

Алтернативни методи при диабет и инсулинова резистентност





Въведение

Диабетът, независимо от типа, изисква внимателно управление на нивата на кръвната захар и инсулин. Докато традиционното лечение е основно, алтернативните методи могат да допълнят терапията и да помогнат в контрола на заболяването.



1. Билки и растения

Канела: Полезна за регулиране на нивата на кръвната захар и подобряване на инсулиновата чувствителност, подходяща за всички типове диабет.

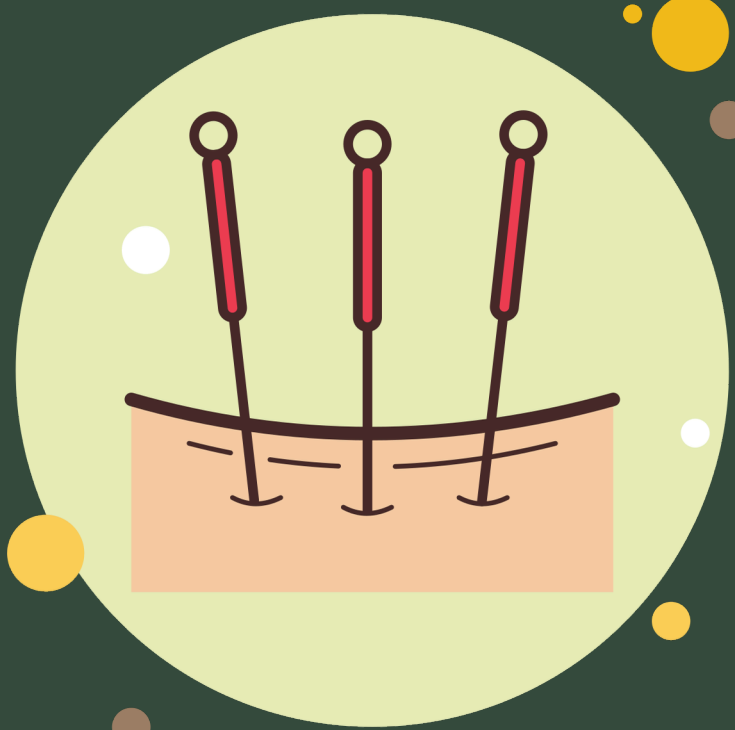
Горчив пъпеш (морая): Помага при регулиране на нивата на глюкоза в кръвта, често използван при диабет тип 2 и инсулинова резистентност.

Гинко билоба: Подобрява циркулацията и може да облекчи симптоми при диабет тип 1, тип 2 и ЛАДА.



Метод на приложение: Билки могат да се приемат под формата на чай, капсули или тинктури. Винаги се консултирайте с лекар.

2. Акупунктура и иглотерапия



Акупунктурата може да бъде полезна за намаляване на стреса и подобряване на кръвната циркулация. Някои проучвания сочат, че тя може да подпомогне баланса на кръвната захар при всички типове диабет и инсулинова резистентност.



3. Аюрведа

Аюрведата предлага индивидуализиран подход за управление на диабета:

- Билки като гуава, билва и шиладжит: Подпомагат метаболизма и контрола върху кръвната захар.
- Диета с органични храни и по-малко въглехидрати: Особено полезна при диабет тип 2 и инсулинова резистентност.
- Йога и медитация: Те намаляват стреса и подобряват вътрешния баланс, което е особено важно за хора с инсулинова резистентност.



4. Алтернативни добавки при диабет и инсулинова резистентност



Управлението на диабет може да бъде подкрепено не само с медикаменти, но и с помощта на различни добавки. Ето няколко алтернативни добавки, които могат да бъдат полезни за хора с диабет, като те помагат за регулиране на нивата на кръвната захар и подобряване на инсулиновата чувствителност:



- Алфа-липоева киселина (ALA)
- Омега-3 мастни киселини
- Берберин

Алфа-липоева киселина (ALA)

Алфа-липоевата киселина е мощен антиоксидант, който може да намали оксидативния стрес и да подобри инсулиновата чувствителност. Тя е известна със своите ползи за нервната система и може да бъде полезна за предотвратяване на диабетни усложнения като невропатия.



Омега-3 мастни киселини

Омега-3 мастните киселини, най-вече EPA и DHA, които се намират в рибеното масло, имат силни противовъзпалителни свойства и помагат за намаляване на инсулиновата резистентност. Те също така играят ключова роля в поддържането на сърдечно-съдовото здраве, което е от съществено значение за диабетиците.

Берберин

Берберинът е с растителен състав, който показва ефективност при регулирането на кръвната захар. Той подобрява инсулиновата чувствителност и може да намали нивата на глюкоза в кръвта. Берберинът също така подпомага сърдечно-съдовото здраве и има антибактериални свойства.



Glucobalance 1000

Естественa подкрепа за стабилна кръвна захар, балансиран апетит и отслабване.

by Doni Kaziska



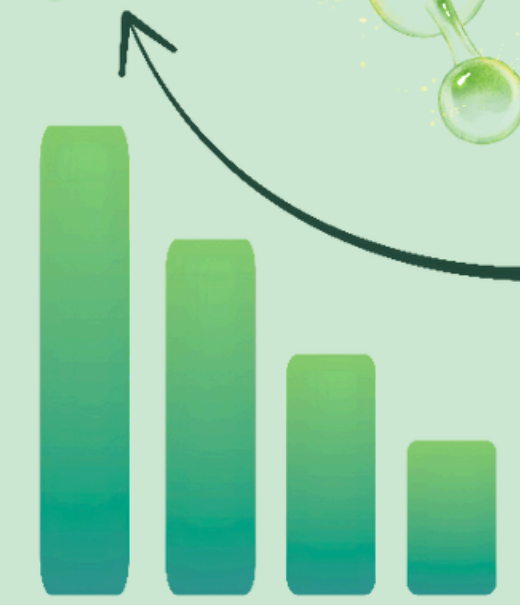
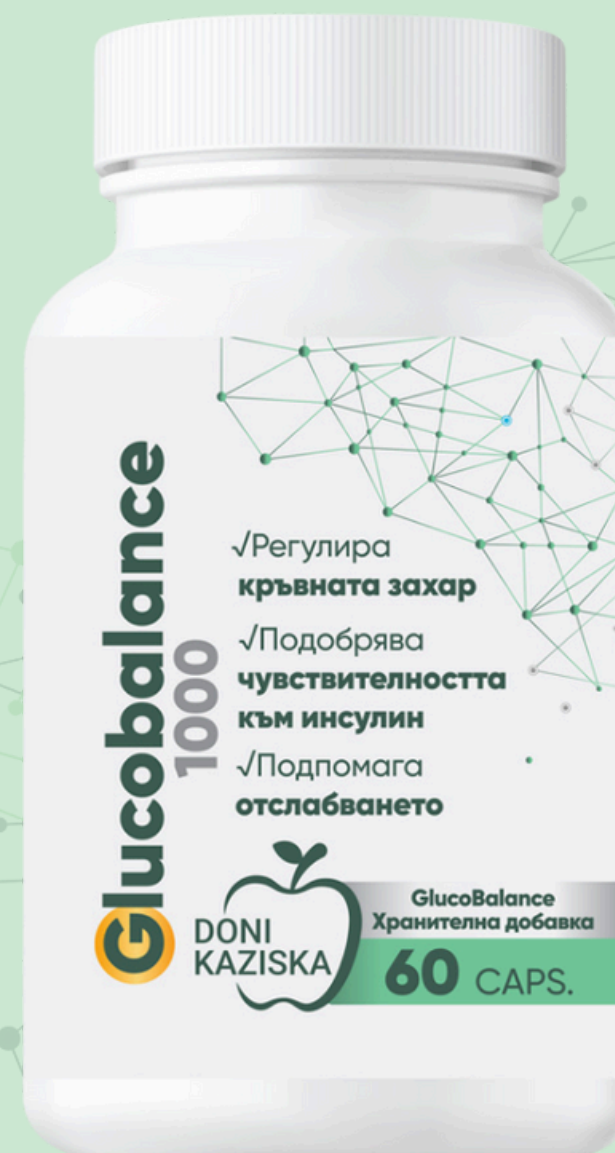
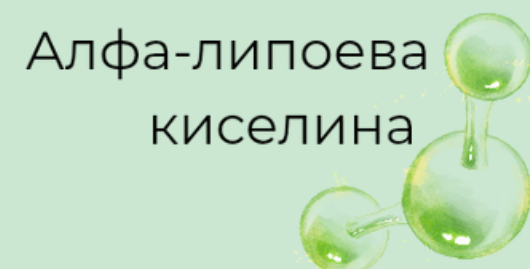
Glucobalance 1000 – натурална подкрепа при инсулинова резистентност, диабет тип 2 и преддиабет.

Контрол на кръвната захар, апетита и теглото.

Все повече хора се обръщат за помощ с едни и същи оплаквания: постоянен глад за сладко, колебания в кръвната захар, стойности, които често достигат 7–8, и упорити килограми, които не намаляват, независимо от диета или спорт. Липсата на енергия е ежедневен проблем, а апетитът често се превръща в капан.

Glucobalance 1000 е хранителна добавка за кръвна захар, разработена специално за хора с инсулинова резистентност, диабет тип 2 и преддиабет. Тя не е просто комбинация от активни съставки, а внимателно подбран комплекс, който подпомага метаболизма, регулира апетита и връща енергията в ежедневието.

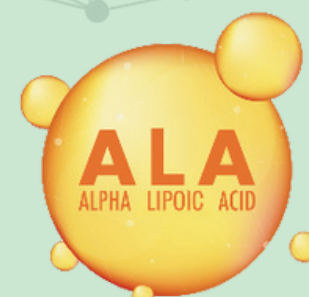
Glucobalance 1000



**Цейлонска
канела**
100 mg



Банаба
25mg



**Алфа-липоева
киселина**
300 mg



**Хром
пиколонат**
200 µg
(500%RI)



Берберин
250 mg



**Гимнема
екстракт**
150 mg

5. Диета с ниско съдържание на въглехидрати

Диетата с ниско съдържание на въглехидрати може да бъде ефективна за контролиране на нивата на кръвната захар при диабет тип 2 и инсулинова резистентност, както и да намали нуждата от инсулин. Консумирайте храни с ниско съдържание на въглехидрати като месо, риба, яйца, зеленчуци и ядки.



6. Физическа активност

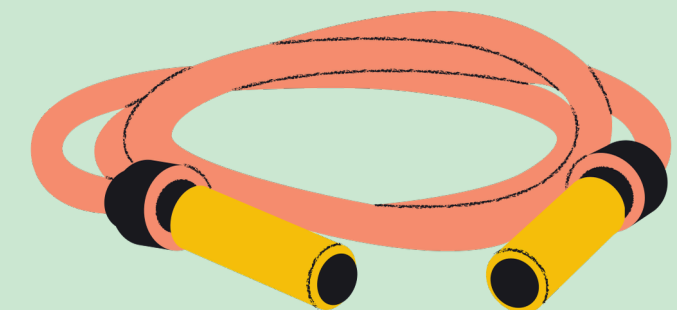
Редовната физическа активност е изключително важна за подобряване на инсулиновата чувствителност и регулирането на глюкозата в кръвта. Препоръчва се както за диабет тип 1 и 2, така и при инсулинова резистентност.



Кардио тренировки: Разходки, бягане, плуване, колоездене.

Силови тренировки: Подобряват метаболизма и намаляват нивата на инсулин.

Йога и пилатес: Те могат да подобрят не само физическото, но и психическото състояние на хората с диабет.



7. Медитация и управление на стреса



Стресът е един от основните фактори, които могат да влошат контрола върху кръвната захар. Практиките на медитация, дълбоко дишане и техники за релаксация са ефективни за намаляване на стреса при диабет тип 1, 2 и ЛАДА. Това може да помогне за стабилизиране на нивата на глюкоза.

8. Хипнотерапия

Хипнотерапията може да помогне за справяне с емоционалния стрес и премахване на вредни навици.

Подходяща е за диабет тип 2 и инсулинова резистентност, особено когато стресът и психо-емоционалните фактори влияят на контрола върху диабета.



9. Магnezий и витамин D

Магnezий: Недостигът на магnezий може да доведе до по-ниска инсулинова чувствителност. Магnezий може да се набави от храни като спанак, бадеми, авокадо.



Витамин D: Помага за подобряване на инсулиновата чувствителност и регулиране на нивата на глюкоза. Природни източници включват слънчева светлина, риба, млечни продукти.



10. Пробиотици и чревно здраве



Здравето на червата е пряко свързано с инсулиновата чувствителност и метаболизма. Пробиотиците (като тези в кисело мляко, кефир или добавки) могат да подпомогнат чревната флора и да подобрят контрола върху нивата на кръвната захар при диабет тип 1, 2 и инсулинова резистентност.

10. Растителни масла

Зехтин: Подобрява инсулиновата чувствителност и е полезен за всички типове диабет.



Кокосово масло: Богато на средноверижни триглицериди, което може да подобри метаболизма и нивата на глюкоза.

