

Ajurveda in sladkorna bolezen

Grenka melona in zdravilna oljenja za uravnavanje sladkorja v krvi

Sladkorna bolezen (prameha) je predvsem bolezen nepravilnega, slabega življenjskega sloga. Čeprav na možnost pojava te bolezni vpliva seveda tudi dednost, se sladkorna bolezen

največkrat pojavi kot posledica prekomerne telesne teže, kajenja, nezadostnega gibanja, stresa in nepravilne prehrane.



Sandra Komasz
Specialistka ajurvedske medicine v Ajurvedskem centru zdravja Ayurganica, www.ayurvedska-medicina.si

AJURVEDA POZNA 20 RAZLIČNIH VRST SLADKORNE BOLEZNI

V ajurvedi vsaka bolezen nastane zaradi neravnovesja treh doš – vate, pite in kaphe in tako glede na različne kombinacije neuravnovešenih doš poznamo v ajurvedi kar 20 različnih vrst sladkorne bolezni, ki jih tudi različno zdravimo. Sladkorna bolezen v ajurvedi imenujemo madhumeha ali prameha, bolezen pa je bila omenjena že pred 3000 leti v ajurvedskem spisu Čaraka Samhita. Prameha pomeni »pogosto uriniranje«,

madhumeha pa prisotnost sladkorja v urinu. Prameha je lahko ozdravljiva (sadhja), kronična (japja) ali asadhja (neozdravljiva). Fizično se pojavi sladkorna bolezen kot sahedža prameha (sladkorna bolezen pri vitkih) in apathjani mitadža (sladkorna bolezen pri prekomerni telesni teži). Sahedža prameha je posledica genske nepravilnosti (bidža doša) in ga lahko povežemo z sladkorno boleznijo tipa 1. Apathjani mitadža pa je posledica napačnega življenjskega sloga in se pojavlja praviloma v kasnejših obdobjih

življenja. To vrsto sladkorne bolezni lahko povežemo z današnjo sladkorno boleznijo tipa 2. Sladkorna bolezen se lahko razvije v nosečnosti, lahko pa je posledica različnih vnetij, avtoimunskih bolezni ali tumorja trebušne slinavke, razvije se lahko zaradi debelosti, čustvenega prenajedanja, prekomernega uživanja sladkorja, različnih jetrnih bolezni in zdravljenja s kortikosteroidi. Slavni ajurvedski pisec Madhava je bil prepričan, da je sladkorna bolezen tudi posledica skrbi, anksioznosti, strahu in jeze.

ZGODNJI ZNAKI

Ajurveda sladkorne bolezni ne vidi kot eno bolezen, ampak jo vidi kot skupek pojavov različnih presnovnih neravnovesij. Povezana je s hiperglikemijo (povečan sladkor v krvi), ki je posledica zmanjšane nastanka inzulina v pankreasu (kloma). Je kronično endokrino neravnovesje, ki vpliva na metabolizem ogljikovih hidratov, beljakovin in maščob kot tudi na ravnotežje voda-elektroliti. Povzroča funkcionalne in strukturne spremembe v telesnih celicah, kar pušča posledice na očeh, ledvicah, živčnem sistemu in tudi na drugih organih.

Pri razvoju sladkorne bolezni moramo biti pozorni na znake, ki po ajurvedi že lahko nakazujejo, da bi se sladkorna bolezen lahko razvila:

- nabiranje velikih količin zobnega kamna na zobeh,
- žgoče dlani in stopala,
- neznosna žeja,
- pogosto uriniranje,
- kurja polt pri uriniranju,
- sladka, lepljiva slina,
- neprijeten zadah, ki spominja na vonj acetona,
- lepljiv znoj in povečano izločanje ušesnega masla.

Simptomi, ki že kažejo na napredovanje bolezni, pa so: poliurija (tudi do 20 litrov urina na dan), nizka specifična teža urina, polidipsija (prevelika žeja), slabotnost, porušeno ravnotežje elektrolitov v tekočini in znižana koncentracija kalija.

ZDRAVLJENJE SLADKORNE BOLEZNI

Sladkor v krvi lahko uravnavamo z različnimi ajurvedskimi zelišči, v skrajnem primeru pa moramo poseči tudi po insulinu, če je to seveda nujno. Pri zdravljenju sladkorne bolezni moramo ravnati holistično. To vključuje primerno prehranjevanje in dieto, vsakodnevno rekreacijo, jogo, pravilno

dnevno in sezonsko rutino, primeren življenjski slog ter tradicionalno ajurvedsko čiščenje pančakarma. Pomembno je tudi, da uravnesimo prebavni ogenj (agni) zaradi optimalnega metabolizma ogljikovih hidratov, maščob in proteinov ter uravnesimo ravnotežje elektrolitov v telesu. Kapha tipi morajo biti pozorni na svojo telesno težo in pojav različnih edemov v telesu, pita tipi morajo preprečevati vnetja in zakisanost, vata tipi pa naj še vedno obdržijo hranljivo dieto, vendar brez sladkorja.

Redna fizična dejavnost je pomembna za izboljšanje cirkulacije, uravnava raven glukoze in izboljšuje agni (prebavni ogenj oz. prebavni encimi). Zelo priporočljivi so jogijski položaji, kot so kamela, kobra, čoln, lok in pav. Zelo pomaga tudi dihalna tehnika pranajama.

Pančakarma, posebno ajurvedsko čiščenje, pomaga izboljšati stanje sladkorne bolezni. Z oljenjem (snehana) in potenjem v posebni ajurvedski savni (svedana) pomagamo telesu, da izloči strupe iz tkiv v gastrointestinalni trakt. Ena izmed učinkovitih terapij med pančakarmo je tudi širodhara. Med to terapijo curek toplega zdravilnega olja teče na čelni del obraza, na tretje oko. Občutek oljenja daje občutek mirnosti, pomirja živčni sistem in pomaga uravnati doše. Pri sladkornih bolnikih zaradi vpliva na hormonski sistem uravnava delovanje trebušne slinavke.

Ko telo oljimo prek različnih masaž, kot sta ajurvedska abhjangha in širodhara, vmasirano zdravilno olje prodira preko kože v fascijo (različna vezivna tkiva v telesu) do živčnih končičev in tako stimulira izločanje hormonov, neurotransmitorjev in še mnogih drugih spojin, tudi acetilholina in serotonina, ki sta pomembna za dobro počutje. Oljna masaža izboljša komunikacijo v živčnem in žlezem sistemu in tako izboljša stanje pri sladkorni bolezni. Širodhara tako na naraven način uravnava hormonsko ravnovesje v telesu. Prameho ali sladkorno bolezen velikokrat spremljajo čustveni dejavniki, kot so psihološka travma, zloraba, depresija in globoka žalost.

KAJ LAHKO STORIMO SAMI

Začnemo lahko pri prehrani. Črtamo sladke, kisle in slane jedi, uvedemo v prehrano veliko zelenjave, vendar se izogibamo

paradižnika, bučk in kumaric. Med ogljikovimi hidrati je najpriporočljivejša ajda in vsi izdelki iz ajde, uporabimo pa lahko tudi riž basmati ali kvinojo, ki je zelo hranljiva. Pomembno je, da enostavne ogljikove hidrate zamenjamo za kompleksnejše. Med stročnicami je najpriporočljivejši mung dhal, posebna leča, ki je eno izmed najbolj cenjenih živil v ajurvedi in je primerna za vse doše. Lahko jo kombiniramo z rižem ali z zelenjavo v najrazličnejših juhah in enolončnicah. Najpogostejše začimbe, ki jih lahko uporabimo, so kurkuma, kumina, suhi ingver in koriander. Sadja se raje izogibajmo, predvsem zelo zrelega in sladkega. Čez dan pijmo le toplo vodo, lahko pa tudi kakšen kozarec vroče vode, ki jo srkamo po požirkih.

Zelo se priporoča tudi grenka melona (Momordica charantia), ki jo je možno dobiti tudi pri nas. Ta sadež je na zunaj podoben kumarici, vendar zelo grenkega okusa, zato se jo vedno samo kuha ali peče. Grenka melona zmanjšuje glukozo v krvi in inzulinsko rezistenco, nekatere študije celo kažejo, da je grenka melona celo nadomestek za inzulin. Grenka melona se lahko kupi tudi v kapsulah. Enostaven in učinkovit način za nadzorovanje krvnega sladkorja je tudi kurkuma, ki zmanjšuje potrebo po insulinu.

Zmešajte pol čajne žličke kurkume s pol čajne žličke zdrobljenega lovorovega lista in dodajte čajno žličko gela aloe vere. To mešanico jemljite dvakrat dnevno, pred kosilom in večerjo.

Koristi tudi pitje bakrene vode. Zlijte eno skodelico vode v bakreno posodo, pustite jo stati čez noč in vodo zjutraj spijte. Pomembna je redna dnevna telesna vadba. Hitra hoja, tek po gozdu ali kolesarjenje uravnava doše, stabilizirajo hormonsko ravnotežje in zmanjšujejo telesno težo.

