

# Γιατροσόφια με μύρτιλλα για το διαβήτη, από το «Η τροφή μας το φάρμακό μας»!

Η κλασική ιατρική δεν προτείνει το μύρτιλλο για τον έλεγχο του διαβήτη. Όμως στην παραδοσιακή λαϊκή θεραπευτική, τα φύλλα από μύρτιλλο χρησιμοποιούνται για έλεγχο του σακχάρου διαβητικών. Από διάφορες ερευνητικές εργασίες εξάλλου προκύπτει ότι όλα τα μούρα βοηθούν στη μείωση της γλυκόζης του οργανισμού μετά από την κατανάλωση ενός γεύματος υψηλού σακχάρου.

Υπάρχουν μελέτες που δείχνουν ότι το μύρτιλλο μπορεί να είναι αποτελεσματικότερο στην ρύθμιση των επιπέδων σακχάρου στο αίμα, αν συνδυαστεί με πλιγούρι βρώμης (η βρώμη έχει χαμηλό γλυκαιμικό δείκτη). Τα φύλλα του Μύρτιλλου ελαττώνουν τα επίπεδα του σακχάρου στο αίμα, στον διαβήτη των ενηλίκων και η σύγχρονη έρευνα υποστηρίζει ότι αυξάνει την παραγωγή ινσουλίνης.

Τα φύλλα του Μύρτιλλου παρασκευάζονται ως έγχυμα. Ρίχνουμε μία κοφή κουταλιά αποξηραμένα φύλλα σε ένα φλιτζάνι νερό και το σκεπάζουμε για 10 λεπτά. Σουρώνουμε και πίνουμε 1 με 2 φλιτζάνια την ημέρα. Οι καρποί παρασκευάζονται ως αφέψημα. Βράζουμε 20 περίπου ράγες για 10 λεπτά, σουρώνουμε και πίνουμε δύο φορές την ημέρα.

## **1η συνταγή.**

Για το [διαβήτη](#), ρίχνουμε μισή χούφτα φρέσκα ή ξερά φύλλα μύρτιλλου σε ένα λίτρο βραστό νερό και μισή χούφτα [φράουλες](#). Αφήνουμε 5 λεπτά, σουρώνουμε και πίνουμε, 2 φλιτζάνια την ημέρα.

## 2η συνταγή.

Βάζουμε μια χούφτα μύρτιλλο σε νερό που έχει κοχλάσει σε μια κατσαρόλα και τα αφήνουμε να μουλιάσουν επί 10 λεπτά. Πίνουμε τρεις φορές τη μέρα από ένα φλιτζάνι.

Τα φύλλα του [μύρτιλλου](#) συμβάλλουν στην καλή λειτουργία όλων των οργάνων του σώματος και είναι πολύ χρήσιμα στους διαβητικούς καθώς κατεβάζουν τους δείκτες του [ζαχάρου](#) στο [αίμα](#).

Είναι επίσης χρήσιμα στην ομορφιά του [δέρματος](#). Ακόμη, είναι αποτελεσματικά στον [βήχα](#), τον [στομαχόπονο](#), τα [έντερα](#), τη διάρροια και την κύστη.

<https://www.proionta-tis-fisis.com/giatrosofia-me-mirtilla-gia-ton-diaviti/?fbclid=IwAR10bsYeaHtwulcFrdIH8peXnAdf3kjyxNZfcjtVpczSo1P6eBUdgCDV6KU>