

zwierciadło

11 (2017) LISTOPAD 2014 cena 9,90 zł (w tym 8% VAT)

**WYGRAJ
UŚMIECHNIĘTĄ
JESIEŃ!**

→ wycieczkę
na ZANZIBAR
weekend w SPA
bilety do kina

„Zwierciadło” w sprzedaży także
z książeczką z filmem DVD
„Wypisz, wymaluj... miłość”

**RENATA
PRZEMYK**
*Bogatsza
o lepszą miłość*

**KRZYSZTOF
PIECZYŃSKI**
*Mądrość
serca*

**LISTY
GAI I JACKA
KURONIÓW**
Pa, moje wszystko

PEACHES
*Koneserka
złego smaku*

**FRANCES
MCDORMAND**
*Nie mam wpływu na
Coenów*

**ZYGMUNT
MIŁOSZEWSKI**
*Zniezwałam
czytelników*

BAAR

Kamille

ZYJE, JAK CHCĘ

Na ratunek miłości: Kochaj partnera i go nie zmieniaj

ZWIĄZEK MA DAWAĆ SZCZĘŚCIE | SEKS: WYMIANA CZUŁEGO DOTYKU
JAK UWOLNIĆ SIĘ Z PĘTLI KREDYTOWEJ | KIEDY DZIECKO ODCHODZI

ISSN 0514-0994 INDEKS 383767
11>
9 770514 099401



PODSTĘPNA CUKRZYCA

Stała się tak powszechnym schorzeniem, że można już mówić o epidemii. Jednak dzisiaj każdy chory na cukrzycę może odzyskać kontrolę nad swoim życiem i wypowiedzieć jej wojnę. Problem w tym, że większość osób nawet nie wie o swojej chorobie.

Tekst LIDIA TRAWIŃSKA

W 1980 roku na świecie było 153 mln osób chorych na cukrzycę, w 2008 roku – już 347 mln, a jak przewiduje IDF (International Diabetes Federation), w 2030 roku będzie ich 552 mln! Rocznie z powodu cukrzycy na świecie umiera 4,8 mln ludzi. Jak wynika z badań, około dwóch trzecich pacjentów w USA, którzy trafiają do szpitala z powodu zawału serca, ma stan przedcukrzycowy lub nierozpoznaną cukrzycę. Sytuacja z otyłością jest równie dramatyczna. Aż u 70 proc. pacjentów z nadwagą i otyłością występuje insulinooporność. Ponieważ stan przedcukrzycowy nie daje poważnych objawów, zwykle jest bagatelizowany. Niestety, coraz częściej choroby te dotyczą dzieci. Z raportu WHO (Światowej Organizacji Zdrowia) wynika, że w ciągu ostatnich 20 lat w naszym kraju trzykrotnie wzrosła liczba dzieci z nadwagą. Polskie 11-latki są grubsze niż ich rówieśnicy w Europie i USA. Cukrzyca i otyłość powodują wiele powikłań prowadzących do chorób serca, układu krążenia, udaru mózgu, nowotworów, ciśnienia tętniczego, depresji, ślepoty, niewydolności nerek. Badania dowodzą, że większość leków mających obniżyć poziom cukru we krwi obciąża i tak już osłabioną trzustkę i za ich sprawą pacjenci przybierają na wadze. Nakręca się spirala – rośnie zapotrzebowanie na kolejne środki farmakologiczne, bo choroba nadal postępuje. To powszechne podejście skraca życie i zwiększa ryzyko wystąpienia zawału mięśnia sercowego. Tymczasem skuteczne lekarstwo na cukrzycę i otyłość istnieje. Jest nim właściwe jedzenie.

NA DRODZE DO ZDROWIA

25-letnia kobieta przyjechała do kliniki z lekką nadwagą i ze zdiagnozowaną już cukrzycą typu 2. Wprowadziliśmy zmiany w jej stylu żywienia – wyeliminowaliśmy z diety szkodliwe

dla niej produkty, oczyściliśmy i dotleniliśmy organizm. Jej droga do zdrowia nie była łatwa, bo musiała przestawić się na gotowanie posiłków w domu, wyeliminować pszenicę i cukier, pożegnać się z produktami przetworzonymi oraz mięsem i nabiałem, ale po dwóch miesiącach nowego życia jej lekarz prowadzący zdecydował się na obniżenie dawki insuliny, choć trudno mu było uwierzyć, że wyniki badań poprawiły się tak znacznie. Właściwa dieta jest najlepszym lekarstwem w walce zarówno z otyłością, jak i cukrzycą – oparta na roślinach, niskokaloryczna i niskoglikemiczna jest w stanie przynieść efekty lepsze niż leczenie farmakologiczne, bez jakichkolwiek niepożądanych działań ubocznych. Nawet jeśli podłoże cukrzycy ma naturę genetyczną, badania dowodzą, że dieta ma wpływ na to, czy dane geny odpowiedzialne za insulinooporność włączymy, czy też wyłączymy, inaczej mówiąc, to od nas zależy, czy odsuniemy chorobę od siebie, czy też przyspieszymy jej rozwój.

Naukowcy odkryli, że geny roślin mówią naszym genom, co mają robić. Żeby wyłączyć geny, które prowadzą do cukrzycy-otyłości, a włączyć te, które prowadzą do wyzdrowienia, trzeba przykładac dużą wagę do jakości i rodzaju jedzonych przez nas produktów. Ta nowa dziedzina nauki, która pozwala odkryć związki pomiędzy sposobem odżywiania a ekspresją genów nazywa się NUTRIGENOMIKĄ.

Jednak często nie dostarczamy naszemu organizmowi niezbędnych składników, pomimo że na talerzu znajdują się właściwe produkty. Dzieje się tak za sprawą zaburzeń wchłaniania. Ten skomplikowany proces jest uzależniony od prawidłowego funkcjonowania kluczowych układów naszego ciała: układu nerwowego, pokarmowego, hormonalnego, krwionośnego, limfatycznego i oddechowego.

LIDIA TRAWIŃSKA dietetyk kliniczny, pionierka medycyny żywieniowej opartej na diagnostyce opóźnionej alergii pokarmowej. Zmienia podejście Polaków do jedzenia, obalając mity dotyczące odżywiania. Założycielka Centrum Medycznego „Vimed”.

MEDYCYNA PRZYSZŁOŚCI

Przywrócenie homeostazy – delikatnej równowagi organizmu – to zasadnicze wyzwanie nowoczesnej medycyny. Podstawą jest unikanie fast foodów, ciasteczek, czipsów. Oczywiście, sprawa nie jest aż tak prosta – poza tymi kilkoma ogólnymi zaleceniami, nie ma jednej dobrej diety dla wszystkich.

Kiedy w naszym pożywieniu brakuje składników odżywczych, w komórkach ciała gromadzą się toksyczne produkty przemiany materii odpowiedzialne za przewlekły stan zapalny oraz podwyższony stres oksydacyjny. Z tego powodu osoby ze skłonnością do tycia częściej doświadczają syndromu odstawienia, co sprawia, że jedzą za dużo produktów przetworzonych. Mylne uczucie łaknienia doprowadza do rozwoju choroby i większej konsumpcji kalorii. Zmniejszenie stanu zapalnego wyprowadza pacjentów z błędnego koła, z którego nie mogą się wydostać bez radykalnej zmiany diety. Toksyczna żywność jest najczęstszą przyczyną występowania cukrzycy, dlatego wszystkie diety koncentrujące się wyłącznie na ograniczaniu ilości kalorii nie działają – skupienie na mikroskładnikach odżywczych, wyłączenie produktów wywołujących alergie pokarmowe, czyli konsekwentne działanie w celu zmniejszenia stanu zapalnego, to jedyna droga do zdrowia. Jeżeli mamy już poważne problemy i pragniemy się od nich uwolnić, musimy znacząco zmniejszyć ilość spożywanego przez nas jedzenia przetworzonego i produktów zwierzęcych. Wiele osób wierzy nadal w mit, że białko zwierzęce jest niezbędnym składnikiem diety. Ostatnia moda na diety białkowe przyczyniła się do poglądu, że białko zwierzęce w dużych ilościach wspomaga odchudzanie. Tak, to prawda, tylko że na krótką metę i z fatalnymi konsekwencjami dla zdrowia. Współcześni mieszkańcy krajów zachodnich zazwyczaj spożywają nadmiar białka zwierzęcego i to jest jedna z głównych przyczyn epidemii chorób cywilizacyjnych, w tym cukrzycy. Jedząc produkty roślinne zawierające białko, dostarczamy organizmowi zbawienny dla zdrowia błonnik, przeciwutleniacze i fitozwiązki, które nas leczą. Co ciekawe, produkty takie jak groch, zielone warzywa, fasola mają więcej białka niż mięso przy porównywalnej wartości kalorycznej, a powszechnie są gorzej oceniane jako źródło białka. Dla porównania dwie szklanki brokułów to 10 gramów białka, jedna szklanka ciecierzycy to 15 gramów białka, soczewica zawiera 18 gramów białka w jednej szklance. Jedząc więcej tych odżywczych, niskokalorycznych produktów, dostarczamy naszemu organizmowi nie tylko odpowiednią ilość białka, ale i niezbędne mikroelementy oraz enzymy. W ten sposób wspomagamy leczenie cukrzycy i chorób serca, a także przywracamy prawidłową masę ciała. Oczywiście, wciąż musimy pamiętać, że każdy jest inny i że są osoby, którym służy dieta oparta na produktach zwierzęcych, i zrobilibyśmy im krzywdę, pozbawiając ich tego typu pożywienia. ●