

Jak odwrócić insulinooporność

4 lipca 2015

Ponad 80 mln Amerykanów ma insulinooporność, która może prowadzić do cukrzycy. I ty możesz być już na drodze do cukrzycy od 10 lat albo dłużej, ale nawet o tym nie wiesz. Oto jak to się odbywa. Hormon insuliny nakazuje komórkom otworzyć się i wciągnąć glukozę z krwi. W przypadku insulinooporności, komórki są niewrażliwe na insulinę i ignorują ten nakaz. Organizm nadal produkuje więcej insuliny próbując by ten nakaz dotarł. Ale to nie działa, i poziom insuliny ciągle się podnosi. Te ciągle podniesione poziomy insuliny szybko powodują otyłość, przedwczesne starzenie, nadciśnienie, chorobę serca i wyższe ryzyko raka. W końcu prowadzą do cukrzycy typu 2.

Zioła, przyprawy i pokarmy są pierwszą linią twojej obrony. Poniżej lista 8 z nich, które pomogą przywrócić i zachować wrażliwość komórek na insulinę.

1. KURKUMA: 100% SKUTECZNA W PROFILAKTYCE CUKRZICY

Badanie w 2009 wykryło, że kurkumina, składnik kurkumy, była 500–1000 razy skuteczniejsza niż przepisany lek Metformin w aktywowaniu absorpcji glukozy.[1]

W innym badaniu 240 dorosłych w stanie przedcukrzycowym, podawano im albo 250 mg kurkuminy, albo placebo dziennie. Po 9 miesiącach ŻADEN z przyjmujących kurkuminę nie zachorował na cukrzycę, zaś z grupy placebo zachorowało 16,4%. Inaczej mówiąc, kurkumina okazała się w 100% zapobiec cukrzycy typu 2.

2. IMBIR: OBNIŻA O 10,5% POZIOM GLUKOZY WE KRWI NA CZCZO

W randomizowanym, podwójnie ślepy, kontrolowanym placebo badaniu, 88 diabetyków podzielono na 2 grupy. Codziennie jedna grupa otrzymywała placebo, a druga trzy 1 g kapsułki proszku imbiru. Po 8 tygodniach grupa imbirowa o 10,5% obniżyła poziom

cukru we krwi na czczo. Grupa placebo PODNIOSŁA jego poziom na czczo o 21%. Ponadto wrażliwość na insulinę znacznie się zwiększyła w grupie imbirowej.[2]

W innym badaniu naukowcy udowodnili, że 1600 mg imbiru dziennie poprawia 8 markerów cukrzycy, łącznie z wrażliwością na insulinę.[3]

3. CYNAMON: MNIEJ NIŻ PÓŁ ŁYŻECZKI DZIENNIE OBNIŻA POZIOM CUKRU WE KRWI

Cynamon jest jednym z najstarszych i najbardziej popularnych przypraw stosowanych od tysiącleci w celach zapachowych i leczniczych. Normalizuje poziom cukru we krwi w cukrzycy typu 2 zwiększając zdolność reakcji na insulinę. Metaanaliza 8 badań klinicznych wykazuje, że cynamon lub jego ekstrakt, obniżają poziom cukru we krwi na czczo.[4]

Cynamon działa spowalniając tempo opróżniania żołądka po posiłku. W jednym badaniu pacjenci jedli około pół szklanki deseru ryżowego z 1 łyżeczką cynamonu i bez cynamonu. Dodatek cynamonu zwolnił tempo opróżniania się żołądka od 37 do 34,5%, i znacznie spowolnił tempo podnoszenia się poziomu cukru we krwi. Nawet dawka mniejsza niż pół łyżeczki dziennie obniża poziom cukru we krwi u diabetyków typ 2.[5]

4. EKSTRAKT Z LIŚCI DRZEWA OLIWKOWEGO: WYNIKI PODOBNE DO LEKU METFORMIN

Badacze z University of Auckland wykazali, że zmniejsza on wrażliwość na insulinę. W randomizowanym, podwójnie ślepy, kontrolowanym placebo badaniu, 46 otyłych mężczyzn podzielono na 2 grupy: jednej podawano kapsułki z ekstraktem, drugiej placebo. Po 12 tygodniach ekstrakt obniżył insulinooporność średnio o 15%. Zwiększył również wydajność komórek trzustkowych produkujących insulinę o 28%.[6]

Naukowcy zauważyli, że suplement ekstraktu dał wyniki „porównywalne do popularnego leku Metformin”.

5. OWOCE JAGODOWE: SPOWALNIAJĄ WZROST INSULINY PO POSIŁKU

Badania wykazują, że organizm potrzebuje mniej insuliny do zbalansowania cukru po posiłku, jeśli są w nim także jagody. W badaniu zdrowych kobiet w Finlandii, poproszono by jadły biały i żytni chleb z, lub bez, jagodowego puree. Sama skrobia w chlebie bardzo podnosi poziom glukozy, ale badacze wykryli, że dodatek z jagód znacznie hamował podnoszenie się poziomu insuliny po posiłku.

Do owoców jagodowych zaliczamy m.in. truskawki, poziomki, czarne jagody, brusznicę i żurawinę.[7]

6. CZARNUSZKA: DAWKA 2 GRAM ZMNIEJSZA INSULINOOPORNOŚĆ

W badaniu 94 diabetyków naukowcy zalecali 1, 2 lub 3 g dziennie czarnuszki (*Nigella Sativa*) w kapsułkach. Okazało się, że dawka 2 g dziennie znacznie obniżała poziom glukozy we krwi na czczo i insulinooporność. Większa dawka 3 g dziennie nie dawała dodatkowych korzyści.[8]

Czarnuszkę ceniono od tysięcy lat z uwagi na jej zdolności lecznicze. Czasem mówi się o niej jako o rzymskiej kolendrze, czarnym sezamie, czarnym kuminie i czarnym kminku. Nazywano ją lekiem na wszystko oprócz śmierci.

7. SPIRULINA: ZWIĘKSZA O 225% WRAŻLIWOŚĆ NA INSULINĘ

W randomizowanym badaniu pacjentów z insulinoopornością, badacze porównali siłę spiruliny i soi w kontrolowaniu poziomu insuliny.[9] Pozostali pacjenci otrzymywali 19 g soi. Po 8 tygodniach grupa spirulinowa zwiększyła wrażliwość na insulinę średnio o 224,7%, a sojowa tylko o 60%. Ponadto, wszyscy z grupy spirulinowej poprawili wrażliwość na insulinę, a w sojowej tylko 69% badanych.

8. BERBERYNA: DOBRA JAK TRZY INNE LEKI NA CUKRZYCĘ

Berberyna to gorzki składnik korzeni kilku roślin: gorzknika kanadyjskiego, berberysu i mahonii ostrolistnej. Badania

wykazują, że jest tak samo dobra jak leki cukrzycowe na receptę.

Chińscy naukowcy porównali berberynę z Metforminem w pilotażowym badaniu 36 pacjentów. Okazało się, że berberyna obniżała poziom cukru we krwi tak samo, jak Metformin i tylko w ciągu 3 miesięcy. Pacjenci również znacznie obniżyli poziom glukozy zarówno na czczo, jak i po posiłku. W tym samym badaniu badacze podawali berberynę 48 diabetykom przez 3 miesiące. Tylko po 1 tygodniu berberyna obniżyła oba poziomy glukozy: na czczo i po posiłku. Ponadto ich insulinooporność zmniejszyła się o 45%.[10]

Inni badacze przeprowadzili metaanalizę 14 badań z udziałem 1068 pacjentów. Wykryli, że berberyna działała tak samo dobrze, jak Metformin, Glipizide i Rosiglitazone. Są to 3 najpopularniejsze leki cukrzycowe na rynku[11], przy czym berberyna nie wywołuje żadnych poważnych skutków ubocznych.

Autorstwo: Margie King

Tłumaczenie: Ola Gordon

Źródło oryginalne: GreenMedInfo.com

Źródło polskie: Wolna-Polska.pl

PRZYPISY

[1] Teayoun Kim, Jessica Davis, Albert J Zhang, Xiaoming He, Suresh T. Mathews, „Curcumin activates AMPK and suppresses gluconeogenic gene expression in hepatoma cells”, Biochem Biophys Res Commun, 2009 Oct 16, 388(2):377-82, Epub 2009 Aug 8, PMID: 19665995, <http://www.greenmedinfo.com/article/curcumins-blood-sugar-lowering-effect-may-be-due-its-inhibitory-effect-hepatic>

[2] Hassan Mozaffari-Khosravi, Behrouz Talaei, Beman-Ali Jalali, Azadeh Najarzadeh, Mohammad Reza Mozayan, „The effect of ginger powder supplementation on insulin resistance and glycemic indices in patients with type 2 diabetes: A randomized, double-blind, placebo-controlled trial”,

Complement Ther Med, 2014 Feb; 22(1):9-16, Epub 2014 Jan 8, PMID: 24559810, <http://www.greenmedinfo.com/article/effect-ginger-powder-supplementation-insulin-resistance-and-glycemic-indices>

[3] Tahereh Arablou, Naheed Aryaeian, Majid Valizadeh, Faranak Sharifi, Aghafatemeh Hosseini, Mahmoud Djalali, „The effect of ginger consumption on glycemic status, lipid profile and some inflammatory markers in patients with type 2 diabetes mellitus”, Int J Food Sci Nutr, 2014 Feb 4, Epub 2014 Feb 4, PMID: 24490949, <http://www.greenmedinfo.com/article/ginger-supplementation-effective-treatment-type-2-diabetes>

[4] Paul A Davis, Wallace Yokoyama, „Cinnamon intake lowers fasting blood glucose: meta-analysis”, J Med Food, 2011 Sep; 14(9):884-9, Epub 2011 Apr 11, PMID: 21480806, <http://www.greenmedinfo.com/article/cinnamon-extract-andor-cinnamon-improves-fasting-blood-sugar-people-type-2-diabetes-or>

[5] Joanna Hlebowicz et al, „Effect of cinnamon on postprandial blood glucose, gastric emptying, and satiety in healthy subjects”, Am J Clin Nutr June 2007 vol. 85 no. 6 1552-1556, <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17556692>

[6] Martin de Bock, José G B Derraik, Christine M Brennan, Janene B Biggs, Philip E Morgan, Steven C Hodgkinson, Paul L Hofman, Wayne S. Cutfiel, „Olive (*Olea europaea* L.) leaf polyphenols improve insulin sensitivity in middle-aged overweight men: a randomized, placebo-controlled, crossover trial”, <http://www.greenmedinfo.com/article/olive-olea-europaea-l-leaf-polyphenols-improve-insulin-sensitivity-middle-aged>

[7] Riitta Törrönen, Marjukka Kolehmainen, Essi Sarkkinen, Kaisa Poutanen, Hannu Mykkänen, Leo Niskanen, „Berries reduce postprandial insulin responses to wheat and rye breads in healthy women”, J Nutr, 2013 Apr; 143(4):430-6, Epub 2013 Jan

30, PMID: 23365108,
<http://www.greenmedinfo.com/article/berries-reduce-postprandial-insulin-responses-wheat-and-rye-breads-healthy>

[8] Abdullah O Bamosa, Huda Kaatabi, Fatma M Lebdaa, Abdul-Muhssen Al Elq, Ali Al-Sultanb, „Effect of *Nigella sativa* seeds on the glycemic control of patients with type 2 diabetes mellitus”, *Indian J Physiol Pharmacol*, 2010 Oct-Dec; 54(4):344-54, PMID: 21675032,
<http://www.greenmedinfo.com/article/black-cumin-seeds-have-significant-anti-diabetic-effects-type-2-diabetics>

[9] Azabji-Kenfack Marcel, Loni G. Ekali, Sobngwi Eugene, Onana E. Arnold, Edie D. Sandrine, Denis von der Weid, Emmanuel Gbaguidi, Jeanne Ngogang, Jean C. Mbanya, „The Effect of *Spirulina platensis* versus Soybean on Insulin Resistance in HIV-Infected Patients: A Randomized Pilot Study”, *Nutrients*, 2011 Jul; 3(7):712-24, Epub 2011 Jul 18, PMID: 22254118,
<http://www.greenmedinfo.com/article/spirulina-improves-insulin-resistance-100-patients-tested>

[10] Yin J., Xing H., Ye J., „Efficacy of berberine in patients with type 2 diabetes mellitus”, *Metabolism* May 2008; 57(5):712-7, Pubmed 18442638,
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pPubMed/18442638>

[11] Dong H., Wang N., Zhao L., Lu F., „Berberine in the treatment of type 2 diabetes mellitus: a systemic review and meta-analysis”, *Evid Based Complement Alternat Med*, 2012; 2012:591654, Pubmed 23118793,
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23118793>