

# Жизнерадостная Газета

СПОНСОР ВЫПУСКА



ДИАМИР К

производство и продажа  
продуктов без сахара  
www.diamirka.ru

16+



№ 19

Юрий Куклачёв

*У меня всё  
построено  
на любви...*

стр. 4-5

2 стр., ТЕМА



Диабет у животных

16-18 стр., ЭКСПЕРТ



Коварный  
спутник человека

68-69 стр., КОНКУРС



Весёлый фартук  
Подведение итогов конкурса

74 стр., КОМИКС



Диабет  
Просто о сложном



## От редакции



«Вот и лето прошло, словно и не бывало...» — так начиналось стихотворение замечательного поэта Арсения Тарковского, хотя, большинство людей помнит эти строки, в исполнении Софии Ротару. К чему я всё это... Да к тому, что действительно наступила осень, и мы снова встречаемся с вами — уважаемые читатели. Для нас — это радостное событие. Надеюсь, что вы замечательно отдохнули, а ваши мысли обрели долгожданную лёгкость. С новыми силами можно приступить к работе или учёбе.

Для того, чтобы все хорошее, что вы накопили за лето не улетучилось слишком быстро, не стоит забывать о здоровом образе жизни. Физическая активность и сбалан-

сированное питание помогут держать себя в форме. Мы с коллегами-журналистами уже шесть лет стараемся помочь Вам выбрать для себя то важное и нужное, что необходимо именно Вам.

Читайте, узнавайте что-то новое и будьте здоровы!

А. Д. Кондратцева

Главный редактор РДГ «Жизнерадостная газета»,  
 Председатель ФРС РДГ,  
 Коммерческий директор ООО «ТД «Диамир К».

Колонка  
президента  
РДА

# Диабет у животных

В связи с тем, что одной из тем этого номера является тема о влиянии домашних животных на здоровье человека, хотим обратить внимание наших читателей на возможность развития сахарного диабета у животных. Подобие регуляции углеводного обмена инсулиноподобными веществами в эволюционном дереве появляются начиная с дождевых червей и миксин, но мы будем говорить только о млекопитающих. В дикой природе выявлять диабет практически не получается. Активный, высокоподвижный образ жизни животных не предполагает наличие сахарного диабета. Хотя, при переводе их к существованию в зоопарках, диабет начинает выявляться. Дельфины, например, в силу особенностей своего обмена, никогда не заболевают сахарным диабетом. Именно поэтому дельфин изображен на золотом, серебряном и бронзовом Почетных знаках «Вместе мы сильнее!» 1, 2, 3 степени. В противоположность дельфину, птичка колибри, питающаяся сладким нектаром цветов, совершает ежедневно тысячи взмахов крыльями и получает практически всю энергию из углеводов. Колибри изображена на логотипе Международной Диабетической Федерации. Сахарный диабет встречается у домашних кошек и собак, особенно в их старческом возрасте при повышении веса и снижении активности физических движений. Пищевая промышленность выпускает специальные корма для кошек и собак больных диабетом, которые между тем не пользуются большим успехом в России. Специальных сахароснижающих таблеток для животных не выпускают, как и не производится кошачьего или собачьего инсулина. Влюбленные в своих питомцев хозяева изредка используют человеческий инсулин для их лечения. Чаще используют инсулин длительного действия. Расчет дозы производится исходя из веса животного. Чтобы снизить уровень глюкозы на 1 ммоль/л собаки весом 35 кг, требуется приблизительно 0,05 ед. инсулина.

В современном исчислении 1 ммоль/л равен 18 мг%, хотя некоторые зарубежные приборы — глюкометры до сих пор калиброваны в мг%. Терапевты и кардиологи уже несколько веков рекомендуют своим пациентам заводить домашних собак, чтобы хозяевам приходилось их выгуливать, что благоприятно сказывается



Фредерик Морган «Кормление кроликов»

на весе и состоянии сердечно-сосудистой системы хозяина животного. Давно установлено, что наличие домашней кошки благоприятно сказывается на уровне артериального давления.



Соболев Л. В.

С давних времен животные внесли значимый вклад в развитие экспериментальной диабетологии. Еще в 1900 году

почетный член Российской Диабетической Ассоциации Леонид Васильевич Соболев из Петербургской военной медицинской академии опубликовал в «Еженедельнике практической медицины» работу о строении поджелудочной железы при некоторых патологических условиях. Перевязывая проток железы, Соболев Л. В. получал эффект атрофии железы с сохранением островков Лангерганса. Соболев Л. В. в частности писал, что перевязывая проток, врачи располагают средством анатомически изолировать островки для их последующего использования для лечения диабета. Эта работа была опубликована за 20 лет до «официального» открытия инсулина Бантингом и Бестом. Соболев Л. В., как и канадцы, работал с экспериментальными собаками.

В последующие годы в развитии экспериментального сахарного диабета, для получения статистически значимых результатов чаще стали использовать специальных белых крыс линии Вистар. Сахар в крови у крыс с сахарным диабетом определяется на обычном глюкометре.

Получить точные модели аутоиммунного сахарного диабета 1 типа в общем-то не удается. В последнее время появляются сообщения об использовании и мушек-дрозофил в «околодиабетологических» исследованиях. У дрозофил нет поджелудочной железы и инсулина. Но между тем, установлено, что мушки, которых кормят сладким раствором, живут в среднем на 40% дольше, чем мушки, которых кормят горьким раствором.

К неудовольствию защитников прав животных, необходимо отметить, что экспериментальный сахарный диабет у животных позволил ввести в медицинскую практику большое количество противодиабетических фармацевтических препаратов и спасти жизни миллионов людей.

Сахарный диабет — не образ жизни,  
 а враг, которого нужно победить!

Президент РДА М. Богомолов,  
 врач-диабетолог.

## В.В. Путин поддержал решения Национальной Медицинской Палаты

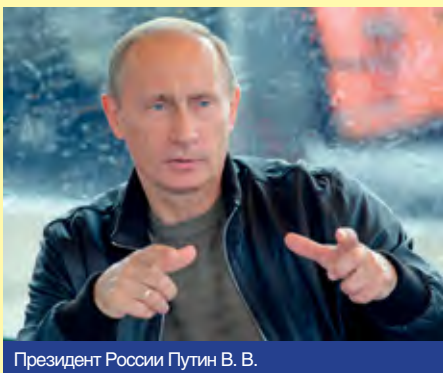
«Российская диабетическая ассоциация» (РДА) является членом Национальной Медицинской Палаты (НМП) со времени ее учреждения. На III съезде НМП делегацию РДА возглавляли члены ее профессиональной секции: подполковник медицинской службы Бородавко Е. М., директор медицинского центра и Богомолов М. В. — Президент РДА.

«Разработать конкретный план реализации решений Третьего Съезда Национальной Медицинской палаты», — такое поручение дал Президент России Владимир Путин Председателю Правительства РФ и Председателю Государственной думы Федерального собрания РФ на состоявшейся накануне встрече с Леонидом Рашалем, президентом крупнейшего профессионального объединения медицинских работников — Национальной Медицинской Палаты.

На встрече обсуждались вопросы, связанные с состоянием российского здравоохранения. Среди основополагающих решений Съезда, в частности, повышение материально-социального уровня медицинских работников. Это и разработка изменений в действующее законодательство, направленных на обеспечение защиты медицинских работников от противоправных действий и дискредитации профессии врача; определение базовой ставки заработной платы медицинских работников; установка заработной платы врачей без учета совместительства на уровне, превышающем в два раза среднюю заработную плату всех работающих в субъекте РФ, разработка «социального пакета» медицинских работников и ряд других вопросов.

Съезд, собравший на своей площадке более 1200 врачей, представляющих 82 субъекта Российской Федерации, предложил также Министерству здравоохранения РФ:

- ускорить разработку предложений по мерам



Президент России Путин В. В.

социально-экономической мотивации граждан к ведению здорового образа жизни;

- провести анализ применения нормативных правовых актов, регулирующих профессиональную деятельность медицинских работников;
- организовать работу по приведению норм нагрузки на медицинских работников в соответствие с современными технологиями оказания медицинской помощи и необходимостью ведения учетно-отчетной документации;
- ускорить работу по внесению изменений, предложенных специалистами НМП, в приказы Министерства здравоохранения РФ, регулирующие деятельность службы скорой медицинской помощи, проведения диспансеризации отдельных групп граждан, предварительные и периодические медицинские осмотры работников, занятых на вредных и опасных производствах;

- принять меры по снижению объема учетной и отчетной документации в здравоохранении и устранению ее дублирования;

- начать работу по приведению тарифов в системе ОМС в соответствие с реальными затратами медицинских организаций на оказание медицинской помощи по территориальным программам ОМС;

- внести в Правила ОМС поправку, предусматривающую возможность третейских оговорок в договорах на оказание и оплату медицинской помощи;

- предусмотреть в учебных планах при обучении в интернатуре и ординатуре дополнительные часы для изучения вопросов временной нетрудоспособности, правил обеспечения необходимыми лекарственными средствами в амбулаторных условиях;

- включить в номенклатуру должностей медицинских работников должность «врач-стажер».

Решение Съезда также предполагает совершенствование деятельности Координационного Совета по взаимодействию Минздрава России и Национальной медицинской палаты и совместную работу ведомства и общественной организации в направлении определения перечня полномочий, которые могут быть переданы НМП при переходе к саморегулированию, а также внедрения непрерывного профессионального последипломного образования медицинских работников.

Решением III съезда НМП врач-диабетолог Богомолов М. В., Президент РДА был избран одним из трех членов Ревизионной комиссии НМП для определения соответствия Уставу НМП трат средств палаты с отчетом следующему съезду НМП в 2016 г.

Президент РДА Богомолов М. В.

## Информирует МДА

по материалам сайта [www.diabet-mda.ru](http://www.diabet-mda.ru)



Президент Московской Диабетической Ассоциации Гусева Эльвира Васильевна.

### Конференция

Межрегиональная общественная организация «Московская Диабетическая Ассоциация — МДА» провела конференцию, посвященную профилактике осложненного диабета, 27 марта 2014 года по адресу: Москва, ул. Профсоюзная, ДК «МЕРИДИАН», Малый зал.

Программа проведения конференции:

- 10.00–11.00 — Регистрация
- 11.00–11.45 — «Диабетическая полинейропатия и ретинопатия: две стороны одной медали или как сохранить ясный

взгляд и легкость походки» — к.м.н. Мелешкевич Т. А., врач высшей категории, зав. отд. эндокринологии ЦКБ №2.

- 11.45–14.00 Желающим была предоставлена возможность пройти БЕСПЛАТНО инструментальную неврологическую диагностику (обследование) на ранние проявления полинейропатии с последующей консультацией врача-эндокринолога по ее результатам.

К сведению:

**Диабетическая полинейропатия** — поражение периферических нервов (нейропатия) является наиболее распространенным осложнением сахарного диабета и встречается более чем у 75% людей с этим заболеванием. Как правило, симптомы нейропатии появляются через несколько лет после начала диабета. К сожалению, для многих людей с сахарным диабетом 2 типа симптомы нейропатии могут быть и первыми проявлениями диабета, который имел скрытое течение.

**Нейропатия** — это поражение нервов. Нервы связывают головной мозг со спинным мозгом, с различными органами и частями тела. Это нервная система человека, которая состоит из нескольких частей: центральной, периферической и автономной. Центральная нервная система состоит из головного и спинного мозга. Периферическая нервная система образована нервными волокнами, которые идут к рукам, ногам, туловищу, голове. В связи с тем, что при диабете встречается, в основном, поражение периферической нервной системы, то и соответствующее осложнение называется периферической нейропатией.

### Международный турнир-чемпионат по футболу «Кубок юниоров — Диабет 2014»

22–24 августа 2014 года в Нидерландах состоялся 7-ой международный турнир-чемпионат по футболу «Кубок юниоров — Диабет 2014» среди детей с сахарным диабетом 1-го типа в возрасте до 10 до 14 лет. Для участия в чемпионате была сформирована российская команда из 11 детей и 11 сопровождающих из представителей разных городов России. Квота от Москвы: 6 детей и 6 сопровождающих. Организатором и спонсором, для участия российской команды в данном мероприятии, является представительство компании «Медтроник» в РФ при содействии МООИ «Московской диабетической ассоциации «МДА».

Medtronic Junior Cup Diabetes — это название неофициального кубка мира по футболу для молодых людей, страдающих диабетом. Цель мероприятия — показать детям с сахарным диабетом 1 типа, что они могут заниматься спортом и вести активную жизнь, несмотря на диагноз.

Принимая эстафету от Чемпионата мира по футболу в Бразилии, 11 лучших футболистов представили свою страну в финале, который прошел в национальном центре спорта «Papendal» в Арнеме (Нидерланды) с 22 по 24 августа. Этот спортивный комплекс используется голландским НОС\*NSF (Национальным Олимпийским комитетом / Федерацией спорта Нидерландов), а также Vitesse Arnhem, местным профессиональным футбольным клубом для проведения тренировок.



У нас в гостях  
Народный артист России  
Юрий Дмитриевич Куклачёв.

У нас в гостях выдающийся артист клоунады, лауреат международных конкурсов артистов цирка, обладатель Золотой короны клоунов (Канада), премии Золотой Оскар (Япония), кавалер Ордена Дружбы, народный артист России **Юрий Дмитриевич Куклачёв**.

— Когда человек всеми силами устремляется к задуманному, то его мечта начинается осуществляться. Задумал доброе дело и все добрые силы начинают тебе помогать. Также и со злом, ведь они рядом ходят. В моей жизни была задача — нести в мир добро. Вот ко мне и притянулись хорошие

ну попал бы. Вместе с Леной мы решили его забрать домой. Жена всегда поддерживает мои идеи и замыслы. Дома отмыли котёнка, накормили — оказался красавец. Через некоторое время он пришёл и обнял меня, поблагодарил, включив свой «моторчик». Какое это было счастье! Ведь

## Юрий Дмитриевич Куклачёв

# У меня всё построено на любви...

— Юрий Дмитриевич, Вашим педагогом в ГУЦЭИ был Николай Александрович Кисс. В какой-то степени символичная фамилия. Думали ли Вы тогда, что станете создателем первого в мире Театра кошек?

— Рад, что знаете такого артиста — моего учителя. Сегодня уже легко говорить, вспоминать. А тогда я знал только одно, что обязательно что-то создам! Был в этом уверен, полностью убеждён. Цирк — моя жизнь. В восемь лет я решил, что буду работать в цирке, стану клоуном, сделал это целью своей жизни. А дальше стал искать пути к её осуществлению. Было очень много препятствий. Семь лет меня не брали в цирковое училище, потом, когда поступил, травмировал ногу, был на грани исключения. Но всё время боролся с преградами, стараясь осуществить свою мечту. Мне помогала только одна мысль: я должен и буду заниматься любимым делом. Я поставил перед собой цель: сделать то, чего нет ни у кого. Когда человек ставит перед собой чистую и благородную цель, то вселенная подключается к её осуществлению. Вдруг неожиданно начинают складываться благоприятные обстоятельства и появляются люди, которые тебе помогают.

Знаете, я был молодой, энергичный парень. Встречал много девушек, но Господь дал знать, что эта — моя единственная. Я, конечно, имею в виду мою любимую жену. Мы уже 45 лет вместе и у нас трое детей — это счастье. После встречи с ней, никого мне и не надо было. У меня характер сложный, особенно в молодости был, но без Елены я никогда бы не осуществил свою мечту. Леночка — уникальное явление в моей жизни, она очень нежный, чувствительный человек. Этим она и уравновесила меня.

— Можно ли личное счастье считать некой компенсацией за неудачи в юные годы?



люди. Когда я из училища выпустился просто клоуном, то сказал жене: «Лена, я должен быть непохожим ни на одного клоуна в мире! Надо найти что-то своё».

И вот однажды мы идём по парку и видим малюсенького котёночка в кустах. Он был весь мокрый, грязный. Услышал наши шаги и от страха забился в кусты ещё дальше. Мы отошли в сторону, а он начал ТАК жалобно мяукать, почти кричать. И тогда мы с женой поняли, что пройди мимо и оставить его на улице не сможем. Какая могла быть у этого котёнка судьба? Или собаки разорвали бы его или под маши-

животные с нами разговаривают, а мы заняты, умные, грамотные, но «глухие» при этом. Ничего не замечаем: с нами говорит природа и листики, и цветы, и реки, и животные, конечно. И вот этот маленький, «заговоривший» со мной котёнок, подсказал мне идею — выступать на арене цирка с кошками. Мне было известно, что никто в мире с ними не работал, а я начал репетировать. Так начинались мои первые выступления с кошками, а про остальное уже много книг написано и много рассказано.

— Юрий Дмитриевич, в чём магия взаимоотношений человека и животного?

— 45 лет я работаю с кошками, и все эти 45 лет никто не может повторить то, что делаю я. Некоторые пытались, но у них питомцы долго не живут, а всё потому, что они их дрессируют. А у меня по 20 лет и более кошки живут. Кошку дрессировать нельзя, у меня всё построено на любви! Кошка не терпит никакого насилия, злого слова, даже взгляда. Они умные животные и всё чувствуют на тонком уровне. Перед тем, как прыгнуть к тебе, кошка сначала умоется, приведёт себя в порядок. Если тебе плохо, то начнёт лечить, оттягивать всё дурное. Многие на взаимоотношения с животными смотрят практически: «О, кошки лечебные! Дайте мне трех кошек, я ими лечить буду».

Таким я всегда отвечаю: «Ребята, вам хоть 100 кошек дай, ничего не получится! Кошки лечат только того, кого любят». Только в соединении Вашей и кошачьей нежности рождается та волшебная энергия, которая называется — желание жить. Всё живое хочет жить на этом белом свете! Мы попали с вами на Землю — это счастье! Стоит только задуматься о том, как зарождается жизнь — это же фантастика!

— Вы много работаете для детей и с детьми. Расскажите об этом, пожалуйста.



— Главная задача человека — найти себя в этой жизни. Я разработал программу: как помочь детям открыть в себе способности. Стараюсь передать свой личный опыт, а он у меня богатейший. Значит, я обязательно должен им поделиться с друзьями. У меня всё построено на любви и к людям, и к животным.

В начале 90-х годов был такой случай. У меня были запланированы гастроли в Англии, а кошек-артисток своих я перевезти через границу не могу — у англичан очень строгие правила ввоза животных на территорию страны. Что делать, гастролы отменять? Это не в моих правилах. Я решил ехать и работать там с местными бездомными кошками. Наловил в Британии зверья дворового, и за три месяца у меня весь пушистый коллектив отлично работал на сцене. А потом всех этих британских — бывших бездомных кошек, мы привезли домой в Россию, потому что друзей не продают. Конечно, с тех пор много лет прошло, и этих кошек уже нет в живых, но в некоторых из наших кошек течёт настоящая британская кровь!

— Ну, так точно никто больше не сможет!

— И не надо! У меня свой дар, своё предназначение. Идти моим путём никому не надо. Было сложно, но у меня другого пути нет. Бог дает мне ещё возможность пожить, а моя задача — передать детям и взрослым свой жизненный опыт. В чем смысл моих Уроков Доброты? Я занялся наукой, кото-



рая называется «экология души». Наука-то есть, но никто этим не занимается. От рождения до старости у людей постоянно происходит внутренний нравственный рост. Я часто встречаюсь с детьми в колониях — разговариваю с ними, общаюсь, вытаскиваю, стараюсь пробудить в них творческое

начало. Попробуйте-ка, поговорите с ними два часа, да так, чтобы они в Вас влюбились, стали по-другому смотреть на жизнь, пересматривать свои взгляды. Я при этом всегда импровизирую, выхожу напрямую, не готовясь. Смотрю детям в глаза, и искренне верю, что у них есть дар и божественная искра. Каждый из них по-своему гениален! Не выборочно, а КАЖДЫЙ. Только нужно всем создать условия для развития, чтобы этот драгоценный дар не ушёл, не растворился. Я всю свою жизнь помогаю людям, и ребятам этому учу: разверните свои способности и таланты не для себя, а для людей. А иначе, для чего ты живешь!? Для меня великое счастье — выйти на сцену и отдать свой дар, кусочек своего сердца людям. Задача моей Школы доброты — сохранить в ребёнке главный природный инструмент — совесть.

— Юрий Дмитриевич, традиционный для нашей газеты вопрос: любите ли вы готовить? Есть ли у Вас любимое блюдо?

— Я готовлю чуть-чуть. Могу супчик овощной сделать, но жене я не конкурент. Она у меня великолепный кулинар. А как она готовит овсяную кашу, борщ, салат! Объединение! Пальчики оближешь! Мы стараемся питаться полезными продуктами. Может, не всегда, но мы к этому стремимся.

Беседовала З. Зорина

## «В мире, безусловно, есть вещи, которые стоят того, чтобы им хранили верность. Например, кофе»...

Джон Толсуорси



Зеленый кофе — это кофейные зерна, которые не были обжарены. Как ни прискорбно, но после обжарки уменьшается содержание хлорогеновой кислоты. Она-то и является веществом, очень полезным для здоровья. В чем польза? Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний, диабета, помощь в снижении веса — уже достаточно, чтобы обратить на неё внимание. Соответственно, польза зеленого кофе заключается в: снижении веса, уменьшении жировых отложений в сердечно-сосудистой системе и на внутренних органах, снижении уровня сахара крови. Было доказано исследованиями, что зеленый кофе помогает худеть. И дело здесь не в кофеине, а в регуляции уровня сахара крови и, как следствие, — улучшении обмена веществ. Можно утверждать, что зеленый кофе безопасен. В клинических исследованиях никаких серьезных побочных эффектов не было выявлено.

С диетической точки зрения, следуя высказыванию Джона Толсуорси, следует «хранить верность» ещё и клетчатке. Уверены, все слышали о таком продукте. Она содержится в продуктах растительного происхождения, и ее роль немаловажна для нашего организма. По-научному клетчатка — это волокна растительного происхождения, которые устойчивы к ферментам пищеварительной системы человека. Пищевые волокна — компоненты пищи, не перевариваемые пищеварительными ферментами организма человека, но перерабатываемые полезной микрофлорой кишечника. В некоторых источниках понятие пищевых волокон определяется как сумма полисахаридов и лигнина, которые не перевариваются эндогенными секретами желудочно-кишечного тракта человека. По мнению многих специалистов, данное определение является наиболее верным. Если сказать проще, то это самая грубая часть растения. По результатам исследований доказано, чем больше человек упо-

требляет грубой пищи, тем лучше здоровье человека, и больше срок его жизни. Диетологи полагают, что с ее помощью можно избавиться от лишних килограммов. Одно время считалось, что клетчатка абсолютно бесполезна, так как организм не может ее переваривать, она не содержит витаминов и калорий.

Клетчатка делится на растворимую и нерастворимую. Растворимая клетчатка, при растворении служит средой для полезных бактерий, образуя желе. Благодаря этому виду, организм насыщается, и подавляется чувство голода. Она содержится во фруктах и овощах. Нерастворимая — помогает желудку освободиться от токсинов, желчных кислот и холестерина. Содержится в зеленом горошке, баклажанах, отрубях и т.д. Для здорового функционирования организма, необходимо употреблять оба вида клетчатки, рекомендуемое соотношение 3:1.

Одним из самых полезных свойств клетчатки является то, что она способствует снижению веса. Волокна клетчатки — один из главных врагов ожирения. Это потому, что калорий в ней фактически

нет, а вот, чтобы попытаться ее усвоить, организм тратит массу энергии. Она перестраивает полностью систему усвоения жира и его расщепления, а также ускоряет прохождение пищи через пищеварительную систему. Продукты, которые содержат много клетчатки, прекрасно насыщают организм, причем для этого не требуется большого количества. Клетчатка замедляет усвоение жиров и углеводов. Однако, во всем нужна мера. Рекомендуются употреблять 35 г клетчатки в сутки. Большинство же из нас не употребляют даже половины этой нормы. Если хотите похудеть, включите в рацион нужное количество клетчатки, и Ваш организм ежедневно будет терять до 180 ккал. Вы сможете забыть про такое понятие, как «лишние килограммы».

А теперь позвольте объяснить — к чему здесь рассказ о двух разных продуктах. Торговый дом «Диамир К» предлагает Вашему вниманию новый продукт торговой марки «Верное средство» — зеленый кофе в клетчатке. Похудательное действие на организм зеленого кофе значительно усиливается после введения его в клетчатку! Секрет — в соединении активных полифенолов клетчатки и зеленого кофе по особой авторской технологии. Используется только сорт «Робуста». Соединение клетчатки и зеленого кофе отлично подходит для низкокалорийного питания. Торговый дом «Диамир К» предлагает Вам «Верное средство» — ЗЕЛЕНЫЙ КОФЕ В КЛЕТЧАТКЕ четырех позиций:

- очищающий
- с элеутерококком
- с лимонником
- с ананасом.

Во всех видах присутствует яблочный пектин.

Милена Симонova



# Экстракт зеленых зерен кофе – что это?



**Научный взгляд на популярное похудательное средство.**

**Насколько громкие рекламные заявления соответствуют действительности, разобрался профессор Сибирского Медицинского Университета Удинцев С. Н.**

Продукт сей появился в России сравнительно недавно, но страницы всевозможных оздоровительных и похудательных сайтов Интернета уже вовсю пестрят фотографиями счастливиц, которые всего после двух-недельного применения экстракта успешно сбросили по 10-20 кг. Насколько это соответствует действительности? Давайте вначале разберемся, присутствуют ли в зеленых (сырых) зернах кофе соединения, которые могут так или иначе повлиять на жировой обмен. Ответ однозначно положительный.

**Во-первых** — это комплекс полифенольных соединений, значительную часть которых составляют два производных коричной (циннамоновой) кислоты, часто объединяемых под названием хлорогеновой кислоты, а также ее многочисленные родственники — кофеилхинная, дикофеилхинная, ферулоилхинная, криптохлорогеновая, изохлорогеновая и другие кислоты. Зерна сырого кофе содержат примерно 7–10% суммы всех этих соединений. Во время обжаривания содержание хлорогеновой кислоты в кофейных зернах резко снижается — на 65–67%.

**Во-вторых** — алкалоид кофеин, содержание которого в зеленом и обжаренном кофе примерно одинаково: до 3% в расчете на сухую массу. Кофеин стимулирует термогенез (теплоотдачу), активизирует симпатическую нервную систему, липолиз (распад жира) и повышает диурез — 1 мг кофеина способствует выделению 1,17 мл воды.

В доступной научной литературе можно найти немало работ по исследованию Экстракта в эксперименте, в том числе и по влиянию его на жировой обмен. Одна из таких работ выполнена в Научно-Исследовательском Отделе компании Oryza Oil & Fat Chemical Co, Ltd., Япония. Организаторы ее в течение двух недель кормили мышей, находящихся на стандартной диете, обогащенной оливковым маслом. У части животных в рацион включали 0,5% или 1% Экстракта либо его основных компонентов — кофеина и хлорогеновой кислоты. Оказалось, что у мышей, получавших добавку Экстракта к обычному рациону, вес и содержание жира в организме были значительно ниже. Уровень триглицеридов в крови и печени животных были также ниже.

Это одно из первых исследований, где показано, что Экстракт способен предотвращать набор веса и аккумуляцию жира в результате подавления как его абсорбции, так и активации метаболизма в печени. Авторы полагают, что такой компонент Экстракта, как кофеин, в большей степени отвечал за первый эффект, а хлорогеновая кислота — за второй (BMC Complement Altern Med. 2006).

Первое клиническое исследование по влиянию Экстракта на жировой обмен было проведено в Госпитале Сан-Антонио и Маргариты, Отделе Медико-Амбулаторного Ожирения, г. Тортона, Италия. Авторы его использовали препарат, стандартизованный по содержанию хлорогеновой кислоты. К исследованию были привлечены 50 добровольцев с избытком массы тела и ожирением (индекс массы тела — ИМТ, выше 25), находящихся на гипокалорийной диете. Половина участников получала препарат, остальные — плацебо, дважды в день, в течение 60 дней. К концу исследования снижение веса в опытной группе по сравнению с плацебо составило 4,97 кг (в среднем на 5,7%).

Оценку влияния Экстракта на абсорбцию (всасывание) глюкозы и изменение массы тела изучали в Компании ETC Research & Development, Осло, Норвегия. Были проведены два эксперимента. В первом, проведенном с привлечением здоровых людей с нормальной массой тела, одна группа участников получала обычный растворимый кофе Нескафе с содержанием хлорогеновой кислоты 30–40 мг/г. Другая — такой же кофе с добавлением 200 мг Экстракта, содержащего 50% (100 мг) хлорогеновой кислоты (Coffee Slender, Норвегия). В первой группе влияния на абсорбцию глюкозы не показано, а во второй — этот показатель снизился на 6,9%. В ходе второго исследования люди с избытком массы тела и с ожирением (ИМТ 27,5–32) пили эти два вида кофе по 5 чашек в день (11 г) в качестве компонента их обычного рациона в течение 12-ти недель. Получавшие обычный кофе потеряли в весе 1,7 кг, а пьющие кофе с Экстрактом — 5,4 кг. У участников второй группы жировая масса снизилась с 27,2% до 23,6% — это означает, что около 80% сниженного веса

приходилось именно на жировую массу, а не на «тощие» ткани. У пьющих обычный кофе потери жира были незначительны.

Исследование, организованное по требованиям доказательной медицины, было проведено в Отделе Химии Университета Шрантон, штат Пенсильвания, США. Авторы в течение 22-х недель изучали эффективность и безопасность Экстракта (коммерческий продукт GCA™) у субъектов с избытком массы тела. Участники получали две дозы Экстракта — 1050 или 700 мг в день, либо плацебо в течение 6 недель, за которым следовал 2-х недельный перерыв с трехкратным повторением цикла. У получающих Экстракт в обеих дозах по сравнению с плацебо отмечено снижение следующих показателей: массы тела в среднем на 8,04 кг, ИМТ в среднем на 2,92%, содержания жира в организме в среднем на 4,44%, а также показано урежение сердечного ритма в среднем на 2,56 ударов в минуту. Эффекты более высокой дозы препарата были более выражены, но несущественно. Шесть пациентов, судя по показателю ИМТ, перешли из состояния избытка массы тела в норму (Diabetes Metab Syndr Obes. 2012).

В этих статьях представлены различные данные, полученные к настоящему времени по применению экстракта зеленых зерен кофе с целью снижения массы тела. Эксперименты продолжаются. Мы будем знакомить Вас с новыми научными данными на страницах нашего издания.

*Материал предоставлен газетой «Клетчатка и Факты», г. Томск*





# Дыхание джаза

Я дышу – и, значит, я люблю!  
 Я люблю – и, значит, я живу!

Владимир Высоцкий

Дыхание, будучи одним из важнейших процессов жизнеобеспечения, тем не менее, не является единственным и протекает не где-то в виртуальном пространстве, а в нашем собственном теле в тесной взаимосвязи с другими, не менее важными процессами. Дыхание-процесс многоуровневый, который включает в себя не только вдыхание и выдыхание воздуха, но и процессы газообмена, транспорта и т.д. Дыхание в первую очередь обеспечивает энергетические процессы. А энергетические процессы зависят в основном от двигательной активности.

Jazzo2 — это танцетерапия и дыхание!!! Она развивает Ваш эмоциональный и физический потенциал. Позволяет увидеть свой собственный позитивный образ, обрести гибкое, пластичное и здоровое тело, а главное эмоциональное успокоение!

Сегодня у нас в гостях Инна Восканян — преподаватель дыхательной гимнастики, сертифицированный инструктор по Бодифлекс Superfitness Company, сертифицированный инструктор по Калланетик Fitness-Express, сертифицированный инструктор «Yoga, Pranayama, Bodyflex-Lost weight» AUM YOGA Studio & Holistic Healing Anjuna, Bardezoa (INDIA). Соавтор программы оздоровления Jazzo2 — танцетерапия и дыхательная гимнастика. Официальный представитель Jazzo2 в России.

— Инна, что за направление такое — Jazzo2? Когда оно появилось?

— Сейчас я Вам все расскажу. Jazzo — это авторская методика Якова Михельсона, который живет и работает в США. В соавторстве со мной возникло новое направление, которое мы решили назвать Jazzo2. Что из себя все это представляет? Это — танцевальная философия. Танцевальное ассорти, которое работает не только с физическим телом, но и с духовным. Здесь самое главное — музыка. Сначала мы даем возможность человеку услышать первые аккорды, и только потом начинается духовная работа. Человек слушает музыку и начинает телодвижения. Они могут быть в стиле динамической медитации, пилатес, йога. Есть конкретные комплексы движений под конкретную музыку. А есть — т.н. произвольная программа, мы просим человека показать в движении все то, что оно хочет выразить, «сказать». Это дает одухотворение, человек начинает расслабляться. Многие заболевания идут от зажатостей, на мой взгляд. Когда ты даешь человеку свободу действия, движения, человек начинает раскрываться по-другому. Формула Jazzo2=Jazzo+O<sub>2</sub>. Это — кислородная гимнастика. Это прогрессивная, даже революционная методика, которая не имеет ограничений и подходит любому возрасту.

— Есть ли ограничения или противопоказания?

— Нет! Ты увеличиваешь амплитуду своих возможностей пошагово. Первая тренировка начинается с шагов для любого новичка, независимо от возраста. Концентрация на привычном: носок-пятка, пятка-носок, и только потом начинается расслабление верхней части туловища и раскрытие потенциала. Музыка ведет той дорогой, по которой ты должен идти, чтобы быть здоровым, расслабленным и счастливым. Это и есть — философия Jazzo2.

Музыка, на которой все построено, танцевальное ассорти и — самое главное — кислородная гимнастика.



Инна Восканян

— Инна, а кто подбирает музыку?

— Это делает тренер, в частности, — я. Каждое занятие готовится под определенную музыку: ритмическую, классическую, популярную танцевальную, танго. Мы постоянно развиваемся, удается найти много новых танцевальных решений. Это хорошая танцевальная физическая нагрузка, которая подходит любому возрасту. Как тренер, я знаю, как правильно работать с телом, чтобы не возникло никаких осложнений. После тренировки выходят свободные и счастливые люди с осознанием того, что могут больше. Это — свобода.

— Сколько Вы уже занимаетесь Jazzo2?

— С февраля 2014 года.

— Есть ли зримые результаты — то, к чему всегда стремятся женщины?

— Конечно, есть. Появилась гибкость, пластика изменилась. Причем, не только тела, но и (не удивляйтесь!) — мозга. Он тоже может развиваться и изменяться, как тело. За счет

чего музыка действует на наше физическое тело? Мы воспринимаем мир благодаря органам чувств. В данном случае музыка через слух проникает в наше сознание. Помните, в начале беседы я говорила про первые аккорды? Так вот, как только ты их услышал, ты уже внутри Jazzo2! Возникает горение энергии внутри.

— На какие заболевания, в первую очередь, может оказать влияние эта методика?

— С учетом включения кислородной гимнастики, в первую очередь, на сахарный диабет. Почему я об этом знаю? У Якова Михельсона, основателя методики Jazzo, сахарный диабет. Он делает акцент на то, что именно этот метод его оздоравливает. При всей важности снабжения мозга кислородом нельзя забывать о второй половине энергетического уравнения — глюкозе. Вес мозга составляет всего 2% от веса тела, но он потребляет 20% энергии организма. В клетках мозга содержится лишь очень ограниченный запас глюкозы, и нет никаких скрытых резервов, откуда можно было бы ее почерпнуть. Таким образом, чтобы мозг мог выполнять свои функции, его надо в достаточной степени снабжать не только кислородом, но и глюкозой, которую можно получить из пищи или из запасов, накопленных в организме. Глюкоза поступает в мозг вместе с кровью. Гормоны, вырабатываемые поджелудочной железой — инсулин и глюкагон, — должны поддерживать оптимальный уровень глюкозы в крови. Однако, резкие колебания ее содержания все же случаются. Поддержание сбалансированного уровня сахара в крови играет такую же жизненно важную физиологическую роль, как и снабжение кислородом всех тканей организма. Сбалансированный обмен веществ обеспечивает стабильный уровень глюкозы — источника энергии для всех клеток тела. На спокойном диафрагмальном дыхании (ДД) происходит основной газообмен, питание каждой клетки нашего организма кислородом. ДД построено на спокойном вдохе (пассивном действии) и выдохе (активном действии), когда мы выталкиваем из себя продукты горения. Идет нормализация обменных процессов, а значит, напрямую связана с сахарным диабетом. Гимнастикой можно заниматься в любое время суток, но лучше — утром, 15 минут. Получи удовольствие, зарядись с утра! Jazzo2 — это красивая методика со своей философией. Философией, которая помогает быть здоровыми и счастливыми.

— Есть ли рекомендации по питанию для тех, кто занимается по вашей методике?

— Рекомендации есть — это сбалансированное питание без диет. Перед занятиями, конечно, 2-3 часа не есть, иначе будут неприятные ощущения. После тренировки можно не очень сладкий фрукт. Белковую пищу я советую употреблять до 16 часов, а не вечером, как многие рекомендуют. Белок (мясо особенно) долго в нас «гуляет». Можно съесть гречку, пасту (макарон) из твердых сортов. Обезжиренный творог. И еще, вечер — это с 19-20 часов и не позже! Мы — часть природы и должны подчиняться ее биоритмам. Вечером и ночью мы пассивны, не надо заставлять организм работать всю ночь. Утром будет вялость, а мы стремимся к гармонии. Чтобы в здоровом теле был здоровый дух и наоборот.

Беседовала  
 З. Зорина



# ДОКТОРА ОТ ПРИРОДЫ



Существует два авторитетных мнения, без которых не обойтись при написании материалов на медицинские, или около-медицинские темы — это Гиппократ (как же на него не сослаться..?) и английские ученые. Вот и мне, собаководу-любителю с 25-летним стажем, не удалось. А разговор пойдет вот о чем — о зоотерапии. В разных странах этот термин звучит по-разному: пет-терапия (англ. pet therapy, pet — обобщенное название домашних животных) — так называют терапию больных с помощью животных (собак, лошадей, дельфинов, кроликов, кошек, птиц и пр.) Понятие появилось сравнительно недавно. В СНГ пет-терапия больше известна под названием зоотерапия или анималотерапия (от лат. animal — животное).

Так вот, ещё со времён Гиппократа известно, что животные благотворно влияют на эмоциональное состояние человека, и терапевтический эффект при контакте с животными достигается именно за счёт положительных эмоций. Впервые домашние животные в лечебных учреждениях появились в Англии — это произошло в Йорке, в местном заведении для душевно больных. А концепция зоотерапии была сформули-



Иппотерапия

рована в 60-х годах XX века в США. Учёные доказали, что психологическое состояние, самочувствие и объективные физиологические показатели у людей, недавно взявших в дом собаку или кошку, улучшаются. С помощью зоотерапии можно даже компенсировать задержку умственного развития у

детей. «Зоотерапия — лучшее лекарство от стресса», — в последнее время эта мысль все чаще приходит в голову медикам.

Какие же виды этой необычной терапии бывают? Их несколько: иппотерапия — лечебная терапия (конный спорт); канистерапия (от лат. canis — собака); дельфинотерапия; фелинотерапия (лат. felis — кошка). Есть еще апитерапия (пчелы) и гирудотерапия (пиявки), но тут много спорных моментов.

Долгие годы считалось, что аллергию у детей чаще всего вызывают кошки и собаки.

В качестве аллергена ученые называли шерсть и слюну домашних животных. Однако, новейшие исследования ученых дали неожиданные результаты. Обследуя большую группу детей, они обнаружили, что 77% ребят, у которых дома есть кошки или собаки, не только не страдают аллергией, а, наоборот, устойчивы к воздействию аллергенов и вообще меньше болеют. (ППКС, как пишут в Интернете: подписываюсь под каждым словом). Моя дочь выросла вместе с огромным доберманом. Он был старше лишь на 6 месяцев. Прекрасно себя чувствовала все детство, много гуляла вместе с другом, научилась заботиться — кормить, давать свежую воду. Так продолжалось 10,5 лет. К сожалению, век наших питомцев достаточно короток. Дочка выросла, но вспоминает его почти каждый день уже десять лет. Этот феномен, по мнению исследователей, можно объяснить тем, что домашние животные приносят в дом тот минимум чужеродных веществ, которые тренируют иммунитет (в «стерильной» среде он бездействует). А тренированная иммунная система, с одной стороны, более активна, а с другой — «разборчива»: без надобности она антитела не вырабатывает.

В каких же ситуациях мы можем рассчитывать на помощь животных?

## 1. При сердечно-сосудистых заболеваниях.

Известно множество историй о том, как кошки спасали людей от сердечного приступа и гипертонического криза. Кошка может даже предупредить о возможном приступе. Английские врачи утверждают, что кошка в доме уменьшает риск повторного инфаркта миокарда. У человека, недавно перенесшего приступ, нормализуются давление и пульс после того, как он в течение нескольких минут погладит любимую кошку.

## 2. При стрессе и усталости.

Кошки способны снять усталость, стресс, мигрень, понизить давление, нормализовать пульс. Отличными психотерапевтами и невропатологами считаются длинношерстные кошки — сибирские, ангорские, пер-

сидские, бирманские, норвежские лесные кошки, которые помогают людям, страдающим бессонницей, раздражительностью, депрессией.

При этом цвет кошки тоже влияет на ее целительные способности. С этой точки зрения черные кошки забирают у человека вдвое больше отрицательной энергии, чем кошки других цветов. Рыжие кошки сами отдают положительную энергию. Кошки кремового окраса «тонизируют» нашу энергетику, ну а серо-голубые — успокаивают. Белые же кошки — непревзойденные лекари по показателям.

## 3. При гиподинамии.

Если у вас есть собака, то болезни, вызванные малоподвижным образом жизни, Вам не грозят. Собака — прекрасное «лекарство» от гиподинамии. Прогулки с собакой снижают вероятность сердечно-сосудистых заболеваний, инфаркта миокарда. А в собачей слюне содержится фермент лизоцим, который уничтожает болезнетворные микроорганизмы.



Милена и Ларсен. Фото из архива З. Зориной

## 4. Собаки диагностируют приступы эпилепсии.

В США и Великобритании собаки помогают больным эпилептикам. Они чувствуют приближение эпилептического припадка за несколько минут. Когда хозяин теряет сознание, собака подставляет свое тело, чтобы смягчить удар от падения. Как собаки умудряются чувствовать состояние своих «пациентов», медики объяснить не в силах.

## 5. Для профилактики и лечения простудных заболеваний.

Собачья шерсть хорошо сохраняет тепло, а еще обладает обезболивающими и противовоспалительными свойствами. За счет легкого покалывающего эффекта она увеличивает и регулирует циркуляцию крови. Это проверенное временем средство для профилактики и лечения простудных заболеваний, заболеваний почек, варикозной болезни. Изделия из собачьей шерсти помогают избавиться от болей в суставах и спине при радикулите, остеохондрозе, артритах и артрозах.

## 6. При сахарном диабете.

Собака реагирует на изменения запаха тела человека: сладкие, фруктовые запахи



свидетельствуют о высоком содержании глюкозы в крови, а прогорклые, кислые запахи — о низком. Чтобы привлечь внимание, собака начинает лизать лицо хозяина и даже может принести аптечку.

Говоря о целебном действии **иппотерапии** на организм человека необходимо помнить, что это не есть конный спорт, а просто верховая езда. О пользе, приносимой организму человека верховой ездой, знали еще в древности. Современные исследования показали благотворное влияние иппотерапии на опорно-двигательную систему, органы кровообращения, пищеварения, нервную, дыхательную и эндокринную системы. Помимо этого, конная прогулка — это прекрасная разгрузка от стрессов нашей жизни и масса положительных эмоций. Так как лечебная верховая езда не требует от человека значительных

физических усилий, она может быть рекомендована людям в раннем реабилитационном периоде после перенесенных заболеваний и операций, а также тем, кто ведет малоподвижный образ жизни.

**Общение с дельфинами** целебно — об этом сейчас знают очень многие. По сути своей дельфинотерапия — это комплексное воздействие на организм. Оно складывается из ультразвуковых волн, излучаемых дельфином, двигательной активности, пребывания в морской воде, обладающей определенными целебными свойствами. И, конечно, мощного психологического эффекта.



Общение с дельфином. Гавайские острова

Дельфин побуждает человека, находящегося с ним в бассейне, к общению — совместному плаванию, играм, невербальному обмену информацией. И в результате мы получаем настолько эффективное и позитивное воздействие, которого не могут дать самые современные лекарства. Основная составляющая дельфинотерапии — это ультразвук. Он применяется в медицине уже больше 40 лет. Для лечения ультразвуком в медицине есть специальный термин — сонофорез или фонофорез. Чем же так ценен этот метод лечения? В отличие

от многих других методов, ультразвук действует не на отдельные органы или ткани, а на клетки, из которых состоит наш организм. При этом природный ультразвук вдвойне ценнее, чем «механический», выпускаемый лабораторными установками. И этим объясняется уникальность дельфинотерапии. Дельфины — это природные «излучатели» ультразвука, которые охотно лечат человека.

Подготовила З. Зорина  
Использованы фото с ресурса  
[commons.wikimedia.org](https://commons.wikimedia.org)  
и из личного архива З. Зориной



# Рецепты от Фрау Кюхе



## «ЛЕНИВЫЕ» ФАРШИРОВАННЫЕ ПЕРЦЫ

**Ингредиенты (8 порций):**

- крупные перцы – 6 шт. (2 красных, 2 жёлтых, 2 оранжевых)
- говяжий фарш – 500 г
- рис (предпочтительно басмати) – 3 горсти
- растительное масло – 2 ст.л.
- лук – 1/2 луковицы
- морковь – 3 шт (небольшие)
- сметана – 1 стакан
- кетчуп – 1 стакан
- вода – 1 стакан
- соль, перец, специи по вкусу



Морковь нашинковать, лук крупно порубить. Спасеровать овощи на растительном масле. Из перцев удалить плодоножки и семечки, порезать кольцами. Половину нарезанных перцев выложить фарш и посыпать солью, перцем, сухим чесноком и любыми другими любимыми специями. Равномерно распределить сырой рис, а поверх риса — пассерованные овощи.

Уложить вторую половину нарезанных перцев и чуть придавить/утрамбовать руками. По краям формы влить воду, чтобы она опустилась на дно и не размывала остальные составляющие.

Смешать сметану с кетчупом до однородности и равномерно полить поверх перцев. Закрывать плотно крышкой или фольгой и запекать в центре духовки 2 часа при температуре 185°C.

## АБРИКОСОВОЕ ПЕЧЕНЬЕ

**Ингредиенты:**

- пшеничная мука грубого помола (из цельного зерна) – 1,5 стакана
- сушёные абрикосы, мелко-порезанные – 1 стакан
- семечки (подсолнуха или тыквы) – 2-3 ст. ложки
- молотый миндаль – 1/2 стакана
- сукралоза (например, спленда) – количество, эквивалентное 1/2 стакана сахара
- молотая корица – 1,5 ч. ложки
- сода – 1 ч. ложка
- соль – 1/2 ч. ложки
- растопленное масло – 90 г
- яйцо, слегка взбитое – 1 шт.
- кефир – 3-4 ст. ложки



Разогреть духовку до 180°C.

Смешать все сухие ингредиенты в просторной посудине и в центре её сформировать лунку. Отдельно смешать все жидкие ингредиенты и влить в лунку в сухих ингредиентах. Легонько перемешать вилкой до получения суховатого теста.

Теперь столовой ложкой набирать тесто с горкой, прямо в ложке формировать его в холмик и укладывать на противень. Должно получиться 24 печенья. Выпекать 15-20 минут. Тёплыми с молочком — весьма вкусное печенье!

## Узнай свой характер по 4 действиям.

### Что нужно сделать, чтобы протестировать себя:

#### 1. Сложите руки в замок.

Если сверху окажется большой палец левой руки, запишите на листочке цифру «1», если правой — цифру «2».

#### 2. Прицельтесь в невидимую мишень, закрыв один глаз...

Если остался открыт левый глаз, то запишите цифру «1», если правый — «2».

#### 3. Положите руки на грудь крестом, и посмотрите, какая рука окажется сверху.

Если кисть левой руки окажется лежащей сверху на правой руке, то запишите цифру «1», правая сверху — «2».

#### 4. Поаплодируйте...

Если сверху окажется левая рука, то цифра «1», если правая, то «2».

### Результат теста (особенности характера):

2222 — устойчивый тип характера, консерватизм, не желание вступать в конфликты, спорить.

2221 — у Вас самая яркая черта характера — крайняя нерешительность.

2212 — Вы коммуникабельны, всегда можете найти общий язык практически со всеми.

2111 — Вы непостоянны, делаете всё сами, не ищите поддержки других.

2211 — довольно не часто встречающееся сочетание. Вы коммуникабельны, идёте на контакт, в то же время у Вас очень мягкий характер.

2122 — Вы — «технарь», аналитический склад ума



и мягкость. Вы осторожно ко всему относитесь, наблюдается некоторая холодность в отношении с окружающими.

2121 — самое редкое сочетание, беззащитность, подверженность к влиянию людей.

1112 — Вы эмоциональны, энергичны и решительны.

1222 — довольно часто встречаемый характер. Вы эмоциональны, но не хватает упорства и настойчивости в решении жизненных вопросов, подвержены чужому влиянию. Хорошая коммуникабельность, люди тянутся к Вам.

1221 — Эмоциональность, нехватка настойчивости, очень мягкий характер, наивность.

1122 — Вы — дружелюбный человек, но в то же время немного наивный и простой. Склонны к копанию в себе, анализу действий. Интересов много, но не на все хватает времени.

1121 — Вы очень доверяете людям, и у Вас мягкий характер. Скорее всего, Вы — творческая натура.

1111 — Вы — крайне не консервативный человек. Творчество занимает в Вашей жизни далеко не последнюю роль. На многие вещи Вы смотрите нестандартно. Сильные эмоции, выраженный индивидуализм, эгоизм. Вы упрямы и эгоистичны, но это не мешает Вам жить.

1212 — Вы — сильный духом человек. Можно сказать, упёртый, достигаете поставленных целей.

1211 — Вы склонны к копанию внутри себя, немного замкнуты, довольно сложно найти друзей, но духом сильны, в достижении поставленной цели вряд ли что-то может сломить Вас.

2112 — у Вас лёгкие и непринуждённые черты характера, Вы спокойно находите новых друзей, заводите знакомства и часто сменяете увлечения.

Подготовила З. Зорина

Dr Dias

## ЛЬНЯНАЯ ДИЕТА НА 8 ДНЕЙ

### Дневной рацион:

<b>ЗАВТРАК</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• порция льняной каши Dr.Dias</li> <li>• стакан обезжиренного кефира или йогурта</li> </ul>
<b>ОБЕД</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• порция льняной каши Dr.Dias</li> <li>• тарелка вегетарианских щей</li> <li>• салат из свежих овощей</li> </ul>
<b>ПОЛДНИК</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• яблоко или апельсин</li> </ul>
<b>УЖИН</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• порция льняной каши Dr.Dias</li> <li>• кефир, ряженка или обезжиренный йогурт</li> </ul>

При выборе любой диеты существуют некоторые «НО!». Только Ваш лечащий врач может решить: необходима Вам диета или нет! Сначала рекомендуется проконсультироваться с врачом.

Ваш Dr.Dias



www.DrDias.ru

Dr Dias

## ОВСЯНАЯ ДИЕТА



### Дневное меню для похудения:

<b>ЗАВТРАК</b> 9:00	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Овсяная каша из цельного зерна – 100 г</li> <li>• Гречка – 100 г</li> <li>• Чай без сахара – 1 стакан</li> </ul>
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b> 11:30	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Геркулесовая каша – 100 г</li> <li>• Зеленый салат – 100 г</li> <li>• Яблочный или овощной сок – 1 стакан</li> </ul>
<b>ОБЕД</b> 14:00	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Овсяная каша из цельного зерна – 100 г</li> <li>• Рис – 100 г</li> <li>• Зеленый салат – 100 г</li> <li>• Яблоко – 1 шт</li> <li>• Чай без сахара – 1 стакан</li> </ul>
<b>ПОЛДНИК</b> 16:30	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Геркулесовая каша – 100 г</li> <li>• Апельсин – 1 шт</li> <li>• Томатный сок – 1 стакан</li> </ul>
<b>УЖИН</b> 19:00	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Овсяная каша из цельного зерна – 100 г</li> <li>• Зеленый салат</li> <li>• Сухофрукты – 50 г</li> </ul>
<b>ПЕРЕД СНОМ</b> 21:30	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Геркулесовая каша – 100 г</li> <li>• Киви – 1 шт</li> <li>• Чай без сахара – 1 стакан</li> </ul>

В один из приёмов пищи добавляйте 1 ч.л. овсяных отрубей «Dr.Dias»

При выборе любой диеты существуют некоторые «НО!». Только Ваш лечащий врач может решить: необходима Вам диета или нет! Сначала рекомендуется проконсультироваться с врачом.

Ваш Dr.Dias

www.DrDias.ru



ПРОДУКТЫ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ!



Польза в квадрате!



Я мечтаю!





## Всероссийская информационно-профилактическая акция «Диабет. Время действовать!». Ефремов

В Тульской области под эгидой Общероссийской общественной организации «Лига здоровья нации» прошла Всероссийская информационно-профилактическая акция «Диабет. Время действовать!», организованная региональным правительством.

«Мобильный диабет-центр» был организован и в Ефремове — одном из четырех населенных пунктов области, куда приехала специальная лаборатория на колесах. Длинный автобус разместился на площадке Молодежно-подросткового центра «Октябрьский», и уже с утра к нему тянулась очередь десятка в полтора людей. Впрочем, долго ожидать людям не пришлось: в передвижной лаборатории были организованы три пункта забора крови и кабинет, где с людьми беседовали врачи-эндокринологи — Светлана Прилепа — главный врач-эндокринолог области и ефремовский доктор Галина Глазова.

Волонтеры — студенты Ефремовского филиала Рязанского медуниверситета — раздавали прохожим листовки, приглашая пройти обследование. Кто-то проходил мимо, уверяя, что у него все в порядке, а кто-то заворачивал к необычному автобусу.

По словам Светланы Прилепы, ефремовцы были довольно активны в участии в акции:

— Около 500 человек прошло обследование. Приходили даже целыми семьями. Хочу отметить, что сегодняшняя акция направлена



именно на выявление скрытого диабета. Поэтому мы приглашали сюда людей, которые считают себя здоровыми, нигде не наблюдались. И не зря. Примерно у 10 процентов из пришедших был выявлен скрытый диабет. Так, впрочем, и во всех районах, где мы были.

Мы преследовали также цель — обратить внимание населения на свое здоровье. Чтобы не поступать по «скорой помощи» в тяжелейшем состоянии в больницу, а выявить заболевание в скрытом виде, начать лечить его, чтобы предотвратить такие тяжелые осложнения, как инфаркт, инсульт. Потому что

80% пациентов с диабетом умирают от инфарктов и инсультов.

Всех, у кого обнаружили заболевание, направили либо в поликлинику — для постановки на учет, либо, если еще не патологический результат, — на пере проверку в лабораторию. В минимальном объеме рассказали о диете, образе жизни, а более подробную консультацию люди получают в поликлинике.

Материал с ресурса <http://tula.er.ru>

## Всероссийская информационно-профилактическая акция «Диабет. Время действовать!». Новомосковск

Так называлась акция, прошедшая в Новомосковске и еще нескольких городах области. В ее рамках все желающие могли проверить кровь на сахар и получить квалифицированную консультацию врача-эндокринолога.

У ПЕРЕДВИЖНОГО консультационного пункта, разместившегося на центральной площади города, все шесть часов его работы не рассасывалась очередь. В ней и пожилые, и молодые люди, сотрудники близлежащих офисов, мамы с детьми. Кто-то об акции уже знал заранее, кто-то увидел машину передвижного центра, проходя мимо, кто-то услышал призывы медиков сдать «кровь на сахар бесплатно и без документов».

— Вот, решила провериться, чтобы знать, какой у меня сахар — в норме или что-то нужно предпринимать, — говорит молодая мама Юлия. — В прошлом году я не успела прийти: ребенок очень маленький был, а в этом году воспользовалась такой хорошей возможностью. Это очень удобно: не стоять в очередях, не записываться специально.

Ивану Васильевичу Меркулову об акции сообщила дочь.

— Она сама проверилась и мне позвонила, — говорит ветеран. — Я, собственно, и сам бы подошел, если бы увидел. В прошлом году, когда в

ГДК подобную акцию проводили, я тоже приходил, проверялся.

Подобные акции на скрининг скрытого сахарного диабета — мера необходимая и, как показывает практика, эффективная, если уместно здесь это слово. Сахарный диабет — одно из наиболее распространенных заболеваний в мире. А самое главное, он многие годы может протекать бессимптомно и большая часть людей даже не знает, что они больны. По словам главного областного эндокринолога министерства здравоохранения Тульской области Светланы Прилепы, в Тульской области зарегистрировано 52 тысячи пациентов с диабетом, но по прогнозам ученых, основанным на статистических исследо-

ваниях, реально их число может быть в три раза больше. И подобный массовый скрининг — хорошая возможность выявить такое скрытое заболевание.

— Сегодня на это время (примерно за 3,5 часа работы передвижного центра) мы посмотрели где-то 400 человек, — сообщила Светлана Прилепа, — из них у 70 впервые выявили повышенный уровень сахара, а у семи человек его показатели были настолько высоки, что их пришлось срочно госпитализировать. Причем до этого момента они и не знали, что больны.

В рамках акции новомосковцы могли не только определить уровень сахара крови, но и в случае необходимости тут же получить консультацию врача-эндокринолога. К специалисту отправляли всех, у кого показатели были выше нормы. Вместе с экипажем передвижного консультационного центра работали студенты Новомосковского филиала Тульского медицинского колледжа. Для будущих медиков это была неплохая практика, а для медиков сегодняшних — большая помощь.



Марина Алексеева  
 Фото Юрия Титова  
 Материал газеты  
 «Новомосковская правда»



# Коварный спутник человека

## Комментарии экспертов.

Есть такой «бородатый» анекдот. Студент-африканец, обучающийся в московском вузе, пишет домой письмо, в котором рассказывает родне, что в России есть две зимы — зеленая и белая. Когда зеленая — сокрушается теплолюбивый студент — жить еще можно, а вот когда наступает белая... Понятно, что для устного народного творчества характерно преувеличение, но тот факт, что Россия — страна большая, и с преимущественно суровым климатом, отрицать мало кто возьмется.

Основная масса наших соотечественников испытывает скорее дефицит, чем избыток солнечного воздействия. Скорее всего, в этом и кроется причина тяги россиян к отдыху в теплых (а иногда и в экстремально теплых, вроде Египта или Туниса летом) краях. Однако, у жителей северных регионов, не готовых к интенсивному солнечному воздействию, подобный отдых может вызвать сильнейшие иммунные и гормональные всплески, а то и значительно повысить риск онкологических и других неблагоприятных заболеваний. Так что делать и чего не делать? Где та грань, которую даже в погоне за шоколадным цветом кожи лучше не переступать?

Далеко не каждый человек сходу правильно ответит на вопрос: «Какой самый большой орган человеческого организма?» Тем не менее, речь идет о коже. Именно она является самым большим по площади органом и нашим главным защитником. Площадь кожи взрослого человека достигает 1,5–2,3 м<sup>2</sup>. Состоит из эпидермиса, дермы и подкожно-жировой клетчатки (гиподермы). Функций у кожи много, но мы коснемся одной — защитной (от действия механических и химических факторов, ультрафиолетового излучения, проникновения микробов, потери и попадания извне воды).

Ультрафиолетовое излучение солнца является важнейшим условием жизни на Земле, для всех без исключения биологических видов. Даже те живые существа, которые могут всю жизнь обходиться без света, все равно, так или иначе, пусть опосредованно через пищу, но пользуются его благотворным влиянием. Под действием ультрафиолетового излучения происходят многие об-



менные процессы в организме, в частности, синтез витамина Д. Без этого витамина или при его недостаточном количестве нарушается обмен кальция в организме, особенно заметно это на детях, у которых может развиться рахит. Скелет взрослого человека уже сформирован, и рахит ему не грозит, но при недостатке ультрафиолета обмен кальция также нарушается. Деятельность этого важного элемента не только в том, что он входит в состав костной ткани. Кальций в организме обеспечивает свертываемость крови, способствует правильной работе мышечной ткани, входит в состав гормонов и ферментов. При недостатке ультрафиолетового излучения эти важнейшие процессы нарушаются. Страдает и высшая нервная деятельность — потому то депрессии усиливаются в осенне-зимний период.

Совершенно очевидно, что передозировка ультрафиолетового излучения вредна и

опасна для организма человека. И в первую очередь страдает кожа. Следующие в группе риска глаза — при остром ожоге солнечными лучами наступает электроофтальмия, знакомая альпинистам, а хронический избыток ультрафиолетового излучения ведет к образованию катаракты. Испытывает чрезмерное напряжение и нервная система, появляется повышенная возбудимость, нервозность, быстрая утомляемость. Нельзя сбрасывать со счетов и мутирующее влияние ультрафиолетового излучения, способствующее развитию онкологии. Но и это ещё не все. Аллергия на солнце — увы не миф, а реальность. Повреждения от солнечного света связаны с его длительным воздействием. Однако многие люди патологически реагируют и на обычно нормально переносимую интенсивность солнечного света, в частности УФ-облучение. Различные части ультрафиолетового спектра могут вызвать фотодерматозы, фотостарение кожи и даже рак кожи. Фотодерматозы — поражения кожи (дерматозы), вызванные солнечным светом, в основном ультрафиолетовыми лучами. К фотодерматозам относятся: солнечный ожог, солнечная крапивница, фототоксические и фотоаллергические реакции и др. Солнечный ожог (солнечный дерматит), как и соляной дерматит, сопровождается покраснением и отеком кожи, появлением пузырьков и пузырей.

Солнечное излучение — это благо, без которого не может существовать жизнь на земле. Но при злоупотреблении, это благо превращается во зло. Так как же быть? Мы ведь так не любим ходить по врачам и прислушиваться к их рекомендациям.

«Фунт профилактики стоит пуда лечения» — сказал великий русский врач Николай Пирогов. Как раз для профилактики проблем и осложнений существуют косметические процедуры, помогающие оставаться молодыми и здоровыми. Солнцезащитные средства, предназначенные для защиты кожи от солнечных ожогов и предотвращения неравномерной пигментации. Задача грамотного косметолога — верно сориентировать клиента в изобилии препаратов и информации.

Обратимся к специалистам!





## Экспертное мнение

**Лали Важиқовна Бобуа, врач-дерматовенеролог высшей категории, косметолог, специалист по лазерным технологиям в эстетической и лазерной дерматологии, заведующая отделением дерматовенерологии клиники «Медик Сити», Москва.**

— Лали Важиқовна, с чего начать? Ваши рекомендации.

— Тем, кто отправляется в теплые страны, можно предложить инъекционные методики. Это поможет не пересушить кожу, уменьшить вредное воздействие солнца и не увеличить количество уже имеющихся морщин. Но, данные процедуры не исключают использования солнцезащитных средств, витаминов и антиоксидантных добавок. Лучше всего рекомендуется использовать бета-каротин, который усиливает иммунитет кожи, накапливается в поверхностных слоях кожи и позволяет ей не перегорать. Курс должен быть длительным — до поездки, во время и после неё. Загар получается ровным и красивым. Следует применять защитные средства с содержанием гиалуроновой кислоты и витамином С. Когда клиент приходит и говорит, что скоро едет отдыхать и хочет подготовить кожу, то мы, естественно, не используем лазерные процедуры. Если времени в запасе больше (2-3 месяца), то лазер тоже подходит. Сейчас можно даже химический пилинг делать летом (определенный вид), потому что он содержит специальные солнцезащитные блоки, так называемые летние пилинги. Если пациенту проведена адекватная защита, то ему не грозит нарушение пигментации. Есть даже специальные защитные средства, которые уже содержат осветляющие факторы. Гидрохинон, например в небольшом количестве, или арбутин. Это рекомендуется для самостоятельного пользования. Очень рекомендована L- формула витамина С — это различные виды сывороток (от 5%–20%) для наружного применения. Если говорить об инъекционных методиках, то лучше использовать различные гели на основе гиалуроновой кислоты для биоревитализации или мезотерапии, а последнее время мы применяем препараты с аминокислотами, с факторами роста, эпидермальными факторами роста, со специальными осветлителями, которые защищают кожу. Все это в рамках подготовки. Мы не только пигментацию таким образом предотвращаем, но и создаем гидрорезерв кожи — это очень важно. Кроме кожи лица необходимо позаботиться и о теле — все те же рекомендации по проведению процедур. Даже ногти реагируют на ультрафиолет — истончаются. Существует методика с использованием препаратов на основе мочевины, которые разрыхляют кутикулу, наносятся на ногти и защищают их. Пациент ставит задачу — доктор помогает решить. Врач обя-

зательно осматривает пациента на наличие новообразований — это закон. (Даже, если врач не дерматоонколог, то сомнившись в чем-то, он отправит клиента на консультацию специалиста). Пациенту должно быть объяснено, что все новообразования имеют тенденцию роста под воздействием ультра-



БОБУА Лали Важиқовна

фиолета. Женщинам объяснено (особенно любительницам загорать топless), что прямое воздействие ультрафиолета просто противопоказано! Такая «красота» не стоит жертв. Излишняя инсоляция может привести не только к росту доброкачественных образований на коже, но и онкологии молочных желез. Нельзя не сказать, что у воздействия солнца есть и плюсы: улучшается иммунитет, кровообращение, повышается уровень витамина D и концентрация серотонина. Что касается салонных, клинических процедур. Те, которые не повреждают целостность кожного покрова, могут использоваться перед поездкой в солнечные края: массаж, радиолifting, газожидкостный пилинг, мезороллеры (безинъекционные), ультразвуковой пилинг. Восстановление гидробаланса — это главное. Универсального совета нет, каждому клиенту индивидуальные рекомендации и программы.

— Разобрались. Это всё делается ДО отъезда «к морю». А ПОСЛЕ, если уже переборщил с загаром?

— Знаете, на современном этапе массу восстановительных процедур можно предложить. Все зависит от того, через какое время человек обратился. Если это сразу, дней через 15, может быть использован метод плазмолiftingа. Сейчас все процедуры ведут к регенерации кожи. Из инъекционных

методов лучше всего — биоревитализация, микронидлинг (Микронидлинг — это новая неабляционная методика лечения кожи лица и волосистой части головы, появившаяся в России в ноябре 2011 г. Процедуру микронидлинга проводят специальным аппаратом — MTS роллером, который состоит из ручки и вращающегося барабана, поверхность которого покрыта 200 иглами. Микронидлинг — это полноценный терапевтический комплекс для клинических процедур, в котором используется несколько запатентованных инновационных технологий в омоложении и оздоровлении кожи, лечении шрамов, рубцов, а также восстановления роста волос у мужчин и женщин.) Озонотерапия. Эффективны различные виды капельниц (это, конечно, для клиник), например, с экстрактом плаценты. Мезотерапия всех видов. Если инъекционная методика — это препарат + врач, сертифицированный для работы с этим препаратом, то безинъекционная — это еще и аппаратура (тоже с сертификатом). По приезде кожа слишком повреждена и методы щадящие. В салонах можно проводить ионофарезы с различными препаратами на основе осветлителей, для регенерации кожи, для стимуляции коллагена. Физиотерапевтические процедуры как раз и должны применяться в салонах. Микротоковая терапия прекрасно подходит для снятия отеков. Микродермабразию первые 1,5 месяца после поездки не рекомендовано использовать.

Если пациент пришел с некими изменениями из-за активной инсоляции (пигментные пятна, веснушки, расширенные кровеносные сосуды, сухость кожи) тут все методы хороши, но, повторюсь, с индивидуальным подходом. Осветляющие пилинги с ретиноидами, фототерапия, лазерные процедуры — все это хорошо на более позднем этапе. Для тела могут быть применены обертывания, различные виды массажей, спа-процедуры. Для устранения пигментации используются лазерные системы. Они разные. Фракционный фототермолиз частично устраняет пигментацию и направлен на стимуляцию коллагена — это анти-возрастная процедура. Для устранения пигментации используются те лазеры, которые не нарушают целостность кожи, но воздействуют на пигментацию — это, как правило, александритовые лазеры. Специальные лазерные установки для лечения пигментации. Одними лазерными процедурами не обойтись. Существует мезотерапия с осветляющим эффектом и обязательны препараты для наружного применения (без них невозможно). В результате солнечного воздействия страдают даже ресницы, брови. Клиентам можно предложить в салоне устойчивую окраску бровей и ресниц, чтобы во время отдыха не пользоваться косметикой или свести ее использование к минимуму (порой из-за использования декоративной косметики возникают некоторые виды дерматитов).

*продолжение на стр. 18*



продолжение. начало на стр. 16-17

**Экспертное мнение**

**Тлатова Татьяна Амзоровна, сертифицированный врач-дерматолог, косметолог, клиники эстетической хирургии и косметологии «БиКод», Москва:**

**— Татьяна Амзоровна, что за «зверь» такой — фотостарение?**

— О, это — тема №1 и в дерматологии, и в косметологии, вообще, в эстетике. Человек должен четко знать и понимать, что мы стареем от солнца. Насколько это влияет на зоревье, можно найти в разных источниках. Основная просветительская задача, на мой взгляд, у врачей и журналистов. Первая заповедь любого врача — не навреди! Вторая, убеждена, — строго индивидуальный подход. Начиная работать с пациентом (или клиентом), врач обязан выяснить ВСЁ: наличие хронических заболеваний, образ жизни, генетику и даже место работы, которое может повлиять на назначение тех или иных процедур. Если все сложить, то ясно, что одинаковых людей нет, а значит, и нет универсальных советов и решений. Согласно, что можно рекомендовать подготовить человека к летнему сезону походом в солярий, но все рекомендации по посещению даются косметологом в зависимости от генетики и типа кожи. Эта процедура неконтролируемая, и рассчитана на самосознание. Советы по солнцезащитным средствам тоже индивидуальны, как правило, методом проб и ошибок удается найти что-то подходящее. Врач помогает сориентироваться, рассказывает насчет возможных рисков, акцентирует внимание на деталях и особенностях конкретного пациента. Процедуры, которые рекомендованы перед поездкой в солнечные края: по всем статьям полезна чистка кожи (загар будет ровнее, если есть цель — загореть), то есть пилинг лица и тела, далее — правильное профессиональное увлажнение, которое не позволит пересушить кожу на солнце — эффект от салонных процедур длится от недели до двух (очищение, комплексное насыщение кожи, как «бутерброд» — слой за слоем). Кожа насыщается с учетом всех особенностей организма. Принцип взаимодействия должен быть таким: клиент ставит задачу, а косметолог выбирает пути решения (учитывая возраст, образ жизни, тип кожи и даже «кошелек»). Есть процедуры, которые можно делать любому, например — увлажняющий уход. Но... разновидности массажей, масок, очищающих средств будут для всех разные.

**— Приходилось ли Вам переубеждать пациентов?**

— Разное бывало в моей врачебной практике, Зорина Игоревна. Особенно сложно с теми, кто пришел с идеей фикс. Приходится увещевать, подробно объяснять... Ответственность врача очень велика. Если есть



ТЛАТОВА Татьяна Амзоровна

противопоказания к процедуре — доктор откажет в ее проведении, обосновав свой отказ. От этого зависит его врачебная репутация, и репутация клиники, в которой он работает. Очень важно доверие — врач должен все проговорить с пациентом, рассказать о процедуре, предъявить сертификаты на свою деятельность, на препараты, разрешение на работу с конкретной методикой (это все — отдельные документы). Я голосую за серьезный, медицинский подход в области косметологии. Диплом врача — это только начало, обязательна сертификация косметолога, обучаться врачи обязаны по сертификату каждые 5 лет + ежегодное повышение квалификации. Если подход серьезный, то бумаг должно быть много. Если врач хочет идти в ногу со временем, разбираться и не навредить, — должен учиться постоянно. Профессиональная косметика не должна продаваться в аптеках и магазинах, потому что концентрация всех веществ гораздо выше, они активнее и агрессивнее, для их применения нужны показания профессионала. Также они не продаются и в самой клинике. В салонах же могут продаваться косметические линии, но они бытовые, хотя, и разных категорий. Есть базовые вещи: очищение, увлажнение, питание (это знают все), задача косметолога выбрать и провести верную процедуру, опре-

делиться с графиком и целями дальнейших посещений и вмешательствами. Это уже опыт косметолога, его образование. Если клиент нарушил режим загара, то в клинике или салоне его ждет восстановление нарушенного эпидермального барьера. Все методы щадящие, никогда после отпуска не проводят агрессивные процедуры. Иногда назначаются кремы или мази для использования дома, а уже потом в клинике или салоне проводят восстанавливающие курсы.

Проведение процедур ведется официально с подтверждающими документами (чтобы не было взаимных претензий). Как должно быть? Человек приходит на прием, отвечает на все вопросы врача о заболеваниях, приемах препаратов, о прошлых процедурах и о том, что хочет сейчас. (Приведу пример: у повара — работа приравнивается к горячему цеху — есть ограничения по процедурам. Прием гормональных препаратов может спровоцировать образование пигментных пятен после некоторых процедур.) Если клиент что-то скрыл, он должен понимать, что это может отразиться на качестве процедуры. Реакция может быть отсроченной, а не мгновенной. У нас нет отдельных частей организма — все взаимосвязано. Необходимо донести до пациента, что мы — единое целое. Все рекомендации по поведению после процедуры проговариваются каждый раз, даже если этот клиент 20 раз у Вас был до этого. Если реабилитация требует серьезного домашнего ухода, то выдается документ, в котором написано — что это за процедура, кто ее провел, кому, когда, возможные риски или осложнения. Документ подписывается обеими сторонами. Эти бумаги имеют юридическую силу и у нас, и за рубежом. Пациент должен быть уверен, что ему всегда помогут, не откажутся от него. Опять — вопрос доверия и репутации. Конкуренция в нашей области огромна.

Что, как говорится, в сухом остатке? Наши эксперты помогли разработать комплексную программу по защите организма от УФ-излучения. Проще говоря, стало ясно, что такое «хорошо», и что такое «плохо». Что можно, а что нельзя. И, уезжая в теплые и очень теплые края, следует помнить, что иронический лозунг из прошлого: «спасение утопающих — дело рук самих утопающих» — в вопросах загара не пустой звук, а руководство к действию.

Материал подготовила  
 З. Зорина

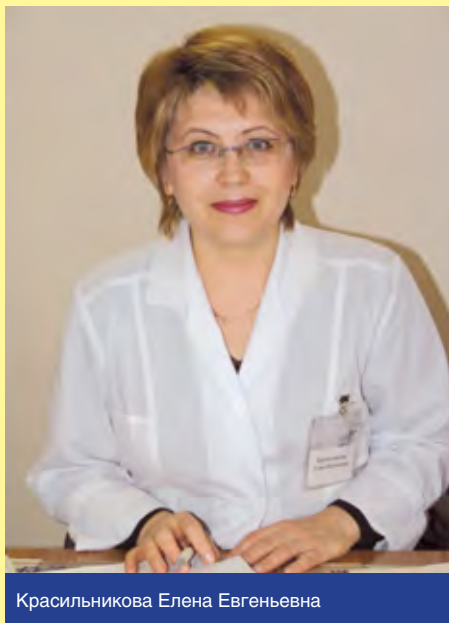




# Ставрополь: Жить с сахарным диабетом помогут в «Школе диабета».

В Ставропольском крае официально выявлено более 65 тысяч больных сахарным диабетом.

Часто можно услышать такую фразу: «Сахарный диабет — это не болезнь, а образ жизни». Излечить его полностью, к сожалению, пока нельзя. Однако больного можно научить полноценной жизни без снижения ее качества. Об этом мы поговорили с заведующей диабетологическим центром Ставропольского эндокринологического диспансера Еленой Евгеньевной Красильниковой.



Красильникова Елена Евгеньевна

— Сахарный диабет (СД) — это серьезное заболевание, и относиться к нему нужно соответственно. Главное, не пускать все на самотек. А сложность диабета как раз-таки состоит в том, что человек может долгое время не чувствовать никаких симптомов. Это ловушка, в которую многие попадают. Вот один пример: недавно к нам приехала пациентка, которая во время работы на даче наклонилась и вмиг потеряла зрение. Специалисты выявили у нее диабет, с которым она жила, не ведая о том, как минимум пять лет...

У медиков есть такой термин «преддиабет» — это когда у человека уже выявлены ранние

нарушения углеводного обмена. В этот момент очень важно вовремя предпринять меры и изменить образ жизни. В результате международных исследований по профилактике диабета выявлено, что 30 процентов таких пациентов могут добиться полной нормализации показателей глюкозы крови.

— Из приведенного Вами примера сразу возникает вопрос: если диабет протекает бессимптомно, то каким способом человек может вовремя принять необходимые меры, чтобы избежать серьезных последствий?

— Выявление заболевания — это работа врача первичного звена. Если к терапевту приходит пациент с избыточной массой тела, с гипертонической или ишемической болезнью, с нарушенным липидным обменом, то специалист обязан проверить уровень глюкозы. Кроме того, сейчас на территории края открыты центры здоровья, которые также нацелены на раннее выявление сахарного диабета. Кстати, оттуда к нам поступает немало людей.

— Елена Евгеньевна, как известно, количество больных СД с каждым годом значительно увеличивается. С чем связан такой рост?

— Действительно, это так. За каждые 10–15 лет количество больных удваивается. По данным Международной федерации диабета, на сегодняшний день в мире 336 миллионов больных. Конечно, основной риск связан с неправильным образом жизни. Сейчас у нас еда находится в шаговой доступности — можно купить что угодно где угодно, при этом мы зачастую не обращаем внимания на качество продуктов. Изменился и ритм жизни — не секрет, что пешим прогулкам все большее количество людей предпочитает транспорт. К тому же, если у человека родственники болеют сахарным диабетом, он уже автоматически попадает в группу риска. Кроме того, независимым фактором риска развития СД является возраст и генетика.

— Какие особенности у диабета первого и второго типов?

— Первым типом диабета болеют, как правило, дети и подростки. Он характеризуется полным дефицитом инсулина. Чаще всего СД возникает после перенесенных инфекций, когда поджелудочная железа поражается вирусом. Вирусы разрушают этот орган, и он перестает вырабатывать инсулин. Здесь симптомы очень яркие: ребенок резко теряет в весе, у него появляется жажда...

Диабет второго типа развивается у людей более старшего возраста. Чем он опасен? Конечно бы, он симптомов никаких не вызывает, и

можно жить, не задумываясь о болезни. Однако последствия не заставят себя ждать. Халатное отношение к своему здоровью может привести к развитию тяжелых сердечно-сосудистых заболеваний — инфаркту, инсульту...

С горечью могу отметить, что в настоящее время сахарный диабет второго типа «помолодел» — он стал появляться у детей и подростков.

— Чем конкретно могут помочь человеку в диабетологическом центре?

— Наш центр консультативный. При выявлении заболевания пациент приходит на прием, врачи дают ему рекомендации, как правильно питаться, какие выполнять физические нагрузки. Те, кто прислушивается к советам медиков, приводят показатели глюкозы крови в норму и прекрасно себя чувствуют. На базе учреждения работает «Школа диабета». Она была открыта в 1991 году и стала обязательной составляющей лечебного процесса. В «Школу» пациентов приглашают наши врачи не ранее чем через полгода после обнаружения заболевания. Ведь отношение пациента к болезни формируется не сразу и вызывает самые разные эмоции — страх, недоверие, нередко безразличие... Иногда требуется много времени, чтобы объяснить человеку, как важно выполнять рекомендации. Поэтому к каждому стараемся найти индивидуальный подход.

Как правило, цикл обучения в «Школе диабета» включает в себя 8–10 занятий. Все слушатели поделены на группы по 5–7 человек. На занятиях большое внимание мы уделяем практической активности пациентов: вместе решаем задачи, как надо поступать в том или ином конкретном случае, осваиваем навыки контроля уровня сахара в крови, технику введения инсулина. Наша задача — научить пациента правильно анализировать свое состояние и самостоятельно принимать меры.

— Один из основных вопросов, который волнует многих людей с болезнью сахарного диабета, — это льготы на бесплатные медикаменты. Есть ли дефицит препаратов?

— Пациенты получают лечение из средств краевого и федерального бюджетов. Деньги для федеральных льготников выделяются не в тех объемах, которые необходимы. Но самые уязвимые категории больных диабетом — дети, подростки, беременные женщины — получают все необходимое вовремя.

Лусине ВАРДАНЯН

Информация с портала «Мой диабет»  
<http://moidiabet.ru/>

## Ставрополь: День диабета

Одним из событий третьего дня «Праздника хлеба на Юге России» стал «День диабета».

Диабет считается эпидемией XXI века, в связи с малоподвижным образом жизни людей, неправильным питанием и многими другими причинами.

В рамках дня диабета Ставропольским краевым эндокринологическим диспансером было организовано бесплатное определение сахара в крови у всех желающих. Более ста человек воспользовались этой возможностью. Также была проведена презентация современных приборов для измерения сахара крови у населения. Особую заинтересованность у посетителей вызвали глюкометры российского производства.

А главный эндокринолог Ставропольского края Славицкая Елена Семеновна прочла для населения научно-популярную лекцию «Ожирение, как фактор риска сахарного диабета второго типа — эпидемия XXI века».

Также выступили специалисты центра медицинской профилактики ГБУЗ СК «Ставропольский краевой центр лечебной физкультуры и спортивной медицины» и Центра здорового питания Института живых систем ФГАОУ ВПО СКФУ. Их выступления были посвящены принципам здорового питания.

Информация предоставлена  
 Богомоловым М. В.



Славицкая Е. С.

# Михаил Ахманов ЖИЗНЬ И СУДЬБА ЭЛИЗАБЕТ ХЬЮЗ

Бантинг и Бест получили инсулин в конце 1921 г в Торонто, а его массовое производство начато в 1922 г. Поэтому не приходится удивляться, что первыми пациентами, которых стали лечить новым препаратом, были американцы и канадцы. Имена этих больных хорошо известны: Леонард Томпсон (14 лет, первая инъекция в истории лечения инсулином — 2 декабря 1921 г), Джо Джилкрист (31 год, врач, одноклассник Бантинга по учебе на медицинском факультете), Джим Хавенс (22 года, проживший семь лет с диабетом 1 типа на жесткой диете), Тедди Райдер (5 лет), Рэндалл Спрейг (16 лет). Их судьбы можно проследить по ряду публикаций — например, по книге Поля де Крюи «Борьба со смертью» и монографии канадского историка науки Майкла Блисса «Открытие инсулина». Многие юные пациенты, которых спас инсулин, прожили долгую и достойную жизнь: так, Рэндалл Спрейг стал врачом-диабетологом, практиковал более полувека и в 1980 г ему исполнилось 74 года. Тед Райдер, как точно известно, в свои 66 лет избежал многих диабетических осложнений и мог похвастать своеобразным рекордом: очевидно, он делал инсулиновые инъекции дольше любого другого человека на нашей планете. Но, пожалуй, самым замечательным персонажем среди этих людей стала Элизабет Хьюз, ибо она не только оставила записки о событиях 1922 года, но и в году 1980, будучи в преклонном возрасте, явилась живым примером успеха инсулинотерапии. Эта юная девушка отличалась поразительной силой характера и дисциплиной — только эти качества помогли ей остаться в живых.

Элизабет родилась 19 августа 1907 года в семье Чарльза Эванса Хьюза. Ее отец был видным политиком-республиканцем, занимавшим ряд высоких постов: губернатор Нью-Йорка, госсекретарь США и, наконец, председатель Верховного суда США. В части лечения Элизы, заболевшей диабетом в конце 1918 г, эта семья обладала практически неограниченными возможностями. Весной 1919 ее обследовал доктор Аллен, известный американский диабетолог, прописавший девочке строгую диету. В этот момент вес одиннадцатилетней Элизы составлял 34 кг; через три года, когда ей исполнилось пятнадцать и ее привезли на лечение в Торонто, она весила не больше 20 кг. Как и другие больные, упомянутые выше, она казалась скелетом, обтянутым кожей. Но суровая диета Аллена все же продириала Элизе жизнь до времени, когда появился чудодейственный инсулин.

Несколько слов о ее диете. Родители Элизы приставили к ней опытную медсестру, которая занималась приготовлением особых блюд и помогала девочке с анализами. Учитывался каждый грамм съеденной пищи, сладкое и мучное были исключены; в рацион входили молоко, постное мясо, яйца, сухари с отрубями, некоторые фрукты и овощи. Вечно голодная Элизабет выполняла эти рекомендации с поразительным усердием. Она могла умереть еще летом 1919, но, цепляясь за жизнь, смогла продержаться целых три года.

Но, несмотря на усилия врача и юной пациентки, положение Элизабет Хьюз было безнадежным. Понимая это, ее родители обратились к Бантингу. 15 августа 1922 Элиза, ее мать и медсестра приехали в Торонто, и Бантинг принял девушку как свою частную пациентку. Она не поступила ни в одну из городских клиник, жила вне больничных стен и, судя по всему, ее лечение в Торонто не афишировалось.

Бантинг начал делать ей инъекции инсули-

на, в то же время повышая калорийность питания. Он не являлся приверженцем строгой диеты — он видел истощенную девочку и понимал, что ее нужно кормить. Это привело к успеху — состояние Элизы улучшалось, нормализовался сахар крови, каждую неделю она прибавляла по килограмму веса, ее рост увеличился. С трогательным усердием она отмеряла в своих записях первый съеденный ею кусочек белого хлеба, макароны, сыр, жирные сливки. Маленькие радости жизни возвращались вместе с этой едой.

Однако возврат к нормальной жизни произошел без сложности. Каждая партия инсулина, который в те месяцы готовился в Торонто, имела свои особенности, и было невозможно выбрать некую постоянную дозу, сообразуясь с весом и питанием пациентки. В результате Элизабет познакомилась с гипогликемией — к счастью, не очень сильной, которую она обычно купировала леденцами и пирожными с патокой. Инсулин был плохо очищен, имел небольшую концентрацию, так что приходилось вводить препарат в большом объеме, по 5 куб. см. Уколы были болезненными, места инъекций опухали, и бедра Элизабет покрывались синяками и бугорками от уколов. Но она терпела и верила, что инсулин вернет ей здоровье.

Ее мать, несколько успокоившись, отправилась домой в Вашингтон, оставив Элизабет на попечение Бантинга и медсестры. Девушка часто писала ей, и эти свидетельства очевидца — ценный источник сведений о событиях тех дней. Ее успешное лечение было триумфом Бантинга, и об этом в письмах Элизы сказано с полной открытостью (цитируется по книге Блисса):

*«Все говорят, что я совершенно изменилась внешне... мне кажется, что с каждым часом восстанавливаются мои силы и прибавляется вес... это настоящее волшебство... Доктор Бантинг считает улучшение моего состояния просто чудом, ведь ни один из других его пациентов даже не приближается ко мне в диете и прочем, так что я думаю, что мне особенно повезло. Он приводит всех этих знаменитых докторов, приехавших в Торонто со всего света, чтобы они увидели своими глазами результат такого удивительного открытия...»*



Элизабет Хьюз со своей матерью, 1918 г.

Элизабет провела в Торонто всю осень 1922 года, строя планы своей будущей жизни — возвращение в школу, походы в кино и театры, путешествие к Ниагарскому водопаду. В этот период, в конце октября, в Торонто собрались ведущие американские врачи Аллен, Джослин, Уильямс из Рочестера, Рассел Уайлдер из клиники Мэйо и другие, чтобы обсудить с канадцами результаты, полученные при лечении инсулином. Одним из самых впечатляющих мероприятий этой встречи стал визит этих докторов к Элизабет Хьюз и ее тщатель-



ный осмотр. Аллен и Джослин помнили, как она выглядела раньше, и были потрясены.

30 ноября 1922 года Элизабет Хьюз отправилась домой. Ее дальнейшая судьба сложилась на редкость удачно: в 1929 г она закончила Барнард-колледж, престижное учебное заведение для женщин в Нью-Йорке, и через год обвенчалась с Уильямом Госсетом. Молодые супруги переехали в штат Мичиган, где Уильям, способный юрист, получил место в компании Форда. Его карьера была очень успешной — с течением лет он стал вице-президентом компании. Элизабет, родившая троих детей, делила свое время между их воспитанием, зарубежными поездками и общественной деятельностью; ее избрали председателем Исторического общества при Верховном суде США. Она строго контролировала свой диабет, объездила едва ли ни весь мир, иногда позволяла себе немного выпить — словом, вела жизнь нормального здорового человека. О своей болезни она никому не рассказывала — это была личная тайна Элизы и ее семьи.

Самое поразительное в этой истории произошло во времена не столь далекие, в 1980 г, когда удалось обнаружить миссис Хьюз-Госсет среди многомиллионного населения Соединенных Штатов. Розыски были предприняты Майклом Блиссом в процессе работы над его книгой. Он пишет:

*«С помощью сборника «Кто есть кто» я разыскал Уильяма Госсета и отправил ему письмо с просьбой рассказать мне о смерти его жены, а также о характере заболевания в последние годы ее жизни. Ответ пришел от самой Элизабет Хьюз-Госсет, живой и в добром здравии. С того момента, как ей сделали первый укол инсулина в Торонто, прошло уже пятьдесят восемь лет, и за это время она сделала около сорока трех тысяч инъекций.»*

Элизабет была огорчена тем, что мне удалось ее найти и узнать тщательно оберегаемый ею секрет. Она согласилась встретиться со мной лишь после того, как я пообещал не называть в своей книге ее имени, скрыв его под псевдонимом. Одну из суббот в ноябре 1980 года я провел вместе с Элизабет, только что вернувшейся из шестинедельного путешествия по Китаю. Моя собеседница, стройная, привлекательная женщина со слегка хриловатым голосом, и, конечно же, седая, избежала осложнений на ноги и глаза, которыми чреват диабет в пожилом возрасте. Ее уму, гибкому и абсолютно ясному, могли бы позавидовать люди вдвое ее моложе. Стремясь увековечить деяния своего отца, она вложила немало сил в основание Исторического общества при Верховном суде США.

Прощаясь, Элизабет предоставила мне на время письма, которые она посылала матери из Торонто в 1922 г. Как мы условились, в черновиках книги я скрыл настоящее имя моей героини, назвав ее Катариной Лонсдэйл, дочерью выдающегося американского политика».

Но после кончины Элизабет Хьюз автор, как было ему разрешено, упоминает ее под настоящим именем. В его книге много столь же потрясающих историй, и остается лишь сожалеть, что этот труд до сих пор не переведен на русский.

Михаил Ахманов



# Ї ĐĀÑÑ-ĐĀĒÈÇ Î ÇĀÑĀĀĀĪÈÈ Ì ĀĒĀĀĀĪ Ì ÑĖĀĀĪ ÎĀĪ ÿĒĪ ĀĐĖĪĀĪ ÑĪ ĀĀĖĀ (Ī ŸÑ) Î ÑĖĀĪ ĀĀĐĖÈÇĀĖÈÈ ĪĪĪ ĐĖÈÈ «ŖĒĀĀĪ ĀĀ ĀĀÈĪ ÈĖĀ» È «ĀÈÈĒĀ Ī ĀÑÈÈÈ ÈĪ ĀĀĒÑ».

Некоторые продукты имеют низкий гликемический индекс, поэтому проблемы понятий «Хлебная единица» и «гликемический индекс» обсуждались одновременно с проблемой снижения потребления ржи.

Рожь — национальная культура огромных территорий России, обеспечивающая в течение ряда столетий полноценность питания населения страны, имеющая зерно, богатое аминокислотами, кальцием и другими веществами, которые придают изделиям из ржаной муки высокую питательность и прекрасные вкусовые качества. Как будто сама Природа подарила русскому человеку такую культуру, которая через кусочек ржаного хлеба обеспечивает организм всеми необходимыми веществами, которые нужны для нормального жизнеобеспечения. В российском климате производство ржи имеет значительное влияние на продовольственную безопасность страны.

По медицинским нормам потребность человека в хлебе и хлебобулочных изделиях из зерна ржи составляет 18–22 кг в год. Ржаной хлеб из муки грубого помола на заквасках для населения России был не только продуктом питания, но и мощным профилактическим средством против ожирения, атеросклероза, ишемической болезни, нервных и онкологических заболеваний. Употребление ржаного хлеба помогает снизить холестерин в крови, улучшает обмен веществ, работу сердца, помогает предотвратить несколько десятков заболеваний, в том числе и онкологические. К тому же ржаной хлеб обладает меньшей энергетической ценностью и считается диетическим продуктом. Натуральный ржаной хлеб издревле берегал потомство, а, следовательно, и здоровье нации.

За последние 120 лет потребление продуктов из ржи на душу населения в России снизилось более чем в 3 раза в связи с тем, что появились сорта пшеницы, имеющие значительно более высокую урожайность, чем обычная для РФ рожь. В «Энциклопедическом словаре» Ф. А. Брокгауза и И. А. Ефрона о значении ржи сказано «В посты, особенно в летнее время, главную пищу простого народа составлял квас с зеленым луком и черным хлебом. Русская госпитальная гигиена, приспособляясь к народному вкусу, сделала квас обязательным продуктом продовольствия больных в лазаретах и госпиталях».

Российская Гильдия Пекарей и Кондитеров (РОСПИК) при участии Российской Диабетической Ассоциации (РДА) провела в конце марта 2014 г. «Праздник хлеба 2014» на базе павильона №57 Всероссийского Выставочного Центра (ВВЦ) в г. Москве. Во время проведения «Праздника хлеба 2014» состоялось заседание Межведомственного Экспертного Совета (МЭС) для реализации «Концепции обеспечения санитарно-эпидемиологического благополучия населения путем развития специализированного и функционального хлебопечения в Российской Федерации до 2020 года (Хлеб — это здоровье)». Председателем Совета является Помощник Председателя Правительства РФ Геннадий Григорьевич Онищенко. Первые два доклада на заседании МЭС были посвящены проблемам сахарного диабета в части организации пи-

тания людей с повышенным весом, атеросклерозом, артериальной гипертензией и повышенным сахаром в крови. Эти доклады «О необходимости стандартизации понятий «хлебная единица» и «гликемический индекс»» и «О разработке рекомендаций по присвоению продукту наименования «диабетический продукт» сделал врач-диабетолог М. В. Богомолов, Президент РДА.



Вручение Диплома и Знака Онищенко Г. Г.  
Слева направо: Богомолов М. В.,  
Онищенко Г. Г., Смирнов М. Б.

В начале заседания в соответствии с Решением №47 Президиума Совета директоров РДА от 13.02.2014 г. диплом и бронзовый знак «Кавалера ВМС» был вручен Г. Г. Онищенко.

После презентации докладов М. В. Богомолову было задано множество вопросов. Например, д.т.н. Т.В. Савенкова, прижизненный Почетный член РДА, заместитель директора НИИ Кондитерской промышленности (НИИ КП), поинтересовалась, почему был выбран ГОСТ №26987-86 от 01.12.86 г. в качестве стандартного хлеба и каким образом в этом ГОСТе регулируется количество усваиваемых углеводов в пшеничной муке. М. В. Богомолов от имени РДА предложил использовать старый батон нарезной в качестве стандарта при определении гликемического индекса и веса хлеба, содержащего в себе 1 хлебную единицу, ХЕ равную 10 гр. усваиваемых углеводов. По мнению М. В. Богомолова стандартизация количества углеводов в муке для стандартного куска хлеба должна быть научно и технологически доработана. Ранее полные тексты докладов публиковались в



Вручение Диплома и Знака Кацнельсону Ю. М.  
Слева направо: Павлов К. Н.,  
Кацнельсон Ю. М., Богомолов М. В.

«Российском журнале эндокринологии, диабетологии и метаболизма» в 2012 г., а также позднее включались в состав «Стандартов качества организации РДА» в соответствии с Федеральным законом «О техническом регулировании». Доработанные тексты докладов опубликованы на сайтах РДА в разделе «Продавцу. Производителю». Г. Онищенко в ответном слове поблагодарил РДА за оказанное доверие и заверил присутствующих, что и далее будет прилагать усилия по борьбе с ожирением в РФ, и в будущем надеется стать полным Кавалером трех знаков РДА «ВМС» (бронзового, серебряного и золотого). Проф. Сысуев Василий Алексеевич, академик Россельхозакадемии, директор НИИ Сельского хозяйства им. М. В. Рудницкого Россельхозакадемии поинтересовался у М. Богомолова на какие критерии следует опираться Ученым Советам при защите кандидатских и докторских диссертаций соискателей, разрабатывающих и внедряющих хлебобулочные изделия, позиционируемые на рынке как «диабетический продукт». М. Богомолов ответил: «Определить понятие диабетический продукт следует так — динамично открытое социально-экономическое, юридическое, НЕ медицинское понятие, характеризующее процесс взаимодействия человека с окружающей социальной средой с акцентуацией на питание».

В. А. Сысуев подарил М. В. Богомолову книгу «Энергия ржи для здоровья человека» Киров, 2010 г., подписав, как один из авторов, на память первую страницу. С разрешения авторов, включая Матти Вяяннен, вице-Президента финской фирмы «Leipurien Tukku», фрагменты из книги с рецептами и советами для людей с повышенным весом, атеросклерозом, сахарным диабетом будут публиковаться на сайтах РДА.

Проф., д.т.н., Магомедов Газибег Омарович, заместитель губернатора Воронежской области по Национальной Палате, полномочный представитель Республики Дагестан в Воронежской области, обратил внимание на необходимость согласования компонентов ржаного хлеба на предмет халальности, постности и возможности употребления в кошерном питании.

В конце заседания МЭС приятной неожиданностью для бессменного организатора «Праздника хлеба» на протяжении последних 14 лет, Президента РОСПИК Юрия Менделевича Кацнельсона стало вручение ему Диплома и бронзового Почетного знака РДА «ВМС» 3 ст. в той же номинации, что и Г. Г. Онищенко. Ю. М. Кацнельсон внес заметный вклад развитие концепции «Хлеб — это здоровье». Ю. М. Кацнельсон искренне поблагодарил за награду и заверил, что предпримет все зависящие от него усилия по защите прав потребителей для стандартизации этикеточных надписей при указании там количества ХЕ и значений гликемических индексов. Ю. М. Кацнельсон предложил РДА своевременно информировать РОСПИК о подвижках в стандартизации понятий ХЕ и ГИ.

Информация предоставлена  
Богомоловым М. В.



# НОВАЯ ФОРМА – НОВЫЕ ЦВЕТА!



Вафли Bifrut 60 г.  
на сорбите и фруктозе

Практичная групповая упаковка  
в гофрокоробе всего 28 шт.



ООО ТД «Диамир К»

+7 (495) 739-2200

[www.diamirka.ru](http://www.diamirka.ru)



ПРОДУКТЫ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ!



Полезьа в квадрате!



Я мечтаю!





# ЛЕЧЕНИЕ ДИАБЕТА В КАРЛОВЫХ ВАРАХ

Карловы Вары, курорт мирового значения, находятся на западе Чехии в долинах рек Тепла и Огже, в горной местности с высотами 400–650 м. Это старинный город — по преданию, император Карл IV охотился в окрестных лесах, обнаружил горячие целебные источники и повелел основать лечебницу и поселение при ней, что и было сделано в 1350 году. Уникальными карловарскими водами лечатся уже около семи столетий, чему также способствуют чистый воздух, красоты горных ландшафтов и расположение города — фактически он лежит в центре Западной Европы. По современным понятиям, ближайšie крупные города — на расстоянии протянутой руки: Прага — 125 км, чуть больше до Дрездена, Нюрнберг — 180 км, Мюнхен — 310 км, Берлин — 330 км, Вена — 400 км; до границы с Германией — 40 км. В настоящее время Карловы Вары — центр Карловарского края с населением 54 тысячи человек, с удобным сообщением с помощью наземного и воздушного транспорта. Время полета из Москвы и Петербурга — около двух часов, затем еще 15–20 минут на автобусе — и Вы в своем отеле.

Впрочем, название «отель» не совсем верное, так как это скорее санаторий, куда большая часть постояльцев прибывает не столько ради отдыха и развлечений, а с целью лечения. Должен заметить, что отели очень отличаются друг от друга, и дело не только в их величине, местоположении и «звездности», но и в квалификации медицинского персонала. Отель средней величины, рассчитанный на 120–150 человек, обычно имеет собственное медицинское отделение, которое возглавляется главным врачом — как правило, физиотерапевтом. Его штат включает полтора десятка специалистов по реабилитации, медсестер, массажистов и т.д. Поступивший пациент проходит обследование у врача, и ему назначаются процедуры, три-четыре в день, а также трехразовый прием воды из определенного источника (их в Карловых Варах двенадцать). При необходимости назначается диета; также большое значение имеют пешие прогулки в парках и горных лесах по определенным маршрутам с поэтическими названиями — тропа Тургенева, тропа Шопена, Русалочья тропа, тропа Дворжака и т.д.

Я советую выбирать место лечения по рекомендации знакомых, которые уже побывали в том или ином санатории. Отелей в Карловых Варах очень много, стоимость путевок варьируется в широких пределах, и бывали случаи, когда пациент, соблазнившись невысокой ценой, не получал качественного лечения и питания. Многие россияне постоянно отдыхают и лечатся в определенном санатории, посещают его многократно, иногда дважды в год. Мы с женой ездим в отель «Сметана–Вышеград», где многие годы трудился замечательный врач Штефан Ловацкий, один из создателей уникального метода лечения с помощью инъекций углекислого газа («газовых уколов»). К сожалению, доктор Ловацкий уже не с нами, но сохранились его медицинская школа и обученный им персонал. Сейчас в этом отеле тоже превосходный врач, доктор Ладислав Поливка.

Пешие прогулки и диета напрямую спо-



Отель «Сметана–Вышеград»

собствуют нормализации глюкозы крови, но главный смысл пребывания в Карловых Варах состоит в лечении хронических осложнений диабета — в первую очередь, полинейропатии. Известно, что при диабете поражаются кровеносная и нервная системы, позвоночник и суставы в большей степени, чем у здорового человека, подвержены негативным изменениям, может нарушаться нормальное функционирование печени. Желудочно-кишечные недуги (гастрит, язвенная болезнь и т.д.) диабет не инициирует, но они могут возникнуть независимо от диабета, особенно у лиц пожилого возраста. Воды и процедуры в санаториях Карловых Вар направлены в первую очередь на лечение болезни обмена веществ, заболеваний нервной и кровеносной систем, опорно-двигательного аппарата, онкологических заболеваний, нормализацию функций печени и желудка.



Итак, целебная вода. Ее пьют трижды в день за час до еды из источников, назначенных врачом (назначение может выглядеть так: утром — 200 г из источника №11, перед обедом и ужином — по 200 г из источника №6). Все источники пронумерованы и находятся в коллонадах в центре города, рядом с рекой; состав вод в них очень близкий, но они различаются температурой. Питье карловарской воды — целое священнодействие: ее пьют обязательно рядом с источником, мелкими глотками, неторопливо при этом прогуливаясь и думая только о хорошем;

разумеется, пьют из кружек с полными ручками, чтобы не обжечься. Кружек в Карловых Варах тысяча и один фасон — большие и маленькие, круглые, плоские и конические, с рисунками и узорами, в форме слоников, кошек, собачек и так далее. Кружку выбирают по своему усмотрению, а вот воду нужно пить непременно около источника, ее не советуют запасать впрок. Кроме целительного минерального состава, карловарская вода, за счет радона, обладает слабой естественной радиоактивностью, но спустя два-три часа этот важный лечебный эффект исчезает. Водами лечат желудочные заболевания (начиная от изжоги и кончая язвой), вода улучшает функцию печени и оказывает благотворное влияние на нервную систему, сон и общее самочувствие пациентов. Карловарская вода содержит углекислый газ, натрий, калий, магний, сульфаты, хлориды и ряд других веществ в очень малых дозах, однако оказывающих мощное лечебное воздействие.

Кроме питьевой терапии существует ряд других процедур, которые можно разбить на следующие группы: ванны, массажи и физиотерапия с помощью приборов.

## ВАННЫ

Сухая углекислая ванна — пациента помещают по шею в пластиковый мешок, в который нагнетается углекислый газ. Процедура показана при нарушениях периферического кровообращения организма — в первую очередь, при полинейропатии. Имеет дополнительный успокаивающий эффект.

Углекислая водная ванна в теплой минеральной воде — также для улучшения кровообращения в наружных тканях, нормализации сердечной деятельности и понижения давления крови.

Жемчужная или пузырьчатая ванна в термальной воде — через решетку на дне ванны подается воздух, происходит микромассаж кожи с помощью воздушных пузырьков, активизируется кровоснабжение, улучшается сон, снимается нервное и мышечное напряжение. Показана при неврозах и лечении опорно-двигательного аппарата.

Вихревая ванна в минеральной термаль-

ной воде — водный массаж кожи, способствующий увеличению кровенаполнения периферийных тканей и удалению вредных веществ. Показана при мышечных спазмах, судорогах и реабилитации после травм. Эта процедура также выполняется отдельно для рук и ног.

Грязевая (торфяная) ванна — из местного природного торфа и минеральной воды. Тепловая процедура, в ходе которой прогреваются даже глубоко расположенные органы. Рекомендована при лечении опорно-двигательного аппарата, но следует учитывать, что она дает большую нагрузку на сердечно-сосудистую систему.

Помимо перечисленных водных процедур используются душ Шарко, дорожка Кнайппа, проводится гимнастика в бассейне (в котором также можно плавать).

### МАССАЖ

Обычный классический массаж — для снятия мышечного напряжения, улучшения кровообращения, метаболизма и трофики в массируемых тканях. Однако для пациентов, перенесших инфаркт, страдающих смещением позвонков и некоторыми другими недугами, классический массаж не показан. В этом случае используются другие виды массажа.

Рефлекторный массаж является мануальным воздействием, стимулирующим точки акупунктуры. Выполняется опытными специалистами, владеющими этой сложной техникой. Показан при хронических ревматических заболеваниях двигательного аппарата, благотворно влияет на хронические заболевания внутренних органов.

Рефлекторный массаж ступней ног — еще один вид акупунктурного воздействия, направленный на устранение патологических изменений в области двигательного аппарата (чаще всего — в области позвоночника). Также улучшает кровообращение и ускоряет регенерацию.



Подводный массаж — комплексное воздействие ванны с теплой водой и массажа давлением водяной струи, направляемой массажистом.

Гидропунктура — разновидность подводного массажа с помощью потока воды из сопел на днище ванны. То и другое рекомендовано для улучшения кровообращения и лечения опорно-двигательного аппарата.

### ФИЗИОТЕРАПИЯ С ПОМОЩЬЮ ПРИБОРОВ

Используются все современные методы электролечения, магнитолечения, лечения с помощью ультразвука, лазера, тепла и холода и так далее. Наиболее распространены процедуры: диадинамика и диатермия (воздействие током низкой или высокой частоты); тепловое лечение (парафин, парафанго, соллюкс); воздействие ультразвуком; магнитотерапия (бесконтактное воздействие импульсного магнитного поля); облучение поляризованным светом; лазерная терапия (акупунктура с помощью лазера). У каждой из этих процедур свое назначение, но я приведу их одним списком: биостимуляция, восстановление функции периферических

нервов, улучшение обмена веществ, циркуляции крови и регенеративной способности тканей, стимуляция притока крови к внутренним органам, лечение хронического воспаления суставов, острого и хронического ревматизма, лечение кожных заболеваний. К этому нужно добавить кишечные промывания минеральной водой, ингаляции, лимфодренаж, соляную пещеру и оксигенотерапию (вдыхание обогащенной кислородом воздушной смеси плюс витаминный коктейль).

### ПНЕВМОПУНКТУРА

Пневмопунктура — инъекции углекислого газа под кожу в точки акупунктуры, очень эффективный метод лечения двигательного аппарата. Обычно уколы делают в зоны шеи, лопаток, позвоночника, поясницы и нижних конечностей до щиколоток. При воспалении плечевых суставов, локтей, коленей обкалывается соответствующая область.

Как я уже упоминал, врач назначает три-четыре процедуры в день, и всего их за трехнедельный курс около шестидесяти. Стандартный вариант включает оксигенотерапию, сухую и водную углекислые ванны, массаж, пневмопунктуру (все — по десять раз) и процедуры электро- или магнитотерапии. Имеются и специальные программы: диабетическая, онкологическая, дерматологическая и программа для снижения веса. Честно говоря, в санатории «Сметана-Вышеград», где лечимся мы с женой, кормят так, что похудеть трудно, и слишком тучных людей я там не видел. Но на улицах Карловых Вар такие попадаются, и, как сообщили мне местные медики, в некоторых отелях разработаны специальные фруктово-овощные диеты.

Что касается сахарного диабета, то он является проблемой не только для приезжающих в Карловы Вары больных иностранцев, но и для самой Чехии. Диабетом в различных формах (считая преддиабетическое состояние) страдает около 8% населения страны (всего — 10,5 млн. жителей). В связи с этим чешские медики, медицинские страховые компании и, разумеется, правительственные органы уделяют большое внимание лечению и поддержке людей с диабетом. Чехия не производит инсулин, он закупается у ведущих мировых корпораций, примерно 70% — у компании «Ново-Нордиск», и 30% — у компании «Лилли». Обеспечение всеми лекарственными препаратами, шприц-ручками и приборами производится за счет государства и страховой медицины. В сравнении с Россией, есть отличия в пользу Чехии — так, чешский врач может выписать пациенту инсулиновый дозатор, и больной не только получит его бесплатно, но и приобретение расходных материалов (иглы, катетеры и резервуары) будет оплачиваться страховой компанией. Помпы поставляются фирмой «Медтроник МиниМед», их стоимость составляет 2500-3000 долларов, а расходные материалы обходятся примерно в 180-230 долларов в месяц. У нас все эти расходы ложатся на больного. Вероятно, в маленькой Чехии диабетиков с помпами больше, чем в России (у нас, по данным 2009 г., помпу имеют только 1500 человек).

Разумеется, такой великолепный курорт, как Карловы Вары, стал одним из центров лечения диабета — в первую очередь, детского. Санаторий для детей с диабетом был открыт здесь еще в 1952 году по инициативе известного чешского педиатра профессора Швайцера. С начала восьмидесятых годов в государственном санатории «Манес»\*, который я посетил и побеседовал с главным врачом Ярославом Воборжилом и медсестрой Ивановой Гайковой, функционирует отделение для детей с диабетом. Санаторий «Манес» объединяет пять курортных корпусов («Манес I», «Манес II», «Чапек», «Эден I», «Эден II»), занимающих целую улочку на окраине Карловых Вар, которая со всех сто-

рон окружена парком и горным лесом. Место очень живописное и тихое, но отсюда за пятнадцать минут пешего хода можно добраться до городского центра и источников. Корпус «Эден II» полностью предназначен для детей. Как сообщил мне д-р Воборжил, в Чехии ежегодно заболевают диабетом триста детей и подростков, и сто из них становятся пациентами «Манеса». Детское отделение специализируется не просто на лечении диабета, а на реабилитации и обучении тех маленьких пациентов, которые заболели недавно, при-



чем обучают не только детей и подростков, но также их родителей. В Чехии есть и другие санатории для детей-диабетиков, но особенность «Манеса» в том, что здесь принимают очень маленьких ребятшек, начиная с двухлетнего возраста. Разумеется, это требует от персонала особых психологических навыков — в отличие от подростков, детям двух-пяти лет не очень понятна суть постигшей их беды, а вот родители малышей нередко впадают в шок. Их надо вывести из этого состояния, заставить примириться с ситуацией и обучить, ибо на них ложится вся ответственность за больного ребенка.

С доктором и медсестрой я беседовал в прекрасно оборудованной учебной комнате. Здесь была аппаратура для демонстрации фильмов, целая коллекция глюкометров разных фирм и другие пособия, включая учебную литературу. Отмечу, что книги зарубежных авторов, которые издаются в России для людей с диабетом, в массе являются переводами с английского или немецкого, но за одним исключением — чешские пособия у нас тоже переводили и издавали (П. Когут, Я. Павличкова «Диета при сахарном диабете»; В. Бартош, Т. Старновска «Диетическое питание при сахарной болезни»). Мне показали еще несколько книг — по детскому диабету, кулинарии и питанию, спортивным занятиям, рекомендованным для детей и подростков — и хотя я не знаю чешского языка, у меня сложилось впечатление, что это очень качественная, очень профессиональная литература. Вероятно, потребность в таких руководствах полностью удовлетворяется чешскими авторами-медиками.

Эта публикация посвящена диабету, медицине, целебной воде и физиотерапевтическим процедурам, но напомним, что в Карловых Варах и в окрестностях этого курорта есть много достопримечательностей, масса чудесных мест, радующих глаз и сердце, дарующих то, что так необходимо нам — энергию, бодрость и хорошее настроение.

Михаил Ахманов

\* — Многие отели в Карловых Варах носят имена деятелей культуры, музыкантов, художников, писателей, ученых. Про отель «Сметана-Вышеград» я уже упоминал; есть отель «Дворжак» (Сметана и Дворжак — великие чешские композиторы), великолепный отель «Чайковский», отели «Павлов», «Гете Хаус», «Моцарт» и так далее. Отель «Манес» назван в честь Йозефа Манеса (1820–1871 гг), выдающегося чешского живописца.



# Сахарный диабет II типа: эффективное лечение возможно!

Сахарный диабет II типа является серьезной медико-социальной проблемой практически во всех странах мира. В структуре заболеваемости на него приходится порядка 90% от всех пациентов с сахарным диабетом. На сегодняшний день только в нашей стране диагностировано порядка 3,5 миллионов пациентов с этим заболеванием.



Несмотря на всю серьезность заболевания, люди, имеющие сахарный диабет, могут жить полноценной жизнью при условии соблюдения определенных правил и терапевтических рекомендаций лечащего врача. Тем самым минимизируется или же предотвращаются связанные с заболеванием осложнения. Однако не все пациенты достигают целей терапии. Основная причина — низкая вовлеченность в процесс лечения. Это, как следствие, приводит к прогрессированию сахарного диабета и развитию его осложнений, а также вызывает неудовлетворенность работой у врача и является катализатором его профессионального выгорания. Как выяснилось, 55% врачей испытывают эмоциональное напряжение при работе с пациентами с сахарным диабетом II типа, зачастую обоснованное их низкой комплаентностью\*.

Вот мнение Ларисы Максимовны Рудиной, кандидата педагогических наук, доцента Московского гуманитарного университета: «Сахарный диабет — серьезное и коварное заболевание. Поэтому умение грамотно выстроить коммуникацию с пациентом является одной из главных задач врача. Общение зависит, прежде всего, от целей, которые ставит врач перед пациентом на начальном этапе. Очень важно, чтобы они были просты и понятны больному. Врач должен помочь пациенту начать новую жизнь, обучить правилам, необходимым для успешного контроля заболевания. Причем всё это должно делаться постепенно, без ускорения внутреннего процесса изменений. Именно умение наладить двусторонний контакт помогает врачу не только создать комфортную эмоциональную среду для себя и пациента, но также положительно сказывается на результатах лечения».

Известно, что для успешной терапии сахарного диабета недостаточно только изменить характер питания и физической активности. Пожалуй, главной задачей, которая стоит, как перед врачом, так и перед больным, является достижение длительной компенсации заболевания. Она обеспечивается с помощью сахароснижающих препаратов. Однако выбор терапии в большинстве случаев требует индивидуального подхода к

пациенту, с учетом наличия у него осложнений, сопутствующих заболеваний, а также особенностей образа жизни. Это значительно сужает круг выбора препаратов или требует коррекции дозы.

Марина Владимировна Шестакова, профессор, доктор медицинских наук, член-корреспондент РАМН, Директор Института диабета ФГБУ «Эндокринологический научный центр» Министерства здравоохранения РФ: «Результаты клинических исследований доказывают эффективность применения препаратов, содержащих действующее вещество линаглиптин — как в качестве монотерапии, так и в комбинации с другими сахароснижающими препаратами, включая инсулины. Благодаря тому, что линаглиптин не выводится через почки и не подвергается метаболизму в печени и почках, он не оказывает дополнительной нагрузки на эти органы у пациентов, вынужденных принимать большое количество других лекарственных препаратов наряду с сахароснижающей терапией. Это особенно важно для пациентов с сахарным диабетом, у которых почки подвержены негативному влиянию многих факторов, таких как гипергликемия, артериальная гипертензия. Также, согласно данным мета-анализа, применение лекарств, содержащих линаглиптин, позволяет максимально снизить частоту развития тяжелых сердечно-сосудистых заболеваний. Это делает такую терапию очень удобной и безопасной как для врачей, так и для пациентов».

Сахарный диабет II типа — это прогрессирующее заболевание. Поэтому при недо-

так как требует проведения регулярного самоконтроля уровня сахара крови, расчета дозы инсулина. Данные опроса врачей эндокринологов свидетельствуют, что 34% больных на базис-болюсной терапии не могут самостоятельно рассчитать хлебные единицы (ХЕ), а 33% не проводят самоконтроль. Это в значительной степени затрудняет титрацию инсулина до эффективной терапевтической дозы. Кроме того, специалисты отмечают сложность проведения многократных инъекций двумя видами инсулина.

Ашот Мусаелович Мкртумян, профессор, доктор медицинских наук, заведующий кафедрой эндокринологии и диабетологии Московского государственного медико-стоматологического университета: «К сожалению, немногие больные способны выполнять требования, необходимые для успеха базис-болюсной терапии. Многие не уделяют достаточного внимания контролю заболевания, не придерживаются сбалансированного питания. Для таких пациентов существует альтернатива — это готовые смеси, позволяющие не только контролировать уровень сахара в крови между приемами пищи, но и, благодаря содержанию в них большого количества инсулина короткого действия, обеспечивающие контроль гликемии после еды. Они сравнимы с базис-болюсной терапией по эффективности и безопасности, и позволяют пациентам лучше контролировать уровень сахара в крови после приема пищи».



стижению нужных значений уровня глюкозы в крови после лечения пероральными сахароснижающими препаратами пациенту назначается терапия инсулином. Как правило, это базис-болюсный режим инсулинотерапии, требующий многократных инъекций как длительного, так и короткого действия. Он нередко сложен для определенной категории людей с сахарным диабетом II типа,

Информация с портала «Мой диабет»  
<http://moidiabet.ru/>

\* — Комплаентность (от англ. patient compliance), приверженность лечению — степень соответствия между поведением пациента и рекомендациями, полученными от врача. (прим., ред.)

## Рекомендации косметолога

# Роняет лес багряный свой убор, Сребрит мороз увянувшее поле...

А. С. Пушкин

У нас в гостях  
врач-дерматокосметолог  
Алимова  
Наталья Николаевна



Дерматокосметолог  
Алимова Наталья Николаевна

Если уж быть правдивыми, следует признать, что кожа — весьма капризная «дама». Ей плохо практически всегда: летом она сохнет из-за жары и кондиционеров. На море соль и ветер. Весной — иммунитет на исходе, витаминов не хватает....

Вот осенью еще, куда ни шло. А хуже всего зимой: холодно, слишком жесткая вода, отопление, ключие, но теплые вещи излишне раздражают и так утомленную кожу. Предлагаем несколько простых и легко выполнимых советов по уходу за телом осенью и зимой от косметолога Натальи Алимовой.

## ПОСТАВЬТЕ ИЛИ СМЕНИТЕ ФИЛЬТРЫ ДЛЯ ВОДЫ

Одна из самых весомых причин для этого зимой — вода, поступающая в трубы. Она подвергается более сильной и жесткой обработке. Для чего? Чтобы нейтрализовать все вредные соединения, поступающие в водоемы вместе со стоковыми водами. А в зимнее время стоки загрязнены намного больше, чем стоят одни противогололедные реагенты с автомобильных дорог.

## ОБЯЗАТЕЛЬНО УВЛАЖНЯЙТЕ ВОЗДУХ В ПОМЕЩЕНИЯ

Купите и установите увлажнители воздуха. Если такой возможности нет, то самый бюджетный вариант: влажное полотенце на батарее и емкость с водой по всей квартире. Обязательно, как можно чаще, проветривайте помещение.

Не лишним будет пропить курс витаминов с коллагеном, для того, чтобы помочь коже изнутри. Осенью и зимой кожа тела становится сухой, обезвоженной, теряет эластичность, появляются преждевременные мелкие трещинки. К счастью, нам под силу избежать таких неприятностей, если придерживаться правил ухода за кожей в холодное время года.

Далеко не все знают, что с приходом холодов, тип кожи может меняться: сухая становится чувствительной, нормальная — сухой, а жирная местами шелушится. И это касается не только кожи лица — наше тело не меньше страдает от морозов. Основной причиной таких неприятных перемен является обезвоживание. Вот почему уход за кожей в зимний период должен быть направлен на восстановление, защиту, а также интенсивное увлажнение. Разберемся, какие же факторы негативно сказываются на состоянии кожного покрова? В первую очередь — отопление и обогреватели. Эти приборы существенно понижают влажность воздуха и тем самым провоцируют испарение влаги с поверхности кожи. Сезонная нехватка витаминов приводит к потере важных элементов в организме. Кожа становится тусклой, сухой и безжизненной. Привычка часто принимать горячую ванну или душ тоже сказывается негативно. В результате наша кожа теряет большое количество кожного жира, что провоцирует сухость.

Но не стоит отчаиваться! Современные косметические средства помогут справиться с негативным воздействием всех факторов, тем более что выбор продуктов огромен. Старайтесь придерживаться простых правил по уходу за кожей тела в зимний период, и тогда Вам удастся избежать нежелательных последствий.

## ОЧИЩЕНИЕ КОЖИ

Принимая ванну или душ, отдавайте предпочтение теплой воде, а не горячей. Это сложно сделать в холодное время года, но все же стоит себя перебороть! Ведь от горячей воды кожа быстро становится сухой и теряет эластичность, начинает шелушиться.

## ИНТЕНСИВНОЕ УВЛАЖНЕНИЕ

После водных процедур не вытирайте тело сразу — пусть капельки воды впитаются в кожу, пока Вы находитесь в теплой ванной комнате.

Через несколько минут можете промокнуть тело полотенцем и нанести увлажняющее средство. Чтобы выбрать качественное средство для тела, обратите внимание на его состав. Формула увлажняющего средства должна включать такие компоненты, как витамины А, Е, В, D, питательные масла, пептиды, пантенол и его производные. Эти компоненты возвращают сосудам тонус, повышают устойчивость кожи к неблагоприятным воздействиям окружающей среды.

## МУЖЧИНАМ НА ЗАМЕТКУ

При приеме душа вместо традиционного туалетного мыла рекомендую использовать гель для душа, так как он защищает кожу от обезвоживания, охлаждает и тонизирует её, а также способствует восстановлению естественного гидробаланса кожи. Обычно мужские гели для душа содержат такие компоненты, как молочная и фруктовая кислоты, что позволяет глубоко очищать кожу мужчины, ментол, создающий ощущение лёгкости и свежести, экстракты водорослей, великолепно тонизирующие кожу и способствующие её быстрой регенерации, натуральные антисептики.

Молочко или лосьон для тела также нужно использовать ежедневно, так как кожа тела мужчины нуждается в уходе не меньше, чем лицо. Наносить его следует лёгкими массажными движениями сразу после принятия душа или ванны, предварительно вытерев тело сухим полотенцем. Так как у большинства мужчин кожа тела подвержена частым воспалениям, то косметологи советуют использовать спиртосодержащие осветляющие лосьоны, которые дезинфицируют, охлаждают и тонизируют кожу. Если же кожа относится к нормальному типу, уместно будет применение увлажняющего молочка с содержанием сока алоэ, витамина Е или пантенола. И помните, ВСЯ кожа на теле нуждается в уходе.

Теперь несколько слов о дезодорантах. Известно, что мужчины, в отличие от женщин, потеют в 2–2,5 раза больше. Связано это с тем, что, несмотря на почти равное количество волосяных фолликулов у женщин и мужчин, у сильного пола всё же больше потовых желез на каждую фолликулу. Поэтому выбор дезодоранта для мужчин является делом важным и ответственным. Мужские дезодоранты бывают: обычные, парфюмированные и антиперспиранты.

Функция обычных дезодорантов состоит в препятствии размножению бактерий в выделенном поте. Такие средства содержат, в основном, триклозан, хитозан и фарнезол, а также спирт, который часто приводит к нежелательному раздражению кожи. Парфюмированные дезодоранты действуют аналогичным образом, но в состав включены еще и душистые вещества и спирт (его содержание выше, чем в дезодорантах без парфюма). Есть один неприятный момент в том, что большое содержание спирта не совсем благоприятно сказывается на состоянии кожи. Поэтому мужчинам, обладающим чувствительной кожей, лучше воспользоваться специальными, не содержащими спирта и запаха гипоаллергенными средствами. И, наконец, наиболее популярные на сегодняшний день антиперспиранты. Соли цинка или алюминия — основные действующие компоненты антиперспирантов — препятствуют самому выделению пота, закрывая потовые железы. Хочу предупредить, что наносить его нужно только на чисто вымытое и насухо вытертое тело! Кроме того, ни в коем случае нельзя использовать антиперспирант перед посещением бани, сауны или во время занятий спортом! Ведь в таких местах естественный процесс потоотделения усиливается, а оттока пота при этом не происходит, поэтому поры могут закупориться, а потовые железы воспалиться. Правильное же использование средства поможет вам обеспечить защиту от запаха пота на 24 часа.





# ДЕТИ — ДЕТЯМ

## ДЕТИ-ДЕТЯМ

благотворительный фонд

Год прошедший и наступивший удивительно богат на добрые истории, случившиеся в Москве. О них говорили и пишут до сих пор, умилялись и восторгаются активностью команды единомышленников и волшебников. Столицу вдруг накрыла волна открытия игровых литературных и развлекательных комнат в детских клиниках больницах (Морозовская, Измайловская, Больница им. Сперанского, Филатовская детская больница, Больница Св. Владимира и другие стали обладателями великолепно оформленных, буквально нашпигованных дорогой аппаратурой ведущих фирм мира библиотек-игротек), о чем главные врачи даже и мечтать не могли... В Гостином Дворе раскинулся двухсотметровый искусственный каток для ребятшек из интернатов с чередой мастер-классов Олимпийских чемпионов... Цикл детских спектаклей фонда от театра



Благотворительный проект «Шоколадная аллея звезд»

и финансовой поддержке известного холдинга адвокатов... Несколько потрясающих полиграфических благотворительных проектов с участием десятков самых именитых персон, последний из которых — удивительная книга «Новые Добрые Сказки», выпущенная при поддержке торговой марки целебной воды «Лонгавита»... Сотни исполненных в предновогодних подарках, мечтаний больных и обездоленных детей... Бесплатные места на всех факультетах главного телевизионного ВУЗа страны для одаренных выпускников школ-интернатов... Перечислять можно еще долго, но что объединяет эти красивые, умные и благородные акции? Оказалось, что все перечисленное иницировано, организовано и проведено благотворительным фондом «ДЕТИ — ДЕТЯМ», который и создан был всего-то два года назад!

Мы не могли пройти мимо и не рассказать Вам о тех, кто, имея успешный собственный бизнес, статус, признание, тратит своё время, энергию на то, чтобы мир стал чуточку лучше. В Фонде нет зарплат, окладов, бонусов — вся работа бескорыстна и нацелена не на абстрактный сбор средств, которые когда-нибудь на что-нибудь будут потрачены, а на реализацию программных акций для конкретных больниц, интернатов, детей, семей.

Благотворительный фонд «ДЕТИ — ДЕТЯМ» за свою, пока еще не самую долгую историю, успел сделать очень много! Сами организаторы говорят о себе так: «Кто-то считает, что мы — «везунчики» и всё, что мы делаем, получается легко и просто: нас поддерживают известные певцы и артисты, знаменитые и успешные люди, солидные коммерческие организации и государственные структуры, тысячи людей...

Да, наверное, мы — благотворительный фонд «ДЕТИ — ДЕТЯМ», действительно счастливые и наверное — «везунчики», потому, что у нас много друзей по всей стране, и все эти люди — не равнодушны к детским проблемам. Но при кажущейся лёгкости воплощения всех наших задумок — они плод кропотливого труда волонтеров, партнеров, сотрудников благотворительного фонда, направленного на то, чтобы детские лица освещались улыбками, чтобы ощущение радостного праздника пришло в семьи, столкнувшиеся с детскими недугами».

Все акции Фонда, прежде всего, направлены на осознание здоровыми, благополучными детьми и их родителями того, что болезнь можно и должно побеждать участием и неравнодушием! Загляните в новостной портал Фонда [www.дети-детям.рф](http://www.дети-детям.рф) и ознакомьтесь не просто с тем, что уже сделано, но и попробуйте найти СЕБЯ в готовящихся акциях, и возможность собственного участия! Приходите к нам вместе с детьми на праздники Фонда, где ВСЕ дети могут играть ВМЕСТЕ!

Давайте попробуем сделать наш мир открытым к состраданию и участию с самых малых лет!

На спектаклях, праздниках, игровых площадках, шоу, организуемых Фондом «ДЕТИ — ДЕТЯМ» сами дети могут и должны общаться, радоваться, дружить и гордиться своими папами и мамами, теми — кто себя отдает во имя лечения своего ребенка, теми — кто помогает своими пожертвованиями другим!

Николас Коро

Единая справочная Фонда:  
+7 (499) 784-1996



## НОВЫЕ ДОБРЫЕ СКАЗКИ

Обложка книги «Новые добрые сказки»

«Кураж», на каждом из которых маленьких зрителей из необеспеченных семей было до восьмисот человек... Реабилитационный отдых для талантливых детей с ограниченным движением на одном из лучших курортов Белека при поддержке и участии звезд телевидения, журналистики





# Вечнозеленый напиток

Число людей, отдающих свое предпочтение зеленому чаю, неуклонно растет.

Действительно, этот напиток не только обладает отменными вкусовыми качествами, но и удивительно полезен, что и доказано в многочисленных исследованиях, результаты которых регулярно публикуются в серьезной литературе. Так, в сугубо научном издании Journal of Nutrition Общества питания США, появилась статья японских исследователей, описывающих еще один эффект зеленого чая. Они выяснили, что напиток является прекрасным профилактическим средством от гриппа. Исследования были проведены дважды в период пика заболеваемости гриппом типа А с ноября 2008 по февраль 2009 г.г. в школах одного из японских городов с участием 2663 человек. Оказалось, что заболеваемость у тех, кто пил этот чай каждый день, была на 40% ниже, чем у школьников, потребляющих напиток 3 раза в неделю.

Оптимальная доза напитка — 3–5 чашек в день (объем 1 чашки 200 мл). У выпивающих это количество риск заболеть был еще меньше — на 46% ниже, чем у тех, кто напитком практически пренебрегал (менее 1 чашки в день). Уж кому-кому, а нам, в России, в преддверии зимы эта статья кажется особенно актуальной.

Согласно известному всем высказыва-



нию, «нервные клетки не восстанавливаются». Но так ли это? В мартовском номере международного журнала «Достижения в области науки о питании (Advances in Nutrition: An International Review Journal)» опубликованы результаты исследований,

позволяющие смотреть на эту проблему с большим оптимизмом. Авторы представили обзор литературы, в котором проанализировали данные, полученные в течение последних двух-трех лет исследований.

Оказывается, процесс нейрогенеза (образования нервных клеток), который у взрослых людей практически не протекает, можно возобновить, повысив в нашем рационе дозу такого микроэлемента, как цинк, который содержится в зеленом чае. Дополнительное потребление этого минерала в дозе около 25 мг/сутки способно инициировать механизмы, обеспечивающие процессы образования клеток некоторых отделов головного мозга, их рост и дифференцировку (обеспечение высокой специфичности). Результат этого эффекта — активация умственной деятельности, улучшение настроения, снижение явлений депрессии. Эти результаты значительно расширяют наши представления о роли цинка в жизнедеятельности организма — давно уже известно, что этот металл является важнейшим фактором регуляции системы иммунитета, а также поистине «мужским» элементом — регулятором органов системы репродукции.

Материал предоставлен газетой «Клетчатка и Факты», г. Томск



www.bifrut.ru  
 Полный ассортимент  
 Продуктов  
 Для Здоровья  
**Выбери марку здоровья!**  
**Bifrut®**  
 Чай зеленый с ромашкой  
 Чайный напиток ананасовый  
 Чайный напиток лимонный  
 +7 (495) 739-2200  
 www.diamirka.ru

учебный класс.....  
**Гипогликемия**  
 Издается с 1991 года.  
**ЖУРНАЛ**  
**ДИАБЕТ.**  
**ОБРАЗ ЖИЗНИ**

Издается с 1991 года. Авторы — сотрудники старейшей в России кафедры эндокринологии и диабетологии ГБОУ ДПО «Российская медицинская академия последипломного образования Минздрава России», ведущие специалисты других московских ВУЗов и медицинских центров, врачи высшей категории. В каждом номере журнала информация по различным темам: что такое сахарный диабет, практические рекомендации по питанию, физической нагрузке, самоконтролю, лечению и профилактике осложнений диабета, сопутствующих заболеваний, современных препаратах и новых методах лечения диабета, психологических аспектах, а также статьи о жизни общественных организаций больных сахарным диабетом. Периодичность — 6 номеров в год. Подписку на журнал можно оформить в любом почтовом отделении ГУП «Почта России» по каталогу «Газеты. Журналы» ОАО Агентство «Роспечать» (подписные индексы: 70273 - полугодовой, 20100 - годовой). Редакционная подписка.

КОНТАКТЫ:  
 125315, Москва, ул. Часовая, д. 20, а/я 83,  
 Телефоны редакции: +7 (495) 531-30-40,  
 доб. 12-52, +7 (906) 792-82-12  
 e-mail: endocrin@mtu-net.ru  
 Архив журналов доступен на сайте  
 www.endocrin.ru

**ВСЁ О ДИАБЕТЕ И НЕ ТОЛЬКО...**

реклама



Верное средство  
для здоровья

Каши и семя  
белого канадского льна  
«Верное средство»:

- снижает уровень холестерина в крови;
- способствует нормализации работы желудочно-кишечного тракта, снимая раздражение слизистой оболочки кишечника;
- за счет большого содержания лигнанов снижает риск появления злокачественных новообразований;
- улучшает состояние кожного и волосяного покровов;
- богатый источник легко усваиваемых минералов: кальция, магния, марганца, цинка, железа, молибдена, меди, хрома, фосфора, калия, натрия;
- естественный источник витаминов С, В1, В2, В6, фолиевой и пантотеновой кислот.



**Семя бурого льна** — исконно российский пищевой продукт, органично подходит для нашего питания. Бурый лён с древних времен использовался в Руси для лечебного питания.



**Каша и семя белого канадского льна** — высококачественный пищевой продукт, содержащий белок с высокой биодоступностью, полиненасыщенные жирные кислоты Омега 3 и Омега 6 в идеальном соотношении и аминокислоты, улучшающие и сохраняющие здоровье человека.





# Что такое ИЗОМАЛЬТ?

Формула жизни – это белки, жиры и углеводы. Если пропадает хоть одна составляющая – идеальное уравнение нарушается, возникают проблемы. С помощью углеводов мы избавляемся от усталости и поднимаем себе настроение. Изомальт в природе встречается в сахарном тростнике и меде. Это один из углеводов, которые возникают в меде под воздействием ферментов пчел. Современные технологии позволяют повторить часть процесса ферментации нектара и получить из сахара «фрагмент» меда – изомальт.

Что такое изомальт и с чем его едят? Давайте разбираться: это – специально созданный низкокалорийный углевод нового поколения. 1 г изомальта содержит 2,4 ккал = 10 кДж. Главное назначение продукта – нормализация обменных процессов. Его использование даёт хороший эффект похудения, помогает вырабатывать эндокринным железам гормоны, которые нормализуют баланс между жировой и мышечной тканью. Восстанавливает, регулирует функцию печени, улучшает состав крови, укрепляет иммунитет, имеет низкий гликемический индекс. Продуктами на его основе смогут побаловать себя даже те, кто придирчиво следит за своим питанием или стремится сбросить лишний вес.

Изомальтит, или изомальт (палатинит) (E953) – в чистом виде – белое кристаллическое вещество без запаха, примерно с 5% воды в кристаллах, с чистым сладким вкусом и малогигроскопичностью. Главное предназначение изомальта – нормализация и улучшение обмена веществ.

По вкусу изомальт приближается к сахарозе (его сладость составляет примерно половину сладости сахарозы).

Впервые изомальт был получен в конце 50-х годов в качестве побочного продукта при производстве декстранов из сахарозы. Широкое использование изомальта в пищевой промышленности началось в 1990 году, после того как он был признан безопасным и получил разрешение на применение в США. Изомальт одобрен к употреблению, без каких либо ограничений

объединённым комитетом экспертов по пищевым добавкам ВОЗ.

Сейчас он используется по всему миру более чем в 1600 наименованиях продуктов и одобрен более чем в 90 странах мира. Изомальт также получил одобрение Объединенного комитета по пищевым добавкам (JECFA), Всемирной организации здравоохранения (WHO) и Научного комитета по пищевым продуктам Европейского Сообщества (EEC Scientific Committee of Food). Неплохой послужной список.



Изомальт плохо всасывается стенками кишечника и может быть использован при приготовлении диабетических продуктов. Как обстоят дела с усвоением этого продукта? Усваивается постепенно, действует длительное время. Обладает свойствами растительной клетчатки, действует как балластное вещество (является пребиотическим).

Где и как его можно использовать? Например, при приготовлении кондитерских изделий: шоколада, грильяжа, мягкой и твердой карамели, драже, мороженого, конфитуров, жевательной резинки и других так многими любимых сладостей. Применение изомальтита в кондитерской отрасли даёт существенные технологические преимущества. Данные изделия не размягчаются и не липнут к рукам, что позволяет упаковы-

вать их в общую коробку без дополнительной обёртки. Поскольку изомальт не вызывает кариеса зубов, в отличие от других подсластителей, и его температура плавления около 145°C, его можно использовать при термообработке и в экструзионных процессах, в том числе в фармацевтической промышленности.

Благодаря тому, что изомальт достаточно плохо всасывается стенками кишечника, он применяется при изготовлении продуктов для больных сахарным диабетом. Кроме того, изомальт замечательно сочетается с большинством употребляемых ароматизаторов, предоставляет возможность подчеркнуть натуральный вкус продуктов. По своим вкусовым качествам, а также визуально изомальт очень напоминает натуральный сахар, хотя и обладает меньшей на 40-60% сладостью.

Да, изделия на изомальте рекомендованы людям с диабетом, но не только. Любому человеку, ведущий здоровый образ жизни, исследующий себя фигурой и весом, будет рад открыть для себя изомальт и продукцию на его основе. Многочисленные научные исследования показали, что содержание инсулина и глюкозы в крови человека возрастают незначительно или вообще не возрастают при употреблении в пищу изомальта. Это означает, что резкого прироста содержания глюкозы в крови, происходящего при приеме сахарозы (в особенности при потреблении закусок и конфет между основными приемами пищи), можно избежать при использовании изомальта. Поэтому этот продукт пригоден в качестве заменителя сахара в диете лиц, страдающих диабетом. Стимулируя активную работу кишечника, изомальт действует на пищеварительную систему подобно диетической клетчатке, т.к. относится к группе плохо усваиваемых углеводов.

На сегодняшний день, существует целая линия продуктов питания с изомальтом. Всем известная компания «ГРАНТ-СЕРВИС», зарекомендовавшая себя как производитель шоколада и кондитерской плитки на фруктозе и сорбите высокого качества, начала выпуск серии шоколада на изомальте.

## Я мечтаю!

### Монпансье

на без сахара  
И  
на изомальте



ООО «ТД «Диамир К»; 143900, МО, г. Балашиха, ул. Твардовского, 24, стр. 2; +7 (495) 739-2200; info@diamirka.ru



# КАРТОФЕЛЬ, ОТ КОТОРОГО ХУДЕЮТ

Что это за чудо-картофель такой? Да самый обычный, который мы каждый день жарим—парим—запекаем, и едим с превеликим удовольствием. Ученые доказали: слухи о том, что картофель вреден для стройной фигуры — это всё миф. А на самом деле от картошки вовсе не полнеют!

Согласно новому Руководству по Питанию для жителей США (Dietary Guidelines for Americans, 2010), картофель отныне входит в число здоровых продуктов. В прошлом варианте, выпущенном в 2008 году, упоминались только зеленые и желтые овощи, о картофеле же не было ни слова. Теперь же он рекомендуется видными диетологами страны практически для всех, разве что не стоит усердствовать с солью и жирами при его приготовлении. Весьма актуальна такая позиция и для нашей страны — вспомните строки из известной песни Владимира Высоцкого — «Картошку все мы уважаем, когда с солью ее намять...»

Такой же точки зрения придерживаются и сотрудники Отдела Питания и Метаболизма Детских Клиник Исследовательского Института (г. Окленд, США), назвавшие свой обзор «Белый картофель и здоровье человека». Этот овощ они считают исключительно важным источником углеводов, клетчатки и резистентного крахмала, витамина С и калия. Они полагают, что совершенно несправедливо рассматривать картофель как причину ожирения. Дело, по их мнению, в том, что наиболее популярные блюда из картофеля, особенно общепитовского происхождения, и уж,



конечно, такие закуски, как чипсы и жареная картошка-фри (в США их называют «Junkfood» — мусорная пища), содержат больше калорий и жиров, нежели из углеводов собственно картофеля. Некоторые руководства по диетологии не включают картофель в ряды диетических овощей именно благодаря его тесной ассоциации с высокожировым рационом (AdvNutr. 2013).

Что касается активно обсуждаемой в желтой прессе пагубной роли картофеля в эпидемии ожирения, то авторы считают эту информацию необоснованной, поскольку нет ни одного серьезного исследования, подтверждающего этот факт.

Нет ни одного серьезного исследования, подтверждающего тот факт, что картофель способствует ожирению.

В целом они приходят к выводу, что картофель — это элемент здоровой диеты (AnnMed. 2013). Но тут нужно учитывать тот факт, о котором мы уже упоминали — речь идет о картофеле:

- молодом,
- свежем,
- в кожуре.

Более того, оказалось, что красный сладкий картофель обладает свойствами предупреждать развитие ожирения. Такой необычный результат получили сотрудники отдела Наук о Питании Национального Университета Бусан (Южная Корея). Они выяснили, что экстракт картофеля способен влиять на образование жиров и способствовать их распаду (JMedFood. 2011).

Но как же быть с тем, что в картофеле много крахмала? Оказывается, доказано, что резистентный крахмал способствует похудению. К такому выводу пришли сотрудники из Научного Центра Наук о Здоровье и Центра Питания Человека Университета Колорадо (США), а также ученые из Института Питания и Здоровья (г. Аберден, Великобритания).

Вот такой он многоликий — картофель. Если правильно готовить его, он принесет Вам только пользу, а не лишние килограммы.

Материал с сайта стройность.рф

## НОВИНКА

## «Ягодный чаёк»

## Фитодар

Дорогие друзья!

Расположенное в самом сердце России, в городе Ярославле, ЗАО «Еремеевское», являющееся одним из лидеров на рынке России и СНГ по производству высококачественных и полезных напитков, представляет Вашему вниманию новую линейку необычных и вкусных напитков, которые понравятся не только взрослым, но и самым взыскательным потребителям — детям.

**«Ягодный чаёк»** — это полезные и вкусные напитки, выпускаемые под торговой маркой «Фитодар» исключительно из 100 % натуральных, а значит полезных, экстрактов плодов, ягод и трав.

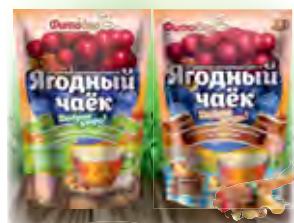
**«Ягодный Чаёк»** — это уникальный продукт! В холодное время года, когда хочется согреться — это необыкновенно вкусный ягодный чай! **«Ягодный Чаёк»** не требует долгого заваривания и томительного ожидания! Вы просто насыпаете несколько ложек готового напитка в кружку, заливаете кипятком и уже через минуту наслаждаетесь вкусным, полезным, согревающим напитком.

В теплое и жаркое время года **«Ягодный Чаёк»** — это прекрасный холодный морс, который также не потребует от Вас никаких усилий по приготовлению! Взрослые, помимо вкуса натуральных плодов и ягод, из которых изготовлены наши напитки, несомненно, оценят пользу напитков **«Ягодный Чаёк»**, ну а дети оценят **«Ягодный Чаёк»**, потому что он очень вкусный!



### «Ягодный Чаёк»

мы производим в трех наиболее любимых всеми вкусах:



**«Ягодный Чаёк» с шиповником 100 г**

**«Ягодный Чаёк» с шиповником на фруктозе 100 г**

Польза шиповника очень велика. Например, по содержанию витамина С, входящего в состав шиповника, с ним не могут сравниться даже лимоны, его больше чем в лимоне в 50 раз! **Помимо витамина С в состав шиповника входят такие витамины как А, К, Р, Е, В, а также довольно серьезный комплекс микроэлементов, среди которых калий, магний, кальций, железо, марганец, фосфор и другие.** Но и это еще не все! Помимо них в шиповнике содержатся дубильные вещества, органические кислоты, пектины и другие, необходимые и полезные для человеческого организма вещества.

**«Ягодный Чаёк» шиповник** — это необыкновенно вкусный и полезный напиток, который будет ежедневно помогать Вам заботиться о себе и своих близких.

**«Ягодный Чаёк» «Доброе утро!» с лимонником и женьшенем 100 г**

**«Ягодный Чаёк» «Доброе утро!» с лимонником и женьшенем на фруктозе 100 г**

В составе **«Ягодный Чаёк» «Доброе утро»** мы объединили такие удивительные по своим полезным свойствам растения как **женьшень, обладающий общеизвестным ярко выраженным тонизирующим свойством, облепиху — уникальное растение, содержащее в себе порядка 15 микроэлементов, лимонник, особенно ценный в Сибири за то, что это кладь витамина С, витаминов группы В и витаминов А и Е.** **«Ягодный Чаёк» «Доброе утро»** благодаря своему особому составу — это заряд бодрости и витаминов необходимых каждому человеку для красоты и здоровья ежедневно!

**«Ягодный Чаёк» лесная ягода 100 г**

Лесные ягоды являются верными союзниками красоты и здоровья, укрепляют иммунную систему, хорошо тонизируют организм и улучшают самочувствие. **«Ягодный Чаёк» «Лесная ягода»** а изготовлен из натуральных ягодных экстрактов, его уникальная рецептура передаст вкус сочных лесных ягод и неповторимый аромат душистой лесной поляны, а богатый витаминный состав и наличие множества полезных микроэлементов, содержащихся в лесных ягодах, оказывает мощное восстанавливающее действие на организм, наполняя Вас силами, здоровьем и повышая настроение.

Желаем приятного чаепития!





# Анекдоты

— Мама, сегодня в садике нас проверял врач.  
— А что он проверял?  
— Проверял, дышим мы или нет.

— Доктор у меня нос заложен.  
— Я Вас умоляю! У меня квартира, машина и дача заложены, а Вы тут со своим насморком!

Дети:

— А у моего папы крутой последний Айфон!  
— А у моего — последний Лексус!  
— А у моего — вот такая крыса в подвале!  
Все хором:  
— Да ты чееее... ! ?! Покажи!

Сын возвращается от зубного врача.

— Ну, герой, зуб теперь не болит? — спрашивает отец.  
— Не знаю, доктор оставил его себе. . .

Маленькая девочка плачет в аптеке:

— Мама послала за лекарством, а я забыла название.  
Короткое такое... Простое... Помню только, что в состав входил гидроксиметиламинотрифенилацетат.

Мужик заболел гриппом. Жена собирается ему в нос капли закапать, зашла с сыном в комнату, ждет пока проснется.  
Сын, шепотом:  
— Ма, да чего ты ждешь? Закапывай, пока спит.  
Мужик, сквозь сон:  
— Рано меня закапывать — тело еще не остыло...

Во время медосмотра врач спрашивает мальчика:

— У тебя есть жалобы на ухо, горло, нос?  
— Да, они мешают мне, когда я одеваю свитер.

Пришел дядька к врачу и говорит:

— Доктор, у меня в ушах звонки раздаются.  
— А вы на них не отвечайте, трубку не берите!



**рототайка**  
Я мечтаю!

ТРЮФЕЛЬНЫЕ  
МОНЕТКИ  
на мальтитоле



ООО "ТД "Диамир К"  
(495) 739-2200  
[www.diamirka.ru](http://www.diamirka.ru)



**SELGROS**  
CASH & CARRY

# 40 000 ТОВАРОВ ПО ОПТОВЫМ ЦЕНАМ

**КАРТА КЛИЕНТА -  
КАЖДОМУ!**

**НУЖЕН ТОЛЬКО ПАСПОРТ**



ТОРГОВЫЕ ЦЕНТРЫ «ЗЕЛЬГРОС» В РОССИИ РАСПОЛОЖЕНЫ ПО АДРЕСАМ:

117546, Москва, ул. Подольских курсантов, д. 26, стр. 1. Часы работы: круглосуточно, без выходных. Тел.: (495) 280-77-95.  
 140053, МО, Люберецкий р-н, г. Котельники, Новорязанское шоссе, д.7. Часы работы: круглосуточно, без выходных. Тел.: (495) 640-01-34.  
 142784, Москва, поселение Внуковское, 9 км Боровского шоссе, деревня Рассказовка, д.200. Часы работы: круглосуточно, без выходных. Тел.: (495) 841-48-58.  
 141031, МО, Мытищинский р-н, Автомобильный проезд, МКАД 84 км, ТПЗ «Алтуфьево», влад. 3, стр. 1. Часы работы: круглосуточно, без выходных. Тел.: (495) 280-07-93.  
 390048, г. Рязань, Восточная окружная дорога, д.15 (продолжение ул. Зубковой). Часы работы: 07:00 – 23:00, без выходных. Тел.: (4912) 97-59-20.  
 346800, Ростовская обл., Мясниковский р-н, Юго-восточная промзона, 6/1. Часы работы: 07:00 – 23:00, без выходных. Тел.: (863) 204-29-92.  
 420061, Татарстан, г. Казань, Мамадышский тракт, 32. Часы работы: 07:00 – 23:00, без выходных. Тел.: (843) 567-32-39.  
 400065, г. Волгоград, ул. Маршала Еременко, 49. Часы работы: круглосуточно, без выходных. Тел.: (8442) 60-24-00.

**В ТОРГОВЫХ ЦЕНТРАХ «ЗЕЛЬГРОС» ВСЕГДА В АССОРТИМЕНТЕ ТОВАРЫ ДЛЯ ПОЛЬЗЫ И ЗДОРОВЬЯ**

**WWW.SELGROS.RU**  
CASH & CARRY

реклама



**рототайка**  
Я мечтаю!

000 «ТД «Диамир К» +7 (495) 739-2200 www.diamirka.ru

# МАРШ ЭНТУЗИАСТОВ

«Катайтесь верхом — и будете здоровы, как лошади!» — так говорили в древней Греции. Старейший метод терапии востребован и сейчас. И пусть называют его по-разному, суть одна: в роли доктора выступает лошадь, которая может сотворить настоящее чудо — дать инвалиду шанс жить полноценной жизнью. В нашей стране метод лечения верховой ездой появился в 1991 году — на московском ипподроме открылся детский экологический центр «Живая нить». Его основателем стала Нозми Семёновна Роберт — мама актера Дмитрия Певцова. В свое время Н. С. Роберт окончила медицинский институт, институт физкультуры и факультет верховой езды в одном из французских университетов. Сейчас она является президентом Национальной федерации лечебной верховой езды и инвалидов конного спорта.

В Ростове-на-Дону пионером терапевтической верховой езды стал Клуб терапевтической верховой езды Ростовского государственного университета, организованный в 1999 году. Научный руководитель клуба доцент кафедры физиологии человека и животных ЮФУ, автор методического пособия «Валеологические основы терапевтической верховой езды» Ирина Соболева считает, что иппотерапия поистине универсальна. Она позволяет и детям, и взрослым справиться с такими тяжелыми заболеваниями, как детский церебральный паралич, полиомиелит, мышечная дистрофия. Грамотно выстроенные занятия корректируют состояние людей с диагнозами: «синдром Дауна», задержка психического развития, ранний детский аутизм.

## — Ирина, как быстро достигается результат?

— Конечно, чтобы ребёнок сразу же после 2-3 занятий начал ходить — такого быть не может. Но уже после первых месяцев терапии он меняется до неузнаваемости — становится более смелым, активным. К тому же каждый момент общения с лошадью — это масса позитивных эмоций. А положительный настрой — это основа любого лечения.

С ней согласен и Ренат Давлидгильдеев — руководитель ростовского клуба любителей лошадей «Дом Белой Лошади». Этот клуб вот уже несколько лет работает недалеко от Ботанического сада.

## — Любимый может прийти в клуб?

— Мы занимается оздоровительной верховой ездой — это тоже одна из форм терапии. В клуб приходят взрослые и дети с разными диагнозами и патологиями. Обязательными условиями для занятий являются предоставление медицинской справки от лечащего врача о диагнозе ребенка (взрослого) и разрешения. Если ребенок маленький, необходимо еще письменное согласие его родителей.

В чем суть этого метода реабилитации? Ученые установили, что, находясь верхом на лошади, человек вынужден постоянно менять положение тела и активно двигаться. При этом развивается мышечная активность и вестибулярный аппарат. Происходит своеобразный массаж мышц. В результате чего они укрепляются, атрофия уменьшается. Причем, поскольку температура лошади на полтора-два градуса выше, чем температура человека, получается своеобразный «массаж с подогревом» — интенсивный, глубокий, и в то же время щадящий. Доказано, что во время верховой езды в полную силу начинают работать легкие, кровь, мышцы, головной мозг обогащается кислородом. Но не только в этом заключается лечебный эффект.

## — Но ведь лошадь — не физиотерапевтический аппарат...

— Верно. Она — живое существо. Лошадь, прежде всего, лечит душу, — убеждена Ирина Соболева. Представьте, как повышается самооценка ребенка (да и взрослого тоже), который управляет таким большим и сильным живот-



Фото Ольги Самодуровой

ным. Человек познает радость движения, радость общения и веру в собственные силы. Забывая при этом, что он больной и слабый.

К сожалению, настоящих центров иппотерапии в Ростовской области, да и в нашей стране в целом, пока очень мало. И это при том, что в России иппотерапией занимаются уже более чем в 125 городах!

## — А если бы в Вашем городе появился полноценный центр иппотерапии?

— Почему бы и нет? Лошадей у нас достаточно, специалистов можно обучить. Да и в городе наверняка нашлось бы место, которое позволило объединить все необходимые составляющие для центра: удобное месторасположение, экзоту, доступную среду для инвалидов, наличие конюшни, возможность заниматься научно-исследовательской и образовательной деятельностью, — в унисон утверждают Ирина Соболева и Ренат Давлидгильдеев. Такой центр сразу бы приобрел статус образцово-показательного. Он мог бы содержать целый комплекс реабилитационных методов — иппотерапию, канистерапию, фототерапию, изотерапию, анималтерапию, массаж, коррекционную физкультуру... Что еще немаловажно — в таком центре родители особых деток могли бы получать информацию о правильности выбора того или иного метода реабилитации или оздоровления. Ведь зачастую они не имеют об этом ни малейшего представления.

В Ростове-на-Дону приблизительно 3500 детей-инвалидов, около 40% из которых с нарушением опорно-двигательных функций, для которых конная терапия необходима. Ростовская городская общественная организация «Пони-клуб «Барби» для детей-инвалидов, создана с целью внедрения конной терапии в практику реабилитации детей с ограниченными возможностями. Участие в конкурсе социальных проектов 2001 года, позволило Клубу на благотворительной основе в течение полугодия проводить реабилитацию 16 детей-инвалидов и детей с особенностями развития, относящихся к группе риска. Обследования детей, проведенные в ходе реализации проекта, позволили выявить положительную динамику общего функционального и психо-эмоционального состояния ребят, посещавших занятия по конной терапии.

Созданный по инициативе энтузиастов Клуб, как благотворительная общественная организация, не может принять на реабилитацию всех нуждающихся детей и обеспечить необходимые условия для их качественной и

эффективной реабилитации, из-за отсутствия постоянного финансирования и недостаточной материально-технической базы (в программе участвует одна лошадь, нет своего места для занятий). Перспективным путем решения этих проблем может быть объединение усилий РГОО «Пони-клуба «Барби» для детей-инвалидов» и Клуба верховой езды Татьяны Нагорной — частного клуба для любителей верховой езды и владельцев лошадей, на базе которого с 1993 года осуществляется социально-благотворительный проект «Друг поможет тебе обрести себя» — программа лечебно-реабилитационных занятий с детьми-инвалидами.

Клуб Верховой Езды Татьяны Нагорной, расположенный в живописном пригороде города, имеет прекрасные природные условия для занятий конной терапией с детьми-инвалидами. Материальная база КВЕ (лошади, транспорт, крытый манеж) и штат профессионалов-конников также удовлетворяют требованиям для организации занятий по конной терапии. Дети-инвалиды и дети, относящиеся к группе риска, — это социально незащищенные слои населения, которые не могут заплатить за реальную стоимость реабилитации, поэтому для реализации проекта необходима поддержка всех, кому не безразлична их судьба. В результате осуществления проекта в клубе пройдут реабилитацию более 50 детей. Дневной стационар позволит обеспечить их полноценным питанием — все это будет способствовать не только оздоровлению детей-инвалидов, но также снимет экономическую и социальную напряженность в семье этих детей (поддержание малообеспеченных семей).

Цель проекта — реабилитация детей-инвалидов методом конной терапии, позволяющая комплексно подойти к решению проблем физической, интеллектуальной, психо-эмоциональной и социальной реабилитации. С целью привлечения внимания общественности к проблемам детей проводятся благотворительные акции (праздники, встречи, поездки) и организуются PR-компании, приглашаются журналисты, руководители организаций и предприятий, представители администрации города.

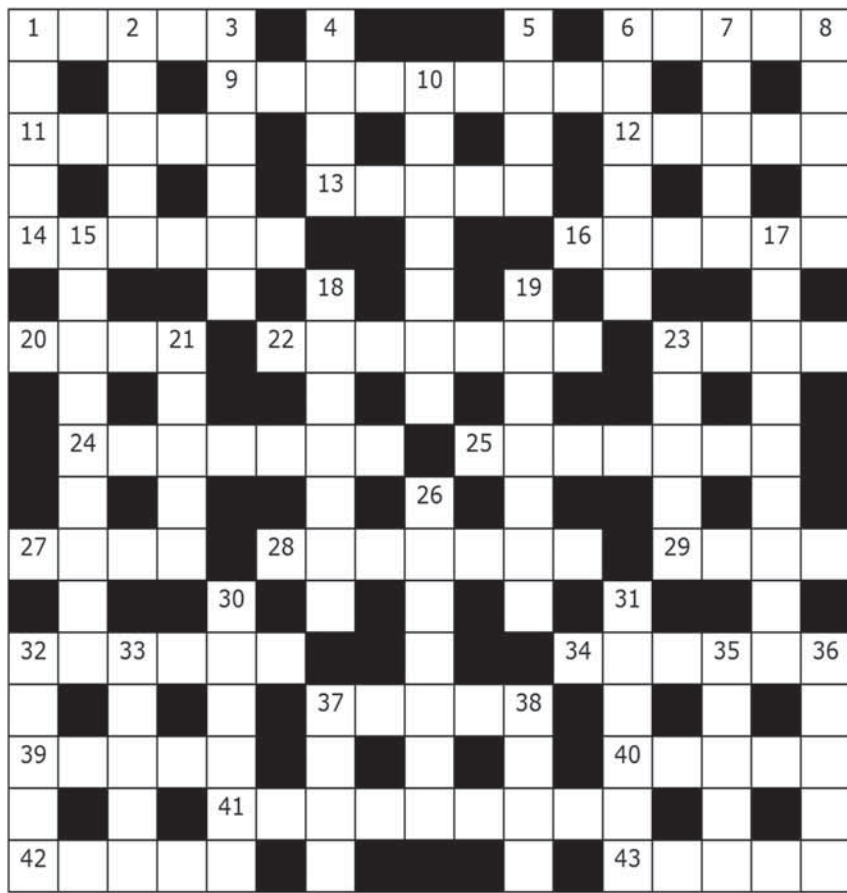
Пожелаем удачи замечательным энтузиастам — людям и лошадям!

Подготовили А. Кузичева и З. Зорина по материалам статьи Ирины Стукаловой (газета «Наше Время» №104 от 04 Апреля 2014 г.) и сайта [http://www.horse-tostov.ru/kve\\_r\\_text.html](http://www.horse-tostov.ru/kve_r_text.html)

Москва — Ростов-на-Дону



# КРОССВОРД



Кроссворд предоставлен сайтом [www.c-safe.ru](http://www.c-safe.ru)

**По горизонтали:** 1. Небольшая инструментальная или вокальная пьеса лирического или элегического характера, распространенная в 19 веке. 6. Французский футболист, обладатель приза «Золотой мяч» в 1998 году. 9. Жительница европейской столицы. 11. Женское имя. 12. Тянуть кога за .... 13. Рукав нижнего Дона. 14. Представитель кавказского народа. 16. Временное цирковое помещение. 20. Французский кутюрье, у которого учился Ив Сен-Лоран. 22. Слесарь-интеллигент из «Двенадцати стульев». 23. Текстильщик. 24. Римский император. 25. Сословие дворян. 27. Мягкий .... 28. Небольшая речная рыба семейства карповых. 29. Единица длины. 32. Лиственное дерево. 34. Художественное конструирование. 37. Внутрикожная проба для ранней диагностики туберкулеза. 39. Степень яблочной зрелости. 40. Самка небольшого колючего животного. 41. Где показывают фильмы? 42. Прочная хлопчатобумажная ткань буровато-желтого цвета. 43. Отечественная рок-группа, в которой выступал Александр Буинов.

**По вертикали:** 1. Буква греческого алфавита. 2. Хлопотное, надоедливое занятие. 3. Дерево или кустарник семейства мимозовых. 4. Река в Париже. 5. Сильная жара от нагретого солнцем воздуха. 6. Занятие, взятие, покорение. 7. Длинная повозка без кузова. 8. Чистый вес товара. 10. Спутник Юпитера. 15. Сверкание. 17. Травяной покров лугов, сенокосов, пастбищ. 18. Украинский музыкальный инструмент. 19. Круглая или продолговатая посуда для стирки белья, мьлья посуды. 21. Знаменитая фирма, выпускающая спортивные товары. 23. Обожествляемое животное, считающееся родоначальником племени. 26. Приближенный римского императора Августа, оказывавший покровительство поэтам. 30. Название Донецка до 1924 года. 31. Древнегреческое чудовище с головой и шеей льва. 32. Русский писатель, автор сборника рассказов «Темные аллеи». 33. Материал, свернутый в трубку для хранения. 35. Залив Охотского моря. 36. Оттенок. 37. Французская ежедневная газета. 38. Пьяный ....

По горизонтали: 1. Дюма. 2. Маэра. 3. Актеция. 4. Сена. 5. Шюи. 6. Захар. 7. Дюга. 8. Нетто. 10. Лиситер. 15. Елистантой. 17. Травостой. 18. Сопилка. 19. Лоханка. 21. «Рибок». 23. Тотем. 26. Мепенат. 30. Юзювка. 31. Химера. 32. Бунин. 33. Рупон. 35. Анива. 36. Нюанс. 37. «Монд». 38. Улар.

По вертикали: 1. Дюма. 2. Маэра. 3. Актеция. 4. Сена. 5. Шюи. 6. Захар. 7. Дюга. 8. Нетто. 10. Лиситер. 15. Елистантой. 17. Травостой. 18. Сопилка. 19. Лоханка. 21. «Рибок». 23. Тотем. 26. Мепенат. 30. Юзювка. 31. Химера. 32. Бунин. 33. Рупон. 35. Анива. 36. Нюанс. 37. «Монд». 38. Улар.



**17 СМ**  
**УДОВОЛЬСТВИЯ**

**Bifrut**  
ПРОДУКТЫ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

www.bifrut.ru. Полный ассортимент Продуктов Для Здоровья тел. (495) 739-22-00



**рототайка**  
Я мечтаю!

**Пряники**  
на фруктозе и сорбите

ООО «ТД «Диамир К» www.diamirka.ru (495) 739-2200



# ЗДОРОВЬЕ НА ВКУС

В последнее время выражение «здоровый образ жизни» перестало быть только словами. Теперь это практика, тренд. Российская компания «НоваПродукт» не понаслышке знает, что здоровье человека в значительной степени зависит от образа жизни и питания. Хрустящие запеченные мюсли без добавления сахара, натуральный растворимый цикорий с различными экстрактами новой марки BIONOVA® доказывают, что полезные продукты питания могут быть еще и вкусными!

## Хрустящие запеченные мюсли BIONOVA® без добавления сахара

За изобретение самого любимого во всем мире завтрака мы должны благодарить швейцарца Максимилиана Бирхера Биннера. В 1900 году врач для своих пациентов предложил некую смесь природных пищевых ингредиентов. Привычные для нас виды мюсли попали на стол любителям здоровой пищи лишь пять десятилетий назад. Иногда их называют «кранчи». Не смотря на то, что кранчи считаются полезным продуктом, большинство производителей для того, чтобы придать смеси злаков сладость, добавляют в них сахар. Но для людей, следящих за своим здоровьем и весом, такой продукт может быть отчасти вредным, ведь при избыточном потреблении сахар может приводить к ожирению, а также создает риск заболеть сердечно-сосудистой системы. Кранчи BIONOVA® лишены этого недостатка! В их составе сахар заменен на подсластитель нового поколения — сукралозу.

Сукралозу получают из обычного сахара, она была обнаружена относительно недавно — в 1976 году. Профессор Лесли Хью и его ассистент Шашикант Пхаднис выяснили, что пищевая добавка имеет прекрасные вкусовые характеристики подобно сахару, но при этом слаще сахара в 600 раз!

Благодаря сукралозе мюсли BIONOVA® содержат на 15% меньше калорий и на 22% меньше углеводов, чем обычные кранчи, в которые при производстве добавляют сахар.

Исследования доказали, что сукралоза не имеет калорий, не влияет на аппетит, не изменяет уровень глюкозы в крови человека, следовательно не способствует увеличению веса, жировой массы и артериального давления. Сукралоза одобрена органами здравоохранения и широко применяется как безопасный подсластитель не только в России, но и Канаде, США, Европе.

Мюсли BIONOVA® обжариваются исключительно на натуральном подсолнечном масле, в отличие от большинства своих конкурентов, использующих пальмовое масло, вызывающее серьезные споры относительно своей безопасности для здоровья.

В ассортименте BIONOVA® есть только один вид мюсли, содержащий некоторое количество сахара — это Шоколадные мюсли. Да и то, только потому, что эти кранчи изготовлены с добавлением настоящего бельгийского шоколада!

В линейке мюсли BIONOVA® без добавления сахара пять вкусов: яблочные, ягодные, ореховые, вишневые, и абсолютно новый вкус — мюсли с цикорием! Еще одно существенное преимущество этих мюсли — это содержание в них цельных орехов, фруктов, ягод, а также природного пищевого волокна — клетчатки.

Основные Преимущества мюсли BIONOVA®:

- Без добавления сахара
- На 15% меньше калорий и на 22% меньше углеводов по сравнению с другими мюсли, изготовленными с добавлением сахара
- Без пальмового масла, консервантов и красителей
- Не содержат ГМО и холестерин
- Пониженное содержание натрия
- Цельные орехи, фрукты и ягоды



## Цикорий BIONOVA®

С древних времен цикорий завоевал популярность в народной медицине. Корень этого лекарственного растения использовали для лечения практически всех болезней. Для современного жителя мегаполиса, стремящегося вести здоровый образ жизни, цикорий — незаменимый источник витаминов, минералов и ценного пребиотика — инулина.

Инулин — природный пребиотик. Он способствует очищению организма, восстанавливает обмен веществ, стимулирует рост и активность полезных бифидобактерий, улучшает микрофлору кишечника и усвоение организмом кальция.

Цикорий BIONOVA® — 100% натуральный и исключительный продукт. Благодаря уникальной технологии производства французской компании LEROUX, с помощью которой выращивают и обрабатывают корень этого растения, мы можем наслаждаться великолепным вкусом цикория с добавлением натуральных экстрактов растений. Цикорий BIONOVA® имеет пять разных вкусов: традиционный, с черникой, шиповником, женьшенем и имбирем — каждый гурман найдет именно «свой» напиток.

Институт Питания РАМН рекомендует применять ежедневно 2,5 г инулина, что соответствует 6 чайным ложкам цикория BIONOVA®.

Специальная обработка позволяет сохранить все полезные свойства и качества продукта, для того чтобы напиток был не только вкусным, но и невероятно полезным!

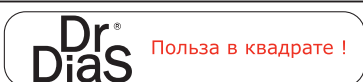
Основные Преимущества цикория BIONOVA®:

- Не содержит кофеин, следовательно, не повышает артериальное давление
- Содержит растительное пищевое волокно — инулин (в 1 порции 48% от суточной нормы)
- Содержит натуральные экстракты растений
- Богат витаминами и минералами
- Не содержит ГМО
- Без глютена



Производитель ООО «НоваПродукт АГ», Москва  
www.bionova.pro и www.novaproduct.ru  
+7 (495) 225-5655

реклама





# Пресс-релиз 3-го Съезда НМП 18-19 апреля 2014 г.

18-19 апреля 2014 г. в Москве в Колонном зале дома союзов состоялся 3-й съезд Некоммерческого партнерства «Национальная медицинская палата» (НМП), возглавляемого проф. Рошалем Леонидом Михайловичем. Российская Диабетическая Ассоциация (РДА) является членом НМП с 1-го съезда. Профессиональная (врачебная) секция РДА пока не велика и включает в себя всего 52 специалиста из практического здравоохранения, медицинской науки, технологий.

Делегацию РДА на съезде НМП возглавлял директор медицинского центра Некоммерческая организация «Вита-Элин» Бородавко Е. М. и врач-диабетолог, психоэндокринолог Богомолов М. В. Съезд признал удовлетворительную работу Исполнительного аппарата НМП. В члены НМП были приняты ряд новых профессиональных организаций, включая ассоциации онкологов, нефрологов, неонатологов, детских анестезиологов и реаниматологов, рефлексотерапевтов; другие профессиональные организации, а также региональные медицинские организации из Ингушетии, Калужской области, Камчатки, Магадана, Карачаево-Черкесии, Сахалина; ассоциации частнопрактикующих врачей.

Состоялась церемония вручения Премии НМП земским врачам, молодым врачам, врачам первичного звена в различных номинациях.

Особое внимание присутствующих привлекло выступление Министра здравоохранения Скворцовой В. И., отметившей, что за два года от возрождения Министерства продолжительность жизни для мужчин в РФ выросла до 70,2 лет, а



для женщин — до 75,6 лет. Пресс-релиз о выступлении министра мы публикуем на сайтах РДА отдельной новостью.

Делегацией РДА были внесены предложения по внесению поправок в Устав НМП, об увеличении числа вице-президентов НМП, о большем представительстве в руководстве НМП врачей первичного звена из регионов; предложения о развитии газеты и сайта НМП. Часть предложений была принята Съездом. Съезд избрал Бого-

молова М. В. одним из трех членов Ревизионной комиссии для представления 4-му съезду НМП отчета о соответствии Уставу доходов и расходов НМП.

После обработки видео- и аудиозаписей мы опубликуем на сайтах РДА отдельные материалы по следующим темам:

- Страхование ответственности медицинских работников при осуществлении медицинской деятельности в РФ;
- Этические нормы при осуществлении медицинской деятельности;
- Непрерывное последипломное образование как условие поддержания качества медицинской помощи;
- Досудебное разбирательство и работа Третейского суда в системе здравоохранения в РФ;
- Проблемы молодых врачей;
- Проблемы сельской медицины.

Особое внимание в наших публикациях мы обратим вопросам саморегулирования в медицине и в здравоохранении, как для частных, так и для государственных медицинских организаций. РДА создает специальный раздел на своем сайте для более активного привлечения профессионалов: врачей, медицинских сестер, преподавателей, научных работников, технологов, спортивных тренеров, фитнес-тренеров, кулинаров для решения стоящих перед РДА задач.

Информация предоставлена  
Богомоловым М. В.



## Мак Мастер

Продукты Функционального Питания

Восемь лет назад в компании Макарон-Сервис было начато производство макаронной продукции, которая предназначена, в первую очередь, для обогащения рациона больных сахарным диабетом. Это макаронные изделия зерновые, ржаные, из топинамбура. А так же для обогащения рациона больных фенилкетонурией и целиакией. Это макаронные изделия безглютеновые, рисовые, кукурузные и гречневые. В «Макарон-Сервис», таким образом, сформировались два направления работы: «черное» (упомянутые выше макаронные изделия) и «белое». Производство безглютеновой продукции это совершенно отдельный поток, и, благодаря тщательному контролю состава входящего сырья, можно утверждать, что глютен в конечных продуктах содержится не более, чем это предусмотрено стандартами. Это подтверждают и проверки независимой компанией «Хелимедика».

Три года назад ООО «Макарон-сервис» начало выпуск безглютеновых смесей для выпечки, которые можно использовать как в домашних условиях, так и в секторе HoReCa. С их помощью можно делать пельмени.

Буквально полгода назад был налажен выпуск из таких смесей печенье (сахарное, соленое, гармония, песочное) и вафель.

реклама



# ВСЕГДА РЯДОМ



В последнее время появляется всё больше информации о положительном влиянии животных на человека. В чём же это чудесное воздействие заключается, только ли в положительных эмоциях и обязательных ежедневных прогулках? Питомцы обладают гармонизирующим свойством, приводя в порядок психоэмоциональное состояние хозяина, но основное их воздействие незаметно, деликатно и жизненно необходимо человеку в современных условиях. Домашнее животное — кошка, собака, птичка, рыбка или хомяк, «включается» в энергетическое поле хозяина и его семьи и выступает сразу в нескольких ипостасях: «аккумуляторной батареей», «энергетического заряда» и «предохранителя». Происходит постоянный и мощный обмен тонкими энергиями между живыми организмами. Каждый вид животных обладает своими особенностями в процессе этого обмена, соответственно, и их воздействия немного различаются. Но результат практически всегда положительный. К сожалению, сами животные частенько болевают примерно теми же недугами, которыми страдают их владельцы. Домашние питомцы при общении с человеком персонализируются, становятся личностями, это происходит за счёт «подключения» к духу человека. У каждого Homo sapiens есть индивидуальный дух, определяющий его жизненные задачи. В то время как у животных есть один дух на весь вид, например, дух кошек, дух собак. При близком взаимодействии человека и животного, животное подсоединяется к духу конкретного человека или семьи и помогает своему хозяину идти по дороге судьбы, зачастую отдавая свою жизнь. Соответственно, происходит эволюция души этого животного, а в итоге — и духа животных этого вида. Поэтому, наверное, очень часто животные и их хозяева внешне становятся похожи друг на друга. Что поделаешь — общее биопле.

Из многолетних наблюдений можно сделать определённые выводы. Во-первых, у здоровых людей, как правило, здоровые животные. Во-вторых, забота хозяина о своём физическом и духовном здоровье позволяет ему иметь здоровых домашних животных. В-третьих, если лечить животное, то не надо забывать и о его хозяине, который часто является основным источником возникновения болезни у своего любимца.

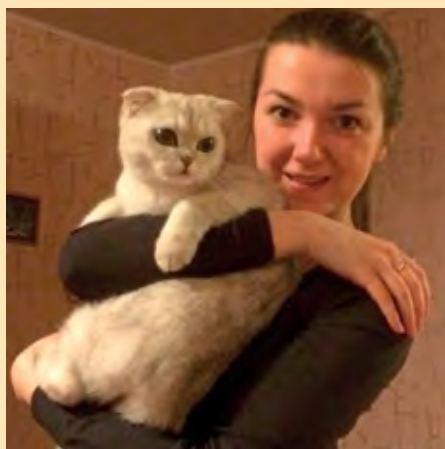
Само поведение домашних животных, часто вызывающее раздражение у хозяев, может быть вполне обоснованным. Например, неадекватное мечение территории, когда кошка метит, в том числе и вещи. Но, обратите внимание, чаще всего, делает она это на вещи людей с проблемной энергетикой. Животное, тем самым, выравнивает энергетику места, нейтрализуя негативные излучения. Кошка мнёт лапами больное место, где наблюдается нарушение проточности энергий. Она может лежать на больном месте, иногда просто сидеть рядом. В это время и происходит сброс избытка энергии и приём негативной энергии для переработки. Естественно, что это не единственный способ энерговзаимодействия животного с человеком. Кошки, по-видимому, способны, каким-то образом гармонизировать энергетические потоки, проходящие через них — подпитываться в геопатогенных для людей местах.

Использование животных для лечения людей довольно хорошо известно. Сегодня многие учёные убеждены, что все виды домашних животных могут оказывать невероятно мощный

терапевтический эффект. Животное чаще всего перенимает патологию наиболее слабого и уязвимого члена семьи. Чаще, но не всегда, именно с этим человеком животное проводит больше всего времени. Оно является замыкающим звеном в семейном круге, само его присутствие способно сбалансировать энергетическое поле семьи вне зависимости от количества её членов. Животные как бы проецируют проблемы хозяев на себя, позволяя, таким образом, через любовь и заботу вернуть гармонию восприятия мира и предоставляя возможность восстановить энергоинформационную структуру, а, следовательно, и здоровье человека.

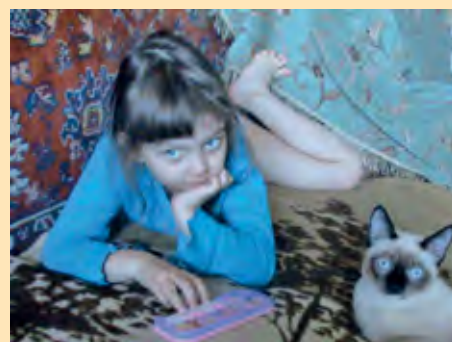
Можно сделать вывод, что, ухаживая за больным животным, человек получает уникальную возможность избавиться от своего недуга, без физических страданий, но лишь проникаясь духом любви и сострадания. Испытывать подобные чистые чувства к другим людям большинство из нас находит достаточно трудным в силу весьма разнообразных причин. Помните, если Вы содержите какое-либо животное, Вам необходимо ради собственного здоровья заботиться и о его здоровье, поскольку это существо, по сути, — Ваш домашний доктор.

Животные помогают не только людям, но и друг другу. Если в доме более одного животного, например, кошка и собака, то они сочувствуют друг другу, когда кто-то из них болеет. Кошка часами сидит рядом с больной собакой, до которой раньше, казалось, ей не было никакого дела. Собака стремится защитить занемогшую кошку, внимательно приглядывает за ней. Были случаи, когда собаки или кошки буквально заглядывали мне в глаза, стремясь привлечь внимание к больному собрату. Весь их вид выражал надежду на помощь, благодарность при успехе и грусть, и разочарование при неудаче. И те, и другие стремятся быть как можно ближе к больному. Некоторые кошки забираются сверху на больную собаку и устраиваются там отдыхать, причём больное животное и не стремится избавиться от груза. То же самое участие наблюдается между собаками, кошками, крысами. Ветеринарные врачи тоже давно заметили существование невидимой связи между хозяевами и их питомцами. Неоднократно зафиксированы случаи, когда кошки и собаки, также как рыбки, «принимали» болезнь хозяина на себя, жертвуя ради него своим здоровьем и даже жизнью.



По мнению психологов, дети, которые растут без домашних животных в доме, имеют уровень интеллекта ниже, чем сверстники, имеющие питомцев. Наверное, нет такого человека, который не хотел бы иметь домашнего любимца. Благодаря животным дети быстро забывают о своих проблемах и неприятностях, обретают душевное равновесие. Многие малыши относятся к

собаке или кошке, как к лучшему другу. Те дети, которые боялись одиночества, быстро становятся самостоятельными после покупки питомца. Домашние животные могут вылечить от заикания, а также помогают замкнутым детям влиться в окружающий мир. Конечно, есть развивающие кружки для детей, в которых учат быть ответственными, но только домашнее животное способно привить малышу любовь и нежность. Нельзя не отметить оздоровительный эффект, который научно доказан и обоснован. Говорят, что поглаживание кошки способно значительно нормализовать артериальное давление, а сами пушистики часто ложатся на то место на теле человека, которое его беспокоит. Многие придерживаются мнения, что у малыша может появиться аллергия, поэтому специально не за-



водят домашних любимцев. Однако многочисленные исследования показали, что дети, которые растут в контакте с животными, быстро приобретают иммунитет и устойчивость к аллергическим реакциям. Кроме этого, отмечается низкий уровень инфекционных заболеваний, поскольку постоянное нахождение рядом с собакой или кошкой заставляет организм сильнее сопротивляться вирусам.

Некоторые родители опасаются, что малыш будет проявлять жестокость, мучая кошку или собаку. Однако это не произойдет, если он будет видеть позитивное отношение взрослых. Дети имитируют поведение своих родителей, поэтому никогда не обидят беззащитное существо. Очень важно прививать хорошее отношение ко всему живому на планете и демонстрировать, как следует ухаживать за питомцем. Специалисты считают, что детям-флегматикам больше всего подходит хомячки и морские свинки, а более активным малышам можно покупать попугаев или канареек, кошек или собак. Черепашки сильно привлекают внимание, но дети быстро теряют к ним интерес, поэтому от такого животного лучше отказаться. Хотя есть детки, которые могут часами наблюдать за передвижением черепах по террариуму. Так что ориентироваться нужно только на своего ребенка. Не нужно покупать экзотических животных, так как они не всем нравятся, да и условия для проживания нужно создавать соответствующие. Беспокойному малышу можно поставить в комнате аквариум с рыбками, так как они успокаивают нервную систему, учат вниманию и наблюдательности. Собака или кошка подойдет любому человеку, однако важно, чтобы малыш уделял достаточно внимания животному. Уже 4–5-летний ребенок может следить за тем, чтобы в миске у животного была свежая вода. Можно сказать, что домашний питомец просто необходим для нормального умственного, морального, духовного и физического развития человека.

Материал подготовлен И. Харитоненко  
 (под ред. З. Зориной)  
 Фото И. Харитоненко  
 Курган – Москва



## ОНИ СПАСАЮТ НАМ ЖИЗНЬ

Интервью со старшим научным сотрудником Лаборатории клеточной инженерии ИТЭБ РАН, генетиком, Ольгой Митрофановой Розановой.



Розанова Ольга Митрофановна  
генетик

**— Мы с животными вместе много веков. Что конкретно происходит при нашем взаимодействии?**

— Конечно, животные в жизни человека появились неслучайно. Это были в первую очередь одомашненные лошади, крупный рогатый скот, собаки, птицы, необходимые для питания, выживания, повседневной многотрудной жизни. Животные, которые стали жить рядом с человеком, были его помощниками, охраняя стада, жилища, участвуя в охоте и т.д. Несмотря на очевидно утилитарное применение животных, люди на всех континентах, всех народностей во все времена уважали, ценили животных, восхищались ими, и об этом говорят различные культуры, божества в виде животных, изображения на предметах быта, одежды. Человеку с самых древних времен было характерно понимание ценности, уникальности животных. И он пытался выразить свою благодарность животным, восхищался их красотой, способностями. Что нашло отражение в искусстве, культуре. С этих незапамятных времен прошло уже много времени, и сейчас нет такой сильной связи, зависимости человека от домашних животных. В наше просвещенное время, конечно, многое осталось по-прежнему: собаки пасут стада, кошки ловят мышей, мангусты змей, лошади, верблюды, слоны, ламы помогают выполнять тяжелую гужевую работу, пчелы собирают мед, дают пчелиный яд и еще множество целебных продуктов, пивяки лечат.

**— Ольга Митрофановна, Вы — генетик. Расскажите немного о работе с животными во благо человека. Они спасали нам жизнь?**

— Совсем недавно, около 150 лет назад, появилась очень важная, бесценная область в жизни человечества, связанная с животными: это использование животных в лабораториях в исследовательских целях. Невозможно перечислить количество открытий в физиологии, медицине, фармакологии, нейробиологии, генетике, которые были сделаны благодаря молчаливому подвигу удивительных терпеливых лабораторных животных от плодовой мушки дрозофилы, до совсем уж «родных» обезьян. Недаром в университетских городах по всему миру по-

ставлены памятники лягушкам, собакам, мышам. Недавно замечательный, очень трогательный памятник лабораторной мыши поставили в Новосибирском Академгородке в сквере около Института цитологии и генетики СО РАН. (открыт 1 июля 2013 года. Памятник представляет собой лабораторную мышь в очках, сдвинутых на кончик носа, которая сидит на гранитном постаменте. Мышка держит в лапках спицы и вяжет двойную спираль ДНК. Высота мыши — 70 см, с постаментом — 2,5 метра. Скульптура отлита из бронзы. Прим. ред.) Я уже много лет работаю с лабораторными животными, в основном, мышами и крысами. Когда разговор заходит на эту тему, первое, что приходит в голову обыкновенным людям, это «жалко, мучить, зачем все это». Такое отношение отчасти сформировалось из-за не совсем добросовестных, невежественных, материально ангажированных журналистов или активистов, ни один из которых не отказался пока ни от шампуня, ни от аспирина, ни от пломбы на больной зуб под анестезией, забывая, что все это доступно человеку благодаря животным. Хочу сказать, что в мире уже давно существует достаточное строго разработанный кодекс, свод правил по обращению с животными в научных целях, который прямо указывает, что лабораторные животные используются только тогда для научных целей, когда другими методами и средствами поставленную задачу решить нельзя. Строго прописаны условия содержания: температура, режим освещения, рацион питания и т.д., в каких клетках и

по сколько содержать, как перевозить, брать в руки, делать манипуляции. Требуется всегда при планировании опыта аргументированное обоснование количества животных в эксперименте, гуманных способов обращения. В научных подразделениях есть или комитет, или комиссия по биоэтике, которые следят за исполнением этих правил. Эти требования сейчас почти одинаковы во всех странах. Результаты экспериментов, полученные на животных, невозможно опубликовать, если ты не придержишься этих этических принципов. Использование определенных видов животных в лабораториях обусловлено, прежде всего, задачами, которые нужно решить. Например, голый землекоп и определенные виды летучих мышей — прекрасные модели для исследования механизмов старения, поскольку сами являются рекордсменами-долгожителями; трансгенные (несущие определенный ген) или нокаутные (у которых выключен конкретный ген) мыши — самый удобный инструмент для изучения роли конкретного гена в развитии болезни или, наоборот, в ее лечении. Сейчас сконструированы определенные линии мышей, крыс, которые больны диабетом, ожирением, нейродегенеративными заболеваниями, ишемией сердца, и именно они помогают искать эффективно новые способы лечения этих болезней.

Так что ответ на вопрос: «Они спасали нам жизнь?» — Да, да, спасали, спасают и еще спасут много жизней. Пока реальной альтернативы заменить этап тестирования на животных лекарств, вакцин, материалов, хи-



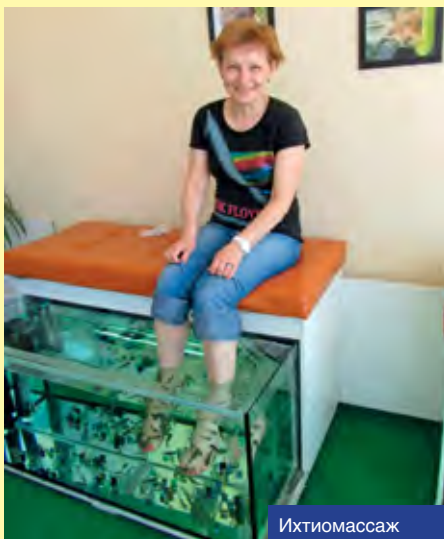
Памятник лабораторной мыши. Новосибирск



ургических операций, новых способов лечения рака с помощью облучения — просто нет. Путей человеческого прогресса, которые бы вперед человека не проторили бы животные, практически нет: медицина, конечно, главная; фармакология, токсикология, освоение человеком космоса, оценка вредного воздействия различных факторов окружающей среды, таких как радиация, химические мутагены техногенного происхождения. Всем результатам в этих жизненно необходимых науках, мы обязаны нашим беззаветным помощникам. Приведу показательный пример использования животных на благо человека. В Англии и Америке есть центры при университетах, где натаскивают собак на распознавание по запаху раковых больных. Это делается не для того, чтобы ходить с этими собаками по улицам, как полицейские со своими наркоисцейками. А делается, в конечном счете, для создания электронного устройства, искусственного «носа», который бы мог по запаху диагностировать болезнь. Другой пример: ни одно животное в мире не болеет проказой, то есть долго не было экспериментальной модели для исследования этого страшного недуга. Оказалось, что только броненосцев можно заразить лепрой. И таким образом, были получены уникальные данные. Безусловно, есть еще очень эффективное и благородное использование в медицине животных — это пет-терапия. Роль животных в реабилитации после самых тяжелых заболеваний доказана многолетними наблюдениями в центрах зоотерапии при различных госпиталях и лечебных центрах. В Мурманске даже исследовали тюленетерапию. Это отдельная очень интересная тема и, я думаю, у каждого найдется пара-тройка рассказов из своей жизни о том, как животные помогли справиться с недугом.

— Как Вам кажется, существует ли грань нормальности, когда речь заходит о том, кому и сколько животных заводить дома?

— Отвечу коротко. На эту тему есть прекрасные книги великого австрийского ученого, лауреата Нобелевской премии, ис-



Ихтиомассаж

следователя поведения животных Конрада Лоренса «Кольцо царя Соломона» и «Человек находит друга». Там с блестящим литературным изяществом, глубоким знанием поведения, биологии разных животных, в том числе и человека, и естественно, с огромной любовью, описано, как заводить домашних животных. Сколько, кому и где, чтобы жизнь не только хозяина, но и его питомца не превратилась в ад. Я считаю, что заводить домашних животных можно только ответственным, наблюдательным людям, ради любви к животным, а не в меркантильных целях.

— Часто люди очеловечивают питомцев. Что Вы думаете об этом?

— Если дело в том, чтобы наряжать собак в одежду и украшения, так это я отношу к изощренному виду жестокого обращения к животным. А если хозяин видит в своем любимце преданность, благородство, терпимость, красоту, которую не наблюдает зачастую и среди людей, тогда — на здоровье. Я двумя руками за такое «очеловечивание».

Я категорически против «озверения» людей, которое встречается все чаще даже в таком благородном деле, как содержание и разведение породистых собак, кошек, лошадей.

— Ольга Митрофановна, каково воздействие художественных образов на человека? Я имею в виду книги, фильмы, ТВ-программы про животных: «Белый Бим Чёрное Ухо», «Алый», «Каштанка» «Хлеб для собаки»; фильмы: «Хатики», «Тёрнер и Хуч», «К 9», «Лесси».

— Все самое лучшее может родиться в душе человека, а ребенка особенно, после прочтения, просмотра, этих замечательных книг, фильмов. Научно-познавательные передачи — это часть культуры человека. Давно известно, чем больше знаешь про животных, растения, любишь разную природу, тем добрее становишься и с людьми. Нам еще невероятно повезло, что такие яркие представители классической русской литературы как Толстой, Тургенев, Чехов, Куприн, Набоков, Мамин-Сибиряк, Пришвин, Паустовский, Житков, знали и любили животных, русскую природу и написали много проникновенных рассказов про собак, слонов, лошадей. А для меня в каком-то смысле наглядной квинтэссенцией отношений животных и человека являются картины двух художников — Решетникова «Опять двойка» и Ривьера «Сочувствие».

Животные всегда жили рядом с человеком, помогали и беззаветно любили его. И сейчас наступил такой момент, когда у человечества есть возможность в какой-то мере отблагодарить наших питомцев: нужно больше знать о животных, учиться наблюдать за ними, понимать, беречь, развивать гуманистические принципы отношения к животным в обществе. И тогда все будут умны как дельфины, преданны как собаки, благородны как лошади, беззаботны как хомячки и красивы как попугаи.

Беседовала М. Симонова



Решетников Ф. П. «Опять двойка»



Брайтон Ривьер «Сочувствие»



# Продление жизни

Не только отдельные компоненты питания существенно влияют на здоровье пожилого человека, но и режим питания, в первую очередь ограничение калорийности рациона. Таких исследований к настоящему времени проведено уже немало, и с некоторыми из них мы Вас познакомим.

Сотрудниками Отдела Гериатрии и Пищевых Наук и Центра питания Человека, Сент-Луис, США, Университетов Рима, Падуй, Салерно и Неаполя, Италия, представлен обзор о роли ограничения потребления калорий в увеличении продолжительности жизни человека. Авторы ссылаются на экспериментальные работы, а также на клинические исследования, в ходе которых показано, что длительное пребывание на низкокалорийной диете при условии поступления в организм всех необходимых веществ в нужных количествах, приводит к метаболической адаптации, снижающей риск развития рака, диабета 2 типа, гипертензии и сердечно-сосудистых заболеваний. Кроме того, при этом происходят благоприятные сдвиги в структуре миокарда и скелетной мускулатуры. Противники этой теории полагают, что дело вовсе не в ограничении калорий, а в высоком ка-

честве диеты, на которой находятся такие «голодающие». Авторы полагают, что для того, чтобы убедиться в пользе либо ее отсутствии у таких программ увеличения продолжительности жизни, следует иметь более глубокие представления о роли отдельных белков, аминокислот, жирных кислот, витаминов, фитохимических соединений, минералов и их влиянии на системы, регулирующие процесс старения (Ageing Res Rev. 2013).

Вопрос об ограничении калорийности пищи как инструмента продления жизни, обсуждают и в Отделе Гериатрии и Наук о питании и Центре Питания Человека Вашингтонского Университета, США. Авторы считают, что этот эффект убедительно доказан на животных моделях — у грызунов, а также макак-резусов. У обезьян ограничение калорийности рациона способствовало снижению заболеваемости сахарным диабетом, патологии сердца, возрастной саркопении и нейродегенерации. Причем, эффект продления жизни у этих животных был получен только при проведении эксперимента в Институте штата Висконсин, но не Нью-Йорке. Но ни в одном из экспериментов не удалось воспроизвести те ме-

ханизмы продления жизни, которые были выявлены при проведении экспериментов на более примитивных животных. Что касается человека, то неизвестно, продлит ли жизнь ограничения калорий, но накапливается все больше данных, свидетельствующих о том, что такой подход способствует предупреждению ожирения, диабета 2 типа, хронического воспаления, гипертензии, сердечно-сосудистых заболеваний, снижает уровень метаболических факторов возникновения рака. Авторы полагают, что это направление очень перспективно и требует продолжения исследований (Ageing Albany NY). 2013).

В Отделе Гериатрии и Наук о Питании Вашингтонского Университета, Сент-Луис, США, изучали влияние длительного ограничения калорий на минеральную плотность костей и их качественные показатели. В исследовании участвовали мужчины и женщины в возрасте в среднем 52,7 лет с нормальной массой тела, находящиеся в течение в среднем 6-8 лет на диете с ограниченной калорийностью (приблизительно на 35% по сравнению с обычным рационом), сбалансированной по содержанию витаминов и минералов. Контрольная



# ПОЖИЛОГО ЧЕЛОВЕКА

группа — люди того же возраста получали обычный рацион. У всех в динамике оценивали показатели минеральной плотности, метаболизма костей, хронического воспаления. Оказалось, что у находящихся на низкокалорийной диете достоверно меньше, чем в контроле, показатели индекса массы тела (18,9 и 26,5 соответственно), минеральной плотности различных костей скелета и уровень маркера воспаления С-реактивного белка. В то же время показатели метаболизма костной ткани у участников обеих групп не отличались. Авторы делают вывод, что снижение потребления энергии хотя и способствует уменьшению минеральной плотности костной ткани, но отнюдь не ухудшает ее качественные показатели (Aging Cell. 2011).

В Институте Гериатрии Университета Майами, Флорида, США, также изучали роль диеты в профилактике и лечении остеопороза, как одной из основных болезней старости. Авторы отмечают отрицательную роль в этом процессе избытка калорийности пищи и потребления алкоголя. В числе факторов профилактики они выделяют адекватное потребление белка, минералов кальция, магния, цинка, витаминов D, K и C, фруктов, овощей (т.е. клетчатки) (Curr Osteoporosis Rep. 2012).

Занимались вопросом ограничения калорий и старения и в Институте Патологической физиологии Университета Любляны, Словения. Авторы анализируют механизм эффекта и полагают, что ограничение калорий индуцирует и координирует процессы адаптивного стресса на уровне клеток и целого организма в результате влияния на структуру ДНК, сигнальные пути, регулирующие рост и старение клеток, а также сигнальные молекулы, определяющие процессы взаимоотношения клеток. Общий эффект этих адаптивных стрессорных реакций — тренировка организма, повышение его сопротивляемости к нагрузкам и стрессорным факторам и, тем самым, отдаление возрастных изменений и увеличение продолжительности жизни. У человека ограничение калорийности может отдалить наступление



многих заболеваний, связанных со старением, включая рак, диабет, атеросклероз, сердечно-сосудистые и нейродегенеративные заболевания.

В качестве альтернативы ограничения калорий рассматриваются препараты, имитирующие процессы, происходящие в организме при голодании, такие, как резвератрол, проверенные на животных и людях. (Oxidative Medicine and Cellular Longevity, 2012).

Недавний обзор по анализу механизма действия таких миметиков представлен сотрудниками Отдела Клинических и Биологических наук Университета г. Турин, Италия. Они рассматривают ограничение калорийности как важнейший негенетический и нефармакологический подход для снижения возрастной заболеваемости и продления жизни у самых различных видов организмов, от дрожжей до млекопитающих. Биологические механизмы благоприятного эффекта ограничения калорий включают улучшение энергетического

метаболизма, регуляцию окислительного стресса, инсулиночувствительности, воспаления, нейроэндокринных функций. При этом регуляция происходит на уровне молекулярных сигнальных путей, на которые воздействует, например, и антибиотик рапамицин, вызывающий продление жизни у лабораторных животных, а также полифенол резвератрол, содержащийся в больших количествах в красном винограде и красном вине. Последний и рассматривается как весьма перспективное соединение, хотя у человека его эффекты пока не были подтверждены (Curr Pharm Des. 2013).

Еще одним важным фактором профилактики болезней старения следует считать физическую нагрузку. Изучением влияния физических упражнений на продление жизни пожилых занимались в НИИ Наук о Регенерации RapoGama, Калифорния, США. По мнению исследователей, регулярные умеренные аэробные физические упражнения у этой категории людей продлят им жизнь на 2-6 лет. Упражнения улучшают гликемический контроль, мышечную массу и когнитивные функции (мыслительные способности) и в целом благоприятно влияют на гомеостаз. Повышение при этом уровня образования в небольших количествах активных форм кислорода только идет на пользу, в то время как применение в больших дозах препаратов антиоксидантов витаминов C, E успеха не имеет. То же касается и избытка омега-3-полиненасыщенных жирных кислот, являющихся фактором риска развития рака предстательной железы у пожилых мужчин (Rejuvenation Res. 2013).

Все указанные в наших статьях работы однозначно подтверждают, что, изменяя структуру и режим питания, можно не только снизить риск развития болезней старости, но и существенно продлить жизнь, причем здоровую жизнь. Иными словами, все в наших руках.



Материал предоставлен газетой «Клетчатка и Факты», г. Томск



# Фото-конкурс «Весёлый фартук» Результаты







Завершился 1 этап конкурса «Весёлый фартук». Жюри определило победителя.

По итогам конкурса  
главный приз — продуктовый набор  
получает:

**Расим Сайгулин**  
г. Набережные Челны  
**ПОЗДРАВЛЯЕМ!**



Внимание! Конкурс продолжается.  
Присылайте Ваши фотографии на 2 этап конкурса до 31 декабря 2014 г.  
Фото присылайте на адрес: [foto@diamirka.ru](mailto:foto@diamirka.ru)





# МОЙ АРОМАТ КОФЕ!

# «Эта нога — у того, у кого надо нога!..»

## TSP studio

Никогда не знаешь, что станет причиной написания того или иного материала... Вот и с этим — та же история. Всему «виной» посещение нового салона красоты. Педикюр — процедура полезная и приятная, призванная расслабить человека и доставить ему удовольствие. Следует сказать, что обстановка и сервис располагают к этому с первых минут. Расслабляющая музыка, стильный интерьер, отличный espresso со сливками, а самое главное — сотрудники, — внимательные и очень профессиональные. Когда хочешь подчеркнуть высокий уровень сервиса, принято говорить — абсолютно европейский уровень. Современное оснащение салона и обслуживание в Студии красоты TSP Studio точно соответствуют именно этому понятию.

Все так, но вот с расслаблением у журналистов с 20-летним стажем плоховато. Работа у нас такая — задавать вопросы. А уж если есть возможность совместить приятное с полезным... И так, ноги служат нам беззаветно всю жизнь, а внимания и ухода, как мне кажется, от нас получают меньше всего. Задумываться и предпринимать что-то мы начинаем только тогда, когда петух (тот самый, жареный) начинает усиленно клевать.

Рекомендации и советы специалиста всегда полезны. На мои вопросы любезно согласилась ответить Анастасия Рамазанова — специалист по маникюру/педикюру московской Студии красоты TSP Studio; призёр международных Олимпийских игр по моделированию ногтей 2008 года; участник конференции ICG: «Проблема стоп — комплексный подход к решению».



**— Существуют ли обязательные правила по уходу за ногами в домашних условиях?**

— Конечно. Ну, гигиену вряд ли стоит обсуждать (ежедневное мытьё ног). Обязательно необходимо пользоваться специальным кремом для ног каждый вечер — это защищает кожу стоп от внешних факторов. Утром же на чистую сухую кожу, по необходимости, можно наносить различные дезодорирующие средства (особенно тем, у кого повышенное потоотделение). Раз в неделю крем можно использовать, как маску — нанести обильно, надеть пакет и носки (на 1 час), а потом излишки вытереть. Ничего сложного.

Далее — стрижка ногтей. Всё зависит от формы и посадки ногтей — очень индивидуально, но есть общие правила: подстригать по

прямой линии (длина ногтя должна остаться 1 мм), образовавшиеся уголки можно аккуратно подстричь под углом 45 градусов, в том случае, если вам видна боковая стенка ногтя. Ни в коем случае не выстригать с «мясом» — это чревато проблемами. Если кожа сухая, пятки обрабатываются специальными мягкими абразивными «тёрочками» не под водой, а сухими. При этом нельзя переусердствовать. Если повредить кожу, может возникнуть воспаление. Необходимость процедуры определяется на ощупь, но не чаще, чем раз в две недели. Честно скажу, самому это проделывать не очень удобно, не всё видно и можно допустить ошибку. Бессспорно, лучше воспользоваться услугами мастера по педикюру, поверьте, меньше будет проблем. Когда качественно и правильно сделана процедура, она сохраняет эффект до трёх-четырёх недель.

**— Настя, отличается ли принципиально летний и зимний уход?**

— Естественно. Зимой мы используем более питательные кремы. Например, кремы с мочевиной и ланолином. Летом же подходят больше увлажняющие кремы легкой текстуры. Главное, не лениться и ежедневно все выполнять! С этим часто проблемы.

Ещё я хотела бы отметить такой момент: необходимо с детства следить за ногами и правильно стричь ногти. Если молодая мама не уверена в себе, она может прийти в салон и ей покажут и расскажут, как сделать верно.

**— Анастасия, сталкивались ли Вы на практике с понятием «диабетическая стопа», если да, то в чём особенности ухода, как помочь людям?**

— Сталкивалась. Ведь это понятие и явление не вдруг возникает. Постепенно. После того, как поставлен диагноз эндокринологом, симптомы возникают через несколько лет. Это проблема иммунная и сосудистая. Кожа становится тонкой, незащищённой. На диабетической стопе медленнее всё заживает. Малейшее повреждение может привести к серьёзным последствиям. Если так произошло, что кожа травмировалась, внимание к ней в 10 раз больше, обязательная регулярная обработка антисептиками (перекись, хлоргексидин, левомеколь — без этого никак). Идеально, если обрабатывать такие ноги будет квалифицированный мастер, который знает о диагнозе. Во многих линейках по уходу за ногами есть специальные средства для диабетической стопы, например, с микросеребром. Это повышает защитные функции кожи. Их лучше иметь под рукой и регулярно ими пользоваться.

**— Сейчас стал доступен отдых на море и в теплых краях круглый год. Есть ли рекомендации в этом направлении?**

— Море полезно, много что залечивает. Однако, есть некоторые особенности: я не рекомендую непосредственно перед отъездом делать полный педикюр (с обработкой стоп), ограничьтесь декоративной частью (красивым лаком). Песок и камушки, по которым Вы будете ходить — тот же абразив, который поработает над вашими ступнями. И старайтесь не ходить по раскалённому песку, могут быть ожоги. Мера и контроль нужны всегда.

**— Вы упомянули о покрытии ногтей лаком. Это не вредно?**

— Нет, не вредно. Любое покрытие имеет защитную функцию, ведь микротрещинки могут быть даже на здоровых ногтях. Лак защитит ногтевую пластину.

**— Настя, есть ещё один аспект, который я хотела бы обсудить: мозоли, натоптыши, потёртости. Как бороться?**

— Знаете, пусть это не покажется странным, но я бы порекомендовала сходить к ортопеду. Скорее всего, проблема в плоскостопии или в излишней нагрузке. Если, как всегда, нет времени ходить по врачам, то приобретите в ор-



топедическом салоне стельки или супинаторы\*, а в аптеке силиконовые вкладыши в обувь. Они бывают разные: под передний свод стопы, на задник, супинатор. Предназначены защищать ваши стопы от повреждений, натирания и мозолей. Станет намного легче ходить.

Советуйтесь со специалистами, консультируйтесь, и сможете избежать множества проблем.

Беседу провела З. Зорина

\* — Супинатор (от лат. *supino* — опрокидываю), ортопедическое изделие (стелька), предназначенное для поддержания продольного или поперечного сводов стопы. Применяется при плоскостопии, после перелома костей голени или стопы — для профилактики развития плоскостопия, вкладывается в обычную или ортопедическую обувь.

### Для тех, кому интересно, как сложно устроен наш организм:

В составе скелета взрослого человека около 250 костей, из них 80 непарные, 85 парные. 23 кости образуют череп, 33-34 позвоночный столб, 25 — ребра и грудину, 64 — скелет верхних конечностей, 62 — скелет нижних конечностей, 52 из них приходится на стопу.

#### Стопа (pes, pedis) (26x2)

- ♦ Предплюсна (tarsus) (7x2):
  - пяточная кость (calcaneus) (2);
  - таранная кость (talus) (2);
  - ладьевидная кость (os naviculare) (2);
  - медиальная клиновидная кость (os cuneiforme mediale) (2);
  - промежуточная клиновидная кость (os cuneiforme intermedium) (2);
  - латеральная клиновидная кость (os cuneiforme laterale) (2);
  - кубовидная кость (os cuboideum) (2).
- ♦ Плюсна (metatarsus):
  - Плюсовые кости (ossa metatarsi) (5x2).
- ♦ Кости пальцев (ossa digitorum) (14x2) — по 5 пальцев на каждой стопе, по 3 фаланги в каждом пальце, кроме большого (I) пальца, у которого 2 фаланги:
  - проксимальная фаланга (phalanx proximalis) (5x2);
  - средняя фаланга (phalanx media) (4x2);
  - дистальная фаланга (phalanx distalis) (5x2).

TSP studio, Москва, Краснопротарская 7, 8 (495) 916-8564, www.ts-studioplus.ru



# Диабет. Просто о сложном.

Иллюстратор Ольга Кондратцева

## Избежать гипогликемии.



Пошел в лес за грибами



С собой нужен глюкометр с тест полосками.



Каждые 60-120 минут мерять сахар.



С собой нужен запас сахара по 10 г в расфасовке 50-70 г.



В кармане в паспорте иметь Вкладку «Паспорт человека с диабетом». ФИО, адрес, телефон врача, телефоны родственников + надпись: У меня сахарный диабет. Если я плохо себя веду или теряю сознание — дайте выпить фруктовый сок или сахар с водой. Потерял сознание — вызывайте врача.



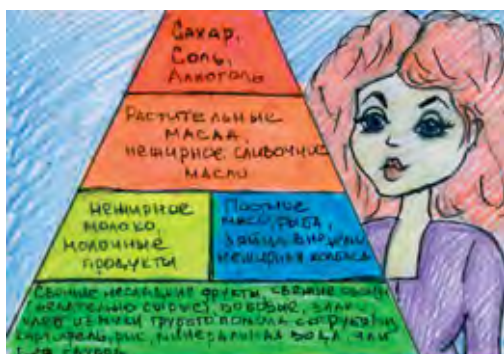
## Как не переест на вечеринке.

Налейте в бокал воду вместо водки или гранатовый сок вместо вина.

Чокайтесь со всеми, пригубливайте но не пейте.

На тарелку положите только то, чего должно хватить ДО КОНЦА вечера.

Рука за столом не должна выходить за пределы мысленно очерченных границ.



Не отвечайте на предложения выпить или съесть что-то жирное «Мне нельзя!».

Вас уговорят...

Отвечайте:

- Я это не люблю...
- Спасибо, уже пробовал...
- Спасибо, чуть позже...
- Спасибо, сначала свежий огурец...
- Я такую гадость не ем...

Если выпили, закусывайте длинными углеводами.



**Bifrut**®  
ПРОДУКТЫ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ!

**Dr. Dias**

**рототайка**®

Полезьа в квадрате!

# ДИЕТИЧЕСКОЕ ПИТАНИЕ

www.diamirka.ru +7 (495) 739-2200

## Лечат ли стволовые клетки сахарный диабет I типа?

В связи с тем, что на страницах РДГ, на сайте РДА, на Советах РДА в последнее время обсуждался вопрос, завершившийся положительным решением, о присвоении звания Кавалер Почетного знака «Вместе мы сильнее!» (ВМС) 2 степени академику, д.м.н. проф. Сухих Геннадью Тихоновичу и Кавалер Почетного знака ВМС 3 степени д.м.н. Полтавцевой Римме Алексеевне за научные разработки в области лечения сахарного диабета с использованием стволовых клеток человека (СКЧ), в наш адрес стали поступать запросы от посетителей сайта в связи с публикацией в журнале «Nature» об открытии специалистов Нью-Йоркского центра стволовых клеток.

Сын директора центра Сьюзен Соломон заболел сахарным диабетом I типа (СД1). Проблему Сьюзен разделил ученый из ее команды Эгли Дидер, до этого ушедший из Гарвардского университета после запрета на государственное финансирование научных разработок по клонированию эмбрионов человека, принятое при правлении Джорджа Буша старшего. Нью-Йоркский центр СКЧ финансируется из частных источников. Упомянутые ученые взяли клетку кожи пациентки с СД1, извлекли из нее ядро с генетической информацией, которую пересадили в яйцеклетку женщины-донора. Потом в пробирке вырастили человеческий эмбрион, состоящий из СКЧ, способных на этой стадии превращаться в любые другие клетки и ткани организма. Ученые направили СКЧ эмбриона по пути образованию бета-клеток поджелудочной железы, которые начали производить инсулин. Эти полученные клетки ввели пациентке с СД1, избавив ее (на какой срок?) от инъекций инсулина. Основная проблема СД1 заключается в том, что инсулин, бета-клетки, производящие инсулин, атакуются собственной иммунной системой человека, что приводит к их



уничтожению. Поэтому организм больного СД1 прекращает вырабатывать инсулин.

РДА крайне критически относится к громким заявлениям популярной американской и российской прессы о «научном прорыве» или о «достижении реальных результатов в лечении диабета».

**Первый аргумент:** является этически сомнительным использование для лечения человеческих эмбрионов, используемых для получения клеток другого индивидуума или частей его тела. Пока не считается убийством уничтожение существа, состоящего всего из нескольких клеток.

**Второй аргумент:** для получения одного комплекта жизнеспособных СКЧ нужно использовать 60–80 человеческих яйцеклеток. Т.е. надо привлечь 60–80 здоровых женщин доноров для их гормональной стимуляции и получения яйцеклеток. Согласие одного донора обычно обходится в 10–15 тыс. долларов.

**Третий аргумент:** в случае успеха эксперимента возможен раскол общества по имуще-

ственному признаку на способных оплатить лечение и неспособных сделать это, неспособных продлить свою жизнь.

**Четвертый, самый веский аргумент:** еще в 1999–2001 гг. в своих публикациях Хорхе Каналес указывал на возможность стимулирования размножения и направления по пути бета-клеток, пожизненно имеющихся в поджелудочной железе больного СД1 СКЧ и полустволовых клеток человека. Проводившиеся в России в последние десятилетия работы упомянутым академиком Сухих Г. Т. и кавалером Почетного знака ВМС проф. Скалецким Николаем Николаевичем было показано, что подсадка человеческих стволовых клеток или животных донорских бета-клеток приводит к усилению их отторжения собственной иммунной системой. Иначе говоря, американские ученые решают несуществующую проблему, ищут излечение СД1 не там, где оно есть. При устранении аутоиммунных факторов клетки предшественники бета-клеток, производящих инсулин, могут размножаться сами, восстанавливая секрецию собственного инсулина. МОО РДА продолжает БЕСПЛАТНО распространять из своего офиса остатки четвертого издания книги Х. Каналеса «Виртуозная инсулинотерапия», где значительная часть глав посвящена возможности размножения собственных бета-клеток для восстановления секреции инсулина.

Экспертный совет РДА будет рад дать ответы на Ваши вопросы ИСКЛЮЧИТЕЛЬНО НА ФОРУМЕ САЙТА: [www.diabetes-ru.org](http://www.diabetes-ru.org)

В личную переписку по данному поводу не вступаетем.

Президент РДА М. Богомолов,  
врач психондокринолог, диабетолог



НОВИНКА



Верное средство  
для здоровья

## РИСОВЫЕ ОТРУБИ



классические



очищающие



с курагой



с ламинарией



с расторопшей

## ГРЕЧНЕВЫЕ ОТРУБИ



классические



очищающие



с аронией



с брусникой



с клюквой



с черносливом

## СМЕСИ ОТРУБЕЙ



пшеничные  
овсяные  
гречневые

пшеничные  
рисовые  
гречневые

пшеничные  
рисовые  
овсяные

пшеничные  
рисовые  
овсяные  
гречневые

пшеничные  
рисовые  
овсяные  
гречневые  
льняные

Все рекламируемые товары подлежат обязательной сертификации, услуги — лицензированию. За содержание рекламных объявлений несет ответственность рекламодатель. Материалы, помеченные «реклама», печатаются на правах рекламы. Присланные материалы и фотографии не рецензируются и не возвращаются. Мнения авторов публикаций могут не совпадать с точкой зрения редакции и учредителя. Выходит 2 раза в год. Распространяется бесплатно.

Главный редактор — Кондратцева Алла Дмитриевна  
Соредактор — Смирнов Михаил Борисович  
Выпускающий редактор — Зорина Зорина Игоревна  
Верстка, макет — Смирнов Михаил Борисович

Объединенный выпуск. Адрес редакции: 143900, МО, г. Балашиха, ул. Твардовского, 24, стр. 2. т. +7 (495) 739-22-00, e-mail: rdg@diamirka.ru

Спонсор выпуска ООО «ТД «Диамир К»

«Российская Диабетическая газета» зарегистрирована в Комитете по печати РФ 26.08.1994 г. № 012842. Учредитель — Российская Диабетическая Ассоциация (РДА). Издаётся организацией РДА-АНБО «Диабетическая газета». 105203, г. Москва, ул. Нижняя Первомайская, 46, 3-03  
Всероссийский диабет-телефон 505-33-99, www.diabetes.org.ru, www.diabetes-ru.org

Отпечатано: Типография ООО «РИЦ «Петровский парк»  
Россия, 121115, г. Москва, 1-ый Варшавский проезд д. 1А, строение 5  
Подписано в печать 27.08.2014 г.  
Объем 19 п.л. Тираж 30000 экз. Заказ № 4-333

Московский выпуск №19(1132)/2-2014  
Южный (Ростовско-Донской) выпуск №12(1172)/2-2014  
Тульский выпуск №12(1162)/2-2014  
Санкт-Петербургский выпуск №13(1142)/2-2014  
Ставропольский выпуск №14(1152)/2-2014  
Курганский выпуск №11(1122)/2-2014  
Краснодарский выпуск №10(1112)/2-2014  
Дальневосточный выпуск №5(1102)/2-2014

