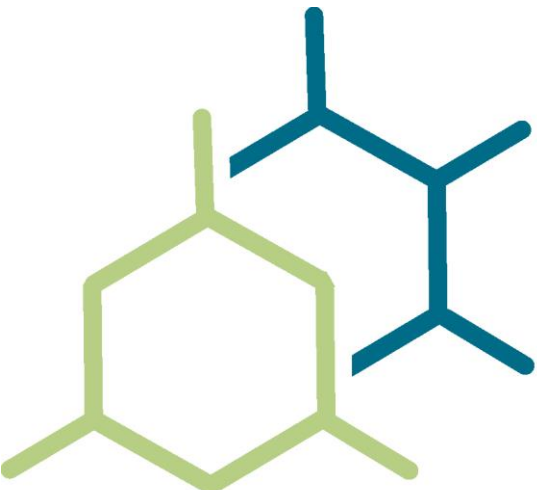




אלירן דה-מאיו רפואה טבע אדם



שיעור עשרים ואחת (הכנת מזון, שלום עם המזון, לאהוב בכדי לאכול)

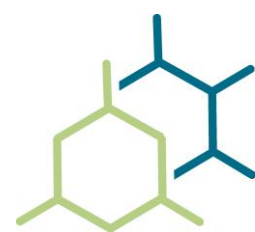
שני ימים חשובים בחייו של האדם – היום שבהו הוא נולד והיום שבו הוא מבין מדוע נולד....
"אילו רבים יותר היו מעריכים מזון, עידוד ושירה על פני צבירת זהב, העולם היה מקום שמח יותר" (טולקין).

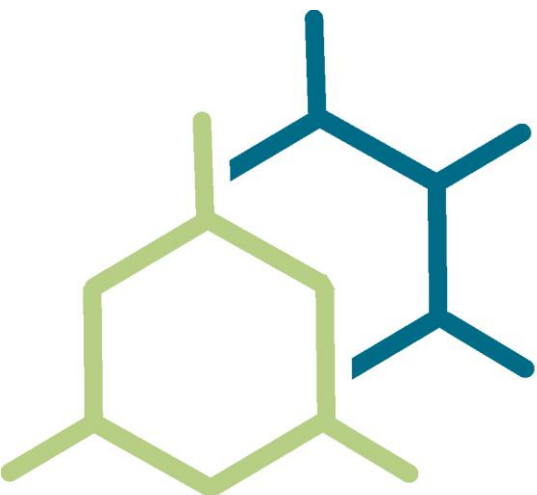
<https://goo.gl/nEcUzI> - טופס משוב על תכנית הלימודים

לב אסיר תודה הוא לב בריא יותר (קלינית)

הכרת תודה יומיומית משפרת (גם) את תפקודי הלב אצל חולים באי-ספיקת לב... יומן 'הכרת תודה'
החוקרים מסכמים: "נראה שלב אסיר תודה הוא גם לב בריא יותר, וכי כתיבת יומן 'הודיה' היא דרך קלה לשיפור בריאות הלב".

<http://www.apa.org/pubs/journals/releases/scp-0000050.pdf>





אלירן דה-מאיו

רפואה טבע אדם

שלוש דרכים לקבלת תשובות

התשובה תמיד באה יחד עם השאלה (זוג). רק שלוקח לנו זמן לגלות אותה.

1. תשובה אינסטינקטיבית (תת-מודע, טבע הגוף)
 2. תשובה אינטלקטואלית (מוח, למידה וידע, רשת מוגבלת)
 3. תשובה אינטואיטיבית (אחד, אלוהים)
- הפעלת שלושתם במקום רק את אחד מהם או שניים מהם.**

מה מניע אותנו ?

דחף 'המוות'

(תנטוס - התגלמות צינת ואימת המוות במיתולוגיה היוונית)

דחף 'החיים'

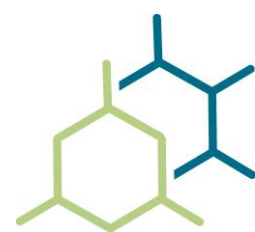
אותן תשוקות שמניעות אותנו למין ואוכל מניעות אותנו גם לקשר אנושי, צדק, נתינה, דת ומוסיקה.

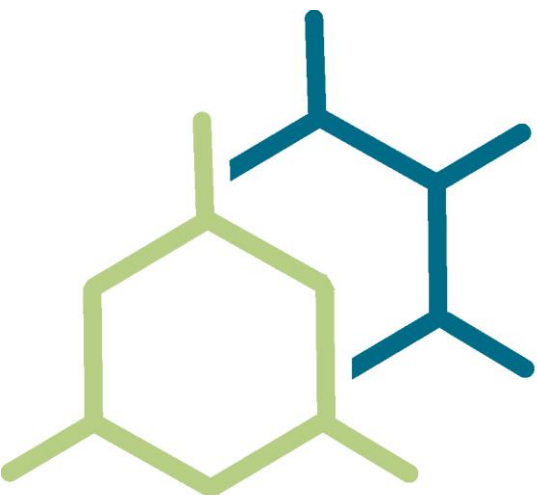
סמים

תגמולים תחלופיים לתגמולים טבעיים.

עבור איזה גוף אנו אוכלים ?

הפרעות אכילה הינן רק תסמין, ההפרעה הרגשית היא השורש
אכילה רגשית/פיסית ?

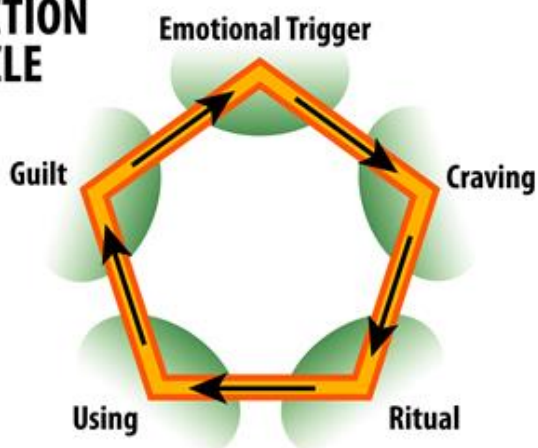




אלירן דה-מאיו

רפואה טבע אדם

ADDICTION CYCLE



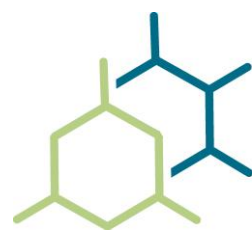
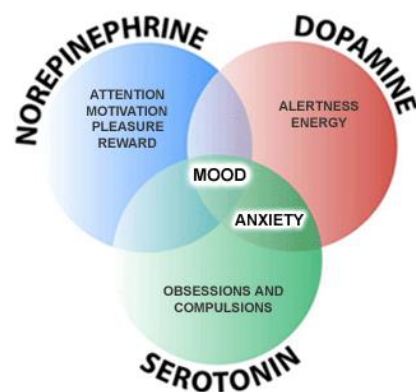
מה מתוק עושה למוח ?

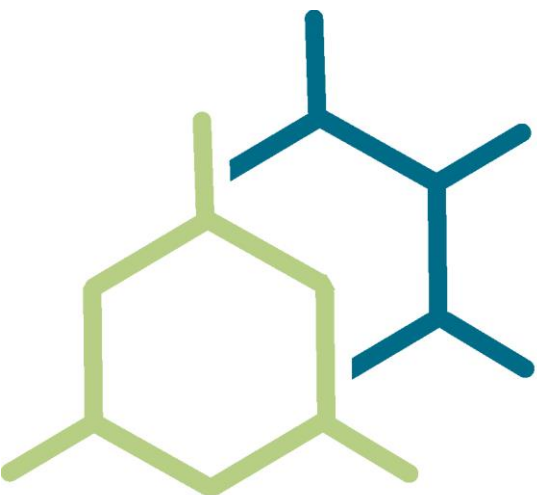
מזון משפיע על המוח ! המוח משפיע על בחירות המזון שלנו ! השינויים במוח משפיעים על ההתנהגות, החשיבה והרגש.

ניתן ליצור שינוי בפעילות המוח בעקבות דיאטה גם אצל אנשים בריאים עיצוב מחדש של המעגלים המוחיים – אכילת-יתר בעלת אופי התקפי.

סבילות של קולטנים

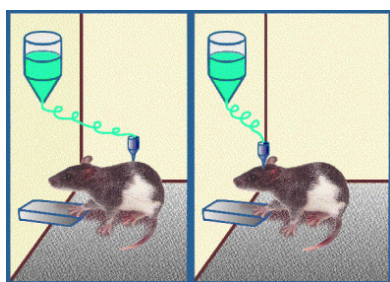
דופאמין, סרוטונין, פגיעה במוח (היפותלמוס), שיבוש הורמונאלי (TSH)





אלירן דה-מאיו

רפואה טבע אדם

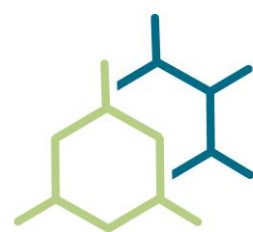
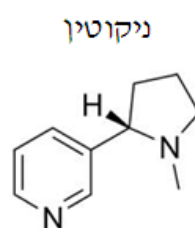
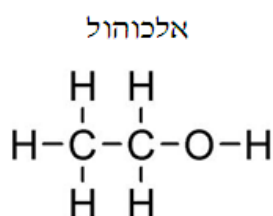
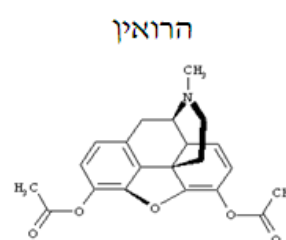
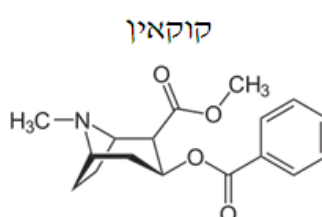
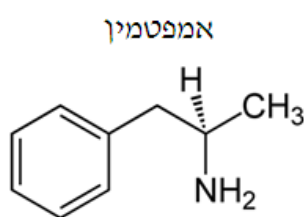


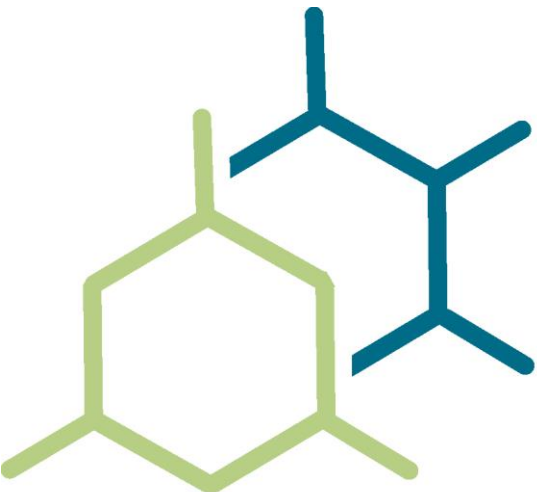
מערכת התגמול והחיזוק (Reward System)
 תחושות עונג וסיפוק - הגדלת הסיכוי לחזרה על אותן פעולות בעתיד.
סבילות = אכילת-יתר, אכילת מזון נחות, שימוש בסמים
 חולדות היו מוכנות למות
 רק בכדי להמשיך ולקבל גירוי חשמלי באזור מסוים במוח
 הן הזניחו את הרגלי הניקיון, צאצאיהן ומזונן
 התנהגות דומה נצפתה אצל חולדות שקיבלו קוקאין וסוכר

סיווג סמים 'פסיכואקטיביים'

כימית

שונים מאוד בהרכבם, אך דומים מאוד בהשפעתם





אלירן דה-מאיו

רפואה טבע אדם

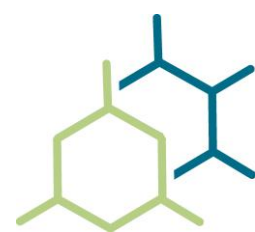
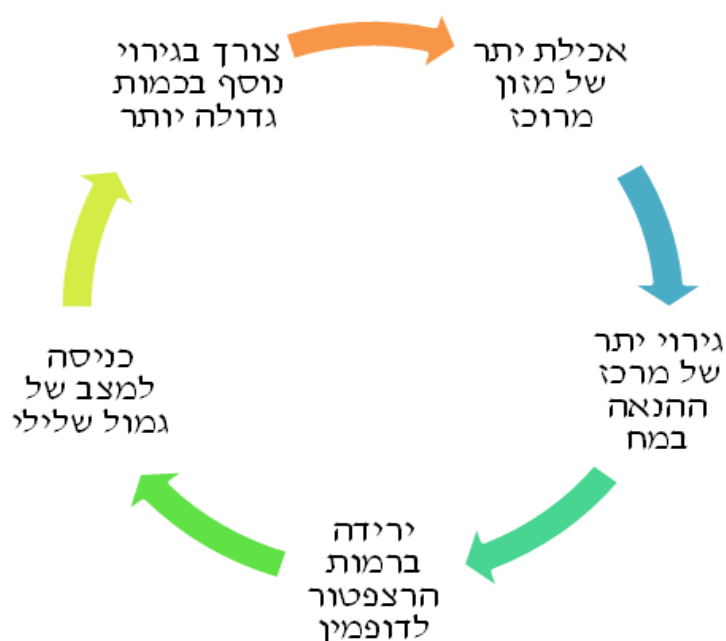
תגמולים ועונג טבעיים (מתונים יחסית)

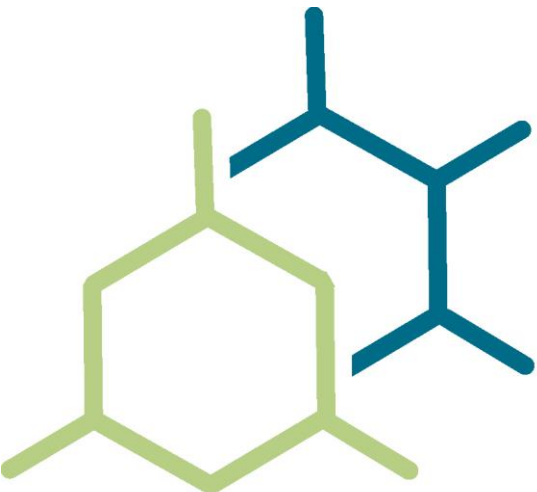
- רעב וצמא (אכילה ושתייה)
- מין (התרבות)
- קרבה אנושית (משפחה וקהילה)
- תנועה (השרדות ושגשוג)
- שינה (השרדות)

3 מרכיבים במנגנון לשימור החיים:

1. חיפוש אחר עונג, התרחקות מכאב, חיסכון אנרגטי – הכנסת יותר אנרגיה משאנו מוציאים (שוקולד >- חסה).

מנגנון ההתמכרות





אלירן דה-מאיו

רפואה טבע אדם

כיצד איבדנו שליטה

יצר חייטי-מלקטים-ציידים לשרוד ולהתרבות

אכילה רגשית – מנגנון לניהול רגשות

'אין דרך להימנע מאכילה כמו שאין דרך להימנע מלהרגיש, אז אנו מדחיקים את הרגשות באמצעות אכילה'

Google M&M experiment

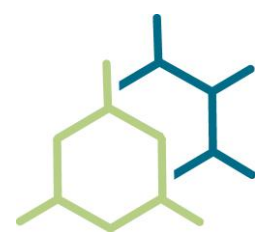
<http://www.wired.com/2012/10/inside-googles-kitchen/>

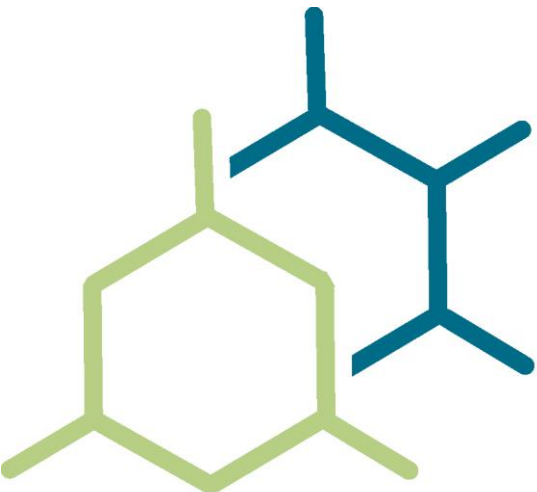
http://www.washingtonpost.com/business/technology/google-crunches-data-on-munching-in-office/2013/09/01/3902b444-0e83-11e3-85b6-d27422650fd5_story.html

פרופ' בריאן וונסינק (Mindless Eating – הרזיה ללא דיאטה)

רובנו נמצאים באחד משלושה מצבים ביחס לאוכל:

מתים מרעב, מלאים לגמרי או יכולים לאכול עוד משהו.
רוב הזמן אנחנו נמצאים במצב השלישי.





אלירן דה-מאיו

רפואה טבע אדם

למה אנו מתקשים לשנות הרגלי אכילה ?

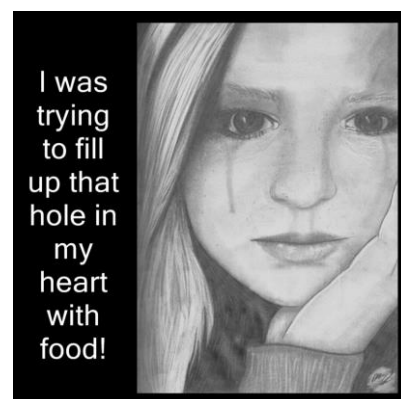
שינויים בתזונה:

אינם כמו גמילה מסמים שנמנעים מהם לגמרי, אוכל חייבים להמשיך ולאכול

שאלות שאלות

רוב האנשים חיים את חייהם מבלי לעצור, מבלי לשאול שאלות, מבלי לבחון האם הם חיים את חייהם של אחרים או את חייהם שלהם.

אנו חוששים לשאול שאלות מפני התשובות שנקבל, יותר מאשר הפחד מהחיים שאנו חיים והסבל המתמשך שבהם.



התמכרות

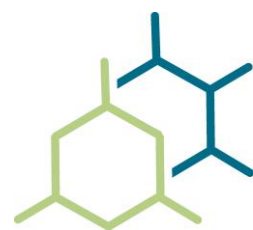
דפוסי התנהגות חוזרים

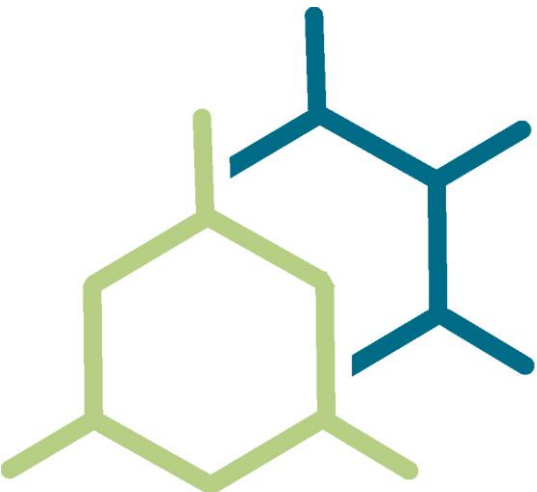
הימורים, שליחת הודעות, ציורים ברשתות חברתיות, אלכוהול, סמים, מזון.
- הפרעה טורדנית כפייתית (OCD) – דיכאון – אוטיזם - סכיזופרניה

"הרגל הוא הרגל. אי אפשר לזרוק אותו החוצה דרך החלון, צריך לפתות אותו לרדת מדרגה אחרי מדרגה". (מארק טוויין)

התניה חיובית

הוציאו את נעלי הריצה ערב קודם למקום שבו אי-אפשר להחמיץ אותן !





אלירן דה-מאיו

רפואה טבע אדם

סדר עדיפויות חדש

זמן והנאה מהחיים

הכול הפוך: אינטרס כלכלי מעל לכול, עובדים יותר שעות, מבילים פחות, הולכים ומטיילים פחות.

אוכלים יותר מזון ופחות מזין: וחולים יותר מאי-פעם (לא חיים יותר!)

נהנים פחות מיחסי-מין, אינטימיות ושקט-נפשי עם הטבע והקרובים לנו.

התחדשות קולטנים – מרווחים

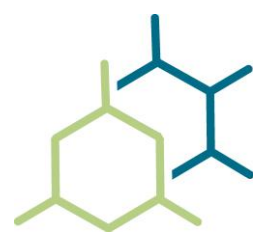
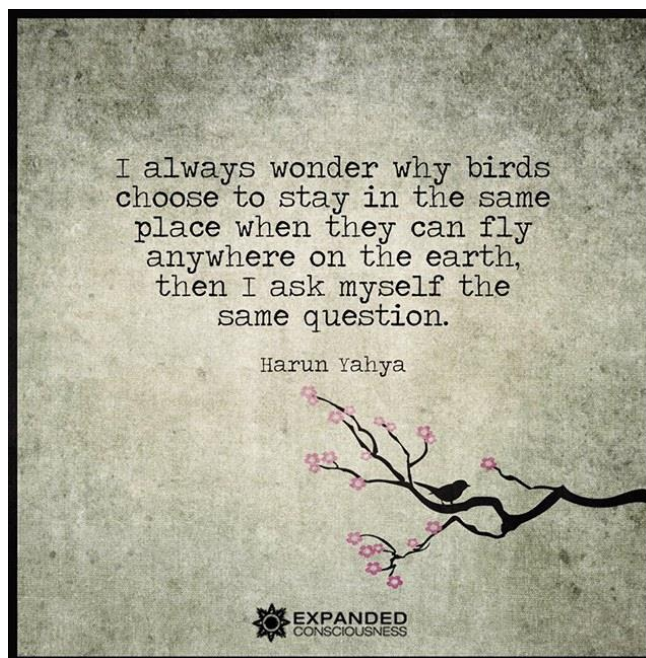
כמה שקיעות וזריחות נשמתם לאחרונה ?

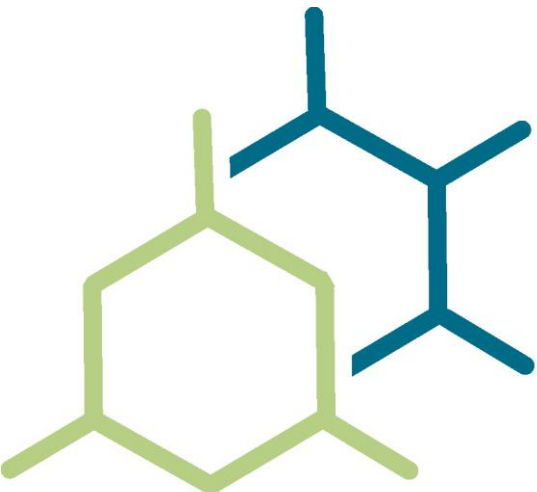
כמה אהבה וסבלנות יש ביחסים שלנו עם בני/בנות הזוג ?

כמה אנשים משתמשים בתרופות נוגדות דיכאון,

הפרעות קשב וריכוז...?

?





אלירן דה-מאיו

רפואה טבע אדם

אנו ממציאים הכול !

מלחמת העולם השנייה - חופי איטליה - חיילים פצועים
זריקות המורפין נגמרו

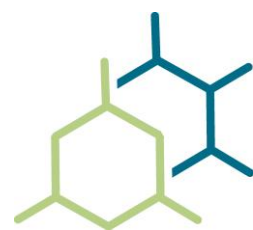
דר' הנרי ביצ'ר (רופא צבאי), הזריק מי-מלח (סליין) במסווה של תרופות חזקות.
מעל לשליש מהחיילים חש הקלה ממשית !
 כך נטבע המונח "פלצבו" (יוונית עתיקה – "יש בו הנאה").
 האמונה מתרבויות המזרח הוכחה לראשונה בעת המודרנית – במערב.

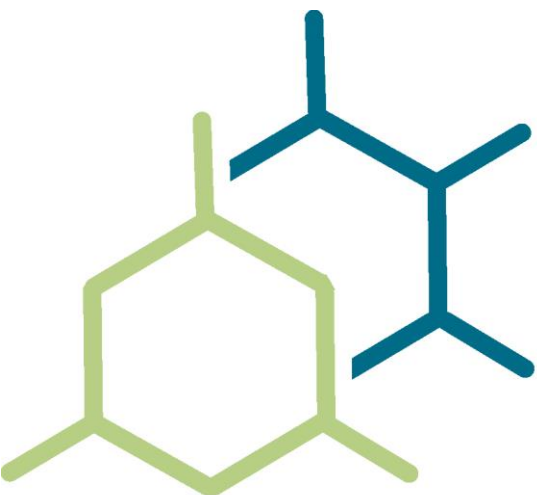
תזונה רוחנית

תזונה נכונה הינה פוטנציאל להתפתחות רוחנית, התפחות רוחנית היא פוטנציאל לאכילה נכונה
"הגוף הוא כלי הנפש"

"ניצחונות באלף קרבות ואלף חיילים אינם שווי ערך לניצחון אחד על עצמך"
(Be the Master of your own Mind)

"אף שניתן לחיות מאה שנים בטיפשות ובחוסר שליטה עצמית,
 עדיפים חיים של יום אחד בחוכמה ומודעות" (DhammaPada)





אלירן דה-מאיו

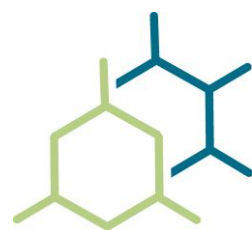
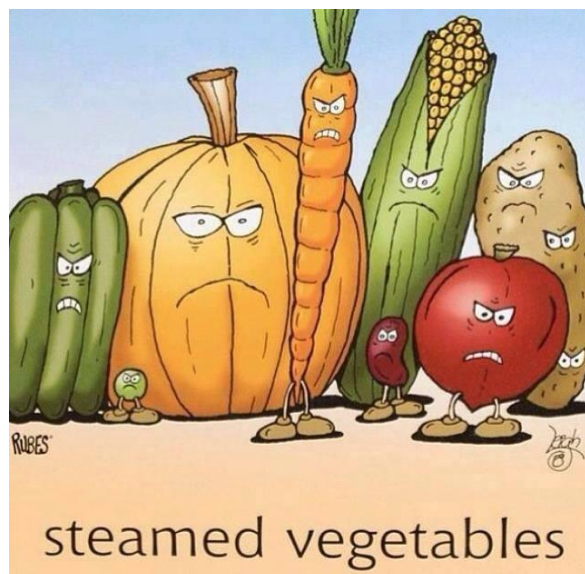
רפואה טבע אדם

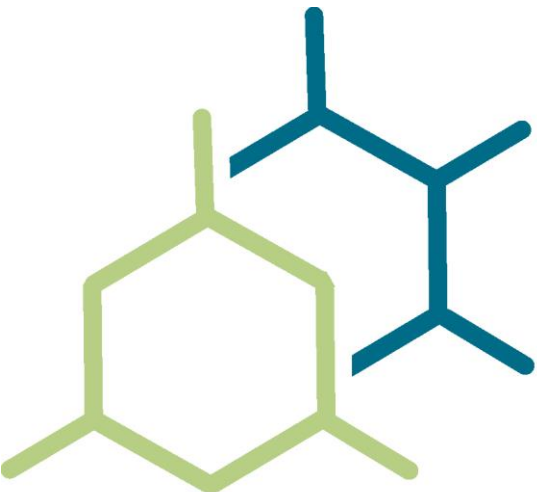
מהי התזונה האישית הנכונה לי ?

1. כמה ארוחות ?
2. צמחונות \ טבעונות \ מן-החי ?
3. מבושל \ טרי ?
4. מותסס\טחון\מיץ\שלם ?
5. זמני האכילה לפי השעון או לפי הרעב
6. כמות המזון
7. כלי בישול\עידוד\אחסון

הכנת מזון מבריא

1. טרי
2. ייבוש עד 48 מעלות
3. אידוי
4. בישול במים
5. אפייה





אלירן דה-מאיו

רפואה טבע אדם

לחיות עד גיל 100

- (1) עלולים למות מתאונה או ממחלה שמבחוץ, אך לא ממחלות קטלניות שפוגעות בשאר העולם.
- (2) אנשים 'עתיקים' (כך הם מכונים שם) שומרים על בריאותם וחיוניותם עד סוף ימיהם.
- (3) בגיל 100 – טבילות יומיומיות בפלגי מים קפואים..

"לא היתה לי מראה ולא היו לי מים זורמים כדי לצחצח שיניים...
הייתי משוחררת מכל הפעילויות הנשיות שגזלות את זמננו כמו גילוח הרגליים ובית השחי,
התזת דאורדורנט תחת בית השחי, מריטת גבות, צביעת ציפורניים ותלתול השיער..
החיים בעמק הקדוש גרמו להרגיש שוב כמו ילדה, קמתי מדי בוקר עם הזריחה,
הברשתי את שערי וקשרתי אותו בקוקו, לבשתי את הבגדים ששימשו אותי מדי יום, כל השבוע..
(Grace Halsell)

"מה מביא את האנשים להתנהג בטירוף כזה? רודף אחריהם זאב?"
"לא.. השיב המדריך.. הם רודפים אחרי הכסף.."

תרבות

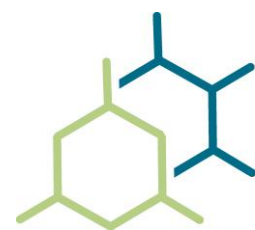
(תרבות – מקבץ שיטתי של התנהגויות נלמדות המועברות לילדים על ידי הורים, בתי ספר וקהילות...)
חברות סינרגטיות – משתפות פעולה – החברים מקבלים תגמול על התנהגות המועילה לקבוצה כולה.

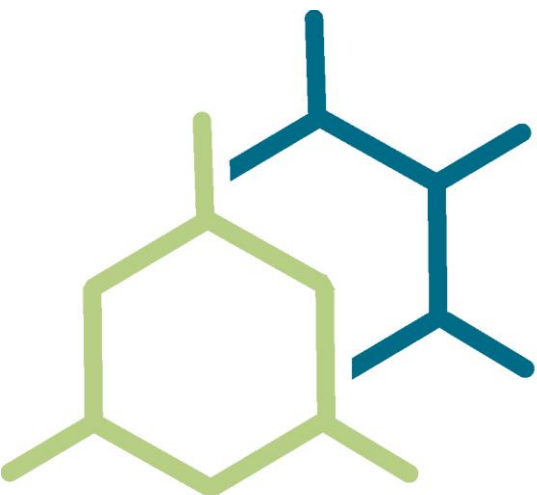
חברות גסות רוח וזדוניות – החברים מקבלים תגמול על התנהגויות שמיטיביות עם היחיד על חשבון הקהילה, ומי שצובר ממון זוכה להערכה... אנשים בחברות כאלה, נוטים להיות 'פרנואידיים, מרושעים, לוחמניים ונוהגים להתעלל בנשים, בילדים ובקשישים'... ככל שהפער בין העשירים לעניים גדול, כך האומה פחות בריאה...

אבל.... תראו את האיש ההוא ששונה כמו דג, מעשן כמו קטר, אוכל כמו חזיר ובכל זאת הגיע לגיל 85.. על פי אותה השוואה, תוכלו מדי פעם לנסוע במהירות של 200 קמ"ש ולהגיע ליעדכם... אבל אל תהמרו על כך.. יכול להיות שההתאבדות לא תצלח בפעם הראשונה.. אבל אם תנסו שוב, ישתפרו הסיכויים שלכם להצליח... (ד"ר וולטר בורץ, נשיא האגודה הגריאטרית האמריקאית..)

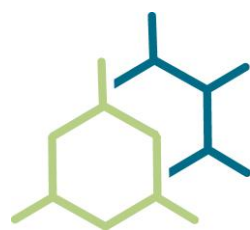
תזונה

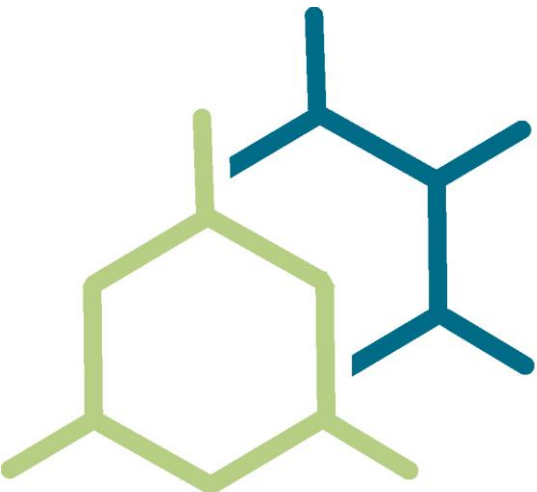
דיאטת השלום העולמי - <http://shalomdiet.wordpress.com>





אלירן דה-מאיו
רפואה טבע אדם



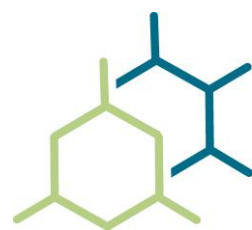


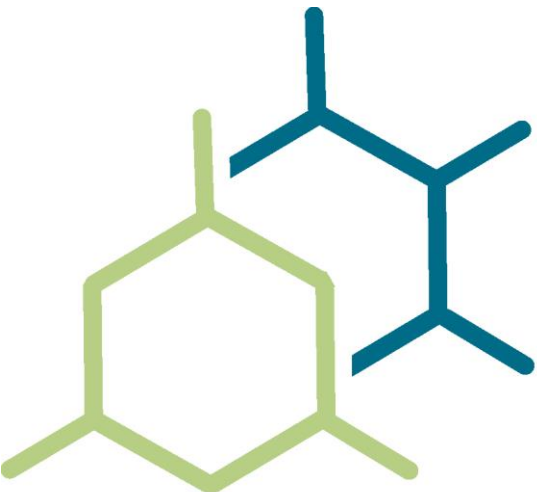
אלירן דה-מאיו
רפואה טבע אדם

טקס ההלוויה הטרגי ביותר

**"אין זה סוג המוות שנראה טרגי במיוחד.
אין זו לוויה של אדם צעיר שפתיל חייו נגדע קודם שהגיע לבגרות,
ואין זה טקס הלוויה של תינוק שלא היתה לו הזדמנות לחיות.
המוות הטרגי במיוחד הוא של אלה שמעולם לא למדו לחיות,
אלה שמגיעים לשעתם האחרונה ללא חברים ולא תרמו דבר מהזמן ומהכישורים
שהופקדו בידיהם...
(בישוף מודיסטי ג'רלד קנדי)**

**"הטרגדיה הגדולה מכולן היא לא למות צעיר,
אלא להגיע לגיל 75 בלי שחיית באמת"
(לוטר קינג)**





אלירן דה-מאיו

רפואה טבע אדם



אני אדם עשיר ומאושר,
בכל מקום שבו אפסע, ביתי שם נמצא.

אני אדם עשיר ומאושר,
בכל מקום שבו אלך, ליבי שם נפעם.

אושר ועושר, בעין ובאור,
בכל מקום שבו אלך,
אשיר אותו בכול.

מה ירבו ימים, בהם אני זורח,
מה ירבו לילות, כוכב ואור ירח
בוקר מתעורר, הלילה מתפכח.

מי היא זו אשר באופק מתגלה,
מי הוא זה שאת הדופק מעלה לה,
זאת היא ואתה, נפגשים בשמחה.



טל: 054-5818-518 | קיבוץ כישור, ד.ג. בקעת, בית הכרם, 2012300
מייל: demayoclinic@gmail.com | פייסבוק: elirand2 | www.demayo.co.il

