

**טינה טולין, שחקנית, חייבת הרבה לטיבעונות. בזכותה הצליחה להוריד ממישקלה, להיכנס להריון ואף להיגמל... משוקולד**

# טינה טולין טיבעונות

כאשר התחלתי לאכול אוכל צימי חוני, בצורה מסודרת ומבוקרת, התיחלתי לרזות. במשך חודשיים הצלחתי להוריד, באופן דראסטי (כיום אני יודעת שזה כלל לא מומלץ) שמונה קילו. לבימה עליתי דקיקה. בדרך לטיבעונות היו לי נפילות רבות. היה רצון חזק, היה ידע על הנושא, אבל לא תמיד היה הכוח לבצע. הבעיה העיקרית היתה האהבה שלי למתוק, לשוקולד בעיקר. יכולתי לחסל סבלות שלמות, שש או שבע, בכת אחת. זה היה מבחיל ממש. תהליך הגמילה משוקולד היה ארוך וקשה מאוד. הצלחתי להיגמל סופית רק כאשר נכנסתי להריון, לפני שני תיים. הדבר הכי חשוב אז היה שיהיה לי הריון קל, שאשאר רוה אחרי הלידה, ושהתינוק יהיה בריא. גם ההריון שלי, כמו דברים טובים אחרים שקרו לי, קשור לטיבעונות. בגיל 30 רציתי להיכנס להריון, אבל

**נעמי רון**  
(המשך בעמוד 41)



**טינה ובנה**  
מה יהיה בן־הילדים?



**טינה בחדר־ההלבשה ב"הבימה"**  
"תהליך הגמילה משוקולד היה ארוך..."

היתה אומללה. "פתאום יצאו לי פצעים מוגלתיים על הפנים", היא מספרת. "מדי פעם צצו הפצעים האלה גם בגב ובבית־החזה. הלכתי לרופא מומחה, והוא נתן לי כדורי אנטי־ביוטיקה. במשך שנים בלעתי את הכדורים הללו, ושום דבר לא עזר. הפצעים נשארו כשהיו."

**סיפרה טינה:**

כאשר התחלתי לשחק בהיממה, פגשתי את השחקן עזרא דגן. התיי דגן. הוא סיפר לי שהוא צימחוני, ועודד אותי לנסות. ומה שיותר מדהים — הוא דיבר כבר אז על צירופי־מוזון, נושא שמעט אנשים היו מודעים לו אז.

החלטתי שאני חייבת לנסות. אכלתי ירקות אורגניים, ובהדרגה נגמלתי מבשר. זה לא היה קל: הגוף שלי היה רגיל לקבל כמויות אדירות של שוקולד, בצק לבן, עוגות, דברי חלב. להפסיק את הדברים הללו היה, לגביי, כמו לעבור תהליך־גמילה.

הפלא לא קרה ביום אחד, ומוטב שיאף אחד לא יחכה לניסים. זה לקח הרבה זמן. יכולתי להתייאש, אבל התמדת, מכיוון שהאמנתי בצימחונות. תוך שנה התנקו פניי מהפצעים.

נוסף על הפצעים הייתי גם שמנה, כ־11 קילוגרם יותר מאשר היום. זה הפריע לי, כמוכן, הרגשתי כבדה. כאשר לאשה לא נוח עם השומן שלה, היא מקרינה חוסר־שקט, חוסר־נעימות. היא עסוקה עם השומן שלה, במקום להיות עסוקה בדברים החשובים.

**שמנה על הבימה**

**ה**יה לי קשה בחיים הפרטיים, וגם על הבימה. הייתי או בתחילת ה־קאריירה. היתה לי בראש סילואטה — צללית — של אשה רוה, כפי שרציתי להיות, אבל על הבימה הסתובבה אשה שמנמה. אף אחד לא העיר לי על זה. הבעיה היתה רק שלי. את המאמץ הגדול לרזות עשיתי ל־צורך תפקיד בהצגה ארבע נשים. הייתי צריכה לגלם נערה מסוממת, רוה מאוד.



**טינה בחוץ**  
"כבר לא מסוגלת לאכול ביצים..."