

Влияние стресса на компенсацию диабета обсуждается десятилетиями, с момента появления тест-полосок.

Самым физиологическим способом преодоления стресса для нормализации сахара в крови является дозированная аэробная физическая нагрузка: прогулка 45-60 минут, лыжи 40 минут, плавание - 45 минут, велосипед - 60 минут, скандинавская ходьба - 50 минут.

Дома потом примите теплый душ, выпейте чай с мятой и зверобоем.Это самые простые домедикаментозные меры .
Публикации на эту тему расположены на сайте: http://www.diabetes-ru.org/ru/component/content/article/psihologija-diabeta/psihologija-diabeta

Интервью Санкт-Петербургскому выпуску Российской Диабетической Газеты "Жизнерадостная газета" по теме дала врач -психиатр Серегина Лариса Витольдовна.

Подробнее...

Скачать (PDF, 995 Кб.)