**A tünetek tükrében – Cukorbetegség avagy a „jóból” is megárt a sok!**

Nagyon leegyszerűsítve, a cukorbetegség lényeg, hogy valamilyen okból kifolyólag a szervezetbe bevitt cukor nem jut be a sejtekbe, hanem a vér cukorszintjét növeli. Milyen fizikai oka lehet annak, hogy a cukoranyagcsere felborul?

Egyfelől, állhat az a háttérben, hogy a hasnyálmirigy Langerhans szigetei nem termelnek elegendő inzulint. Az inzulin dolga az, hogy a cukrot a vérből a sejtekbe irányítsa, segítsen neki a sejtmembránon átjutni a sejtek belsejébe, ahol felhasználásra kerül. Ha nincs elegendő inzulin, akkor nincs, ami ezt a munkát elvégezze, így a cukor a vérben marad.

Állhat a háttérben az is, hogy a szervezet érzéketlenné válik az inzulinra. Ilyenkor a Langerhans szigetek elegendő inzulint termelnek, mégsem kerül a cukor a sejtekbe. A kiegyensúlyozatlan, túlnyomóan szénhidrátban és zsírokban gazdag táplálkozás végett hatalmas mennyiségű cukor kerül a vérbe, és az agy folyamatosan küldi a hasnyálmirigynek a parancsot: „Termelj még és még és még inzulint!” A hasnyálmirigy ezt meg is teszi, de a sejtek olyannyira tele vannak cukorral, hogy képtelenek többet befogadni. Védekező mechanizmusukból alakul ki az inzulinrezisztencia. Az éveken át tartósan magas inzulinszintnek köszönhetően a hasnyálmirigy kifullad, a sejtek önvédelme miatt pedig a cukor a vérben marad.

A cukorbetegségről első körben mindenkinek az jut eszébe, hogy az érintett személy nem szereti magát. Nézzük meg ezt most egy kicsit mélyebben, egy kicsit másképp.

Mikor kezd el az ember fia-lánya édességet tömni magába? Mi lehet az az élethelyzet, aminek következtében átbillen az étrendünk az édes ételek birodalmába. Volt-e egyáltalán helyes étrendünk? Honnan indul ez az egész téma a saját életünket vizsgálva?

Érdemes ezekre a kérdésekre őszintén válaszolni, önmagunkkal nagyon őszintének lenni, hiszen a cukorbetegség, legyen az 1-es vagy 2-es típusú, mindenképp komoly szövődményekkel járhat – és jár is, ha nem vesszük komolyan.

A szervezetünk egy óramű pontosságú egységes rendszert alkot. Minden, mindenre hatással van. Ezért is izgalmas e téma, mert eleinte nincsenek tünetek, amik felhívnák a figyelmet arra, hogy: „Hohó! Másképp kellene csinálni valamit!” Belül mégis elindult a folyamat, és a nem látható szférában, úgymond a háttérben, már jócskán zajlik az inzulin és a sejtek közötti kommunikáció. A tápanyag formájában érkező, amúgy éltető cukor, a szervezet energiatermelésének alapjául szolgál. Akárcsak a szén, amit eleink elégettek a kályhában, így produkálva jó meleget télen az otthonaikban. Kiegyensúlyozott esetben pont annyi szenet vittek haza, mint amennyire szükségük volt épp, s, ha kifogyott, akkor pótolták. Képzeljük csak el, mi lett volna, ha a szenes megállás nélkül csak hozta volna a szenet. Egy idő után őseink is azt mondták volna, hogy: „Állj! Ne tovább! Elég volt!” A szenes nem akart rosszat. „Valaki” azt mondta neki, hogy hozzon még szenet, de túl sok lett belőle.

Ugyanez történik akkor is, amikor túl sok édességet viszünk be a szervezetünkbe, és éveken át szénhidrátok özönével látjuk el a testünket alkotó sejteket. Amikor a táplálkozásunkban nincsenek friss zöldségek, gyümölcsök, csak zsíros ételek és édesség, akkor törvényszerűen bekövetkezik az, amit inzulinrezisztenciának hívunk. Nem csak húsevőket érint a téma, hiszen a vegetáriánusok között is van cukorbeteg. Függően attól, hogy a húsmentes étkezés milyen elosztásban tartalmazza a szervezetünkbe bevitt anyagokat, itt is történhet kiegyensúlyozatlanság. Érdemes erre odafigyelni, és elindulni a tudatos táplálkozás útján.

Az inzulinnak az is dolga, hogy a szervezet cukorteremlésében részt vegyen. Ő az, aki gátolja a májban zajló cukortermelést, és felelős azért is, hogy a zsírtartalékok felépüljenek, és a zsírok a raktárakban maradjanak.

Ha tehát nincs elegendő inzulin a testben, akkor megemelkedik a vércukorszint, és elindul a zsírtartalékok lebontása is. Így jelzi az ok nélküli súlyvesztés, hogy valami nincs rendben.

Összességében maga a cukorbetegség egy olyan állapot, amely rámutat arra a kiegyensúlyozatlanságra, ami sokáig nincs szem előtt, hiszen tünetmentesen zajlik a testünkben. Amikor láthatóvá válik, akár egy vérvizsgálat, vagy egy jelzésértékű tünet megjelenésével, elérkezett az idő, hogy figyeljünk oda rá. Természetes, ha az ember ilyenkor megijed, s az első gondolata az lesz, hogy: „Hogyan tovább?” Mi lesz most velem?”
Ám túl az első ijedelmen vegyünk egy mély lélegzetet, és merüljünk bele a helyzetbe. Lássuk meg, hogy az éremnek most is két oldala van, s amit hajlamosak vagyunk látni, az a probléma része: az életmódváltás, a másképp táplálkozás, szigorú szabályok az étkezésben, gyógyszerszedés, az éhségérzet kezelése, stb. De mi van a másik oldalon? Ott az áll: a belső egyensúly megteremtése, a kiegyensúlyozott napirend, egészséges étrend, mozgás=élet, … vagyis ez az állapot, amit cukorbetegségnek hívunk azt üzeni, hogy: „Figyelj Kedves! Kibillentél az egyensúlyodból, s a tested már nem bírja tovább. A kibillenés nem testi szinten kezdődött, hanem a nem látható szférában. Lehet, hogy érzékelted, de nem figyeltél rá. Talán úgy gondoltad, hogy nem számít, majd rendbe jön minden magától. Nem így történt. MOST itt az ideje, hogy megadd magadnak a figyelmet, a törődést, és minden egyes sejteddel új kapcsolódást alakíts ki azáltal, hogy felhagysz régi életmódoddal, és megtalálod az egyensúlyodat úgy bent, ahogy kint.”

 *László Anikó*

Alternatív Mozgás és Masszázsterapeuta

Babamasszázs oktató

Ringatóterapeuta és oktató

www.ringatoterapia.hu

Megjelent a Természetgyógyász Magazin 2019. júniusi számában