


# לעולם לא מאוחר

כדומה לד"ר אן ויגמור האמריקאית, ממציאת שיטת הריפוי בעזרת כוחות הטבע, כך גם חייה של ד"ר פנינה בר סלע עברו עליה בייסורים נאישה חולנית. המפגש עם תורתה של ד"ר ויגמור, לא רק שיקם את בריאותה, אלא גם שינה את ייעודה המקצועי. מאז ד"ר בר סלע מקדישה את חייה לניקוי הגוף והנפש מרעלים ומזיקיחה שחלומות לפעמים מתגשמים בגיל 75

מאת: נעמה שרמן





"החוקים הקוסמיים, חוקי הטבע, לעולם  
פעילים, בין אם נבחר ללכת איתם ובין אם  
נבחר ללכת נגדם. אם נבחר ללכת איתם ניסים  
התגשמו בחייו, וכוח החיים יהיה עמו בכל  
אשר ולך"

אן ויגמור 1909-1934

ד"ר פנינה בר סלע היא ההוכחה הניצחת

שלעולם לא מאוחר מדי. אף פעם לא מאוחר

לעשות שינוי בחיים, לעולם לא מאוחר מדי

לקחת את הבריאות בידיים, ותמיד... תמיד

אפשר לממש חלומות. השם של ד"ר פנינה

בר סלע, אוטוריטה בנושא תזונה בריאה

ומשקמת, מוכר לכל מי שמתעניין ועוקב אחרי

התחום. פה היא מרצה ומשתתפת בפנל ושם

היא מתראיינת וגם מוציאה ספר נוסף. לתומי

סברתי שמדובר בצעירה שאפתנית, המשקיעה

את כל מרצה בבניית הקריירה שלה, מה הופך

תעתי לגלות שמדובר באישה תוססת וצעירה

ברוחה, בת 77, שבנחישות ובמרץ, שאינם

מצויים אף אצל רבים הצעירים ממנה ביובל

שנים, הקימה עסק עצמאי בגיל 75. בגיל בו רוב

האנשים מתרווחים בכורסה ונהנים מהנכדים

ומפרי עמלם, היא לא היססה לצאת להרפתקה

כלכלית חדשה, שיש בה תעוזה, חזון וגם סיכון.

לאחר שבמשך 17 שנה היא קיימה סדנאות

לניקוי הגוף והנפש, על פי עקרונות שיטתה של

ד"ר אן ויגמור, במקומות שונים בארץ, לפני

שנתיים היא העבירה את הסדנאות למשכן

קבוע במרכז "התחדשות", במלון בוטיק, בכפר

הצמחוני אמירים שבגליל העליון.

שנתיים היא העבירה את הסדנאות למשכן קבוע במרכז "התחדשות", במלון בוטיק, בכפר הצמחוני אמירים שבגליל העליון.

## מצוקה אישית קשה

ד"ר בר סלע לא ייעדה את עצמה מלכתחילה

לקריירה בתחום התזונה, אך נסיבות חייה הובילו אותה לתחום. היא נולדה בקובנה שבליטא, ועלתה לארץ בתחילת מלחמת העולם השנייה כשהייתה בת תשע. את ראשית שנות ילדותה בילתה בירושלים ולאחר מכן עברה ללמוד בגימנסיה הרצליה. היא

### איך אנחנו חיים?

מספיק לעלעל בספריה של ד"ר פנינה בר סלע ("התחדשות", "התחדשות ב"), הוצאת פוקוס) כדי לחטוף דיכאון ולחוש ייסורי מצפון על מה שאנו מעוללים לעצמנו. מנקודת מבטה, רוב רובן של המחלות מתחילות מרעלים המצטברים בגוף עקב היחשפות למזון מטוגן ומעובד. אנו מלעיטים את עצמנו בחומרי פסולת שמקורם בכימיקלים של משמרי מזון, משפרי טעם וצבעי מאכל, המצויים בכמויות מאימות במזון מעובד ובחומרי הדברה רעילים וכל זה לצד שימוש עודף במלח, בשמן, בסוכר ובקפאין. כדי להשלים את התמונה הפסימית, חיי המתח והלחץ, שהם מנת חלקנו, בשילוב מחשבות שליליות המלוות אותנו לאורך זמן, גורמים לשינויים תפקודיים במערכת העצבים ובמערכת החיסונית ולמעשה בכל תא ותא בגוף. חשוב להדגיש שד"ר בר סלע עושה אבחנה חדה בין מתח המכלה את הכוחות לבין אתגר המפעיל התלהבות, חשיבה בונה ויצירתיות. על פי שיטתה של ד"ר ויגמור, היכולת של הגוף להבריא ממחלות קשות מותנית בסילוק של חומרי הפסולת ובנייה של תאים חדשים מתוצרי בנייה טובים. למיץ נבט החיטה יש מקום חשוב בשיקום הבריאות על ידי השבת כל האנזימים וויטמינים החסרים. ד"ר ויגמור טענה כי מיץ נבט חיטה הוא המרפא החזק והבטוח ביותר שיש. לשיטתה, נבט חיטה מחזק את הגוף כולו ואת המערכת החיסונית בפרט וגם מתקיף חיידקים והורס תאים ממאירים.

שיקום הבריאות על פי שיטתה של ד"ר בר סלע, מחייב לאמץ שיטת תזונה נוקשה ומחמירה המבוססת על מזון חי ולא מבושל. השיטה גם מקפידה על הפרדה וצירוף מזונות, מחייבת צריכת מזון אורגני בלבד ומעודדת מאוד אכילת נבטים.

לא הספיקה לסיים את השמינית בשל פרוץ מלחמת השחרור והתגייסה לפלמ"ח. לאחר השחרור החלה ללמוד בפקולטה לחקלאות. שם הכירה את בעלה והם עברו לקיבוץ צובה בהרי ירושלים ובהמשך לקיבוץ אלונים. לאחר סיום הדוקטורט, עברה בר סלע עם משפחתה (ארבעה ילדים, שניים מהם רופאים) לטבעון ומאז היא חיה במקום.

בר סלע, ד"ר לביולוגיה רפואית, החלה את דרכה המקצועית ברפואה ניסויית ובחקר הסרטן באוניברסיטה העברית בירושלים. היא נמשכה לתחום לאחר שהמחלה הכתה במשך פחתה מספר פעמים. בהמשך, פעלה בבית הספר לרפואה של הטכניון בחיפה וגם ניהלה את המעבדה למיקרוסקופ אלקטרוני בבית החולים "העמק" שבעפולה. אל תחום התזונה הגיעה בגיל מאוחר יחסית, בשנות ה-50 לחייה, מתוך מצוקה אישית קשה. רוב חייה עברו עליה בייסורים פיזיים כאישה חולנית הסובלת משורה ארוכה של סימפטומים שחיבלו באיכות חייה. "מאז ילדותי המוקדמת היו לי בעיות בריאות רבות, בעיקר במערכת העיכול. סבלתי ממחלות קשות כמו דיזינטריה, טיפוס המעינים, אמבות, קוליטיס ומה לא", היא מספרת. ככל שהיא מצליחה לזכור, תמיד סבלה מכאבי בטן וממערכת עיכול בעייתית ולאורך חייה נטלה תרופות

## ד"ר ויגמור לא הייתה רופאה קונבנציונלית

יש קווי דמיון רבים בין חייה של ד"ר פנינה בר סלע לאלו של ד"ר אן ויגמור. שתיהן ילידות ליטא, שהיו חולניות בילדותן ובחייהן הבוגרים ושתייהן ערכו את ההיכרות עם הנושא של תזונה טבעית כשיטת ריפוי בגיל מבוגר יחסית. שתיהן מצאו בכך את ייעודן, הקדישו את חייהן לחינוך הציבור לחיים בריאים ושתייהן פתחו עסקים חדשים כשהן עמוק בתוך גיל הזהב. ד"ר אן ויגמור פיתחה במשך 40 שנה שיטת ריפוי טבעית. היא לא הייתה רופאה קונבנציונלית, אלא הילרית הרואה את האדם כשלמות רוחנית, פיזית ונפשית. היא נולדה בכפר קטן בליטא כילדה לא רצויה. סבתה, מרפאה עממית, גידלה אותה לאחר שהוריה נטשו אותה והיגרו לארה"ב. השתיים היו יוצאות ביחד לטיולים ארוכים לטבע כדי ללקט עשבים וצמחי מרפא. אחת מחוויות הילדות החזקות שלה היו ההמונים שעלו לרגל לבית הסבתא הדל כדי לחפש מרפא למיני תחלואים. הסבתא, שהייתה אישה פשוטה וחסרת השכלה פורמלית, היא זו שלמדה אותה שרוב התחלואים הם תוצאה של חוסר עשייה נכונה וזלזול בחוקי הטבע. בגיל 18 היגרה ד"ר ויגמור והצטרפה להוריה ושם עברה תאונה קשה. הרופאים החליטו לקטוע את רגליה שלא התאחו והחלו להעלות נמק. אך ויגמור סירבה לתתם על הרשאה ושחררה את עצמה. כאשר בני משפחתה יצאו לעבודתם, הם הניחו אותה בחצר מתחת לעץ עם מים ולחם. בשוכבה במצב עגום בשדה, הבחינה בצמחים שהכירה ממולדתה. היא זחלה על נחושה, ליקטה מהצמחים אכלה מהם והרכיבה לעצמה תבניות ודרך נס רגליה נרפאו. בהמשך נאלצה להתמודד עם שורה של מחלות כרוניות כגון קוליטיס, ארטריטיס ומיגרנות. היא החליטה לקחת את בריאותה בידיה שלה ושירתה הן את תזונתה והן את גישתה המנטלית לחיים. כשחלתה, בגיל 40, בגידול במעי, שוב סירבה לטיפולים הקונבנציונליים ורפאה את עצמה בעזרת מיץ נבט החיטה. בשלב זה הבינה ששליחותה בחיים היא ללמד אנשים לרפא את עצמם בעזרת כוחות הריפוי של הטבע. ב-1963 היא יסדה את מכון היפוקרטס, שהיווה מקום ריפוי והשראה לאנשים מכל העולם. בגיל 80 היא פתחה מכון נוסף בכורטו ריקון. היא מצאה את מותה באופן טרגי בדליקה, בהיותה בת 84.

רבות היא זוכרת לרעה בעיקר את הסדרות האוטוסופיות של אריקות שקיבלה, שגרמו לה סבל אך לא שיפרו את מצבה.

## רעילות לחומרי הדברה

לפני 20 שנה החלה ד"ר בר סלע, שתמיד נהגה לאכול אוכל רגיל, לחשוף שאולי הסיבה לכאב ולחולי הכרוני טמונה במזון שהיא אוכלת. בעקבות המלצה של ד"ר דוד רטנר, שניהל מרפאה לתזונה בבית החולים העמק בעמלה, היא הורידה מתפריטה בשר, דגים וגיבנות ואכלה בעיקר ירקות ופירות. מצבה השתפר, אך לא לגמרי. ד"ר רטנר תהה האם הסיבה

לכאבים היא רגישות לחומרי הדברה. הוא ערך לה בדיקות ואכן התברר כי ישנה רגישות גבוהה לחומרי הדברה. הגילוי הזה הוביל לשני מוהלכים: היא עברה לאכול מזון אורגני בלבד ועשתה דוקטורט נוסף בנושא "רעילות חומרי הדברה במאן". המסקנה העיקרית שעלתה מהמחקר שלה היא שהמוני אנשים נפגעים מחומרי הדברה שלא בדיעבד. במהלך חיפשיה אחרי פתרון לבעייתה, פגשה בר סלע שני אנשים שחזרו מסדנאות בארה"ב אצל ד"ר ויגמור. האחד נרפא מסרטן והשני מודלקת פרקים. בעקבות המלצותיהם היא נסעה לארה"ב, למכון היפוקרטס בבוסטון,

ונפגשה עם ד"ר ויגמור. היא כל כך התרשמה מדמותה של ויגמור ומשיטתה, עד שהחליטה להתמסר לטיפול, התוצאה הייתה שהיא עצמה החליטה כליל מכל התחלואים והיא גם החליטה לצאת להשתלמות במכון בבוסטון וכן במכונים נוספים העובדים בשיטה זו. בדחבי ארה"ב. מאז שנת 1987, היא עוסקת ביישון בתזונה בקליניקה פרטית, בהוראה בקורסים שונים ובקיום סדנאות בשיטה זו. לאחר התעסקות בתזונה הרוחנית של ד"ר ויגמור והרבה שנים של מדיטציה, ד"ר בר סלע שמה דגש מרכזי על חשיבותה של הגנץ בתהליך הריפוי ועל הקשר בין בעיות פיזיות, תזונת

מנטליות ותגובות רגשיות. היא עוסקת בדרך ריפוי הוליסטית אשר רואה את האדם כיחידה אחת. כאשר יש לאדם, למשל, כאב גב הבעיה אינה בהכרח פתולוגיה אורטופדית, אלא עלולה לנבוע גם מאכילת מזון מזיק או ממתח נפשי. קשיי נשימה אינם תמיד נובעים מפגם במערכת הנשימה, אלא לעתים הם נובעים מאלרגיה, רגישות לסוג מסוים של מזון, מחסור במזון או צבירת חומרי פסולת בגוף.

## תחשבות הרסניות

הסדנאות של בר סלע נועדו לעזור לאנשים לרפא את עצמם ומטפלות במגוון רחב מאוד של מחלות כגון: סוכרת, סרטן, מחלות עור, מחלות פרקים, יתר לחץ דם, כולסטרול גבוה, דיכאונות ועוד. מטרת הסדנאות היא להגיע לניקיון פנימי בעזרת שתיית מיצי ירקות ופירות טריים, אכילת מזון טבעי והשתתפות בסדנאות לדמיון מודרך וחשיבה חיובית, שמטרתן לנקות את הנפש ממחשבות הרסניות, לחצים נפשיים וכעסים, שהינם הגורמים הבולטים להתפתחותן של מחלות גופניות. במסגרת הניקוי המנטלי לומדים לראות אירועים חיצוניים מזוויות רבות ועוברים תהליכים לחיזוק הביטחון העצמי, האופטימיות ושמחת החיים. מדבריה של בר סלע ניתן להבין כי לדעתה הריפוי הטבעי אינו מהווה אלטרנטיבה

לרפואה הקונבנציונאלית, אלא יש לשלב בין שני סוגי הריפוי. בתהליך הניקוי הפיזי של הגוף עוברים שלושה ימי צום במהלכם שותים רק מיצי ירקות חיים ירוקים - קישואים, סלרי, מלפפונים והרבה תה מצמחי מרפא, להפעלת מערכת הכליות ולעוררה לנקות את הגוף.

"חומרי הפסולת שאנחנו קולטים בגוף, בעיקר תוספים כימיים למזון כגון חומרים משמרים, צבעי מאכל, חומרי טעם וריח וכו' גורמים למחלות רבות, כמו גם למחסור בוויטמינים, במינרלים ובאנזימים שונים, ואף מעוררים מצבי מתח ולחץ. בתום שלושה ימי צום המיציים, אוכלים מזון אורגני טבעוני, הכולל מזון חי לא מבושל ובין הארוחות שותים מיץ עשב חיטה. באשר לתהליכים הנפשיים-רוחניים, ברסלע משלבת בתורתה של ויגמור את שיטת קריון - ישות רוחנית שמסריה מתוקשרים ע"י לי קרול האמריקאי - המחברת בין האדם לבין מדריכיו הרוחניים, זאת בשילוב תרגילי מדיטציה, דמיון מודרך ומעגלי אנרגיה, לניקוי מנטלי, לשינוי ולבנייה רוחנית.

## בחיי, לא חשבותי על אוכל שלושה ימים

למרות שהרצוי הוא להקדיש בין שבוע לשבועיים לתהליך של ניקוי רעלים מהגוף, ב"התחדשות" נאלצים להתפשר עם המצוי ולקיים גם סדנאות סופשבוע קצרות של ארבעה ימים, כמו זו בה השתתפתי אני. ההנחיה המקדימה הייתה להתנזר מקפה, ממוצרי חלב וממבשר לפחות ארבעה ימים לפני הסדנה. למרות שהופתעתי מהמגבלות הנוקשות, החלטתי לקבל עלי את הגזרות. בהגיעי למקום, התברר שאפשר לבחור בין סדנה המבוססת על אכילה של מזון חי אורגני (raw food) או צום מיצי ירקות ופירות. החלטתי ש"אם כבר אז כבר" והלכתי על צום מיצים. מאותו רגע החל הפלא. באופן בלתי מוסבר לא חשתי כל רעב או תשוקה לשום מאכל. במהלך שלושה ימים חשתי שבעה ומסופקת לחלוטין מארבע כוסות של מיצי ירקות וצלחת מרק ירקות דליל ליום. למרות שהחוויה הקולינארית אינה נמצאת במרכז הסדנה, הארוחות ב"התחדשות" הן טקסיות. כל האורחים וצוות המקום, כולל ד"ר בר סלע, הדיאטנית, הצעיר הערבי המשמש כאב הבית והטבחית מסבים סביב שולחן מרובע גדול. הארוחות נמשכות חצי שעה עד שעה באווירה שאני יכולה להגדירה רק כמשפחתית. "הצמים" לוגמים לאיטם שתי כוסות של מיצי הירקות הירוקים האורגניים (למשל, קישוא, מלפפון, פטרוזיליה עם תפוח ירוק או גזר לשיפור הטעם), האוכלים לועסים היטב ובאיטיות סלטים עתירי ירקות אורגניים וכולם עוזבים את השולחן בהרגשה של שובע.

ייתכן שסדר היום העמוס בימי הסדנה לא מותיר הרבה זמן למחשבות על אוכל. הבוקר מתחיל בהתעמלות צי קונג או פלדנקרייז, ממשיך בהרצאות ובהדגמות במטבח, בצעידה נמרצת בעליות ובמורדות של מושב אמירים, בטיפולים (למי שבחר בכך – שיאצו, רפלקסולוגיה או הידרו תראפיה), מנוחה קצרה, ושוב הרצאות וסדנאות של דמיון מודרך, יוגה, שיאצו ואלמנטים מתורת קבלה.

באופן אישי, סדנת הניקוי הייתה עבורי חוויה נפשית וגופנית של התעלות. מבחינה פיזית חשתי קלה ומשוחררת וישנתי היטב כפי שלא ישנתי מזה זמן רב. מבחינה נפשית חשתי רוגע, שאינני מכירה בחיי היומיום שלי. בסוף הסדנה, הרגשתי צער שאני נאלצת להתנתק מהנוף הקסום ומהשלווה של הגליל העליון ולהיזרק חזרה לאינטנסיביות של החיים. היה לי ממש חבל לזהם את מערכות הגוף במזון רגיל. הביס הראשון של לחם גרם לי לייסורי מצפון ולגימת הקפה הראשונה עוררה גל של ביקורת עצמית. ממרחק של כמה שבועות, אינני חושבת שאני מסוגלת לאמץ בקלות את השיטה כדרך חיים, אבל לעבור סדנת ניקוי פעם-פעמים בשנה – בשמחה.

לפרטים: 04-6989666 [www.hitchadshut.co.il](http://www.hitchadshut.co.il)