

ריפוי סוכרת או רק איזון?

הגלויה שלך אי שנים להצטרף



תרופות, ואורח החיים החדש טוב ונעים לו - זו תוצאה מושלמת.

יחד עם זאת, חשוב להבין גם את הצד השני. אם לאחר תקופת הריפוי אדם יחזור לאורך זמן לאותו אורח חיים שהוביל למחלה, ברוב המקרים גם הסוכרת תחזור.

לכן המפתח האמיתי הוא לא דיאטה, אלא אורח חיים שטוב לחיות איתו. האוכל צריך להיות טעים, נגיש ומשביע. גם אם יש מדי פעם חריגות, הן אינן הבעיה - כל עוד הבסיס היומיומי נשאר בריא ויציב. הבסיס פשוט הרבה יותר ממה שאנשים מדמיינים: יותר ירקות חיים ומבושלים, בעיקר העשירים בסיבים תזונתיים, פירות בהתאמה נכונה גם לסוכרתיים, קטניות, פחמימות איכותיות יותר, והפחתה משמעותית של מזונות עתירי שומן.

רבים מופתעים לגלות שהם שבעים יותר ומרגישים טוב יותר. כשיש בסיס בריא ועוצמתי, גם חריגות אינן מפילות את התהליך - כי הבריאות נקבעת לפי מה שעושים רוב הזמן, לא לפי מה שעושים מדי פעם.

אחרי אלפי אנשים שליוויתי, אני מתרגש מיכולות הריפוי המדהימות של הגוף. כשנונתים לו את התנאים הנכונים, הוא יודע להשתקם בצורה שמפתיעה אפילו את עולם המחקר.

ואולי זו גם התשובה לשאלה שבה פתחנו. לא האם אפשר לרפא סוכרת. אלא האם אנחנו מוכנים לתת לגוף שלנו את התנאים הנכונים שהוא צריך כדי להשתקם.

בשורות משמחות

אפשר לשמוע הדרכות שלי בקו "אור עולם".
הדרכות קצרות ומעשיות.

טלפון: 073-3454545 | שלוחה 621

בעקבות ההצלחה הגדולה, נפתחה ההרשמה למחזור חדש להכשרת מטפלים מבית 'בקרמן בריאות', בשיתוף אילמה.

יש מחסור גדול במטפלים המובילים לתוצאות באמצעות מדע עדכני ובריאות טבעית. אם אתם רוצים להפוך את הרצון לעזור לאנשים לשליחות, לרכוש ידע ולהפוך את ביתכם לבריא יותר - מוזמנים לפנות אלינו.

לפרטים:

bruit.beckerman5@gmail.com

02-3740019

הסוכר הגבוה איננו תחילת המחלה. הוא רק הצופן שמודיע שהמחלה כבר התקדמה.

לכן המטרה האמיתית איננה רק להוריד את הסוכר, אלא להחזיר את חילוף החומרים כולו לתפקוד תקין.

מה הראו המחקרים?

כדי לבדוק האם אפשר להשפיע על שורש המחלה, חוקרים מובילים בעולם ביצעו בדיקות MRI לכבד וללבלב כדי לראות מה באמת קורה בתוך הגוף אצל אנשים עם סוכרת שעברו שינוי משמעותי באורח החיים.

התוצאות היו מרתקות. ככל שהשומן העודף בכבד ובלבלב פחת, אצל רבים חל שיפור משמעותי בתפקוד תאי הבטא - התאים שאחראים על ייצור האינסולין.

אבל ההפתעה הגדולה הייתה שבמבחני העמסת סוכר נמצא שאצל חלק מהמשתתפים הלבלב חזר להגיב בצורה יעילה הרבה יותר, בדומה לאדם בריא. כשהלבלב חוזר לתפקד כמו אצל אדם בריא, קשה לקרוא לזה רק "איזון". מבחינתי, זהו ריפוי.

כמובן, לא כל אדם יגיע לריפוי מלא. משך המחלה, מצב הלבלב, הגיל וההתמדה משפיעים על התהליך. אך גם כשלא מגיעים לריפוי, כמעט תמיד ניתן להשיג שיפור דרמטי, ברמות הסוכר, במשקל, בלחץ הדם, באיכות החיים ולעיתים גם להפחית את הצורך בתרופות.

אז איך נקרא לזה? ריפוי או הפוגה?

אני נזכר ביצחק, בן 42.

כשהגיע אליי הוא כבר הזריק 52 יחידות אינסולין ביום, ורמות הסוכר שלו היו סביב 250. מבחינתו, העתיד כבר היה כתוב. הוא רק קיווה שהמצב לא יחמיר.

אבל לאחר שינוי יסודי באורח החיים, הוא הפסיק לחלוטין את זריקות האינסולין בתוך שלושה שבועות בלבד. יותר מהשמחה על המספרים, הוא פשוט התקשה להאמין שהגוף שלו מסוגל להשתנות כל כך מהר. גם גברת יפה, בת 69, שהגיעה עם ערכי סוכר של כמעט 500. בתוך שבועיים בלבד הם ירדו ל-134. ראיתי עוד רבים שעברו תהליכים דומים.

גם כשנותר נזק בלתי הפיך ללבלב, מבחינתי אם אדם חי שנים עם ערכי סוכר תקינים, ללא

הרב ישראל בקרמן

מומחה לריפוי סוכרת וירידה במשקל

במשך שנים פחדתי להשתמש במילה "ריפוי".

לא בגלל שלא ראיתי תוצאות. להפך.

ראיתי אנשים שהגיעו עם ערכי סוכר של 400 ואף יותר, וכבר הזריקו אינסולין והיו בטוחים שזה ילווה אותם כל החיים. וראיתי את אותם אנשים חוזרים במהירות לערכי סוכר תקינים, מפסיקים תרופות בהנחיית הרופא שלהם, וחוזרים לחיות חיים רגילים.

אבל פחדתי להשתמש במילה הלא נכונה.

רציתי להיות בטוח שאני לא נשען רק על מה שראיתי בקליניקה, אלא גם על מה שהמחקר המדעי באמת מאפשר לומר.

והשאלה הזו חוזרת אליי שוב ושוב:

"תגיד, אפשר באמת לרפא סוכרת, או שרק מאזנים אותה כל עוד מקפידים?"

במשך שנים התשובה המקובלת בעולם הרפואה הייתה ברורה. סוכרת מסוג 2 נחשבה למחלה כרונית, כזו שרק הולכת ומחמירה עם הזמן. המטרה הייתה להאט את ההידרדרות, לא לשנות את כיוונה. אבל בשנים האחרונות מתחילה להתרחש מהפכה שקטה.

עוד ועוד מחקרים מאלצים את עולם הרפואה לבחון מחדש הנחות ישנות. כשקראתי אותם הם לא הפתיעו אותי. לא מפני שאני יודע יותר מהחוקרים, לא מפני שאני יודע יותר מהחוקרים, אלא מפני שכבר ראיתי את זה בקליניקה. שמחתי שהמחקרים מראים את מה שכבר ראינו בשטח.

הסוכר הוא רק הצופר

רבים חושבים שסוכרת מתחילה כשהסוכר עולה. זו אחת הטעויות הגדולות ביותר. אצל אנשים רבים, הנזק המטבולי מתחיל 10-15 שנים קודם. כבר בשלב הטרנס-סוכרת, ואף קודם, מתפתחת **תנגודת לאינסולין**. כדי להתגבר עליה הלבלב מפריש עוד ועוד אינסולין, ולכן בדיקות הסוכר עדיין יכולות להיראות תקינות. אבל **עודף האינסולין** הוא אחד הגורמים המזיקים ביותר. הוא תורם לעלייה במשקל, לכבד שומני, ללחץ דם גבוה, לפגיעה בכלי הדם ולהמשך החמרת המחלה. רק לאחר שנים, כשהלבלב כבר מתקשה לעמוד בעומס, הסוכר מתחיל לעלות.