

Разберёмся что такое уровень сахара в крови - это концентрация вещества.

Методы понижения гликемии - урона сахара крови:

- **Думать.** Мозг сжигает сахар без инсулина! Неспроста же на экзамены советуют брать сладкие конфеты, шоколадки - это быстрые углеводы!
- **Заняться физическими упражнениями.** При этом мышцы лучше (требуется меньше инсулина) усваивают сахара из крови. Если позволяет здоровье - рекомендуется задействовать большие группы мышц. Причём эффект продолжается ещё 2 часа. Наиболее эффективные упражнения - приседания, подтягивание, отжимания, так же полезны бег, да и просто прогулки. Движение - жизнь!

Из личного опыта

- за 15 мин понизил уровень с 20,4 до 11,2 - комплекс 85 раз отжаться, 85 раз присесть, разумеется за несколько подходов.

- **Продышаться.** При дыхании так же сгорают сахара, повышая температуру нашего тела.
НО! не стоит злоупотреблять! Это может привести к отравлению организма кислородом - закружится голова и как следствие - потеря сознания.

- **Повысить содержание воды в организме.** Основное вещество крови - вода, следовательно, для снижения уровня гликемии - нужно увеличить количество воды. Но если просто выпить много жидкости - организм её выведет через пот или другими действиями. Нужно пить по несколько глотков. Эффект от этого небольшой, но для незначительного понижения подойдёт.

- Выпить сахаропонижающих таблеток - при сахарном диабете 2 типа.
- Сделать инъекцию инсулина - при сахарном диабете 1 типа.