

ניוזלטר מרץ



משתתפי מחקר 10K היקרים,

אנו מאחלים לכם חג פסח אביבי ושמח.

חג הפסח מסמל יותר מכל את ההתחדשות והצמיחה. כפי שהטבע מתעורר לחיים בתקופה זו, אנו מאחלים לכם זמן של פריחה אישית, מילוי מצברים ורגעים יפים של משפחתיות וחום סביב שולחן החג.

בימים אלו, נאחל לימים שקטים ובטוחים יותר. מי ייתן וחג החירות יביא עמו בשורות טובות, שלום וביטחון לכם, ליקיריכם ולכל בית ישראל.

זוהי הזדמנות עבורנו להביע את הערכתנו העמוקה על בחירתכם לקחת חלק בפרויקט 10K. בזכות השותפות שלכם, אנו מצליחים לקדם מחקר בעל ערך משמעותי ותרומה אדירה למדע.

מאחלים לכם חג של חירות, צמיחה, התחדשות ושלום,
חג פסח שמח

צוות פרויקט 10K

מעבר לסוכרת: מה רמות הסוכר שלך אומרות על בריאותך



מחקר חדש ומסקרן שפורסם לפני שבועיים בכתב העת Diabetes Care 2026, שופך אור על הקשר שבין תנודות הסוכר היומיות לבריאות העתידית שלנו.

אנסטסיה גודנבה, חוקרת בפרויקט 10K - מעבדתו של פרופ' ערן סגל, יחד עם ד"ר סמדר שילה ופרופ' משה פיליפ מבי"ח שניידר, ניתחו דפוסי סוכר מפורטים של כ-8,700 ממשותפי המחקר שלנו שאינם סוכרתיים.

מה עלה מהנתונים? 📊

אנשים שרמת הסוכר שלהם בדם "קפצה" לעיתים קרובות מעל 140 mg/dL, הציגו פרופיל בריאותי פחות מיטבי - גם כשהבדיקות הסטנדרטיות בקופת החולים נראו תקינות לחלוטין. זה התבטא במדדים כמו שומן בטני מוגבר, כבד שומני, ואיכות שינה נמוכה יותר. במעקב של שנתיים וחצי, המשתתפים הללו היו בסיכון גבוה יותר לפתח מצבים מטבוליים חדשים כמו טרום-סוכרת או יתר שומנים בדם.

הקשר לצלחת שלכם 🍽️

המחקר מצא קשר להרכב התזונה: אחוז גבוה של קלוריות מפחמימות נקשר ליותר זמן מעל רף ה-140 mg/dL, בעוד שצריכת חלבון ושומן נקשרה ליציבות גדולה יותר מתחת לרף הזה.

חשוב להדגיש כי מדובר במחקר תצפיתי שאינו מוכיח סיבתיות, החוקרים מדגישים כי נדרשים מחקרים ארוכי טווח נוספים כדי לתקף את הממצאים לפני שניתן יהיה לגבש המלצות רפואיות רשמיות לציבור הרחב.

תודה ענקית למשתתפי 10K - היכולת שלנו לקדם את הרפואה המונעת, מתאפשר בזכותכם!

[לקריאת המאמר ←](#)

להפוך את המטבח לארון תרופות ביתי 🌿



ארון התרופות הביתי
מסע בין המזווה הביתי לגינת התבלינים

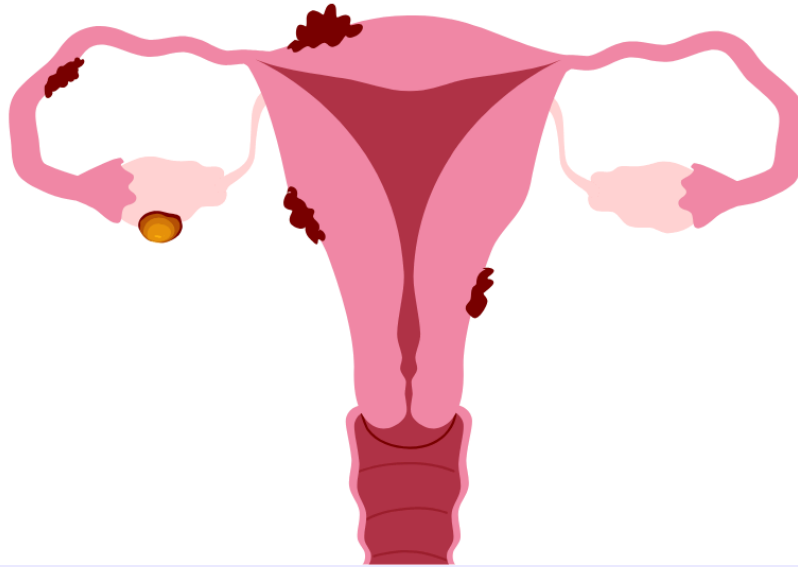
מירב קולקר - נטורופתית N.D והרבליסטית קלינית
לקטית ורוקחת טבעית
מרצה לצמחי מרפא

10K מחקר לחייו מחלות
WEIZMANN INSTITUTE OF SCIENCE

אנו מזמינים אתכם למסע מרתק בין ארונות המטבח וגינת התבלינים עם מירב קולקר, נטורופתית N.D והרבליסטית קלינית. בהרצאתה, מירב מחזירה אותנו אל השורשים - תרתי משמע - ומציעה טיפים פשוטים ורעיונות שאפשר לאמץ בקלות במטבח הביתי. מירב הופכת את חוכמת המסורת והטבע להמלצות קטנות ויומיומיות, שעוזרות לשמור על אורח חיים מאוזן וטבעי יותר.

*אין לראות בתכני ההרצאה תחליף ליעוץ רפואי או מקצועי.

מרץ - חודש המודעות לאנדומטריוזיס




מרץ הוא חודש המודעות הבינלאומי לאנדומטריוזיס


אנדומטריוזיס היא מחלה גינקולוגית כרונית, דלקתית ותלוית אסטרוגן. היא נגרמת כאשר תאים דמויי רירית הרחם נמצאים מחוץ לרחם ומתמקמים באזורים שונים בגוף, בעיקר באגן.

המחלה פוגעת בכ-10% מהנשים בגיל הפריור ומתבטאת לרוב בכאבי אגן וגב קשים, קשיי פוריות ופגיעה משמעותית באיכות החיים של המתמודדות עמה.

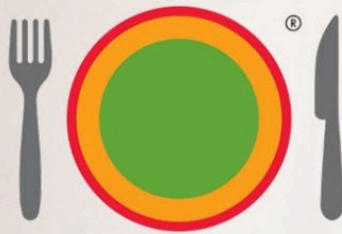
במסגרת מחקר 10K, הקמנו קבוצה ייעודית לחולות אנדומטריוזיס, מתוך מטרה להבין לעומק את מנגנוני המחלה ולהוביל לשינוי אמיתי.

 אם את מתמודדת עם אנדומטריוזיס, אנחנו מזמינים אותך להצטרף לקבוצת המחקר הייעודית שלנו ולתרום לקידום הידע והטיפול במחלה.

להרשמה לקבוצת אנדומטריוזיס

 רוצים ללמוד עוד על המחלה? צפו בהרצאה של ד"ר אלעד ברקוביץ' למשתתפי 10K בנושא אנדומטריאוזיס - תסמינים, דרכי התמודדות וטיפולים:

מי שלא הספיק ועדיין מעוניין לצפות בהרצאה החודשית, המעשירה שעלתה לאתר בפברואר בנושא "סדר בצלחת", מוזמן להכנס לקישור:



לבחור נכון

שיטת מדרג
המזונות הישראלי

מרב מור-אופיר, תזונאית קלינית M.Sc. ופרופ' רם רייפן, האופיברסיטה העברית

בתמיכת:



← לצפייה בהרצאה

מוזמנים לעקוב אחרינו!

באינסטגרם:



בפייסבוק:



מעוניינים לשאול אותנו שאלות נוספות? כתבו לנו בדפי הפייסבוק והאינסטגרם שלנו

פרויקט 10K

אילן רמון 2, פארק המדע, נס ציונה

[Unsubscribe](#) - [Unsubscribe Preferences](#)