

این گیاهان قند خون را از بین می برند

چند گیاه مشخص می‌توانند با کنترل سطح قند خون، برای درمان دیابت بسیار موثر باشند.

به گزارش سایت خبری پرسون، دیابت تهدیدی برای سلامت عمومی در سراسر جهان است و بر توانایی بدن برای تبدیل غذا به انرژی تأثیر می‌گذارد. بدن فرد دیابتی انسولین کافی تولید نمی‌کند و قادر به استفاده موثر از انسولین بدن به اندازه یک فرد غیر دیابتی نیست.

سطح قند خون افراد دیابتی نوسانات زیادی دارد و همین امر منجر به انبوهی از مشکلات می‌شود. کارهای مختلفی وجود دارد که می‌توان برای کاهش سطح قند خون انجام داد. گیاهان دارویی در این امر نقش اساسی دارند. در ادامه این خبر چند گیاهی که می‌تواند سطح قند خون را کاهش دهد، گفته شده:

جینسینگ

عصاره جینسینگ یک مکمل گیاهی است که می‌تواند حساسیت به انسولین را افزایش داده و سطح قند خون را به حالت عادی بازگرداند. این گیاه در آسیا و آمریکا یافت می‌شود و برای کاهش سطح قند خون افراد مبتلا به دیابت موثر است. استفاده از این گیاه به عنوان یک شکل از طب سنتی برای مدت طولانی مورد استفاده قرار می‌گرفته است.

خار مریم

مطالعات نشان می‌دهد که مقدار معقول خار مریم منجر به کاهش سطح گلوکز در افراد مبتلا به دیابت می‌شود. اما باید در مصرف آن احتیاط کرد زیرا می‌تواند منجر به حالت تهوع، اسهال و همچنین نفخ شود. افرادی که می‌خواهند از این گیاه استفاده کنند، باید قبل از امتحان با پزشک خود مشورت کنند.

پسیلیوم

این گیاه ممکن است برای بسیاری از افراد ناشناخته باشد، اما دارای خواص شگفت‌انگیزی است که می‌تواند به بیماران دیابتی کمک کند. این گیاه در مکمل‌های فیبر و ملین یافت می‌شود. در گذشته برای درمان کلسترول نیز از این گیاه استفاده می‌شد. افراد مبتلا به دیابت نوع دو باید روزانه ۱۰ گرم پسیلیوم مصرف کنند تا سطح قند خون و کلسترول خود را بهبود بخشند.

خریزه تلخ

این یک عنصر محبوب در آشپزی آسیایی و طب سنتی چینی است. اعتقاد بر این است که این گیاه تشنگی و خستگی را که از علائم احتمالی دیابت نوع ۲ هستند، تسکین می‌دهد. تحقیقات نشان داده که عصاره خربزه تلخ می‌تواند قند خون را کاهش دهد.

ژیمنا

خاستگاه این گیاه هند و معنای آن نابودکننده قند است. مطالعات نشان داده که در برابر دیابت نوع ۱ و نوع ۲ بسیار موثر است. در افراد مبتلا به دیابت نوع ۱، افرادی که عصاره برگ را به مدت ۱۸ ماه مصرف کردند، در مقایسه با گروهی که فقط انسولین دریافت کردند، سطح قند خونشان به طور قابل توجهی کاهش یافت. آزمایشات دیگر نشان داد برگ و عصاره آن در دوره‌های مختلف برای افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ نیز مناسب است. این گیاه را می‌توان هم به صورت زمینی و هم به شکل عصاره استفاده کرد.

منبع: همشهری