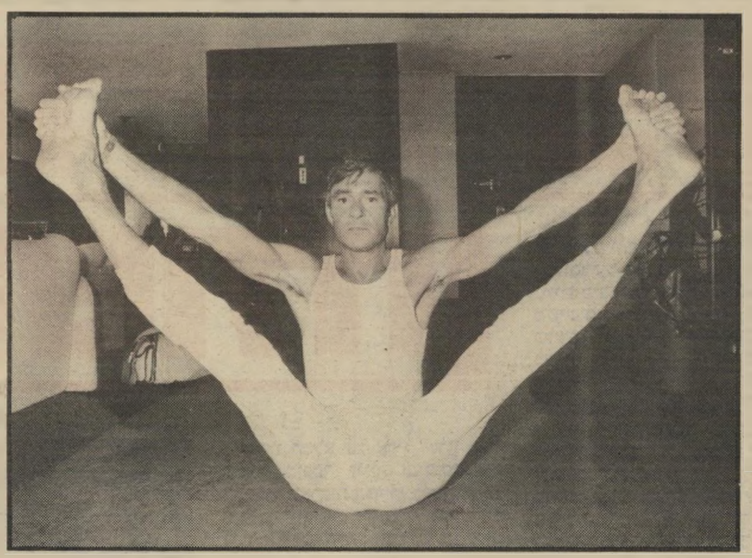
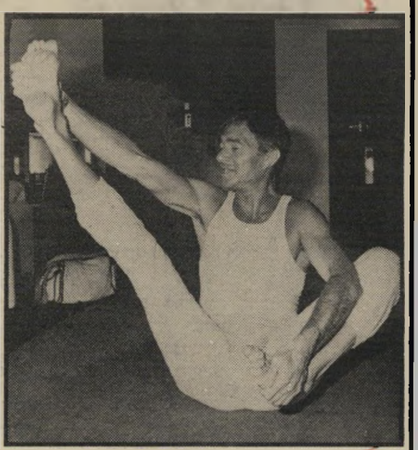
מירשם כלל־עולמי: איך להיות צעיר, בריא ויפה



טילפנו אלי ואמרו לי שווידאל ששון מוכן להיפגש איתי לארוחת־צהריים בסוויטה שלו במלון הילטון. אני לא כל־כך זוכרת שביקשתי. אבל אם הוא כבר הזמין — לא נעים לסרב. כל מה שאני ידעתי על הנושא הוא שווידאל ששון הוא ספר־צמרת צרפתי.

בגלל הצרפתי לבשתי אוברול שחור (פעם קראתי באיזה מקום שהצרפתים אוהבים שחור), ובגלל הספר־צמרת, שמתי על הקוקו שלי את הגומיה הכי־אלגנטית שהיתה לי בבית. כשהגעתי להילטון הסתבר לי שכמו כל האינפורמציות שלי בזמן האחרון גם זו לא כל־כך נכונה. אדון ששון הוא בכלל אנגלי, וספר־צמרת הוא הפסיק להיות לפני 12 שנה. המיקצוע שלו עכשיו הוא מיליונר משוגע על בריאות ויופי.



ולפני שאמשיך לערכן אתכם בענייני בריאות ויופי מבית־מידרשו של וידאל, אני מוכרחה להגיד שטלוויזיה וצילומים עושים עוול נורא לאיש. פגשתי אותו ביום החמישי בצהריים, גבוה, דק, יפה ומרשים. ראיתי אותו יום אחרי זה בטלוויזיה וכמעט לא זיהיתי אותו. המצלמות מוסיפות לך־10 שנים, וזה חבל, כי את הבן־אדם אנחנו בדרך־כלל רואים רק בצילומים, וצורתו היא כרטיס־הביקור של התיאוריות שלו.

כשהיה בן 27, תוך כדי הטיפוס במעלות הקריירה, הרגיש שהוא עייף ותשוש. מישהו סיפר לו על חוות־בריאות שעושה נפלאות לבן־אדם — והוא הלך. שם הוא למד איך עובד הגוף שלו, מה צריך לאכול, ממה צריך להימנע, איך צריך לחשוב בקשר ליופי, בריאות ונעורים. מאז הוא שרוף לנושא.

במשך שנים נסע לחוות־הבריאות פעמיים בשנה, לשבוע שמתחיל ביום צום, נמשך ביום הרצאות, אחר־כך יוגורט וכך הלאה. הוא התחיל להרגיש טוב, לאהוב את עצמו.

אחרי שנים עזב את אנגליה ועבר לארצות־הברית. הוא מרבה בנסיעות בעולם ולחווה באנגליה כבר קשה לו להגיע באופן קבוע. לכן הוא המציא לעצמו חווה פרטית בבית, והוא ארוק לנושא.

אני מקשיבה לכל התיאורים על עינויי הגוף שהוא עובר (לפי דעתי, לא לפי דעתו) אבל קשה לי להתווכח איתו כשאני מסתכלת עליו ורואה איך הוא נראה שיגעון, אפילו מבלי להזכיר את גילו (55!). הוא חושב שהשכנה המכוערת שלי מהבית ממול נראית ככה רק מפני שהיא רוצה להיראות ככה. אין אנשים שצריכים להיראות מכוערים. אני מסבירה לו שהשכנה שלי, בעוונותיה, נולדה נמוכה ושמנה עם שער דליל, אבל זה לא משכנע אותו. „כל אחד שרוצה להיות בריא ויפה יכול, הוא רק צריך לחשוב על זה כל הזמן ולהיות בטוח שזה חשוב לו.“

תוך כדי הסבר הוא מביא תיק־יד ענק ומראה לי את תוכנו. 10 ק"ג של כדורים בשלל צבעים וצורות. ויטמינים. מינראלים. קלציום, ומה לא. הוא מסתכל עלי ובכל הרצינות שבעולם אומר לי, שבבוקר הוא לוקח 30 כדורים, בצהריים 17 ובערב רק 16. עד שאני נרגעת מהעניין, הוא מרביץ שניים־שלושה שפגטים על הריצפה וכמה כיפופי־גב, ומתיישב על־ידי כדי לתת לי מירשם כלל־עולמי לאיך להיות צעיר בריא ויפה. בבקשה.

קמים בבוקר ומייד מרביצים איזה שלושת רבעי שעה של התעמלות־הבוקר ומתיחת כל האברים בגוף. תוך כדי לבישת בגדי־הים בולעים את 30 הכדורים ומזנקים לבריכה. חצי שעה של שחיה מאסיבית עושה טוב מאוד. נכנסים הביתה, מתנגבים וניגשים לארוחת־בוקר רצינית. לפעמים זו ביצה מבושלת, לפעמים זה יוגורט וברדך כלל (ארבע פעמים בשבוע) זה משקה־הבריאות שהוא בעצמו המציא. לא נוגעים בקפה ולא נוגעים בסוכר — כי זה רעל. במשך כל התהליכים האלה הראש כל הזמן אומר לעצמו: אסור לאבד את הנעורים, אני רוצה להיות צעיר ובריא, אני רוצה להיות יפה.

במשך היום אוכלים מעט מאוד, בעיקר ירקות ופירות. בשר אוכלים רק פעם אחת בשבוע. פעם בכמה ימים עושים איזה חוקן לניקוי האישיות, ופעם בשישה חודשים עושים בדיקות כלליות מאד אצל הרופא, לראות אם הכל בסדר. בכל פעם שיש כמה דקות פנויות עושים איזה תרגילי־התעמלות, כיפופים, שכיבות־גב וכיוצא בזה. קוראים המון חומר על ביולוגיה, אנטומיה, לוקחים קצת שיעורים ביוגה וביציבה נכונה, חופפים את השערות בכל יום ומתלבשים יפה.

בעצם, זה הכל. אם נשאר לכם זמן בין הדברים האלה, אתם יכולים למלא אותו בטיסות בין ניו־יורק ופאריס או בין תל־אביב ולוס־אנג'לס, זה מה שווידאל ששון עושה — ותיראו איך הוא ניראה.

באתי אליו בן־אדם מאושר. יצאתי משום מיואשת לגמרי. פשוט אין לי 12 שעות ביום להקדיש למראה שלי, ולכן, כנראה, כל חיי אני אראה ככה.

הנה משקה־הבריאות של וידאל ששון — להנאתכם.

גזר או פפאיה, או כל מיץ אחר לפי בחירתך, בננה או פירות אחרים
2 ביצים טריות
2 כפות ניבטי חיטה, עדיף לא מבושלים
2 כפות סובין
2 כפות אבקת פרוטאין (ללא סוכר, כמובן)
1 כף לציטין
לערבב את כל החומרים ולשתות.

לא על הלחם לבדו

חשבתי לעצמי איזה מתכון יכול להתאים לשבוע של משבר כלכלי. הדבר הראשון שעלה לי בראש היה חוזה, שהוא כידוע, המאכל הלאומי של עם ישראל בשעות מצור. אבל הסתבר שבחודש אוקטובר לא גדלה החוזה בשדותינו.

אז הנה רעיון גדול כדי לחסוך כסף (למי שעוד חושב שלחסוך כסף זה מעשה נבון). הרעיון הוא לארוחת־ערב אינטימית לשניים או מקסימום שלושה אנשים.

המצרכים הדרושים הם כיכר לחם פרוס לפרוסות יפות, קצת דמיון, ו־10 דקות של חיפוש במקומות העמוקים של המקרר. הביטו בתמונה ותיראו מה שאני מצאתי וממה אפשר להרכיב ארוחה יפהפיה ומשביעה, ותוך כדי אכילה אפשר אפילו לעשות פרצופים לאריזור שחושב שהוא תקע אותנו עם לבן ולחם שחור. כל מה שיש על הכריכים שבתמונה זה שאריות.

2 חתיכות דג מלוח — שמשחררות צינצנת כמעט ריקה.
כמה פרוסות של נקניק יקר שקופלו יפה כדי שייראה יותר.
2 מלפפונים חמוצים קטנים — משחרר עוד צינצנת.
שאריות של גבינה 9% ועליה גרגירי פילפל שחור.
חצי עגבניה.
2 פרוסות גבינה צהובה, שמטעמי חסכון נחתכו לרצועות דקות מאוד.
חצי גמבה אדומה.
מלפפון אחד טרי, שהספיק לקשט כמה כריכים.
3 עלי חסה.
קיווי אחד, שעומד כבר חודש במקרר ואף אחד לא רוצה לאכול אותו.
כמה פרוסות סלק מהסלט של אתמול.
חצי שניצל שהילד השאיר בצהריים.
כמה כפיות של קוקטייל פירות, שלא מספיקות למנה שלמה וחבל לזרוק.

כל הדברים המוזכרים ניתנים להחלפה בדברים שיש לכם במקרר. מה שחשוב הוא לסדר הכל בצורה יפה. דבר נפלא נוסף בארוחה הזאת: אחריה המקרר נראה נקי מצינצנות ריקות, ואפילו אפשר להחזיר אותן למכולת ולקבל כמה גרושים. בכל פעם שאני עושה ארוחה כזאת, בעלי חושב שאני גאון. אחר כך זה עובר לו, כמובן.

על הזין של מזרחי, דיסקונט, הפועלים, לאומי והבינלאומי.

מחאה

הפירסומאים אודי פרידן ויעקב פרנקו נורא־נורא כועסים על הפגיעה של הבנקים באזרח הקטן. את דעתם ואת מחאתם הם מפזרים היום באלפי עותקים לכל המודדה עם דעתם.
דפוקי כל הבנקים יתלו את המדבקה על המכונית שלהם, ונראה להם מי שם מה על מי.

דניאלה שמי