

Vércukorszint-csökkentő gyógynövények

Ma már mindenki könnyedén ellenőrizheti vércukorszintjét, hiszen az ehhez szükséges mérőeszközök már 5-10 ezer forintért megvásárolhatók. De mi a teendő, ha kiderült, hogy túl sok a cukor a vérünkben?

A vércukor normál értéke 4-6 mmol/l között mozog reggel, evés előtt. Étkezés után ez az érték megemelkedhet, de normál esetben ekkor sem lehet nagyobb, mint 7,8 mmol/l. A cukorbetegség nem egyik pillanatról a másikra alakul ki, a hasnyálmirigy fokozatosan veszti el inzulintermelő képességét, amellyel normalizálni tudja vércukorszintünket. Prediabetészes állapotnak, vagy csökkent glükóztoleranciának nevezük, ha az éhgyomri vércukorszint 6-7 mmol/l, az étkezés után pedig 7,8-11 mmol/l közé esik. Ilyenkor életmódváltással és gyógynövények alkalmazásával elkerülhetjük, hogy kialakuljon a 2-es típusú cukorbetegség és tartósan gyógyszer kelljen szednünk. Az életmódváltás során kerülnünk kell az erősen cukros vagy magas szénhidrát-tartalmú ételek fogyasztását, hetente kétszer legalább izadásiig kell mozognunk, ezáltal is csökkentve testsúlyunkat. A cukorbetegség általában nem önmagában jelentkezik, hanem a meta-

bolikus szindróma egyik kísérője, amely magában foglalja a magas vérnyomást, illetve a megemelkedett koleszterin- és vérsírszintet is. Az életmódváltás ezekre a betegségekre is jó hatással van.

Lassítsuk a felszívódást!

Amikor kenyeret, tésztát, rizst vagy más magas szénhidrát-tartalmú ételt fogyasztunk, akkor a szervezetünknek a bennük lévő keményítőt először le kell bontania szőlőcukorra (glükózzá), hogy az felszívódhasson és a véráramba jusson. Mivel már a nyálunk is tartalmaz szénhidrátbontó enzimet, ezért ez a folyamat alapvetően gyorsan végbemegy, ezáltal hirtelen megemelkedik vércukorszintünk. Ez rossz hír cukorbetegség esetén, ami ellen úgy védekezhetünk, hogy a szénhidrátbontó enzimeket gátló gyógynövényeket fogyasztunk. Az vadszedér és az orvosi rozsmaring egyaránt gátolják az alfa-glükozidáz nevű szénhidrátbontó enzimet, míg a fehér babbéj egy

enzimet működését akadályozza. Hatásukra a csökken a vércukorszint ingadozása is, így ritkábban és kevésbé éhezünk meg.

Csökkentik az inzulinrezisztenciát

Más gyógynövények, mint az orvosi zsálya, gátolják a glükoneogenezist, vagyis azt a folyamatot, amikor a vércukor nem szénhidrát jellegű anyagokból képződve jön létre, emellett csökkenti a sejtek inzulinrezisztenciáját, így mérsékelve a vércukor szintjét. A fekete bodza virága szintén fokozza az anyagcserét: inzulinszerű hatása miatt az izmok és a máj könnyebben felveszik a vérből a szabad vércukrot, amelyet ezután glikogén formájában képesek elraktározni.

Gyógynövényből gyógyszer

Manapság a metformin nevű hatóanyag az elsődleges gyógyszer a 2-es típusú cukorbetegség kezelésében. Kevesen tudják, hogy ezt a hatóanyagot a kecskerutában lévő galegin nevű anyagból fejlesztették ki az



A kecskeruta a népgyógyászatban az egyik legnépszerűbb vércukorszintre ható gyógynövény

1940-es években. Egészen addig a kecskerutát használták legáltalánosabban a cukorbetegség kezelésére. A két anyag egymással nagyon hasonló módon fejti ki hatását: mindkettő csökkenti a máj glükózleadását és javítja az izmok vércukorfelvételét, így csökkentve a vérben lévő cukor szintjét. A hatás annál erőteljesebb, minél magasabb a vércukor szintje. Tovább-

bi előnyös hatásuk, hogy javítják a szív- és érrendszer állapotát, a metabolikus szindróma egyéb tüneteit (magas vérnyomás és koleszterinszint). Mivel a metformin és a galegin hatásmechanizmusa hasonló, ezért a kecskerutát nem szabad használni metformin tartalmú gyógyszer szedése esetén!

Papp János fitoterapeuta, gyógynövény-alkalmazási szakmérnök

Hirdetés



JAVALLAT

TELJES ÉRTÉKŰ
GYÓGYNÖVÉNYKIVONATOK



EGÉSZSÉGES VÉRCUKORSZINT?

Válassz gyógynövényeinkből!

WEBÁRUHÁZ: JAVALLAT.HU

ÉRTÉKESÍTŐ ÜZLETEK:

BUDAPEST XVII. KERÜLET
Kamilla Drogéria - Liget gyógynövény
1172 Bp., X. utca 4. • Telefon: 06-70-204-4567

ReformFarm Biobolt
1173 Bp., Kaszáló u. 47. • Telefon: 06-70-325-8261

BUDAPEST XVIII. KERÜLET
APOTÉKA Gyógynövénybolt - aherb.hu
1182 Bp., Üllői út 661. • Telefon: 06-70-268-9055

Fanni Fűvészbolt
1183 Bp., Üllői út 444. • Telefon: 06-1-290-6257

JÓ ÉLET- GOOD LIFE- Bio és Gyógynövénybolt
1188 Bp., Nemes u 103. • Telefon: 06-1-408-1403

BUDAPEST XIX. KERÜLET
Apifito Mézdiszkont
1191 Bp., Kossuth tér 1. (Piac üzletház) • Tel.: 06-70-607-4444

MONOR
Natura Bolt
Monor, Piac tér • Telefon: 06-20-424-3071