

یک ترکیب گیاهی برای کنترل قند خون

دیابت از جمله بیماری‌هایی است که اگر به موقع کنترل نشود، ممکن است منجر به عواقب بدی شود که گاهی می‌توان با یک ترکیب ساده گیاهی از این اتفاق جلوگیری کرد.

به گزارش سایت خبری پرسون، برخی از دستورالعمل‌های خانگی می‌توانند به دستیابی به تعادل مورد نیاز در خون بیمار کمک کنند. به عنوان مثال کرفس یکی از غذاهای موثر در این زمینه بوده، زیرا حاوی فیبر است و متابولیسم قند را بهبود می‌بخشد.

کرفس همچنین حساسیت گیرنده‌های انسولین را در بدن افزایش می‌دهد و اگر به رژیم غذایی اضافه شود، می‌تواند نوسانات قند خون را کاهش دهد.

کرفس را می‌توان به دستورالعمل‌های غذایی یا سوپ‌ها اضافه کرد یا می‌توان آن را به سادگی به صورت خام هر ساعت یک بار جوید، اما قبل از امتحان این دارو، البته، باید با پزشک مشورت کنید و اگر فردی دارای مشکلات کلیوی است نباید آن را امتحان کند.

تنها چیزی که برای تهیه این مخلوط کرفس لازم است ۳۰۰ گرم کرفس و بین ۵-۶ لیمو است. ابتدا باید گیاه را بشویید و پوست بگیرید، سپس به یک کاسه منتقل کنید و آب لیمو را به آن اضافه کرده و خوب آن را بیندید.

پس از آن، یک ظرف فلزی را تا نصف آب پر کرده و ظرف حاوی کرفس و آب لیمو را داخل آن قرار داده تا دمای جوش گرم کنید، سپس به حرارت دادن به مدت دو ساعت روی حرارت کم ادامه دهید و از روی آتش بردارید و درب آن را باز کنید.

پس از خنک شدن در یخچال قرار داده شود و هر روز صبح بیمار حداقل نیم ساعت قبل از وعده غذایی صبحانه خود یک قاشق چایخوری از مایع را به مدت دو ماه صرف کند تا سطح قند خون به حالت عادی بازگردد.

نکته مهم این است که نباید بدون مشورت با پزشک این کار را انجام داد، زیرا ممکن است مطالعات بر جنبه‌ای از عوارض یا علائم متمرکز باشد، بنابراین باید بر اساس توصیه‌های پزشکی عمل کنید.

منبع: باشگاه خبرنگاران جوان