

Comment faire baisser le taux de sucre dans le sang

Les boissons suivantes ont toutes une propriété hypoglycémiante, c'est-à-dire qui abaissent le taux de la glycémie.

1. L'eau

Boire de l'eau régulièrement réhydrate le sang, permet de faire baisser le taux de sucre dans le sang et réduit le risque de diabète.

N'oubliez pas que l'eau et les autres boissons non caloriques sont les meilleures.

Pour éliminer les toxines et tous les excès au sein de l'organisme, l'eau est le meilleur allié.

C'est pourquoi on conseille fortement la consommation d'au moins 1,5 litre d'eau par jour.

2. Le lait

Le lait est aussi très bénéfique pour la santé.

Cette boisson stabilise la variation du taux d'insuline au sein de l'organisme.

3. Les tisanes

Il n'y a pas de boisson plus purifiante qu'une bonne tisane.

On l'utilise beaucoup pour ses propriétés antioxydantes et qui permettent de lutter contre les radicaux libres.

La prévention des maladies cardiaques peut également se faire

à l'aide de ces boissons.

Le thé vert

Cette boisson peut se prendre à une dose de 3 à 4 tasses par jour.

Le thé noir

Ce thé noir renferme plusieurs principes actifs qui sont hypoglycémiants, antioxydants et antiinflammatoires.

Le mécanisme d'action et le comportement précis de chaque molécule dans l'organisme sont en cours de recherche.

L'infusion de curcuma

Le curcuma est connu comme une épice qui sert à relever le goût des plats.

Par ailleurs, il peut aussi être utilisé pour le traitement et la prévention du diabète.

Le thé à la camomille

La camomille est une plante qui a des propriétés apaisantes et relaxantes.

Des études ont été menées pour rechercher d'autre activité de cette plante.

Les résultats ont démontré que le thé à la camomille agit sur la stabilisation de la glycémie.

Le thé à la cannelle

Les personnes qui ne présentent pas d'intolérance à la cannelle ont la chance de boire du thé à la cannelle.

En effet, la cannelle diminue instantanément le taux de sucre

élevé dans le sang.

La production de l'insuline pour le contrôle de la glycémie est favorisée sous l'action des principes actifs de l'épice.

Le thé au gingembre

Certes, le gingembre est hyper stimulant, mais agit aussi sur la régulation de la production naturelle de l'insuline.

La consommation au quotidien du gingembre doit se faire en petite quantité.

L'infusion de feuilles de Moringa

Une étude scientifique en 2009 **a prouvé que la consommation en infusion de feuilles de Moringa réduisait le taux de glycémie des diabétiques en situation d'hyperglycémie.**

NB: Le stress peut affecter votre taux de sucre dans le sang.

De mauvaises habitudes de sommeil et un manque de repos affectent également le taux de sucre dans le sang et la sensibilité à l'insuline. Ils peuvent augmenter l'appétit et favoriser la prise de poids.

Un bon sommeil aide à maintenir le contrôle de la glycémie et à favoriser un poids sain. Un mauvais sommeil peut perturber d'importantes hormones métaboliques.