

SLADKORNA BOLEZEN IN NATUROPATIJA

Erika Brajnik, naturopatinja

www.saeka.si



Foto: Nataša Kralj

Sladkorna bolezen, v tem primeru mislim na diabetes tipa 2, je degenerativna bolezen, ki je vse bolj prisotna, predvsem med mladimi. Glavna vzroka, da telo zboli za degenerativnim obolenjem diabetesa tipa 2, sta debelost in telesna neaktivnost.

Ko govorimo o sladkorni bolezni v naturopatiji, govorimo o energetskem deficitu vranice. Če želimo telo okrepiti in obolenje odpraviti, moramo paziti, da v telesu s hrano ne sprožimo inzulinskega nihanja.

INZULINSKI INDEKS

Inzulinski indeks se ne nanaša na ogljikove hidrate, ampak na sposobnost živila, ki ni ogljikov hidrat, da sproži nizko, srednje ali visoko inzulinsko

nihanje. Mlečni izdelki, na primer, imajo nizek glikemični, a visok inzulinski indeks. O inzulinskem indeksu je prvič govoril leta 1997 dr. Holt, ki je objavil svoj zapis o pomenu inzulinskega indeksa živil v American Journal of Clinical Nutrition.

Kako si lahko doma sami pomagamo s hrano, da (poleg zdravih) čimbolj pripomoremo k ureditvi pravilne presnove sladkorjev?

Ko zaužijemo nekaj, kar sproža inzulinsko nihanje, lahko obremenitev telesa s sladkorji znižamo tako, da uživamo beljakovine. Telo potrebuje veliko energije za presnavljanje beljakovin, zato bo porabilo tudi del sladkorjev, ki bi se sicer nalagali v našem telesu. Živila, ki urejajo inzulinska nihanja v telesu, so prosena kaša, cimet, ajdov čaj, brokoli, datlji, semena.

PRIMER NATUROPATSKEGA JEDILNIKA, KI UREJA INZULINSKO NIHANJE V TELESU ZA TA LETNI ČAS, UPOŠTEVAJE TUDI KORONA KRIZO:

Zajtrk: prosena kaša, sveže naribano jabolko, cimet, datlji, agavin sirup, rezina jabolčnega zavitka, 2x jajce.

Kosilo: brokoli juha, prosena kaša s piščancem, solata in fižol.

Malica: smuti iz svežega korenja, blitve in zelene.

Večerja: protivirusna kurja juhica.

RECEPT ZA PROTIVIRUSNO KURJO JUHICO:

Študija iz leta 2012 v American Journal of Therapeutics kaže, da bi bila lahko spojina v piščančji juhi, imenovana karnozin, koristna v zgodnjih fazah virusne bolezni.

Sestavine:

- 2 velika kosa organskih kokošjih prsi,
- 3 skodelice organske kokošje zaloge ali kostne juhe,
- 1 por,
- 1 velik korenček,
- 1 steblo zelene,
- 1 žlička naribanega svežega ingverja,
- 1 žlička ingverja v prahu,
- 1 žlica olivnega olja,
- česen,
- svež peteršilj (stebila drobno sesekljamo na zalogo, sesekljamo tudi liste, ki jih dodamo ob koncu kuhanja,
- 1 limona,
- sol in poper po okusu.



K urejanju presnove sladkorja v telesu pripomore mineral krom, ki ga veliko dobimo v sadju in zelenjavi, največ ga vsebuje brokoli.

Po tradicionalni kitajski medicini povezujemo nepravilno presnovo sladkorja z deficitom vranice in osebi, ki ima težavo s presnovo sladkorja, pravimo, da ima vranični deficit.

Kako zgleda vranični deficit?

Morfološko osebo prepoznamo po celulitu, mlahavosti tkiv, slabem spominu, visokem tonu glasu, zastajanju vode v telesu (zatečene noge), jutranji zabuhlosti obraza, ženski plešavosti, počasnosti gibov in miselnih procesov, pozabljivosti, demenci, apatiji, brezvoljnosti, dolgočasju, zmedenosti, lenobi, predrznosti (v slabem smislu), aroganci, prepotentnosti, brezsrčnosti ter pomanjkanju lastne vrednosti in morale.

Človek se tak ne rodi, pač pa se to degenerativno stanje po navadi pojavi v drugi polovici življenja. Vendar dandanes vse pogosteje v takem stanju najdemo že srednješolce, kar vzbuja skrb, saj postanejo taki ljudje vodljivi, ker ne zanj razmišljati s svojo glavo. Nimajo lastnih stališč, mnenj, pogledov in ambicij, temveč so samo del množice, brez svoje hrbtenice.



Z razpadanjem socialne države se takšno stanje samo še širi. Ljudi je vse bolj strah, imajo vse manj denarja in so prisiljeni pristati na to, kar jim ponuja država. To pa je dandanes sinonim za omejenost, tako družbeno, sanitarno kot tudi intelektualno.

POMEN PREHRANE

Najprej pomislimo, kako so se prehranjevali naši predniki v prazgodovini. Rastline so grizli surove, uživali pa veliko kalčkov, otrobov in vlaknin. Sladkorji so bili zelo velika redkost, samo pojedino pa je pračlovek doživel zelo redko oziroma le, ko je naletel na gromozanski grmiček malin ali panj medu.

Naše telo je še iz tistih časov narejeno tako, da preživi in da ne živi v izobilju, torej deluje tako, da ob pojedini stremi k temu, da napolni vse rezervoarje. Takrat nam na pomoč priskoči inzulin, ki pri pojedini pomaga skladiščiti, preusmeri zaloge v energijo, sprazni kri, mi pa posledično ponovno začutimo, da smo lačni. Ta telesni mehanizem deluje z namenom, da lahko ob času pojedine in zalogo skladiščimo veliko količino hrane.



Na ta način je lahko pračlovek v celoti izkoristil to, kar mu je narava v danem trenutku dala na razpolago.

Danes večinoma težav s pomanjkanjem ni, naše telo pa je praktično nenehno izpostavljeno pojedinu, česar pa slednje ne razume, ampak še vedno uporablja in ponavlja mehanizem za skladiščenje zaloga. Torej, več sladkorja zaužijemo, večjo željo imamo po njem.

Ko spijemo kavo s sladkorjem (ob upoštevanju, da ena vrečka sladkorja vsebuje približno 7 g sladkorja), moramo pomisliti na dejstva o delovanju našega telesa. V naši krvi je približno 2,3 g sladkorja na približno 5 litrov krvi. Ko telo jutraj sprejme kavo z vrečko sladkorja, doživi pojedinu in se vzpostavi zgoraj omenjeni cikel. Sicer je manj škodljivo, če »pojedinu« zaužijemo jutraj, najbolj pa nam škoduje zvečer.



V takih primerih govorimo o glikemičnem indeksu (GI) živil, vezanem na sposobnost organizma, da dvigne naš sladkor v krvi. Glikemični indeks je vezan na količino sladkorja, ki se nanaša na ogljikove hidrate. Poznamo še glikemično obremenitev, ki je povezana z glikemičnim indeksom in količino hrane, ki jo zaužijemo. Skratka, če zaužijemo živilo z nizkim glikemičnim indeksom, z njeno količino ne smemo pretiravati.

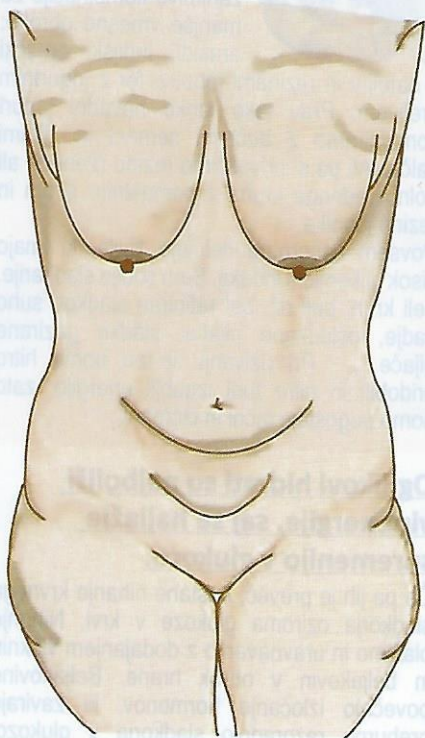
Pri težavah s presnovo sladkorjev moramo poleg glikemičnega indeksa paziti tudi na kvaliteto živil. Izogibamo se beli moki in belemu sladkorju, ne pretiravamo s prekuhavanjem živil, saj to izrazito dvigne glikemični indeks živila, npr. surovo korenje ima GI 20, kuhano pa kar 70.

Priporočamo uporabo polnozrnatke moke, saj PRAVA polnozrnatka moka vsebuje kalčke z beljakovinami, vlaknine in ogljikov hidrat. Beljakovina v žitu zniža glikemični indeks in to postane manj nevarno.

Če pri pripravi hrane poleg ogljikovega hidrata uporabljamo še kvalitetno olje, na primer oljčno, bomo upočasnili absorpcijo ogljikovega hidrata in tako rahlo zmanjšali glikemični indeks, saj se bo živilo počasneje vsrkalo.



Glikemični indeks je predlagal dr. Jenkins, ki je o njem pisal leta 1981 v American Journal of Clinical Nutrition. Dokazano je že, da kdor pogosto uživa živila, ki imajo visok glikemični indeks, ima veliko več možnosti, da zboli za diabetesom tipa II., da bo trpel za srčnimi obolenji ali da bo zbolel za rakom. Infarkt je tesno povezan z nepravilno prehrano, ki je vezana prav na preveliki vnos sladkorjev v telo. Obilne večerje s polno hrane in sladkorja nas dejansko postarajo! Ko rečemo kraljevski zajtrk in siromaška večerja, mislimo prav na omenjena dejstva, mislimo torej na presnovo sladkorjev ter delovanje avtonomnega živčnega sistema in hitrost presnove.



Morfološka oblika človeka z vranico v deficitu, iz knjige *Naturopatski priročnik za samopomoč*

Emocionalni del

Emocionalno je diabetes vezan na blokado tretje čakre, to je blokada ljubezni do samega sebe. Po tradicionalni kitajski medicini vemo, da je pod organ slinavke, ki ureja inzulinska nihanja v telesu, želodec. Skozi želodec sprejemamo hrano v telo, jo predelamo in asimiliramo. Isto se dogaja z našimi emocijami, ko neke osebe ne prebavljamo ali pa moramo pogoltniti določeno situacijo. Zunanji svet pride v naše telo skozi želodec in določeno situacijo, tudi če nam ni všeč, moramo sprejeti, predelati in potlačiti globoko vase.

V korona času je to toliko bolj pomembno, saj okoli nas požiramo strah, paniko, zmedo, jezo, histerijo. Zato se nam bo še toliko bolj pogosto zgodilo, da nas bo zagrabila želja po sladkem. Poznam enostavno pravilo, ki vam bo pomagalo krotiti željo po sladkem popoldan - jejte obilen zajtrk (poglejte zgornji jedilnik) in nekaj sladkega (jabolčni zavitek, čokolado ali kos torte). Tako boste potešili dušo, vendar to zares pojejte jutraj za zajtrk, saj bo tako telo te sladkorje čez dan pokurilo, vi si ne boste škodili in tudi poredili se ne boste. Na ta način ne bo trpel niti želodec. Moje dolgoletne izkušnje z bolečino želodca pri otrocih kažejo, da je težava večkrat psihičnega in ne fizičnega vzroka. Otrok težko izrazi stisko, nelagodje, nestrinjanje, sploh v tem korona času. V tem primeru kraljuje občutek krivde. Lahko si pomagamo z Bachovo svetno esenco PINE, ki deluje na tretji čakri in iz telesa odpravi vse občutke krivde po nekrivem!

Vse se začne s hrano. Če otrok ne uživa vsak dan sveže zelenjave, mu tudi Bachove cvetne esence ne bodo pomagale.



Vsak dan se lahko odločimo, ali hranimo bolezen ali zdravje. Glejmo naprej, ostanimo pozitivni, delajmo na sebi. Zapomnite si, na šibko telo se vse prime, močno telo pa lahko z lahkoto tudi virus prežene! Pomagajte sebi in svojim bližnjim z zgledom, z zdravim zgledom. Na tak način se širi dobrota, tako se spremeni svet. Vedno se začne enostavno, pri malenkostih!