



# Clean Living

אם עדיין לא נתקלתם במונח הזה, ממש בקרוב לא תוכלו לחמוק ממנו. כל מה שרציתם לדעת על הטרנד לחיים בריאים שכובש את העולם, ואיך הוא קשור לתזונה, לרוחניות, למערכות היחסים שלכם ולכדור שעליו אתם חיים

**תמר פרידמן** + צילום: דניה וינר  
+ סגנון: דיאנה לינדר





# ב

לא רק. הרעיון שעומד בבסיס ההגדרה הוא בחירתם של יותר ויותר אנשים לחיות חיים "נקיים" מבחינה פיזית, נפשית והוליסטית: לצרוך מזון כמה שיותר טבעי ובריא, לתרגל דרך רוחנית שגורמת לתחושת טוהר פנימי, לעסוק בפעילות גופנית כלשהי, לחיות חיים אקולוגיים המתחשבים בסביבה, חיים שיש בהם קשב רב - הן פנימי והן חיצוני.

תשאלו: מה חדש? הרי אורח החיים הזה, או השאיפה אליו, קיימים לא מהיום וגם לא מאתמול. אבל ייחודיותו של ה"קיום הנקי" טמונה בגישה - בניסיון לתת מענה כולל שבבסיסו הוא חיובי. אם עד היום הורגלנו לקיצוניות ולמסרים המנוסחים על דרך השלילה (מצוות "אל תעשה") - בלי כימיקלים, בלי רעלנים, בלי הרבה, בלי סוכרים, בלי לאכול בעלי חיים - Clean Living מנוסה כמצוות "עשה" טובלניות המוליכות למציאת נתיב אישי לחיים בריאים יותר, שלווים יותר ובעלי משמעות - כל אדם על פי רצונו, השקפת עולמו ויכולותיו.

## נשמו חמש נשימות עמוקות

מי שנתנה את החותמת הרשמית ל־Clean Living היא כוהנת הלייף סטייל של אמריקה מרתה סטיארט, שהשיקה בדצמבר האחרון את ספר הבישול והמדר־Clean Slate ("לוח נקי", בתרגום חופשי). סטיארט מאמינה כי הדרך לחיים נקיים יותר מתחילה בתזונה. "הספר מיועד לכל מי שרוצה ללחוץ על כפתור 'התחל מחדש' ולהרוויח גישה מהנה יותר ומתגמלת למזון", היא כותבת בהקדמה. בספר עצמו היא מציעה 160 מתכונים מגוונים, החל כמשקאות בריאות ועד מנות טבעוניות, צמחוניות, נטולות גלוטן, מתאימות לסובלים מאלרגיות ועוד. סטיארט אינה ממליצה על תזונה ספציפית אלא על התנהלות בריאה ומזון טבעי, כזה שמספק אנרגיה בלי להזיק לגוף.

יסודית כהרגלה היא מציעה לקוראיה שמונה כללי זהב לתזונה נקיה בפרט ולחיים נקיים ככלל. הכללים שלה מתאימים ללא מעט דיאטות מוכרות ומומלצות: העדיפו מזונות מלאים על פני מעובדים; אמצו תזונה המושתתת על מזונות מהצומח: הקדישו תשומת לב למזון שלכם והתרכזו בו - לפני כל ארוחה נשמו חמש נשימות עמוקות והתרכזו בתחושות שלכם; היו אקטיביים ועסקו בפעילות גופנית

תקופה האחרונה, כך נראה, אי אפשר לקום בבוקר בלי להתקל במילה Clean. בכל מקום מפצירים בנו לאכול, להתנהל ולחיות "נקי". אינספור מגזינים, אתרים, בלוגים וספרים עוסקים ללא הרף בנושא Clean Living ו־Clean Eating, וברשת האינטסטרם, המהווה מדר מרכזי לעלייתם של טרנדים, הסולמית Cleaneating = כבר צברה נכון לרגע זה יותר מ־14 מיליון שיתופים. "חיים נקיים", אם כן, זה כבר לא מונח שמעניין כמה אנשים שניזונים מקייל ועושים יוגה כל בוקר - זה מושג חדש שמוביל את השיח העולמי. המונח Clean Living מתייחס בעיקר לכל מה שקשור למערכת היחסים שלנו עם מזון - אבל



לחיים נקיים" (Clean Living Guide). המוטו של האתר הוא "אוכל אמיתי, בריאות אמיתית, יופי אמיתי", ומטרתו לספק לגולשים מידע ערכני ומקיף שיסייע להם לקבל החלטות מושכלות בנוגע לצריכת מוצרים בריאים ואקולוגיים. האתר מציע גם מתכונים לתזונה נקייה, הדרכה לגבי קוסמטיקה נקייה, פעילות גופנית, ריפוי הנפש ושלל היבטים נוספים של חיים נקיים.

"מטרתנו היא להפוך את התהליך של 'חיים נקיים', מבפנים ומבחוץ, לפשוט ובר קיימא באמצעות הנגשת התזונה המסורתית והבריאה ובחינת איכותם של מוצרים שונים ומידת רעילותם", מסבירים מפעילי האתר. "חשוב לזכור שכל דבר שאתה אוכל או מורח על עורך הופך לחלק ממך ברמה התאית". ההנגשה הזאת, מתברר, חשובה: מגוון המוצרים הקיימים בשוק ונראים כמתאימים ל"חיים נקיים" מבלבל ומתעתע, וכראי מאוד לעשות סדר בבלגן.

## קחו אחריות על היקום

"לא מדובר בטרנד חולף אלא בהתמודדות עם שלל האתגרים העומדים בפנינו כיום", מסביר יגאל קוטין, נטורופת, מטפל אירורוי ומורה במכללת רידמן לרפואה משלימה. "המושג 'קלין ליבינג' מסמל יותר מכל דבר אחר תהליך של מודעות – לתזונה, לגוף, לנפש, לעולם, לארמה. הרבה מאוד אנשים שכלל לא היו בכיוון מפתחים מודעות לכיוון הטהור, הנקי. הם עוצרים לרגע ומנסים לראות את העובדות בצורה בהירה".

**מה זה בעצם אומר לחיות נקי?**

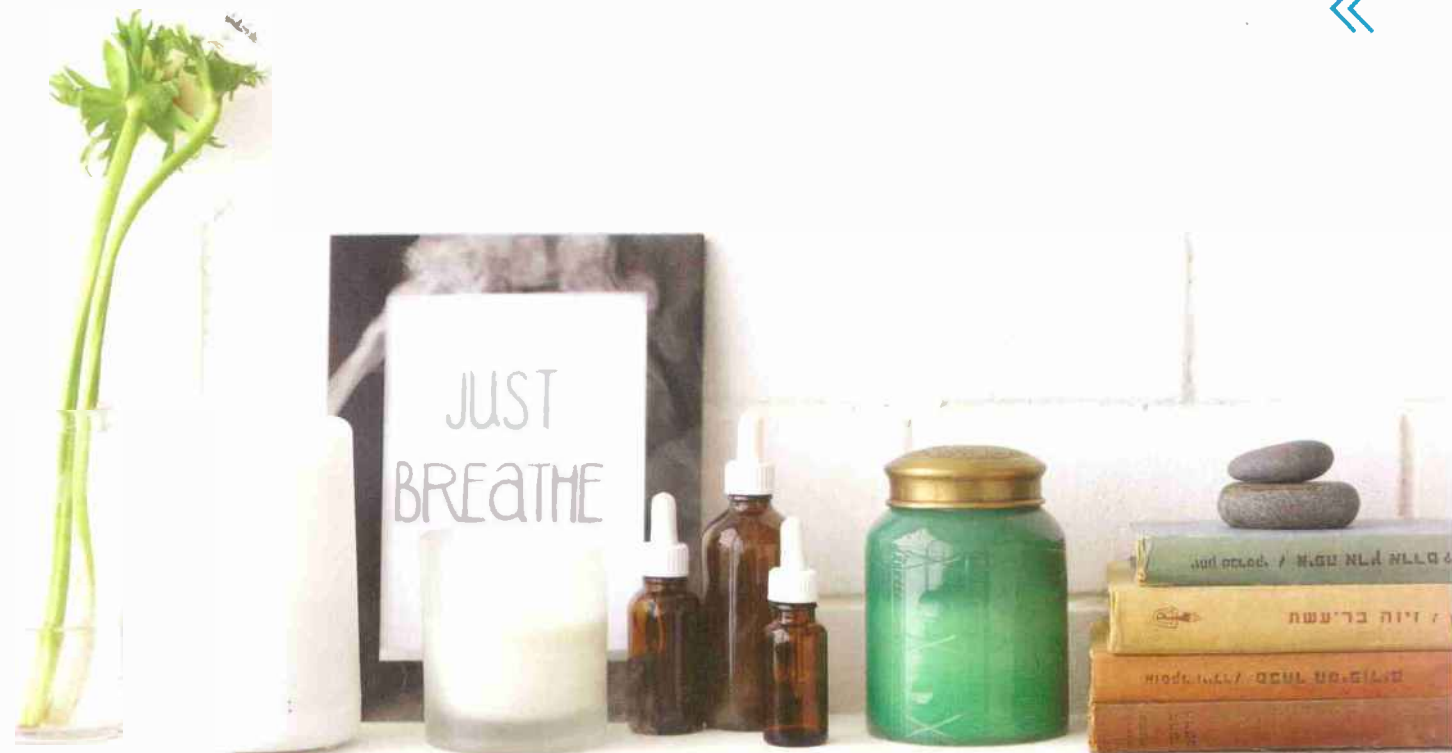
"ברוך כלל זה מתחיל בכחירה בתזונה מסוימת, ומשם פורס כנפיים למקומות אחרים. מדובר בתזונה שלא פוגעת בגוף ושמעוררת אותו למצות את מלוא הפוטנציאל שלו. על שאלות כמו האם נכון לאכול בשר או מוצרי חלב אין תשובה ברורה ב'קלין ליבינג'. השאלה שנשאלת הרבה יותר כללית ורודשת מהארס להתבונן בעצמו ובסביבה ולקבל החלטות. ברור לגמרי, למשל, שמי שאוכל נהדר אבל מתייחס לחברו בצורה נוראית הוא לא טהור".

קוטין משווה את ה'Clean Living' למונח "סאטוה" הלקוח מהפילוסופיה ההודית. "הכוונה היא לטהור, אמיתי, מואר", הוא מסביר. "כשארם לוקח לעצמו סאטוה, זה מוביל להיטהרות של ההכרה והמעריך האנרגטי. זה תהליך שמתקדם כל הזמן, הטהור מביא עוד טהור. ברגע שארם מביא

כלשהו, צויו שתתבצע גם בחיק הטבע: הקפידו לצרוך מספיק סיבים תזונתיים: הקשיבו לעצמכם ושימו לב לתחושות הפיזיות והנפשיות שלכם.

נוסף על המתכונים סטוארט מסבירה לקוראים כיצד לקנות מזון באופן מושכל ולמלא את המזווה במזון שמזין, כהגדרתה, את הגוף ואת הנפש. למשל, מזונות עתירי נוגדי חמצון או כאלה הדרושים לניקוי הגוף מרעלים (למשך שלושה ימים או למשך 21 יום). ברשת, כאמור, ה'Clean Living' חוגג. אתרים רבים מציעים כללים משלהם, ביניהם "המדריך





הבית כאקונומיקה או נמצא כסטרס או אף פעם לא מבלה בטבע או שיש לך מחשבות קשות כל הזמן, אתה לא חי נקי. חשוב לצאת לטבע ולנשום. בנוסף, תמיד אפשר למצוא 15 דקות ביום לעבוד על שקט פנימי כאמצעות מדיטציה, ריקודים או כל דרך אחרת. זה משפיע על כל רובדי החיים שלנו. יש אנשים שבחרים לוותר על טלוויזיה ועיתונים, מקשיבים פעם ביום לחדשות וזהו. לא מכניסים אנרגיות קשות. צריך רצון, ידע ותשומת לב כדי להשתלט על סטרס, אבל זה אפשרי.

כמו קוטיון, גם מלמן מאמינה ש"חיים נקיים" מתחילים בלקיחת אחריות על נושא אהה, לרוב תזונה, שיוצרת תגובת שרשרת. "קליין ליבינג" זה הרבה יותר גדול ממה שאוכלים, זה לקחת אחריות על עצמי כחלק מהאנושות, ועל היקום כולו, היא אומרת. "זה תהליך שבו קודם כל משנים את הסביבה הקרובה ואחר כך את הרחוקה. תזונה זו התחלה טובה, אבל מעבר לפן הנריאותי זו גם הצהרה על הדרך שבה חיים על כדור הארץ. ואיפה כל זה שם אתכם? היופי בקליין ליבינג הוא בכך שאתם לא נרשמים "להמיר את דתכם" ולהפוך ל-100% נקיים בכל היבטי החיים, כי גם 20% או 30% של חיים נקיים יותר יהפכו את הקיום שלנו לידידותי יותר לעצמנו, לסובבים אותנו ולכדור שעליו אנו חיים.



לחיינו אלמנט 'נקי' אהה, זה מושך אלמנטים אחרים בתגובת שרשרת.

#### ואיך זה מתחבר ל־Clean Living?

"נניח, למשל, שהחלטת לעבור לאכול רק מזון אורגני. בהמשך התהליך עולות בהדרגה שאלות נוספות: מאין בעצם המזון האורגני הזה מגיע? האם צריכת המזון הזה פוגעת בחקלאי שגידל אותו? האם זה מוסרי מבחינה אקולוגית? כך שמה שהתחיל מטעמי בריאות, הביא להתפתחות רוחנית מוסרית. התהליך הזה מוביל להבנה שאנחנו לא לבד בעולם, שכל מה שאנחנו עושים משפיע על האחר, ושחייבת להתקיים הדדיות בין האדם לחברה ולסביבה כדי שיקרה משהו נקי, טהור. כל אדם צריך לעשות בחירה עד איפה הוא יכול ומוכן לקחת את זה. זה יכול להתבטא בבחירה של מוצרי ניקיון, קוסמטיקה ומלתחה, בחומרים שמהם מעוצב הבית שלנו, בתרגול רוהני ובקשרים עם אנשים."

"מרגישים שקורה משהו", קובעת ציונה מלמן, שפית המנחה סדנאות בישול וסדנאות לאורח חיים בריא. "יש הרבה יותר התעניינות בקרב הקהל הרחב. כל כך הרבה אנשים מסביב חולים, ונשאלות שאלות על הקשר שבין התחלואה לתזונה. זה קיים המון זמן אצל קהל מסוים, אבל עכשיו זה התפשט והמון אנשים חיים ככה."

#### מה זה Clean Living בעינייך?

"זה משהו מאוד הוליסטי, מכלול של דברים. לא מספיק לאכול בריא ואיכותי. אם אתה מנקה את

#### האם אתם חיים נקי?

רוצים לדעת היכן אתם מתמקמים על סקאלת החיים הנקיים? ציונה מלמן מציעה לכם להשיב על עשר השאלות הבאות ולגלות:

1. האם התזונה שלי בריאה?
2. האם אני גר בבית נקי או מלא כימיקלים וקרינה?
3. האם אני ממחרז?
4. האם אני מבלה מספיק בחיק הטבע?
5. האם אני בסטרס?
6. האם אני עושה עבודה פנימית (לא משנה באיזה זרם)?
7. האם אני מסופק?
8. האם יש בי שמחת חיים?
9. האם אני חי את הייעוד שלי?
10. האם אני בקשר עם עצמי?





## חם, הרמוני, רגוע

### רוצים לטפח חיים נקיים גם בבית? תכירו את ה־Clean Design

**ב**ית נקי, מתברר, זה לא רק לצחצוח את הכיור. טרנד ה־Clean Living כולט מאוד גם בתחום העיצוב. "קליין ליבינג" זו בעצם התאמה אישית של הסביבה הביתית וההשפעה שלה עלינו, אומרת מעצבת הפנים ליעד תוינה. "לא מדובר על עיצוב ספציפי אלא על יצירת סביבה נקייה מותאמת אישית – חלל חם, ביתי ורגוע, כך שייזווצרו מחשבות נקיות ותחושות מרגיעות ולא מטרידות. גם פרופורציות וסימטריה יוצרות ניקיון והרמוניה. כל באלאנס בחלל יוצר סוג של ניקיון".

"רעיון הקליין ליבינג מתבטא גם ברמה האקולוגית", מוסיף יהודה גדליהו, שותפה של תוינה במשרד GTI Design. "זה אומר שימוש בחומרים טבעיים, ממוחזרים או בעלי חיי מרף ארוכים. כיום יש פחות נטייה להשתמש בעור, למשל. אנשים מעדיפים בדים טבעיים כמו כותנה או פשתן, שהם אקופרנדלי. יש המון חזרה לחומרים טבעיים כמו עץ וברזל. אנשים רוצים לראות את החומר במצבו הטבעי, הבתולי, הגולמי, שיהיה 'קליין' ויביע את האמת שלו. מה שמייצר את הקליין ליבינג הוא המתח בין החומרים הגולמיים למודרניים, זה יוצר משהו אמיתי.

"בנוסף, מי שיכול ומודע, מעדיף לחמם את הבית בעזרת אה ולא תנור או מזגן כדי לחסוך באנרגיה, להשתמש בפאנלים סולריים, לצייד את הבית בפילטרים שמנקים את האוויר, ואפשר אפילו להגיע לרמה של טיה עם פיגמנט מינרלי וצבעים לא רעילים".

גם בחירת הצבעים ואופי התאורה יקבעו את מידת הקליין ליבינג של ביתכם. "אפשר ליצור ניקיון באמצעות מספר צבעים מינימלי או על ידי שילובי צבעים שונים", מסבירה תוינה. "צבעוניות יכולה להעלות או להוריד אנרגיה, ובאמצעות התאמת הצבעים לתחושות ולחוויות אפשר ליצור סביבת חיים נקיים. זה נכון גם בנוגע לתאורה".

### איך עוד אפשר לייצר סביבה ביתית נקייה?

**X** "אחסון נכון בחלל תורם לניקיון, כי בלגן בחלל זה בלגן בנפש. בנוסף, חשוב מאוד להכניס צמחייה הביתה. זה מכניס ניקיון לנפש".

