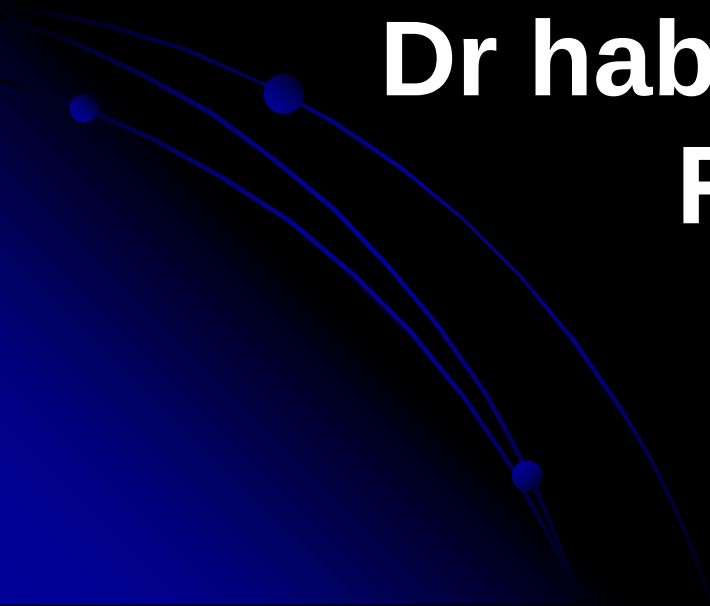


Rola witamin i fitoterapii w cukrzycy typu 2

**Dr hab. n. med. Danuta
Pawłowska**



Cele leczenia cukrzycy

- Normalizacja hiperglikemii
- Normalizacja zaburzeń gospodarki lipidowej
- Zapobieganie powikłaniom

Witaminy dla diabetyków

- Witaminy z grupy B (B1, B2, B3, B6, biotyna, kwas pantotenowy) – niezbędne w metabolizowaniu cukrów i uzyskaniu energii z żywności
- Witamina C, E i beta-karoten – działanie antyoksydacyjne
- Witamina B12 – udział w tworzeniu krwinek czerwonych; pomaga w regeneracji uszkodzonych nerwów

Vitamin B₁



Vitamin B₁ (Thiamine)
is found in fortified breads
and cereals, fish, lean meats and milk

Vitamin B₂

Food sources of Riboflavin (vitamin B2):

Cereal, nuts, milk,
eggs, green leafy
vegetables
and lean meat



Vitamin B₃



Food sources of Niacin (vitamin B₃) include dairy, poultry, fish, lean meat, nuts and eggs

Vitamin B6

Food sources of vitamin B6 (pyridoxine) include beans, legumes, nuts, eggs, meats, fish breads and cereals



Vitamin B9

Folate

Food sources of folate include beans and legumes, citrus fruits and juices, whole grains, dark green leafy vegetables, poultry, pork, shellfish and liver



Vitamin B₁₂

Food sources of
vitamin B₁₂:

Eggs, meat, poultry,
shellfish, milk and
milk products



Vitamin C

Citrus fruits, green peppers, strawberries, tomatoes, broccoli and sweet and white potatoes are all excellent sources of vitamin C



Vitamin E

Tocopherol



Vitamin E is found in corn, nuts, olives, green, leafy vegetables, vegetable oils and wheat germ, but food alone cannot provide a beneficial amount of vitamin E, and supplements may be helpful

Bioflawonoidy

- Większość z nich to barwniki zgromadzone pod skórą
- Pomocne w przyswajaniu witaminy c
- Podnoszą kondycję naczyń krwionośnych, uszczelniają i wzmacniają ściany naczyń krwionośnych i ich przepuszczalność
- Zapobiegają krwawieniom, wybroczynom, poprawiają przepływ przez naczynia wieńcowe
- Obniżają ciśnienie krwi
- Działają antyoksydacyjnie



PHYTOCHEMICALS



Naturalna medycyna chińska – rewolucja XXI wieku

- Ziola w leczeniu cukrzycy
 - Typ 1 – Five Leaves – zioła żeń-szeń i Białego Żurawia
 - Typ 2 – grzyb Cordyceps Sinensis
 - Typ 3 – pszczele Royal Jelly
 - Typ 4 – grzyb Ganoderma lucidum

Ganoderma lucidum – lakownica Iśniaca





Właściwości

- Zapobiega nowotworom i wspomaga ich leczenie
- Chroni wątrobę oraz wzmacnia procesy detoksykacyjne organizmu
- Rozszerza naczynia wieńcowe
- Zmniejsza zmiany miażdżycowe poprzez regulację gospodarki lipidowej
- Opóźnia efekty starzenia się (działanie antyoksydacyjne)

Właściwości c.d.

- Wg starożytnych zapisków – stabilizuje emocje, zwiększa mądrość, wzmacnia pamięć
- Obniża ciśnienie skurczowe i rozkurczowe krwi
- Zwiększa aktywność układu odpornościowego
- Pomaga w leczeniu chorób alergicznych

Ganoderma w cukrzycy

- Działa jako substytut insuliny – obniża glikemię (średnio ze 173 do 116 mg%)
- Hamuje uwalnianie kwasów tłuszczowych, obniża poziom cholesterolu
- Działa synergistycznie z klasycznymi lekami hipoglikemizującymi
- Zmniejsza nasilenie niektórych objawów cukrzycy, jak pragnienie, zmęczenie, osłabienie nóg, zawroty głowy
- Zapobiega powikłaniom cukrzycy, takim jak nadciśnienie, choroba niedokrwienna serca, udar mózgu,





