



## ברוכים הבאים למואה

מואה - נווה מדבר בערבה, נבנה בטכניקות בנייה אקולוגיות והתקם במטרה ליצור משכן של שלום בין האדם לסביבה, בין האדם לאדם ובין אדם לעצמו.

על פני כ-60 דונם בלב נוף מדברי סמוך לחורבות מואה הנבטית, הנמצאת על דרך הבשמים, מצויים חדרי אירוח מלבני אדמה, אוהלים מונגוליים מפנקים, חאן, בוסתן רחב ידיים ואגם מלאכותי קסום.

מואה פותחת את הלב לקבוצות-חברים, משפחות וקבוצות תיירים מחמנים להתארח בשמחה, בשלום ובשלוה, בפרטיות מלאה בלב המדבר, שכולו רק שלהם.

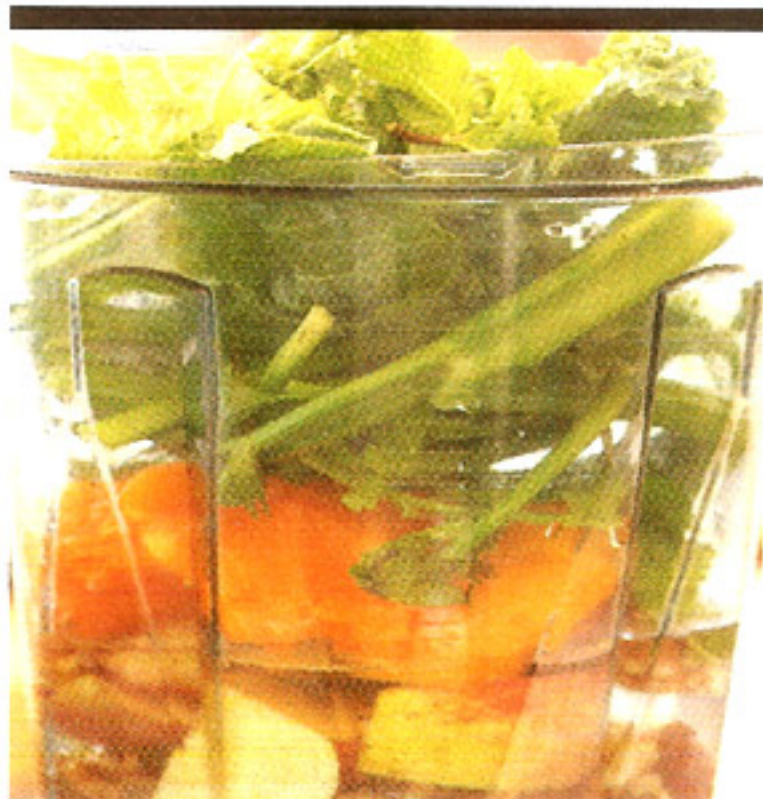


שונות במהלך הסדנא, תחושות שונות ושינויים. מידי יום עורך זוהר הרצאות בנושאי תזונה ועונה על שאלות המשתתפים בנוגע לתזונתם היומיומית. בין לבין יש זמן גם לנוח, לקרוא ולהשתכשך בבריכה דמוית האגם שבמקום. הפינוק הגדול מכולם הוא השיאצו בזוגות - אביטל, מטפלת שיאצו מנוסה, העבירה הדרכה למסא' מפנק אותו העניקו המשתתפים זה לזה בזוגות.

## לעצור לדג ולתבונן

תגובות המשתתפים בסיום הסדנא מפתיעות בהתלהבותן. לרבים מהמשתתפים זו לא פעם ראשונה בסדנא כזו, וחובם משבחים את הארגון, התכנים ורמת השייקים הגבוהה. אנשים שהשתתפו בעבר בסדנאות הניקוי הללו, מדווחים על שינויים רבים שהתזונה שלהם עברה בעקבות הסדנא. מדהים מה ששלושה ימים יכולים לעשות, אומרת לי מורה לפילאטיס שחזרה בפעם השלישית על הסדנא. משתתפת שהיתה מכורה לקפה, ושנהגה לשתות 20 כוסות ביום, סיפרה על הגמילה ממנו ועל תחושת מרץ מחודשת. רבים אחרים יוצאים עם תכניות להורדה מהתפריט של מזון מעובד או לעבור לפחות סוכר. הרציניים רוכשים בלנדריים משוכללים ולוקחים מתכונים להכנת שייקים.

אני מצאתי שהסדנא מעוררת השראה. הניתוק מחיי היומיום, הטבע הפראי, הטוילים המדבריים והעיסוק בתזונה וביוגה, אפשרו לי תחושה של ניקיון פנימי ובהירות מחשבה. הסדנא אפשרה לי עצירה לרגע והתבוננות. החזרה לשגרה של אכילת בשר, מוצרי חלב ומזון מעובד על בסיס יומי, נראית פתאום כמו משהו מוזר ולא טבעי. זו תזכורת חשובה, ואין ספק שגם מהנה ביותר.



יצאנו לנקות את הגוף והראש, למלא את המצברים ולהתנתק מהיומיום. בסדנא ייחודית במקום קסום בטבע, חווינו התנתקות מהתמכרויות, ביצענו התבוננות בהרגלי האכילה שלנו, והגענו לרמות חדשות של בריאות וצלילות

# ניקיון לגוף ולנפש

מאת דפנה דריאל

מוגשים גם מיצים צלולים מירקות ופירות, ללא הסיבים, במטרה להביא לעיכולם המהיר. הרעיון בתפריט המיוחד הזה, הוא להימנע ממזון מוצק ולספק לגוף את כל מה שהוא באמת צריך, בלי לאכול מזון מעובד וחמרים משמרים. שלושת הימים עברו, למרבה ההפתעה, לא רק בשלום אלא אף מאוד נעימים. כפי שהבטיחו זוהר ואביטל, תחושת הרעב לא הופיעה. נכון שמידי פעם עולה החשק למזון מוצק, אולם מסתבר שזה יותר הרגל מאשר צורך אמיתי.

כל יום נערכת השכמה מוקדמת ובשש מתחילים את היום בתיאול ובטויל רגלי קצר באזור אחרי הטויל ושתיית מיץ צלול, מתאספים כולם לטקס ה"green smoothie": בבלנדריים גדולים מכינה אביטל לעיני כולם את השייקים הבריאים המבוססים על עלים ירוקים, פירות ומזונות על שונים דוגמת ספירולינה, שמן קוקוס, כלורלה, גוגיברי ועוד מיני אוצרות טבע ממקומות שונים בעולם, המספקים לגוף באופן טבעי ומרוכז חומרים שונים כמו חלבונים, מינרלים, ויטמינים ונוגדי חימצון ועוד. כל אלו מסייעים להוציא רעלים מהגוף, וממלאים אותו במרץ וחיוניות.

החדשות הטובות הן שניתן לשתות כמה green smoothie שרוצים. אבל מסתבר, שרוב האנשים לא יכולים לשתות יותר משלוש כוסות גדולות, ומרגישים שבעים כמו אחרי ארוחה גדולה. המרץ, החיוניות, התחושה הנעימה בגוף והרגשת הקלות, שונים לחלוטין מהתחושה של אחרי ארוחת בוקר מפנקת בחופשה רגילה הכוללת לחם, ביצים, גבינות ועוד. מארוחת הבוקר עוברים ליוגה - פעמיים ביום מעבירה תמר בעלת סטודיו צ'אנדרה בתל אביב, שעורי יוגה התומכים בפעולת ניקוי הגוף. השעורים לא קשים מידי, ולוקחים בחשבון שהמשתתפים עוברים חוויות

ושוב עלייה שמאוד מזיקות לגוף. אנו רואים בניקוי המיציים כלי נפלא להפחתת תשוקות מזיקות ושינוי הרגלי אכילה, דבר המסייע לשיפור הבריאות וכתוצאה מכך לירידה בריאה במשקל. זהר צמח וילסון היה בעברו היה איש פרסום ניו יורקי שעשה הסבה לעולם התזונה והבריאות. אחרי שחזר לארץ ערך יחד עם ד"ר פנינה בר סלע סדנאות תזונה, ובמקביל החל לעבוד עם אנשים שרצו לשנות את הרגלי התזונה שלהם. את אביטל סגב הכיר כשעשו יחד סדנאות ביטול משותפות, ולשניהם חברה תמר (בת זוגו לשעבר) לסדנא הזו, שמשלבת את התחומים של כל אחד משלושתם - בריאות, תזונה ויוגה. "העבודה עם הלוקחות שלי כוללת דגש על שייקים ירוקים, והרגשתי צורך לייצר סדנא שתאפשר למשתתפים בה ידע והשראה באופן מרוכז", הוא מוסיף.

## מי משתתף בסדנאות הללו?

"אנחנו בעצם פונים לאנשים בריאים עם סוגיות בריאותיות. כמובן שמגיעים גם אנשים עם מחלות יותר רציניות, אבל בסך הכל הסוגיות הבריאותיות הנפוצות הן אלו שאנחנו מתמקדים בהן ועליהן אנחנו רוצים להתגבר, עם כוונה למנועת מחלות בעתיד. אני רוצה להיות זה שמסייע לאנשים להרגיש את הבריאות האופטימלית שהם בכלל לא מודעים לה", אומר זוהר.

## לספק לגוף מה שהוא באמת צריך

הצום מתייחס למזון מוצק, ממנו נמנעים במהלך הסדנא. במקומו אוכלים שלושה ימים רק מזון מרוסק - מיצי ירקות, שייקים ירוקים המשלבים פירות, עלים ירוקים ומזונות-על נוספים, וכן מרקים חמים מירקות שורש שנטחנים בבלנדר. כל הרכיבים אורגניים. בנוסף

הטקסט המקדים של סדנת ניקוי המיציים נשמע מבטיח: "אנו מזמינים אתכם לחוות וללמוד דרכים לניקוי הגוף במרחב של טבע מדברי, מים, ורוגע. זו הזדמנות להכיר את גופינו וצרכיו ולהקטין לו תודה על כל מה שהוא עושה עבורנו (שזה המון). שלושה ימים מרעננים ומלפטים באתר נופש עם טבע יחיד במינו מאפשרים לנו לחוות היבטים נוספים של תזונת הגוף והנפש תוך כדי ניקוי הגוף והראש ומילוי המצברים".

מה יכול להיות רע? ניקוי גוף, מילוי מצברים, טבע מדברי. באמת צריך להקטין תודה לגוף מידי פעם. לגמרי הגיוני. רק שבדרך לשם, בטרמפ עם שתיים מהמשתתפות האחרות, שהגניבו בתרמיליהן קרקרים ופירות יבשים לשעת מצוא, עלה בדעתי שמדובר בעצם בצום. ניקוי גוף, הוא בעצם שם יפה לצום. אני עומדת לא לאכול שלושה ימים. העניין הזה הפך להיות מטריד ככל שהדרמנו אל תוך המדבר והבנתי שכבר שום חוות לא תחכה לנו בדרכנו לסדנא.

## כשבראות, תזונה ויוגה נפגשים

את הסדנאות הללו מקיימים כבר שלוש שנים מספר פעמים בשנה, זוהר צמח וילסון (יועץ בריאות ותזונה אינטגרטיבית), אביטל סגב (נטורופתית ושפית של מזון בריא) ותמר עדי (מורה בכירה ליוגה). הסדנאות נמשכות שלושה ימים ושלושה לילות, כשהמטרה היא לאזן שוב את הגוף, להפטר נקודתית מכל ההתמכרויות, החשקים למתוק, למלוח ואפילו לסירניות ולחזור לשגרה ממקום מאוזן יותר ומלא השראה.

"התהליך שלנו לא נועד להרזיה בלבד" אומר זוהר. "אנחנו לא חסידים של דיאטות המובילות לירידה

