

Guide Pratique : Méthodes Naturelles pour Soutenir l'Équilibre Glycémique

Remèdes Naturels et Dosages Recommandés

- Vinaigre de cidre : 1 cuillère à soupe diluée dans un grand verre d'eau, 10 minutes avant le repas principal.
- Cannelle de Ceylan : 1/2 à 1 cuillère à café par jour, saupoudrée sur un yaourt ou dans une infusion.
- Fenugrec : 1 à 2 grammes de graines trempées dans l'eau toute la nuit, à consommer le matin à jeun.
- Thé vert : 2 à 3 tasses par jour, infusées 3 à 5 minutes, sans ajout de sucre.

L'Ordre des Aliments : La Stratégie Anti-Pic

- Étape 1 : Commencez toujours par une portion de fibres (légumes verts, crudités) pour tapisser l'estomac.
- Étape 2 : Consommez les protéines et les bonnes graisses (poisson, viande, œufs, avocat, oléagineux).
- Étape 3 : Terminez par les glucides complexes (céréales complètes, légumineuses) et les fruits.

Conseils d'Hygiène de Vie

- Marche digestive : Pratiquez 10 à 15 minutes de marche légère immédiatement après le repas pour favoriser l'absorption du glucose par les muscles.
- Hydratation : Buvez au moins 1,5L d'eau par jour pour aider les reins à éliminer l'excès de sucre.
- Sommeil : Visez 7 à 8 heures de sommeil, car le manque de repos augmente la résistance à l'insuline.

Précautions de Sécurité Importantes

- Consultation médicale : Ces remèdes ne remplacent en aucun cas un traitement médical prescrit pour le diabète.
- Interaction médicamenteuse : Consultez votre médecin avant d'ajouter des compléments si vous êtes sous traitement hypoglycémiant.
- Suivi : Surveillez régulièrement votre glycémie avec un lecteur de glycémie capillaire pour observer vos réactions individuelles.

- Contre-indications : En cas de grossesse, d'allaitement ou de troubles rénaux, demandez un avis médical avant toute modification de régime.