

Remédio Caseiro

Glicose alta - sintomas e como baixar rapidamente os níveis no sangue



www.remediocaseiro.blog.br



Alimento foto criado por KamranAydinov - br.freepik.com

Glicose alta - sintomas e como baixar rapidamente os níveis no sangue

Nesse artigo iremos citar alguns dos sintomas da glicose alta e como baixar rapidamente os níveis de glicose no sangue.

O que pode desencadear o aumento da glicose no sangue

A taxa de glicose no sangue está diretamente ligada aos hábitos de vida que temos e não está relacionada ao consumo somente de alimentos doces, pois todo alimento contém carboidrato que ao ser digerido se transforma em açúcar.

Sintomas de glicose alta

A glicose alta, não causa sintomas logo no início e pode permanecer silenciosa durante muito tempo e até mesmo anos.

Alguns dos **principais sintomas de glicose alta** são:

- Dificuldade de cicatrização
- Sede e fome constante
- Dor de cabeça
- Visão embaçada
- Tonturas
- Emagrecimento repentino sem dieta
- Pela seca

5 chás para baixar a glicose rápido e prepará-los

1. Chá de insulina vegetal (Cissus sicyoides)

Uma boa opção de remédio caseiro para baixar a glicose de forma rápida com ação hipoglicemiante devido a flavonóides como a rutina, que reduz os níveis plasmáticos de glicose e hemoglobina glicosilada.

Esta planta também é conhecida como parreira-brava, quebra-barreira, anil-trepador, cipó-anil e entre outros.

Ferva cerca de 1,5 litros de água junto com 3 folhas de insulina vegetal por 10 minutos, coe e beba. Recomenda-se o consumo deste chá ainda morno.

2. Chá de camomila

Já falamos sobre o uso do [chá de camomila para controlar a ansiedade e estresse](#), mas este chá também auxilia no aumento do glicogênio no fígado e diminuição da taxa de glicose no sangue.

Em uma panela ferva 1 xícara de água junto com 1 colher de camomila por 7 minutos, deixe descansar, coe e tome até 2x ao dia.

3. Chá de pata de vaca

A pata de vaca possui uma proteína que tem ação muito semelhante à insulina natural produzida pelo corpo, mas sua ação precisa de mais estudos em humanos para comprovação científica.

Ferva 100ml de água com 2 folhas de pata-de-vaca tampe e deixe repousar até ficar morno e coe. Recomenda-se o consumo de até 2x ao dia.

4. Chá de carqueja

O chá de carqueja é um ótimo remédio caseiro para baixar a glicose no sangue devido a sua ação antidiabética.

Em uma panela, aqueça 2 xícaras de água até levantar fervura, apague o fogo, acrescente 2 colheres de sopa de folhas de carqueja tampe e deixe repousar por 5 minutos. Após coar, o chá está pronto para consumo.

5. Chá de Canela

O consumo da canela em pau ou em pó reduz os níveis de açúcar no sangue e não é necessário o consumo diário desta especiaria para este fim devido sua ação prolongada agindo no organismo mesmo depois de alguns dias após seu consumo.

Acrescente 2 paus de canela, 2 xícaras de chá de água e leve ao fogo até começar a ferver, apague o fogo, deixe amornar, retire a canela e o chá estará pronto para consumo.

Atenção: Este chá não deve ser utilizado por gestantes devido seu efeito abortivo.

Bônus! Consuma alimentos ricos em ácido alfa lipóico

O ácido alfa lipóico está presente em alimentos como ervilha, espinafre, tomate, brócolis e agrião

O site [American Diabetes Association](https://www.diabetes.org/pt/american-diabetes-association) publicou um estudo em que o ácido alfa lipóico pode melhorar o metabolismo da glicose no músculo esquelético resistente à insulina.

Conclusão

Nesta postagem foi apresentado alguns dos sintomas de glicose alta juntamente com 5 opções de chás para baixá-la rapidamente de forma de rápida e com ingredientes que você pode ter em casa.

E você já sabia de alguma dessas dicas que falamos hoje ou conhece algum outro chá ou alimento que tem ação hipoglicemiante?

IMPORTANTE:

As informações contidas neste artigo têm caráter unicamente informativo e não podem e nem devem ser utilizadas como substitutas ao diagnóstico médico ou mesmo substitutas ao aconselhamento de um profissional da saúde.