

BONUS



REMÈDES NATURELS POUR BAISSER LA GLYCÉMIE



Avertissement :

Aucune information fournie par Remèdes Naturels et/ou les auteurs dans une recette, un livre de cuisine ou tout autre produit ou service de Remèdes Naturels ne remplace un avis médical ou le traitement d'une condition médicale. Les déclarations contenues dans ce livre de cuisine n'ont pas été évaluées par l'Autorité Européenne de Sécurité des Aliments (EFSA) ou toute autre autorité sanitaire européenne.

L'utilisation de l'alimentation et de la nutrition pour contrôler les troubles métaboliques et les maladies est une science très complexe et ne constitue pas l'objectif de ces recettes. Ce livre n'est pas destiné à diagnostiquer, traiter, guérir ou prévenir une quelconque maladie. Remèdes Naturels recommande vivement d'utiliser ces informations en consultation avec votre médecin ou un autre professionnel de santé.

Avant d'apporter des modifications à votre alimentation ou d'entreprendre un programme d'exercices, il est essentiel d'obtenir l'accord de votre médecin. L'utilisation ou la consultation de toute recette, article ou autre produit ou service Remèdes Naturels implique votre compréhension et votre accord avec cet avertissement ainsi que l'acceptation de ces conditions d'utilisation.

Avis de Copyright

Copyright © 2025. Tous droits réservés.

Remèdes Naturels conserve 100 % des droits sur ce matériel et il ne peut être republié, reconditionné ou redistribué sous quelque forme que ce soit sans l'autorisation écrite expresse des propriétaires de Remèdes Naturels.

Table des matières

- Introduction 4
- Comprendre le diabète de type 2 5
 - Qu'est-ce que la glycémie ? 5
 - Comment le sucre pénètre-t-il dans les cellules..... 5
 - Comment fonctionne l'insuline ? 6
 - Comment savoir si votre glycémie est élevée ? 6
 - Qu'est-ce que l'A1C ? 7
 - Pourquoi est-il si important de contrôler la glycémie ?..... 7
- Remèdes naturels pour garder une glycémie stable 8
 - Compléments alimentaires naturels 8
 - o Aloe Vera 9
 - o Melon amer 10
 - o Graines de fenugrec 11
 - o Gymnema 12
 - o Chardon-Marie 13
 - o Cannelle 14
 - o Gingembre 15
 - Habitudes de vie 16
- Conclusion 17

Introduction

Avez-vous reçu un diagnostic de diabète de type 2 ? Ou bien votre glycémie est-elle plus élevée que la normale, ce qui vous expose au risque de développer un diabète ? Si oui, vous n'êtes pas seul. Plus de 34 millions d'Américains sont atteints de diabète, et environ 88 millions présentent un prédiabète, un précurseur du diabète de type 2.

— —

Le diabète survient lorsque votre corps ne parvient plus à réguler correctement la glycémie et le taux d'insuline. Il n'existe pas de remède définitif, mais la bonne nouvelle est qu'il peut être contrôlé. La clé de la gestion du diabète consiste à trouver des moyens efficaces pour maintenir la glycémie dans des valeurs normales.

Le traitement conventionnel repose généralement sur des médicaments, mais des remèdes naturels, tels que des habitudes de vie saines et certains compléments alimentaires, peuvent également aider certaines personnes à contrôler leur glycémie. Avec les bons outils, vous pouvez gérer cette maladie chronique.

Dans ce guide, vous découvrirez comment ces thérapies complémentaires fonctionnent en combinaison avec les traitements médicaux standards pour améliorer la gestion de la glycémie. Explorer des moyens naturels pour aider à contrôler l'hyperglycémie est une démarche positive pour reprendre le contrôle de votre santé.

Bien qu'ils ne remplacent pas la prise en charge médicale du diabète ou du prédiabète, les compléments alimentaires présentés dans ce guide peuvent vous aider à mieux gérer votre condition — et il est même possible qu'ils réduisent la quantité de médicaments dont vous aurez besoin.

Comprendre le diabète de type 2

Le diabète sucré est une maladie chronique caractérisée par l'incapacité du corps à réguler correctement la quantité de glucose (sucre) dans le sang. Cela se produit à cause d'un problème lié à l'insuline, une hormone produite par le pancréas qui permet aux cellules d'utiliser le sucre sanguin comme source d'énergie.

La grande majorité des personnes atteintes de diabète (environ 90 à 95 %) ont un diabète de type 2. C'est pourquoi, dans ce guide, le terme "diabète" désigne le plus souvent le diabète de type 2, sauf indication contraire.

Chez les personnes atteintes de diabète de type 2, le corps utilise mal l'insuline qu'il produit ou n'en produit pas suffisamment — ou les deux. Lorsque cela se produit, une partie du glucose qui devrait entrer dans les cellules reste dans la circulation sanguine, ce qui entraîne une glycémie plus élevée que la normale. Avec le temps, cela peut provoquer des complications graves.

Recevoir un diagnostic de diabète ou apprendre que sa glycémie est élevée peut être inquiétant. Mais avec les bonnes informations, les conseils d'un professionnel de santé et de la discipline, vous avez la capacité de contrôler cette maladie. Voici les réponses à quelques questions fréquentes :

Qu'est-ce que la glycémie ?

Lorsque vous mangez ou buvez, une partie de ce que vous consommez se transforme en glucose (sucre) lors de la digestion. Le glucose est ensuite transporté dans votre circulation sanguine (d'où le terme "sucre sanguin") afin d'être acheminé vers les cellules de votre organisme pour servir de source d'énergie.

Comment le sucre pénètre-t-il dans les cellules ?

L'insuline aide le glucose à passer de votre sang vers vos cellules. Le pancréas produit normalement autant d'insuline que nécessaire pour permettre ce processus. Mais si vous avez un diabète ou un prédiabète, votre corps :

- ne produit pas assez d'insuline, ou
- n'utilise pas efficacement l'insuline qu'il produit.

On appelle cela la résistance à l'insuline.

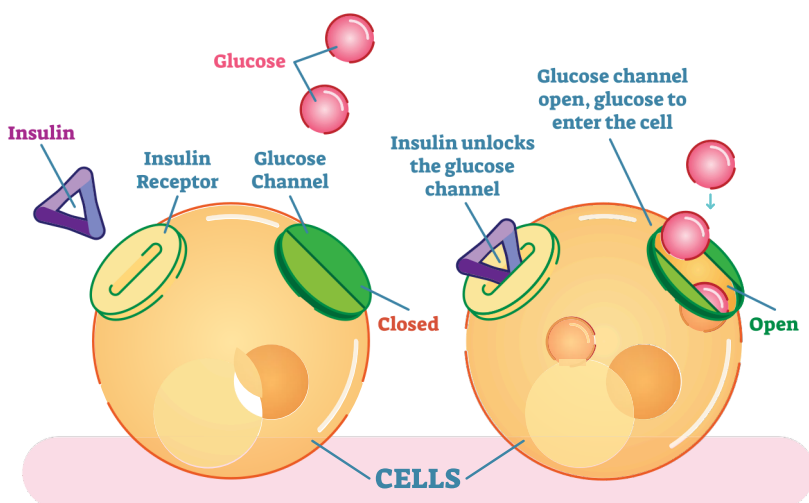
Comment fonctionne l'insuline ?

Imaginez que l'insuline soit comme une clé qui ouvre une porte. Lorsque la clé fonctionne correctement, elle ouvre les "portes" des cellules de votre corps pour permettre au glucose de passer du sang vers les cellules et fournir de l'énergie. Cela permet aux cellules d'obtenir l'énergie dont elles ont besoin et maintient la glycémie dans une plage normale.

Mais parfois, vous n'avez pas assez de clés. Ou ces clés ne fonctionnent pas correctement.

Dans ce cas, les portes s'ouvrent difficilement. Le glucose présent dans votre sang ne peut pas entrer facilement dans les cellules, ce qui fait que la glycémie reste plus élevée qu'elle ne devrait l'être.

Comment fonctionne l'insuline ?



Comment savoir si votre glycémie est élevée ?

Pour identifier un prédiabète ou un diabète, ou pour surveiller l'efficacité d'un traitement, l'examen de référence est le test A1C.

Ce test sanguin simple, également appelé hémoglobine glyquée (HbA1c), donne une image de votre glycémie moyenne au cours des deux à trois derniers mois.

Qu'est-ce que l'A1C ?

Lorsque le sucre circule dans votre sang, il se fixe à l'hémoglobine.

Le test A1C mesure donc le pourcentage de globules rouges dont l'hémoglobine est recouverte de sucre. Plus ce pourcentage est élevé, plus votre glycémie moyenne a été haute au cours des trois derniers mois.

- Un taux d'A1C inférieur à 5,7 % est considéré comme normal.
- Un taux entre 5,7 % et 6,4 % indique un prédiabète.
- Un taux à partir de 6,5 % indique un diabète.

Si vous avez déjà reçu un diagnostic de diabète, la cible peut varier selon l'âge et l'état de santé général.

Cependant, pour la plupart des adultes diabétiques, l'objectif est d'avoir un A1C inférieur à 7 %, selon l'American Diabetes Association®. (3)

Niveaux d'A1C



Normal : $\leq 5,6$ % **Prédiabète : 5,7 % – 6,4 %** **Diabète : $\geq 6,5$ %**

Pourquoi est-il si important de contrôler la glycémie ?

Une glycémie plus élevée que la normale peut endommager l'organisme et entraîner, avec le temps, des complications graves si elle n'est pas traitée.

Cela inclut un risque accru de maladies cardiaques, d'accidents vasculaires cérébraux, de maladies rénales, de problèmes de circulation et de vision, ainsi que d'autres problèmes de santé.

Remèdes naturels pour garder la glycémie sous contrôle

Gérer sa glycémie lorsqu'on a un diabète ou un prédiabète est une tâche quotidienne qui demande de la discipline. Les traitements conventionnels, comme les médicaments antidiabétiques et l'insuline, restent le traitement standard de la maladie.

Les thérapies complémentaires — incluant les compléments alimentaires et les habitudes de vie saines — aident également à mieux gérer la glycémie, à soulager les symptômes du diabète et à réduire le risque de complications.

Les remèdes naturels pour la gestion de la glycémie ne peuvent pas guérir le diabète et ne doivent pas être utilisés comme traitement unique. Cependant, les compléments et habitudes de vie présentés dans ce guide peuvent apporter des bénéfices aux personnes ayant une glycémie élevée. Dans certains cas, ils peuvent même permettre de réduire la quantité de médicaments nécessaires. Il est toutefois important de rappeler que les médicaments ne doivent jamais être arrêtés ou modifiés sans l'avis de votre médecin.

Compléments alimentaires

Depuis des siècles, de nombreuses plantes et herbes sont utilisées pour aider à traiter l'hyperglycémie. Bien qu'ils ne remplacent pas les traitements traditionnels comme les médicaments antidiabétiques ou l'insuline, de nombreux bénéfices ont été rapportés lors de l'utilisation de ces remèdes naturels.

Les approches de santé complémentaires sont souvent utilisées par les personnes diabétiques, et les compléments alimentaires naturels sont la thérapie complémentaire la plus courante.

Les compléments les plus utilisés pour le diabète peuvent être classés en trois catégories :

- Agents hypoglycémiantes – incluant banaba, melon amer, fenugrec et gymnema
- Sensibilisateurs à l'insuline – incluant ginseng américain, banaba, berbérine, chrome, cannelle, gymnema, chardon-Marie, figuier de Barbarie, soja et vanadium
- Inhibiteurs de l'absorption des glucides – incluant gel d'aloë vera, fenugrec, graines de lin, figuier de Barbarie, soja et curcuma

Lisez la suite pour en savoir plus sur certains des compléments alimentaires les plus populaires utilisés par les personnes souhaitant mieux gérer leur glycémie.

Gardez à l'esprit que avant de commencer tout complément, il est important de consulter votre médecin ou un professionnel de santé pour discuter des bénéfices et des risques, ainsi que des interactions possibles avec vos traitements médicamenteux.



Aloe Vera

Beaucoup connaissent l'utilisation de l'aloë vera pour traiter les coups de soleil et d'autres problèmes de peau, grâce à ses propriétés anti-inflammatoires, antimicrobiennes et cicatrisantes. Mais saviez-vous que cette plante du désert pourrait également aider à gérer et prévenir les symptômes du diabète ?

Des recherches publiées en 2013 ont étudié les effets de l'aloë vera dans le traitement du diabète. Les résultats suggèrent que le potentiel antioxydant de l'aloë vera pourrait aider à réparer les cellules bêta du pancréas, responsables de la production d'insuline. Une autre étude a montré l'efficacité de l'aloë vera pour réduire la glycémie à jeun et l'hémoglobine A1C.

Une revue plus récente conclut que l'aloë vera pourrait aider à lutter contre le stress oxydatif, considéré comme la principale cause des complications du diabète. L'aloë vera a été montré pour réduire la glycémie, augmenter l'insuline et améliorer la santé ainsi que le nombre d'îlots pancréatiques, les cellules qui produisent l'insuline. Les auteurs des études suggèrent qu'il pourrait également protéger contre la néphropathie diabétique, la dépression et l'anxiété, tout en améliorant la santé des yeux — toutes des complications potentielles du diabète.

Les résultats scientifiques montrant l'effet de l'aloë vera sur la gestion des symptômes liés au diabète semblent prometteurs, mais davantage de recherches sont nécessaires pour déterminer sa sécurité et son efficacité chez les personnes diabétiques.

Comment l'utiliser :

L'aloë vera peut être pris sous forme de complément en capsules, ou vous pouvez ajouter la pulpe de l'aloë vera pressée dans des boissons, comme des smoothies. Attention : les produits cosmétiques à base d'aloë vera ne doivent pas être ingérés.



Melon amer

Les praticiens de la médecine traditionnelle chinoise et indienne utilisent le melon amer depuis des siècles, et il est réputé pour aider à gérer le diabète grâce à ses effets hypoglycémifiants. Bien qu'il ne doive pas remplacer les médicaments contre le diabète, ce fruit médicinal a montré des résultats positifs lors d'essais cliniques sur des personnes diabétiques. Cependant, davantage de recherches sont nécessaires pour comprendre exactement comment il agit.

Selon une revue, le melon amer aide à contrôler la glycémie sous différentes formes. Des recherches ont montré que la consommation de graines, la boisson d'une suspension de pulpe ou de jus de fruit, ou la prise d'extrait en poudre séchée permettait de réduire la glycémie ou d'améliorer la tolérance au glucose.

Une étude de 2020 portant sur 90 personnes atteintes de diabète de type 2, qui ont reçu soit un extrait de melon amer, soit un placebo, a également montré que ceux qui ont pris l'extrait avaient une glycémie à jeun plus faible après 12 semaines, sans réactions indésirables graves rapportées.

Comment l'utiliser :

Bien que vous puissiez cuisiner le melon amer ou l'ajouter à des boissons et smoothies, il a un goût très particulier (c'est le plus amer de tous les fruits et légumes). C'est pourquoi de nombreuses personnes préfèrent le consommer sous forme de complément alimentaire.



Graines de fenugrec

Le fenugrec est une plante de la même famille que le soja, et ses graines sont une excellente source de fibres solubles. Cela peut aider à ralentir la digestion des glucides et du sucre, ce qui peut contribuer à réduire la glycémie.

Des recherches montrent également que cette graine méditerranéenne pourrait prévenir ou retarder le développement du diabète de type 2 chez les personnes présentant un prédiabète. Une étude randomisée sur 3 ans a révélé que l'incidence du diabète chez les participants prenant 10 g de fenugrec par jour était significativement plus faible que dans le groupe témoin. Les participants consommant du fenugrec ont vu leur glycémie diminuer grâce à une augmentation de l'insuline.

Comment l'utiliser :

Les graines de fenugrec peuvent être utilisées comme herbe aromatique lors de la cuisson, ou moulues pour obtenir une poudre. Elles peuvent également être trempées dans de l'eau chaude pour préparer une infusion. Beaucoup de personnes prennent le fenugrec sous forme de complément en capsules.



Gymnema

Gymnema sylvestre est un arbuste grimpant ligneux utilisé depuis plus de 2 000 ans dans la médecine traditionnelle indienne. En raison de sa capacité à aider à contrôler la glycémie, il est considéré comme un traitement complémentaire du diabète. Son nom signifie d'ailleurs « destructeur de sucre ».

Bien qu'il n'existe pas encore suffisamment de preuves pour démontrer l'efficacité du gymnema à contrôler la glycémie seul, plusieurs études ont montré son potentiel comme complément aux traitements traditionnels pour le diabète de type 1 et de type 2.

Une revue d'études cliniques a montré que le gymnema réduisait la glycémie à jeun et l'A1C chez des participants diabétiques de type 2 recevant également des médicaments oraux, et qu'il était possible de diminuer la posologie des médicaments. Cette revue comprenait une étude montrant que les participants prenant du gymnema avaient une glycémie plus basse et des taux d'insuline plus élevés. De plus, une étude sur des personnes atteintes de diabète de type 1 prenant du gymnema avec une insulinothérapie a montré qu'elles avaient une glycémie significativement plus basse que celles prenant uniquement l'insuline. (5)

Comment l'utiliser :

Le gymnema est le plus souvent consommé sous forme de pilules ou comprimés, ce qui facilite le contrôle du dosage. Il existe également sous forme de poudre de feuilles ou d'extrait. Peu d'effets secondaires sont connus, mais il peut avoir un effet additif lorsqu'il est pris en même temps que des médicaments antidiabétiques. C'est pourquoi il est important de consulter un professionnel de santé avant de prendre ce complément ou de modifier le dosage.



Chardon-Marie

Le chardon-Marie est une plante à fleurs appartenant à la même famille que la marguerite. Il est utilisé depuis longtemps comme remède naturel pour traiter diverses affections. Principalement reconnu pour ses bienfaits sur le foie, le chardon-Marie montre également un potentiel pour aider les personnes à gérer le diabète de type 2.

L'ingrédient actif du chardon-Marie s'appelle silymarine. Ce composé possède des propriétés antioxydantes et anti-inflammatoires et pourrait aider à améliorer le contrôle de la glycémie et à prévenir la progression des complications du diabète, selon une revue de recherche. Quatre essais ont montré une réduction significative de la glycémie à jeun et des niveaux d'HbA1c. D'autres recherches ont également montré que le chardon-Marie aide à baisser la glycémie chez les personnes diabétiques. Bien que les effets du chardon-Marie et de la silymarine semblent prometteurs, ils ne suffisent pas à eux seuls pour recommander leur utilisation comme traitement du diabète.

Comment l'utiliser :

Le chardon-Marie est disponible sous forme de complément ainsi qu'en infusion. Bien que la plupart des personnes tolèrent bien la plante, elle peut provoquer des effets secondaires tels que nausées, diarrhée et ballonnements.



Cannelle

La cannelle est une épice populaire chez les personnes diabétiques, car elle ajoute de la douceur aux aliments, réduisant ainsi le besoin de sucre. Mais ce n'est pas la seule raison pour laquelle cette épice parfumée peut être bénéfique pour ceux qui souhaitent contrôler leur glycémie. Une étude a montré que la cannelle avait un impact positif sur de nombreux paramètres du syndrome métabolique, améliorant la sensibilité à l'insuline, la glycémie à jeun, l'HbA1c, l'inflammation, les lipides sanguins, la tension artérielle et la masse corporelle maigre. De plus, une revue de recherche a montré que la supplémentation en cannelle pouvait entraîner :⁽¹⁴⁾

- Une réduction de la glycémie à jeun
- Une baisse du cholestérol total
- Une baisse du LDL (« mauvais » cholestérol)
- Une augmentation du HDL (« bon » cholestérol)
- Une réduction des triglycérides
- Une meilleure sensibilité à l'insuline

Une autre revue a apporté des preuves supplémentaires que la cannelle pourrait aider à réduire la glycémie à jeun et la résistance à l'insuline chez les personnes atteintes de diabète de type 2 et de prédiabète.

Davantage de recherches sont nécessaires avant que les scientifiques puissent confirmer les effets de la cannelle sur la gestion du diabète. Les chercheurs suggèrent que le type et la quantité de cannelle utilisée, ainsi que les autres médicaments pris, peuvent influencer la réponse individuelle à l'épice.

Comment l'utiliser : La cannelle peut être ajoutée aux aliments ou aux boissons, ou prise sous forme de complément.



Gingembre

Le gingembre est une plante utilisée depuis l'Antiquité pour traiter de nombreux problèmes de santé, notamment les troubles digestifs et inflammatoires. Il montre également un certain potentiel chez les personnes diabétiques, atteintes de cancer ou d'autres problèmes de santé, grâce à ses propriétés anti-inflammatoires, antibactériennes, antivirales et autres.

Une revue de cinq essais cliniques a indiqué que le gingembre pourrait réduire la résistance à l'insuline chez les personnes atteintes de diabète de type 2. Les résultats ont montré qu'une supplémentation en gingembre de 1 600 à 3 000 mg par jour pendant 8 à 12 semaines réduisait la glycémie à jeun et l'HbA1c, mais pas les taux d'insuline à jeun.

Cependant, la manière dont le gingembre agit chez les personnes atteintes de diabète de type 2 reste incertaine d'après ces études, et davantage de recherches sont nécessaires pour confirmer son utilisation comme thérapie complémentaire du diabète.

Comment l'utiliser :

Le gingembre peut être pris sous forme de complément en capsules. Il peut également être utilisé frais ou en poudre dans des aliments crus ou cuits, ou infusé en tisane.

Bien que les effets secondaires soient rares, une consommation excessive peut provoquer brûlures d'estomac, diarrhée ou maux d'estomac. Le gingembre peut également fluidifier le sang et faire baisser la tension artérielle, donc il est important de consulter un professionnel de santé avant de commencer une supplémentation.

Habitudes de vie

En plus de prendre vos médicaments antidiabétiques et/ou l'insuline selon la prescription de votre médecin, et d'utiliser certains des remèdes naturels présentés dans ce guide, il existe plusieurs habitudes de vie qui peuvent vous aider à maintenir votre glycémie sous contrôle. Celles-ci incluent :



Manger sainement : Suivre un plan alimentaire pauvre en sucre et en glucides raffinés aide à maintenir la glycémie plus stable. Augmenter l'apport en fibres en consommant des légumes, fruits, légumineuses et céréales complètes ralentit l'absorption du sucre, réduisant les pics de glycémie.



Faire de l'exercice régulièrement : Bouger son corps présente de nombreux bienfaits pour la santé, et la gestion du diabète en fait partie. L'exercice régulier augmente la sensibilité à l'insuline et facilite le maintien d'un poids santé. Il est également bénéfique pour le cœur.



Réduire le stress : Bien que le stress fasse partie de la vie, il peut compliquer le contrôle de la glycémie. La méditation, la respiration profonde et le fait de prendre du temps pour soi chaque jour peuvent aider à gérer le stress.



Dormir suffisamment : Un manque de sommeil peut augmenter l'appétit, favoriser la prise de poids et accroître le cortisol, une hormone du stress. Tous ces facteurs peuvent contribuer à élever la glycémie. Vous pouvez inverser ces effets en dormant régulièrement suffisamment et de qualité.



Rester hydraté : Boire suffisamment de liquides aide les reins à éliminer l'excès de sucre. L'Institut de Médecine recommande aux hommes de boire environ 13 verres de liquides par jour et aux femmes environ 9 verres. L'eau est idéale, mais il faut au minimum privilégier des boissons sans sucre, caféine ou alcool.



Maintenir un poids santé : Contrôler les portions, manger des aliments sains et faire de l'exercice régulièrement peut vous aider à perdre du poids ou à maintenir un poids santé. Cela favorise une glycémie plus stable et réduit le risque de développer un diabète de type 2.



Surveiller la glycémie : La connaissance est un atout pour gérer la glycémie. Mesurer et suivre régulièrement vos niveaux de sucre dans le sang peut vous aider à mieux comprendre comment votre corps réagit à certains aliments, compléments ou activités.

Conclusion

Bien que les thérapies complémentaires, comme les compléments alimentaires naturels et les habitudes de vie saines, ne doivent pas remplacer la médecine traditionnelle, elles peuvent aider à mieux gérer la glycémie. Cela peut réduire les symptômes, prévenir les complications et, dans certains cas, permettre de réduire les doses de médicaments.

Il est toutefois important de consulter un professionnel de santé avant de prendre un nouveau complément ou de modifier le dosage. Certains compléments peuvent interagir avec les médicaments pour le diabète ou ceux que vous prenez pour d'autres problèmes de santé. Ils peuvent également provoquer des effets secondaires chez certaines personnes. Il est crucial de surveiller les interactions potentielles et de contrôler le dosage pour évaluer les effets positifs et négatifs.

Il est également important de se procurer des compléments alimentaires auprès de sources de qualité. La FDA ne réglemente pas ces produits pour leur sécurité ou leur efficacité, ce qui rend la recherche préalable à l'achat particulièrement importante. Il existe de nombreuses façons de contrôler votre glycémie et de rester en meilleure santé lorsque l'on a un diabète ou un prédiabète. Avec ce guide, vous pouvez commencer votre parcours vers une meilleure santé de manière naturelle. Sous la supervision de votre médecin, explorez si certains de ces compléments peuvent vous convenir.

Références:

- (1) <https://www.cdc.gov/diabetes/basics/type2.html>
- (2) <https://www.cdc.gov/diabetes/basics/prediabetes.html>
- (3) <https://www.diabetes.org/a1c>
- (4) <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/type-2-diabetes/in-depth/diabetes-treatment/art-20051004>
- (5) <https://www.scielo.br/j/bjps/a/pBCgKTMtG86rgQpVXY6tbvy/?lang=en>
- (6) <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK279062/>
- (7) <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1110093112000117>
- (8) <https://www.liebertpub.com/doi/pdf/10.1089/acm.2015.0122>
- (9) <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7144722/>
- (10) <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32951763/>
- (11) <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4591578/>
- (12) <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4908257/>
- (13) <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2901047/>
- (14) <https://www.annfammed.org/content/11/5/452.full>
- (15) <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31425768/>
- (16) <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2352618115000086>
- (17) <https://www.nap.edu/read/10925/chapter/6>
- (18) <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/10372237/>