

ה-Raw Food

"אורח חיים בריא", אומרים המומחים, הוא תנאי הכרחי לקיומם של חיים טובים. מי שמבקשים לממש אותם מוטב שיכירו בקשר ההדוק שבין הגוף והנפש. אחת מחוות הבריאות המיישמות הלכה למעשה את התפיסה הזו, היא מצפה אלומות, השוכנת בגליל לנוכח נוף מדהים של הכנרת, עמק הירדן והרי גולן יעל אפרתי

השאלה מהם "החיים הטובים" היא כידוע עתיקה ומורכבת, אך בשנים האחרונות מתגבש לו מין קונצנזוס על פרשנות לה. "אורח חיים בריא", אומרים לנו המומחים, הוא לפחות תנאי הכרחי לקיומם של חיים טובים. מי מבקשים לממש אותם, מוטב שיכירו בקשר ההדוק שבין הגוף והנפש. מעבר למשוואת הבסיס הזו נערמת לה חפיסה תופחת של הצעות למשטרי תזונה, פעילות גופנית, מנטלית ורגשית שאמורים להבטיח את תפקודו וחיוניותו בשלבי חיינו השונים, כל אחת מההצעות הללו מתחרה על לבו וכיסו של הלקוח, המבקש לעצמו הקלה לעקת המודרנה המדוברת תדיר, זו המתאפיינת, בין היתר, במרוץ בלתי פוסק בעולם תובעני ותחרותי, בהתפוררות המרקמים החברתיים המסורתיים והסולידיים ובשלל הרגלים רעים שרכשנו במהלך חיינו.

כל השיטות הרציניות בתחום מדגישות כי שינוי אורח חיים הוא מהלך משמעותי הדורש מחויבות והתמדה לאורך זמן, וכוללות אמצעים שיקלו על ביצוע השינוי המיוחל ושמירתו לטווח רחוק. אחת השיטות שיובאה לכאן ומיושמת בגרסאות שונות היא "חוות בריאות". המשותף להן היא מסגרת מובנית שבה מתנתקים המשתתפים מסביבת חייהם הרגילה ולומדים באורח יומיומי ומודרך את כללי הסדר החדש שאותו הם מבקשים להכניס לחייהם. אחת מאלו, השוכנת בגליל לנוכח נוף מדהים של הכנרת, עמק הירדן והרי גולן, היא "מצפה אלומות".

מנגנוני הריפוי העצמי

את החווה הקימו לפני כשנה וחצי ג'רי (איש עסקים) ועדנה מיניץ (תזונאית), ששבו לכאן אחרי שהות ממושכת בארה"ב וביקשו להקים לעצמם עסק בעל ערך מוסף כהגדרתם. החווה שלהם, השוכנת בפאתי קיבוץ אלומות, מבוססת על שיטתה של החוקרת האמריקנית דר' אן ויגמור שאת עקרונותיה למדה מיניץ באחד המרכזים החשובים בתחום (מכון "היפוקרטס"). השיטה, המיושמת כבר שנים במספר חוות בריאות בארה"ב, מדגישה את מנגנוני הריפוי העצמי של האדם בתחומי הגוף והנפש ומבקשת להעניק להם תנאי פעילות אופטימליים. עקרונותיה כוללים משטר תזונה מחמיר למדי הכולל מזון חי (RAW FOOD) מן הצומח וצריכת מזון אורגני, טרי ובלתי מעובד והרבה ירקות מונבטים, שלב שבו הם עתירי ערכים תזונתיים. למיץ נבט החיטה המגודל ונסחט במקום, שמור מקום של כבוד בדיאטה היומית, בזכות כמויות נדיבות של כלורופיל מבריא ונוגדי חמצון המצויים בו. מיניץ רוקחת במטבח המיוחד של "מצפה אלומות" תפריט המורכב מירקות ופירות, קטניות, אצות-ים, שמנים מכביש קרה, דגנים אגוזים ושקדים שחלקם מגיעים מהגן האורגני שובה הלב השוכן בקרבת המטבח. חומרי הגלם מטופלים באורח מיוחד. כל מקום הבישול, הטיגון והאפייה תופסים ייבוש, השריה והתססת חלק מחומרי הגלם ותהליך ייבוש שמחמם בעת הצורך את המזון לטמפרטורה מקסימלית של 48 מעלות באופן שמשמר בו את האנזימים, הוויטמינים והמינרלים החיוניים. במקום לחמם את מנותיה משתמשת מיניץ בתבלינים "מחממים" דוגמת ג'ינג'ר, קארי, שום וכרוכום, וכדי להמתיק או להמליח אותן היא עושה שימוש בתמרים, מיץ תפוחים, כוסברה ואצות-ים (בהתאם).

תזונה לגוף ולנפש

למשטר התזונה המתואר מוצעת בחווה פעילות רצופה בתחומי הנפש: שיעורי יוגה ותרגול צ'י-קונג המבוסס על נשימה והרפיה, מדיטציות הנערכות מול הנוף הפתוח, סדנאות המדדיכות לחשיבה חיובית ומתרגלות דמיון מודרך, וגם מפגשים לצרכי תמיכה הדדית והעשרת הידע בתחומי גוף-נפש.

בהכירם את מנהגי הנופש המקומיים, מציעים מנהלי החווה מחזוריים בני שבוע וגם מסלולים מקוצרים בני 3-4 ימים, במהלכם לומדים המשתתפים את עקרונות השיטה ואת האמצעים שיאפשרו להם לאמץ חלק מהם בשגרת יומם, כל אחד על פי דרכו וצרכיו. לאחרונה מופעלות במקום גם סדנאות בנות יום הכוללות סיור בחווה האורגנית, הרצאה על שיטת "אן ויגמור", ארוחת צהרים והדגמה של התקנת המנות המוצעות בחווה. כך למשל שייקים מפירות, מרקים קרים, פטה גבינות, גרנולה, גלידות וסלטים, לצד מאכלי עמים בסגנון האורגני הנא: סושי, טורטיות, פסטה ברוטב ואפילו גפילטעפיש מעוטר בפרוסת גזר וחרזת.



סושי אדום

גרנולה בר