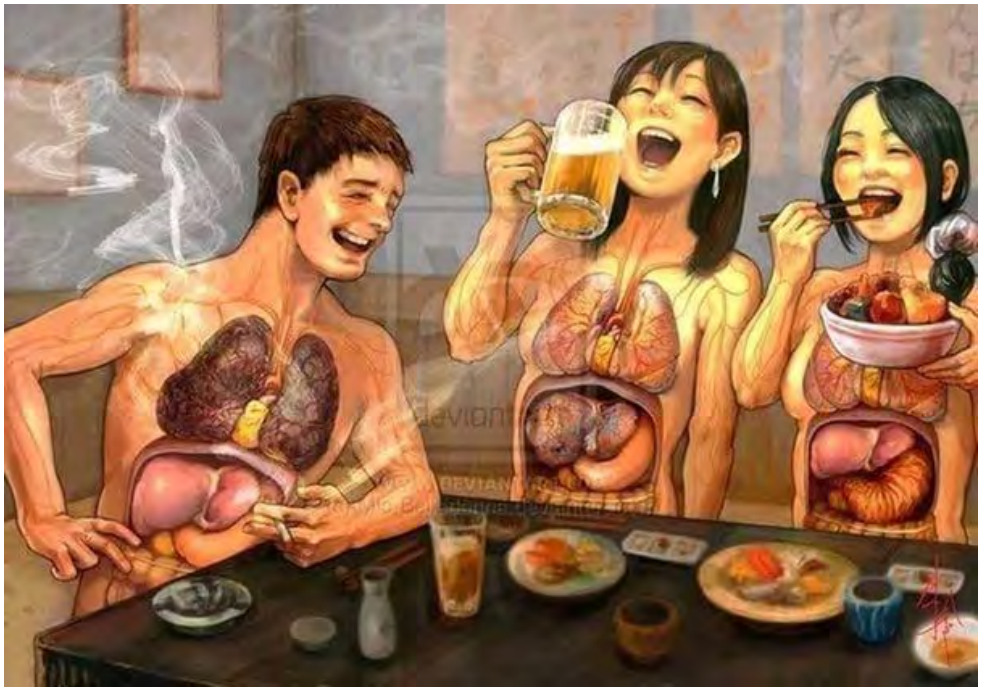
ТРАДО
клуб

Профилактика сахарного диабета

Врач восстановительной медицины
Костина Галина Николаевна

Семь болезней, способных уничтожить цивилизацию

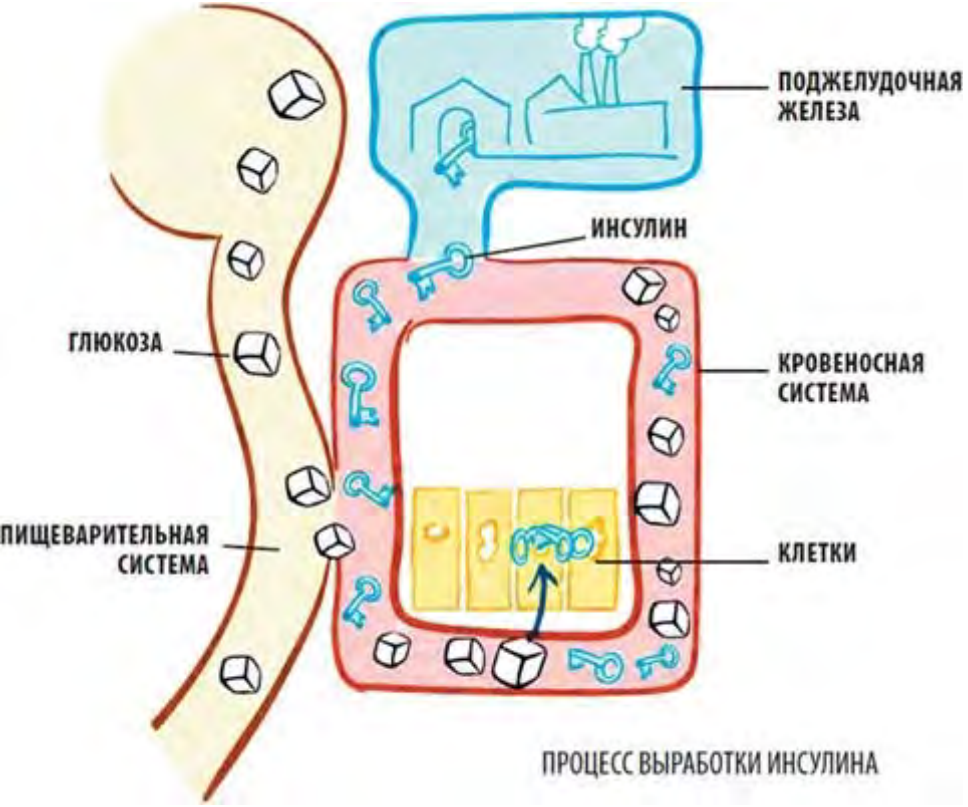


- «*…И наступит такое время, когда утратят люди любовь и превратятся в хищников. Зависть, лицемерие, страх, ненависть и злоба поселятся в их сердцах. И тогда закроются семь ворот тела.*
  И придут семь болезней и не пощадят никого…». *«Бхавишья Пурана», 3012 г до н.э.*
- Семь болезней: атеросклероз, рак, сахарный диабет, бронхиальная астма, гломерулонефрит, рассеянный склероз и шизофрения.
- Было время, когда люди знали, что их основное предназначение в этом мире – взращивать и распространять любовь.

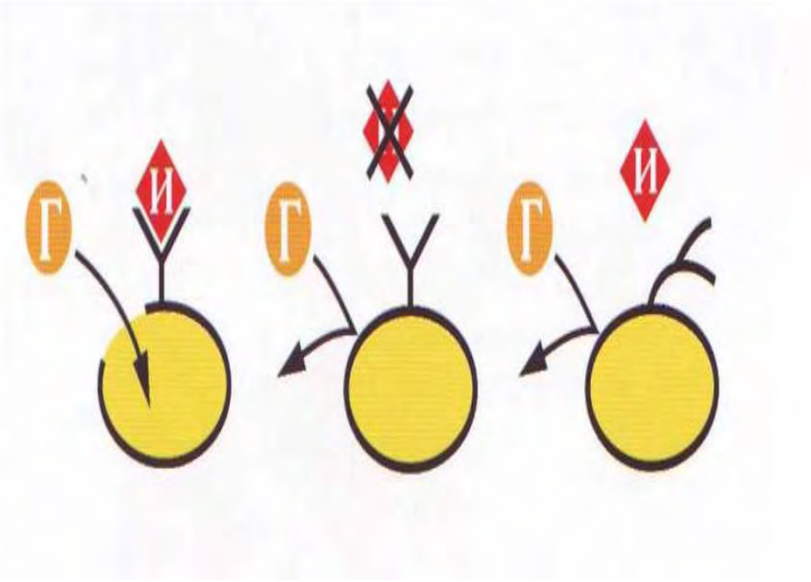
Что говорит Аюрведа о диабете?

- Аюрведа знала о диабете тысячи лет назад, согласно ей, сахарный диабет представляет собой заболевание чрезмерных желаний, сильнейшей жажды и чувства неудовлетворенности.
- Отсюда следуют и методы лечения, которые должны быть направлены на воспитание в человеке смирения, удовлетворения и благодарности жизни (духовные дисциплины);
- методы, направленные на восстановление энергетики человека (медитация, йога, пранаяма);
- методы, направленные на поддержание работы физического тела (диета, травы).
- Аюрведа классифицирует диабет (мадхумеха) по 21 типу!

Патогенез развития диабета 1 и 2 типов



Метаболический синдром



- Сахарный диабет является системным эндокринным заболеванием, связанным либо с дефицитом гормона инсулина, либо его гиперпродукцией, приводящей как в том, так и в другом случае к нарушению углеводного, жирового и белкового обмена.
- Это два совершенно разных по этиопатогенезу заболевания, при которых первоначально поражаются два разных органа, но в конечном итоге, их клинические проявления становятся одинаковыми.
- В первом случае, гибнет эндокринный аппарат поджелудочной железы (островки Лангерганса), что очень быстро приводит к развитию абсолютной инсулиновой недостаточности.
- Во втором случае, нарушается чувствительность клеток печени и других тканей к действию инсулина, что приводит постепенно, несмотря на гиперпродукцию этого гормона, к его относительной физиологической недостаточности.
- Поэтому сахарный диабет принято делить на два типа: инсулинозависимый и инсулинонезависимый.

WWW.TRADO-MOS.RU

Начало разное, конец часто одинаковый

САХАРНЫЙ ДИАБЕТ 1 ТИПА		САХАРНЫЙ ДИАБЕТ 2 ТИПА
• Молодой возраст	ВОЗРАСТ	• Любой, но чаще после 40 лет
• Развиваются быстро	СИМПТОМЫ	• Развиваются медленно
• Только инсулинотерапия	ЛЕЧЕНИЕ	• Диета + физическая активность, таблетированные препараты, агонисты ГПП-1, инсулин

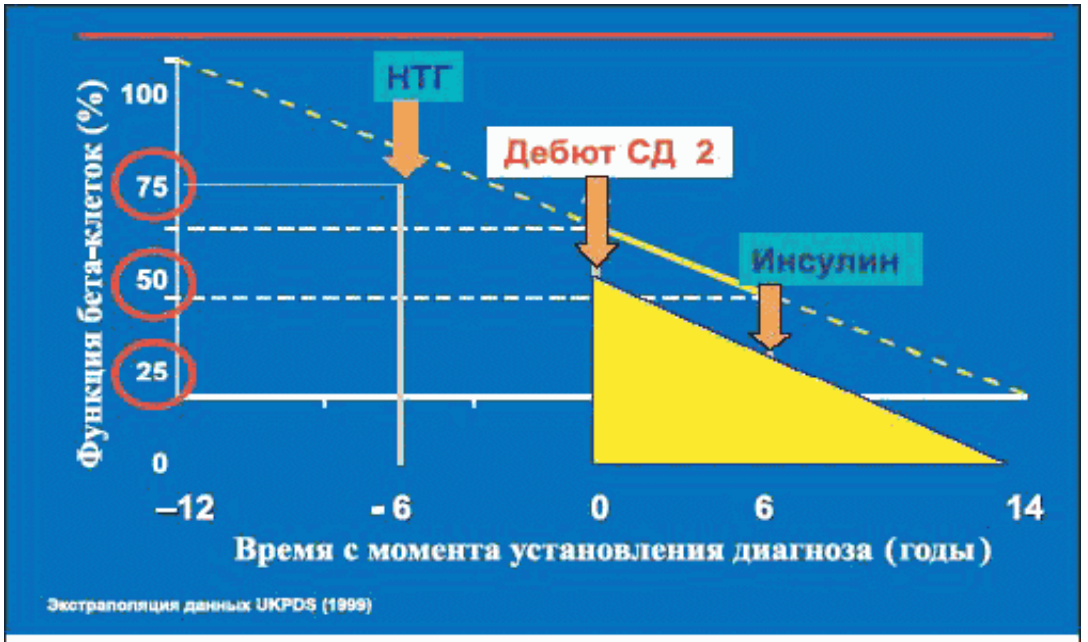
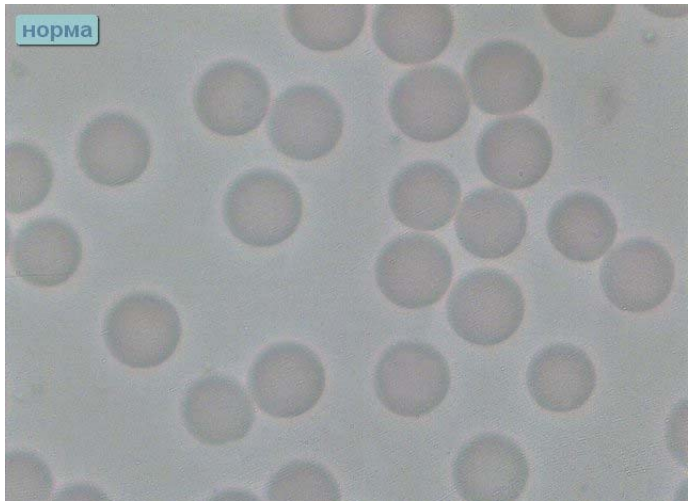


Рис. 1. Эволюция функции β-клеток поджелудочной железы при СД 2 типа

Симптомы сахарного диабета



Осложнения сахарного диабета

- Постоянно высокая концентрация глюкозы в крови (глюкозотоксичность) при сахарном диабете приводит к изменениям в стенках сосудов и нервов.
- Нарушается подача крови и функции нервов практически во всех органах
- Создается среда для жизни инфекции
- Риск развития опухолевых процессов

WWW.TRADO-MOS.RU

Диагностика

Диагностика сахарного диабета

- В основе диагностики лежат:
- 1. наличие классических симптомов диабета: повышенное потребление и выделение жидкости с мочой, выделение кетоновых тел с мочой, снижение массы тела, повышение уровня глюкозы в крови;
- 2. повышение уровня глюкозы натощак при неоднократном определении (в норме 3,3-5,5 ммоль/л.);

- Для того, чтобы установить диагноз сахарный диабет, необходимо определить показатели:
- Уровень содержания сахара в крови
- Уровень содержания сахара в моче
- Анализ крови на С-пептид (или на инсулин), на антитела к инсулину
- Анализ крови на гликозилированный (гликированный) гемоглобин

WWW.TRADO-MOS.RU

Что делать?

- Основа – физкультура
- скелетная мускулатура способна утилизировать в 5-10 раз больше глюкозы, чем печень
- и правильное питание с подсчетом хлебных единиц

Что можно диабетику, полезно и здоровым

1-я ГРУППА

Продукты, которые практически не повышают сахар

Все виды овощей, стручковая фасоль, зелень, шпинат, щавель, грибы, кофе, чай без сливок, минеральная вода, напитки на сахарозаменителях.

2-я ГРУППА

Продукты, повышающие сахар умеренно

Практически все крупы (кроме манки и риса), картофель в мундире и печёный, хлеб из грубой муки, макаронные продукты из твёрдых сортов пшеницы, печенье без сахара. Молоко и кисломолочные продукты. Фрукты.

3-я ГРУППА

Продукты, сильно повышающие сахар (для диабетиков практически запрещены)

Сахар, пирожные, варенье, конфеты, мёд, газировка, напитки с сахаром, соки без мякоти.

WWW.TRADO-MOS.RU

Механизм действия

Формула Глюгарда направлена на 3 основных звена углеводного обмена:

1. Снижение тяги к группе "лёгких углеводов".
2. Улучшение утилизации глюкозы и снижение её уровня в крови.
3. Восстановление чувствительности тканей к инсулину и профилактика метаболического синдрома.

- Улучшает секреторную функцию поджелудочной железы
- Улучшает жировой обмен

Механизм действия

- Способствует эффективному снижению веса в сочетании с низкоуглеводным питанием и физической нагрузкой
- Уменьшает последствия избыточного употребления углеводов, оптимизирует обмен веществ
- Усиливает всасывание хрома из пищи
- Уменьшает вредное воздействие химических веществ и свободных радикалов
- Усиливает действие сахароснижающих препаратов, помогает снизить дозу лекарств и уменьшить их побочный эффект

Глюгард

1. Индийское дерево kino (Птерокарпус мешковидный)
2. Джимнема сильвестре
3. Яванская слива
4. Дыня горькая
5. Индийский крыжовник (амла)
6. Куркума длинная
7. Гималайское мумие
8. Андрографис метельчатый
9. Пажитник сенной

Индийское дерево kino (Птерокарпус мешковидный) экстракт сердцевины

Активные вещества и механизмы действия хорошо изучены, исследования проводятся по всему миру и подтверждают эффективность в качестве натурального сахароснижающего средства.

- Птерокарпус иногда называют «растительный инсулин»
- Действие антидиабетическое, гипогликемическое - препятствует усвоению глюкозы в желудочно-кишечном тракте, повышает восприимчивость тканей к инсулину;
- Гиполипидемическое - понижает уровень холестерина ЛПНП;
- Антиоксидантное - снижает скорость образования свободных радикалов;
- Стимулирует метаболизм.

Джимнема сильвестре (экстракт листьев)

Применяется в индийской медицине в течение 2 тысячелетий

- Древние целители применяли ее как естественный разрушитель сахара в организме.
- Препятствует поступлению глюкозы из кишечника непосредственно в кровь.
- Находящейся в составе гурмарин, понижает вкусовые рецепторы языка, что способствует снижению потребления сладкого продукта и всасыванию глюкозы в полости рта.
- Активный ингредиент гимнемовая кислота, поддерживает производство инсулина
- Стимулирует активность ферментов, участвующих в метаболизме глюкозы.
- Джимнема Сильвестра обладает важным свойством увеличивать проницаемость клеток для инсулина, а также пособничать в регенерации бета-клеток у больных сахарным диабетом I -го типа.

Яванская слива (порошок семян)

- Джамболан или яванская слива, давно используется в аюрведических практиках - она понижает уровень сахара в крови и не имеет никаких побочных эффектов.
- Кроме того, яванская слива уменьшает выработку свободных радикалов, благодаря содержащейся в ней олеановой кислоте.

Дыня горькая (экстракт плодов)

- Момордика харантская – это тропический овощ, широко применяется в народной медицине в качестве средства от диабета, способствует выработке инсулина.
- Кроме того, это растение содержит несколько активных противодиабетических веществ: инсулиноподобный протеин, (инсулин–Р или полипептид-Р) - гипогликемические свойства исследованы при подкожном введении пациентам с диабетом 1-го типа.
- Содержит харантин – комплексное стероидное вещество, которое является мощным гипогликемическим веществом.
- Клинические исследования показали, что прием экстракта высоко эффективен для снижения уровня сахара в крови у больных диабетом 2-го типа.

Индийский крыжовник (амла)

- У индийского крыжовника очень высокий уровень витамина С.
- Поэтому достаточно лишь одной столовой ложки сока амлы, смешанного со стаканом свежего сока горькой дыни, чтобы держать под контролем диабет.
- Эта смесь стимулирует поджелудочную железу и позволяет ей вырабатывать инсулин, что снижает уровень сахара в крови и предотвращает ухудшение зрения из-за диабета.

Куркума длинная

- Основной компонент – **куркумин** способствует правильному расщеплению и усвоению белка в организме (который поступает с пищей) способствует синтезу всех природных белков, включая инсулин.
- При сахарном диабете наблюдается нарушение всех метаболических процессов, что приводит к ожирению.
- Куркумин и эфирные масла, в составе которых присутствуют природные кислоты, начинают активно расщеплять жиры, стабилизировать метаболизм, возвращать к норме состав крови и выводить токсины.
- Снижает сахар в крови

Гималайское мумие

- В Тибете издавна считалось, что мумиё – это награда людям за отсутствие растений в горах, которые приносят плоды.
- Вместо этого горы дарят диво-бальзам, который считается уникальным средством широкого спектра применения, что позволяет называть его панацеей от всех болезней.

Андрографис метельчатый (экстракт листьев)

Индийская эхинацея

- Растение веками использовалось в аюрведической медицине благодаря **высокой противомикробной активности**.
- Андрографис является своего рода натуральным **растительным антибиотиком** и иммуностимулятором.
- Эффекты: антибактериальный, болеутоляющий, противовоспалительный, антиоксидантный, **антидиабетический**, противоопухолевый, противовирусный, жаропонижающий, желчегонный, отхаркивающий, гепатопротекторный, гипоклигемический, иммуностимулирующий, слабительный, тромболитический, противоглистный.

Пажитник сенной (экстракт семян)

- **Пажитник сенной или греческий, или шамбала**
- Шамбала стимулирует пищеварение, улучшает аппетит, обмен веществ, назначается при потере веса, обладает обволакивающим свойством.
- Также препараты из пажитника сенного улучшают обмен веществ у больных сахарным диабетом.
- Шамбала с давних пор ценится и используется в Индии, как пряность и как лекарство. Считается, что шамбала делает характер мягким и улучшает отношения с людьми.

Печень при диабете

- При патологии печени, которая встречается в настоящее время повсеместно уже с 25-30 лет, способность ее утилизировать глюкозу снижается 3-4 раза.
- Практически у всех больных при диабете эндокринологи выявляют различные печеночные отклонения.

Ливоблисс

1. Алоэ вера,
2. Амла,
3. Андрографис метельчатый,
4. Белерический миробалан,
5. Железа фумарат,
6. Имбирь аптечный,
7. Индийская генциана,
8. Индийский барбарис,
9. Индийский длинный перец,
10. Сверция,
11. Сельдерей пахучий,
12. Терминалия хибула,
13. Цикорий обыкновенный,
14. Черный перец

Дживаноблисс

Эффективно ликвидирует большинство проблем со здоровьем и улучшает **Качество Жизни** (Jeevan).

Масло Черного тмина используется много веков при диабете в традиционной Индийской системе. Оно благоприятно для профилактики и контроля Диабета. Оценивали сахароснижающие свойства масла Черного Тмина. Ежедневное применение масла Черного тмина в экспериментальной модели указывает на то, что оно имеет потенциал в управлении диабетом, а также в улучшении инсулин-индуцированной сигнализации.

PMID: 27579151, Biochemistry Department, Faculty of Veterinary Medicine, Alexandria University, Alexandria, Egypt.

Базовая программа при СД

По 1 таб после еды 3-4 раза в день

По 1 таб после еды 3-4 раза в день

По 1-2 таб после еды 2 раза в день

Дополнительно для профилактики осложнений

- Рекомендуемое лечение по Аюрведе, в отличие от современной медицины, направлено не только на поддержание уровня сахара, но и на омоложение тела, что гарантирует отсутствие дальнейших осложнений.
- Аюрведическое лечения этого заболевания основано на изменении образа жизни человека.
- Наряду с лекарствами и диетой, пациенту также рекомендуется вести здоровый активный образ жизни.
- Диета и изменение образа жизни, омолаживает клетки и ткани организма, что позволяет им вырабатывать инсулин должным образом.
- В Аюрведе также уделяется внимание психическим аспектам этого заболевания.
- Лекарственные средства, которые используются Аюрведе, способствуют правильному порядку функционирования всего организма.

- Однажды к Боткину С.П. обратился один из очень богатых купцов, страдающий сахарным диабетом II типа, ожирением и гипертонической болезнью.
- Он предложил большие деньги известному профессору, но Боткин сказал, что он возьмется за его лечение только при одном условие: купец должен поменять свою одежду на рубище странника, взять котомку с хлебом (и не копейки денег) и босиком отправиться в Одессу, где его и будет ожидать Боткин С.П. Если же он нарушит эти условия – врач не будет его лечить.
- Купец был в сильном шоке от услышанного, но поскольку у него не было иного выхода (ибо его болезни считались неизлечимыми), он вынужден был отправиться в путь. По дороге в Одессу он просил подаяние, останавливался на ночлег в различных деревнях и, в конце концов, достиг Одессы в надежде на помощь известного доктора.
- Боткин осмотрел его и спросил, зачем он явился к нему, если является совершенно здоровым человеком. Купец удивился. Однако, ни признаков ожирения, ни диабета, ни гипертонической болезни, у него уже не было…