



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

אלירן דה-מאיו
רפואה טבע אדם

בית בריאות והתכנסות תכניות ליווי מותאמות אישית, המעודדות הזדמנות והחלמה

תכניות שונות למטרות שונות ומצבי בריאות משתנים:

1. צום מבוסס מים, 2. תזונה מבוססת מיצים, 3. תזונה מותאמת אישית. 4. תכנית הבית הביו-דינאמית

אופן הטיפול

לכל מטופל נבנית ומותאמת תכנית תזונתית ותעסוקתית אישית המיועדת להשגת מטרותיו הרפואיות, הרגשיות והרוחניות. ככל שמשך זמן השהות וההתמדה מתמשכים יותר, כך הסיכויים להשתלבות של ההרגלים החדשים ובהמשך החיים נעשים לגבוהים יותר.

בשונה ממרכזי בריאות אחרים (*בדגש על שונה, לאו דווקא טוב יותר)

תשומת הלב הינה **אישית/זוגית** ואינה מבוססת על דינמיקה קבוצתית.

תשומת הלב של הצוות ממוקדת בכל אורח, ומעודדת גם אותו להפנות את תשומת ליבו כלפי עצמו,

לא לאחרים ולהסחות הדעת שמחוץ לו. אנו רואים בהתנסות האישית את היתרון המרכזי של הבית לבריאות והתכנסות.

קיצורי דרך מהירים

לאלו אשר מחפשים **קיצורי דרך מהירים** להחלמה ממחלות ותיקות ולשחרור מדפוסי התנהגות מתמשכים והרסניים, מוטב יעשו אם יפנו למרכזי בריאות ולשיטות טיפול אחרות.

לאלו המחפשים מענה מקיף, עקבי ובעל ערך למצבם הבריאותי, אנו כאן בשבילכם

”הרגל הוא הרגל. אי אפשר לזרוק אותו החוצה דרך החלון,

צריך לפתות אותו לרדת מדרגה אחרי מדרגה.” (מארק טוויין)

אנו מתחייבים לתוצאות

אנשי רפואה ומשפחות מטופלים מגדירים לעתים את התוצאות 'כנס' או 'כהתערבות אלוהית'. המכנה המשותף בכל המקרים הללו הינו שיתוף פעולה, עקביות והקפדה על ההנחיות וההרגלים החדשים.

מקורות התזונה והמיצים

אנו משתמשים בחומר גלם איכותיים הגדלים באזור הגליל והגולן. התוצרת בעיקרה אורגנית ונמצאת ברובה תחת פיקוח ומעקב בכל שלבי הגידול והאסיף. בהתאם לעונות השנה, אנו משתמשים גם בידע ובניסיון שברשותנו לשילוב של צמחי-בר מקומיים. לצפייה במצגת תמונות של שטחי הגידול, **אלבום ראשון - לחצו כאן**, **אלבום שני - לחצו כאן**

פירוט התכניות לבחירה והתאמה אישית (מפורטות בעמוד הבא..)



1. צום מבוסס מים

לקריאת מאמר מקצועי ומקיף במשא: לחצו כאן

מסגרת תומכת של צומות מבוססי מים למשך 28-3 ימים.
מסגרת הליווי כוללת את ימי ההכנה שלפני הצום ואת הימים שלאחריו.
ימים אלו חשובים במיוחד להצלחת התהליך והם כוללים תכנית תזונתית מוקפדת וחזרה הדרגתית לאכילה.
תהליך הצום כולל התמודדויות שונות ובהיבטים שונים, הן בגוף והן ברגש.
אנו עושים כמיטבנו לתמוך וליצור את התנאים האופטימליים להצלחה והשגת התוצאות המיטביות, הן בגוף והן ברגש.

*** איננו ממליצים על צומות מבוססי מים למשך יממה או יותר מבלי להיוועץ ולקבל את ברכתו של רופאת המשפחה.**
צומות מבוססי מים הנעשים בתנאים שאינם מתאימים עשויים להפריע ולהזיק באופן בלתי הפיך לבריאות.

2. תזונת מיצים

תזונת מיצים למשך 3-49 ימים מבוססת על מיצוי נוזלי של ירקות ופירות המפרידים את הקליפות והסיבים אל מחוץ לארוחה.
המשקה המתקבל מרוכז ברכיבי תזונה זמינים ביולוגית לספיגה גם במחלות מעי ושקל יחסית לצורך מהם יותר ולאורך זמן.
שתיית מיצים עשויה להחליף (זמנית) את הצורך בלעיסה ובמעבר מורכב ומתמשך יחסית של המזון בדרכי העיכול.
תזונת מיצים מלאה ומותאמת אישית למשך מספר ימים/שבועות מאפשרת את המשך אספקת האנרגיה ההכרחית לפעילויות יומיומיות, יחד עם מילוי של מאגרים והעשרת הגוף בוויטמינים ונוגדי חמצון בריכוזים גבוהים ומסוגים שונים.
הפרדת הסיבים מייצרת תנאים לספיגה יעילה, מהירה ומיטבית של רכיבי תזונה מגוונים.
לדוגמא: אחוז הספיגה של **בטא-קרואטין** שבגזר לעוס וטרי הינו לכל היותר כ-10% בלעיסה ממושכת.
במיץ טרי אחוז הספיגה נע בין 90% ל-97%.

*** איננו ממליצים על תזונת מיצים או צריכה של מיצים מרוכזים כחלק מחיי היום יום וללא היוועצות מקדימה עם איש מקצוע.**
מיצים מסוגים שונים, בכמויות מרוכזות ולאורך זמן עשויים להפריע ולהזיק באופן בלתי הפיך לבריאות.

3. תזונה מותאמת אישית

מסגרת תזונתית למשך 3-63 ימים המותאמת אישית לכל אדם ומצבו הבריאותי והרגשי.
מסגרת זו מומלצת ויעילה להטמעה של הרגלי התנהגות ותזונה מרעננים וחדשים גם בביתכם.
מסגרת זו נמצאה גם כיעילה להתמודדות ולהתגברות על הפרעות אכילה והפרעות האכילה הרגשית.
במהלך השעות ניתנת גם אפשרות ללמוד ולהתנסות באופן מעשי בדרכי הבישול, העיבוד וההכנה של המזון המבריא.
בהתאמה לתכנית ומצבו של כל משתתפת, תינתן גם אפשרות להשתלב ולקחת חלק מעשי בגידול וקטיף של ירקות, פירות, נבטים ושתי לים, עשבי תבלין ותה במשק רב-גוני ונקי מחומרי הדברה.

*** התזונה המוצעת הינה טבעונית, טרייה, מבושלת ומעובדת בהתאמה אישית.**
*** פעילויות נוספות בתוספת תשלום:** חדר כושר בהדרכת מאמנת אישית, בריכה הידרותרפית, טיפולי מגע.



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

אלירן דה-מאיו
רפואה טבע אדם

4. תכנית 'הבית' הביו-דינאמית

תכנית 'הבית' מבוססת על מעגלים ודפוסים שמשפיעים על כל אדם וייעודה להשתלב עם התנועות השונות שבגוף ובנפש. על-ידי השתלבות עם המחזורים השונים שבגוף ובתנאים הנאותים לכך - יש באפשרותנו גם לשבור את הדפוסים ההרסניים והבלתי הולמים עברנו.

התכנית התזונתית הינה דינאמית ומשתנה מספר פעמים וכך גם חומרי הגלם, הטעמים, המרקמים ודרכי העיבוד משתנים מספר פעמים בשבוע. על אף 'הדינאמיות' והשינויים, עקרונות ההכנה ואיכות חומרי הגלם נשמרים בקפידה. התכנית בנויה בהתבסס על מחזורים של 28-21-14 ימים והיא כוללת ימים של תזונה מלאה ומגוונת, מבושלת וטרייה, ימים של שיקים מבוססי חלב משקדים ואגוזים, מיצים מירקות ופירות, צמות לסירוגין של 72-18 שעות על בסיס מים ושוב חזרה לאכילה.

מניסיונו - תכנית זו מתאימה לאלו אשר מעוניינים ללמוד באופן נרחב על שיטות תזונה והחלמה שונות ולהרגיש בתנאים מוגנים את השפעתה והרגשתם הכללית. היא מאפשרת את התחזקות הביטחון העצמי והיכולת להסתדר במצבים שונים, ללא צורך בהתעסקות אובססיבית במזון ולאכילה כפייתית יותר מפעמיים-שלוש ביממה.

שבוע ראשון

יומיים ראשונים של תזונה מגוונת ומלאה הכוללת מזון טרי ומבושל. בימים השלישי והרביעי התזונה מבוססת על שיקים ומיצים. היום החמישי מוקדש לצום. ביום השישי הצום ממשיך עד לארוחת ערב מרעננת וטרייה שנקטפת בסמוך לארוחה. ביום השביעי הכמויות והמגוון גדלים בהדרגה.

שבוע שני

תרגול של צום ממושך יותר ותזונה 'מוגבלת' של שתי ארוחות ביום למשך יומיים.

שבוע שלישי

התנסות בצום קצר יותר ומיקוד של תשומת הלב בהשפעות של סוגי תזונה משתנים על המצב הרוח וההרגשה הכללית.

שבוע רביעי

מתכונת שונה משלושת השבועות הראשונים ומטרתו להשלים את התכנית ולהכין אתכם לקראת המשך הדרך בביתכם.

למי התכנית מתאימה ? (פירוט בעמוד הבא..)



תכניות המרכז מותאמות אישית ומיועדות במצבי הבריאות הבאים:

- הפרעות אכילה ואכילה רגשית
- הפרעות קשב וריכוז אצל ילדים ומבוגרים
- מחלות סרטן, סוכרת נעורים ומבוגרים
- מחלות כלי-דם ולב (יתר-לחץ-דם, טרשת עורקים, רמות כולסטרול ושומנים גבוהות בדם)
- מחלות כבד וכליות, מחלות מעי דלקתיות (קולטיס, קרוהן)
- עייפות כרונית, תת'יתר פעילות של בלוטת התריס
- חוסר פוריות והפרעות בתפקוד המיני
- אלרגיות, מחלות חיסון-עצמי
- דלקות מפרקים, מיגרנות
- זיהומים של הליקובקטר פילורי ופטריית קנדידה אלביקאנס
- תסמונת המעי הרגז, עודף משקל
- הפרעה דו-קוטבית/מאניה דיפרסיה

כל המבקש להרשם ולהשתתף מתבקש להעביר מסמכים רפואיים ובדיקות דם מקיפות ועדכניות. לבירור התאמה במצבי מחלה מורכבים, ניתן לפנות אלינו בדרכי ההתקשחות המפורטים שבהמשך.

כתובת ופרטים נוספים להתקשרות

חדרי האירוח ממוקמים בקיבוץ **תובל** ומשלבים נקודות לתצפית ולנוף מרחיבי אופקים. איכות האוויר, החורש והיער הטבעי מוסיפים לתחושת השייכות, הביטחון והתמיכה להצלחת התהליך.

לטופס התקשרות: [לחצו כאן](#)

טלפון: 058-4-818-518

דוא"ל: demayoclinic@gmail.com

<u>מחירון - בית בריאות והתכנסות</u>	
<u>משך זמן (לילות)</u>	<u>עלות לילה (כולל מע"מ)</u>
7-14	750 ש"ח
15-22	700 ש"ח
23-30	650 ש"ח
31-63	600 ש"ח

<u>מסגרת ליווי יומיומית מרחוק - בטלפון/סקיפ</u>	
<u>משך זמן (מים)</u>	<u>עלות ליום (כולל מע"מ)</u>
7-14	250 ש"ח
15-22	225 ש"ח
23-30	175 ש"ח
31-63	125 ש"ח

**“גלה אם חייך מקוטעים.
פירושם לומר דבר אחד ולעשות דבר אחר”**



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

אלירן דה-מאיו
רפואה טבע אדם

אודות המחירון

בית הבריאות והתכנסות נולד מתוך צורך ואינו מבוסס במהותו על המודל הכלכלי והרווחי ביותר.

המחירון מבוסס על מודל של מערכת איזונים כלכלית שביכולתה להשיב את ההשקעות ואת ההוצאות השוטפות והמרוכות. אנו משלמים שכירות חודשית גבוהה במיוחד, ביטוחים, עלויות מזון וחומרי גלם באיכות גבוהה וכוח אדם זמין 24 שעות ביממה במשך 7 ימים בשבוע.

אנו בוחנים במשך זמן רב וממשיכים לחפש את האפשרות להתרחבות והשכרת 30 חדרי אירוח קבועים למשך כל השנה, שטחים נרחבים לגידול המזון ומבנים לקיום הסדנאות והפעילויות השונות. נושא זה עשוי לקחת שנים בודדות או מרחבות ובהתאם למשקיעים/תורמים ורצונם הטוב של הגופים והמוסדות השונים. מדובר ביוזמה מורכבת ומסועפת, אך אנו ממשיכים לעשות ככל שנוכל בכדי לקדם ולממש את ההזדמנות לרפואת אמת ובעלת ערך רב לחולים ולבריאים כאחד.

עד אז ובעת הנוכחית אנו מזמינים אתכם לפנות אלינו גם כאשר מצבכם הכלכלי אינו מאפשר את הגעתכם והשתתפותכם בתכניות ארוכות הטווח. אנו מהווים כרגע את האלטרנטיבה היחידה בישראל לעזרתם של אנשים רבים ויקרים שאין להם לאן ולמי לפנות. החזון שבו אנו דוגלים אינו מקל ראש בבריאותם של אנשים ואנו מעונינים לאפשר לכל מי שזקוק לכך ושבאפשרותו לעזור - להגיע אלינו ולהקל במעט ואולי אף לשפר במרובה את איכות החיים ומדדי הבריאות.

אתם מוזמנים להעביר אלינו טופס בקשה אודותיכם ואת הסדר התשלומים או את הסכום שאותו אתם יכולים לשלם ואנו מצידנו נשתדל ונתאמץ לנסות ולקבל אתכם בהקדם.

בברכה

אלירן וצוות הבית