

Attention diabète !

Dans deux de mes précédents articles, j'ai parlé de l'arthrose et du cholestérol, deux grands maux qui touchent une grande partie de la population. Mais, je n'ai pas encore parlé du diabète, qui apparaît, comme vous le savez, quand vous avez un taux de sucre élevé dans le sang. Il touche également beaucoup d'individus et peut avoir des conséquences fâcheuses, d'autant plus qu'il est assez difficile à contrôler surtout pour les gourmands qui ont du mal à se passer de sucreries, entre autre.

Pour savoir si vous avez du diabète, il suffit de faire une prise de sang et d'y vérifier votre taux de sucre. S'il est trop élevé, vous avez du diabète.

Attention, il existe deux types de diabète :

- le diabète juvénile ou insulino-dépendant (ou diabète de type I) : cela concerne les personnes, surtout les jeunes, qui ont un pancréas qui ne produit pas assez d'insuline. Elles sont donc obligées de s'injecter de l'insuline. Cette dernière est une hormone produite par le pancréas qui contrôle la façon dont les cellules de votre organisme convertissent en énergie le sucre que vous ingurgitez.
- le diabète sucré ou gras ou non-insulino-dépendant (ou diabète de type II) : cela concerne les individus qui, suite à de mauvaises habitudes alimentaires (trop de sucres et trop de graisses), ont un pancréas qui fonctionne mal. Là, il n'est pas nécessaire de s'injecter de l'insuline.

Aucun des deux diabètes ne doit être pris à la légère. Pour savoir si vous en avez, il y a quelques signes avant-coureurs qui peuvent vous alerter : une vision brouillée, une soif excessive, une difficulté pour cicatriser vos petits bobos, une envie d'uriner fréquemment, de la fatigue, la sensation de picotements.

En cas de symptômes, consultez immédiatement votre médecin car les conséquences peuvent être très graves : maladies cardio-vasculaires, troubles graves de la vision et des reins, lésions nerveuses.

Si vous êtes sujet à ces types de diabète, ne les négligez surtout pas et faites tout pour essayer de les réduire au maximum. L'idéal, bien entendu, est d'agir en prévention et de faire tout ce qu'il faut pour ne pas avoir de diabète. Mais, dans tous les cas, je me répète, consultez votre médecin traitant qui vous indiquera un traitement adéquat, adapté à votre propre cas.

Voici, toutefois, quelques petites choses que vous pouvez faire (après avoir pris l'avis de votre médecin) :

Avant tout, une des choses à faire quand vous avez du diabète est de surveiller vos pieds. Ne riez pas, c'est très très important. En effet, le diabète diminue chez vous la sensation de douleur et de ce fait vous pouvez très facilement vous blesser, vous égratigner sans que vous vous en rendiez compte. Cette infection, minime au départ, peut s'aggraver rapidement et conduire à la gangrène qui entraîne, à son tour, l'amputation des orteils ou du pied. Ce n'est pas si rare que cela, un de mes voisins a dû se faire amputer d'un de ses pieds.

Donc, pour éviter d'en arriver à ces extrêmes, lavez-vous les pieds tous les jours, séchez-les convenablement ; surveillez-les matin et soir et soignez la moindre coupure, la moindre ampoule.

Après les pieds, les dents : vous devez les faire surveiller régulièrement par votre dentiste car les diabétiques ont les dents fragiles. Brossez-les soigneusement et régulièrement, trois fois par jour étant l'idéal.

La modification de certaines de vos habitudes alimentaires peut parfois suffire à réduire votre taux de diabète.

- Si vous avez de l'embonpoint, la première chose à faire est de tenter de maigrir, en consommant moins de sucres et moins de graisses et plus de fibres (contenues dans les céréales, dans les fruits, comme le raisin) et de légumes verts (comme le brocoli, ou le cresson). Ces derniers ralentissent le temps que met le glucose pour pénétrer dans votre organisme.
- Mangez beaucoup de poissons car ils sont riches en oméga 3, et moins de viande.
- Usez et abusez des épices comme la cannelle, le clou de girofle et le curcuma. En revanche, diminuez fortement votre consommation de sel.
- Buvez beaucoup. L'eau ainsi que la décoction de bardane ou de feuilles d'olivier, éliminent l'excédent de sucre dans votre sang, pour le diabète sucré. Certains jus de légumes, comme le jus de pomme de terre crue ou le jus de cresson peuvent vous aider à faire baisser votre taux de sucre, tout comme l'infusion de feuilles de myrtilles.
- Evitez de manger trop de sucre, trop de graisses afin de limiter au maximum votre mauvais cholestérol, ce qui augmenterait d'autant le risque de contracter une maladie cardio-vasculaire.

Ce nouveau régime alimentaire peut s'accompagner de la pratique d'un sport, plutôt de petits exercices raisonnables, type marche, qi gong et natation. A exercer uniquement après en avoir parlé à votre médecin car votre diabète peut très bien vous interdire de faire de tels exercices.

Voilà, généralement, dans 90 % des cas, un changement de vos habitudes alimentaires, en accord avec votre médecin traitant, peut vous aider à stabiliser et réduire votre diabète. L'essentiel est de prendre ce dernier très au sérieux car vous vous en mordrez les doigts si, au final, vous devenez

aveugle ou si on vous ampute, juste parce que vous avez continué à être négligent, si vous vous dites : « le médecin m'a donné des cachets, donc je peux manger ce que je veux » ?

La vigilance et la consultation régulière de votre médecin sont les seuls moyens de réduire votre diabète.

Au sujet de l'auteur

Co-auteurs : BRUNET Isabelle (spécialiste en développement personnel) et GAWELIK Katy (Docteur en droit, spécialiste en bien-être et en épanouissement personnel).

N'hésitez pas à visiter le site Abondance Editions <http://www.abondance-editions.com> et à télécharger les ouvrages et les audios gratuits.

« Vous êtes autorisé à publier cet article sur votre site à la seule condition de garder le contenu intact, d'indiquer le nom des auteurs et de maintenir les liens cliquables ».

Source: <http://www.webmaster-gratuit.com>