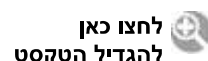


ידיעות אחרונות



חזרה לשורשים



רשימת ההמתנה לבית הבריאות של אלירן דה־מאיו בקיבוץ תובל ארוכה. אנשים רבים, מתברר, כמהים למקום שבו אפשר לעצור את החיים לשלושה שבועות (לפחות), לנתק את הטלפונים הסלולריים, לצעוד בטבע, לעשות יוגה, לשיר, לרקוד, לאכול אוכל טבעוני וללכת לישון בשש בערב. ומי שלא יכול להרשות לעצמו להגיע? "לא צריך הון כדי ליהנות מאוכל פשוט, ממים טובים ונקיים, משמש ומהכרת תודה", הוא אומר
שירלי גולן

אלירן דה־מאיו לא מגדיר את עצמו "גורו". הוא גם ממחר לספר שלא סיים תיכון ושאת השכלתו המקצועית רכש בכוחות עצמו, מתוך סקרנות וכמיהה לידע. אין לו יומרות לרפא, הוא אומר, אלא רק לייצר עבור הבאים בשערי בית הבריאות שלו תנאים שיאפשרו להם לחוות חיים בריאים וידרבנו אותם להמשיך בכך גם כשתסתיים שהותם במקום. ובכל זאת, יש רשימת המתנה ארוכה לחדר בבית הבריאות שהוא מפעיל בקיבוץ תובל.

דה־מאיו נולד בקצרין. ילד טבע שלא חיבב מסגרות, התנסה באלכוהול ובסמים, אכל הרבה ג'אנק פוד והרגיש תמיד קצת אחר. בגיל 17 חש צורך להתנסות בצום ממושך, ובעקבותיו, הוא אומר, חל בו שינוי גדול. מאז הוא אוכל רק פעם ביום, לא נוגע בקפה, באלכוהול ובסמים, מקיים צומות מדי פעם בפעם ועושה כמיטב יכולתו להנגיש ידע מדעי לציבור הרחב.

"גיליתי שלא כיף לי בבית הספר, התכנים שם לא עניינו אותי ועם הזמן זה יצר גם ריחוק מהחברה. מתוך הריק התחלתי לקרוא ולסכם לעצמי מאמרים, וגיליתי עולם", הוא מספר. "הבנתי שמה שעושה אותי מאושר זה לקום בבוקר, לרוץ לנחל הזווית, להקשיב בדרך להרצאות באוזניות, לטבול במים גם כשחורף וקר. החיבור לטבע עשה לי את זה. התחלתי להתנסות ביוגה ובמדיטציה, התנסיתי בצומות וגיליתי שזה עושה לי טוב. בשלב מסוים התחלתי לשתול ירקות בגינה בבית ההורים, וזה הגיע למצב שהיינו מחלקים לשכנים את התוצרת".

הוא התחיל ללמוד פסיכולוגיה וניהול באוניברסיטה הפתוחה ופרש, סיים לימודי נטורופתיה והחל לעסוק בזה, ובו־זמנית המשיך להשקיע זמן ואנרגיה בלימודיו העצמאיים ("אני אוטו־דיקט בהגדרה", הוא אומר בחיך) וגם בחקלאות, עוד תחום שהחל לעסוק בו.

לפני שהקים עם בת זוגו את בית הבריאות בתובל, ניהל דה־מאיו את ענף התזונה והחקלאות בכפר לאנשים עם צרכים מיוחדים. בעיניים בורקות הוא מספר על גידולי הירקות וצמחי המרפא והתבלין בכפר, על הקמת המטבח הטבעוני המבוסס על הגידולים האלה, ובעיקר על תחושת המשמעות שהדברים הללו סיפקו לאנשי הכפר, רובם ברמות תפקוד נמוכות.

לצד העיסוק האינטנסיבי הזה, העניק דה־מאיו ייעוץ נטורופתי פרטני, אולם הרגיש שזה לא מספיק. "הבנתי שאני מעביר לפונים אליו ידע, מחבק אותם ותומך בהם כמיטב יכולתי, אבל הם חוזרים הביתה ומתקשים ליישם את הדברים, מציבים לעצמם מטרות ולא יכולים לעמוד בהן, וזה תיסכל אותי. מתוך התחושה הזאת נולד בעצם בית הבריאות. רציתי להרגיש שאני משקיע את זמני בעזרה אמיתית, מלאה".

לפני כשנתיים נפתח בית הבריאות בתובל, שמציע "מרחב מוגן" לשינוי יסודי של הרגלים ודפוסי התנהגות המעודדים תחלואה בגוף ובנפש ולעיצוב הרגלים חלופיים התורמים לבריאות. זה אומר, בין השאר, תזונה מאוזנת, נשימה נכונה, תנועה ופעילות גופנית, תרגול למציאת השלווה הפנימית (לכן רצוי להימנע במידת האפשר משימוש בטלפונים הניידים, למשל), היגיינת שינה, היגיינת גוף מוקפדת (אין כניסה לסבונים, לשמפו, לדאודורנטים, לבשמים וכו') ומיקוד תשומת הלב פנימה, למה שדה־מאיו מכנה "התבוננות והתפתחות אישית".

באי הבית, הקרויים בפיו "אורחים", מגיעים לרוב לשלושה שבועות לפחות, רק לאחר שנפגש עימם והתרשם שיוכלו וירצו לקבל על עצמם את תנאי הבית ואת מגבלותיו הבלתי נמנעות. טרם בואם ממלאים האורחים שאלון בריאות מקיף ועוברים בדיקות דם נרחבות. דה־מאיו מקפיד "ללמוד אותם מקרוב", כלומר לשמוע מהם כמה שיותר על הרגלי התזונה שלהם בבית, על הרגלי השינה, המחלות ורמת הסטרס שהם חווים. תמורת כ־600 שקל ללילה מקבל כל אורח חדר פשוט ופונקציונלי וליווי אישי צמוד, נוסף על הפעילויות הקבוצתיות.

כבר קמים?

שמונת החדרים נמצאים במתחם אחד בשולי הקיבוץ. ביניהם יש כרי דשא ועצי פרי, וסביבם השקט הזה, הגלילי, שעשוי בפני עצמו להרגיע.

סדר היום של האורחים מותאם למחזוריות השמש. הלו"ז מתחיל לקראת ארבע בבוקר ("בעיניי השעות הכי יפות ביום, כשאף אחד לא מחפש אף אחד ואין דרמות"). האורחים פוגשים את דה־מאיו למדיטציה ולשיחה על החיבור בין התודעה לגוף ובין הטבע לתודעה ולתחושות.

"למשל, כשירד גשם אני מדבר איתם על זריעת הזרעים בתודעה ועל הצורך להשקות ולטפח אותם כדי שיגדלו ויפרחו. לפעמים אני מקריא באוזניהם טקסטים על רוח האדם, ואחר כך אנחנו צועדים בדממה מוחלטת לתצפית על הזריחה. שם, בנקודה שבה רואים את השמש עולה באופנים היפים ביותר, בגובה 550 מטרים, אנחנו מקיימים תרגול רוחני, ואחריו יוצאים בקבוצות קטנות לפעילות גופנית. חובבי הריצה באים איתי לריצה בטבע, שעושה פלאים למצב הרוח, אחרים יוצאים להליכה איטית או מהירה, לפי העדפתם. בסיום הפעילות הזאת מתקיים שיעור יוגה, ואחריו כל אחד מתכנס בחדרו לארוחת בוקר. מה שחשוב בעיניי זה לא שהיא אורגנית או טבעונית, אלא שהיא, כמו כל הארוחות אצלנו, נאכלת בשתיקה מוחלטת".

למה בשתיקה? זה מנוגד לטבע האדם.

"האוכל הוא הרבה יותר מוויטמינים ומינרלים, יש בו אנרגיה מכל כך הרבה מקורות בטבע, וזה גורם לאכילה להיות מדיטציה מופלאה. אנחנו מתבוננים באוכל, מתאהבים בו, מודים עליו. יש אנשים שבוכים מהתרגשות בארוחות ומספרים לי אחר כך שמעולם לא אכלו בכזאת אינטימיות. הרגעים האלה הם רגעים של השראה, של ניצחון על התודעה הפראית שרגילה לאכול ברעש, בחוסר שליטה מוחלט".

לאחר ארוחת הבוקר מתקיימת פעילות נשימה ואחריה משחקי תנועה כמו הליכה על חבל ("כמו בילדות, מה שמעצים את התהליך הרגשי ויוצר פורקן מהנה"). אחר כך משתתפים האורחים בסדנאות יוגה, אמנות, יצירה, שירה, ריקוד ובישול בריא, ואחרי ארוחת הצהריים נהנים מזמן שמש והרפיה על מחצלות שנפרסות על הדשא סמוך לחדרים. בחורף, כשקר מאוד וגשום, נעשית המנוחה בחדרים, ואחריה שוב מדיטציה ויוגה ודמיון מודרך. אחריהם מתכנסים כולם למעגלי השראה, שנעשים לא פעם מעגלי דמעות. "האורחים יושבים במעגל, משתפים במחשבות וברגשות, מעוררים זה בזה השראה, פותחים את הלבבות ומרפאים את עצמם מעצם הביטוי העצמי ומתרגול ההקשבה והחמלה", מספר דה־מאיו.

בחמש אחר הצהריים, השעה שבה רובנו עדיין במשרדים או משתרכים בפקקים בדרך הביתה, אוכלים אורחי בית הבריאות את ארוחת הערב. בשש הם כבר אמורים לפרוש לשינה.

זה מוקדם ממש. אנשים מצליחים להירדם?

"זה מוקדם, אבל אל תשכחי שהם קמים לפני ארבע בבוקר. מי שבכל זאת קשה לו ללכת לישון כשהשמש שוקעת מוזמן להקרנות שאנחנו מציעים של סרטי טבע או של הרצאות שלי. העיקר שמה שייעשה בשעות האלה יהיה מעורר השראה או חלק מתרגול רוחני".

"תוצאות רפואיות"

זה עלול להישמע מוזר לעכברי העיר שבינינו, אבל לדברי דה־מאיו, רוב הבאים לבית הבריאות נשארים יותר משלושת השבועות המחוייבים. אולי זה השקט הזה, שממכר, ואולי העובדה שהם פשוט מרגישים טוב יותר. והשיפור, לפי דה־מאיו, אינו רק בתחושות. "בדיקות הדם למעקב שאני מבקש מהם מראות שוב ושוב שיפור במדדי הסוכר והכולסטרול, וכמובן ברמות של ויטמין D".

ולא קשה להם בלי המשפחות, החברים?

"אין פה שום כפייה, אבל אנחנו ממליצים על ההתנתקות כי בעינינו יש לה ערך. לכן לא נהוג שבאים מבקרים. אבל אם מישהו מאנשי הצוות, שכולל גם פסיכותרפיסטים, מתרשם שיש בזה צורך – זה יקרה, וכשצפוי אירוע משפחתי במהלך שהותם כאן, אנחנו מדברים על זה וחושבים אם יהיה להם נכון לצאת ולהשתתף בו. כשהם מחליטים לצאת, אנחנו מציידים אותם באוכל ארוז בקופסאות כדי שההליך לא ייקטע, וכמובן נמצאים איתם בקשר. היו פה גם חולי סרטן שיצאו לפי הצורך לטיפול כימותרפיה וחזרו. אני לא נגד הרפואה המערבית. אני רק רוצה שאנשים יפעלו בשיקול דעת ומתוך ידע והבנה".

באתר בית הבריאות מפורטת רשימת המצבים שמי שלוקים בהם עשויים להפיק תועלת מתוכנית הטיפול הייחודית. ברשימה, למשל, יש התמכרות למזון ואכילה רגשית, מחלות כבד וכליות בשלבים ראשוניים, מחלות סרטן, מצבי טרום-סוכרת וסוכרת, מחלות לב וכלי דם, מחלות אוטואימוניות, דלקות מפרקים, מיגרנות, פיברומיאליגיה ואלרגיות.

זאת שרלטנות מצידך, בהיותך חסר השכלה פורמלית, לקחת אחריות על אנשים חולים.

"במובן המקובל חברתית ונורמטיבית, אין ספק שזאת שרלטנות, ואני בעצמי ביקורתי מאוד כלפי מקומות שמציעים ניקוי וצומות מיצים וכו'. אבל אני מראש אומר שאני לא מבריא אף אחד, שאני רק מציע תנאים שיוכלו לעזור למעוניינים בכך לחזק את המערכת החיסונית שלהם, לווסת את השעון הביולוגי, לאזן את המערכת ההורמונלית ולהזין את הגוף היטב. זה לכאורה קורא תיגר על הרפואה, אבל חשוב לי לציין שאני לא מנתח ולא נותן לאורחים צמחי מרפא מובהקים ולא רוקח עבורם תרופות. אני בסך הכל מציע להם הקשבה לגוף וחיבור אליו ולא הטבע, אווירה שלווה ונינוחה, לימודי נשימה נכונה ואכילה נכונה. העובדה היא שמהו פה גורם לאנשים להרגיש טוב. זה לא טיפול רפואי, אבל הוא מביא תוצאות רפואיות. אני לא ממנה להוריד אף אחת מהתרופות שאנשים לוקחים, אבל לרוב, אחרי השהות כאן המצב ממילא משתפר ולפעמים התרופות מתייתרות, בוודאי במקרים של כולסטרול גבוה, יתר לחץ דם וסוכרת. לפעמים אנחנו נעזרים בתוספי מזון כמו B12 כשצריך, ברזל או מלטונין כשיש הפרעות שינה חמורות. מעבר לכל, אנשים פשוט מקבלים פה זריקת אופטימיות אמיתית לחיים".

השיפור במצבם של אורחי בית הבריאות אינו מפתיע את ד"ר שחר לב ארי, מנהל המרכז לרפואה משלימה באיכילוב וראש החוג לקידום הבריאות באוניברסיטת תל-אביב. "אינני מכיר ספציפית את עבודתו של דה-מאיו, אבל אין ספק שמעבר מדיאטה עתירת סוכר, שומן רווי ומזון מעובד לדיאטה בריאה, בשילוב שיפור התנהגויות השינה, פעילות גופנית ועבודה על המיינד, יכול לשפר את המצב הבריאותי בטווח הקצר", אומר ד"ר לב ארי. "מחקר שביצענו לאחרונה ובחן את ההשפעה של סדנת בריאות בת חודש שכללה מדיטציה, עבודה קוגניטיבית, דיאטה מוקפדת, הליכות בוקר, שינה טובה והתנתקות מהטלפונים הניידים הראה שההשפעה המיטיבה נמשכה גם חצי שנה לאחר סיום הסדנה, בעיקר במה שקשור ל-well-being הפסיכולוגי אבל גם בנושא של העייפות ואיכות השינה. זה תואם את התיאוריות, אלא שאין עדיין הוכחות לכך שלסדנאות כאלה יש השפעה לטווח הרחוק, ובוודאי שאין מידע מבוסס שמוכיח שזה עוזר להחלים ממחלות. השינויים במדדים כמו סוכר וכולסטרול ידועים, אבל הם קצרי טווח, ולצערנו קשה לשנות מנהגי בריאות".

אנחנו שואלים את דה-מאיו אילו צעדים יכול לנקוט אדם שרוצה לשנות את מנהגי הבריאות שלו ולחיות נכון יותר, אבל אינו יכול לשלם את הסכום הנדרש לשהות בבית הבריאות שלו.

"אני ממליץ לכל אדם לתרגל מדיטציה במשך שעה בכל בוקר ולהתעורר לצורך העניין לקראת הזריחה. גם קריאת טקסטים רוחניים ומעוררי השראה והליכה ברגל יעשו את העבודה, בעיקר אם לצידין תקפידו על נשימה נכונה, שתרווה את הגוף בחמצן, ועל היגיינת שינה. לא צריך הון כדי ליהנות מאוכל פשוט, ממים טובים ונקיים, משמש ומהכרת תודה".

shirgos@gmail.com

תגיות: מסלול | ידיעות אחרונות
חזרה