

Сахарный диабет необходимо лечить. Как таковой он неизлечим, однако его проявления можно сравнительно хорошо нейтрализовать, предотвратив возникновение сопровождающих болезней (повреждение почек, кровяных сосудов, глаз).

*Профилактические меры и мероприятия, поддерживающие терапию:*

- здоровый образ жизни — правильное питание, движения и психическая уравновешенность.
- здоровое питание: полное изменение питания во многих случаях вызвало снижение уровня сахара в крови. Рекомендуется есть много овощей, мало жиров и углеводов (картофель, рис, мучные изделия).
- безусловно, избегать: сахара, сладостей, меда, сиропов, напитков, содержащих сахар (лимонад, кола, фруктовые соки и т.п.).
- рекомендуются: все виды овощей (сельдерей, все виды капусты, спаржа, лук, фасоль, салат и т.п.), лучше всего в сыром виде. Лук, корнеплоды, салат из одуванчиков, чеснок, хрен, морковь благоприятно влияют на функцию поджелудочной железы.
- 6 раз в день принимать пищу, в промежутках ничего не употреблять. Медленно прожевывать пищу, хорошо перемешать со слюной.
- снизить вес, лучше всего разработать соответствующий план с врачом

## лечение народными средствами

Добавил(а) Administrator

16.01.10 17:25 - Последнее обновление 16.12.11 14:27

---

- не голодать: недоедание может вызвать недостаток сахара в крови.
- абсолютно: перестать курить и употреблять алкоголь.
- умеренные физические тренировки с целью повышения выносливости, поддержки кровообращения и снижения веса.
- регулярно контролировать уровень сахар в крови, а также кровяное давление.
- черничные листья (как чай) благоприятно действуют на функцию поджелудочной железы, так же как крапива, брусника
- на содержание сахара в крови влияет сок из квашеной капусты и некоторые лекарственные растения: одуванчик (листья и корень), шалфей лекарственный, можжевельник, створки фасоли
- избегайте стресса и конфликтов. Каждая форма стресса повышает уровень сахара в крови.
- не носите слишком тесную одежду.
- носите удобные шерстяные и хлопчатобумажные чулки, не раздражающие ногу, и подходящую обувь. Небольшие ран-ки на ногах сразу же тщательно обработайте, иначе они могут переродиться в язвы. Ноги умывайте каждый день теплой водой и мягким мылом.

## лечение народными средствами

Добавил(а) Administrator

16.01.10 17:25 - Последнее обновление 16.12.11 14:27

---

- поддержка кровообращения: умывание всего тела, душ теплые ванны.
  
- при снижении уровня крови (после передозировки инсули-на, излишнего потребления алкоголя, недостаточного пита-ния, поноса, рвоты) сразу же употребить что-нибудь слад-кое, лучше всего виноградный сахар.