

درمان های خانگی دیابت

درمان های خانگی دیابت



کنترل دیابت با دارچین

دارچین تبدیل گلوکز به چربی را افزایش داده و دسترسی های چربی را به [انسولین](#) سهولت می بخشد. علاوه بر این، دارچین سبب ایجاد رادیکال های آزاد خطرناک می شود و برای درمان دیابت بسیار مؤثر است. دارچین در غشای سلولی همانند انسولین عمل میکند، در نتیجه نیاز شما به انسولین را فوراً پایین می آورد.

کنترل قند خون با آلوئه ورا

آلوئه ورا گیاه فوق العاده شفا بخش است! شیره خشک شده و ژل آلوئه ورا که از برگش بیرون می آید سبب کاهش میزان گلوکز خون و درمان دیابت می شود.



کنترل دیابت با پیاز

پیاز 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.

کنترل دیابت با سیر

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

کنترل دیابت با شنبلیله

شنبلیله یکی از معمول ترین مواد برای کنترل دیابت است، مقاومت هورمون انسولین در بدن را کاهش داده و میزان قند خون را کنترل می کند. فقط کافی است دانه های شنبلیله را یک شب کامل در آب بخیسانید و فردا آب آنرا بخورید و دانه ها را بجوید.

تنظیم قند خون با ریحان

ریحان ترشح انسولین را آسان تر کرده و لوزالمعده و کبد را تقویت میکند. خوردن ریحان سبب می شود تا قند خون شما کاهش بیابد. پس اگر راهی برای کنترل دیابت جست و جو می کنید، ریحان را انتخاب کنید.

کنترل دیابت با روغن زیتون

روغن زیتون باعث درمان بیماری های : تصلب شرایین، کلسترول زیاد و دیابت می شود. طی تحقیقات انجام شده، روغن زیتون سبب کاهش تریگلیسیرید شده و در نتیجه قند خون را کاهش می دهد. قبل از خواب 1/4 فنجان روغن زیتون بخورید.

اگر استفاده از لسیتین را ترجیح می دهید، یک قاشق غذاخوری از لسیتین را با یک قاشق غذاخوری روغن زیتون مخلوط کنید بعد بخورید. به خاطر داشته باشید که یک فنجان روغن زیتون دارای 2000 کالری است. فقط به دلیل اینکه سالم و مفید است، به این معنا نیست که کالری آنرا نادیده بگیریم!



مصرف ویتامین

برای درمان دیابت می توانید از این نوع ویتامین که در میوه‌هایی همچون: پرتقال، نارنگی، لیمو و... وجود دارد، استفاده کنید. این ویتامین سبب می شود تا قند خون را در کمتر از یک ماه پایین بیاورید.

کنترل دیابت با سیاه دانه

برای کنترل دیابت، می توانید به مدت یک هفته میزان 6 قاشق چای خوری روغن سیاه دانه مصرف کنید. آنرا در 3 زمان مختلف از شبانه روز مصرف کنید.

راهی دیگر این است که نصف فنجان سیاه دانه گرم شده را با نصف فنجان آب دانه شاهی یا دانه خردل یا یک چهارم فنجان آب انار را در یک مخلوط کن بریزید. فنجان شاه تره اضافه کنید و هر روز یک قاشق چای خوری از آنرا میل کنید.