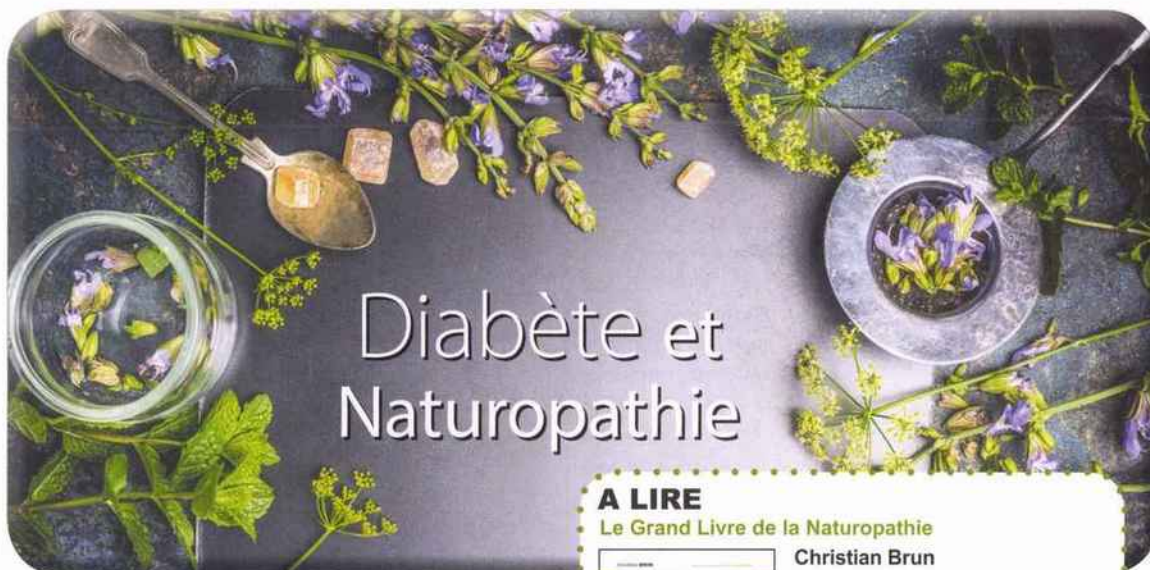




## Santé



# Diabète et Naturopathie

Objectif: réduire le diabète et mieux gérer la glycémie

### 1) Exercice physique

Ne pas oublier que le sucre est le carburant du muscle.

La pratique du sport développe les «petits» vaisseaux des jambes et augmente la capacité de réserve des muscles permettant aux excès de glucose de s'accumuler dans les muscles et non dans le sang.

### 2) Alimentation

Certains aliments ont de réels effets positifs sur le diabète :

- Fruits frais et fruits secs apportent de vrais sucres directs. (lévuloses) qui désacidifient le sang et le «déprotéinent»
- L'ail frais permet de contrôler la glycémie.
- Pratiquer une mono-diet de crudités végétales (1 jour par semaine).
- Éviter les mauvaises associations alimentaires (ex : aliments acides et amidons).
- Faire le plein de jus de fruits et jus de légumes :
- Jus de grenade : ses antioxydants limitent les risques d'athérosclérose (complication du diabète).
- Jus de topinambour: contient de l'inuline qui réduit les lipides sanguins et contient des glucides qui n'influencent pas la glycémie.
- Jus de kiwi: avec un faible indice glycémique, il contribue à maintenir l'équilibre du taux de sucre dans le sang.
- Jus d'aronia: agit sur la régulation du taux de sucre dans le sang et prévient les lésions des micro-vaisseaux sanguins causés par le diabète.

### 3) Phytothérapie

10 grammes des plantes suivantes en infusion :

Aigremoine, galéja, haricot (cosses), aunée, géranium Robert, cassis, myrtille (feuilles).

## A LIRE

### Le Grand Livre de la Naturopathie



Christian Brun  
Editions : Eyrolles

Les grands principes de cette pratique de santé/vitalité. Toutes les règles élémentaires d'hygiène vitale. Les troubles et leurs stratégies naturopathiques

La naturopathie, hygiène de

vie, suscite des intérêts croissants auprès d'un public de plus en plus large. Figure incontournable dans ce domaine, Christian Brun nous livre ici ses connaissances, tant théoriques que pratiques. Comment fonctionne notre organisme ? Que faire pour l'aider à s'équilibrer harmonieusement ? En quoi les quatre piliers constitués par l'alimentation, la psychologie-relaxation, l'hydrothérapie et les exercices peuvent-ils contribuer à améliorer notre état de santé/vitalité ? Comment éviter et prévenir les troubles respiratoires, digestifs, rhumatismaux, nerveux, dermatologiques, circulatoires... les plus courants ? Ce livre expose, outre les grands principes fondateurs de la naturopathie, les meilleures stratégies naturopathiques à adopter. Pratique grâce à son système d'onglets, concret et détaillé, il apporte ainsi des réponses simples et claires, sans ambiguïté et sans artifice.

Ces conseils se suivent dans le cadre d'une surveillance médicale et ne s'appliquent pas aux personnes diabétiques sous insuline. Le pancréas dans ce cas ne remplissant plus ses fonctions normales.

Pour avoir plus de renseignement, vous pouvez questionner, Emile Kapps, Centre de Naturopathie appliquée.

Site internet : [www.emilekapps.com](http://www.emilekapps.com)

Mail : [contact@emilekapps.com](mailto:contact@emilekapps.com)

Portable : 06 13 70 13 53 - Instagram : [emilie.kapps](https://www.instagram.com/emilie.kapps)