

درمان‌های گیاهی برای دیابت

دیابت بیماری‌ای است که شاید شما، پدر، مادر یا یکی از بستگان و دوستان نزدیک‌تان از آن رنج می‌برید. یعنی اگر به اطراف خود نگاه کنید افرادی را می‌شناسید که دچار دیابت یا مرض قند شده‌اند و این نشان از شیوع بالای بیماری در جامعه دارد.



دیابت بیماری‌ای است که شاید شما، پدر، مادر یا یکی از بستگان و دوستان نزدیک‌تان از آن رنج می‌برید. یعنی اگر به اطراف خود نگاه کنید افرادی را می‌شناسید که دچار دیابت یا مرض قند شده‌اند و این نشان از شیوع بالای بیماری در جامعه دارد. مشکلاتی که دیابت برای فرد ایجاد می‌کند عوارضی از قبیل سخت و شکننده شدن عروق خونی، سکنه قلبی و مغزی، عوارض چشمی و شبکیه، مشکلات کلیوی، زخم و عفونت در پا، ضعف شدن سیستم ایمنی و مشکلات سیستم اعصاب محیطی است. مهم‌ترین نکته در درمان دیابت جلوگیری از این عوارض است تا فرد بتواند زندگی طبیعی خود را ادامه دهد. بیمار دیابتی باید داروهای خود را به طور مرتب مصرف کند، از قطع یا جایگزین کردن داروی خود با داروها یا فرآورده‌های دیگر به صورت خودسرانه پرهیز کند و شیوه زندگی و عادات غذا خوردن خود را با نظر و مشورت پزشک متخصص تغییر دهد. البته گیاهانی نیز وجود دارند که خاصیت کاهندگی قند خون را دارند و می‌توانند از سوی بیمار، البته با نظر پزشک متخصص استفاده شوند که این امر شاید بتواند به کاهش قند خون و عوارض ناشی از دیابت کمک کند. یکی از این مواد طبیعی، تخم شنبلیله است که حاوی موثره‌ای است که باعث کاهش قند و حتی چربی خون می‌شود. خیار تلخ نیز میوه‌ای شبیه کدو و حاوی ماده‌ای است که به کاهش قند خون کمک می‌کند. هندوانه ابوجهل که در بعضی مناطق به آن خربزه روباه نیز گفته می‌شود در طب سنتی بسیاری از کشورها از جمله ایران از درمان‌های کاهش قند خون محسوب می‌شود. هندوانه ابوجهل دارای مواد موثری است که باعث کاهش قند خون می‌شود البته مصرف این گیاه باید با احتیاط و تحت نظر پزشک انجام شود، زیرا مصرف زیاد آن بسیار خطرناک است و عوارضی نظیر اسهال خونی را به دنبال دارد. گزنه نیز دارای خواص کاهنده قند خون است که معمولا همراه با هندوانه ابوجهل مصرف می‌شود. خارمریم نیز با مکانیسم افزایش حساسیت گیرنده‌های سلولی نسبت به انسولین باعث کاهش قند خون شده و تا حدی در کاهش چربی خون نیز موثر است. مصرف روزانه دو تا سه فنجان دم کرده چای سبز نیز تاثیر مفیدی در کاهش قند خون دارد. برگ گیاه قره‌قات نیز می‌تواند باعث کاهش قند خون شده و برخی مطالعات تاثیر منفی آن در کاهش عوارض درازمدت دیابت را نیز نشان داده است. برگ درخت گردو نیز حاوی مواد موثره‌ای است که در کاهش قند خون موثر است. برگ زیتون، حنظل، سیاه‌دانه، عدس کوهی، گل‌انار، آلوئه‌ورا، دارچین و گلپوره نیز از دیگر گیاهان کاهنده قند خون هستند. از سیر نیز غافل نشوید؛ سیر دارای مواد موثری است که باعث کاهش قند خون و افزایش میزان انسولین خون می‌شود البته مصرف این گیاهان حتما باید با تجویز و تحت نظر پزشک انجام شود. مصرف خودسرانه این گیاهان یا فرآورده‌های دارویی دیگر و قطع داروهای دیابت بسیار خطرناک است و عوارض جدی به دنبال خواهد داشت. دکتر امیرهومن کاظمی - متخصص طب سوزنی و گیاهان دارویی