

DIA život & styl

29 Kč, 1.15 €
ročník VII.
prosinec - leden

aktivní a zdravý život s diabetem

Čínská studie JAK STRAVOU LÉČIT DIABETES



Čínská studie, kniha, která byla označena titulem Kniha roku v USA a vyšla v nakladatelství Svítání, nabízí čtenářům obrovské množství informací o tom, jak lze pomocí správné stravy předejít vzniku diabetu, rakoviny, nemocí cév, osteoporózy a řady dalších nemocí či stav pacientů výrazně zlepšit a jak se v mnoha případech může nemoc změnou životního stylu dokonce zcela vyléčit. Ze srozumitelně a čtivě napsaných výkladů si jak lékaři tak lidé nemocní, kteří se rozhodli nejen se pasivně léčit, ale i převzít za své zdraví zodpovědnost a aktivně je zlepšit sami utvoří správnou představu o tom, proč bychom měli jíst určitá jídla a proč se máme jiným raději vyhnout.

Věnujme se nyní některým výsledkům z Čínské studie, týkajícím se výzkumu a možností léčby diabetu stravou a změnou životního stylu.

Cukrovka je řazena k nevyléčitelným nemocem. Bývá doprovázena velmi nepříjemnými komplikacemi, jakými jsou srdeční choroby, mozková příhoda, vysoký krevní tlak, slepota, choroby ledvin, nemoci nervového systému, amputace dolních končetin, onemocnění dutiny ústní, komplikace v těhotenství a zvýšená citlivost na jiné nemoci.

Léky a chirurgické zákroky diabetes nevyléčí, jen zmírňují problémy. Život diabetiků je trvale spojen s léky a léčbou, což je mimořádně drahá záležitost.

A jaký vliv má na tuto nemoc strava? Diabetes vyvolává, ale taky ho léčí, což zjistíme z následujících příkladů z knihy.

Jeden z nejvýznamnějších vědců, který dnes studuje vztah mezi stravou a diabetem, dr. J. Anderson, zkoumal účinek stravy s vysokým obsahem vlákniny, polysacharidů a nízkým obsahem

tuků u osob s diabetem.

Po třech týdnech takovéto vegetariánské stravy si mohli diabetici I. typu snížit dávku inzulínu v průměru o 40 % a zároveň se snížily o 30 % koncentrace krevního cholesterolu. U diabetiků II. stupně při této stravě byly po třech týdnech výsledky léčby uvedenou stravou ještě zjevnější, z 25 pacientů si 24 přestalo dávkovat inzulín.

Výrazných výsledků dosáhla jiná skupina vědců předepsáním kombinace nízkotučné rostlinné stravy a cvičení. Z 40 nemocných si po 26 dnech mohlo přestat aplikovat inzulín 34 lidí.

Tab. 7.2: Vliv stravy na dávkování inzulínu

Při změně životního stylu, což zahrnuje stravu s průměrným obsahem cholesterolu a cvičební plán, který hmotnost sníží alespoň o 7 %, se po třech letech ve zkoumané skupině diabetiků, jež toto dodržovala, vyskytlo o 58 % méně případů diabetu než ve skupině, které bylo podáváno placebo. Představme si, co by se stalo, kdyby všichni lidé přijali tu ještě zdravější alternativu, a to převážně rostlinnou stravu.

Takováto změna se může zdát mnohým ne-

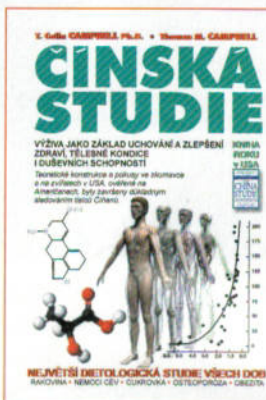
praktická, je těžké vzdát se množství červeného masa a tučných jídel. Ale je praktické mít celý život nemoc, kterou nelze jinak léčit a která přináší velmi těžké zdravotní komplikace?

Důkazy shromážděné vědci v Čínské studii ukazují, jaká strava je účinná při prevenci a léčbě nejen těchto nemocí, ale i u šedého zákalu, makulární degenerace, kognitivních dysfunkcí, roztroušené sklerózy, osteoporózy a dalších nemocí.

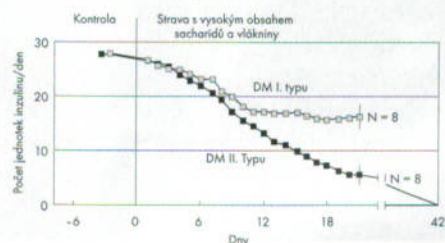
Proti výše vyjmenovaným nemocem jednoznačně působí jednoduchá přírodní strava. Je prokazatelně prospěšná, jak je tedy možné, že v tzv. rozvinutých západních zemích nadále konzumujeme zvláště stravu jinou, zjevně našemu zdraví škodící?

Chcete-li se dozvědět více a přejete-li sobě či někomu ze svých blízkých zlepšení zdraví,

je Čínská studie, největší dietologická studie všech dob, tím nejlepším dárkem pod stromeček pro radost i užitek nejcennější dlouhý život ve zdraví.



Vliv stravy na dávkování inzulínu



Objednávky na svitani.objednavky@centrum.cz
nebo na telefonu 737 605 855, pondělí – pátek 9 - 13.

Aktuální nabídku naleznete na www.svitani.eu.