

28 Δεκεμβρίου 2018

## **Διαβήτης: Τα βότανα που τον καταπολεμούν πιο αποτελεσματικά**

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)





Σύμφωνα με πρόσφατες έρευνες ο αριθμός των ανθρώπων που πάσχουν από διαβήτη παγκοσμίως έχει εκτοξευθεί τα τελευταία χρόνια, απόρροια της κακής διατροφής από το “γρήγορο φαγητό” και της ελλιπούς σωματικής άσκησης από την καθιστική εργασία και τις πολλές ώρες μπροστά στους ηλεκτρονικούς υπολογιστές.

Ο διαβήτης έχει χαρακτηριστεί ως η επόμενη μεγάλη μάστιγα μετά τον καρκίνο. Γι’ αυτό είναι σημαντικό να γνωρίζετε ποιες είναι εκείνες οι τροφές που περιορίζουν τον κίνδυνο εκδήλωσης διαβήτη, ή τον καταπολεμούν πιο αποτελεσματικά.

Η “απάντηση” κρύβεται στα βότανα που παρέχει η Φύση. Δείτε ποια είναι αυτά που καταπολεμούν τον διαβήτη πιο αποτελεσματικά:

### **Βασιλικός**

Σε μια μικρή επιστημονική μελέτη στην οποία συμμετείχαν 40 άτομα με διαβήτη τύπου-2, διαπιστώθηκε ότι εκείνοι που καταναλώνουν βασιλικό ήταν σε θέση να μειώσουν επίπεδα της γλυκόζης νηστείας στο αίμα τους κατά περίπου 17,6%. Επιπλέον, τα επίπεδα γλυκόζης στο αίμα τους μετά την κατανάλωση ενός γεύματος μειώθηκαν κατά 7,3%.

### **Κανέλα**

Το αρωματικό αυτό φυτό δεν ανεβάζει τα επίπεδα γλυκόζης στο αίμα, αλλά το αντίθετο. Σε έρευνα του 2003 διαπιστώθηκε ότι μετά από μόλις 40 ημέρες, ένας τύπος κανέλας που ονομάζεται *Cinnamomum aromaticum* ή *cassia* βρέθηκε ότι μειώνει τα επίπεδα της γλυκόζης στο αίμα κατά σχεδόν 30%.

### **Χαμομήλι**

Το χαμομήλι έχει την ικανότητα να βοηθά στη μείωση των επιπέδων σακχάρου στο αίμα, να αφαιρεί από αυτό τη ζάχαρη και να την αποθηκεύσει στο ήπαρ. Αυτό το καθιστά μια εξαιρετική επιλογή ανάμεσα σε άλλα βότανα και μπαχαρικά που μπορείτε να προμηθευτείτε για να κάνετε κάποιο ρόφημα, όπως τσάι.

### **Κύμινο**

Η πικάντικη, καπνιστή γεύση του κύμινου είναι ακόμα μια γεύση που μπορούν να απολαύσουν οι διαβητικοί ή όσοι αντιμετωπίζουν κίνδυνο εκδήλωσης διαβήτη. Όχι μόνο μειώνει τη χοληστερόλη και το σάκχαρο στο αίμα, αλλά ρυθμίζει τα υποπροϊόντα της γλυκοζυλίωσης (AGEs), τα οποία είναι επιβλαβή ανησυχητικό για εκείνους που έχουν την ασθένεια.

Μετάφραση/απόδοση από [latropedia](http://www.latropedia.com) με πληροφορίες από το <http://www.naturalnews.com>