



En la dieta es fundamental la entrada de vegetales muy valiosos como es el caso del ajo, la cebolla, los puerros y las coles, cuatro importantísimos alimentos para atenuar la cantidad de azúcar en la sangre y vitalizar el organismo.

Hortalizas útiles

Escaramujo



diabéticos es la manzana, la zanahoria, la lechuga y las almendras.

A grandes rasgos una lista de alimentos recomendados sería la compuesta de frutas y verduras frescas, los cereales integrales y los zumos de frutas. Mientras que en el capítulo de alimentos restringidos o prohibidos está encabezada por la sal, además de los condimentos fuertes, alimentos fritos; proteínas, leche y otros derivados consumidos en exceso, las grasas saturadas, harinas y dulces refinados, alcohol y bebidas estimulantes.

Como plantas medicinales útiles para la diabetes se aconseja la infusión de una cucharilla de bayas de enebro, 2 tazas al día; o infusión a partes iguales de hojas de ortiga y frutos de escaramujo a razón de una cucharilla por tazas, con una dosis de una tazas al día.

Otros vegetales de reconocidos efectos antidiabéticos es la valeriana, el nogal, el olivo, el diente de león, la achicoria, la agrimonia, el cardo bendito, el endrino, la judía, el maíz y la malva.

E-mail. pedrogamo@terra.es