# 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 CUKRZYCY**

Badanie w 2009 wykryło, że kurkumina, składnik kurkumy, była 500–1000 razy skuteczniejsza niż przepisywany 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 ślepym, 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 ślepym, 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