

10 گیاه مفید برای دیابت

دیابت یکی از شایع ترین بیماری ها در جهان است که نیمی از جمعیت جهان به آن مبتلا هستند. این بیماری با ایجاد مشکلات و اختلالاتی مانند بیماری قلبی عروقی، حمله قلبی، آسیب به اعصاب و قانقاریا می تواند زندگی فرد را به خطر اندازد. بنابراین برای داشتن زندگی بهتر و سالم تر، باید از بدن خود خوب مراقبت و برای پیش گیری از این بیماری میزان متعادل قند خون را حفظ کنیم. از زمان قدیم، گیاهان متفاوتی برای درمان این بیماری به کار می رفت که از نظر علمی نیز تاثیر آن ها ثابت شده است.

آلوئه ورا

آلوئه ورا به عنوان گیاه شفا بخش شناخته شده است. شیره خشک شده و ژل که از قسمت داخل برگ ها به دست می آید در کاهش میزان [گلوکز](#) [خون](#) بسیار موثر است و برای افراد مبتلا به دیابت مفید است.



دارچین

این ادویه دسترسی سلول های چربی را به انسولین آسان تر می کند و تبدیل گلوکز به انرژی را چند برابر افزایش می دهد. علاوه بر آن دارچین مانع ایجاد رادیکال های آزاد می شود. دارچین می تواند [قند](#) [خون](#) را کاهش دهد.



پياز

این گیاه تاثیر قابل ملاحظه ای در کاهش قند خون دارد. پیاز روی سوخت و ساز گلوکز در کبد تاثیر می گذارد و باعث افزایش ترشح انسولین می شود.

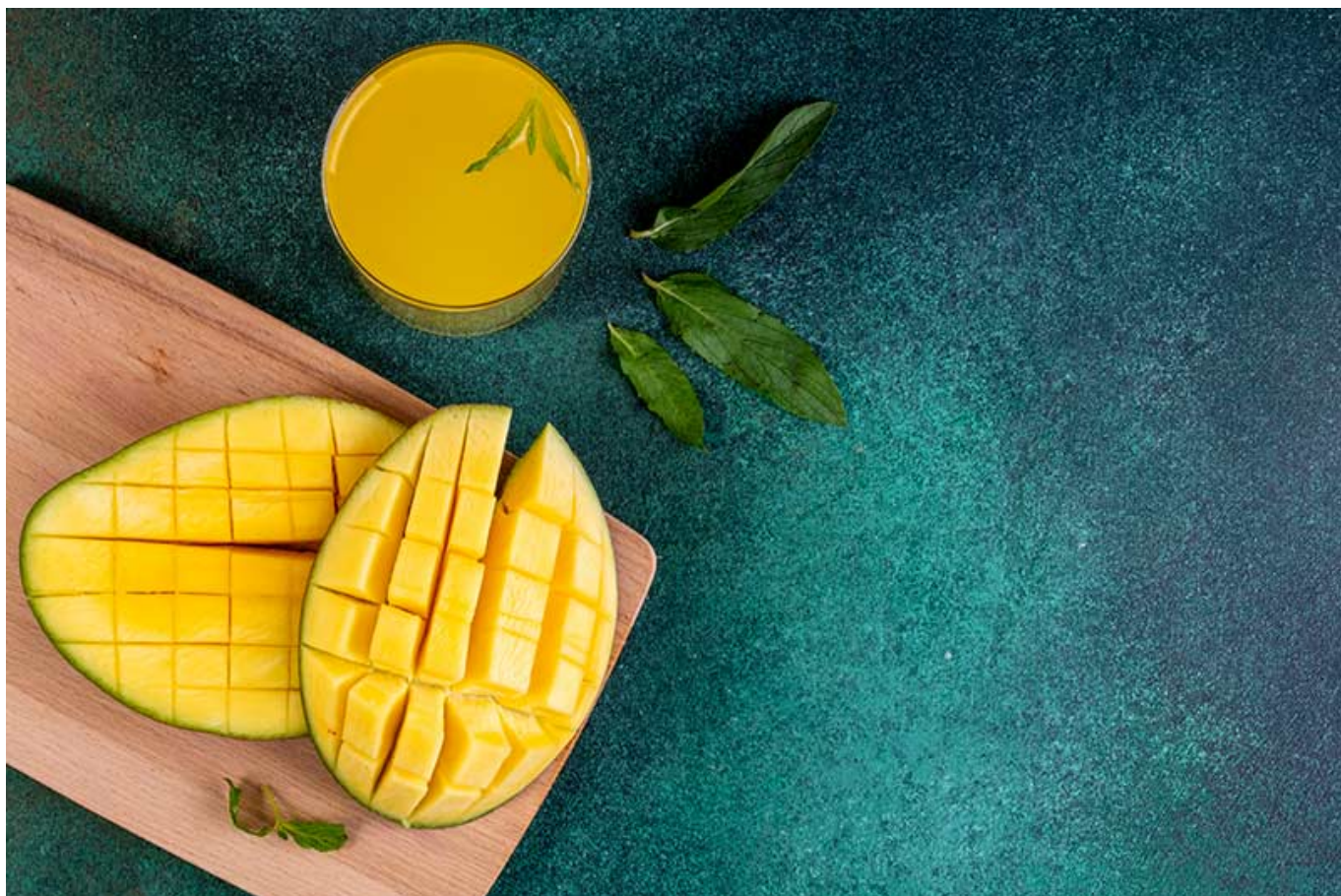


سیر

این گیاه بهترین درمان برای کاهش مستقیم میزان قند خون، بازسازی سلول های لوزالمعده و تحرک آن برای تولید انسولین به حساب می آید.

برگ های انبه

برگ های انبه درمان موثری برای بیماری دیابت است. کافی است برگ های انبه را به مدت ۲۴ ساعت در آب خیس کنید. سپس برگ ها را بفشارید و آب به دست آمده را بخورید یا برگ های انبه را خشک و سپس آسیاب کنید و روزی ۲ بار با آب مصرف کنید. این ۲ روش عوارض دیابت را از بین می برد.



جینکو بیلوبا

عصاره این گیاه برای پیش گیری و درمان مراحل اولیه ناراحتی عصبی ناشی از دیابت موثر است.

شنبلیله

شنبلیله یکی از پرمصرف ترین گیاهان برای کنترل بیماری دیابت به حساب می آید. شنبلیله مقاومت انسولین را در بدن کاهش می دهد و با افزایش تعداد گیرنده های انسولین در گلبول های قرمز، میزان قند خون را کنترل می کند. این گیاه با به کارگیری گلوکز در بافت های پیرامونی، میزان گلوکز خون را کاهش می دهد. کافی است دانه های شنبلیله را یک شب کامل در یک لیوان آب خیس کنید و روز بعد آب آن را بخورید و دانه ها را بجوید.

اسفرزه

این گیاه خاصیت کاهش دهنده کلسترول و قند خون را داراست. فیبر بالای موجود در آن، یبوست را از بین می برد و با کاهش کلسترول، خطر بیماری قلبی را نیز کاهش می دهد.



ریحان

این گیاه، روند ترشح **انسولین** را آسان می کند، به طور کلی هر گیاهی که قوزالمعده و کبد را تقویت کند، در درمان دیابت مفید است، اما اگر دیابتی هستید و آروبی برای کنترل میزان قند خون صرف می کنید، بهتر است با پزشک مشورت و به طور منظم میزان قند خون خود را کنترل کنید تا با افت ناگهانی قند خون مواجه نشوید.

مریم گلی

یک آنتی اکسیدان مفید برای افراد دیابتی است. این گیاه منشا پلی فنول است. چای، عسل و مریم گلی می تواند سیستم ایمنی بدن را تقویت کند و از ایجاد سرماخوردگی جلوگیری می کند.