



Le diabète et les plantes médicinales

Sylvie Demers
naturothérapeute-herboriste

Le diabète se caractérise par un taux de glucose sanguin (glycémie) plus élevé que la normale. Le sucre est la source première d'énergie du corps. Cependant, pour que les cellules puissent l'utiliser, il doit être métabolisé. C'est l'insuline qui permet au corps d'utiliser le sucre. Quand on parle de diabète, il y a soit une absence totale de production d'insuline (type I), soit une insuffisance de production (type II).

Le diabète de type II, dit non insulino-dépendant, touche en général les personnes de plus de 40 ans. Il est majoritairement relié à l'obésité. Il se développe lentement et sournoisement avec parfois très peu de symptômes. Les complications, nombreuses et débilantes, n'apparaissent qu'à long terme.

Le traitement traditionnel est l'insulinothérapie et un régime alimentaire équilibré. Attention : la surveillance du traitement doit être faite par un professionnel de la santé. Il est nécessaire d'effectuer des contrôles périodiques du taux de glucose dans le sang. L'automédication n'est pas recommandée. Cependant, certaines plantes peuvent s'avérer utiles.

Pissenlit (*Taraxacum officinale*)

Le pissenlit détruit les acides dans le sang. Il est riche en silice et permet d'équilibrer le pH. Les feuilles soutiennent les fonctions du foie. La racine tonifie le foie, la vésicule biliaire et le pancréas. Les recherches tendent à prouver également que l'inuline présente dans le pissenlit contiendrait des éléments similaires à ceux de l'insuline et pourrait peut-être pallier, jusqu'à un certain point du moins, les difficultés de production d'insuline. L'inuline aiderait

à prévenir les changements brusques dans le taux de glucose.

Utiliser le pissenlit

Infusion

- Feuilles : Mettre 1 c. à thé de feuilles séchées par tasse d'eau bouillante. Infuser 15 minutes. Filtrer. Boire 3 tasses par jour;
- Racines : Faire macérer 1 c. à thé comble dans 1 tasse d'eau froide toute une nuit. Le lendemain, porter à ébullition. Retirer du feu et filtrer. Diviser cette quantité en deux et en boire la première moitié par petites gorgées 30 min avant le repas, puis la deuxième moitié, 30 min après.

Cuisine

- Les feuilles fraîches sont non seulement hypoglycémiantes, mais elles apportent des éléments nutritifs. Utiliser dans une soupe ou une salade;
- Ajouter des feuilles séchées dans les bouillons;
- Les racines fraîches peuvent se manger coupées en petites rondelles et être cuites dans de l'huile d'olive à la poêle. Pour apprêter des racines séchées, les réhydrater dans un peu de bouillon avant de les faire cuire.

D'autres plantes intéressantes

Bleuet (racine) : hypoglycémiant;
Ortie (feuilles) : antidiabétique et reminéralisante;
Régliasse (racine) : régulatrice;
Sauge (feuilles) : hypoglycémiant;
Bardane (racine) : contient de l'inuline;
Ail (gousses) : normalise le taux de glucose dans le sang.

Les légumes suivants contiennent moins de 5 % de glucides et peuvent être consommés pratiquement à volonté par les diabétiques : asperges, aubergine, brocoli, céleri, champignons, chicorée, chou-fleur, chou vert ou rouge, concombre, courgettes, cresson, endives, épinards, navets, radis et topinambours.

Merci chers lecteurs, de m'écrire ou de me téléphoner. Vos questions et commentaires sont ma source d'inspiration.

