



# בריאות ורוגע לגוף ולנפש

על מרכז "התחדשות" באמירים, המציע ניקוי של הגוף, הנפש והרוח

יובש, בו ניתן גם את הקיץ לעבור ללא סבל ולגלות שרוח נעימה הנושבת בהר משיבה את הנפש. "את הסדנה, בת עשרה ימים, עברתי בהצלחה. הסדנה החווייתית כוללת תהליכי ניקוי גוף רוח ונפש מרעלים ופסולת והתחברות לאנרגיות היקום. היא מונמימה לשמירת איכות חיים ויצירתיות בכל קשת הנושאים הכאים: הרזיה, חיזוק מערכת החיסון, חורדה מהחיים, בעיות במערכת העיכול, בעיות במערכת הנשימה, דלקות מפרקים, סוכרת, לחץ דם גבוה, סרטן, מחלת כרוניות ועוד.

התוכנית כוללת חזונה של מזון חי, טיפולים בצמחי מרפא, צומות מיצים, מיץ עשב חיטה, דמיון מודרך, מדיטציות, חשיבה חיובית, עבודה על ה-DNA, מבוא לקבלה, תורת קריון, יוגה, צי-קונג, פלדנקרייט, עיסויים, הידרו-קולוניק ועוד.

וכך מסכמת רותי: "התוצאות היו נפלאות - ירידה במשקל, עלייה באנרגיה, עוד זהר למרות גילי, ירידה בכולסטרול, ועוד. לאחר זמן-מה חזרתי עם בינתי לסדנה קצרה לאחר לידתה של נכדתי, ואולי בפעם הבאה בינתי תספר לכם כיצד חזרה למשקלה כה מהר ושיפרה את בריאותה ובריאות נכדתי. מומלץ מכל הלב!"

בכלורפיל ומקנה אנרגיות גבוהות. המשכתי לשנות מהתיק ירוק הזה. הרחח - לא להאמץ: כאישה פעילה מאוד, מתוחה מלחץ החיים, נאמר לי תמיד: 'תירגע! תלמדי איך!', ולא הרפנ. ואני כדרכי לא ראיתי כיצד ניתן להירגע. אך בסדנת 'התחדשות', עולם הרוח הביא אותי לשקט ועלוה וללמידת נבוכיות לשיפור הרוגע השלוה והקניית תפיסת עולם חדשה לחיים."

ד"ר פינה בר-סלע התמחתה בביולוגיה רפואית ובחקר הסרטן בבית הספר לרפואה "הדסה", לימדה מקצועות מרה-רפואיים לסטודנטים לרפואה, עברה במחקר מחלת הסרטן בבית הספר של הטכניון וכן בבית החולים "העמק". היא החלה להתעניין בשיטה עקב בעיות וכאבים במערכת העיכול בעקבותיהם נטעה למסך "היפוקרטס", וכאבי הבטן שהציקו לה מגיל 6 עלמרו כשחזרה החלה לשנות את מזונה לתזונה טבעונית אורגנית. ובכדי להעמיק את הידע, השתלמה אצל ד"ר אן וינגבור בבוסטון וקיבלה את ברכתה להקמת המרכז.

את המיקום למרכז היא בחרה בכפר הצמחוני אמירים שבגליל, בתוך חורש טבעי הנמצא על מדרונות הצמחים אל בקעת הכנרת, וסביב לה מירון וצפת על קרשותם, עם אוויר צלול

הגוף הוא בית לנשמה, ולכן נאמר 'נפש בריאה בגוף בריא'. זהו המוטו של "התחדשות" - מרכז לבריאות טבעית באמירים, לניקוי הגוף, הנפש והרוח. המרכז מעל בשיטה המבוססת על מילוסופיית הרפמי של ד"ר פינה בר-סלע, על פי עקרונות שיטתה של ד"ר אן וינגבור, ויחידושים עכשוויים ברפואה הטבעית.

רוחי כהן מרמת אביב מספרת: "כאן הבנת את החיים, חייתי לי בנחת: ארוחות דשנות, אלכוהול, וכמובן המתוק הטעים והמזחם הזה... נופי נשאר רזה ויפה, אך האנרגיה ירדה כלאים ובדיקות הרם אמרו 'הצילו'. מתוך חיפוש אחר שיטה שתשמר את בריאותי ואת מראי מבחינת אנטי אייג'ינג הגעתי לסדנה של ד"ר פינה בר-סלע באמירים. כאן החוויתי לאוצרות ה-raw-food, מזון טבעוני אורגני, והפלא ופלא: הסבל האישי והחברתי של שחרור גדים הסתיים. עולם שלם נבלתי יחד ומחם בפני במרכז 'התחדשות' באמירים, המרכז לניקוי גוף ונפש והתחברות לרוח. מזון איכותי מלא חיות יופי צבע וריח, איחוד ניתן להכין משת מרימה מדינת ומשבישת. מיץ עשב החיטה, שבמעם הראשונה כה היה קשה להתאכזבו שאטעמו, אך לאחר הטעימה והתודעות למעלותיו: מנקה ומציף את הגוף



לפרטים: "התחדשות", טלפון  
04-6989666  
www.hitchadshut.co.il