

סקתי להוריע גם בקיץ. כשהשמש להטת. פעם הייתי מתעוררת בשמונה. נחה בצהריים וניפלת מוקדם לביטה. הייתי זקוקה לשימונה היתע שעות שינה בלילה. כיום אני הולכת לישון בהצות. ישנה ארבע שעות ולא זקוקה למנוחת-צהריים. לא ייאמן.

אני קמה בארבע בבוקר והולכת שעתים כרגל. וכערב הולכת עוד שעתים. ההליכה מחזקת את השריריים. מחטבת ומעצבת את הגוף. את לבד עם עצמי. אפשר לעשות הטוב ביותר נפש.

אני צימחונית כבר מזה ארבע שנים. כי אמרו לי שכרתי יותר בלי ביתר. אני רוצה להמשיך לרווח. להגיע ל־60' ומשהו. לשינה איזה קילו או שניים למירוויז' שלי. כך שאם ארצה לאכול דברים אסורים. ואעלה בכמה גרמים. לא אקפוז מיד מחד. לכן אני ממשיכה בריאטה של ירקות היום ככמות בלתי-מוגבלת. 200 גרם גבינה חמושה ליום ואשכולית אחת. סריהכל — 800 קלוריות בערך. אם אני רעבה. אני מכרסמת גזר. שתיה — תה צהובים בלבד. שלוש פעמים ביום אני אוכלת סלט גזר. עם קצת מלח. פילפל ולימון. וגם כפית שמן. כדי שהעור לא יתייבש. צריך ללעוס את הירקות לאט-לאט. בתשומת-לב. את והצלחת. כלי עיתונים. טלפונים וטלוויזיה. צריך להתחייס לאוכל בהדרת-כבוד. לוקח לי שלושה-רבעי שעה לאכול את ה־ סלט שלי.

בעניין עור-הפנים — בעסק שלי חשוב שאיראה טוב. שהעור לא יתקמט יותר מדי. הרי ירדה דראסטית במשקל קל זה כמו הוצאת אוויר מהבלון. לכן אני מורחת את הפנים במישהת קולאגן ואת העיניים והצוואר בסמן גבטיהיה.

עוד פעם-פעמיים אעשה היפנוזה ואחריה אבוא לביקורת ולחיוך בכל שלושיה הודשים. הפרופסור אומר שמי שמחוייב מעמד שנתיים. יש כל ה־ סיכויים שהוא לא יישמן טוב.

החלטה נחושה: לא להשמין!

אני לא יודעת אם גברים כפי תכלים עלי. לא שמתחילב שה



בילה בבית

לא אומרים לי עוד: אין במידה שלך!

רחוב נעצר לכבודי. אבל אני חושבת שזה עוד יבוא.

אנשים שואלים אותי אם בעלי לא מחדד שאכרח ממנו עכשיו. אני עונה שאין לו שום סיבה לפחד. עלי לא צריך לשימור. לא עולה על דעתי להגע שמישהו השתנה ביני לביני בעקבות הריאטה. אנהני הרבה שנים ביהיה והיום יפה מאוד.

נכון שפערהגילים בינינו — 15 שנה — בולט עכשיו יותר. קודם נראית מובגרת מגילי. והוא נראה טוב לגילו. עכשיו אני נראית צעירה יותר. והוא מתקדם עם הגיל.

הוא ממש נהדר. איזה בעל החיים מסכים שהשעון יצלצל כל בוקר בארבע? הייתי עוברת לישון בחדר אחר. אבל אין לי עוד חדר.

עד כאן סיפוריה של בילה וברט. גם לפני השינוי הגדול בחייה היא הייתה תמיד טובת-למזג. חברותית. מתעניינת בזולת. מרבה לחייד. אבל עכשיו היא קורנת ממש. ההללתי נחושה לעולם לא להשיגין טוב" היא אומרת. "ההישג עלי לי בהרבה מזה נפשי ופיסי. ולעמוד בזה טוב לא אוכל".

הורוסקופ

(המשך מעמוד 27)

סטורן בטלה

כאן הוא מרגיש בנוח — כוח מול כוח. מאחר ויש לו רצון חזק והוא יודע מה טוב עבורו. הוא ייאבק ויילחם ויתעקש להגיע להצלחה. הוא אינו מתעלם מקשיים. ההיפך — הוא כמעט מחפש אותם. אינו מוכן לקבל שבחים. אלא אם הם באמת מגיעים לו. הוא יצירתי. בעל העזה ושמחת-חיים.

כשמוקרן רע — תהיה לו מודעות עצמית חזקה מדי. כאן יופיע האגואיסט והאנוצנטרי. הרואה רק את עצמו ודואג לספק את צרכיו המיידיים. הוא משתלט על ה־ סיביה. מדכא את כולם וסובל בעצמו מדיכאון. הוא רוצה להכ־ תיב לכולם את צורת החיים. אך במקום לבנות. הוא הורס במעשיו האימפולסיביים ובחוסר יכולתו לראות את הנולד.

סטורן בעור

כאן הוא במזל אדמה המתאים לו. הוא מחזק את התכונות של עצמו. בעל סטורן בשור שואף ל־ שקט. ליציבות ולבטחון כלכלי. הוא ניחן בהתמדה. כוח-סבל. יציבות וחריצות. הוא ישר ואינו מבין חכמות והתחכמויות.

כשמוקרן רע — יופיע הקמזן המחושב. שראשו ורובו עסוק ב־ עניינים חומריים שמרני ומתנגד לכל חידוש. איטי במעשיו ובמחשבותיו. תפיסתו אינה מהירה. הוא עקשן ואי-אפשר להזיז אותו מדע־ תו ומהרגלי.

סטורן בתאומים

למרות השוני בין הכוכב לבין המזל. כאן הוא עשוי להביא ברכה. זה יגיע להישגים בתחום הרוחני. הוא יהיה בעל רעיונות מעניינים ויצליח לבצעם במהירות. כשההב־ רקות והמקוריות מנחות אותו. הוא יציב. בטוח בעצמו. תופס את עיקר הדברים במהירות וסיביות נהנית מהישגיו ומאישיותו המעני־ ינת.

כשמוקרן רע — הוא מסתכסך עם כל אחד אינו מאמין לאיש וישרו אוהב מוטל בספק. הוא אינו אוהב לעבוד ומאשים את הסיביה בכשלונותיו. חוסר-יציב־ בות. סרקזם. לעג על הישגים של האחרים. התבטאותות תוקפנית ומביאה את האחרים לרוגז ועצ־ בנות.

סטורן בסרטן

אם בבריאת העולם מקומו ה־ יגיבני היה בגדי. מה הוא מחפש במזל סרטן? הרי שם זה המקום הפחות מתאים לו. זהו המזל ה־ קוטבי לגדי. וטוב לו לסטורן שיצא מכס במהירות. אלא שלא כך חושבים למעלה. כאן נמצא זה המתכנן את עתידו בהירות מכין הכל ליום צרה. חוסך. אוסף שומר ואוגר. הבטחון הכלכלי חשוב לו מכל. הוא שאתפו וחייב להוכיח את עצמו על-ידי הישגיו בעבודה. אלא שהוא משתמש באינטריגות לא מעטות כדי להגיע לכך. בדרך כלל הוא מצליח להגשים את שאי־ מותיו.

כשמוקרן רע — הוא יאבד את בטחונו ועצמי. הוא יהיה מופנם שתקן ושונא בשקט את אלה ש־ אינם מכבדים את המסורת. העבר והערכים עליהם הוא גדל. הוא קמזן. נוטה לקנאה ואם נגעו בו לא ישקוט ולא ינוח. עד שתהיה לו הזדמנות לנקום.

סטורן באריה

באריה הוא מרגיש שיש אתגר ויש עם מי להתמודד. כאן בולט כושר אירגון וניהול. זה אדם אח־ ראוי. על המילה שלו אפשר לסמוך. הוא איש המכבד את עצמו ואת האחרים. ישר. אחריות. סמכר־ תיות והתחשבות באחרים. הוא

חייב להתבלט ולהגיע להישגים. את זה הוא עושה דרך עבודתו הקשה כשאינו מרשה לעצמו ל־ גות. הוא דורש מעצמו יותר מאשר מהאחרים. אפשר לסמוך עליו והוא מביא להתקדמות ולבניה בכל מקום שבו הוא נמצא.

כשמוקרן רע — הוא יהיה שתל־ טן. גאוותן ופטפטן. יספר על היש־ גים שאין להם כיווי. נע ונד בין המקצועות ואינו מוצא סיפוק ב־ שום דבר. הוא מומחה להתחלות. אך לעולם אינו מכיר את נקודות־ הסיים.

סטורן בבחורה

כאן הוא מופיע במיטבו. החרי־ צות. תשומת-הלב למרטים. הפר־ פקציוניסים. האחריות. הזהירות. הקפדנות והדייקנות. כל אלה מאפיינים אדם שלו סטורן בבתו־ לה. הוא הגון. מסור. אחראי ומת־ חשב. כל דבר שמטילים עליו עשוי בצורה היעילה הנכונה והחסכנית ביותר.

כשמוקרן רע — נפגוש את מחשב החשבונות הקטנים. קמזן. ביקור־ תי. בעל הומור שחור. הקטנוניות שלו מעצבת את הסיביה. הוא נודניק. אינו נותן מנוחה. עצבני. חסר-בטחון וסובל מהיפוכונדריה. לזכותו ייאמר שהוא שונא את עצמו לא פחות מאשר את האח־ רים.

סטורן במאזנים

דוקא במזל זה. שאופיו רך ונוח. סטורן מתפקד היטב. אדם כזה נוח לברייתו. אפשר לסמוך עליו. הוא חרוץ ומגיע להישגים מרשימים. יש לו שינוט נכון. הוא אובייקטיבי ומכון לעזור בכל עת שיתבקש. בעל מחשבה מקורית ומעניינת. העולם הרוחני מושך אותו במיוחד.

כשמוקרן רע — הוא יאבד את בטחונו העצמי דמיונו המפרה יהפוך אותו לחסר-בנות. חמקמג. ערמומי ופחדן ויעדיף להסתגר בתוך עצמו. כשאינו מעז לקחת על עצמו אחריות או להחליט החלטה כלשהי.

סטורן בעקרב

הצירוף של העקרב והגדי הוא בונה במיוחד. אדם זה דייקן ודקדקן שם לב למרטי-מרטים. אחראי. חרוץ ושאתן. אין כמותו שומר על סודיות. בעל כוח-סבל ויכולת-התמדה. הוא פיקח. מסיק מסקנות מהירות ונכונות. האינטו־ אציה החזקה מנחה אותו בשיקו־ ליו ומעשיו. הוא מסתיר את רגשו־ תיו — ומעטים יכירו את עולמו הפנימי.

כשמוקרן רע. כל התכונות ה־ רעות של העקרב יצופו ויעלו על־ פני השטח. זה האגואיסט. הקמזן. המקנא בהצלחתם של האחרים. החשדן. הערמומי ונוטר-הריינה. אינו ישר בענייני כספים ומכון להתעלם מכל כללי-המוסר. כשהו נוח לו. לאחר מכן ימציא תאורית־ מוסר חדשה. שתתאים למעשיו בעבר.

סטורן בקשת

במזל זה הוא אינו מופיע בשיא כוחו וגדולתו ומחליש את האי־ שיות. כשמוקרן טוב. הוא ישר ומתעניין בעניינים העומדים ברו־ מו של עולם. הוא חקרן ונמשך ללימודים. הוא נותן אמון. לא תמיד באנשים הנכונים. חרוץ אך אינו די מעשי. השיפוט שלו. לעתים קרובות מטעה אותו ואת אלה הקשורים עמו.

כשמוקרן רע — אנשים יעדיפו להתרחק ממנו. חוסר הטאקט וה־ דיבור הישיר יגרמו מבוכה לסבי־ בה. אינו די פתוח ולועג לאנשים ולמעשיהם. הוא עובד כשבא לו. תקופות הוא אינו מצליח להביא את עצמו לידי פעילות. לאחר מכן. לפתע מתנפל על העבודה ומצליח. היציבות אינה מאפיינת אותו.

פרופ' קרל פוקס מסביר:

85% יכולים לעשות זאת

עם כל פצייתנו הוא מרבר בצורה שונה. אבל החלק החשוב ביותר בשיחה. הוא מרגיש. הוא שינוי תפיסת המטופל לגבי תרמית גופו. אם אדם לא מקבל את התרמית החדשה, הרה. של גופו. הוא עלול לחזור למישקלו הקודם.

על הצורך בהליכה מואצת. כחלק מן הטיפול: "ההליכה המואצת עושה לאדם מה שעושה המכונית לדלק — שורפת אותו. מי שרוצה לרווח חייב להפעיל את המנגנון ולשרוף אנרגיה. ההליכה גורמת גם לשלויה נפשית וזה חשוב, כי אחת הסיבות לאכילה מופרזת היא אישקט. בגלל דחפים פנימיים. שמנים, מטבעם. לא אוהבים להתנועע. וצריך להגן אותם בכיוון הנכון. הסתכלות על ילדים. בהפסקה בחצר בית-הספר. ממישה את הטיעון — הילד הרגיל מחויק את הסטרויץ' ביד ומתרוצץ איתו. הילד השמן יושב ואוכל. על ריצה אני לא ממליץ. חלילה וחס. הסתבר שהגזיניג זהו אינו בריא ואינו טוב".

בעיות אחרות. שבהן פרופסור פוקס מטפל בעזרת היפנוזה: הקאות בזמן ההריון. ציריילדה. כאבים בזמן הווסת. בעיות של חוסר סיפוק מיני. כאבים בזמן המישגל. אימפוטנציה אצל הגבר. גמילה מעישון סיגריות. שיכוך-כאבים של חולי-סרטן. מיגרנות. הרטכה במיטה. גימגום. ועוד.

על בילה. אחד מסיפורי-ההצלחה של שיטת-הטיפול שלו. אומר פרופסור פוקס: "היא אשה מקסימה ובעלת אופי. יודעת לבצע את ההחלטות שלה ולעמוד במשימת. היא לא מתחמקת. כמו אלה הנכשלות בריאטה ומצלצלות להוריע לי שהשבוע הן חולות. בילה היא בעלת ישר בלתי-רגיל. התוצאות מרברות בעד עצמן".

פרופסור קרל פוקס. גבר גבהיקומה. שוקל כסביבות 70 קילוגרם. רוגמה יפה לפצייתנים שלו הסובלים מבעיות עור-הימשקל. הוא למד להפנט תוך כדי לימודי-הרפואה שלו. במאת האוניברסיטות באירופה. כדבריו. הוא מכיר 60 שיטות שונות להיפנוזה. והוא מתאים לכל פצייתנ את השיטה המתאימה לו. "הרויה כעזרת היפנוזה". הוא קורא לטיפול. אחוז ההצלחה בין המטופלים שלו הוא. לדבריו. 90'85. בשיא ההורדה במישקל מחויק גבר. קיבוצניק מצפון הארץ. שירד 147 קילו ל־80.

האם הוא יכול להפנט כל אדם? פרופסור פוקס: "לא כל אחד. זה תלוי בכוח ההפשטה והאינטליגנציה של האדם. כשאני מרבר על שקט. שלוה. רוגע וריפיון. זה לא משהו מוחשי שאפשר להחויק ביד. ככל שהאדם הוא בעל אינטליגנציה גבוהה יותר. ומסוגל יותר למחשבה מופ־ שטת. גדולים סיכוייו להצלח".

הוא גם חייב להיות נורמלי. קשה ליצור קשר עם אדם המפורק מבחינה נפשית. מנותק. שמחשבותיו רצות. "בין 80 עד 85 אחוז מהאוכלוסיה הנורמלית ניתנים לטיפול בהיפנוזה. יש מי שמגיעים להיפנוזה שיטחית. ויש שמגיעים לעמוקה. לא כל אחד מהם אוכל לנתח ללא הרדמה. אצל 25 אחוז אוכל לעשות זאת".

הוא מוכן לקבל לטיפול רק מי שהוכיח את רצינותו ויכולתו לעבור את הדרך הקשה. לפני תחילת הטיפול בהיפנוזה חייב הפצייתנ להוריד כ־15 קילו ממישקלו בעזרת אכילת מלפפונים בלבד והליכה מואצת במשך ארבע שעות ביום. "יש מי שאחרי פגישה ראשונה או שניה מתייאשים ועוזבים. אלה כוא. ברר-כיל. בגלל דחיפת המישפחה. הם רוצים להראות שעשו. ככיכול. הכל נכשלו. ואז הם יכולים להגיד — עזבו אותי".