

# Cukorbeteg teája

**Matay Ákosról (49) tavaly derült ki, hogy súlyos cukorbeteg...**

**T**avaly novemberben tudtam meg azt, hogy diabéteszes vagyok – meséli Ákos. – Egy sebészeti probléma miatt voltam kórházban, ahol elvégeztek néhány rutinvizsgálatot is, és az orvos egyszer csak megkérdezte:

„Ugye, tudja, hogy cukorbeteg?” Már éppen sajnálni kezdtem a mellettem fekvő beteget, mert azt hittem, hozzá beszél, amikor kiderült, nekem szólt a mondat. Ráadásul a 4-6 mmol/l közötti normál szint helyett 20-as volt a vércukorértéke! Nagyon meglepett a dolog, mert semmilyen előjele nem volt a betegségnek, se szájszárazságot, se szédülést nem éreztem soha. Egyedül az izzadás utalhatott a bajra, de annak meg nem tulajdonítottam jelentőséget, hiszen gyerekkorom óta izzadás fajta voltam.

## Nem hagyták békén

– Miután elkezdődött az inzulinozás, egy szomszédunk, Zsuzsa volt az, aki a kezembe nyomta a Blikk Nők egy régi cikkét, amelyben az állt, hogy egy férfi egy gyógyteának köszönhetően győzte le a cukorbetegséget. Belepillantottam, majd legyintettem egyet, és félredobtam az újságot. Zsu-

A felesége és a szomszédja vette rá a teázásra



za és a feleségem azonban nem hagytak békén, folyamatosan azt mondogatták, hogy próbáljam ki. Végül belementem, azt gondolván, úgyszincs vesztenivalóm.

– Az interneten keresztül kitöltöttem egy több mint tízoldalas, nagyon részletes kérdőívet, olyan kérdésekkel, hogy hányszor megyek egy nap vércére, milyen a kedélyállapotom, mennyit alszom egy nap, vagy milyen a jövőképem...

## „Teljes életmódváltásra volt szükségem.”

A válaszaim alapján Lévai Tímea állította össze a speciálisan nekem készült teát, amelyből napi három csészével kell meginnom. Az első kortynál azt mondtam a nejemnek, ha annyira hatásos, mint amennyire rossz az íze, akkor ne-

kem nagyon hamar sokkal jobban kell lennem... Végül így is lett!

## Újra dolgozik

– Hatvannégy egység inzulinról körülbelül három hét alatt lementem nullára, márciustól újra dolgozom, és nagyszerűen érzem magam, a diétát azonban, amit előírnak, természetesen nagyon komolyan betartom. Mérlegen mértem a kenyeret és a krumplit,

a kávé pedig mindig édesítővel iszom. Igazából szinte bármit ehetek, igaz, csak mértékkel. Csodás ez a tea, az önpusztítástól azonban nem véd meg. Nekem is teljes életmódváltásra volt szükségem, mert korábban például este

tízkor simán leültem megenni egy jó nagy szelet kenyeret felvágottal.

– Az első három hét, amíg meg nem szokta a gyomrom az „új rendszert”, nagyon nehéznek bizonyult, folyamatosan éhes voltam. Éjjel felébredtem, és korgó gyomorral sétálgattam az előszobában. Ma már nincsenek ilyen gondjaim, és sem én, sem a családi életem nem változott meg attól, hogy ez a betegség megjelent az életünkben. Ugyanúgy leülünk közösen enni, mint régen, csak némileg változott az elem kerülő étel mennyisége és összetétele. Ám megéri, hiszen nem szeretnék sem megvakulni, sem láb nélkül élni, márpedig a cukorbetegség ezzel fenyeget! Még csak most leszek 50 éves, szeretném látni az unokáimat, ahogy a feleségemet is. Jó lenne még egy kicsit a társaságában maradni!