Farmacia
Nostra Signora della Provvidenza

Giornata Mondiale del Diabete

Il 14 novembre sarà è la Giornata Mondiale del Diabete.

La nostra farmacia, per favorire la prevenzione, in quel giorno effettuerà misurazioni gratuite della glicemia!!!!!

Cos'è il diabete?

Il diabete è una condizione cronica caratterizzata da livelli elevati di glucosio nel sangue. Esistono due principali tipi di diabete:

- **Diabete di tipo 1**: una malattia autoimmune in cui il corpo non produce insulina.

- **Diabete di tipo 2**: una condizione in cui il corpo non utilizza l'insulina prodotta.

Prevenzione del diabete di tipo 2

La prevenzione è fondamentale e può essere raggiunta tramite:

- **Alimentazione sana**: Una dieta ricca di frutta, verdura, cereali integrali e proteine.

- **Attività fisica regolare**: Almeno 30 minuti di esercizio moderato ogn giorno.

- **Controllo del peso**: Mantenere un peso corporeo normale.

- **Monitoraggio della glicemia**: Effettuare controlli regolari della glicemia, soprattutto se si hanno fattori di rischio come familiarità con il diabete, obesità o ipertensione.

Sintomi del diabete

È importante riconoscere i sintomi del diabete per una diagnosi precoce:

- Sete eccessiva

- Minzione frequente

- Perdita di peso inspiegabile

- Affaticamento

- Visione offuscata

Gestione del diabete

Per chi vive con il diabete, una gestione efficace è essenziale:

- Seguire le indicazioni del medico

- Monitorare regolarmente i livelli di glucosio nel sangue

- Adottare una dieta equilibrata e fare esercizio fisico

- Prendere i farmaci prescritti

Suggerimenti di prodotti naturali e fitoterapici per la gestione della glicemia borderline

- Il Metarecord, contenendo *Opuntia streptacantha* può aiutare a ridurre l'assorbimento del glucosio a livello intestinale.

- Il Phosphoricum acidum è invece indicato per i sintomi di affaticamento e debolezza associati al diabete.

In questa giornata, uniamoci per diffondere consapevolezza e supportare la ricerca per trovare una cura definitiva. La prevenzione e la gestione del diabete sono nelle nostre mani!

CONTACT: FARMACIA NOSTRA SIGNORA DELLA PROVVIDENZA - Piazza della Cernaia 9 r Genova

telefono: 010-001.80.85 / email: nsdellaprovvidenza@gmail.com / WathsApp: 351-37.53.252