

סוכרת: המגפה המתוקה

עשירית מבני האדם לוקים בסוכרת. מעבר לתזונה לקויה, מדע הרוח מציע הסבר נוסף: לחץ לימודי בביה"ס היסודי

בשנים האחרונות אנחנו צופים בהופעתה של מגיפה חדשה: הסוכרת. כ-10% מתושבי העולם המערבי (כולל ישראל) חולים במחלה. במאמר שלפנינו ננסה להבין את התופעה וכיצד ניתן להתגונן בפניה. סוכרת היא מחלה המתאפיינת בריכוז גבוה של סוכר (גלוקוז) בדם. בלטינית, שם המחלה הוא Diabetes mellitus ומשמעותו: "שתן מתוק", כיוון שכאשר רמת הסוכר בדם עולה

2. התאים לא מצייתים למסר של האינסולין ולא מאפשרים לסוכר לחדור פנימה (תנגודת גבוהה של הרקמות לאינסולין), כך שבעת עלייה ברמת הסוכר בדם, אין תגובה ראויה למצב. כתוצאה מכך מצטבר הגלוקוז בדם ורמתו עולה בהתאם לחומרת המחלה עד לרמות שמסכנות את חיי האדם.

להופיע בכל גיל, אך מופיעה בעיקר מגיל 40 והלאה. הלב לב עדיין מייצר אינסולין, אך האינסולין אינו מצליח להשפיע על התאים להחדיר גלוקוז לתא. סוכרת הריונית מופיעה אצל כ-3% מכלל הנשים ההרות. זו סוכרת שהתפתחה או התגלתה לראשונה בהריון, ולרוב מופיעה בחצי השני של תקופת ההריון ונעלמת עם סיומו. בקרב 8 מכל 10 נשים שאובחנו כלוקות

העיסוק האינטנסיבי בחושים ובאינטלקט החל מגיל צעיר מוביל למצב של התשה של האני, כך שהוא מתקשה לרדת מטה ולחדור את הגופניות במלואה בגיל ההתבגרות, ונותר בספירת הראש

מעל רמה של 180 מיליגרם סוכר לדציליטר דם, ישנה הפרשה שלו בשתן. גלוקוז (סוכר) בדם הוא מרכיב חיוני שבלעדיו אין חיים. באדם בריא, רמת הסוכר הבסיסית בדם נעה בין 70 ל-110 מיליגרם גלוקוז לדציליטר דם. אחרי ארוחה, ריכוז הגלוקוז בדם עולה לרמה של 120 - 140 מיליגרם לדציליטר. ברגע שרמת הגלוקוז עולה בדם, תאים הנמצאים בלבב מפרישים בתגובה אינסולין, שגורם לתאים ברקמות השונות להכניס את הסוכר פנימה ולהשתמש בו או לאחסן אותו עד לרגע בו יזדקקו לו. תהליך זה גורם לירידה חזרה של הסוכר בדם לרמה הממוצעת.

אצל חולי סוכרת יכולים להופיע אחד מהמצבים הבאים:
1. חוסר באינסולין.

מהם סוגי הסוכרת?

סוכרת יכולה לבוא לידי ביטוי באחת מתוך שלוש הצורות העיקריות הבאות: סוכרת מסוג 1 (Type 1), סוכרת מסוג 2 (Type 2), וסוכרת הריונית. סוכרת מסוג 1, המכונה גם סוכרת נעורים, מופיעה בדרך כלל בגיל הילדות או אצל בני נוער. היא נובעת מחוסר ייצור של אינסולין בשל הרס התאים בבלוטת הלבב האחראים להפרשת האינסולין. למצב הזה שותפים גורמים רבים ובהם מערכת החיסון שתוקפת את הלבב (מחלה אוטואימונית), נטייה תורשתית ואלרגיה לחלב פרה (קשורה ל-25% מהמקרים). גם מחלות וירליות מסוימות גורמות לייצור חומרים דלקתיים שעלולים לפגוע בתאים בלבב. סוכרת מסוג 2 היא הנפוצה ביותר ויכולה

בסוכרת הריון, שינויים בתזונה והקפדה על פעילות גופנית מתאימה יספיקו לאיזון רמת הסוכר בדמן בזמן ההריון. שאר הנשים תזדקקנה לטיפול.

מחלת הסוכרת מובילה לעלייה משמעותית בשכיחות התקפי לב, אירועים מוחיים, פגיעה ברשתית עד עיוורון, אי ספיקה כלייתית, פגיעה במערכת העצבים וכלי דם היקפיים, ולהיווצרות כיבים בגפיים תחתונות, עד כדי צורך בקטיעה. בקרב חולי סוכרת, תוחלת החיים קצרה בכ-10 שנים בהשוואה לכלל האוכלוסייה.

מדוע עלתה שכיחות המחלה?

אנחנו עדים בשנים האחרונות לעליה ניכרת בשכיחות מחלות כמו סוכרת, השמנת

יתר, כבד שומני, ועוד מחלות טרשתיות. מניין הן נובעות?

מעבר לתזונה ולאורח החיים שבו ממעיטים בתנועה, קיים גם גורם נוסף שלא מודעים אליו ברפואה המודרנית.

בהרצאה מה-21 למאי 1923 שטיינר תיאר מצב שנפוץ היום מאוד בבתי הספר. הוא כותב על כך שבגיל תשע-עשר מופעל לחץ גדול על הילד, שגורם למאמץ רב של הזיכרון. תוצאת מאמץ זה תבוא לידי ביטוי בשנות הארבעים של הילד בנטייה לסוכרת או מחלות מפרקים. כלומה, השפעת הלחץ העודף על הזיכרון בגיל תשע-עשר יגרום לעודף של שקיעת תוצרים מטבוליים (סוכר, חומצה אורית) בגוף בגיל מאוחר.

במערכות החינוך המערביות מתחילים במאמצים שכליים כבר בגן עם נטייה חזקה לעודף אינטלקטואליזציה שנמשכת גם בבית: בשיח עם ההורים, בחוברות העבודה שההורים נותנים כדי "להעשיר" את הילדים ובחוגים לימודיים שונים. כל זה מעצים את הנטייה לסוכרת מבוגרים.

במקביל, קיים גם חוסר באורח חיים ריתמי, החל מארוחות לא סדירות, שעות שינה לא סדירות, לחצים וחרדות בילדים המתגוררים בין משפחות מרובות, ימים עמוסים בפעילות מחוץ לבית, כל אלו מעודדים תהליכי דלקת כרונית בגיל מבוגר המתלווה לסוכרת או לבעיות המפרקים.

מהי סוכרת בעיני מדע הרוח ומדוע היא מופיעה?

אם מנסים להבין את המצב שנקרא סוכרת בעיני מדע הרוח, ניתן לומר שמדובר בחולשה באחיזה של "האני", היסוד הפנימי והגבוה ביותר בהווית האדם, במערכת המטבולית.

העיסוק האינטנסיבי בחושים ובאינטלקט החל מגיל צעיר מוביל למצב של התשה של האני, כך שהוא מתקשה לרדת מטה ולחדור את הגופניות במלואה בגיל ההתבגרות, ונותר בספירת הראש. עם חלוף הזמן חוסר היכולת לשלוט במערכת המטבולית גדל, ומכאן הדרך לסוכרת קצרה.

בנוסף לכך התזונה העשירה בסוכר מכבידה גם היא על התהליך של אחיזה האני.

כאשר אנחנו אוכלים מזון כלשהו מהצומח, המזון הזה דורש מהאני לפעול עליו כדי לשחרר אותו מהכוחות האתריים (כוחות החיים) של הצמח הקשורים אליו. תהליך זה מתבצע במערכת העיכול על-ידי האני ובעיקר

באזור התריסריון שם המזון עובר סוג של איפוס; משם הוא מגיע למעי הדק ונספג נקי מהשפעות חיזוניות.

מזונות מעובדים כמו סוכר מזוקק, קמח לבן ואחרים, דורשים מאמץ עיכולי מינימלי מהאני, כך שמי שמתבסס על מזון זה (ומדובר בעיקר בתזונה המערבית, ובמיוחד בשכבות סוציאקונומיות חלשות) גורם לאני לעזוב באופן הדרגתי את מערכת העיכול, ובמיוחד את הבלב בשל "חוסר עניין". מכאן עלולה להתפתח נטייה לסוכרת.



קנדי קראש. התמכרות בעייתית

בספרם של ד"ר ווגמן ושטיינר "קווי יסוד להרחבת אמנות הרפואה" (הוצאת הומני) מתואר מצב של מתח מתמשך לאורך זמן כסיבה ברורה להופעת סכרת. מתח מתמשך מקשה על פעולת המערכת המטבולית ועל אחיזה על-ידי האני. בחיים הנוכחיים כולנו חשופים לרמות גבוהות מאוד של מתח: מצבים כמו נהיגה, צפייה במסך או אפילו טיול ברחוב סואן גורמים לעליה משמעותית ברמת העקה (סטרס).

כיצד מטפלים?

הרפואה האנתרופוסופית מנסה בכל האמצעים העומדים לרשותה לשפר את האחיזה של האני במערכת המטבולית. הפעילות מתבצעת מכמה כיוונים:

1. פעילות גופנית - פעילות גופנית דורשת מהאני להיות אחוז יותר במערכת המטבולית-תנועתית. מחקרים מוכיחים כי פעילות גופנית יכולה לרפא סוכרת מבוגרים, או לפחות להוריד את הערכים

של הסוכר בדם בצורה משמעותית.

2. תזונה - תזונה ללא מזון מעובד, עשירה בעלים ירוקים, קוראת לאני לחזור למערכת העיכול. תזונה זו הוכחה במחקרים כבעלת יכולת להורדת ערכי סוכר בדם.

3. שיפור הפעילות של אורגניזם החום. האני פעיל בחום, ועל כן טיפול באמצעות רזומין או לבנדר, השייכים למשפחת השפתניים הקשורה בצורה חזקה למערכת המטבולית ולחום, מייטיב עם אנשים המראים חולשה באזור זה.

4. אוריתמיה מרפאת, שמסייעת לחזק את אחיזה האני במערכת המטבולית.

5. צמצום ההצפה החושית והמתח הנובע כתוצאה מכך אצל ילדים ומבוגרים.

6. דבקון לבן (Viscum Album) בתמיסה יאלץ את האני לשוב למערכת העיכול כדי להתמודד עם הכוחות שהדבקון מביא איתו, ובכך ישפר את אחיזה האני בלבב ובמערכת המטבולית.

לסיכום: אורח חיים יותר מוקפד החל מהגיל הרך, תזונה קרובה ככל הניתן למקור הטבעי שלה ופעילות גופנית יכולים להגן עלינו מפני הסוכרת ורוב התחלואים שהחיים המודרניים מביאים אל האנושות.

לקריאה נוספת:

1. קווי יסוד להרחבת אומנות הרפואה - שטיינר-ווגמן, הוצאת תלתן.
2. Man's Being, His Destiny and World-Evolution- Lecture VI by Rudolf Steiner GA 226 Anthroposophic Press
3. Harrison's Principles of Internal Medicine, Chapter 344. - McGraw-Hill Medical



ד"ר מוטי לוי הוא הרופא הראשי של "כללית רפואה משלימה".
Motilevir@gmail.com