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

דה מאיו. "אני עושה את הדבר שאליו פיללתי מאז גיל 15 – להיות שם בשביל אנשים אחרים"
צילום: דודו בכר; איור: עמוס בידרמן

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 שהמתאכסנים בו שוהים שבועות ואף חודשים. הוא התפרסם, כנראה שלא לשביעות רצונו, לפני כשנה כאשר שלומי לחיאני, לשעבר ראש עיריית בת ים, השיל תחת פיקוחו כ-25 ק"ג תוך 30 יום.

דה מאיו נשר מבית הספר בכיתה י', בשנת 2005 פתח עסק לגידול ולשיווק נבטים טריים בגולן, בהמשך פרסם מדריך לליקוט צמחי מאכל, "צמחי בר למאכל בישראל" (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 שאתה לא רופא?

"איני צריך להגיד להם שום דבר כי איני מנסה למכור להם שום כלום. איני מנהל עסק, אלא בית ומרחב לבריאות, בהירות ושלווה. התזונה אינה כוללת צמחים רעיילים או מרקחות בלתי מוכרות. היא מבוססת על העקרונות המנחים המוסכמים על כל ארגוני הבריאות והתזונה בעולם".

למשל?

"אין מחלוקת על כך שמזון אורגני טרי ומגוון מן הצומח, נקי מרעלים, מבושל לזמן מדויק ולא ממושך מדי, ללא טיגון ושמנים שמשנים את מבנהו — זוהי תזונה המזינה את הגוף באופן מיטבי".

ומה תאמר למי שיגידו שאינך אפילו תזונאי?

"זכיתי להדריך פעמים רבות דיאטניות ודיאטנים קליניים ומעולם לא נתקלתי בפער בין רמת הידע שלהם לשלי. לא מכיוון שאני מלומד במיוחד, אלא מכיוון שתזונה היא מתמטיקה פשוטה מכדי שיהפכו אותה למקצוע הדורש השכלה יוצאות דופן. אין זה אומר שאין צורך בידע, למידה והתעדכנות באופן רציף, אך כשצוברים מספיק ידע וניסיון, ניתן לעזור להרבה יותר אנשים גם מבלי 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 כאן הוא חוזר למשפחתו, לילדיו ולעולמו בריא ומאוזן כפי שלא היה שנים"

למה אין ב"בית בריאות" רופאים?

"יש מספר רופאים שאינם נמצאים במקום אך הם זמינים ומהווים חלק משמעותי במעקב אחר האורחים לאורך והתהליך. כדי ליצור בית לבריאות הכולל צוות רפואי יש צורך בשינוי תרבות אמיתי, ויש לי סבלנות להמשיך עד שזה יתאפשר ויכלול אנשים עם חזון דומה שיבחרו לתמוך בנו".

למה הקמת את הבית הזה?

"זאת שאלה שאני שואל מדי בוקר ולילה. יש עולם ומלואו של נשמות ואנשים שמבקשים להתעורר, להיפגש מלב אל לב, לעשות אהבה עם הגוף של עצמם באמצעות מחשבות, תזונה או תנועה. ייסדתי את הבית הזה בשביל אנשים שמבקשים הזדמנות, עוד אחת, למצוא תשובות לשאלות הקיומיות החשובות".

במה שונה הבית הזה ממקומות אחרים שמציעים הבראה?

"בשני מאפיינים עיקריים: הראשון — הבית גמיש ואינו מבוסס על שיטה מרכזית אחת של תזונה. הוא מתנהל לפי עונות השנה ומתאים את התזונה לכל אדם לפי מצבו. השני — הרוב המכריע של האורחים מגיעים לשהות של חודש עד חמישה חודשים".

למה נחוץ פרק זמן כל כך ארוך?

"ליווי יומיומי במשך מספר שבועות וחודשים מאפשר קרבה שאי אפשר ליצור בתהליכים של סופ"ש קצר או ימים בודדים. זאת הזדמנות להשיג בהירות, ידע ומספיק זמן לתרגול כך שהדברים ילוו את האורחים גם כשישובו לבתיהם".

אילו סיכונים אתה לוקח על עצמך בניהול מקום כזה?

"הרבה סיכונים נהדרים לחובבי סיכונים — ביקורת, קנאה וצרות־עין. ולעצם העניין: ראשית, בכל רגע נתון אנשים שמגיעים חולים יכולים לחלות עוד יותר מסיבות שאינן קשורות לבית הבריאות. שנית, ככל שבית הבריאות צובר יותר נוכחות, כך המקרים שמגיעים אלינו יותר מורכבים, ובהתאמה גדלים גם הסיכונים".

ואין בך פחד?

"יהיה אשר יהיה, אני שלם לגמרי ומתחזק ככל שהזמן עובר. אין דבר נפלא יותר מאדם שבבית החולים לא נתנו לו כל סיכוי, וכעבור ארבעה חודשים כאן הוא חוזר 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 ובלב נקי לגמרי".

מי חוץ ממך מטפלים באורחים?

"הצוות הכולל אנשי תזונה, מורים ומדריכים ליוגה בסגנונות שונים, צ'י־קונג, ריקוד, מדיטציות בדרכים שונות, התעמלות וריצה, פסיכותרפיסטים בגישות שונות, שפים ומתמחים בהכנת מזונות פשוטים, טעימים ומזינים, וגם רופאים מקופות חולים שונות אשר תומכים ומלווים את אורחינו בשיתוף פעולה מלא".

מה ההכשרה הרלוונטית שלך?

"ההכשרה מטעם עצמי לפעול בהתאמה ובהקשבה לצו ליבי. מלבד 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 שאליו פיללתי 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 באושר מאנשים אמיתיים שמשתפים ברגשות אמיתיים שהם חווים. קלילות? יש בבית הזה הרבה קלילות: אנחנו צוחקים ומחייכים בשפע, רוקדים, מטיילים, אוכלים תותי־עץ ותאנים ומתרחצים במי מעיינות צלולים. מדברים ומשתפים במשך שעות על הנושאים המהותיים ביותר לחיים."

מה המכשלה העיקרית שעומדת בדרכך?

"איזון כלכלי. כדי לאפשר לכמה שיותר אנשים להרוויח בריאות ואושר".

ניתן לפשט ולומר שתמצית המקום היא צום ברמות שונות?

"צום הינו רק חלק קטן מהתהליך ול-80 אחוז מהאורחים הוא לא רלוונטי, אם מסיבות בריאותיות ואם מסיבות רגשיות".

האם ניתן לפשט עוד יותר ולומר שרוב הדיאטות הבריאותיות עובדות בעיקר כי הן אנטיתזה לתפריט המערבי ולכן מאפשרות איתחול 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 לעמוד בכך מבחינה מנטאלית ושהמעמסה הרגשית עליהם גדולה מהתועלת. הדיאטה הזו לא מומלצת גם לאנשים בתת־תזונה ובפרקי זמן בחיים שבהם נדרש יותר מזון. במקרים כאלה צריך לאכול יותר במשך היממה".

למי אתה ממליץ על דיאטת מונו, שבה אוכלים רק סוג מסוים של מזון?

"לאורך זמן — לאף אדם. אני ממליץ עליה רק לפרקי זמן קצרים כחלק ממסע של חקירה, גילוי ומנוחה מנטלית מעיסוק במזון, כמו גם מנוחה למערכת העיכול והאיברים התומכים בה".

מה כולל התפריט הפרטי שלך?

"אין לי תפריט מוגדר. 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/שיח הראשון שאני פוגש בדרך. מניסיוני, ארוחה אחת שכזאת בעמידה ותוך כדי תנועה ונשימה עמוקה, מספקת עבורי את כל האנרגיה לימימה הבאה.

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

"אבל כשאני עסוק בחיי שגרה וניהול, 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 לחלוטין. ירקות מכל הסוגים, טריים, חלקם מאודים וככל שמאפשר הזמן להכנה — מותססים. אגוזים וגרעינים טריים ומגוונים ככל האפשר, גם טריים, אך לרוב מותססים. קטניות ודגנים מכל סוג שניתן להנביט, טריים או מאודים במקצת לזמן קצר".

לסיכום, אין לך שום התלבטות מוסרית בקשר למקום שאתה מנהל?

"בהחלט כן! אבל מקורה לא בפעילות של הבית, אלא בכך שבחלק מהלילות אני ישן יותר מחמש שעות במקום להקדיש עוד שעתיים לדיוק נוסף של התפריטים, להעביר עוד פעילות ולקיים עוד שיחה עם האורחים כדי לשפר את סיכוייהם להחלים, להתחזק ולהתאהב מחדש בחיים".