

Hierbas que regulan el nivel de glucosa en la sangre

La centaura menor y la salvia poseen efectos hipoglucemiantes

R. S.

Madrid

La medicina convencional no ha logrado, todavía, acabar con la diabetes. La medicina natural, tampoco puede eliminar la enfermedad. Sin embargo, existen remedios naturales que, junto con una dieta y unos hábitos de vida saludables, pueden ayudar a mejorar la calidad de vida del enfermo, por sus efectos reguladores de la glucosa en la sangre. Uno de estos remedios es la centaura menor.

Todas las partes de la planta contienen varios principios amargos de tipo glucosídico, de ahí el efecto hipoglucemante que posee. Al hacer descender los niveles de glucemia resulta muy útil para los diabéticos de tipo I y II. Además, puede utilizarse como tónico estomacal, como todas las hierbas que contienen componentes amargos. La centaura menor incrementa la producción de jugos gástricos y estimula los movimientos de vaciado del estómago. Está especialmente recomendada en los casos de gastritis crónica por falta de jugos digestivos, los problemas de apetito y para las digestiones pesadas.

Pero uno de los mayores inconvenientes de la centaura menor como medicina natural, tanto para combatir los efectos de la diabetes como en calidad de tónico para el aparato digestivo es su intenso sabor amargo. La planta sólo es eficaz en este tipo de patologías si se consu-

me por vía interna, y la infusión que se prepara con 30 gramos de la hierba por cada litro de agua puede resultar muy desagradable, de hecho la centaura menor también es conocida como la «hiel de la tierra». En el caso de los problemas digestivos, cabe la posibilidad de añadir azúcar a la infusión, pero cuando se utiliza como antidiabético no. Se puede endulzar con edulcorantes artificiales, como la sacarina, pero

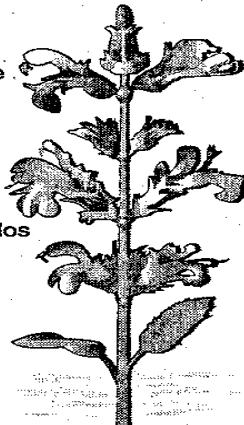
no conviene abusar de este tipo de sustancias. Por tanto, es preferible tomar la infusión como una medicina, a pesar de su sabor. Además, la variedad de centaura menor más efectiva contra la diabetes es la denominada centaura áspera, también de sabor muy amargo. Esta variante puede llegar a sustituir a algunos de los fármacos antidiabéticos orales e incluso permitir que los enfermos reduzcan su dosis diaria de insulina, aunque es necesario mantener un control del nivel de glucemia, sobre todo durante los primeros días, y se debe administrar bajo control facultativo.

Otro de los remedios naturales con efecto hipoglucemante es la salvia. En la antigüedad se le atribuían múltiples propiedades medicinales, de hecho, su nombre viene del latín «salvare», porque se pensaba que podía «salvar» de muchas enfermedades. La planta también puede utilizarse como antidiabético e incluso puede reducir la dosis de medicamentos. Pero si se consu en dosis elevadas puede ser tóxica, por lo no se debe tomar durante más de un mes.

PLANTAS PARA DIABÉTICOS

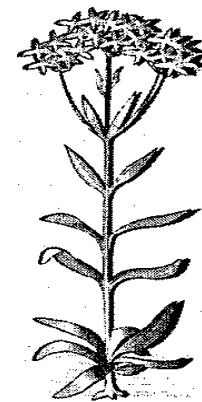
Salvia

- Su nombre procede del latín «salvare», porque se pensaba que podía «salvar» de todas las enfermedades.
- Su efecto reductor del nivel de glucosa puede llegar a sustituir a los fármacos antidiabéticos.



Centaura menor

- Su efecto hipoglucemante hace descender el nivel de azúcar en la sangre.
- Además de antidiabético, se usa como tónico estomacal.



LA RAZÓN