

24 listopada 2023

Czy wiesz, że....zioła pomagają w leczeniu cukrzycy?

Zioła mogą skutecznie wspomagać leczenie cukrzycy, zwłaszcza typu 2, spowodowanej czynnikami środowiskowymi: otyłością, niehigienicznym stylem życia. W przypadku cukrzycy typu 1 nie stosuje się ziół. Jest ona uwarunkowana immunologicznie, zatem w przeciwieństwie do typu 2 organizm uniemożliwia produkcję insuliny. Takim osobom zioła mogłyby za bardzo obniżyć cukier. Zdecydowanie zioła dla osób z cukrzycą powinny być dobrane przez lekarza diabetologa i wprowadzane równolegle z terapią lekami przeciwcukrzycowymi i insuliną. Wśród ziół i roślin obniżających cukier najczęściej wymienia się: morwę białą, kozieradkę, ziele rutwicy, owoce jałowca, pokrzywę, owocnię fasoli, lucernę siewną, czosnek, liść aloesu, korę cynamonowca, liście poziomki, korzeń żeń-szenia, czarne jagody (leśne). Zioła działają wspomagająco i zyskują na sile z czasem, jeśli spożywa się je regularnie.

Morwa biała

Morwa biała wykazuje właściwości lecznicze: przeciwgorączkowe, obniżające cukier, zmniejszające anemię i obfite krwawienia, a także odchudzające. Morwa biała zawiera alkaloid DNJ, który opóźnia rozkład obecnej w jedzeniu skrobi na tzw. cukry proste. Poziom cukru we krwi po spożytym posiłku nie wzrasta gwałtownie. Z tego też powodu liście morwy białej wykorzystywane są w preparatach wspierających odchudzanie. Po napary lub soki z morwy białej powinni sięgać również ci, których inne wyniki również nie są zadowalające. Wyciąg z tej rośliny korzystnie wpływa na obniżenie poziomu trójglicerydów oraz „złego” cholesterolu. Ekstrakty z morwy znano już w początkach medycyny chińskiej i traktowano jako środki przeciwwzapalne o lekkim działaniu przeciwbólowym.

Kozieradka pospolita

Nasiona kozieradki bardzo dobrze komponują się z wszelkimi rodzajami serów. Swoje właściwości obniżania poziomu cukru we krwi zawdzięczają związkom fenolowym i flawanoidom. Te zwiększają wrażliwość tkanek na insulinę i zmniejszają wchłanianie cukrów. Po posiłku nie obserwuje się szybkiego wzrostu glukozy. Sproszkowane nasiona kozieradki używane regularnie polepszają tolerancję glukozy i pomagają w zmniejszeniu poziomu insuliny w surowicy. Za hipoglikemiczne właściwości kozieradki odpowiadają: trygonelina i kumaryna.

Ziele rutwicy i pokrzywa



Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekłe Niepełnosprawnych oraz Niezależnych w Krakowie

ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl



Rzeczpospolita
Polska

MAŁOPOLSKA

Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



Projekt pn. Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie, dofinansowany ze środków Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Małopolskiego na lata 2014-2020 w ramach 9. Osi priorytetowej Region spójny społecznie, Działania 9.2 usługi społeczne i zdrowotne, Poddziałania 9.2.2 usługi opiekuńcze oraz interwencja kryzysowa -zit

Rutwica obniża poziom cukru we krwi za pomocą flawonoidów. Zawiera sole chromu, które są odpowiedzialne za regulację metabolizmu węglowodanów. Ziele rutwicy ma w sobie także pochodne guanidyny, galeginy i hydroksy-4-galeginy. Związki te spowalniają syntezę glukagonu, który wpływa na uwalnianie glukozy z glikogenu. Pokrzywa raczej kojarzy się z ziołem, regulującym pracę układu moczowego, a także wspomagającego porost włosów i wzmacniającego paznokcie. Jednak eliminuje również emisję enzymów trzustkowych, co również ma znaczenie w terapii cukrzycy.

Cynamon

Niezwykłe właściwości lecznicze wykazuje także przyprawa, którą jest cynamon. Ma on wpływ na obniżenie glukozy we krwi, jednocześnie nie zmieniając stężenia hemoglobiny glikowanej. Substancje czynne cynamonu zwiększają wrażliwość tkanek na insulinę.

Indyjskie zioła

Wyróżnia się przede wszystkim Gurmar. To pnącze, które w Indiach używane jest od wielu lat przez jego właściwości lecznicze. Używany jest nie tylko wśród osób z cukrzycą, ale także przy leczeniu malarii, a nawet po ugryzieniu węża. Gurmar określany jest jako "niszczyciel cukru". Liście tego pnącza są źródłem kwasu gymneminowego, który jest glikozydem, a więc blokuje receptory smaku słodkiego i obniża poziom cukru we krwi. Ponadto w Gurmarze znajdują się ślady chromu, potasu, wapnia, kwasu hydroksycytrynowego, kwercetyny i kemferolu. Gurmar można dostać w postaci tabletek czy kapsułek, które przyjmuje się trzy razy dziennie bądź suszu, zalewając go wrzątkiem i pijąc niczym herbatę. Zdrowym osobom pomaga kontrolować apetyt, co skutkuje obniżeniem masy ciała, a osobom z cukrzycą pomaga kontrolować cukier we krwi. Innym ziołem o podobnym działaniu jest Karela, czyli tzw. "gorzki melon". Reguluje on funkcjonowanie wszystkich organów i poziom cukru we krwi. Obydwa zioła są uważane za skuteczne w łagodzeniu dolegliwości cukrzycowych. Pozwalają one w miarę szybko obniżyć cukier domowym sposobem.

Owoce jałowca

Bogate są w: flawonoidy, sole mineralne, leukoantocjany, garbniki katechinowe oraz seskwiterpeny. Największą korzyść z ich spożycia mogą odnieść osoby z cukrzycą, gdyż surowiec ten zmniejsza znacznie poziom glikemii.

Owocnica fasoli

Obniża poziom cukru we krwi. Jej właściwości mogą być korzystne zwłaszcza w początkowym etapie choroby. Strąk fasoli może być uzupełnieniem innych leków przeciwcukrzycowych. Surowiec ten stosowany jest także w leczeniu obrzęków, chorobach nerek i kamicy moczowej, gdyż przejawia działanie moczopędne.



Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekle Niepełnosprawnych oraz Niezależnych w Krakowie

ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl



Rzeczpospolita
Polska

MAŁOPOLSKA

Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



Projekt pn. Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie, dofinansowany ze środków Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Małopolskiego na lata 2014-2020 w ramach 9. Osi priorytetowej Region spójny społecznie, Działania 9.2 usługi społeczne i zdrowotne, Poddziałania 9.2.2 usługi opiekuńcze oraz interwencja kryzysowa -zit

Lucerna siewna

Wykorzystywana jest w leczeniu chorób naczyń krwionośnych, miażdżycy oraz cukrzycy (początkowe stadium). Podczas jej spożywania należy zachować ostrożność, gdyż niestosowanie się do zaleceń może wywołać z czasem hipoglikemię.

Czosnek

W czosnku natomiast znaleźć można aliksynę i wanadyl, które odpowiadają za obniżenie poziomu cukru we krwi. Jest polecany zarówno dla chorych na cukrzycę typu 1. jak i 2.

Aloes

Zwłaszcza czysty ekstrakt z liści, ma właściwości obniżające cukier we krwi. Należy jednak uważać przy używaniu go w taki sposób, gdyż wymaga on odpowiedniego oczyszczenia, by był bezpieczny do spożycia.

Poziomki

Polecane są dla osób z cukrzycą, gdyż posiadają niski indeks glikemiczny, jednak nie tylko owoc w tym przypadku jest zdrowy. Napar z liści poziomki jest niezwykle korzystny dla zdrowia ze względu na zawartość garbników, a także oligomerów, flawonoidów, kwasu chlorogenowego, cynamonowego i kawowego. Pomagają leczyć biegunki, stany zapalne, a także obniżają poziom cukru we krwi. Poziomki stosować można również w prewencji cukrzycy.

Żeń-szeń

Bardzo dobrze stabilizuje poziom glukozy. Jest on zalecany głównie dla osób chorych na cukrzycę, jednak ci ze skłonnościami do hiperglikemii powinny go unikać.

Jagody podobnie jak poziomki dzięki niskiemu indeksowi glikemicznemu są świetnym owocem dla diabetyków, gdyż nie podwyższają poziomu cukru, a wręcz go obniżają. Dodatkowo zawierają duże ilości witamin A, C i E, błonnika, cynku, selenu i żelaza, a także wysokie stężenie antocyjanów (przeciwutleniaczy).

Pamiętaj! Zioła mogą łagodnie obniżyć poziom cukru, ale nigdy nie zastąpią leków przepisanych przez diabetologa. Nie wolno samowolnie modyfikować terapii cukrzycy, gdyż może to doprowadzić do poważnych powikłań, a nawet do śmierci. Przed ich stosowaniem zaleca się konsultację z lekarzem. Zdecydowanie odradzana w ciąży jest m.in. morwa biała, która jest jednym z najpopularniejszych ziół obniżających cukier. Należy pamiętać, że wszelkie próby samozwającego



Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekłe Niepełnosprawnych oraz Niezależnych w Krakowie

ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl



Rzeczpospolita
Polska

MAŁOPOLSKA

Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



Projekt pn. Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie, dofinansowany ze środków Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Małopolskiego na lata 2014-2020 w ramach 9. Osi priorytetowej Region spójny społecznie, Działania 9.2 usługi społeczne i zdrowotne, Poddziałania 9.2.2 usługi opiekuńcze oraz interwencja kryzysowa -zit

leczenia się w ciąży mogą przynieść dużo więcej szkody niż pożytku i nawet z pozoru niewinne działania, mogą niekorzystnie wpływać na rozwój i zdrowie płodu. Przed przyjmowaniem jakichkolwiek substancji i ziół na w ciąży, należy skonsultować się z lekarzem.

Czytaj więcej:

Zioła na cukrzycę - jakie wybrać na cukrzycę typu 1 i 2? <https://www.medme.pl/>

Źródło zdjęcia: <https://www.canva.com/photos/>



Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekle Niepełnosprawnych oraz Niezależnych w Krakowie

ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl



Rzeczpospolita
Polska

MAŁOPOLSKA

Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



Projekt pn. Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie, dofinansowany ze środków Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Małopolskiego na lata 2014-2020 w ramach 9. Osi priorytetowej Region spójny społecznie, Działania 9.2 usługi społeczne i zdrowotne, Poddziałania 9.2.2 usługi opiekuńcze oraz interwencja kryzysowa -zit