

Diabete: combattilo con l'alloro

La tisana di alloro, semplice da realizzare ed efficace contro il diabete



12/06/19 - Il diabete è una delle malattie più diffuse a livello mondiale, diagnosticata a milioni di persone e curata con i farmaci. Esistono però anche dei rimedi naturali che aiutano a prevenire il diabete e anche a tenerlo a bada. Rimedi che vanno naturalmente assunti dopo consulto medico. Uno dei rimedi naturali più efficaci contro il diabete è la tisana di alloro, semplice da realizzare ed efficace.

Le proprietà dell'alloro

L'alloro è una pianta della famiglia delle lauracee, utilizzata sia come condimento in cucina sia per le sue proprietà medicinali. Le foglie in particolare sono conosciute per le loro proprietà antiossidanti che sono capaci anche di ridurre gli effetti collaterali del diabete di tipo 2.

I vantaggi per la salute quando si assume alloro regolarmente sono innumerevoli:

- Rallenta l'invecchiamento cellulare
- Frena l'azione dei radicali liberi
- Regola il funzionamento del pancreas

- Abbassa i livelli di zucchero nel sangue
- Stimola l'apparato digerente
- E' un efficace antispastico
- Funziona come espettorante, antireumatico, diuretico
- Regola il ciclo mestruale
-

Perché l'alloro funziona contro il diabete?

L'alloro, da sempre alleato del benessere per le sue proprietà, contiene vitamina A e C, acido folico e minerali come magnesio, ferro, zinco, calcio e potassio. E' per questo utilizzata per curare patologie e, secondo alcuni studi scientifici, anche per abbassare il diabete.

Chi soffre di diabete di tipo 2 grazie alle proprietà dell'alloro può tenerlo sotto controllo. Le sostanze contenute nelle foglie riescono infatti a tenere a bada il livello di glucosio nel sangue. E gli antiossidanti sono in grado di regolare direttamente la produzione dell'insulina.

Come preparare la tisana di alloro

Il modo migliore per assumere l'alloro con lo scopo di tenere a bada il diabete è tramite infuso. Ecco come prepararlo.

Ingredienti:

- 4 tazze d'acqua (1 litro)
- 1 cucchiaino di foglie fresche di alloro (15 g)

Preparazione

Metti a bollire un litro d'acqua. Quando inizia a bollire, aggiungi le foglie di alloro. Fai bollire per 5 minuti al massimo e poi lascia riposare l'infuso per 10 minuti, quindi filtra con un colino.

Gli esperti consigliano di non bere più di 4 tazze al giorno. Un consumo eccessivo di alloro infatti potrebbe causare dermatite, asma o allergie, nausea e irritazione delle pareti intestinali. Non è consigliato inoltre a chi soffre di diabete di tipo 1, alle donne incinte, alle persone con patologie relative alla coagulazione del sangue o con malattie dei reni, del cuore, del fegato.

www.ragusanews.com