונלי, ופנתה לשיטת קינגסטון. כשנה לאחר שהחלה בתהליך ההחלמה, הרתה וילדה את ילדה השלישי בלידת בית טבעית. מאז ועד היום היא אישה בריאה, העוסקת בייעוץ אישי ובלומוד השיטה בקורסים. "הבית הטבעי" שהקימה בעין כרם עבור חולים ואנשים המבקשים ללמוד את השיטה פתוח כיום לעתים רחוקות, בעיקר בעונת הקיץ, כשבתה הילית (מתברת "הבריחה הטבעית" - ספר הבישול המלא" על פי השיטה) מתפנה לבשל בו.

עליתי לירושלים לפגוש את אלי שטראוס, הנחשב לדמות המרכזית הפועלת על פי שיטת קינגסטון קליניק בישראל. מיד עם תחילת הפגישה, ביקש שטראוס שאשב לרגע על מיטת הטיפולים. "אני מוכרח לדעת עם מי אני נפגש," הסביר, ומיד הביט לתוך עיני בעזרת זכוכית מגדלת, ביקש לראות את הלשון והשיניים (התנסות מעניינת למי שמעודה לא חרצה לשון למרואיין), ומתח קלות את ידי ורגלי, מכוון שלא הגעתי אליו לטיפול, אלא למטרת ריאיון, סיפר לי שטראוס אך מעט ממה שלמד עלי באבחון הקצר שערך: רגישויות פיסיות, תכונות אופי ונקודות תורפה בריאותיות. שטראוס, שאיננו מרבה להתראיין, נעתר לבקשתי והסביר מהי האמונה העומדת בבסיס שיטת קינגסטון קליניק ומה הם עיקריה:

"לפי שיטת קינגסטון, מחלות נגרמות עקב סיבות. מדוע אדם חולה? אינני רוצה לשמוע ביטויים כמו 'תפסתי חידק'. מדוע אני אינני 'תופס' את אותו חידק? אני פוגש הרבה אנשים חולים, חלקם במחלות קשות ביותר. מעולם לא חשבתי שאירובק מאיש, ואינני משתמש בכפפות. כשאני בודק פציינט, אני מבקש לדעת מהו אותו דבר שעשה בחייו, שגרם לכך שחלה במחלה. זו כל התורה על רגל אחת."

האם כוונתך להרגליו או לסיפור חייו? לפסיכולוגיה או לביוגרפיה?

"כל אחד מאלה יכול להוות גורם. אישה בת 35 שהגיעה אלי סבלה מדיכאון ומגטיות אבדניות, ואושפזה בבית חולים פסיכיאטרי למשך ארבע שנים. שישה שבועות לאחר תחילת הטיפול על פי שיטת קינגסטון, האישה תססה מרוב שמחה. עוד בבדיקה הראשונה אמרתי לה: 'את סובלת מבעיה פיסיולוגית שלא סיפרת לי עליה', היא אישרה, ולאחר טיפולה בבעיה, חלף הדיכאון. כל זה קרה לה, משום שבגופה לא היה דו 'תקציב' לפעילות המוח, ולכן - מטעמי חיכוך - הפחית הגוף את פעילות המוח. כל מחלה היא בבסיסה הגנטית, וזו תפיסה הפוכה מזו של הרפואה הנלחמת במחלות. הגוף לא יחלה בסרטן, כל זמן שיש בכוחו להחזיק מעמד, אלא כשהתנאים יהפכו בלתי נסבלים עבורו. אנחנו קובעים מה בלתי נסבל עבורנו, ולא הרופא שאומר 'זה אדם בריא, אין לו כלום. המחלה הזו מלוכלכת, היא תוקפת צעירים ומבוגרים, חלשים וחזקים'. איש אינו נעשה חולה מרוב בריאות. אין כל פתאומיות בתהליך, הוא מתגבר לאט לאט."

איך ניתן, אם כך, להסביר מחלת סרטן אצל ילדים? שטראוס מסכים כי שאף שפעמים רבות אנו חולים 'בזכות עצמנו', קיים גם הגורם התורשתי: "בפרט במקרים של סרטן הדם, ואני מודה בזה מלא שבמקרה זה קיים טיפול סימפטומטי שלעתיים

"איש אינו נעשה חולה מרוב בריאות," אומר
 אלי שטראוס, עמוד התווך המרכזי של שיטת
 קינגסטון בארץ. מלבד הקפדה דקדקנית
 בתחום התזונה, מתווה השיטה גם דרך
 המקיפה את כל מישורי החיים. חסידי
 השיטה, שרבים מהם החלימו ממחלות
 קשות, משוכנעים שלא ניתן להבריא את
 הגוף בלי לקחת אחריות מלאה ולעבוד קשה

גליה אלוני-דהן

צילום: יערה גור-אריה



ירקות, גבינה וביצים

חיה פיק, יועצת ומנחת סדנאות לבישול טבעוני על פי שיטת קינגסטון, חלתה לפני כעשר שנים במחלת כליות, ומצבה הלך והידרדר. בחיפושיה אחר מרפא אלטרנטיבי לטיפולים שהוצעו לה בקורטיון, הגיעה לשיטת קינגסטון, והחלימה, לדבריה, בתוך חודשים חצי. גם נחמה כנעני, אחות מוסמכת במקצועה וכיום מתרגמת ומוציאה לאור את כתבי קינגסטון בעברית, סבלה לפני שנים רבות מבעיות קשות במערכת העיכול. "כיוון שאני אחות, ידעתי שהמצב לא טוב ולא רציתי לפנות לרפואה הקונבנציונלית, אפילו לא לאבחון," היא מספרת. "ידעתי שאם אירפא, זה יהיה בדרך מיוחדת." חברה שהפנתה אותה לאלי שטראוס שינתה, למעשה, את חייה. מאז ועד היום לא פגשה כנעני ברופא קונבנציונלי.

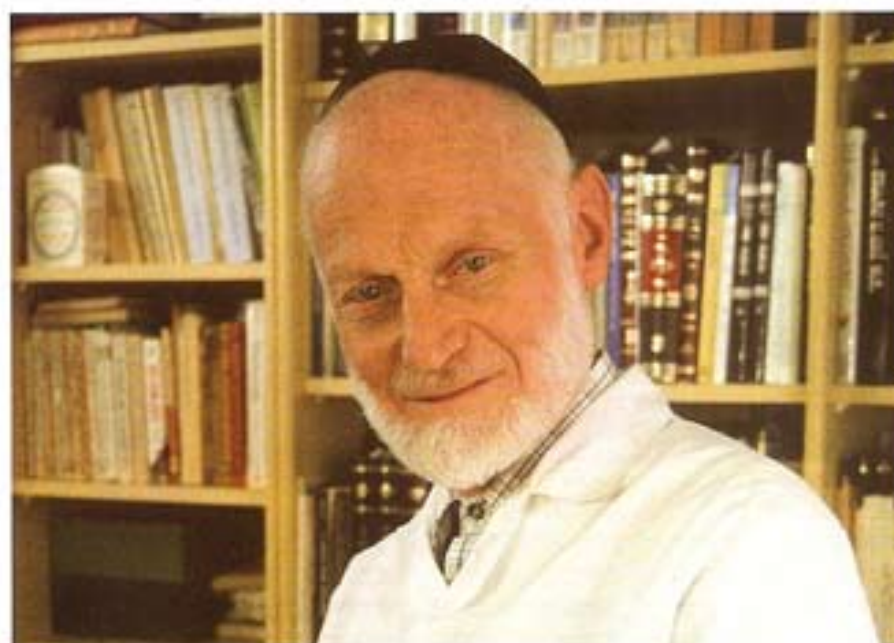
"שיטת קינגסטון טוענת שתפקידה של המערכת החיסונית שלנו לרפא אותנו," אומרת פיק. "אם נתמוך בנופנו וניקח אחריות על מה שאנו מכניסים לתוכנו, הוא ינקח מעצמו את המחלות הקשות שלנו. במחלות 'קטנות' השיטה אינה רואה בעיה כלל; להפך: עלינו לחלות בהן, כדי שהגוף יוכל לקיים את פעולות הסדר והניקיון שלו. כשאנו נוטלים תרופות, אנו דוחסים את המחלה בחזרה לתוך הגוף, וכך הופכות מחלות קטנות - ברבות השנים - למחלות כרוניות שהגוף מתקשה להתמודד איתן. על פי שיטת קינגסטון יש לאכול מזון מכומת מאוד, שרובו מורכב מירקות

ופירות טריים ומבושלים, ולירם חלבונים ופחמימות." שרה חמו מסבירה שהכוונה "לתת לגוף את מה שהוא זקוק לו בשעות שהוא זקוק לו, מבחינת השעון הביולוגי. לדאוג לאיכות תזונתית בשעות הנכונות, ולא להכניס לגוף חומרים מזיקים או נטולי ערך תזונתי". אם ציפיתם לקבל כאן מתכונים קסם שיהפכו אתכם בריאים לתמיד, צר לי לאכזב אתכם. אלי שטראוס אינו מוכן להתייחס לשאלה 'מהי התזונה על פי השיטה', מכיוון שעליה להיות מותאמת אישית, ותקופת ההסתגלות כרוכה בעלויות וירידות - משברי ניקוי והבראה של הגוף. מדובר בתזונה טבעונית מאוזנת, שאיננה מתנגדת עקרונית לבשר, רגים ועוף, בתנאי שהם נצרכים בכמויות זנועות ומאוזנות. "בעיקרון, מדובר בטבעונות ללא בשר," מסבירה חיה פיק, "כשאותה הסיבות להימנעות היא תנאי הגידול המחפירים של בעלי החיים בעולם. אך התזונה כוללת ביצים וגבינה, וצריך לדעת איך ומה לבשל, כמה ומתי לאכול." עקרונות אחרים של השיטה מדברים על הימנעות מנתה, קפה, סיגר, קמח לבן ועוד, וכן על בישול בכמות מועטה של מים והימנעות משתייה מרובה, המכבידה - לדעת חסידיו השיטה - על עבודת הכליות. שעות הארוחות גם הן סוגיה חשובה: שרה חמו סועדת את ארוחת הערב שלה בחמש אחר הצהריים בחורף, ולא יאחר משש בערב בקיץ.

חיה פיק מתארת את התפריט שלה: "אני אוכלת בבוקר פירות (בחרף מדברת השיטה על תוספת פירות מיובשים, גא'ד), בצהריים סלט ירקות גדול מאוד עם גבינה לבנה או ביצה אחת



שרה חמו: "אדם שבא מחוסר תשומת לב לאורח חייו רואה בשיטה רמה גבוהה של אכפתיות ביחס לעצמו ושל נטילת אחריות. לדעתי, אדם לוקח אחריות קשה על חייו, אם הוא מחליט ליטול אנטוביוטיקה, ולא אם הוא מחליט שלא ליטול אותה"



אלי שטראוס: "מרבית האנשים לא מוכנים לעמוד במחויבות, עד שמגיעים מים עד נפש, ואז הם מוכנים לאכול צמר גפן, קש ופחם ובלכד שאוכל לצאת מכאן בריא". ואני אומר, שאיני מבקש קש או צמר גפן, אבל לפני שמגיעים לשלב הזה, אנשים לא מגיעים לטפל בעצמם. זהו אופי האדם"

חולה? אחרי 'משבר ההבראה' הזה הגוף מתרגל. גם ארוחת הערב מספקת לגוף את מה שהוא זקוק לו: אני אוכלת, בשעה מוקדמת, ירקות מבושלים (בשלב הניקוי הם מאודים), ולידם שוב סוג של חלבון - גבינה, ביצה, שקדים, קטניות וכד', כשהמרכז שלי הוא גבינה וביצה. מדי פעם אני אוכלת שקדים, טופו, עדשים, רוחן, תפוחי אדמה או בטטות. אבל הירקות הם הבסיס."

מוכנים לאכול קש

נוסף לתפריט המיוחד, מאמינה שיטת קיננסטון באורח חיים ייחודי, הכולל - בין השאר - פעילות גופנית, נשימה מודעת, מקלחות קרות ומטריצות, טיפולי מים, הרפיה וכן טיפול בקומפרסים, לזירוז עדין של תהליך הניקוי ולהקלה בתהליך ההחלמה. שרה חמו מדגישה שיש חשיבות רבה לפעילות גופנית ולשינה בשעות הנכונות, וכן למצבו הנפשי של המטופל, ולכן במקרים מסוימים היא ממליצה לפנות גם לטיפול נפשי. פעילות גופנית ומקלחות קרות אידיאליות בשעות הבוקר; בשעות הערב

ליוזמים ושתי פרוסות לחם. בימים שלפני מחזור אני אוכלת קצת יותר. אני מודעת לכך שהרעב שלי נוטה יותר לפחמימות ולחלבונים, ואני נותנת לגוף ולא נלחמת בו. אבל בדרך כלל אני לא זקוקה ליותר כדי לשבוע. רעב לא בא רק ממכויות מופחתות של מזון. מה ש'סוגר' את הרעב זו אספקה של מה שהגוף זקוק לו. אפשר לאכול מבוקר עד ערב פרוסות לחם בחמאה או גבינה צהובה, ועדיין להיות רעבים. אבל אם אוכלים ארוחה מסודרת, שמכילה את כל המרכיבים - פחמימות, חלבונים והרבה ירקות מגוונים - הגוף יקבל את 'סל' ההזיקקות שלו: הסוכר, הברזל, הוויטמינים, המינרלים, הפחמימות, החלבונים... ואז אין רעב. אם אחסיר בארוחה אחד מהפריטים האלה, כי יצאתי מהבית בחופזה, לקחתי רק ירקות וגבינה ולא הספקתי להכין טוסט, אהיה רעבה. בהתחלה יש קושי, כי אדם שרגיל לאכול רק גלדות או קפה, שיקולד ולחם כל היום, הגוף שלו ישתלל, והוא יעבור תהליכים של ניקוי. מבחינתנו זה מצוין, כי זה סימן שהגוף 'עושה את העבודה'. אלא שהוא עלול לחשוב: 'מה קרה פה? עד עכשיו אכלתי לא בריא, והייתי בריא. עכשיו אני אוכל בריא - ואני

חיה מיק: "אם נתמוך בגופנו וניקה אחריות על מה שאנו מכניסים לחוכו, הוא ינקה מעצמו את המחלות הקשות שלנו. במחלות 'קטנות' השיטה אינה רואה בעיה כלל; להפך: עלינו לחלות בהן, כדי שהגוף יוכל לקיים את פעולות הסדר והניקיון שלו. כריאות פירושה גם מחלות קטנות"



נחמה כנעני: "ההתגברות על פיתויים אינה קלה, והיא נמשכת כל החיים. גם אני מתפתה, אבל אני משתדלת. זה קשה, אך אין ברירה: זה קל יותר מלהיות חולה, וזה מה שנותן כוח"



אם אבריא, אשלח אליך את כל החברות שלי. עניתו לה: איך את בוחנת מי מתאים ומי לא? את יודעת מי מהחברות שלך טובנה לעבוד עליות וירידות דומות לאלה שאת הוות' מרבית האנשים לא מוכנים לכך, עד שמגיעים מים עד נפש, ואז הם מוכנים לאכול צמר גפן, קש ופחם ובלבד שאוכל לצאת מכאן בריא. ואני אומר, שאינני מבקש קש או צמר גפן, אבל לפני שמגיעים לשלב הזה, אנשים לא מגיעים לטפל בעצמם. זהו אופי האדם. הוא מביא כרוגמה את סיפורה של מטופלת צעירה, שהגיעה אליי כשהיא בוכה ללא הפסקה ו"חושבת רק על המוות", לרבריה. לאחר בדיקה ובחשובה לשאלתו של שטראוס, ענתה הצעירה שהיא שותה 26 כוסות קפה חזק ביום. "הסברתי לה מיד מה קרה לגוף. אמרתי: הגוף שלך מיילל: 'תפסיק כבר, אני עומד למות, אני לא יכול לעמוד בזה'. היא לא הבינה מה היא מרגישה, רק חשה שסופה קרב. ביקשתי לראותה לאחר שלושה שבועות של טיפול על פי ההוראות, וכשחזרה היתה מחויכת מאוזן לאוזן. הבעיה שלה היתה לכאורה בראש, אבל כעצם בגוף."

הן עלולות לגרום להפרעות בשינה. שעות השינה נקבעות בדומה לאלה של בעלי החיים בטבע, הנרדמים מעט לאחר החשכה ומתעוררים עם הזריחה: "אינני נוהגת כך כעצמי", מודה חמו, "אבל אני משתדלת ללכת לישון לא יאחר מעשר בערב וקמה בשש בבוקר". נחמה כנעני מתארת כיצד התחילה לחיות על פי השיטה: "ורקתי מהבית את כל המלחיות, כלי הסוכר, הסרוויסים לקפה ולחם. יש לי כוסות מיץ וצלחות, וזהו. אני לא מכניסה הביתה פיתויים כמו עוגות ואוכל תעשייתי, וכשאני מתארחת בבית אחר, אני הולכת לשם שבעה."

"אנשים באים אלי בוכים", מספר אלי שטראוס. "הם חוששים שלא יוכלו לעמוד בתזונה על פי השיטה ואומרים: 'אני לא יכול להתאפק, אני זולל', 'אני מקיאה...' יש צורך בעבודה עצמית ובעבודת פרך של המטפל, בלי להאשים אף אחד אחר בבעיה. הפציינטים רוצים להיות בריאים, אבל הם סובלים מבעיות, מתחים, עייפות. צריך לקחת זאת בחשבון, לתמוך בהם ולשאת איתם בעול, להרים אותם בכל פעם שמתרחשת נפילה, משום שהגוף תוור לבריאות דרך עליות וירידות. אישה אחת אמרה לי:

שטראוס, אם תורשה לי הערה אישית, הוא הקשיש הצעיר

ביותר שפגשתי מימי. כשהוא מדבר על עבודתו או קורא לפני מכתביו של הוגי שיטת קינגסטון, עיניו הכחולות בורקות. הוא מתלהב, מרקד בניסאו ממש, מסיים להקריא קטע מרתק במיוחד ופונה אלי: "תגיד", הוא שואל נלהב, "נכון שזאת פנינה?"

רעה טובה

באתר מהמאמרים שחיברו הוגי שיטת קינגסטון נאמרו:

"כשם שיש בריאות אחת, קיימת רק מחלה אחת - רקמות לא נקיות - והיא הסיבה לכל המחלות". חיה פיק מסבירה: "בריאות איננה מצב סטטי. זהו מצב דינמי שבו הגוף עושה סדרים, איוון וניקוי. רקמות לא נקיות מחייבות ניקוי. מחלות קטנות מנקות את רקמות הגוף." השיטה כאמור אינה רואה בכל המחלות "רעה חולה" בהכרח. שרה חמו: "במרבית המחלות היא רואה 'רעה טובה'." (צוחקת). "לרוב המחלות יש תפקיד חיובי, בייחוד למחלות דיהומיות הכוללות הפרשות של הגוף, משום שאלה חלק מתהליכי הניקוי, ועדיף לתת להם להתרחש ללא הפרעה."

מכיוון ששיטת קינגסטון קוראת תיגר על הרפואה הקונבנציונלית, מתקבל הרושם שאין היא רפואה משלימת, אלא חלופית.

חמו: "נכון. אנחנו רואים את הרפואה הקונבנציונלית כמשלימה עבודתנו, במקרים כמו תאונות או ניתוחים הכרוכים בהן, או כשארם טובל סמחלה תורשתית או טום מולד הדרוש טיפול רפואי, או שמצבו אינו מאפשר לו להתקדם ללא הסיבה רפואית. במקרים כאלה הרפואה הקונבנציונלית היא משלימה."

קינגסטון גורמה

מי שמעוניין ללמוד את שיטת קינגסטון קליניק ולסגל לעצמו את אורח החיים שלה יכול ללמוד בסדנה של חיה פיק, "קארם ביטול גרמה סבעוגי", את הבסיס התיאורטי (מדוע אוכלים ואיך מבשלים) ולהתנסות בצד המעשי - ביטול על פי השיטה. "בתקופת הניקוי הראשונה האוכל על פי השיטה הוא כביכול לא מעניין", היא מסבירה, "אך כשהפה מתרגל לטעמים האלה, מאוד נעים לו איתם, ומרגישים נפלא. בתקופה הראשונה לא אוכלים סוכר, אבל אפשר לאכול תמרים, למשל. בשלב מאוחר יותר, כשהניקוי מסתיים, אפשר לאכול עוד דברים, אבל צריך לדעת איך, מתי ולמה. בסדנאות אני מסבירה מה תואם במדויק את השיטה, מה קרוב אליה ומה מהווה וריאציה עליה."

במשך חמישה מפגשים בני שעתיים וחצי עד שלוש שעות מלמדת פיק מיוון מתכונים. בסוף כל מפגש מתקיימת ארוחה של ממש. כל שיעור מלמד הכנת ארוחה הומוגנית ממטבח אחר: הודי-אסיאתי, ים תיכוני, יפני (סושי), צרפתי, איטלי ואינדוני. מרבית המרכיבים אורגניים, והבישול נעשה במים מינרליים. פיק מעדיה שבסדנאות משתתפים בני כל הגילים, ביניהן אימהות צעירות וכן צעירים צמחוניים, המחפשים ידע על אורח החיים ולומדים בסדנה, שצמחונות היא לא רק עניין מוסרי אלא גם בריאות.

מי שלומד אצלך, יכול להתחיל לחיות לפי השיטה?

"הוא יכול לבשל על פי מה שלמד אצלי, ולהמציא תאורטי בעצמו. אני מלמדת אפציות לגוינים. למי שמעוניין להתחיל לחיות לפי השיטה, אני מעניקה גם ייעוץ פרטי ומפורט. מה צריך לאכול בשלושת החודשים הראשונים ולאחר מכן יש הרבה מקום לטעויות, ותמיד יש מקום ללמוד עוד."



כל המרואיינים חוזר והדגישו את הצורך בנטילת אחריות אישית על בריאותנו. שרה חמו: "אדם שבא מחוסר תשומת לב לאורח חייו רואה בשיטה רמה גבוהה של אכפתיות ביחס לעצמו ושל נטילת אחריות. לדעתי, אדם לוקח אחריות קשה על חייו, אם הוא מחליט ליטול אנטיוביוטיקה, ולא אם הוא מחליט שלא ליטול אותה." חמו משוכנעת שהחליטה מהסרטן הקשה שתקף אותה הודות להיותה מפונקת: "יש

הקוראים לזה אומץ. אני קוראת לזה פינוק, כי פשוט לא רצית לסבול?"

"כדויק, יש אנשים שמוכנים לשאת סבל ולחרוק שיניים, ואני למולי מפונקת, כי כך ניצלו חייו". כיום היא מאמינה שטיפול כימותרפי והקרנות גורמים נזקים ארוכים, ולמעשה מסרטנים בעצמם. "מאוד חשוב להרגיש: אינני מתערבת בשיקוליו של אדם שמעדיף לקבל טיפול רפואי בצד הרפואי הטבעי. אני סבורה שיש לכבוד החלטה של אדם: אלה הם חייו, ואני לא אשא בתוצאות במקוטט, לטוב או לרע. אינני יכולה להבטיח לו יותר ממה שהרפואה הקונבנציונלית מבטיחה לו, והיא לא מבטיחה כלום. גם אני לא אוהבת להבטיח, אם כי למיטב ידיעתי אני מקיימת יותר ממנה." נחמה כנעני, המתרגמת את מאמרי קינגסטון ומציגה אותם לאור בחוברות הנקראות "בריאות מחוצפת" (תרגום של rude health, הוצאת פיש), סבורה שה'חוצפה' טמונה בכך ש"יש לנו חוצפה להיות בריאים. זה המוטו שלי". כנעני, שביקרה שלוש פעמים בקינגסטון קליניק בארינבורג, סקוטלנד, החלה להרגש מאמרים מתוך רצון להעמיק את הידע שלה. כיום היא מוכרת את

חברות המאמרים באמצעות הרואר לכל המעוניין, מקיימת פגישות הדרכה ללא תשלום לרוכשים אותן, ועמלה כעת על קובץ המאמרים השישי. מלאכת התרגום נועדה לספק לה תמיכה וקרקע מוצקה בתחילת הדרך: "זה לא כל כך נעים להיות חולה מאוד, ולא לפנות לרופא. התמיכה שהרפואה נותנת היתה חסרה לי, ומצאתי אותה בספרים." היא פרשה מעבודתה כאחות בבית ספר, מכיוון ש"נזקקתי לחופש כדי להתלים, ולא רציתי יותר לחסן ולהגיד 'לכי לרופא'."

כנעני ועמיתיה מודים שיש קשיים בחיים על פי שיטת קינגסטון. "ההתגברות על פיתויים אינה קלה, והיא נמשכת כל החיים. גם אני מתפתה, אבל אני משתרלת. זה קשה, אך אין ברירה: זה קל יותר מלהיות חולה, זה מה שנותן כוח." שרה חמו סבורה שהשיטה דורשת אמנם שינוי מחלט של אורח החיים, אך "השינוי הוא בסופו של דבר נחמד ונעים, ואינו גורם סבל. הבישול קל מאוד ואלמנטרי. ברגע שהתחלתי בתזונה על פי קינגסטון, הוקל לי כל כך מבחינת הכנת האוכל, שתאים ראיתי כמה החיים קלים." חיה פיק מתארת תחושת דרך המעניקה ביטחון: "לא אשקר, ואני בכנות שלרנעים הוויתור מודגש. אבל הוויתור נעשה לטובת תחושה טובה של בריאות ודרך נכונה, שגם אם סוטים ממנה מדי פעם יש לאן לחזור. כשהגוף מתעדר, ומקבל בריק את מה שהוא זקוק לו, הוא מגלה במהירות מתי רימו אותו. רבע שעה אחרי שאכלתי דבר כזה, יוצא לי סצע בפה או על הלשון."