# Biljni vodič za podršku kod dijabetesa tipa 2

Ovaj vodič pruža prirodne smjernice za podršku osobama s dijabetesom tipa 2. Uz odobrenje liječnika, biljke i rituali iz ovog vodiča mogu pomoći u regulaciji šećera u krvi, poboljšanju osjetljivosti na inzulin i očuvanju stabilne energije tijekom dana.

## 1. Biljke koje podržavaju stabilan šećer u krvi

- \*\*Cimet\*\*: poboljšava osjetljivost na inzulin – 0,5 do 1 žličica dnevno.  
- \*\*Gimnema\*\* (Gymnema sylvestre): može smanjiti želju za slatkim.  
- \*\*Borovnica (list)\*\*: koristi se u čajevima za podršku gušterači.  
- \*\*Kopriva\*\* i \*\*list masline\*\*: podrška metabolizmu glukoze.

## 2. Dnevna rutina za stabilizaciju šećera

- Čaj ujutro: Cikorija, cimet i borovničin list.  
- Doručak: Zobena kaša s chia sjemenkama i cimetom.  
- Ručak: Kvinoja s povrćem i maslinovim uljem.  
- Međuobrok: Šaka badema ili oraha.  
- Večera: Leća s tikvicama i začinskim biljem.  
- Piće tijekom dana: Voda s limunom, bez gaziranih napitaka.

## 3. Biljni čajevi za podršku gušterači i jetri

- Čaj od \*\*maslačka\*\* i \*\*čička\*\* za jetru.  
- Čaj od \*\*borovnice (lista)\*\* i \*\*gimneme\*\* – 1 do 2 šalice dnevno.  
- Izbjegavaj zaslađene čajeve – koristi steviu ako treba slatko.

## 4. Savjeti za svaki dan

- Jedi svaka 3-4 sata, u manjim porcijama.  
- Redovito se kreći (brza šetnja 20-30 minuta).  
- Izbjegavaj stres – uvedi disanje, meditaciju, biljne kupke.  
- Vodi dnevnik hrane i raspoloženja.

## 5. Oprez i preporuke

- Prije uvođenja biljaka ili dodataka savjetuj se s liječnikom.  
- Redovito mjeri glukozu i prilagođavaj prehranu.  
- Ne prekidaj propisanu terapiju bez dogovora s liječnikom.  
- Posebno oprezno s tinkturama i jakim koncentratima.