

לאכול או לא לאכול?

# לקח לי זמן לעכל את דה מאיו

אלירן דה מאיו מנהל "בית בריאות והתכנסות" בקיבוץ עמיר שבאים אליו להתרפא לכמה שבועות. הוא לא רופא ולא תזונאי אבל ידען ומסור, ותזונה היא רק אחת משיטות הטיפול שלו. והוא שליו לגמרי מול המערערים על הכשרתו



### רחל טלשיר

לקח לי זמן לעכל את אלירן דה מאיו. כמה זמן? פגשתי אותו שלוש פעמים במשך ארבע שנים עד שהשתכנעתי. דה מאיו (33), הוא המייסד והמנהל של "בית בריאות והתכנסות" בקיבוץ עמיר שליד כרמיאל, מקום בעל יומרה ריפויית שהמתאכנסים בו שהיום שבועות ואף חודשים. הוא התפרסם, כנראה שלא לשב"י עות רצונה, לפני כשנה כאשר שלח מי לחיאה, לשעבר ראש עיריית נת ים, השיל תחת פיקוחו כ-25 ק"ג תוך 30 יום.

דה מאיו נשר מבית הספר בכ"י תה"י, בשנת 2005 פתח עסק לגיי דול ולשווק נבטים טריים בגולן, בהמשך פרסם מדריך לליקוט צמחי צמחי בר למאכל "צמחי בר למאכל בר" (הוצאה עצמית). הוא למד נטורופתיה, ריכז חווה אורגנית גדולה בכפר כישורית (לאנשים בעלי צרכים מיוחדים) ולימד במסגרות שונות. בשתי הפגישות הראשונות דה מאיו דיבר ואני האזנתי. בשלישית – בקיבוץ עמיר – אני שאלתי.

מה תגיד למי שאומרים שא"תח לא רופא? "איני צריך להגיד להם שום דבר כי איני מנסה למכור להם שום כלום. איני מנהל עסק, אלא בית ומרחב לבריאות, בתיירות וש"לוח. התזונה אינה כוללת צמחים רעילים או מקוחות בלתי מוכרות. היא מבוססת על העקרונות המניחים המוסכמים על כל ארגוני הב"י ריאות והתזונה בעולם."

למה? "אין מלוכת על כך שמוון אורגני טרי ומגוון מן הצומח, נקי מרעלים, מבושל לזמן מדויק ולא ממושך מדי, לא טיגון ושומנים שמשימש את המבנה – והרי תזונה המזינה את הגוף באופן מיטבי."

ומה תאמר למי שיגידו שאינך אפילו תזונאי? "זכיתי להדריך פעמים רבות דיאטניות ודיאטנים קליניים ומי עולם לא נתקלתי בפער בין רמת הידע שלהם לשלי לא מכיוון שא"ני מלמד במיוחד, אלא מכיוון שתזונה היא מתמטיקה פשוטה מכדי שיפכו אותה למקצוע



דה מאיו. "אני עושה את הדבר שאלי פילתי מאז גיל 15 – להיות שם בשביל אנשים אחרים" צילום: דודו בכר, איהו: עמוס בירדון

ובפרקי זמן בחיים שבהם נדרש יותר זמן. במקרים כאלה צריך לאכול יותר במשך היממה. למי אתה ממליץ על דיאטת מונט, שבה אוכלים רק סוג מסוים של מזון? "לאורך זמן – לאף אדם. אני ממליץ עליה רק לפרקי זמן קצר בים כחלק ממסע של חקירה, גילוי ומנוחה מנטלית מעיסוק בזמן, כמו גם מנוחה למערכת העיכול והאיברים התומכים בה."

מה כולל התפריט הפרטי שלך? "אין לי תפריט מוגדה יש לי מסגרת רחבה מאוד של מזונות צמחיים שאני אוכל לפי עונות השנה. כשאני מטייל אני פשוט מלקט כל תאנה, עלה או פרי שעשויים למלא את בטני באנרגיה ובמזון מרגש. לרוב כשאני מטייל אני אוכל ארוחה אחת בעץ/שיה הראשון שאני פגש בדרך מניסיוני, ארוחה אחת שכי ואת בעמידה ותוך כדי תנועה וני שימה עמוקה, מספקת עבורי את כל האנרגיה ליממה הבאה."

הוא נשר מהתיכון בביתו, עסק בנידול נבטים טריים בגולן, פרסם את המדריך "צמחי בר למאכל בישראל", למד נטורופתיה וריכז חווה אורגנית גדולה בכפר כישורית

"אבל כשאני עסוק בחיי שגרה ונידול, אני אוכל לרוב פעם אחת ביום בשעות אחה"צ או הערב, כשאני לוקח הפסקה ראשונה מהעשייה במשך היום. בימים רגועים יחסית אני אהנה משתי ארוחות הראשונה לקראת הצהריים/אחה"צ והשנייה לקראת ערב."

מה אתה אוכל? "פירות עונתיים, וחשוב שיהיו בשלים להולטיין. ירקות מכל הסוגים, טריים, חלקם מאוידים וככל שזמאפשר הזמן להכנה – מות"ססים. אגוזים וגרעינים טריים ומי גוונים ככל האפשר, גם טריים, אך לרוב מותססים. קטניות ודגנים מכל סוג שניתן להגביש, טריים או מאוידים במקצת לזמן קצר."

לסיכום, אין לך שום תהליך טוט מוטריית בקשר למקום שא"תח מנהל? "בהחלט כן! אבל מקרה לא בפעילות של הבית, אלא בכך שבחלק מהחילות אני ישן יותר מחמש שעות במקום להקדיש עוד שעתים לדיקון נוסף של התפריט, להעביר עוד פעילות ולקיים עוד שיהה עם האורחים כדי לשפר את סיכוייהם להחלים, להתחוק ולהתאחד מחדש בחיים."

מי חוץ ממך מטפלים באורחים? "הצוות הכולל אנשי תזונה, מורים ומדריכים ליונה בסגנונות שונים, צ'ירקונג, ריקוח, מדיטציות בדרכים שונות, התעמלות וריצה, פסיכותרפיסטים בגישות שונות, שפים ומתמחים בהכנת מזונות פשוטים, טעימים ומינורים, וגם רר פאים מקוסמות חולים שונות אשר תומכים ומלווים את אורחיו בשיתוף פעולה מלא."

מה ההכשרה הרלוונטית שלך? "ההכשרה מטעם עצמי לפעול בהתאמה ובהקשבה לצו ליבי. מל"כד זאת יש לי תעודה של נטורופת."

האם העיסוק הזה מפיל עליך את צער העולם, או שעדיין יש בך חלקים קלילים? יש לך בכלל זמן לעוד דברים? "אני עושה את הדבר שאלי פילתי מאז גיל 15 – להיות שם בשביל אנשים אחרים ולראות בהם את עצמי כפי שהייתי מאחל שיהיו שם בשבילי, ואולי עוד יהיו. צערם של אנשים לא מדכא אותי. להיפך – אני מתמלא באנרגיה מאנשים אמיתיים ממשלפים ברגי שות אמיתיים שהם חווים. קלילות? יש בבית הזה הרבה קלילות: אנהנו צוחקים ומחייכים כשיפע, רוקדים, מטיילים, אוכלים תותיעץ ותאנים ומתחצצים במי מעיינות צלולים. מדברים ומשתפים במשך שעות על הנושאים המהותיים ביותר לחיים."

מה המבטלה העיקרית שעור מדך בדרכך? "איון כלכלי. כדי לאפשר לכ"מה שיותר אנשים להרוויח בריאות ואשרי".

ניתן לפשט ולומר שתמצית המקום היא צום ברמות שונות? "צום הינו רק חלק קטן מהמהלך של 80-90 אחוז מהאורחים הוא לך רלוונטי, אם מסיבות בריאותיות ואם מסיבות רגשיות."

האם ניתן לפשט עוד יותר ולומר שרוב הדיאטות הב"יאותיות עובדות בעיקר כי הן אנטיזוה לתפריט המערבי ולכן מאפשרות איתות לגוף? "בהחלט, עבור רוב האנשים."

אתה ממליץ על טבעונות? "בהחלט, לכל אדם שרוצה בטובת העולם. אבל יש גם צורך לדייק את הטבעונות עצמה, אחרת היא עלולה לגרום נזק."

למי אתה ממליץ על דיאטת 18/6 שבה אוכלים רק בשש שעות מכלל היממה? "לכולם, מלבד מי שאורחות חייהם אינם מאפשרים להם לע"מוד בכך מבחינה מנטלית ושה מעמסה הרגשית עליהם גדולה מהתועלת. הדיאטה הזו לא מומלצת גם לאנשים בתת-תזונה

הודמנות להשיג בהירות, ידע ומ"ספיק זמן לתרגול כך שהדברים ילוח את האורחים גם כשישובו לבתיהם."

אילו סיכונים אתה לוקח על עצמך בנייהל מקום כזה? "הרבה סיכונים נהדרים לחיי כבי סיכונים – ביקורת, קנאה וצי רותיעין. ולעצם העניין: ראשית, בכל רגע נתון אנשים שמגיעים חולים יכולים לחלות עוד יותר מסיבות שאינן קשורות לבית הב"יאות. שנית, ככל שבית הב"יאות צובר יותר נוכחות, כך המקרים שמגיעים אלינו יותר מ"רכבים, וכהתאמה גדלים גם הסיכונים."

ואין בך פחד? "היה אשר יהיה, אני שלם לגמרי ומתחוק ככל שהזמן עובר. אין דבר נפלא יותר מאדם שבבית החולים לא נתנו לו כל סיכוי, וכ"עבור ארבעה חודשים כאן הוא חי"זר למשפחתו, לילדיו ולעולמו בריא מאי"פעם, מתפקד ומאוזן כפי שלא היה במשך שנים. אם אצטרך לשלם על כך מחיר אישי בעתיד, מסיבה מוצדקת או מומצאת, אשלם אותו בסיפוק רב וכ"ל נקי לגמרי."

מוך בנר? "למה הקמת את הבית הזה? "זאת שאלה שאני שואל מדי בוקר וליילה. יש עולם ומלואו של נשמות ואנשים שמבקשים להתיערה, להיפגש מלב אל לב, לע"שות אהבה עם הגוף של עצמם באמצעות מחשבות, תזונה ו"תנועה. ישחית את הבית הזה בש"ביל אנשים שמבקשים הודמנות, עוד אתה, למצוא תשובות לשא"לות הקיומיות החשובות."

כמה שונה הבית הזה ממקומות אחרים שמציעים הבראה? "בשני מאפיינים עיקריים: הראשון – הבית נמיש ואינו מבר"סס על שיטה מרכזית אחת של תזונה. הוא מתמגל לפי עונות השנה ומתאים את התזונה לכל אדם לפי מצבו. השני – הרוב המ"כריע של האורחים מגיעים לשהות של חודש עד חמישה חודשים."

למה נחוץ פרק זמן כל כך ארוך? "ליווי יומיומי במשך מספר שבועות וחודשים מאפשר קרבה שא"אפשר ליצור בתהליכים של סופ"ש קצר או ימים בודדים. זאת

הדורש השכלה יוצאת דופן. אין זה אמר שאין צורך בידע, לגיטימה והתעסקנות באופן רציף, אך כש"צוברים מספיק ידע וניסיון, ניתן לעזור להרבה יותר אנשים גם מב"לי להיות תזונאי מורשה, מקובע בגישה ישנה עם תעודה."

דה מאיו: "אין דבר נפלא יותר מאדם שבבית החולים לא נתנו לו כל סיכוי, וכעבור ארבעה חודשים הוא חוזר לחשפחתו, לילדיו ולעולמו בריא ומאוזן כפי שלא היה שנים"

למה אין בבית בריאות"רופאים? "יש מספר רופאים שאינם נמ"ומהווים חלק משמעותי במעקב אחר האורחים לאורך והתהליך. כדי ליצור בית לבריאות הכולל צוות רפואי יש צורך בשינוי תר"בות אמיתי, ויש לי סבלנות להמ"שך עד שזה יתאפשר ויכלול אנשים עם חוץ דומה שיבחרו לת"