

۱۰ راه برای درمان دیابت

درمان دیابت یکی از اقدامات مهمی است که به دلیل رواج گسترده این بیماری در جامعه بشری مطرح شده است. دیابت یا بیماری قند یکی از بیماری‌هایی است که بنا به دلایل مختلفی بروز می‌کند. سابقه‌های وراثت، تغذیه‌های نامناسب و بیماری‌های مزمن از مهم‌ترین دلایل بروز این بیماری می‌باشند. دیابت یا بیماری قند، به میزان قند موجود در خون گفته می‌شود و اگر این میزان از ۹۶ الی ۱۱۲ میلی‌گرم در دسی لیتر بیشتر باشد، این بیماری بروز می‌کند. به عبارت ساده‌تر می‌توان گفت که در این بیماری توانایی تولید انسولین در بدن از بین می‌رود و بدن به‌نوعی در مقابل انسولین مقاوم می‌شود. در این حالت قند خون بالا می‌رود و عوارض خطرناکی در بدن افراد بروز می‌کند. امروزه مشخص شده که این بیماری محدوده سنی ندارد و می‌تواند در هر دوره‌ای از سن بروز کند اما بیشترین گروه‌های درگیر آن خانم‌ها و افراد سالمند می‌باشند. بیماری دیابت با توجه به بدن افراد و علت بروز آن در دو حالت دیابت نوع یک و دیابت نوع دو در بدن بروز می‌کند. در دیابت نوع یک تخریب سلول‌های بتا در پانکراس باعث از بین رفتن هورمون‌های تولید انسولین در بدن می‌شوند و در دیابت نوع دوم نیز مقاومت پیش‌رونده بدن به انسولین ایجاد می‌شود و درنهایت این موضوع باعث تخریب سلول‌های بتای پانکراس شده و نقص کامل تولید انسولین را در پی خواهد داشت. امروزه علم پزشکی در مورد این بیماری به اطلاعات زیادی دست‌یافته است اما متأسفانه هنوز، درمان قطعی آن وجود ندارد. به همین دلیل بهترین کار پیشگیری از بروز و همچنین کنترل آن می‌باشد. یافته‌های دانشمندان نشان داده که کنترل طولانی‌مدت این بیماری می‌تواند بر درمان آن تأثیر داشته باشد. قطعاً استفاده از داروهای شیمیایی برای بلندمدت دارای خطرات زیادی است اما می‌توان با استفاده از شیوه‌های خانگی و طبیعی این کار را انجام داد. ما در ادامه متن ۱۰ راه برای درمان دیابت معرفی می‌کنیم.



درمان دیابت با مصرف ریحان

درمان دیابت با روش‌های خانگی و طبیعی پیشینه زیادی دارد. به همین دلیل می‌توان در طب سنتی و اسلامی با شیوه‌های مختلف درمان بیماری قند خون آشنا شد و علم پزشکی نوین نیز تعدادی از این موارد را تأیید کرده است. یکی از محصولات طبیعی که با استفاده از آن می‌توان دیابت را کنترل و درمان نمود، ریحان است. سبزی ریحان و همچنین تخم آن برای درمان دیابت مفید هستند. ریحان را می‌توان به صورت مستقیم و تخم آن را پس از جوشاندن مورد استفاده قرارداد. این موارد می‌توانند لوزالمعده را تقویت کرده و ترشح انسولین را در آن آسان کنند. بهترین اثر این محصول برای دیابت نوع دوم می‌باشد. به همین دلیل توصیه می‌شود ضمن مشورت با پزشک خود از این محصول و خواص درمانی آن بهره‌گیری کنید. خوشبختانه تأثیرگذاری این محصولات در مدت کوتاهی پس از مصرف مشخص می‌شود و تحقیقات علمی بر روی آن‌ها نشان داده که مقدار کربوهیدرات و فیبر دریافتی سبزی و تخم ریحان دلیل اصلی این موضوع می‌باشد.



درمان دیابت با خواص برگ انجیر

درمان دیابت با داروی شیمیایی برای درازمدت دارای عوارض است و به همین دلیل بهتر است از نمونه‌های گیاهی آن‌ها استفاده شود. به‌طور کلی درمان تمامی بیماری‌ها با بهره‌گیری از خواص گیاهان سابقه‌ای چند هزارساله دارد. بشر برای انجام این کار و دریافت خواص گیاهان مفید از روش‌های عصاره‌گیری و یا جوشاندن گیاهان استفاده کرده است. برگ انجیر یکی از برگ‌هایی است که استفاده از آن برای درمان بیماری دیابت توصیه می‌شود. با استفاده از جوشانده و عصاره این محصول می‌توان بیماری دیابت را کنترل کرده و در درازمدت آن را درمان نمود. نداشتن عوارض جانبی و همچنین بازدهی مناسب این محصول در تأمین انسولین خون باعث شده که بتوان با اطمینان آن را یک محصول مناسب برای

بیماری قند خون معرفی کرد. به همین دلیل افراد دارای این بیماری می‌توانند در یک دوره منظم این محصول را مصرف کنند. البته توصیه می‌شود قبل از انجام این کار با پزشک معالج خود مشورت داشته باشند تا در این مورد تداخل دارویی صورت نگیرد.



درمان دیابت با خواص فوق‌العاده برگ انبه

درمان دیابت با برگ‌های درختان مختلف در عصر حاضر نیز به‌مانند گذشته دارای اهمیت است و دلیل اصلی این موضوع بی‌عوارض بودن اغلب گیاهان می‌باشد. درخت انبه یکی از درختان خاص مناطق معتدل و گرمسیری به‌شمار می‌رود که با استفاده از برگ آن می‌توان بیماری دیابت را کنترل و در درازمدت درمان کرد. امروزه تحقیقات علمی مختلفی بر روی برگ‌های بریده‌بریده انبه انجام‌گرفته و در طی این تحقیقات مشخص شده که این برگ‌های حاوی آنتی‌اکسیدان‌های بسیار قوی مانند ویتامین‌های A، C و تانن‌ها هستند و به همین دلیل می‌توانند نقش مؤثری در درمان دیابت داشته باشند. همچنین در ساختار برگ درخت انبه ترکیبات دیگری همچون «تری بتا تراکسرول» و «عصاره اتیل استات» وجود دارند که هورمون‌های انسولین و همچنین سنتز گلیکوژن را تحریک می‌کنند و در نتیجه این موضوع تولید انسولین در بدن شروع شده و نتیجه آن کنترل دیابت و درمان آن را در پی خواهد داشت. برای مصرف برگ انبه می‌توان خشک کرده آن را در یک لیوان آب خیس کرد و پس از ۶ الی ۱۰ ساعت آب آن را صاف‌کرده و میل نمود.



تغذیه سالم بهترین راه برای درمان دیابت نوع یک

درمان دیابت نوع یک و کنترل آن با استفاده تغذیه مناسب و اصولی امکان پذیر است. متأسفانه در دهه گذشته تغذیه ما ایرانی دچار تغییرات و در پی آن چالش‌های مختلفی شده است که این موضوع بر سلامتی افراد تأثیرات منفی فراوانی بر جای گذاشته که یکی از آن‌ها دیابت است. در نتیجه می‌توان با مصرف غذاهای پر فیبر و کم‌چرب از بروز و رشد این بیماری جلوگیری کرد. همچنین استفاده نکردن از مواد قندی و نوشیدنی‌های حاوی قند مثل نوشابه‌ها تأثیر فراوانی بر این موضوع دارد. به همین دلیل توصیه می‌شود افراد مستعد به این بیماری و یا دارای بیماری با پزشک معالج خود و یک کارشناس تغذیه مشورت کرده و با توجه به بیماری خود یک برنامه غذایی مناسب و سازگار با دیابت را تهیه کنند. به‌طور کلی تغذیه مناسب در درازمدت می‌تواند در درمان دیابت نیز تأثیرات فوق‌العاده به همراه داشته باشد. تغذیه سالم بی‌خطرترین و بهترین راه برای درمان بیماری قند شناخته می‌شود.



درمان دیابت با گزنه

درمان دیابت با گیاهان گزنه یکی از درمان‌های معمولی گیاهی به شمار می‌رود. گزنه گیاهی از خانواده Urticaceae است. حکیم ابوعلی سینا نیز در کتاب معروف خود به تأثیر این گیاه بر درمان بیماری قند خون توصیه کرده است. گزنه به‌عنوان یک گیاه بومی در ساختار خود ترکیبات آنتی‌اکسیدانی ازجمله پلی فنول‌ها، فلاونوئیدها، لکتین و استرول‌ها را دارد و اکثر این مواد به‌نوعی با درمان دیابت رابطه مستقیم دارند. در نتیجه می‌توان از تأثیر گیاه گزنه بر بیماری دیابت اطمینان داشت. تأثیرات فوق‌العاده گزنه بر بیماری قند خون و مخصوصاً دیابت نوع دوم باعث شده که هر ساله تحقیقات جدیدی بر این محصول و تأثیر آن بر روی بیماری قند خون انجام شود تا دانشمندان بر اساس آن‌ها بتوانند یک‌راه دائمی و قطعی برای درمان دیابت پیدا کنند. برای بهره‌گیری از خواص گزنه می‌توان جوشانده و عرق آن را مورد استفاده قرار داد. همچنین امروزه می‌توان در عطاری‌ها علاوه بر گزنه عرق آن را نیز تهیه کرد و برای کنترل و درمان بیماری قند مصرف نمود.



تأثیر معجزه‌آسای برنج قهوه‌ای بر درمان دیابت

درمان دیابت با برنج قهوه‌ای یکی از روش‌های بسیار تأثیرگذاری است که همواره متخصصان دیابت آن را توصیه می‌کنند. برنج یکی کامل‌ترین غلات به شمار می‌رود که در پوسته آن می‌توان انواع ویتامین‌ها و مواد معدنی موردنیاز بدن را مشاهده کرد. برنج معمولی که در سراسر دنیا استفاده می‌شود، برنج سفید است. برای تهیه این محصول باید پوسته برنج از آن جدا شود. در طی این اقدام مقدار قابل‌توجهی از خواص برنج از دست می‌رود. به همین دلیل شیوه‌ای خاص اتخاذ شده که بر اساس آن مواد و ویتامین‌های پوسته برنج به وسیله حرارت به مغز برنج منتقل می‌شوند. در این حالت رنگ‌دانه برنج به رنگ قهوه‌ای مایل به قرمز درمی‌آید و به همین دلیل به آن برنج قهوه‌ای می‌گویند. درمان دیابت با برنج قهوه‌ای به دلایل مختلفی رقم می‌خورد و به همین دلیل می‌توان تأثیر این محصول را به‌عنوان یک معجزه در درمان و کنترل دیابت معرفی کرد. برای مثال مواد مغذی موجود در این برنج به جذب کلسیم در بدن کمک کرده و باعث سوخت‌وساز کربوهیدرات‌ها می‌شوند. همچنین بالا رفتن قند خون باعث سفت شدن جریان و اختلال در کارکرد دیگر قسمت‌ها می‌شود. در نتیجه با مصرف برنج قهوه‌ای می‌توان از بروز این مشکل جلوگیری کرد و قند خون را کاهش داد. این محصول فیبر بالایی داشته و به هضم کند غذا و در نتیجه کاهش قند خون و کنترل وزن کمک می‌کند. برنج قهوه‌ای نسبت به برنج سفید از شاخص گلیسمیک کمتری برخوردار است و به همین دلیل تأثیر بسیار مناسبی بر دیابت نوع دو دارد و باعث می‌شود که قند خون جذب سلول‌ها شده و از افزایش آن جلوگیری شود. برای مصرف این برنج می‌توان به‌مانند برنج سفید آن را به روش‌های مختلف تهیه کرد.



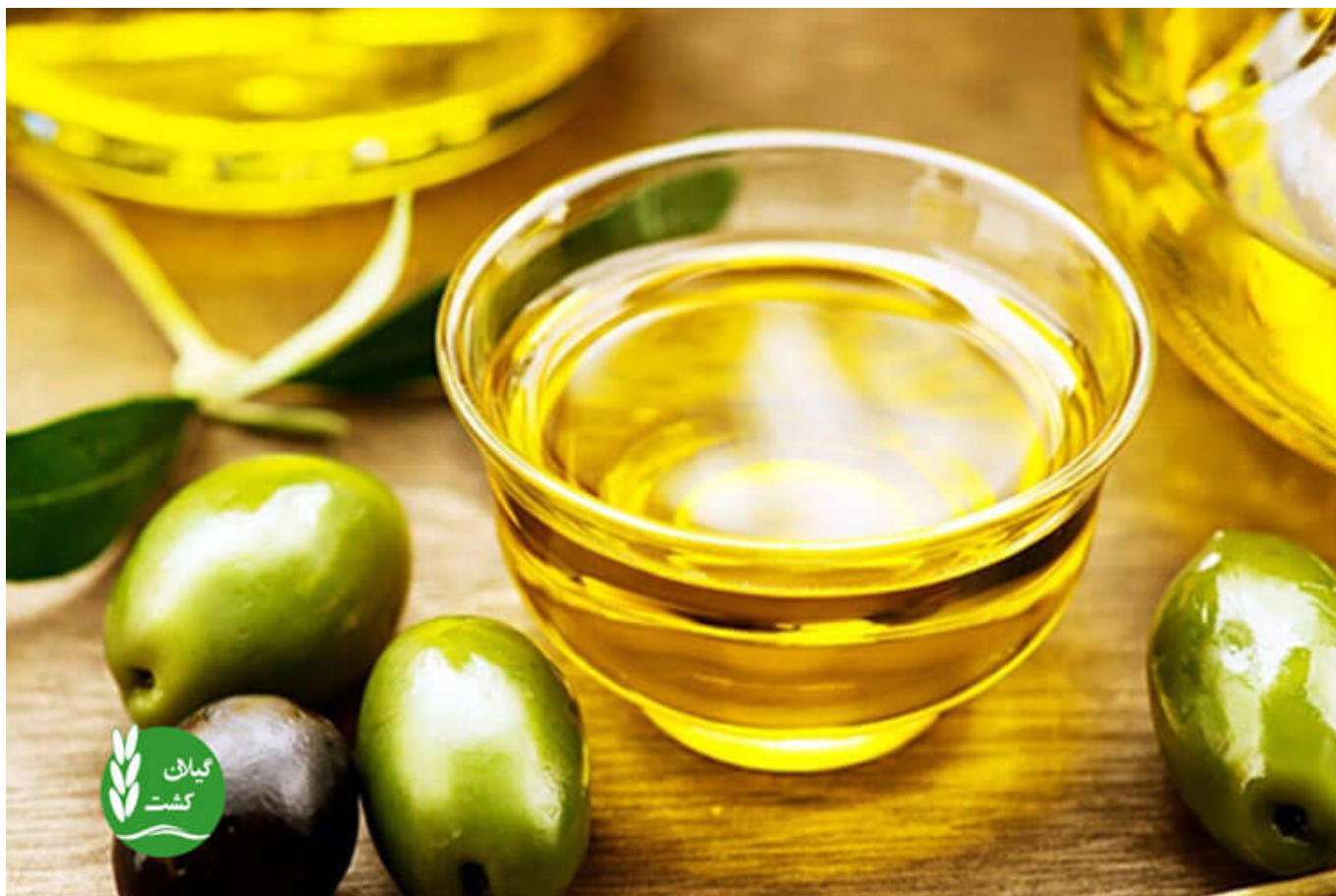
کاهش وزن و تأثیر مستقیم آن در درمان دیابت

درمان دیابت با کاهش وزن رابطه مستقیم دارد. چاقی بیماری و معضلی است که به دلیل سبک جدید زندگی بشر گریبان گیر او شده و همین مسئله باعث شده که اکثر افراد میان سال و سالمند در دنیا به بیماری‌های مختلف دچار شوند که یکی از آن‌ها دیابت است. در واقع یکی از عوارض عمومی و شایع چاقی دیابت است که در افراد با سن و سال‌های مختلف مشاهده شده است. به همین دلیل افراد مبتلا به دیابت و مخصوصاً دیابت نوع دوم می‌توانند با انجام ورزش‌های مناسب، به کاهش وزن کمک کرده و کنترل و درمان بیماری قند خود دست یابند. چاقی با شکل‌های مختلفی در بدن بروز می‌کند. یکی از معمول‌ترین شکل‌های چاقی بدن داشتن شکم و پهلوهای بزرگ است. در این حالت مقدار قابل‌توجهی چربی در این قسمت ذخیره می‌شود که این چربی‌ها در مدت کوتاهی می‌توانند در بروز بیماری دیابت نقش داشته باشند. برای کاهش وزن و درمان یا کنترل دیابت توصیه می‌شود با پزشک خود و همچنین یک کارشناس تغذیه مشاوره داشته باشید تا اسیر عوارض ناخواسته اضافه‌وزن نشوید.



درمان دیابت با مصرف منظم دارچین

درمان دیابت تا حدودی به شرایط بدنی افراد و توان آن‌ها بستگی دارد. به همین دلیل گاه می‌توان با مصرف بعضی از مواد غذایی و یا داروهای گیاهی نتیجه مناسب در مورد درمان و کنترل بیماری دیابت کسب کرد. یکی از این مواد دم‌دستی و البته بسیار تأثیرگذار دارچین است. دارچین از گیاهان بومی هندوستان و کشور چین به شمار می‌رود. این محصول توانسته به خوراکی‌های مختلف طعم و عطر خاصی دهد و امروزه طعم دارچین یکی از طعم‌های محبوب می‌باشد؛ و این محصول دارای خواص درمانی بی‌شماری می‌باشد که یکی از آن‌ها درمان بیماری قند خون است. در واقع با کمک این ادویه خاص می‌توان قند خون را در مدت‌زمان کوتاهی کاهش داد و با مصرف مداوم آن به کنترل و همچنین درمان دیابت کمک کرد. خوشبختانه برای مصرف این ادویه معطر و خوش‌طعم روش‌های مختلفی وجود دارد و در نتیجه می‌توان آن را در انواع نوشیدنی، غذا و حتی به صورت مستقیم مورد استفاده قرار داد.



درمان دیابت با خواص روغن زیتون

درمان دیابت و کنترل آن را می‌توان با تغذیه مناسب انجام داد. برای این کار باید از خوراکی‌های مؤثر جهت کنترل این بیماری استفاده کرد که روغن زیتون یکی از آن‌ها است. روغن زیتون یکی از روغن‌های گیاهی محبوب است که از دانه‌های زیتون به دست می‌آید و می‌توان برای امورات مختلف تهیه غذا از آن استفاده کرد. امروزه دانشمندان به یافته‌های جدیدی در مورد خواص این محصول و تأثیر آن بر دیابت رسیده‌اند. بر طبق این تحقیقات مشخص شده که با استفاده منظم و مداوم از این روغن می‌توان سطح LDL و تری گلیسیرید را کاهش داده و در نتیجه به صورت پایه‌ای این بیماری را کنترل و درمان نماید. همچنین این روغن گیاهی خاص برای درمان بیماری‌های قلبی و همچنین کنترل وزن نیز یک محصول تأثیرگذار است و از آنجایی که این دو بیماری نیز دارای تأثیر بر دیابت هستند، در نتیجه می‌توان با مصرف روغن زیتون این بیماری‌ها را کنترل و دیابت را نیز مدیریت و درمان کرد.



آب زیاد بنوشید تا بتوانید در درمان دیابت موفق شوید

درمان دیابت گاهی با انجام یک سری تکنیک‌های خاص و بسیار ساده نیز انجام‌پذیر است. امروزه تغییر سبک زندگی بشر و گسترش تکنولوژی تأثیرات نامطلوب زیادی را برای بشر همراه داشته که بروز انواع بیماری‌های خطرناک از جمله آن‌ها می‌باشد. بعضی از این بیماری‌ها کشنده و برخی دیگر نیز قابل مدیریت و کنترل می‌باشند. یکی از این بیماری‌های قابل کنترل و درمان دیابت است. به همین دلیل می‌توان با مصرف برخی مواد موردنیاز بدن از بروز دیابت در بدن جلوگیری کرد. یکی از این مواد آب آشامیدنی سالم است. تحقیقات گسترده برای روی بیماران دیابتی نشان داده که مصرف آب زیاد می‌تواند باعث دفع انواع مواد سمی در بدن شده و در این حالت زمینه کنترل و درمان بیماری قند فراهم می‌شود. برای مصرف آب و تأثیرات آن بر درمان این بیماری باید از پشتکار مناسب و صبر کافی برخوردار بود و از مصرف دیگر مواد و داروها غافل نبود.

برای دریافت مشاوره رایگان در مورد برنج با شماره زیر تماس بگیرید

[gilankesht-phone-number num=۰۹۹۰۶۶۴۴۵۰۰]