

ABBYY FineReader Engine

OCR SDK dla programistów

Automatyczna klasyfikacja dokumentów z dokładnością rozpoznawania 99,9%!
Wypróbuj gratis.

abbyy.com

OTWÓRZ

ABBYY FineReader Engine

OCR SDK dla programistów

Automatyczna klasyfikacja dokumentów z dokładnością rozpoznawania 99,9%!
Wypróbuj gratis.

abbyy.com

OTWÓRZ

ABBYY FineReader Engine

OCR SDK dla programistów

Automatyczna klasyfikacja dokumentów z dokładnością rozpoznawania 99,9%!
Wypróbuj gratis.

abbyy.com

OTWÓRZ

ABBYY FineReader Engine

OCR SDK dla programistów

Automatyczna klasyfikacja dokumentów z dokładnością rozpoznawania 99,9%!
Wypróbuj gratis.

abbyy.com

OTWÓRZ

Tytuł oryginału: Diabetes and the Hypoglycemic Syndrome

Projekt okładki: Dariusz Borowiecki

Tłumaczenie: Marta Niewolik

Korekta: zespół

Konsultacja: lek. med. Grażyna Kuczek

Redakcja techniczna: Ryszard Augustyn

UWAGA:

Informacje zawarte w niniejszej pozycji nie zastępują porady lekarskiej ani jakiegokolwiek etapu procesu diagnostyczno-terapeutycznego.

Wszelkie dolegliwości winny być zgłaszane fachowym pracownikom służby zdrowia.

Wydawca nie ponosi odpowiedzialności za szkody,

mogące wyniknąć w przypadku stosowania podanych przez Autora zaleceń z pominięciem prawnie usankcjonowanej drogi postępowania medycznego.

Wydanie pierwsze

Printed in Poland

Copyright © 1993 by Agatha and Calvin Thrash

Copyright © 2009, 2011 for the Polish edition by Fundacja Źródła Życia

Wszelkie prawa zastrzeżone.

Żadna część publikacji nie może być w żadnej formie powielana,

przechowywana w postaci elektronicznej lub tłumaczona bez pisemnej zgody wydawcy.

ISBN 978-83-87895-96-9

Sto szesnasta publikacja Fundacji Źródła Życia

W sprawach zamówień należy zgłaszać się do wydawcy.

Wydawca:

Fundacja Źródła Życia

96-320 Mszczonów, Budy Zastłona, ul. Źródlana 1

tel. 046 857 13 54, fax 046 857 28 99

sklep internetowy: www.fzz.pl, e-mail: biuro@fzz.pl

Skład i druk:

alterna

96-320 Mszczonów, www.fzz.pl/alterna, e-mail: alterna@fzz.pl

Słowa podziękowania

Cała mądrość jest wynikiem cząstkowej wiedzy z trudem zdobywanej z różnych źródeł. Podobnie wszystkie książki powstają dzięki wiedzy nabytej w różnym czasie i od wielu ludzi. Chcielibyśmy podziękować naszym wieloletnim przyjaciołom i współpracownikom za pomoc w pracach redakcyjnych. Phylis Austin dostarczyła nam wielu cennych informacji – dzięki jej wysiłkom mieliśmy zawsze na czas wszystkie potrzebne dane. Praca twórcza i pomoc techniczna są dziełem naszego syna, Cala Thrasha III, który zawsze był dobrej myśli i troskliwie nas zachęcał. Don Miller zasługuje na naszą wdzięczność za dobre rady i rysowanie wykresów. Lwia część pracy spadła na barki naszej asystentki – Donny Levine. Jej nieustrudzone wysiłki i zapal redakcyjny pozwoliły skompletować tę książkę.

Możemy tylko powiedzieć: dziękujemy Wam. Wielką radością dla nas była możliwość pracy z każdym z Was. Modlimy się, by książka ta była błogosławieństwem dla wielu, a Wasze wysiłki zostały wynagrodzone.

Spis treści

Przedmowa.....	11
Rozdział 1. Cukrzyca i hipoglikemia	13
Rozwój choroby:	13
Niemowlęctwo ▪ Dzieciństwo ▪ Okres dojrzewania ▪ Okres wczesnej młodości ▪ Początek problemów ▪ Objawy niewydolności ▪ Objawy umysłowe ▪ Nagłe zmiany nastroju	
Rozdział 2. Cukrzyca zdefiniowana	21
Częstość występowania.....	22
Cukrzyca insulinozależna – typ I	23
Cukrzyca insulinoniezależna – typ II.....	24
Wrażliwość komórek na insulinę ▪ Ciekawe badania	
Kryteria diagnostyczne.....	32
Sposoby rozpoznawania cukrzycy	
Zagrożenia związane z podwyższonym poziomem cukru we krwi..	37
Powikłania cukrzycy.....	37
Gangrena (zgorzel cukrzycowa) ▪ Neuropatia cukrzycowa	
Owrzodzenie stopy ▪ Problemy ze wzrokiem ▪ Chroniczne odwodnienie ▪ Inne powikłania	
Jak wygrać z cukrzycą?	51
Rozdział 3. Insulinooporność	53
Przyczyny insulinooporności	55
Fizjologia insulinooporności.....	56
Insulinooporność a zaburzenia lipidowe	56
Insulinooporność a nadciśnienie.....	57
Wpływ insulinooporności na układ nerwowy współczulny.....	58

Insulinooporność a nowotwory złośliwe	59
Insulinooporność a cukrzyca	59
Leczenie insulinooporności	60
Rozdział 4. Patofizjologia cukrzycy	61
Fizjologiczna kontrola poziomu cukru	61
Enzymy i hormony trzustki ▪ Sposoby kontroli poziomu cukru we krwi	
Patofizjologia cukrzycy – doniesienia naukowe.....	63
Zmiany anatomiczne i fizjologiczne w cukrzycy	71
Uszkodzenia z przyczyn zewnętrznych	72
Kofeina ▪ Alkohol ▪ Nabiał ▪ Nadmiar soli ▪ Pokarm zepsuty Leki	
Rozdział 5. Szczególne wskazówki dietetyczne.....	75
Ważne badania nad wpływem diety.....	75
Białka i tłuszcze.....	76
Dieta niskotłuszczowa.....	77
Miód i cukier	77
Pokarmy o szczególnym działaniu	78
Topinambur ▪ Nasiona kozieradki ▪ Cebula, czosnek i por Pokarmy surowe	
Korzystny wpływ postu.....	79
Rozdział 6. Krytyczne sytuacje cukrzycowe	81
Hipoglikemia	81
Kwasica ketonowa.....	82
Stopa cukrzycowa	82
Leczenie ostrej postaci grzybicy międzypalcowej ▪ Leczenie przewlekłej postaci grzybicy międzypalcowej ▪ Ziołowe środki lecnicze ▪ Zapobieganie grzybicy stóp ▪ Ćwiczenia dla stóp w przypadku zgorzeli ▪ Codzienna dbałość o stopy w cukrzycy	

Rozdział 7. Budujące historie powrotu do zdrowia	91
Przypadek 1 – wyleczenie cukrzycy poprzez eliminację tłuszczów widzialnych	91
Przypadek 2 – wyleczenie cukrzycy, nadwagi i hipercholesterolemii	92
Przypadek 3 – wyleczenie cukrzycy i nadciśnienia	93
Przypadek 4 – niezwykła poprawa w neuropatii cukrzycowej.....	94
Przypadek 5 – ustąpienie hipoglikemii i omdleń	95
Przypadek 6 – wyleczenie zespołu hipoglikemicznego.....	96
Przypadek 7 – ustąpienie hipoglikemii i problemów z zachowaniem	98
Przypadek 8 – ustąpienie hipoglikemii i problemów z nauką.....	99
Przypadek 9 – ustąpienie hipoglikemii poprzez redukcję liczby posiłków	101
 Rozdział 8. Zespół hipoglikemiczny.....	103
Częstość występowania hipoglikemii	103
Rozwój hipoglikemii	104
Trzy typy hipoglikemii.....	105
Typ pokarmowy ▪ Typ reaktywny ▪ Płaska krzywa tolerancji	
Epidemia hipoglikemii.....	107
Pozadietetyczne przyczyny hipoglikemii	108
Objawy hipoglikemii.....	109
Główne objawy psychiatryczne ▪ Główne objawy neurolo- giczne ▪ Objawy fizyczne ▪ Zmiany wewnętrzne	
Czy cierpisz na hipoglikemię?.....	111
Kryteria diagnostyczne.....	112
Nadzieja na wyzdrowienie.....	114
 Rozdział 9. Program powrotu do zdrowia.....	117
Pokarmy dozwolone.....	118
Mięso i jego substytuty ▪ Nabiał ▪ Pieczywo ▪ Płatki zbożowe, kasze i makarony ▪ Warzywa ▪ Owoce ▪ Orzechy i nasiona Substytuty kawy i herbaty ▪ Inne pokarmy	

Pokarmy, których należy unikać	121
Cukry ▪ WYROBY CUKIERNICZE ▪ SERY ▪ ZBOŻA RAFINOWANE	
Słodkie owoce i warzywa ▪ Sztuczne słodziki ▪ Napoje z kofe-	
iną ▪ Tytoń ▪ Alkohol ▪ Napoje bezalkoholowe ▪ Przyprawy	
Zasady ogólne	124
Ćwiczenia fizyczne.....	127
Nowy styl życia.....	127
Rozdział 10. Kontrola masy ciała i leczenie nadciśnienia	131
Zasady kontroli masy ciała	131
Czynniki powodujące przyrost masy ciała ▪ Metody kontroli	
masy ciała	
Jak obniżyć ciśnienie krwi?.....	135
Kontrola stresu a nadciśnienie	139
Rozdział 11. Składniki odżywcze, menu i przepisy kulinarne	141
Ważne składniki odżywcze.....	141
Dieta eliminacyjna ścisła	143
Pokarmy, które należy wykluczyć ▪ Pokarmy, które można	
spożywać	
Przepisy kulinarne.....	144
Jadłospis	158
Rozdział 12. Zioła pomocne w leczeniu cukrzycy i hipoglikemii	161
Zioła obniżające poziom cukru we krwi	161
Zioła o działaniu przeciwbólowym.....	162
Zioła o działaniu uspokajającym	162
Zioła o działaniu antybiotycznym.....	163
Zioła moczopędne.....	163
Zioła o działaniu przeciwgrzybiczym	164
Epilog	165
Dodatek	166
Bibliografia	167

Przedmowa

Przez całe pokolenia zarówno diagnozowanie, jak i leczenie cukrzycy oraz zespołu hipoglikemicznego grzęzło w gąszczu błędów, ignorancji i przesądów, czasem nawet tych, którzy twierdzili, że są ekspertami w tej dziedzinie.

Teorie na temat cukrzycy i hipoglikemii, przedstawiane przez pionierów badań nad tymi dwiema chorobami, z początku wydawały się logiczne i bezbłędne. Z powodu przypuszczalnej poprawności tych tez oraz czci, jaką studenci okazywali badaczom, zachowane zostały ich „szczerze” błędy. Ponieważ studenci mieli tendencję (przypominającą gorliwość zabobonu) do kształtowania filozofii i praktyk na podstawie przypuszczeń swoich nauczycieli, do niedawna poczyniono niewiele badań, które skorygowałyby te błędy.

Jeśli mamy wyzbyc się pomyłek, należy ściśle przestrzegać zasad naukowych co do wszystkich obserwacji, gdyż w przeciwnym razie „ulubione” teorie zostaną zachowane. Jeśli leczenie nie przynosi spodziewanych efektów, musi nastąpić zmiana myślenia. Uczciwość wymaga wyrzeczenia się „ulubionych” teorii, stawiania czoła obawie przed nieznanym i próbowania innych metod. Poznanie lub szukanie drogi do tego, czego jeszcze nie znamy, jest samo w sobie wyższą formą wiedzy.

Zaburzenia metabolizmu dotyczące trawienia pokarmu są w naszych czasach częstym zjawiskiem. Spowodowane jest to łatwą dostępnością produktów spożywczych, szczególnie produktów rafinowanych, które spożywane są w nadmiarze. Powodują one znaczne obciążenie dla układu trawiennego i metabolizmu. Obciążenie to odczuwane jest na każdym odcinku przewodu pokarmowego, dotyczy wszystkich narządów trawiennych, a w końcu wszystkich tkanek i komórek organizmu. Obciążające jest również usuwanie nieczystości wytworzonych z tych pokarmów oraz wydalenie substancji, które organizm produkuje do przetwarzania pożywienia.

Wszystko to powoduje stres metaboliczny – z organizmu usuwana jest nagromadzona energia, a my odczuwamy niepokój, nerwowość, zmęczenie, sztywność, ociężałość i mamy problemy z koncentracją. Przystosowanie się do tego stresu poprzez wytwarzanie energii niezbędnej do niepotrzebnych, dodatkowych zadań nadwęża organizm. Ustrój stara się do tego dostosować. Jednak stałe przystosowywanie się kończy się utratą rezerw. W końcu organizm załamuje się i mamy do czynienia z zespołem adaptacji ustroju, opisanym przez kanadyjskiego lekarza Hansa Selye'a jako zespół przyspieszonego starzenia. Pojawia się załamanie psychiczne lub fizyczne (albo obydwa naraz). Zespołowi temu towarzyszy hiperinsulinizm, może pojawić się insulinooporność i cukrzyca, a efektem końcowym jest przedwczesna śmierć.

Niniejsza książka omawia te zagadnienia. Chociaż zwrot przyspieszone starzenie brzmi poważnie, stan ten nie jest beznadziejny. Gdyby taki był, istniałaby w tym temacie jedynie akademicka dyskusja. Wiemy jednak, że chorobę można odwrócić, dlatego zjednoczyliśmy nasze wysiłki, by napisać tę książkę. Naszym życzeniem jest zaznajomienie Czytelnika z cukrzycą i zespołem hipoglikemicznym, ich diagnozowaniem i metodami leczenia. Są to proste praktyki, które mogą być wykonywane w domu, a które niosą jedyną nadzieję na wyleczenie.

Modlimy się o Boże błogosławieństwo dla wszystkich Czytelników, aby mogli posiadać niezbędną wiedzę na temat funkcjonowania organizmu i sposobów troski o niego. Choć staraliśmy się wszystko jasno wyjaśnić, to zdajemy sobie sprawę, że wciąż mogą istnieć zagadnienia dla niektórych niezrozumiałe. W takim przypadku z pomocą może przyjść lekarz.

Część książki, najistotniejsza z powodów praktycznych, mówi o tym, jak radzić sobie z chorobą. Rozdziały te są łatwe do zrozumienia nawet dla osób niezainteresowanych kompleksową biochemią związaną z cukrzycą i zespołem hipoglikemicznym.

Rozdział **1**

CUKRZYCA I HIPOGLIKEMIA

Rozwój choroby

Choroba nie pojawia się przypadkowo. Wszelkie zaburzenia chorobowe zawsze mają związek z nieprzestrzeganiem praw natury w jakimś okresie życia. To nieprzestrzeganie praw, celowe czy też przypadkowe, może mieć miejsce kilka pokoleń wstecz, może być nawet rezultatem naturalnej katastrofy. Na przykład promieniowanie z meteorytu tunguskiego około stu lat temu mogło spowodować mutacje genów, czego rezultatem mogą być obecne dziś różnego rodzaju upośledzenia.

Poza promieniowaniem istnieje szereg innych szkodliwych czynników odpowiedzialnych za niszczenie genów, np. alkohol, aromatyczne przyprawy (imbir, czarny pieprz), tytoń, kawa i pokrewne jej brązowe napoje (nawet te bezkofeinowe), wiele przepisywanych leków, a także narkotyki. Jednak głównym sprawcą problemów ze zdrowiem w dzisiejszym świecie jest współczesny styl życia. Składają się nań: zła dieta, stosowanie używek, stres, siedzący tryb życia oraz brak odpowiedniego wypoczynku i relaksu.

Dr Hans Selye przez prawie 40 lat badał zależności pomiędzy występowaniem chorób a stylem życia i stał się światowym ekspertem w tej dziedzinie. Badał przede wszystkim problem stresu i choroby z nim związane. Eksperymentował z wieloma formami stresu indukowanymi w laboratorium i odkrył, że organizm ma ogromne możliwości przy-