

סיפור המסע המופלא של שוש מניקס מסכרת לחיים ללא תרופות

פוסט שפורסם ע"י שוש מניקס בקבוצת הפייסבוק "תזונה קטוגנית" בדצמבר 2015
תודה לשוש על האישור לשתף ועל ההשראה לחיים ללא תרופות.

"בוקר טוב משפחת קטוגניה

סוכר בבוקר 88

קיטונים 4.1

אתמול אכלתי:

גבינות שמנות, שמנת, פטריות ודגים שבעבר רק להריח אותם העלו לי את הסוכר בגלל התנגודת לאינסולין
ההיסטרית שהייתה לי.

סוגרת 5 חודשים בתזונה הקטוגנית (בחווייה הפנימית שלי כאילו עברו כבר שנים) נרגשת ומתרגשת ובעיקר
מאושרת ומתוך כך רוצה לשתף ולחלוק.

מוקדש למען אנשים כמוני שנקלעו לסחרחורת מכת הסוכרת:

דו"ח מצב וסיכום היסטוריה לפני התזונה הקטוגנית:

30 שנה סוכרתית

15 שנה מזריקה אינסולין

בשנים האחרונות הגעתי ל-5 זריקות אינסולין ליום וגם זה לא ממש הצליח לאזן את ערכי הסוכר.

לחץ דם גבוה - כדור ללחץ דם

כבד שומני, נמלול ברגלים....

נזקים בעין - ציסטה בתוך העין שטופלה בזריקות לתוך העין.

מרגישה כל הזמן מותשת חסרת אנרגיה ולא טוב.

עודף משקל גדול (שקלתי 110 ק"ג)

תזונה צמחונית 30 שנה (נטורופאטית במקצועי בעבר)

הייתי מיואשת, אכלתי "נכון" אבל לא הצלחתי "להגביל את הכמויות שאכלתי", מצבי הלך והדרדר ברמות
הסוכר, לחץ הדם והמשקל שעלה ועלה....נזקים שהלכו והתרבו...

הציעו לי ניתוח קיצור קיבה, ומתוך ייאוש עשיתי אותו ואכלתי בדקדקנות את מה שהתזונאית בבי"ח הנחתה
אותי לאכול.

במשך שנה אכן ירדתי 30 ק"ג, הסוכרת לא נעלמה והמשכתי להזריק אינסולין לפני כל ארוחה, אומנם
בכמויות קטנות יותר, והחשש שעם הזמן יגדלו כפי שקרה בעבר.

בתום שנה מהניתוח:

הרופאים אמרו "סורי, הסוכרת כבר לא תעבור, הגעת מאוחר מידי, במצב קשה מידי, בקיצור אין מה לעשות,
תחיי עם זה".

הרעב והצורך הבלתי נשלט לאכול בעקבות הזרקות האינסולין חזר התחלתי שוב לעלות במשקל. כמויות
האינסולין שהזרקתי התחילו לעלות וידעתי שהמסלול העתידי צפוי וידוע לי, כבר צעדתי בנתיב ההרסני הזה,
וידעתי שבמלחמה הזו לאורך זמן אין לי סיכוי לנצח.

התפללתי חזק לבורא עולם שיעזור לי והתחייבתי לעשות הכל אם ישלח לי נתיב מילוט מהמחלה להבראה.

(נראה אולי קצת מיסטי ולאחדים יראה הזוי, אבל כך היה ואני אדם מאמין)

למחרת בבוקר פתחתי את הפייסבוק שלי והמילה תזונה קטוגנית קפצה לי לעין כמו שלט ניאון מהבהב, אני
לא זוכרת באיזה הקשר אפילו, והרגשתי חזק בבטן שזה ממש קורא לי ושואלי זה הפתרון שאני מחפשת
ושואלי שלחו לי זאת מלמעלה.

לחצתי על כך והגעתי לקבוצה "תזונה קטוגנית", מכאן נפתח דף חדש בחיי, עליתי על מסלול ההבראה האמיתי מהמחלה הארוכה.

חייבת לציין שכל מה שאני כותבת כאן אינו בגדר המלצה רפואית כלשהי או תחליף לכך כי אם שיתוף אישי שלי שאם יכול לעזור למישהו זו מטרתו.

תהליך כניסה לתזונה קטוגנית:

הפסקת כל התרופות על החיים ועל המוות, עם החלטה נחושה שגם אם אצטרך לאכול חצץ אטחן אותו אעשה ממנו קציצות ואוכל.

החלטה נחושה שאני מהסוכרת נפטרת בכל מחיר, מוכנה לעשות הכל אבל באמת הכל בלי פינוקים, והכי חשוב מבינה שאני לא יודעת כלום בנידון (למרות השכלתי הרחבה בתזונה) כי במבחן התוצאה הסוכרת רק החמירה וההשמנה רק גדלה.

מוכנה לחזור להיות תלמידה, ללמוד ממנוסים ממני שעשו זאת (נפטרו מהסוכרת) וללמוד הכל מהתחלה עם ראש פתוח גם אם זה אומר שכל מה שאלמד הינו הפוך ממה שאני למדתי, האמנתי וידעתי במהלך ה-30 שנה האחרונות.

התקבלתי לקבוצה ומיד החלו לעזור לי, חייבת להודות שבדבר כזה לא נתקלתי מעולם ואודה כאן בבושת פנים שבהתחלה אפילו חשדתי בכוונת הרוצים לעזור.

Ram Divone

רם דיבון היה הראשון שנכנס לאישי והציע את עזרתו הצמודה שאומנם חשדתי (סליחה רם המקסים שחשדתי בכשרים) אבל במקביל גם האמנתי שנשלח משמים לעזור לי ואכן עזר בגדול, הצפתי אותו בשאלות והוא ענה בסבלנות מרובה על כל שאלה וצירף קישורים והתחלתי לחרוש על החומר.

רם לנצח אהיה מכירת תודה לך, אתה המנטור הראשון שלי לענייני תזונה קטוגנית.

למדתי בצמא ימים ולילות, מאמרים, מחקרים, שיתופים של חברים ומכל הבא בקבוצה ללא לאות וכמובן את המאמרים והידע הנרחב בבלוג של אביב. Aviv Maizlin

הצטרפו אליו כל חברות "הידענים מועצת חכמי קטוגנייה" והיה נראה לי שכולם מגויסים לעזור לי להבריא ואין שאלה שקשה להם לענות או תמיכה שאינם מוכנים לתת בכל שעה משעות היום.

כי הרבה לא ישנתי, כל כך הייתי מרותקת מהמידע החדש דנדש שנגלה לעיני.

הדרך לא הייתה פשוטה בהתחלה והסוכר שיחק איתי משחקים ודי שיגע אותי, לא מעט רגעי משבר, פחדים, שאלות וכמעט שבירה כאשר כל הזמן הזה עוקבת בבדיקות דם כמעט כל שעה בכמעט אובססיה.

שרדתי תקופה זו בלי להישבר רק בזכות תמיכה, הנחייה ועזרה מתמדת ורציפה של חברי הקבוצה הנפלאה הזו, שסיפקו כל הזמן ידע מבוסס על כל שאלה ומצב, שיתופים מניסיון אישי שעודדו אותי להתמיד ולהמשיך בלי לוותר וליווי כמעט אישי.

לתדהמתי גיליתי שבתזונה הזו אין לי כמעט מאבקים עם הרצון לאכול, אני ממש לא רעבה רוב הזמן, שבעה ממש מהר ואין לי צורך בהרבה אוכל איזה כף 🍴 🍴 🍴 🍴

לא האמנתי שאני ארגיש כך אי פעם.

בהמשך עשיתי בדקויות ובקנאות את כל מה שהחברה מחבורת הידענים אמרו לי לעשות והנה כמעט בדרך ל"אחרית דבר".

כי החיים היפים והבריאים שלי ממשיכים בעוצמה ב"ה.

5 חודשים אחרי אני על 0 תרופות, מאוזנת מעל חודש וחצי, ערכי הסוכר יציבים, לפני אוכל אינם עולים על 98, שעה אחרי אוכל אינם עולים על 120, ותוך 3 שעות חוזרים ל- 80 - 90.

לחץ דם מאוזן

הנמלול ברגליים עבר

הכבד החלים והפסיק להיות שומני

קטוזיס עמוק ויציב רמת הקיטונים לא יורדת מ-1.8.

הציסטה בעין עברה לתדהמת הרופא שבדק אותי בבי"ח, הוא אמר לי שלא נתקל בדבר כזה, הוא לא יודע מה אני עושה אבל שאמשיך לעשות את מה שאני עושה.

בבדיקה האחרונה בבי"ח גם הכירורג ששיתפתי אותו אמר "תמשיכי זו הדרך הנכונה".

ירדתי עוד 15 קילו ב-5 חודשים האלה, העור שלי נראה טוב מאי פעם למרות שהורדתי 45 ק"ג ואני בת 63 (חשוב לנשים חה חה חה)

הכי חשוב- קל לי לשמור על התזונה הזאת, אני כל הזמן שבעה, מלאת אנרגיה ומרגישה בשמיים.

