

# Suhkruhaigus ja ravimtaimed

Suhkruhaigus ehk diabeet on tõsine haigus, selle ravi määrab alati arst. Ravimtaimed ja toit on kasutatavad tugiravina.

**S**uhkruhaiguse ravi on alati personaalne, seega oleks ideaalne ka ravimtaimede kasutamist konsulteerida arstiga, et leida igapäevale sobivad taimed.

Suhkruhaiguse tüüpilised tunnused on pidev janu, uimasus-unisus, naha kuivus ja sügelemine, vistrikud, paised, söögiisu suurenemine, kas kõhnumine või liigne kaal, väsimustunne, võivad olla ka liigesevalud.

Inimesed, kellel on süsivesikute (suhkru) ainevahetusega probleeme ja kes on ka ülekaalulised, on suhkruhaiguse vallandumise riskirühmas. Neil võib olla häiritud ka vee ainevahetus.

## ENNETAVAD TAIMETEED

Sellised inimesed võiksid ennetavalt hakata kasutama allpool nimetatud ravimtaimi, tehes vähemalt üle kahe kuu kahepäevase kuuri. Kuuri ajal valida joomiseks üks ravimtaim ja juua selle taime teed päevas vähemalt 2 klaasi.

Süsivesikute ainevahetuse korrastamiseks on sobivad mustika leht, aasristiku õis, teelehe ürt, orasheina juur, võilille juur ja leht, hariliku lutserni ürt.

Süsivesikute ja rasvade ainevahetuse korrastamiseks on vajalik ka mineraalainete, eriti kroomi, tsingi, mangaani ja väävli olemasolu. Selleks tarvitada kas neid aineid sisaldavaid ravimtaimi või toiduaineid. Nimetatud mineraalaineid on lehtsalatis, spinatis, kapsas (eriti mahlas), peedis, õunas, kõrvitsas; kalas, maksas, neerudes, munas; täisteraleivas, tatras, kaeras, maisis.

Taimed, mis soodustavad kõhunäärme insuliini tootmist ja alandavad veresuhkru taset, on aedoa kaunad, aasristik, nõges, mustika mari ja leht, põldmuraka mari ja leht, pohla leht, kirsi mari ja leht, orasheina juur, võilille juur, raudrohi, ida-kitsehernes, lambalääts, ürt-punanupp, igihali, sibul (eriti sibulakoored).

Seedimisele vajalike peptiidide moodustamist soodustavad ja kõhunäärme rakke stimuleerivad taimed on takja

juur, aedvaagi juur, naistepuna, linnurohi, maisijuuksed, võilille juur, teelehe ürt, orasheina juur, siguri juur, mustika leht, linaseemned, soo-kassuurva ürt.

## TEESEGU, MIS SOBIB

Teesegu, mida suhkruhaiged võivad kasutada:

- 2 osa sigurijuurt
- 1 osa takjajuurt
- 1 osa mustikalehte
- 1 osa sibulakoort
- 1/2 osa nõgest

Tee valmistamine: 2 sl segu ja 3 dl kuuma vett panna termosesse ning lasta tõmmata 2–3 tundi. Segu kurnata ja panna uuesti termosesse. Teed juua pool klaasi 3–4 korda päevas 10 minutit pärast sööki.

Kuur kestab 2 nädalat, seejärel juua 4 nädalat pool kogusest (s.o 1 sl segu ja 1,5 dl kuuma vett). Siis võib teha 1–2-kuuse vahe, misjärel korrata.

## TOIT TOEKS JA TUGEVDAJAKS

Suhkruhaigetel on tähtis vältida infektsioone ja seepärast tuleks külmal ajal tarvitada ka immuunsüsteemi tugevdavaid taimi, nagu maralijuur, purpur-siilkübar, roosilõhnaline kuldjuur, ženšenn.

Toit võiks olla laktovegetaarne, vähekaloriline ja aluseline.

Toiduks tarvitada rikkalikult täisteravilja, eriti tatart ja spelta nisu. Hommikul on soovitatav puder koos õuna, piri või mõne muu puuviljaga.

Kõhunäärmele mõjuvad hästi aedviljad: kapsas, spargel, salat, maasikas, maapirn, roheline uba, artišokk, porgand, sibul, küüslauk, kurk, kõrvits.

Värsket maapirni ja rohelist aeduba oleks soovitatav süüa 2–3 korda nädalas.

Kui võimalik, süüa palju toorsalateid, sest need stimuleerivad kõhunäärme tööd.

ARVI KRIIS



## TASUB MEELES PIDADA

Ärge unustage toidule lisamast sobivaid maitsetaimi, nagu mesiputk, aedharakputk, till, petersell, seller, basiilik, majoraan, prantsuse estragon; laukudest küüslauk ja porrulauk; ka sidrunmeliss ja salvei.

Valkaineid saab piimatoodetest, nagu kodujuust, toorjuust, jogurt, keefir, hapupiim.

Valkaineid on ka pähklites ja avokaados. Pähklitega tuleb olla ettevaatlik – need peavad olema värsked!

4–5 toidukorda päevas on parem kui 1 kord liigsöömist!

Süüa ei tohiks valgeid jahusid ja neist valmistatud tooteid, suhkrut, soola ainult natuke ja see võiks olla mineraal-sool.

Ravimtaimed on suhkruhaiguse korral tõhusaks tugiraviks ja koos õige toiduga võib suhkruhaige elada täisväärtuslikku elu.

TIIU VÄINSAAR