**Cukrzyca - choroba XXI wieku**

**Jak z nią walczyć?**

**Na całym świecie naukowcy biją na alarm.**

**Stajemy się planetą cukrzyków.**

 Jeszcze dwa lub trzy pokolenia i na świecie trudno będzie znaleźć człowieka z naturalnie prawidłową przemianą cukrów, nawet wśród dziko żyjących plemion Afryki, Azji lub kręgu polarnego. Ludzie ci zapadają na zdrowiu bardzo szybko , gdy tylko dotrze do ich enklawy biały człowiek ze swoim cywilizowanym jedzeniem.

Z punktu widzenia ludzkiej przemiany materii fatalnym wynalazkiem wszechczasów jest cukier rafinowany ( ten z cukierniczki), który powoli zaczyna być postrzegany przez żywieniowców jako używka, taka sama jak alkohol czy papierosy. Od słodyczy można się bardzo łatwo uzależnić. Ilu z pośród nas nie wyobraża sobie bez nich życia? Próby zaprzestania ich jedzenia w większości przypadków napotykają typowe trudności odwykowe.

Niechlubny udział we wzroście zachorowań na cukrzycę ma również biała mąka pozbawiona bezcennych substancji mineralnych i witaminowych zawartych w pełnym ziarnie zbożowym. Ci z nas, którzy zajadają się na co dzień pysznymi wypiekami z białej mąki i w każdym posiłku mają coś słodkiego, powoli pracują na zaburzenie przemiany materii, a w rezultacie – na chorobę zwaną cukrzycą.

**Czym jest cukrzyca?**

Cukrzyca jest typową cywilizacyjną chorobą przemiany materii. Wyróżnia się cukrzycę typu I – insulinozależną, częściej występującą u dzieci i osób młodych, oraz cukrzyce tupu II – insulino- niezależną, zdecydowanie bardziej „popularną „na która powoli zapada cały świat. Cukrzyca typu I polega na wrodzonym bądź nabytym uszkodzeniu trzustki, która nie jest w stanie wydzielać insuliny. Epidemicznie szerząca się na świeci cukrzyca typu II rozgrywa się na poziomie komórek naszego organizmu. Komórki – mikroskopijne, doskonale zaprojektowane „ mini elektrownie” naszego ciała – pobierają glukozę, przetwarzając ją na ciepło i energię życiową a prawidłowego przebiegu tego procesu wewnątrz komórki strzeże wydzielana przez trzustkę insulina. U chorego na cukrzycę komórki przestają spełniać tę rolę , nie przerabiają prawidłowo glukozy i nie rozpoznają własnej insuliny, w związku z czym kolejne mikroelektrownie naszego organizmu zaczynają zawieszać swoją działalność . Im więcej komórek strajkuje i nie przetwarza cukru , tym bardziej stajemy się chorzy.

Kłopot z cukrzycą polega niestety na tym, że leczeniu podlegają z reguły osoby, u których już zdiagnozowano tę chorobę. Po świecie chodzi natomiast o wiele więcej ludzi , których można by z powodzeniem określić mianem „ półcukrzyków” lub nawet „ ćwierćcukrzyków”.

Z pewnością nie można ich nazwać zdrowymi bo cierpią już na typowe objawy nieprawidłowej przemiany cukrów: nadmierna skłonność do tycia, słaba odporność, przyspieszona rozwój miażdżycy a nawet zaburzenia hormonalne. Nikt nie nazywa ich chorymi, bo wciąż jeszcze u wielu ludzi poranny poziom cukru 95-115 mg/dl nie budzi zaspokojenia np. ich lekarzy. Osoby te z reguły narzekają na ogólnie złe samopoczucie i niski poziom sił witalnych. Nawet nie podejrzewają , że z dnia na dzień, toczy się w ich komórkach podstępny proces odbierający im zdrowie. Próbują stymulować słabnącą energię słodyczami i tu wpadają w fatalną pułapkę!!. Każda łyżeczka cukru , ciastko lub czekoladka daje jedynie złudzenie ożywienia natomiast znacznie przyspiesza drogę ku cukrzycy. A przecież wcale tak nie musi być!!. Nie ma żadnego prawa , które kazałoby nam godzić się z coraz gorszym samopoczuciem i przyjmować je jako coś nieuchronnego , przyjmując za tłumaczenie , że przyczyną jest nasze starzenie.

**Z cukrzycą można walczyć!!!**

I to im wcześniej tym lepiej. Jak w wielu narastających w naszym organizmie całymi latami, najlepiej sprawdzają się tu metody prewencyjne , naturalne i regularnie stosowane. Nie czekajmy więc aż poranny poziom cukru podskoczy powyżej 200 mg/dl. Już poziom 100mg/dl powinien wzbudzić naszą czujność , zwłaszcza jeśli towarzyszy mu wysoki poziom „ złego cholesterolu” LDL., trójglicerydów oraz jeśli „łatwo” tyjesz, szczególnie zimą, cierpisz na nawracające depresje i ataki senności , „ciągnie” Ciebie do słodkiego jedzenia lub picia. To znaczy , że cukrzyca już się czai w niektórych Twoich komórkach i trzeba zacząć budować zapory tamujące jej ekspansję na inne obszary organizmu.

**A oto kilka podstawowych reguł zapobiegania cukrzycy insulinoniezależnej, czyli komórkowej .**

**< wyrównanie niedoborów mineralnych**

 Dietetykom wiadomo już od dawna , że na cukrzycę częściej zapadają ludzie , którzy mają duży niedobór ważnych biopierwiastków , takich jak chrom trójwartościowy, magnez, cynk, mangan i miedź. Organizm ludzki nie produkuje minerałów, dlatego należy je dostarczać w posiłkach i zaspakajać metaboliczny głód naszego organizmu elementami, których , niestety, nasze cywilizowane jedzenie zawiera zbyt mało. Osoby uzupełniające swoją codzienną dietę wysokoodżywczą ciemną zieleniną i warzywami czują się coraz lepiej a także coraz mniej ciągnie ich do słodyczy.

**< codzienne, naturalne wspomaganie przemiany materii ziołami regulującymi poziom cukru**

 Do ziół działających łagodnie hipoglikemicznie ( obniżających poziom cukru , gdy jest chorobliwie wysoki) należą: aloes, żeń-szeń i czosnek. Warto wiedzieć, że uczeni dawno już obwołali aloes królem roślin o działaniu hipoglikemicznym co można wyczytać w publikacjach naukowych z dziedziny farmakognozji. Badania kliniczne wykazują , że „pitny” miąższ aloesowy potrafi nie tylko wyrównywać „skaczący” poziom cukru we krwi ale zażywany regularnie obniża również cholesterol LDL oraz nadmierne stężenie trój glicerydów. A co bardzo ważne przyspiesza procesy gojenia ran powstałych w wyniku rozwijającego się procesu chorobowego. Cukrzyca , gdy czai się w komórkach, bardzo silnie zaburza przebieg gojenia - od małych ranek począwszy aż po poważne przewlekłe procesy, jak np. owrzodzenie podudzi czy stopa cukrzycowa. Procesy te nierzadko kończą się amputacją.

**< prawidłowo zbilansowana dieta**

 Skoro wiadomo już, że komórki naszego organizmu ulegają procesom cukrzycowym niejako z „ głodu” , czyli z niedostatku w codziennej diecie elementów odżywczych / minerały, witaminy , aminokwasy/ , zróbmy wszystko aby dostarczyć im codziennie komplet substancji niezbędnych do utrzymania biologicznej sprawności. Ponieważ ludzki organizm nie produkuje wszystkich substancji niezbędnych do prawidłowego funkcjonowania dlatego należy dostarczać je w odżywkach zawierających niezbędne aminokwasy , w suplementach zawierających niezbędne do prawidłowego rozwoju minerały i witaminy. Cukrzyca charakteryzuje się zresztą tym, że białko jest coraz gorzej przyswajane oraz syntetyzowane przez organizm.

**Nie pozwólmy naszym komórkom „głodować”!!!!!**

opr. Lidia Silska