

REVIMED

Za kvalitetniji život

www.revimed.hr

revimed

Superhrana za dijabetičare



Bjanka Matić, dipl biolog, dr. sc. pharm. Dragan Panić

Od pčelinjih proizvoda preporučuje se ponajprije matična mliječ, koja je već više od 50 godina tema znanstvenih ispitivanja, a postoje brojne potvrde učinkovitosti, posebno za posljedice dijabetesa.

Najvažnija činjenica vezana uz dijabetes jest da čovjek, čak i ako ima genetsku predispoziciju za tu bolest, može načinom života spriječiti njezino pojavljivanje. Najvažniji koraci na koje treba obratiti pozornost, praktički već od puberteta, su prakticiranje neke od antistresnih metoda, redovite fizičke aktivnosti i pravilna načina prehrane. Ono što je možda i najvažnije jest da čovjek ima bogat i skladan emotivni i duhovni život.

Što se prehrane tiče, postoje vrlo kvalitetni, visokovrijedni dodaci prehrani koji nadoknađuju ono što čovjek ne uspije unijeti tijekom dana putem namirnica, ali i neke vrlo kvalitetne i korisne biološke tvari koje ne pripadaju svakodnevnom izboru namirnica, a pokazuju ljekovite učinke u organizmu – primjerice pčelinji proizvodi, a na prvome mjestu matična mliječ.

Antistresni učinak

Stres je značajan čimbenik rizika za brojne bolesti, pa i za šećernu bolest, jer kontinuirano izlučivanje stresnog hormona kortizola u povećanim količinama u stanjima kronične napetosti, anksioznosti, strahovanja i očekivanja lošeg događaja, s vremenom oštećuje beta-stanice gušterače koje izlučuju inzulin, ali i druga tkiva, te osoba postaje podložnija različitim oboljenjima.

I inače, a posebno u oboljelih od šećerne bolesti, hrana treba biti prilagođena trenutnom fiziološkom stanju: energetska bogata, ali ne i suviše kalorična, tj. treba imati nizak glikemijski indeks (npr. različite vrste voća i povrća, žitarica, mahunarke, riba i pčelinji proizvodi), količinski odmjerena i usklađena prema dogovoru s liječnikom, uz obvezno korištenje tableta ili inzulina.

Od pčelinjih proizvoda preporučuje se ponajprije matična mliječ, koja je već više od 50

godina tema znanstvenih ispitivanja, uz brojne potvrde učinkovitosti, posebno za posljedice dijabetesa. Najvidljiviji učinci u oboljelih od šećerne bolesti odnose se na poboljšanje cirkulacije, zaštitu krvnih žila, srca i mozga, jačanje imuniteta i obrane od infekcija, učinkovitiji metabolizam i maksimalno iskorištavanje hranjivih i zaštitnih tvari iz hrane, snažan antioksidativni učinak, ublažavanje oscilacija u raspoloženju i sniženje vrijednosti kortizola u organizmu te povećanje otpornosti na stres.

Regenerativna sposobnost

U zdravih pojedinaca inzulin je hormon koji organizam sam proizvodi s ciljem održavanja optimalne razine glukoze (šećera) u krvi, a kod oboljelih od šećerne bolesti obvezna je terapija koja osigurava normalan život. Međutim, ako isključimo najnoviju eksperimentalnu terapiju transplantacijom beta-stanica, oboljeli od šećerne bolesti može povećati svoj vitalni kapacitet i mentalnu snagu pravilno uravnoteženim dijetetskim mjerama. Višegodišnja iskustva u primjeni dijetetskih preparata, uz dijetalni režim prehrane i tjelesnu aktivnost, jača organizam do te mjere da je moguće smanjiti broj potrebnih inzulinskih jedinica, naravno pod uvjetom da gušterača još uvijek izlučuje neku količinu prirodnog inzulina.

S obzirom na to da matična mliječ sadrži tvari slične inzulinu, potvrđeno je da može potaknuti pretvorbu preadipocita (preteče masnih stanica) u adipocite (masne stanice).

Prema rezultatima znanstvenih istraživanja, matična mliječ zauzima jedno od vodećih mjesta na listi terapijskih pripravaka s regenerativnim osobinama, jer uočeno je da potiče regeneraciju oštećenih stanica gušterače, što vodi očuvanju razine inzulina i sprječavanju pojave dijabetesa.

Čistom energijom do smanjenja pretilosti

U današnje vrijeme pretilost i šećerna bolest sve su prisutnije. Nažalost, nisu pošteđena ni djeca, i to kao rezultat modernog načina života koji podrazumijeva nepravilnu prehranu (brza hrana, neredoviti obroci...) i manjak tjelesne aktivnosti. Ne treba smetnuti s uma da su djeca izložena i kroničnom stresu, a poznato je da su na njega manje otporna jer još ne raspoložu određenim socijalnim obrambenim vještinama. Naravno, ne smijemo smetnuti s uma ni genetsku predispoziciju.

Do problema gojaznosti ili šećerne bolesti u žena u razdoblju menopauze može doći i zbog pada razine estrogena i neravnoteže hormona, a kod muškaraca u andropauzi zbog smanjenja razine testosterona, udruženog sa stresom i lošim životnim navikama. Ako je gojaznost udružena s dijabetesom, matična mliječ ima još jaču ulogu jer djeluje kao antistresna tvar, ali i kao pčelinji proizvod koji metabolizam usmjerava prema proizvodnji čiste energije, a ne deponiranju masti i masnih naslaga.

Dijabetes i sport

Redovita i genetskoj konstituciji prilagođena tjelesna aktivnost, kako sportska, tako i rekreativna, u velikoj mjeri može povećati sposobnost organizma za regulaciju razine glukoze u krvi, kao i tjelesne težine. Međutim, čest je slučaj iz prakse da se nakon prestanka bavljenja nekim sportom, kod zdravih pojedinaца povećava rizik od pojave

pretilosti ili dijabetesa, posebno ako postoji genetska predispozicija. S obzirom na to da organizam nije više u aktivnom treningu, troši i manje kalorija, a potrebe neko vrijeme ostaju iste, pa kalorijski unos nadmašuje potrošnju. Kad je posrijedi sportska aktivnost, treba reći da dijabetes ne isključuje bavljenje sportom.

Međutim, valja znati da neke sportove treba izbjegavati jer trening i natjecanja stres su za organizam, što oboljeli od šećerne bolesti svakako trebaju izbjegavati.

Odluku o primjeni bilo kakve terapije, a posebice inzulina, donosi isključivo sportski liječnik u dogovoru s endokrinologom koji je upoznat s poviješću bolesti.

Iako je matična mliječ čudotvoran i čaroban napitak, ipak neće sam po sebi proizvesti određene učinke bez korjenite promjene loših životnih navika i usvajanja drukčijeg pogleda na hranu i okruženje.

REVIMED proizvodi su visokokvalitetni proizvodi na bazi liofilizirane matične mliječi, namijenjeni očuvanju zdravlja i jačanju imuniteta u svim životnim dobima. Mogu se slobodno konzumirati zajedno sa svim lijekovima, svim namirnicama i nije bitno da li se konzumiraju prije ili poslije jela. Preporučuje se svim uzrastima, posebno djeci, ženama, starijim osobama, sportašima i trudnicama.

REVIMED centar

Poljička ulica 45, Zagreb
T. 01 77 94 555
E. info@revimed.hr

www.revimed.hr

  [revimed.hrvatska](https://www.instagram.com/revimed.hrvatska)

