**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 spośród 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 cukrzycę tupu II – insulinoniezależną, zdecydowanie bardziej „popularną „na którą 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 trójglicerydów. 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 /aminokwasy, minerały, witaminy/, 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.

**Dbajmy o to, aby nasza dieta nie była ilościowa tylko jakościowa!**

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

opr. Lidia Silska