



# אלירן דה-מאיו

רפואה טבע אדם

בית בריאות

חוברת מידע

## ”אנו זורעים זרעי רפואה ומטפחים את פירות ההחלמה והבריאות”

אנו רואים בתיעול האנרגיה פנימה את אחד היתרונות המרכזיים של הבית ואת אחד מהסודות להצלחתו. אלירן דה-מאיו והצוות מלווים אישית את המטופלים לאורך כל הדרך.

המרכז שם לעצמו מטרה להיענות לצרכים ייחודיים של כל אורח/ת תוך שמירת הדינמיקה הקבוצתית הממוקדת במטרות המשותפות לכולם.

בית הבריאות הוקם על מנת להוות מרכז טיפולי מתקדם לאנשים המחפשים בריאות ושגשוג אישי.

המרכז מיועד לאלו מכם אשר מרגישים שנשכחה מכם הדרך ומבקשים להמציא או להיזכר בדרככם הביתה, אל עצמכם. הצלחה מבחינתנו היא כאשר אינכם הופכים לתלויים בנו וחוזרים אלינו שוב ושוב, אלא כאשר אתם ממשיכים לחיות את המהות לשמה באתם לעולם, תוך כדי טיפוח הגוף הפיסי, הרגשי ונוכחותכם הרוחנית.

**בית הבריאות** הנו מרכז בריאות ייחודי וראשון מסוגו בישראל. המרכז מציע מרחב מוגן להחלמה ממצבים בריאותיים על ידי ליווי צמוד ותוכנית מותאמת אישית עבור כל אחד ואחת. אנו מציעים מגוון שירותים לשיפור הבריאות והרווחה האישית וכן ליווי וניהול של מצבי מחלה מורכבים. שהות ממושכת במקום מאפשרת שינוי יסודי של הרגלים ודפוסי התנהגות המעודדים תחלואה בגוף ובנפש תוך כדי עיצוב מחדש של הרגלים התורמים לריפוי ובריאות אשר יישארו אתכם לטווח הארוך גם בחזרה לביתכם. אנו משתמשים בפרוטוקול בטוח ויעיל ביותר מבחינה מדעית וללא טיפול פולשני, להתחזקות פיזית, מנטאלית ורגשית.

שגרת הטיפול במרכז נוגעת במגוון רחב של היבטים המשפיעים באופן ישיר על בריאות האדם: תזונה אופטימלית, נשימה נכונה, פעילות גופנית ותנועה, תרגול למציאת השלווה הפנימית, מיקוד תשומת הלב פנימה לתהליך התבוננות והתפתחות אישית, הימנעות מכימיקלים אשר אנו מורגלים אליהם מבית, היגיינת שינה, היגיינת גוף ועוד.



לכל מטופל במרכז מותאמת תכנית תזונה, תעסוקה, הדרכה והעשרה אישית המיועדת להתפתחותו האישית והשגת מטרותיו הרפואיות, הרגשיות והרוחניות. התוכנית נקבעת לאחר התרשמות מעמיקה מהמצב הבריאותי הנוכחי, ניתוח בדיקות דם ובדיקות רפואיות נוספות, הגדרת מטרות ושיחה אישית לתיאום ציפיות.

הצלחת הטיפול מבוססת על שילובי תזונה וצומות לסירוגין, תנועה משולבת (הליכה, ריצה, יוגה, ריקוד וסדנאות בטבע), מדיטציה והרפיה ממחשבות טורדניות, קימה ושינה מסונכרנות עם השעון הביולוגי ועונות השנה, שינה עמוקה וממושכת תוך הקפדה על היגיינת שינה, שמירה על היגיינת גוף טבעית וקשר אינטימי יומיומי כנה ופתוח המאפשר הקשבה והיכרות מעמיקים.

הבית והצוות לשירותכם על מנת לעזור לכם בהשגת מטרות ארוכות טווח ובעלות ערך בריאותי ורוחני משמעותי. במרכז אנו מטפלים באנשים הנמצאים במצבים רפואיים שונים, החל ממחלות כרוניות וכלה במחלות אוטואימוניות ומחלות נדירות כגון:

- מחלות סרטן - לפני, במקביל ולאחר טיפולים כימותרפיים והקרנות
- סכרת נעורים, מצבי טרום סוכרת וסוכרת מבוגרים
- מחלות כלי-דם ולב (יתר לחץ דם, טרשת עורקים, רמות גבוהות של כולסטרול "רע" ושומנים בדם)
- עייפות כרונית, תת/יתר פעילות של בלוטת התריס
- מחלות מעי דלקתיות (קולטיס, קרוהן, תסמונת המעי הרגיז)
- דלקות מפרקים בשלב הפעיל, פיברומיאלגיה ומיגרנות
- מחלות כבד וכליות בשלבים ראשוניים עד בינוניים
- זיהומים פעילים, חוזרים ונשנים של הליקובקטר פילורי, פטריית קנדידה אלביקאנס
- אלרגיות, מחלות אוטו-אימוניות
- הפרעות קשב, ריכוז, זיכרון וליקויים קוגניטיביים
- הפרעות אכילה, התמכרויות למזון ואכילה רגשית
- עודף משקל קל עד חמור ותת-תזונה ומשקל נמוך מהרצוי
- מחסור ניכר בברזל ובמינרלים בדם ובעצמות
- חוסר פוריות והפרעות בתפקוד המיני
- מחלות גוף משולבות בהפרעות התנהגות (דיכאון, חרדות, הפרעות שינה)

\*במצבים מורכבים ואישיים, ניתן לפנות אלינו לברור התאמה.



## פירוט התכניות

במקום מתקיימות תכניות שונות למטרות שונות ומצבי בריאות משתנים:

### 1. תזונה מבוססת מים



המרכז מציע מסגרת תומכת לצומות מבוססי מים למשך מספר ימים עד מספר שבועות. תוכנית הליווי כוללת את ימי ההכנה שלפני הצום ואת הימים שלאחריו. ימים אלו חשובים במיוחד להצלחתו של התהליך והם כוללים תכנית תזונתית מוקפדת וחזרה בטוחה לאכילה. הצום מאפשר מנוחה והרפיה עמוקים בגוף ובנפש. אנו מספקים סביבה מוגנת ותומכת המאפשרת שחרור מכל דאגה ומענה לכל צורך במהלך הדרך המשותפת. לקריאת מאמר מקצועי ומקיף של אלירן דה- מאיו אודות הצום היכנסו לספריית הידע באתר הבית למאמר "צום רפואי ורוחני".

### 2. תזונת מיצים



תזונת מיצים למשך מספר ימים ועד מספר שבועות המבוססת על מיצוי נוזלי של ירקות ופירות מופרדים מהקליפות והסיבים. המשקה המתקבל מרוכז ברכיבי תזונה אשר זמינים ביולוגית לספיגה גם במצבים של מחלות בדרכי העיכול והפרעות ספיגה. 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.

### 3. תזונה עשירה ומגוונת



תוכנית תזונתית המותאמת אישית לכל אדם ומצבו הבריאותי והרגשי. השיטה נמצאה יעילה להתמודדות ולהתגברות על הפרעות האכילה הרגשית. במהלך השעות ניתנת גם אפשרות ללמוד ולהתנסות באופן מעשי בדרכי הבישול, העיבוד וההכנה של המזון הבריא. בהתאם לתכנית ולמצבו של כל אורח, תינתן גם אפשרות להשתלב ולקחת חלק מעשי בגידול וקטיפה של ירקות, פירות, נבטים ושתילים, עשבי תבלין ותה במשק רב-גוני ונקי מחומרי הדברה.

### 4. תכנית ביו-דינמית



תכנית המבוססת על מעגלים ודפוסים שמשיפיעים על כל אדם ומטרתה להשתלב עם התנועות הרצוניות השונות שבגוף ובנפש. התכנית התזונתית הינה דינמית ומשתנה אחת לכמה ימים וכך גם חומרי הגלם, הטעמים, המרקמים ודרכי העיבוד של המזון. על אף הדינמיות והשינויים, עקרונות ההכנה ואיכות חומרי הגלם נשמרים בקפידה. התכנית בנויה בהתבסס על מחזורים של 14,21,28 ימים והיא כוללת ימים של תזונה עשירה, מלאה ומגוונת, מבושלת וטרייה לסירוגין, ימים של משקאות מבוססי חלב משקדים ואגוזים, מיצים מירקות ופירות, צומות לסירוגין של 18-72 שעות על בסיס מים ושוב חזרה לאכילה.



## מקורות התזונה והמיצים

במקום מוגש מזון מחומרי גלם איכותיים אשר אנו מגדלים או רוכשים ישירות מחקלאים באזור הגליל והגולן. התוצרת ברובה מפוקחת אורגנית ובחלקה נמצאת תחת פיקוח ומעקב של אלירן בשלבי הגידול והאסיף. אנו משתמשים גם בידע ובניסיון שברשותנו לשילוב של צמחי-בר מקומיים בהתאם לעונות השנה.

**התזונה המוגשת הינה טבעונית, טרייה או מבושלת ומעובדת בהתאמה אישית.**

## שגרת יום בבית הבריאות

אצלנו בבית קמים לראות את הזריחה והולכים לישון בסמוך ולאחר השקיעה, מתרגלים יוגה או צ'י-קונג פעמיים ביום ומתנסים בסדנאות נוספות במהלך היום (ריקוד, פסיכודרמה, נשימה מעגלית, הרצאות בנושאי רפואה ותזונה, מדיטציה, אמנות ויצירה ועוד), צועדים בוקר וערב במשך שעה עד 3 שעות ביום, מקיימים שיחות אישיות עם אלירן ואנשי צוות לשחרור והכלה של המצב הרגשי, לאוכלים 3 ארוחות ביום, לצמים - מנוחה מרובה, והכי חשוב- נושמים.

” הזרע אשר תזרע הינו התבואה אשר תקצור ”



## אודות אלירן דה מאי

הוגה ומתווה התכנית המקצועית והאישית בבית הבריאות. כותב ומנחה התכנית למדעי הרפואה, התזונה והסביבה למטפלים והקהל הרחב בישראל. מלווה צוותים לתכנון, הכשרה, הדרכה ונטיעות של בוסתנים וגני-ירק אורגניים לקהילות ומשקים חקלאיים ברחבי הארץ. מנחה סדנאות שטח לזיהוי, ליקוט ושימוש בצמחי-בר למאכל בקיץ ובחורף. מחבר הספר "צמחי-בר למאכל ולרפואה בישראל"

"מניסיוני לאורך השנים, מצאתי שהחוליה החסרה היא - קשר אנושי-מקצועי, מבוסס אמון ובמרחב מוגן לאורך זמן. מתוך הבנה זו, בחרתי לפתח את המרחב המוגן

והמקצועי הנדרש על מנת לטפח קשרי אמון מתמשכים במשך מספר שבועות ואף חודשים, עד להשבת השליטה והאחריות לחייכם ובריאותכם. בעזרת אבחנה מעמיקה, יישום של דפוסי התנהגות ואכילה חדשים ומבריאים, בשילוב עם סביבה מוגנת התוצאות הפעם עשויות להיות אחרות ומבטיחות לאורך זמן.

מטרתנו ללמד ולהשריש את ההקשבה העצמית והיכולת להמשיך עצמאית גם בביתכם בתהליכי העיכול, הניקוי והשחרור, ההחלמה וההתחזקות היומיומיים והאופטימליים עבורכם."





## אודות קיבוץ תובל, הנוף וחדרי האירוח

חדרי האירוח ממוקמים בקיבוץ תובל אשר בגליל העליון ומציע נקודות לתצפית ולנוף מרחיבי תודעה. החדרים אשר בהם אנו משתמשים עברו שיפוץ יסודי, עוצבו ורוהטו מחדש עבורכם. איכות האוויר, החורש והיער הטבעי מוסיפים לתחושת הרווחה, הביטחון והתמיכה בהצלחת התהליך.



"הפרד הראשון להקמתו של המרכז נפרד בשנת 2007  
הייתה עצמאי וגרתי נשכר בהרי סיני.  
הרגע אחד הרגשתי אהבתי מה ימלא את ליבי בהתבטח  
איתו/את שייכתי לעולם, לאדמה אהבתי.  
כעתי מליק ושתי שיריק ומאז לא הפסקתי לשאול את  
השאלות: מי אני? ומי אני הוצה להיות?, מה עלי להשג,   
להרגיש ולעשות הרצוי להיות אני?  
מאז השתבטתי להישאר מחוקקי ולא להתחמק מהתשאלות.  
גית הברואת הינו התשגה היצורית והקרה גילוי  
הרצוי להיות להרגש כמי שאני."

אליהן דה-מאיו

