



М. М. Мухоморова
Издательство

Автор: Валентина Пуляхина

ГИПОГЛИКЕМИЯ

Состояние, характеризующееся пониженной концентрацией глюкозы в крови

СИМПТОМЫ:

- тремор рук
- головокружение
- тошнота
- бледность
- резкое снижение давления
- тахикардия
- слабость

ЧТО ДЕЛАТЬ?

- Выпить травяной чай с 1 ч.л меда
- Чай с солодкой
- Съесть экстрара порцию (20 гр) орехов+1 ч.л меда
- Обсосать (не съедать) дольку яблока
- Съесть 1 ст л вареной киноа, амаранта или гречки.
- Пить Хром 400 мкг за пол часа до еды дважды в день
- Не терпеть и не ждать обморока, но и не накручивать!