



# DEMENCA ALI DIABETES TIPA 3 V NATUROPATIJI

Avtorica: Erika Brajnik, naturopatinja

Demenca ali diabetes tipa 3 je obolenje možganov, ko možgani postanejo odporni na inzulinsko nihanje. Kar 50 milijonov ljudi na svetu trpi za njo, vsake 3 minute se postavi nova diagnoza. Glavni vzrok, da telo zbolí za degenerativnim obolenjem diabetesa tipa 3, je debelost in neaktivnost.

Ko govorimo o diabetesu tipa 3 v naturopatiji, govorimo o energetskem deficitu vraniče. Če želimo telo okrepiti in obolenje odpraviti, moramo biti pozorni, da v telesu s hrano ne sprožimo inzulinskega nihanja.

Živila, ki urejajo izulinska 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, datljev sirup.

Malica – 2x kivi, 2x jajce

Kosilo – Juha brokoli, prosena kaša s piščancem, solata in fižol

Malica – sveže korenje

Večerja – brokoli, skuša, fižol in radič.

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

Po tradicionalni kitajski medicini povežemo nepravilno presnovo sladkorja z deficitom vraniče, 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, 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 pogostje v takem stanju najdemo že srednješolce, kar vzbuja skrb, saj postanejo taki ljudje vodljivi, ker ne znajo razmišljati s svojo glavo. Námajo 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; posamezno je pračlovek sladkor 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,



## 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 v *American Journal of Clinical Nutrition*.

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

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, večjo željo 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 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 večer.

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 njegovo količino ne smemo pretiravati.

Pri težavah s presnovo sladkorjev moramo poleg glikemičnega indeksa paziti tudi na kvaliteto živil – izogibati se moramo beli moki in belemu sladkorju ter ne pretiravati s prekuhavanjem živil, saj slednje izrazito dvigne glikemični indeks živila. Na primer, surovo korenje ima GI 20, kuhano pa kar 70.

Priporočena je uporaba polnozrnaté moke, saj prava polnozrnatá moka vsebuje kalčke z beljakovinami, vlaknine in ogljikov hidrat. Beljakovina v žitu zniža glikemični indeks, zato postane živilo manj nevarno.

Če pri pripravi hrane poleg ogljikovega hidrata uporabljamo še kvalitetno olje, na primer oljčno, bomo upočasnili absorpcijo ogljikovega hidrata in 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 z visokim glikemičnim indeksom, ima veliko več možnosti, da zbolí za diabetesom tipa II, in 60 % več možnosti, da zbolí za demenco, ter da bo prej trpel za srčnimi obolenji ali zbolel za rakom. Infarkt je tesno povezan s nepravilno prehrano, ki je vezana na prevelik vnos sladkorjev v telo.

Obilne večerje s polno hrano in sladkorja nas dejansko postarajo! Ko pravimo »kraljevski zajtrk in

siromasčka večerja«, mislimo prav na zgoraj omenjena dejstva; nanašamo se na presnovo sladkorjev, delovanje avtonomnega živčnega sistema in hitrost presnove, kot je prikazano v zgornji tabeli.

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

## 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 organom silavke, 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, 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 cvetno esenco PINE, ki deluje na tretji čakri in odstrani vse občutke 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.

Narupatska domača lekarna za krepitev otrok

IZDELKI V AKCIJI

- AxiBoulardi junior
- pegaso
- moka
- tívne soli 2,3,4,5,12
- EfiBoulardi
- EfiAcidophilus
- AxiDophilus junior
- njivska preslica

-10% -10% -10%



tel.: 040 640 968

spletna stran: www.saeka.si (vsak dan med 09.00 – 10.00)