

۵ فرمول گیاهی برای تثبیت قند خون

اگرچه تمام موارد دیابت به درمان پزشکی نیاز دارند، برخی گزینه های گیاهی نیز می توانند به عنوان یک مکمل در کنار داروها به تثبیت سطوح قند خون کمک کنند.

سطوح قند خون رابطه مستقیمی با رژیم غذایی شما دارد، از این رو، برای پیشگیری از ابتلا به بیماری دیابت یا مدیریت این بیماری باید به خوراکی های مصرفی خود توجه داشته باشید.



تثبیت سطوح قند خون مساله ای مهم در پیشگیری بیماری دیابت و همچنین مدیریت آن محسوب می شود. بیماری دیابت زمانی شکل می گیرد که بدن به واسطه مقاومت به انسولین یا کمبود انسولین توانایی تنظیم سطوح قند خون را ندارد.

دمنوش دارچین



دارچین یک ادویه خوشبو است که به تثبیت سطوح قند خون کمک می کند. دارچین از خواص آنتی اکسیدانی، ضد التهاب، و ضد میکروب برخوردار است و مقاومت به انسولین را بهبود می بخشد.

دمنوش دارچین به بدن در ارائه واکنش بهتر به انسولین و کاهش سطوح قند خون کمک می کند. برای کسب بهترین نتایج استفاده از دارچین سیلان را مد نظر قرار دهید.

مواد تشکیل دهنده: یک چوب دارچین + یک فنجان آب (۲۵۰ میلی لیتر)

آماده سازی:

آب را جوش آورده و چوب دارچین را به آن اضافه کنید. اجازه دهید این ترکیب برای چند دقیقه روی حرارت باقی بماند. سپس، آن را از روی حرارت برداشته و اجازه دهید خنک شود. چوب دارچین را خارج کرده و دمنوش را سرو کنید. شما می توانید دو بار در روز این دمنوش را مصرف کنید.

نکته: میتوان از یک چوب دارچین چند بار استفاده کنید زیرا دارچین طعم و خواص خود را سریع از دست نمی دهد.

چای جینسینگ



جینسینگ ریشه ای است که می تواند مقاومت به انسولین را بهبود بخشیده و به بدن در استفاده بهینه تر از آن کمک کند. نوشیدن چای جینسینگ می تواند به طور قابل توجهی سطوح قند خون را کاهش دهد.

مواد تشکیل دهنده: یک فنجان آب (۲۵۰ میلی لیتر) + یک ریشه جینسینگ

آماده سازی:

ریشه جینسینگ را به خوبی شسته، برش زده و در یک فنجان بریزید. آب جوش را به فنجان اضافه کرده و اجازه دهید برای پنج دقیقه دم بکشد. در صورت تمایل می توانید از اندکی عسل برای شیرین کردن این چای استفاده کنید. شما می توانید دو بار در روز این نوشیدنی را مصرف کنید.

آبمیوه همراه با بذر کتان



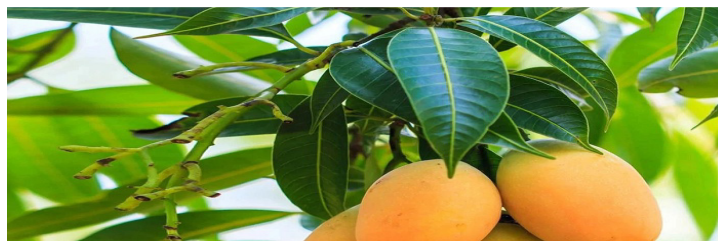
بذر کتان دارای خواص آنتی اکسیدانی، ضد التهاب، و سم زدایی است. این محصول به روش های مختلف قابل مصرف است. بذر کتان گوارش را بهبود می بخشد، سطوح فشار خون و قند خون را تنظیم می کند، و سیستم ایمنی را تقویت می کند. افزون بر این، بذر کتان حاوی اسیدهای چرب امگا-۳، آهن، پتاسیم، فسفر، و ویتامین E است.

مواد تشکیل دهنده : دو قاشق غذاخوری پودر بذر کتان + یک لیوان آب + آبمیوه تازه (به انتخاب خود)

آماده سازی:

پودر بذر کتان را به یک لیوان آب اضافه کنید. در صورت تمایل می توانید از بذر کتان کامل استفاده کنید. اجازه دهید یک شب این ترکیب به همان صورت باقی بماند. صبح روز بعد، آبمیوه مورد علاقه خود را آماده کرده و آن را با آب ترکیب کنید.

دمنوش برگ انبه



برگ های انبه از خواص دارویی برای پرفشاری خون، آسم، دیابت، و اسهال برخوردار هستند. آنها می توانند تولید انسولین را تحریک کنند، از این رو، به تثبیت قند خون کمک می کنند.

برگ های انبه حاوی فلاونوئیدها، اسید گالیک، اسید کافئیک، و ویتامین های A، B، و C است. نوشیدن دمنوش برگ انبه با معده خالی به تنظیم سطوح قند خون کمک می کند.

مواد تشکیل دهنده : ۱۰ برگ انبه + چهار فنجان آب (یک لیتر)

آماده سازی:

آب را جوش آورده سپس برگ های انبه را به آن اضافه کنید و اجازه دهید چند دقیقه روی حرارت باقی بماند. سپس، حرارت را خاموش کرده و اجازه دهید دمنوش سرد شود. برگ ها را خارج کرده و دمنوش را سرو کنید.

سرکه سیب



سرکه سیب به پاکسازی و احیاء بدن کمک می کند. این محصول حاوی ویتامین های A و B، آنزیم ها، کلسیم، پتاسیم، آهن، و مواد معدنی مفید دیگر برای بدن است. مصرف دو قاشق غذاخوری سرکه سیب رقیق شده در یک لیوان آب می تواند به تثبیت سطوح قند خون کمک کند.

هنگام خرید محصولات ارگانیک را انتخاب کنید یا سرکه سیب را در خانه تهیه کنید.

مواد تشکیل دهنده : ۱۰ سیب ارگانیک رسیده + دو لیوان آب

آماده سازی:

سیب ها را به خوبی شسته، پوست گرفته و خرد کنید. از یک دستگاه مخلوط کن برای تهیه آب سیب و ترکیب آن با آب استفاده کنید. نصف یک ظرف شیشه ای پهن را با این ترکیب پر کنید. با استفاده از سلفون ظرف را پوشش داده و برای چهار تا پنج هفته در دمای بین ۱۸ تا ۲۰ درجه سانتیگراد از آن نگهداری کنید تا تخمیر صورت بگیرد. سپس، مایع را درون یک ظرف تمیز و پهن ریخته روی آن را با پارچه بپوشانید و اجازه دهید سه روز در مکانی گرم باقی بماند. در نهایت، سرکه را تصفیه کرده و در یک بطری تیره بریزید تا فاسد نشود.

توجه: علی رغم تنظیم سطوح قند خون توسط گیاهان فوق، بیماران مبتلا به دیابت نباید آنها را جایگزین درمان های دارویی خود کنند. مراجعه منظم به پزشک و زیر نظر داشتن شرایط قند خون خود را هیچگاه نادیده نگیرید.

