

DIABETES TIP 2 V NATUROPATIJI

Erika Brajnik, naturopatinja, www.saeka.si



Diabetes tipa 2 je degenerativna bolezen, ki je vedno bolj prisotna tudi med mladimi ljudmi, ne le starejšimi. Glavni vzrok za to, da telo zboli za degenerativnim obolenjem diabetesa tipa 2 je debelost in neaktivnost. Ko govorimo o diabetesu tipa 2 v naturopatiji, govorimo o energetskem deficitu vranice. Če želimo telo okrepiti in obolenje odpraviti, moramo biti pozorni na to, da v telesu s hrano ne sprožimo inzulinskega nihanja.

INZULINSKI INDEKS

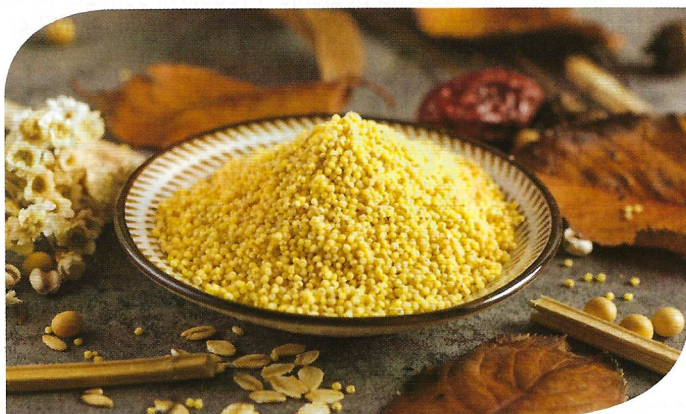
Inzulinski indeks, se ne nanaša na ogljikove hidrate, ampak na sposobnost živila, ki ni ogljikov hidrat, da sproži nizko, srednje ali visoko inzulinsko nihanje. Mlečni izdelki na primer imajo nizek glikemični indeks, ampak visok inzulinski indeks.

O inzulinskem indeksu se je prvič govorilo leta 1997 in sicer dr. Holt, ki je objavil svoj zapis o pomenu inzulinskega indeksa živil na American Journal of Clinical Nutrition.

Kako si lahko doma sami pomagamo s hrano (poleg zdravil seveda), da 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 namreč potrebuje veliko energije, da presnavlja beljakovine, zato bo porabilo tudi en del sladkorjev, ki bi se drugače nalagali v našem telesu.

Živila, ki urejajo inzulinsko nihanje v telesu: prosena kaša, cimet, ajdov čaj, brokoli, datlji, semena.



Primer naturopatskega jedilnika, ki ureja inzulinsko nihanje v telesu:

- **Zajtrk** - prosena kaša, sveže naribano jabolko, cimet, datlji, agavin sirup.
- **Malica** – sveža jabolka, 2x jajce
- **Kosilo** – Juha brokoli, prosena kaša s piščancem, solata in fižol
- **Malica** – sveže korenje
- **Večerja** – brokoli, skuša, fižol

Pri urejanju presnove sladkorja v telesu pripomore mineral krom, ki ga lahko veliko dobimo v sadju in zelenjavi kot so brokoli in datlji.

VRANIČNI TIP ČLOVEKA

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

Kako zgleda vranični tip človeka?

Ta tip morfološko 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, dolgotrajni, 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 pogostejše v takem stanju najdemo že srednješolce, kar vzbuja skrb, saj postanejo taki ljudje vodljivi, ker ne zanje 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, 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 inzulini, 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 zalog skladiščimo veliko količino hrane. Na ta način je lahko pračlovek v celoti izkoristil to, kar mu je narava v danem trenutku dala na razpolago.

Dandanes večinoma težav s pomanjkanjem ni in je naše telo nenehno izpostavljeno pojedini, česar pa slednje ne razume, ampak še vedno uporablja in ponavlja mehanizem za skladiščenje zalog. Torej, več sladkorja zaužijemo, več želje imamo po njem.

Ko zaužijemo kavo s sladkorjem (ob upoštevanju, da ena vrečka sladkorja vsebuje približno 7 g sladkorja), moramo pomisliti na dejstva v našem telesu. V naši krvi je približno 2,3 g sladkorja za približno 5 litrov krvi. Ko telo na vse zgodaj sprejme kavo z vrečko sladkorja, doživi pojedino in se vzpostavi zgoraj omenjeni cikel. Sicer je manj škodljivo, če »pojedino« zaužijemo zjutraj, najbolj pa nam to škoduje zvečer.

V takih primerih govorimo o glikemičnem indeksu 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 – da se izogibamo beli moki in belemu sladkorju, da ne pretiravamo s prekuhavanjem živil, saj slednje izrazito dvigne glikemični indeks živila, npr. surovo korenje ima GI 20, kuhano pa kar 70.

Priporočena je uporaba polnozrnate moke, saj PRAVA polnozrnata moka vsebuje kalčke z beljakovinami, vlaknine in ogljikov hidrat. Beljakovina v žitu zniža glikemični indeks in ta postane manj nevarna.

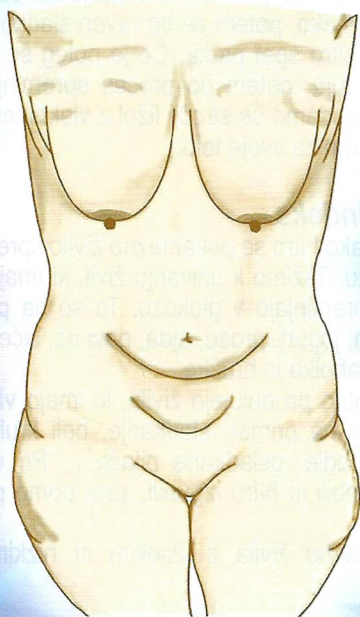
Če pri pripravi hrane poleg ogljikovega hidrata uporabljamo še kvalitetno olje, na primer oljčno, da bomo upočasnili absorpcijo ogljikovega hidrata in tako bomo rahlo zmanjšali glikemični indeks, saj se bo živilo počasneje vsrkalo.

Glikemični indeks je predlagal in o njem pisal dr. Jenkins 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 zbolijo za diabetesom tipa II, da bo trpel poprej za srčna obolenja ali da bo zbolel za rakom. Infarkt je tesno povezan z nepravilno prehrano, ki je vezana na preveliki vnos sladkorjev v telo.

Obilne večerje s polno hrano in sladkorja nas dejansko postarajo! Ko pravimo, kraljevski zajtrk in siromaška večerja, mislimo prav na zgoraj omenjena dejstva, nanašamo se na presnovo sladkorjev in delovanje avtonomnega živčnega sistema in hitrost presnove, kot je prikazano v zgornji tabeli.

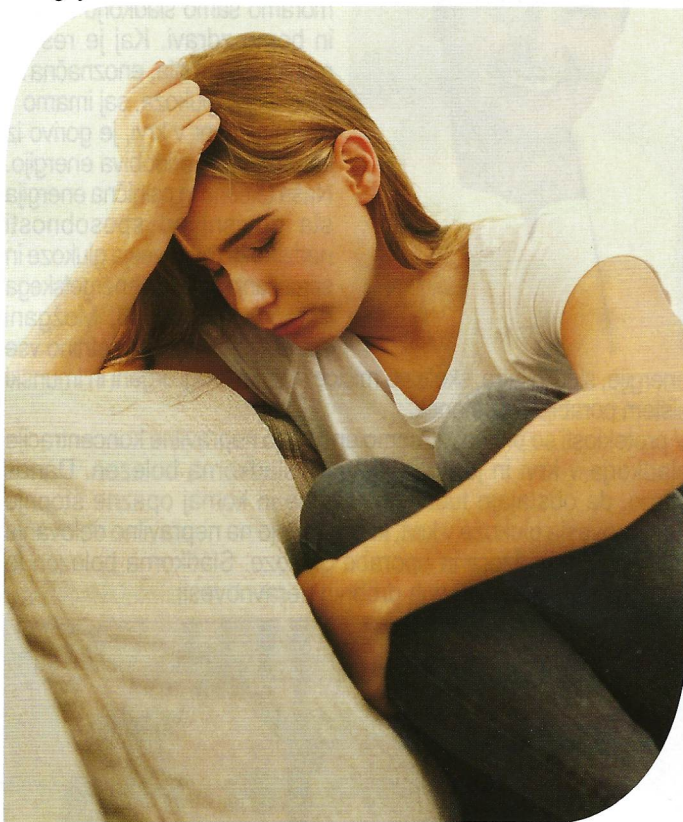
Hrana, ki energetsko šibi vranico: banana, krompir, koruza, pšenica, paradižnik, kaki, buča, mlečni izdelki.



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 jo asimiliramo. Enako 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, jo moramo sprejeti, predelati in potlačiti globoko vase, tudi če nam nikakor ne ugaja.



Take so moje izkušnje z bolečino želodca otrok, ki je večkrat psihičnega vzroka in ne fizičnega. Tista emocija, ki tu najbolj kraljuje, je občutek krivde. Lahko si pomagamo z Bachovo svetno esenco PINE, ki deluje na tretji čakri in odpravi vse občutek krivde po nekrivem iz telesa!

S hrano se pa vsekakor vse začne, 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!

Atopijski dermatitis je v Sloveniji najpogostejša otroška kožna bolezen, saj prizadene kar med 10 in 25 % otrok in dojenčkov. Število obolelih se je v zadnjih tridesetih letih povečalo za kar 200 do 300 %. Težave s **hiperaktivnostjo**, **motnje pozornosti**, **ADHD**, **pretirana motorična dejavnost** in **impulzivnost** pa pestijo od 3 do 5 odstotkov otrok v Sloveniji.

Na kongresu bodo strokovnjaki iz celega sveta govorili o praktičnih tehnikah s katerimi uspešno rešujejo omenjene težave. **Naučili vas bomo kako pravilno hraniti otroke, kako krepiti črevesno mikrobioto otroka, kako razumeti otroka, kako ga spremljati v odrasčanju, mu prisluhniti in ga spodbujati s pomočjo naravnih in učinkovitih naturopatskih prijemov.**

**SODELUJTE V NAGRADNI IGRI
IN SE POTEGUJTE ZA
BREZPLAČNE VSTOPNICE!!**

Več informacij in prijava na
www.naturopatija.org

**AKUTNA IN
KRONIČNA
OBOLENJA OTROK**

**ATOPIJSKI
DERMATITIS,
HIPERAKTIVNOST,
AVTIZEM...**



4. NATUROPATSKI KONGRES SLOVENIJE
Ljubljana 13. 4. 2019

