



| הרב ישראל בקרמן |  
מומחה לריפוי סוכרת וירידה במשקל

# איך נהיים מטפל טוב באמת

מהפכה אמיתית.

אני ירדתי 44 קילו בתוך חמישה חודשים והחלמתי ממחלה קשה - לא מ"דיאטה", אלא משינוי גישה. אחרי כישלונות רבים גיליתי דרך שעובדת - והבנתי שזו דרך שיכולה לשנות חיים.

## פער גדול בין היצע לביקוש

"מטפלים רבים לא מצליחים למצוא עבודה, גם אחרי שנות לימוד - כי חסרה להם היכולת להצליח עם אנשים. ובדיוק בזמן שמיליונים מחפשים פתרון, חסרים מטפלים שיועדים להפוך ידע לתוצאות אמיתיות. מי שמסוגל - אצלו עומדים בתור".  
"בדיוק בשביל זה פתחנו את בית הספר של 'בקרמן בריאות' - מסלול פורץ דרך שמבוסס על אלפי הצלחות אמיתיות ועל חזון להפוך בריאות לשליחות. ידע שכבר אומץ במוסדות לימוד מובילים".

## מה באמת הופך מטפל לטוב?

מטפל טוב:

- מחזיק בידע מקצועי ומבוסס מדעי. יודע להעביר מסר ולתת השראה - לגרום לאדם לצאת בתחושה: "אני יכול!"
- לא קיצוני, יודע להכיל מורכבויות ולהתאים את הדרך למציאות
- יודע לזהות את הנקודות התקועות ומכוון את השינוי ובעיקר - אנושי, אכפתי, חם
- החידוש שלנו היה להפוך את השפה הבריאותית למדעית, ברורה ויישומית
- כזו שכל אחד יכול להבין ולחיות לפיה.
- למי זה מתאים?
- אם אתם בעלי תשוקה לבריאות, הורים שרוצים להוביל בבית, מטפלים שרוצים סוף־סוף תוצאות בשטח - או מבקשים להחלים בעצמכם - תמצאו במסלול הזה כלים פרקטיים ופשוטים.
- כל תלמיד מגלה שלא רק הבריאות של אחרים משתנה - אלא גם שלו עצמו מתחזקת, כי אין דבר שמחזק יותר מללוות אחרים בשינוי.

## מה מקבלים במסלול?

- היכרות מעמיקה עם המחלות הנפוצות - גורמים ודרכי ריפוי. • אבחון לפי בדיקות דם וסימנים נוספים. • הכרות מעמיקה עם התרופות השונות.
- מומחיות במטבח בריא • בניית תוכניות עבודה הדרגתיות ומותאמות אישית למצב הבריאותי. • קיצורי דרך מוכחים לירידה מהירה במשקל, סוכר וכולסטרול. • סוגי פעילות לחיזוק הלב, השרירים והגוף. • תוצאות ב־10 דקות ביום מהבית.

## השליחות והפרנסה

העולם זקוק למטפלים טובים. וזו שליחות של ממש: להציל נפשות, להחזיר בריאות וכוח לחיים.  
ובנוסף - יש כאן גם פרנסה קלה: מטפל בוחר כמה שעות בשבוע, מקבל משכורת יפה, ומשלב שליחות עם פרנסה.  
**הגשמה זה לשנות חיים:** אין סיפוק גדול יותר מלשמוע: "בזכותך ירדתי מהתרופות". "בזכותך חזרתי לחיות".  
זו לא רק עבודה - זו תחושת הגשמה שאין לה תחליף.

ההרשמה נפתחת לקבוצה מצומצמת: **לפרטים:**

[briut.beckerman5@gmail.com](mailto:briut.beckerman5@gmail.com) או 02-3740019

"שלום, אני שרה. מכחישה שאני חולת סוכרת, עם A1C סביב 10 ובעיות רפואיות נוספות. אני לא נוטלת שום תרופה, לא יודעת לבלוע כדורים וגם פוחדת מהם. ראיתי ב'קטיפה' אודות החיפוש אחר משפיעים בתחום הבריאות, וחשבתי שאולי אם אעסוק בזה - אני אהיה המרוויחה הראשונה. ואולי זה הייעוד שלי - אני מאמינה שיש אלפי נשים במצבי שזקוקות לתמיכה וליווי."

הסיפור של שרה איננו נדיר. אינספור אנשים חיים עם ייאוש מעודף משקל, סוכרת ובעיות נלוות. חלקם פוחדים מתרופות, אצל חלקם הן לא מספקות. זהו תחום של ייאוש עמוק: אנשים חזקים ומצליחים מתגלים מול הצלחת כחשרי אונים. גם כשהם יודעים שסוכרת היא "פצצה מתקתקת", כשהם מתנשפים במדרגות, או כשהמשקל הנוסף מכביד על הגוף והנפש - הם עדיין מיואשים. התחושה הרווחת: אין סיכוי. מול האוכל - אין דרך. רבים ניסו כל דיאטה ושיטה אפשרית - ושוב גילו שהם חוזרים לאותה נקודה. ואז המסקנה האוטומטית היא: "זה לא ילך. זה לא בשבילי."

## הסוד שעובד

כששואלים אותי "מה שונה אצלך?", התשובה פשוטה: אני עובד עם אנשים מיואשים לגמרי - סוכרתיים, בעלי עודף משקל כבד, שכבר ניסו הכול וכלום לא עבד. הם בטוחים שאין יותר תקווה. ובתוך שעה של שיחה העיניים שלהם נדלקות מחדש.

יחד עם הצוות שלי אני מלווה כאלף אנשים בשנה. ואצל רובם, גם המיואשים ביותר, קורה הדבר המדהים: הם יורדים עשרות קילוגרמים בזמן קצר, יוצאים מתרופות, הסוכר, לחץ הדם והכולסטרול מתאזנים - ומרגישים כאילו נולדו מחדש.

והכל - בלי דיאטה.  
איך זה אפשרי? התשובה נעוצה בגישה. הגישה קובעת יותר מכל "תפריט" או "הנחיה". **בריאות טובה היא מיומנות נרכשת.**  
זו גישה שמלמדת להתמקד במה כן לאכול, לשנות בהדרגה את הרגלי הטעם, לדעת מראש להסתפק ב־80%, ובעיקר - ללמוד איך להיכשל ולהמשיך הלאה, במקום לקרוס.

בלמידה נכונה אפשר ללמוד להכין ארוחות פעם אחת לשבוע שלם בלי לתפוס זמן. יותר מכך - אורח חיים בריא למי שמתמקצע הוא לא פחות טעים מארוחות רגילות, אלפי בוגרים שלי יכולים להעיד על כך.  
שינוי כזה לוקח כמה שבועות או חודשים, אבל מי שעושה אותו נכון, בדרך כלל מצליח. ומי שלא הצליח עד היום - פשוט לא עשה את זה נכון.

## העולם זקוק למטפלים טובים

מה הופך אדם למטפל טוב?

מטפל טוב הוא מי שמצליח להפוך ידע לתוצאות אצל מטופליו.  
לבריאות טובה אין חובה להיות מדויקים במאה אחוז. הגוף יודע להתמודד עם חריגות. הבעיה היא אורח חיים שכולו חריגות - "פיגועים בריאותיים" שלוש פעמים ביום.  
והיום - העולם זקוק למטפלים טובים יותר מאי פעם. העולם שלנו חולה. מעל שני מיליון מאובחנים בישראל עם סוכרת, לחץ דם ושומנים בדם, כמיליון עם מיגרנות ועוד מספר דומה עם בעיות עיכול. העולם - מחכה לשיעור.

האמת היא שבהתחלה לא הבנתי את עוצמת המהפכה. הקליניקה הייתה מלאה, הכשרתי מטפלים - וחשבתי שמדובר בתופעה מקומית. אבל כשהתחילו להגיע אדמו"רים, ראשי ישיבות ורבני ערים - הבנתי שזה חוצה שכבות. פתאום כמעט בכל בניין מצאתי בוגר שלנו. אז הבנתי - זו