

Des plantes et des nutriments pour un meilleur taux de glucose en cas de diabète de type 2

Le diabète de type 2 ou « diabète de vieillesse » connaît une augmentation alarmante dans notre monde: en Belgique, au moins 5% de la population souffre de cette maladie liée au mode de vie et de nombreuses personnes se trouvent au stade précoce du « prédiabète » avec un glucose à jeun perturbé. Une menace très grave pour la santé, pour laquelle – plutôt que les médicaments – les mesures les plus importantes sont: manger plus sainement, faire plus d'exercice et perdre du poids en cas de surpoids. Heureusement, des plantes telles que la cannelle, le gymnema et le mûrier blanc, associées à des nutriments tels que le zinc, le chrome et la biotine, peuvent également contribuer à abaisser le taux de sucre dans le sang.

Prévenez les complications!

L'épidémie de diabète de type 2 dans notre monde menace non seulement la santé de tous ceux qui souffrent de cette maladie, elle soumet également notre système de soins de santé à une forte pression financière et logistique et entraîne des pertes économiques importantes. La raison pour laquelle le taux de glucose dans le diabète de type 2 doit être contrôlé au mieux est le fait que cette affection peut éventuellement entraîner de graves complications: maladies cardiovasculaires, maladies oculaires, troubles nerveux, réduction de la fonction rénale, problèmes de pieds... Outre la base absolue d'une augmentation de l'exercice, d'une perte de poids et d'une alimentation saine, les plantes et les nutriments peuvent également être utilisés comme mesures naturelles.

La cannelle soutient l'insuline

La cannelle chinoise ou cassia (*Cinnamomum aromaticum/cassia*) est probablement la plante la plus importante pour faire baisser le taux de sucre dans le sang. Les « polymères polyphénols de type A » spéciaux qu'elle contient réduisent la « résistance à l'insuline », qui permet à l'insuline de mieux fonctionner et aux cellules du corps de mieux absorber le glucose du sang. L'autorité mondiale du diabète, le prof. Richard Anderson, a constaté dans une étude que la cannelle chinoise faisait baisser le taux de sucre dans

le sang de 18 à 29% après 40 jours chez les personnes qui prenaient déjà des médicaments hypoglycémisants. De plus, comme le « mauvais » cholestérol LDL a été réduit de 7 à 27% et les triglycérides de 23 à 30%, cette plante aide non seulement à mieux réguler le taux de glucose, mais protège également le cœur et les vaisseaux sanguins contre les complications du diabète.

Le Gymnema et le mûrier blanc

Comme la production d'insuline est également réduite en cas de diabète de type 2, la plante *Gymnema sylvestre* peut être utilisée. Le gymnema régénère le pancréas épuisé afin qu'il puisse produire plus d'insuline et que le glucose du sang soit mieux absorbé par les cellules. Dans une étude, on a constaté que le gymnema, augmentait l'effet des médicaments oraux pour abaisser le taux de sucre dans le sang et que dans un quart des cas, la prise de médicaments n'était même plus nécessaire. Les feuilles de mûrier blanc sont également très utiles en cas de diabète de type 2 : avant tout, elles stimulent le métabolisme des sucres et des graisses au sein des cellules, ce qui se traduit par une diminution du taux de glucose sanguin. En outre, il a été démontré que le mûrier blanc réduit l'absorption du sucre du bol alimentaire dans les intestins.

Les micronutriments: une aide supplémentaire

Les résultats des plantes susmentionnées peuvent encore être mieux mis en évidence en les complétant avec les minéraux chrome et zinc et la vitamine biotine, qui sont souvent trop peu présents dans notre alimentation raffinée. Par exemple, la combinaison du chrome et de la biotine (tout comme la cannelle chinoise) réduit la résistance à l'insuline, ce qui abaisse le taux de glucose sanguin. En outre, la biotine favorise également la transformation du glucose par le foie. Enfin, le zinc peut également contribuer à une plus grande stabilité du taux de sucre dans le sang : d'une part en stimulant la production, le stockage et la fabrication d'insuline par le pancréas, et d'autre part en contribuant à un meilleur métabolisme des glucides.

Conclusion

Adapter le mode de vie en mangeant plus sainement, en faisant plus d'exercice et en perdant du poids en cas de surpoids est la chose la plus importante en cas de diabète de type 2. Mais tant que l'insuline n'est pas utilisée, la combinaison de plantes telles que la cannelle, le gymnema et le mûrier blanc avec des micronutriments tels que le zinc, le chrome et la biotine peut contribuer sans risque à un niveau de glucose plus équilibré. Ces

remèdes peuvent être utilisés en plus des médicaments oraux pour abaisser le taux de sucre dans le sang.