



הרב ישראל בקרמן | מומחה לריפוי סוכרת וירידה במשקל

דווקא לפני החגים - ההזדמנות לאורח חיים בריא באמת

למה אנשים ממשיכים להרוס לעצמם את החגים - שנה אחרי שנה
- למרות שהם יודעים בדיוק איך זה ייגמר?

תקווה לשנה החדשה

אם הייתם שואלים אותי לפני 17 שנה האם אני מאמין שאוביל מהפכה בריאותית של ממש - הייתי עונה בחוסר אמון מוחלט. הייתי בחור ישיבה בפוניבז', עם עודף משקל משמעותי ואפס מודעות בריאותית. ארוחת בוקר וערב: עשר פרוסות לחם או חבילת קרקרים. בורקסים, רוגעלך, נשנושים בלי חשבון. ניסיתי עשרות דיאטות; חלקן החזיקו ימים ספורים, אחרות חודשים, ואפילו ירדתי פעם 15 קילו בעקבות תגמול מכוון מההורים על כל קילו שאוריד - אבל הכל חזר בריבית דריבית. בשלב מסוים אחרי כל כך הרבה אכזבות, הרציונל אמר שהנתונים שלי לא נותנים לי סיכוי: אני אוהב לאכול, נחישות לאורך זמן לא הצד החזק שלי. פרשתי מהמירוץ, בחוץ פיתחתי אדישות וניתוק כאילו "זה לא אכפת לי"; בפנים בער כאב צורב מכוסה בשכבות הגנה. האם יכולתי לחלום אז, שיום אחד אוביל אלפי אנשים לירידה מדהימה במשקל ולריפוי סוכרת, עם קרוב למאה פניות חדשות מדי יום? האם דמיינתי שהתוכנית שלי תהפוך לפופולרית ביותר בציבור החרדי, עם אחוזי הצלחה מהגבוהים בארץ, ושסמיינרים חשובים והמכללה הוותיקה בישראל יבקשו להכניס את התוכנית שלי לתוכנית הלימודים שלהם?

@נקודת המפנה

הסיפור שלי התחיל במחלה קשה בגיל 22. ניסיתי את כל מה שהרפואה בארץ ובחו"ל יכלה להציע - ללא הצלחה. כעבור שנה, כצ'אנס אחרון, בחרתי בשינוי אורח חיים קיצוני. בהתחלה הרגשתי עם התזונה החדשה כמו "ג'ירפה" - מוזר, לא טבעי. ואז התרחש נס: שיפור פלאי שהוביל בתוך חודשים ספורים להחלמה מלאה. ועוד דבר מפתיע קרה - בתוך חמישה חודשים ירדתי בקלות 44 קילו. מהנפש הכבדה והנבולה קמתי לאדם חדש קליל ומלא באנרגיה, צועד 20 ק"מ בלי מאמץ.

מסע המחקר והלמידה

התחלתי ללמוד בהתלהבות על עולם הריפוי, ובמקביל להדריך אנשים. התוצאות חזרו על עצמן אצל אחרים. ואז הגיעו הנפילות. בתחילה גניבות קטנות, ובהדרגה מצאתי את עצמי שוב חוזר להרגלים הישנים שלא חלמתי לחזור אליהם. לא הבנתי איך, אחרי שראיתי את התועלת העצומה שהשגתי, אני עדיין מוכן לשוב לסבל כל כך גדול. עשיתי מחקר של עשר שנים: מאות שיחות עם מטופלים ומומחים, התבוננות מעמיקה. המסקנות רבות, אך המרכזית בכולן פשוטה: רוב האנשים עובדים ומוכנים לשלם מחיר בשביל התוצאה - זה לא מספיק. מה שעובד באמת הוא להפוך את הדרך למהנה, ברת־קיימא ומשתלמת בפני עצמה; התוצאה הופכת לבונוס.

הדרך עצמה היא גם שורש הבעיה

עודף משקל וסוכרת אינם גזירה - הם סימפטום של התנהלות לא תקינה. רק כשמשיגים את ההתנהלות עצמה, בלי להתמקד בתוצאה, מגיעה התוצאה מהר יותר ממה שחולמים. וכשמתחילים ליהנות מהדרך, הכול משתנה: דואגים לרפד את הדרך כך שתהיה נחמדה וחוייית, ללא מאבקים. האוכל חייב להיות טעים ברמה

הגבוהה ביותר, קל להכנה, ויש מקום לפשרות ולחריגות - בלי מצפון. האם באמת אפשר ליהנות ממזון ברמה עולמית בלי סוכר, שמנים או שעות בישול? אני השקעתי שנים ומשאבים רבים כדי להביא את המזון הבריא לרמה הגבוהה ביותר.

קהל היעד שלי - סוכרתיים ואנשים עם עודף משקל, רובם מביני אוכל - מעידים כמעט כולם שהמזון הבריא משובח לא פחות. לעיתים קרובות הרגלי הטעם משתנים, והמזון המלאכותי שהיו רגילים אליו פשוט דוחה אותם. העדויות מדברות בעד עצמן. מדי יום אני מקבל מכתבים, והנה כמה ציטוטים אמיתיים:

"הסוכר בבוקר 85, לחץ דם ושומנים בדם תקינים. הרופאה התפעלה וביקשה לפגוש את בקרמן". - מרדכי

"לאחר 10 שבועות ראיתי שיפור בכולסטרול ובכל המדדים". - שפרה

"ירדתי 30 קילו - ואפילו לא רציתי את האוכל הישן; הרגשתי שהקיבה הצטמצמה".

"אני עם סוכרת הריון, התחלתי בסוכר 107, ובתוך שבועיים ירד ל-90". בשנת תשפ"ה תיעדתי והקלטתי מעל 600 מקרי ריפוי. כמעט בכל בית יש צורך בישועה: עודף משקל חונק, סוכרת, לחץ דם, חולשה או הפרעות עיכול. כמעט כל אדם מעל גיל 40 סוחב בטן ומרגיש זקן.

ובכל זאת - המודעות גדלה ונכנסת לזרם המרכזי. גדולי ראשי הישיבות, אדמו"רים, מנהלי חברות, אברכים ומורות באים אלינו ומבינים שאפשר אחרת.

יותר ויותר אנשים מבינים שהדרך לשינוי לא דורשת מהפכה טוטאלית בחיים. מספיק להכניס מספר עקרונות פשוטים לשגרה ולעבוד נכון לתקופת התרגלות. בתוך מספר שבועות זה כבר הופך לחלק מהשגרה, והחיים קלים הרבה יותר. והרווח עצום - בלתי נתפס. מי שעשה זאת מעיד שזו חוויה של חיים חדשים.

ההזדמנות שלך

אני מאמין שכל אחד יכול להיות בריא ורזה ולממש את החיים בצורה הטובה ביותר. אם עד היום זה לא הצליח, זה כנראה לא נעשה בצורה הנכונה.

עם השנים הכשרתי כשלושים אנשי צוות, ועדיין החסר עצום. יש דרך ברורה לשינוי - מותאמת למצב הדור, שיכולה באמת להביא תוצאות. לכן, יחד עם מכללת אילמה הוותיקה בישראל, פתחנו הכשרה משמעותית לאנשים שרוצים להיות חלק מהשינוי. קבוצה מצומצמת שתעבור הכשרה אינטנסיבית עם כלים מוכחים לשפר ואף לרפא את המחלות הנפוצות ביותר.

אם יש לכם יכולת השפעה ואתם רוצים להצטרף למהפכה, לקחת חלק בשליחות אמיתית בהצלת נפשות והחזרת כוח ובריאות לחיים, עם פרנסה מכובדת של מאות שקלים לשעה, עבודה עם אנשים בשעות שנוחות לכם, והנאה וסיפוק עצום מהשפעה אמיתית - זו ההזדמנות שלכם.

שיעור מבוא מיוחד במתנה: תרופות: מתי חובה ומתי אפשר בלי. ואיך לגדל ילדים בלי תרופות.

מרגישים קריאה להשפיע? רוצים כלים שבאמת עובדים לחולל שינוי אצל אנשים? שליחות עם פרנסה - הצטרפו אלינו.

לפרטים נוספים וליצירת קשר:

דוא"ל: elima.beckerman@gmail.com | טלפון: 04-6666371