

# Жизнерадостная Газета

СПОНСОР ВЫПУСКА



ДИАМИР К

производство и продажа  
продуктов без сахара  
www.diamirka.ru

16+



№ 18

Владимир Зельдин

*Мирительный  
воздух жизни*

стр. 4-5

10 стр., ГОСТИННАЯ



Станислава Комарова  
«Вода лечит»

54 стр., ГЕНЕТИКА



Розанова О. М.  
Наука на страже жизни

58 стр., КОНКУРС



Лучший Рецепт  
Подведение итогов конкурса

23 стр., ПРОДУКЦИЯ

Тинятовъ

На фруктозе:

- козинаки
- суфле
- пророщенные зерна



39 стр.

Грант-Сервис

Шоколад на изомальте



## От редакции



Друзья! С древнейших времен человек искал чудодейственные средства для продления жизни. Вот и коллектив нашей газеты вместе с гостями номера призадумались и, по мере возможности, обсудили этот вопрос.

Известный врач Авиценна (980–1037 гг.) писал, что искусство продления жизни заключается в умении сохранить здоровье и поддерживать организм таким образом, чтобы не растратить понапрасну отведенный природой срок. Чем активнее живет человек, тем медленнее он стареет. Любые достижения науки приносят пользу тогда, когда они совпадают с желаниями человека. Долголетие и здоровье людей зависит от многих факторов, соблюдая которые можно до-

биться хороших результатов — быть здоровым долгие годы, сохраняя при этом физическую активность, красоту и интерес к жизни.

Желаю Вам приятного чтения! Будьте здоровы!

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

Колонка  
президента  
РДА

# Долголетие и диабет

В первой половине прошлого века известный диabetолог Джослин говорил, что настанет время, когда благодаря самоконтролю, соблюдению правил личной гигиены и поддержанию здорового образа жизни продолжительность жизни людей с сахарным диабетом превысит таковую в среднем по популяции. Настало ли такое время? Пока, наверное, нет. Что же нам мешает?

Факторы, мешающие продлить жизнь человека с диабетом, можно подразделить на две основные группы: внутренние, те которые человек может преодолеть сам, без привлечения других членов общества; внешние факторы, в том числе экономические, социально-политические, требующие системного подхода со стороны государств, правительств, общественных организаций.

Внутренние факторы тоже не всегда легко изменяемы. Диетологи говорят, что легче изменить вероисповедание человека, чем его привычки. Между тем РДА и ассоциированные структуры упорно работают в этом направлении через свои образовательные программы, Школы здоровья им. Эрнесто Рома, газеты, журналы, сайты; путем изменения надписей на этикетках продуктов. Необыкновенно важна психотерапевтическая групповая активация эндогенной мотивации пациентов в целях использования отрицательной энергии аффекта, связанного с болезнью в мирных целях. Мы всячески подчеркиваем необыкновенную важность поддержания высокого или хотя бы приемлемого уровня физической активности от 150 минут в неделю у людей с метаболическим синдромом (ожирение, атеросклероз, артериальная гипертензия, сахарный диабет) и у людей с сахарным диабетом 1 типа. При анализе множества дневников самоконтроля чаще всего мы сталкиваемся со значительными передозировками сахароснижающих препаратов, в особенности инсулина, что приводит к большим размахам сахаров в крови, к ещё большим передозировкам. Обучение, обучение и еще раз обучение — доступный всюду, дешевый и эффективный способ повышения качества жизни и её удлинения. Думаем, настало время переиздать в 5-й раз «Программу обучения пациентов с сахарным диабетом. Опыт работы Школы психофизической саморегуляции при Российской Диабетической Ассоциации» с обязательным включением глав для здоровых членов семьи человека с диабетом, для здоровых людей; для людей занимающихся фитнесом, аэробикой, различными диетами. Наиболее благодатная аудитория — жёны пациентов, матери детей больных диабетом, секретарши, делающие бутерброды для полных начальников, домохозяйки; женщины в первые 3–7 лет после выхода на пенсию. Важно использование возможностей интернета для внедрения образовательных программ. Спокойствие, доброжелательность, всепрощение, отсутствие зависти, психологическое благополучие — необыкновенно важные факторы долголетия. Недавно прочитал, что один мой знакомый индеец с берегов озера Титикака стал самым старым жителем Земли. Получается, что ему сейчас около 130–140 лет и за это время он не изменил свой образ жизни, которой вполне доволен. «Хочешь быть счастливым — будь им» (Д. Карнеги).

Есть, конечно, большое количество внешних факторов. Мы не можем все уйти в леса или поселиться на берегах Титикака или Байкала. Основные

причинами смерти россиян являются болезни органов кровообращения и онкологические заболевания по статистическим данным Минздравсоцразвития РФ. Основными причинами долголетия эксперты называют спокойствие и уверенность в завтрашнем дне. При росте рождаемости в РФ, смертность остается одной из самых высоких в мире. Как докладывает агентство Population Reference Bureau, отслеживающее коэффициент смертности в разных странах мира самая низкая смертность наблюдается в ОАЭ и Бахрейне. На втором месте находится Бруней и Алжир. Израиль и Сингапур находятся на 3 месте. После России, следующей за Белоруссией, стоит Украина. У египтян есть поговорка: «Не дай Вам Бог жить во времена перемен...». Между тем некоторые наши бабушки, родившиеся во времена Николая II, пережили четыре смены государственного строя в России. Социальная стабильность — фактор долголетия. Большие споры в нашей стране вызывает вопрос о продлении пенсионного возраста. Бесстрастная статистика утверждает, что работа после пенсии продлевает жизнь. Ученые финского Университета Оулу установили, что удлинение теломера — структуры защищающей хромосомы в клетках крови, является точным маркером долголетия. Факт был установлен при анализе 5,5 тысяч образцов ДНК финнов, которым исполнился 31 год, в 1997 г. Повторив исследования через 17 лет, выявилась взаимосвязь, что мужчины с короткими теломерами имеют статистически более достоверный высокий уровень безработицы более 2-х лет, что приводило к преждевременному старению и смерти. Потеря работы не сказывается на продолжительности жизни женщин, имеющих более спокойный, чем у мужчин характер, ровнее реагирующих на стрессы окружающей социальной среды, что позволяет более успешно выполнять функции домохозяйки и хранительницы домашнего очага. Изменить свои хромосомы мы не можем, но неотъемлемой частью пропаганды здорового образа жизни является максимально долгое сохранение работы. Два года назад РДА признала своим прижизненным Почетным членом изобретателя СВЧ-печи Перси Спенсера, работавшего в фирме «Raytheon». СВЧ-печи позволяли снизить потребление жира, калорийности

питания и степени выраженности ожирения. Между тем, в последнее время учеными из Университета Иллинойса установлено уничтожение полезных элементов при приготовлении овощей в СВЧ-печи. Рекомендовано овощи готовить на пару, не пережаривая их, чтобы не снижать концентрации витаминов и антиоксидантов. В области социальной политики РДА в своих Стандартах качества организации второй десяток лет выделяет группы продуктов здорового питания, качество которых проверено и на этикетку которых вынесена эмблема РДА с надписью «Российская Диабетическая Ассоциация рекомендует».

Сильным стрессогенным фактором является длительное нахождение перед мониторами компьютеров и телевизорами. При повышении количества лифтов и автомобилей на душу населения смертность повышается. Необходима разумная градостроительная политика, предусматривающая достаточное безопасное количество парков, зеленых зон; детских и спортивных общедоступных площадок, бассейнов, спортзалов, спортивных секций. Важно увеличить в школах, в ПТУ и в ВУЗах количество уроков физкультуры не менее чем до четырех в неделю. В средней школе нужно обучать правилам закупок продуктов и приготовления, потребления здоровых рационов питания для преодоления многих социальных нездоровых стереотипов.

Однако, диабет в РФ растет: <http://www.diabetes.ru/files/Diabet-v-Rossii-251113.pdf>

РДА выполняет свою посильную часть задач по продлению жизни людей с диабетом и по недопущению увеличения количества своих членов за счет вновь заболевших людей.

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

Президент РДА М. Богомолов,  
 врач психондокринолог, диетолог.



## ЮБИЛЕЙНЫЙ ГОД

16 ноября 2013 г. в большом конференц-зале Правительства Москвы на Новом Арбате состоялась конференция «25-летие развития движения социального партнерства диабетического сообщества, системы здравоохранения, бизнес-структур и институтов гражданского общества как медико-социальная модель эффективного лечения и профилактики хронических неинфекционных заболеваний (НИЗ)». Организаторы: МООИ «МДА» при участии и поддержке Общественной палаты г. Москвы, Комитета общественных связей и Департамента здравоохранения города Москвы.

Нынешнее мероприятие посетило свыше 800 человек, среди которых были люди с сахарным диабетом, врачи, представители государственных и общественных структур, пресса, а также компании, представляющие на медицинском рынке товары для людей с сахарным диабетом.

Несмотря на занятость, немного времени для нас выкроила президент МДА Эльвира Васильевна Густова.

— Эльвира Васильевна, поздравляю Вас! Скажите несколько слов о сегодняшнем мероприятии.

— Спасибо. Что сказать? 25 лет деятельности МДА, 20 лет проведения мероприятий, посвященных Всемирному Дню Диабета и 10 лет эти мероприятия проводятся под эгидой Правительства Москвы, а с 2013 г. также под эгидой Общественной палаты г. Москвы (в 1993 г. МДА поддержав инициативу IDF и ВОЗ, впервые на постсоветском пространстве отметила Международный День Диабета). Сегодня мы вспоминаем, как было, что стало, делимся новыми идеями, не оставляя при этом текущую работу: оказываем



Президент Московской Диабетической Ассоциации Густова Эльвира Васильевна.

— Для истории 25 лет — очень маленький промежуток времени. В масштабах же нашей жизни и работы МДА — колоссальный шаг и прорыв.

— Вы правы, было очень много сделано. Колоссальный шаг был сделан в области эндокринологии, в вопросах лечения СД. Появились более качественные препараты и методы лечения. Сознание общества меняется. Большая заслуга в этом мирового диабетического сообщества, которое зародилось в 1950 году по инициативе европейских врачей, и сейчас международная диабетическая федерация (IDF) объединяет более 200 национальных ассоциаций диабета из более, чем 160 стран мира, в том числе из России.

Это самое сплоченное, самое активное и движущее прогресс сообщество.

— Сегодня произошло еще одно знаменательное событие — награждение. Расскажите об этом, пожалуйста, Эльвира Васильевна.

— Немного истории: в 1948 году по инициативе выдающегося американского ученого и врача Эллиота Джослина была сначала учреждена специальная медаль «Victory» (Победа), которая первоначально вручалась людям, прожившим с диабетом 25 и более лет, в знак признания их достижений в борьбе с болезнью. Благодаря прогрессу медицины в мире стремительно росло число людей, проживших с диабетом 25 лет и более, в 1970 году руководство Джослинского диабетического центра учредило новую медаль «За 50 мужественных лет с диабетом», которую вручают людям, прожившим с этой болезнью более 50 лет. В 1996 году Джослинский центр учредил новую номинацию — медаль за 75 лет жизни с диабетом, и с 1996 года её были удостоены 65 человек, а в мае 2013 года была учреждена награда за 80 лет жизни с диабетом, присвоенная



Президент МДА Густова Э. В. и гл. эндокринолог Москвы, проф. Анциферов М. Б. на стенде МДА.

внимания профилактике и ранней диагностике не только диабета, но и его осложнений. Хотя, надо отметить, что ситуация изменилась. Еще 25 лет назад люди спрашивали, не заразен ли диабет! А сейчас даже в сериале можно увидеть персонажа с этим диагнозом. Значит, движение есть. Это — результат нашей совместной деятельности — медицинского и пациентского сообщества. Мы донесли до общества, что диабет существует, и как с ним можно и нужно жить, и жить активно!

Но не все гладко, даже в среде людей с диабетом. Пациенты с 1 типом не принимают, порой, всерьез 2 тип СД, не видят в нем реальной опасности, а это неверно! Это говорит о том, что нам со всеми еще работать и работать, чтобы люди все правильно понимали, и в этом огромная просветительская роль принадлежит СМИ.. Необходимо объяснять людям, что чем раньше они обнаружат проблему, тем легче с ней будет справиться, и что намного эффективнее и экономичнее предупредить развитие болезни, чем ее лечить. Важную роль в этом играет программа диспансеризации населения, которая осуществляется с этого года в нашей стране.

информационно-консультативные услуги, проводим лектории, выполняем работу по грантам (в этом году опять выиграли президентский грант). В перспективе нашей деятельности реализация долгосрочного проекта — создание первого в России общественного социально-информационного центра.

Акцент там будет не только на диабете, но и на том, что его окружает. Ведь у СД огромное количество хронических социально значимых сопутствующих заболеваний и проблем. И поэтому основными направлениями деятельности Центра будет информационно-просветительская деятельность — деятельность, направленная на информирование населения о новых, современных методах диагностики, лечения и профилактики социально значимых заболеваний, в том числе обучение навыкам здорового образа жизни, формированию у населения персональной ответственности за свое здоровье и деятельность, направленная на организацию и внедрение эффективных систем общественного контроля и мониторинга в области оказания медицинских услуг и лекарственного обеспечения. И сегодня мы сделали в этом направлении первый шаг — начали реализацию проекта помощи детям с сахарным диабетом в детских домах.

— Порой бывает так, что человека печат от «следствия» диабета, и только потом понимаем в чем дело...

— Верно. К сожалению, очень мало уделяется



Праздничный концерт.

пока одному человеку.

Сегодня была вручена медаль «За 50 мужественных лет с диабетом» активному члену нашей организации — Трифоновой Наталии Михайловне, которая стала 11-ым человеком с диабетом в РФ, удостоенным этой награды. Наталия Михайловна заболела диабетом в детстве. Её диабету — 57 лет. Это не помешало закончить медицинский институт, работать врачом, вырастить сына — продолжателя ее профессии. Здесь же была ей вручена памятная медаль Московской диабетической ассоциации — «Жить, побеждая диабет!». Хотела бы, также обратиться Ваше внимание — в экспозиции нашей выставки, кроме множества информационных стендов по проблематике диабета, размещена прекрасная фотогалерея портретов людей с диабетом из Московской, Тверской, Калужской области.

Все это является положительным фактором психологической поддержки, поднимает настроение, дает людям стимул к более активному образу жизни.

Когда я столкнулась с проблемой диабета, то на моем пути встречались разные люди. Плохого я стараюсь не помнить, а хорошим людям я благодарна, и считаю необходимым этот свой общественный «долг» отдать, ведь все возвращается к нам, как бумеранг.

Беседовала З. Зорина



Трифопова Наталия (57 лет с диабетом).

У нас в гостях актер театра и кино  
 Народный артист  
 Владимир Михайлович Зельдин.

— Владимир Михайлович, что для Вас театр?

— Милая девочка, театр — это моя жизнь. Вот уже почти 70 лет я служу в одном театре. Когда-то это был Театр Красной армии, потом Театр Советской армии, ныне Театр Российской армии. Это здание, как известно, создано архитекторами Алабяном и Симбирцевым в форме пятиконечной звезды, если смотреть на него с высоты

ной. Нам пошили форму, и мы участвовали в параде на Красной площади. Тогда еще суворовцев не было, мы были первыми и страшно гордились. Многие из нас потом решили поступать в военное училище. Я тоже хотел, да вот со зрением были проблемы — уже тогда носил очки. Зато поступил в Театральное училище при театре им. Московского губернского совета профессиональных союзов (МГСПС).

не упал. А она вошла, внимательно на меня смотрела, произнесла, может быть, всего пару фраз, а так только смотрела на меня. Удивительная женщина была!

— Сейчас меняется и театр, и зритель?

— Отвечая на один из предыдущих вопросов, я дал понять, что консерватор, не понимаю так называемые новации, когда наших уважаемых классиков режиссер в

## Владимир Михайлович Зельдин

# Живительный воздух жизни

птичьего полета. Я считаю, что оно стало уникальным памятником погибшим в Великой Отечественной войне, также как храм Христа Спасителя был построен в честь воинов Отечественной войны 1812 года. Идет жизнь, в театре меняются люди, уходят и приходят художественные руководители, каждый из них ищет новые театральные формы... Знаете, мой герой в спектакле «Танцы с учителем» говорит: «Я не приветствую, когда «Пиковую даму» ставят в декорациях банкетного зала или когда Онегин и Ленский вместо дуэли бьют друг друга морды на столе в доме Лариных». Лично я это тоже не приветствую. Напиши тогда новую пьесу и делай, что хочешь!

— Думаю, что Вашу биографию не знает только ленивый, но есть малоизвестные эпизоды. Например, знакомство с Василием Сталиным. Произношу фамилию, а у самой мурашки по коже...

— А чего тут бояться (улыбается)?

В моей группе занимались сын Сталина, сыновья Микояна — очень хорошие ребята были. Мы просто занимались в одной группе: здравствуй — до свидания. Никакой дружбы не было. Я был постарше. Вася — такой немножко рыженький, с веснушками, в военной форме — простая гимнастерка, фуражка, погон не было тогда еще. Очень скромный. Приходил, занимался и уходил. Мы занимались верховой ездой, препятствиями, вольтижировкой. Там я получил значок «Ворошиловский всадник».

Столько всего было за эти годы... В 15 лет я участвовал в параде на Красной площади! Да, мы с родителями к тому времени уже переехали в Москву. В 502-й школе на Воронцовской улице, был замечательный педагог — майор Хлевинский, преподавал нам военное дело. Он всех так увлек — причем не только ребят, но и заведующую школы, — что по решению отдела просвещения наша школа стала военизирован-



— Знаю, что Вы были знакомы с Анной Ахматовой.

— Мама Алеши Баталова, работала тогда в нашем театре. Анна Андреевна в тот период приехала в Москву, и Нина ее пригласила на спектакль «Учитель танцев». Я об этом не знал. В антракте мне Нина Антоновна Ольшевская говорит: «Володь, Анна Ахматова к тебе». И она заходит! Величественная женщина, я чуть в обморок



В роли знатного пастуха Мусаиба Гатуева в фильме «Свинарка и пастух» 1941 г.

своей фантазии видит в некоем новом решении. Подчеркиваю, это режиссеры одаренные, талантливые, просто я этого не понимаю. Что до зрителей... Раньше ходили в театр, и это было величайшее событие. Одевались нарядно — это если смотреть с внешней стороны. А сейчас с работы прибегают, кто в чем... Деньги вышли на первый план. «Золотая лихорадка» охватила большую часть людей, это ужасно. Но я играю «Человека из Ламанчи» — и у меня театр переполнен, потому что это спектакль о человечности, красоте, милосердии, нравственности, о том, что человек не может убивать человека, и так далее. Зритель очень тепло принимает спектакль, понимает его так, как мне бы хотелось, чтобы он его понимал.

— Вам близка фраза: «Вот в наше время! А сейчас все не то! Особенно молодежь...»?

— Нет, нет и нет! Молодежи талантливой много. Я скажу только о тех, кого знаю лично или с кем играл на сцене. Это Саша Домогоаров («Деревья умирают стоя», «Дама с камелиями»), еще Владимир Машков, Олег Меньшиков — прекрасный, очень одаренный артист, моноспектакль у него чудесный («1900»), Чацкий в «Горе от ума», Сережа Безруков... И простите те, кого я забыл упомянуть! Возраст, как никак! (смеется)

— Не может быть, чтобы у Вас не было секрета долголетия!

— Не думаю, что это — секреты. Вполне обычные, может быть даже банальные вещи... Никогда не курил. В доме моих родителей вообще никто не курил и не пил. В семье не было скандалов и конфликтов... Многое в жизни зависит от семьи, в которой вырос.

(Кстати, по поводу курения. В театре Российской Армии, где Зельдин служит более 65 лет, все знают, что он не переносит табачного дыма. Поэтому в компании, в которую приходит Владимир Михайлович,

курильщики безропотно выходят из помещения «в тамбур».)

— Нельзя быть загнанной лошастью, во всем надо знать меру. Единственный способ продлить творческий марафон — оставлять время на отдых. Процессы бодрствования и отдыха стараюсь регулировать. Сплю помногу и за счет сна восстанавливаюсь. Как считаете, это секрет?



В роли Дон Кихота  
в мюзикле «Человек из Ламанчи»

— Вполне! А ещё я слышала, что часто едите гречневую кашу, а вместо зарядки гуляли с собакой.

— Гречневая каша — это байка, «народный фольклор». Но в питании, действительно, я сдержан, ем по чуть-чуть. Люблю, чтобы вкусно было. Что же касается собаки... С женой подобрали на улице щенка. Боря прожил в семье 17 лет — тоже своего рода собачий долгожитель. И все эти годы

изо дня в день я гулял с собакой минимум полтора часа в любую погоду, при любом самочувствии, после спектаклей и съемок. Вот и гимнастика. Девиз моей семьи — слова Дон Кихота: «Мечтать, пусть обманет мечта. Бороться, когда побежден. Искать непосильной задачи и жить до скончания времен».

— Владимир Михайлович, несколько слов об эстафете огня Олимпийских игр в Сочи, открытие которых по времени почти совпадает с Вашим Днем рождения.

— Для меня вообще сюрприз, что я участвую в этой эстафете. По-моему, я не пробежал и пятидесяти метров, а ведь каждый факелоносец должен был пробежать от 100 до 200 метров. Хотя я все-таки великовозрастный, так сказать, человек, но я поклонник спорта. Не болельщик, а поклонник, потому что у нас, артистов, много общего со спортсменами — нагрузка, режим напряженный. У меня много друзей среди хоккеистов, футболистов, баскетболистов. И я всегда переживаю за их неудачи, когда они случаются, и радуюсь успехам. У нас все впереди, молодежь талантливая и способная.

В человеке должна быть потребность, тяга к культуре, любознательность.

Главное — не растрачивать жизнь по пустякам. Даже выбирая сложную профессию (в любой области — опера, балет, цирк, спорт...), во всем нужно проявлять чувство меры. Когда человек сходит с дистанции раньше времени, это говорит о том, что он не подготовился к марафону. А к та-



Эстафета олимпийского огня  
Москва, 7 октября 2013 г.

ким вопросам надо подходить рационально. В спектакле «Человек из Ламанчи» Дон Кихот очень просто говорит: «Вдохни всей грудью живительный воздух жизни и задумайся над тем, как должен ты прожить ее».

P.S.

Владимир Михайлович Зельдин родился 10 февраля 1915 года в городе Козлове (ныне Мичуринск) Тамбовской области. Народный артист СССР (1975), лауреат Государственной премии СССР (1951). В 2005 году вышла в свет его книга мемуаров «Моя профессия — Дон Кихот». Имя Владимира Зельдина занесено в Книгу рекордов Гиннеса как единственного в мире артиста, выходящего на сцену в столь почтенном возрасте.

Беседовала З. Зорина

## «Ходят волны на просторе - Шо ли поле, то ли море - Синий лен...»

Стихи Я. Крукман  
Русский текст А. Фмоховецкого



Лен обладает очень многими полезными и лечебными свойствами для организма, благодаря чему очень широко применяется для профилактики и лечения заболеваний. Изюм льна готовят различные лекарственные препараты и добавки. Лен — уникальное растение, которое является источником полноценного растительного белка, витаминов, микроэлементов и клетчатки.

Огромная ценность семян льна для человека связана с наличием в них различных органических соединений и питательных веществ. Так, например, около половины нашего мозга состоит из полиненасыщенных жирных кислот, содержащихся в семенах льна. Пищевые добавки на основе семян льна также содержат лигнаны\*, которые способны замедлить деление клеток при некоторых опухолях. Лигнаны улучшают функции мочевой системы, помогают предотвратить воспаление почек. Употребление продуктов, обогащенных семенами льна, снижает содержание холестерина.

Благодаря уникальному составу льняное семя можно считать продуктом, оздоравливающим организм человека.

В народной медицине семена льна используют при кашле как отхаркивающее и противовоспалительное средство.

Компресс из льняного семени облегчает боли, размягчает фурункулы и нарывы. Его готовят следующим образом: растертое льняное семя помещают в мешочек из марли, который опускают примерно на 10 минут в горячую воду, а затем прикладывают горячим на больное место и держат, пока он не остынет.

Полезные свойства льна используются при сердечно-сосудистых, раковых, желудочно-кишечных и воспалительных заболеваниях. Содержащаяся в семенах и масле льна кислота Омега-3, которую называют природным эликсиром молодости, способствует снижению уровня холестерина в крови и триглицеридов. В результате употребления льна в пищу снижается высокое кровяное давление, уменьшается вероятность образования тромбов и риск возникновения инфарктов, микроинфарктов, аритмий, заболеваний, связанных с клапанами сердца, коронарными сердечными расстройствами и другими сердечно-сосудистыми заболеваниями. Льняное семя содержит, по крайней мере, два компонента, которые способны предупредить или снизить риск возникновения некоторых видов раковых заболеваний, вызванных гормональной чувствительностью, например, рак молочной железы и простатит. Лигнаны льна обладают сильным противораковым действием, как и кислота Омега-3. Содержащаяся в льняном семени диетическая клетчатка стимулирует желудочно-кишечную

деятельность. Особенно это необходимо тем, у кого имеются нарушения в этой области (например, запоры, вызванные разными причинами). Льняное семя применяется как обволакивающее, смягчающее, противовоспалительное при гастрите и язве желудка, нормализует функцию печени. Кислота Омега-3 помогает при желудочно-кишечных заболеваниях, заболеваниях мочеполовой системы, лучевых повреждениях кожи и ожогов. Семя льна рекомендуют принимать послеоперационным больным, т.к. оно повышает общий иммунитет организма, препятствует возникновению воспалительных процессов. Зрелые семена льна обладают способностью выделять обильную слизь, оказывающую обволакивающее, смягчающее и противовоспалительное действие и применяемую при воспалительных заболеваниях пищеварительного тракта и дыхательных путей.

Торговый дом «Диамир К» предлагает новые продукты под новой торговой маркой «Верное средство». Это — льняная каша, вкусы: натуральный, вишня и клубника, и натуральное льняное семя (из белого канадского и бурого льна).

Способ приготовления каши очень прост: 1-2 столовых ложки сухого продукта залить (тщательно перемешивая) стаканом (200 мл) горячего молока или воды. Соль и подсластитель добавив по вкусу. Льняную кашу рекомендуется употреблять 2-3 раза в день.

\* — Лигнаны — группа питательных веществ растения, которые найдены в семенах, зерне и овощах.



# АКТИВНОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ ИЛИ КАК МОЖНО ЖИТЬ ДОЛГО.

Увеличение средней продолжительности жизни человека является значительным результатом научно-технического и социального прогресса. В течение XX века средняя продолжительность жизни в развитых странах увеличилась с 35–40 до 70–75 лет. Первые места в этом списке занимают Исландия и Япония — более 80 лет, в Германии по прогнозам 2009 года — для мужчин — 77, для женщин — 82 года. В России этот показатель гораздо ниже, по разным оценкам в разные годы — для мужчин 58–64, для женщин 72–76 лет. Но нужно всегда помнить, что статистика — дело лукавое. Основными факторами, влияющими на эти показатели, являются уровень младенческой смертности и смертность от различных заболеваний. Всеми этими расчетами и прогнозами занимается наука геронтология. Стратегией геронтологии является достижение активного, творческого долголетия. Тактические ее действия направлены на борьбу с преждевременным старением. В данной статье я не хотел бы рассматривать проблемы, которые возникают в обществе при возрастании средней продолжительности жизни. О них мы постоянно слышим из средств массовой информации — население стареет, работать некому, социальное обеспечение не хватает, с продуктами питания и водной проблемой.

Давайте рассмотрим данную проблему относительно себя и своих близких — в семейном кругу, чтобы понять, как жить и что делать.

Ученые, ссылаясь на Библию и различные археологические источники, твердят о том, что человек должен жить 120–150 лет, а живет в 2–3 раза меньше. С чем это связано? Однозначного ответа нет, но есть масса составляющих, которые заставляют задуматься. По данным ЮНЕСКО, в африканских непроходимых джунглях было найдено племя, средняя продолжительность жизни которых составляла 20 лет. Мониторинг их жизни показал, что если дать им хорошее питание, которого им не хватает, то продолжительность жизни выросла бы на 20 лет. А если к этому добавить хорошую воду, то еще на 20 лет. Если же провести полное медицинское обследование с выявлением «тонких» мест и рисков заболеваний с выдачей рекомендаций по их предотвращению, то еще прибавилось бы 5 лет. Вывод простой — генотип человека, питание и чистая вода в большей степени определяют продолжительность жизни. Для примера — самый большой вклад государства в медицинское страхование человека в США, более 5000 долларов в год, в Китае — всего несколько десятков долларов, а продолжительность жизни одинаковая. Вывод — на продолжительность жизни влияют не только генотип, пища и вода, но и образ жизни. В Китае все население занимается различными видами гимнастики (Цигун, У-шу, Тайцзи и т.д.) для набора космической энергии, а в неазиатских странах — в лучшем случае фитнесом или бегом. В этом вся принципиальная разница. В первом случае — это насыщение организма энергией, а во втором — тренировка мышц.

Многие из Вас читали жития святых старцев и не задумывались о том, что они — СТАРЦЫ, жили долго в здоровом уме и твердой памяти, постясь, голодая, живя в лишениях и служа Вере. Очищали свои мысли и молились о благе других людей. Что давало силы им переносить невзгоды и голод, жить долго? Ответ однозначен — Вера, точнее сила Веры. А что это такое? Это космическая энергия, энергия космического разума, энергия информационного поля. Сейчас уже никто не отрицает ее существование. Так что же тогда влияет на продолжительность жизни? Вода, пища, генотип, образ жизни, энергия космоса и каков вклад этих факторов?

В настоящий момент существует много различных теорий долголетия и продления жизни, но мы не будем обсуждать их достоинства и недостатки не всем понятными научными терминами. Я попытаюсь объяснить основную суть научного



Бабенко Павел Петрович,  
доктор химических наук, профессор, академик.

подхода и моего видения данной проблемы. Это — не истина в последней инстанции, это тоже одна из теорий!

Все процессы в природе протекают по определенным законам и, исходя из этого, согласно второму закону термодинамики, причиной старения является рассеивание организмом энергии, основа которой закладывается при рождении. Наиболее общий механизм восстановления потерянной энергии — это дыхание, вода, питание и получение извне космической энергии. Разница в балансе этих энергий определяет скорость старения организма. Это — энергетический баланс старения.

Старение организма сводится к четырем основным механизмам:

— системное «загрязнение» организма, в том числе и информационное. Через организм проходят потоки вещества, энергии и информации. Эти процессы не могут быть идеальными, неизбежно возникают «отходы производства» — неработающие балластные молекулы и эндотоксины, удаление которых не может быть 100%.

— потеря необновляемых элементов организма. Множество сформировавшихся организм имеет множество обновляющихся элементов на всех уровнях: уникальные гены, неделимые клетки, например, нервные, нерегенерирующие структуры органов и сами органы (альвеолы, нефроны, зубы).

— накопление повреждений и деформаций. С возрастом отдельные структуры в организме могут не только гибнуть, но и изменяться за счет накапливающихся микро- и макроповреждений (увеличение числа старых недееспособных клеток во всех органах и тканях, дистрофия, накопление мутаций в геноме и т.д.)

— неблагоприятные изменения процессов регуляции. Рост и развитие — неотъемлемая часть жизни. Они всегда регулируются генетической программой, которая реализуется обычно взаимодействием двух компонентов на уровне регуляторных центров: стимулирующего и ингибирующего.

Исходя из этих постулатов, Бенджамин Гомперц более 200 лет назад была разработана математическая модель старения организма, переменные в которой носят вероятностный, статистический и накопительный характер. Это большая наука, в которую вкладывают огромные деньги на протяжении многих столетий. Успешные, богатые, добившиеся в жизни всего, хотят жить долго и, по возможности, не стареть. Все это стоит больших денег. А что же делать нам и как жить долго и счастливо без больших вложений? Каковы основные правила продления жизни? Что необходимо делать, а что не делать, чтобы жить долго?

Жизнь на Земле появилась из воды и благодарила воду. Поэтому первое, о чем мы должны думать — это о хорошей, качественной, структурированной воде, которая не только служит для перева-

ривания (гидролиза), переноса пищи и выведения токсинов, но и является переносчиком и аккумулятором энергии в организме. Именно вода, проходя через мембрану клетки, синтезирует АТФ — запас энергии в организме. Ребенок рождается с содержанием воды в организме более 80%, мозг состоит на 90% из воды и потребляет 20% воды в организме, хотя его размер всего 2,7% от всего организма. Умирает человек в старости, и его организм содержит 50–60% воды. То есть старение — это потеря воды организмом. В организме в клетках держится только структурированная вода, она же регулирует все процессы, в том числе передает команды органам через нервные клетки. Именно потеря структурированной воды организмом приводит к старости, падает внутриклеточное давление, появляются морщины, реакции замедляются, хуже работает мозг, ухудшается память. Почему организм теряет воду? Потому, что в процессе жизнедеятельности в организме накапливаются шлаки и токсины, которые изменяют мембрану клетки. Мембрана, состоящая из жирных кислот, которые мы получаем с пищей из растительных масел, становится жесткой, не способной как пропускать, так и удерживать воду внутри клетки. Это связано, в том числе, с окислительным стрессом — воздействием свободных радикалов на клетку, приводящим к сшивке молекул и жесткости молекулы мембраны и ДНК. Необходимо защищать организм от окислительного стресса с помощью воды, жирорастворимых антиоксидантов, таких, как витамины А, С, Е и сквален, содержащихся в амарантовом масле, в масле зародышей пшеницы и других продуктах. Транс-жиры и токсины, накопленные в организме, приводят к повреждениям, деформации, возникновению опухолей, болезней и необратимых мутаций. Поэтому необходимо строго контролировать свой рацион питания и проводить очищение организма, а для этого существуют специальные программные чистки организма и посты.

Пост — это очищение души от негативной информации, что приводит к чистке кармы и очищению тела от накопившихся продуктов метаболизма.

Восстановление и накопление потерянной энергии — это целый перечень упражнений и практик, дающий возможность получить и удержать космическую энергию. Это гимнастики Цигун, Тайцзи и т.д., упражнения йогов, медитации, молитвы и даже такие простые комплексы упражнений как «Здравствуй, солнце», которые делаются при восходе солнца. Известный врач Галина Шаталова с группой единомышленников, которым было за 60 лет, совершили недельный переход через пустыню. С собой они взяли воду и сухофрукты — так называемые солнечные продукты, а основной энергией была солнечная, полученная по данной методике.

Гармонизация личности в социуме — нельзя пытаться жить в обществе, как на войне. Необходимо видеть красоту, ощущать гармонию окружающего мира, быть добрым к себе и окружающим. Только тогда окружающая энергия задержится и наполнит Ваше тело.

Для того, чтобы жить долго, нужна цель. Только идущему к цели даются силы и энергия! Цель должна быть позитивной, долгосрочной. Именно поэтому народная мудрость гласит, что человек за свою жизнь должен построить дом, родить (воспитать) ребенка, вырастить дерево. Это долгосрочная, позитивная программа. Ставя перед собой долгосрочные цели, Вы получаете энергию на их воплощение, не забывая при этом о структурированной воде, здоровом и сбалансированном питании, очищении организма и подпитке космической энергией. Именно из этих слагаемых складывается долгая, активная и плодотворная жизнь.

Попробуйте и у Вас получится!

Ваш эксперт Доктор Маслов.

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



# Рецепты от ФРАУ КЮХЕ

## МЯСО С АПЕЛЬСИНАМИ



### Ингредиенты:

- лавровый лист – 2 шт.
- чечевица (желательно французская зеленая «Пюи», которая держит форму) – 1 стакан
- оливковое масло – 2 ст. ложки
- постные свиные отбивные (без костей и сала, каждая грамм по 150 и толщиной около 1 см) – 4 шт.
- соль грубого помола
- перец
- апельсин – 2 шт.
- листья базилика (вперемешку целые и нарезанные или порванные руками) – 3/4 стакана
- луковичка – 1 шт. (небольшая)
- авокадо (спелое охлажденное) – 1 шт.

### Приготовление:

1. Вскипятите в кастрюле 8 стаканов воды вместе с лавровыми листьями. После того, как вода закипит, добавьте чечевицу и уменьшите огонь. Закройте кастрюлю крышкой и тушите, пока чечевица не станет мягкой (примерно 25-30 минут). Затем слейте воду и дайте каше хорошенько остыть, около 30 минут.
2. Поставьте большую сковороду с добавлением масла на огонь. Свинину просушите при помощи бумажного полотенца или плотной ткани, приправьте солью (половина чайной ложки) и перцем. Готовьте на среднем огне, пока мясо не подрумянится с каждой стороны, минут по шесть. Свинину выкладываем на тарелку, покрытую фольгой, в среднем — минут на пять.
3. Натрите корку апельсина на мелкой терке, чтобы получить 1 чайную ложку цедры. Почистите два апельсина, удалите из них косточки и разрежьте каждый на 4 части. Затем каждую часть порежьте острым ножом на ломтики толщиной около 6 мм. Сок сохраняйте. Чтобы сокотделение было не таким большим, можно предварительно немного отжать апельсины, чтобы получилось примерно 1/4 стакана сока.
4. Смешайте ломтики апельсина, 1/4 стакана сока, чечевицу, базилик, накрошенную луковичку, 2 чайные ложки масла, 3/4 чайных ложки соли и 1/4 чайной ложки черного перца. Если мясо дало сок, то добавьте его к образовавшейся смеси.
5. Разрежьте авокадо пополам, выньте косточку и очистите его от кожуры. Каждую половинку разрежьте еще пополам вдоль, а затем поперек ломтиками толщиной около 8 мм и добавьте к остальным ингредиентам. Выложите салат на свинину, украсьте базиликом и сбрызните маслом.



ПРОДУКТЫ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ!



Польза в квадрате!



Я мечтаю!



Верное средство  
для здоровья

# ВОДА ЛЕЧИТ

Интервью со Станиславой Комаровой.

— Очень часто мы слышим совет: «спортом надо заниматься». Спорт или физкультура?

Ответ на этот вопрос нам дает Станислава Комарова — серебряный призер Олимпиады в Афинах 2004 года на дистанции 200 м на спине, трёхкратная чемпионка Европы на «длинной воде» (2002 и 2004), вице-чемпионка мира «на длинной воде» на дистанции 200 м на спине (2001), бронзовый призер чемпионата мира «на длинной воде» на дистанции 200 м на спине (2003), многократная чемпионка России.



— Однозначно могу сказать — лучше заниматься физкультурой, чем большим спортом. При этом важно, каким видом спорта, и насколько большим. Смотря к каким достижениям стремится человек. Например, у нас — «доплавать» до мастера спорта и остаться абсолютно здоровым человеком нет никаких проблем. Если Вы претендуете на олимпийский пьедестал, то Вас ждут нагрузки уже совершенно другого уровня. Здоровье может очень пострадать, особенно у девушек. Женский организм к таким нагрузкам, честно говоря, не приспособлен.

— Год назад Вы открыли свою школу. Расскажите о ней.

— Открылись и успешно работаем. Я сама с огромным удовольствием тренирую девочек, что вызывает умиление и удивление у родных и близких. Мне это очень нравится, я люблю заниматься с детьми. Я — человек спортивный, привыкший добиваться своих целей, и хочу, чтобы мои ученики тоже добились определенных результатов. При этом желаю им только здоровья и очень тщательно обдумываю все тренировки. Я им говорю так: «до мастера спорта мы сами доплаваем, а дальше будете сами решать — надо вам это или нет». Решают сам ребенок и его родители.

— Тренер тоже играет важную роль, он может подсказать родителям — имеет смысл дальше заниматься или нет.

— Тренер, как раз, может подсказать на начальном этапе, а когда решается вопрос о

попадании в сборную страны — это личное решение. Моя мама всегда поражалась, что в 13 лет у меня была мечта стоять на олимпийском пьедестале. Я была готова работать, раньше всех приходила в бассейн. Я хотела этого. Когда я ехала на Олимпийские игры в Афины, была фаворитом, первая в мировом рейтинге, а мама мне твердила: «Доча, главное, береги здоровье!» На меня никто не давил. В школьные годы я занималась еще и в музыкальной школе. Спортсмена из меня никто делать не хотел. Все спортсмены, которые достигли высокого уровня, добились этого благодаря фанатичности и одержимости. По-другому — никак.

— Станислава, с какого возраста дети могут заниматься в Вашей школе? Вообще, любой может прийти и записаться?

— Любого ребенка с 4-х лет могут записать, и он начнет заниматься. Чьи-то родители приходят, чтобы их ребенок получил заряд. Тогда тренировки 4 раза в неделю по одной программе. Кто-то приходит с желанием укрепить здоровье — пожалуйста. Только это уже 2 раза в неделю и по другой программе. У нас очень индивидуальный подход, тренеров достаточно.

— Вы учитесь в МГУ, работаете на телевидении. Как все успеть?

— Знаете, при всей занятости у меня на первом месте семья, муж, надеюсь, в будущем — дети. Как все успеть? Не лениться, рано вставать, и день большой получается. Еще у нас в семье такое правило: чем бы я ни занималась (работа, учеба), в семь вечера я должна быть дома, так повелось изначально. Стараюсь выполнять.

— Традиционный для нашей газеты вопрос: готовите ли Вы дома еду? Если да, то поделитесь рецептом, пожалуйста.

— Мой муж очень любит стейки средней прожарки. Особого рецепта нет. Здесь самое главное выбрать «правильное» мясо. А сама люблю ризотто. Для этого блюда используется круглый рис. Его предварительно об-



жаривают на оливковом масле. После в рис постепенно доливают кипящий бульон (из мяса, рыбы, птицы, овощей), либо обычную воду из расчета 3-4 стакана на 1 стакан риса и тушат при постоянном помешивании. Следующую порцию жидкости добавляют только тогда, когда зёрнышки риса впитали в себя предыдущую порцию. В конце приготовления добавляют желаемый наполнитель — мясо, морепродукты, грибы, овощи или сухофрукты, приправы.

— Как Вы поддерживаете физическую форму?

— Тренируюсь обязательно. Если я не плаваю неделю или две, то начинает очень болеть позвоночник. Я плаваю два-три раза в неделю.

— Все знают, что плавать полезно, но хочется прорекламировать этот вид спорта еще раз. Как влияет плавание на здоровье?

— Плавание развивает все группы мышц. Наш вид спорта популярен — большинство врачей рекомендуют ходить в бассейн. Детям при сколиозе, плоскостопии, частых ОРВИ, гиперактивности. Помогает при проблемах с осанкой, суставами, позвоночником и лишним весом. Моя мама плавает 4 раза в неделю, ей 67 лет и она в хорошей форме. Я придерживаюсь такого мнения, что вода лечит. Если у Вас что-то болит, идите в бассейн, и все пройдет.

— Станислава, Вы с большим воодушевлением говорите о детях. Видите себя на тренерской работе в дальнейшем?

— Я очень люблю детей, это чувствуют и ученики, и их родители. Я пока не могу сказать, что я — гениальный тренер. Вообще, редко бывает, чтобы успешные в прошлом спортсмены становились хорошими тренерами. Но я мечтаю, чтобы дети, которые ко мне приходят, получили то, что они хотят. Я себя вижу в этом.

Беседовала И. Игорева

## Dr Dias®

Польза в квадрате!

### КАША ЛЬНЯНАЯ

МОМЕНТАЛЬНОГО ПРИГОТОВЛЕНИЯ

- 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
- Естественный источник витаминов

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



www.DrDias.ru

Dr Dias®

Польза в квадрате!

## Цукорый

натуральный растворимый

Удобно, вкусно, полезно!



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



# Рецепты от Фрау КЮХЕ

## ПАСТА С БРОККОЛИ

### Ингредиенты:

- макароны из твердых сортов пшеницы – 350 г
- брокколи (соцветия) – 3 стакана
- чеснок – 5 зубчиков
- тертый сыр (Пармезан) – 1/2 стакана
- оливковое масло – 2 ст. ложки
- соль, молотый перец, лимонный сок



В большой кастрюле довести подсоленную воду до кипения. Когда вода закипит, добавить макаронные изделия и брокколи. Варить до состояния «аль дэнтэ» (паста должна быть твердоватой, но не жесткой). Когда макароны будут почти готовы, запасите 1 стакан бульона, остальную воду слейте.

Установите сковороду на максимальный огонь и добавьте 1 столовую ложку оливкового масла. Когда сковорода нагреется, киньте на нее чеснок. Обжарьте до золотистого цвета, затем уменьшите огонь до минимума и добавьте пасту с брокколи. Всё тщательно перемешайте, добавьте оливковое масло, тертый сыр, соль и лимонный сок по вкусу; большие соцветия брокколи разломайте.

Пришло время добавить в пасту половину стакана пасенного ранее бульона. После этого всё перемешайте. При необходимости добавьте ещё бульона. Перед подачей посыпьте пасту сыром.

## РАТАТУЙ

### Ингредиенты:

- небольшой баклажан (нарезанный кружочками толщиной около 1 см) – 1 шт.
- небольшой цукини (нарезанный тонкими полукольцами) – 1 шт.
- красный сладкий перец (нарезанный соломкой) – 1 шт.
- помидор (крупными ломтиками) – 4 шт.
- луковица – 1 шт.
- измельченные листья базилика – 1/2 стакана
- чеснок – 4 зубчика
- оливковое масло – 3 ст. ложки
- лавровый лист – 1 шт.
- соль – 1 ч. ложка
- перец



Возьмите большую сковороду и добавьте в нее масло, установив средний огонь. Добавьте на сковороду лук, чеснок, лавровый лист. Всё периодически помешивайте до тех пор, пока лук не станет мягким. После чего поместите на сковороду баклажаны и тушите всё, периодически помешивая, в течение минут 8, пока баклажаны не станут мягкими. Добавьте цукини, красный перец, помидоры, соль и снова тушите всё на среднем огне, не забывая помешивать, в течение 5-7 минут. Овощи должны стать мягкими. Наконец, добавьте базилик и немного перца по вкусу.



ПРОДУКТЫ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ!

Dr Dias®

Польза в квадрате!



Я мечтаю!

верное средство  
для здоровья

## У нас есть чему поучиться!

В гостях у нашей газеты  
председатель диабетического общества  
Тулы «Диабет» Семенова А. Ю.

— Алевтина Юрьевна, 14 ноября — День диабета. Как он прошел в Туле?

— Этот день проводится уже более 15 лет. Официально — с 1995 года, после того, как ООН приняла соответствующую резолюцию. Напомню, если кто забыл, а может быть, и не знал — почему именно 14 ноября? Это день рождения Ф. Бантинга\* — того, кто открыл инсулин. Замечательно, что эта традиция поддерживается во многих городах, в том числе, и у нас в Туле. Есть изменения в сфере градации оказания медицинской помощи населению: сокращение стационаров, расширение амбулаторной помощи — это приветствуется. Людям не обязательно лежать неделями в больнице, чтобы получить адекватные рекомендации и помощь по течению, ведению и профилактике диабета.

Должна заметить, что возникла одна проблема, которую я увидела очень четко. Она, конечно, возникла не в День диабета, а раньше. Проблема в том, что сокращаются должности городских узкопрофильных специалистов. В частности, у нас сократилась должность главного эндокринолога Тулы. Я, как член Общественного совета Минздрава города, поднимала этот вопрос. Мне думается, это не очень продуманный шаг. Одному областному эндокринологу сложно координировать городскую и областную эндокринологические службы. В чем сложность, на мой взгляд, как общественного деятеля, не медика? Сейчас все закупки, как инсулинов, так и средств самоконтроля и введения, полностью отданы в регионы. Нет централизованного финансирования. Тула — регион не бедный, конечно, все будет приобретено для больницы. Раньше заявки и покупки по городу сводил воедино городской эндокринолог, а потом передавал в область. Механизм был отлажен. Сейчас я не очень понимаю, как это будет делаться... Нет координатора. У нас была Людмила Витальевна Кийкова — прекрасный врач и организатор. Она могла быстро помочь, знала у кого и какие сложности, контролировала ситуацию в городе. Я, конечно, не могу заранее сказать, что областной эндокринолог не справится с этой работой, но такие опасения есть.

— Получается, что врачи из поликлиник и больниц должны напрямую обращаться к областному эндокринологу?

— Совершенно верно. Они, конечно, делают эти заявки, но координировать их некому. Это усложняет работу. Да и пациентам



Семенова Алевтина Юрьевна

будет сложнее. Например, нет в местной поликлинике эндокринолога. Куда идти? Что, он сразу к областному поедет? К нему еще и не попадешь сразу! Городской врач был более доступен для пациентов, работал в диабетологическом центре Тулы. Областной эндокринолог сейчас в Ясной Поляне, туда как-то добраться надо, не все смогут. Так что, опасения есть...

Прилепа Светлана Александровна — новый областной эндокринолог. Хороший доктор, она у нас и раньше работала. Но, нынешний День диабета 14 ноября 2013 года меня насторожил. В большом зале ДК ТОЗ было меньше 100 человек! А это — областное, а не городское мероприятие! Уже на этом примере наглядно понятно, что работа нарушена. В прошлом году было намного больше народу на аналогичном мероприятии. Я считаю, у нас не очень хорошая традиция сложилась в городе: Минздрав Тулы проводит День диабета, не подключая нашу общественную организацию. Меня просто приглашают выступить, и все. Они считают, что это чисто медицинское мероприятие, и сами его проводят. Я уверена, что это необходимо координировать вместе. Вопрос социального партнерства государства и общественных организаций сейчас поднимается на очень хороший уровень. Если мы раньше просто старались общаться с органами власти, то теперь нашлась приемлемая формулировка всей этой работе.

7–9 ноября в Ростове-на-Дону был большой форум социального партнерства больных с социально значимыми заболеваниями. Я там побывала. Это был Всероссийский форум, хорошо организованный. Ростовское министерство очень неплохо

сработало. Проблемы были хорошо подняты и освещены, именно на базе диабетических организаций. У других такого опыта пока нет.

— Ведь считается во всем мире, что диабетические организации самые сплоченные и продвинутые, как сейчас говорят.

— Это на самом деле так. 20 лет назад только зарождалось у нас это движение. И произошел рывок, нас увидели, услышали, узнали. Раз на нашей площадке проводится подобное мероприятие, демонстрируется, как должно организовываться социальное партнерство, значит, у нас есть чему поучиться. То, что мы сделали, делаем, и будем делать — это достижение. Сейчас уделяется много внимания качественной компенсации диабета. Контроль сахара крови введен во все медицинские стандарты, ранняя диагностика СД и профилактика — все это крупицы, которые мы собираем совместными усилиями для помощи людям.

Хочется, чтобы министерство совсем повернулось лицом к общественной организации, и мы вместе сделали День диабета. Он был бы более продуктивным. Надо объединяться для пользы дела, а не для галочки.

7 декабря на базе Центра «Диабет» прошло наше локальное мероприятие в более уютной и домашней атмосфере, как и раньше.

Принято считать, что девиз «Защитим наше будущее от диабета» больше имеет отношение к детям. Возможно, это и так, но я считаю, что будущее есть у каждого человека, и он должен думать о своем здоровье. Стремиться к здоровому образу жизни, следить за своим весом, правильно питаться. Сейчас наше здравоохранение делает правильные шаги — те же диспансеризации, которые помогают регулярно контролировать состояние здоровья. Только не надо лениться. Копейка рубль бережет, а день, проведенный на обследовании, поможет сберечь годы Вашей жизни.

Беседовала З. Зорина

\* — Сэр Фредерик Грант Бантинг (англ. Frederick Grant Banting; 14 ноября 1891, Аллистон — 21 февраля 1941, провинция Ньюфаундленд) — канадский физиолог и врач, один из открывателей гормона инсулина. Лауреат Нобелевской премии по физиологии и медицине в 1923 году (совместно с Джоном Маклеодом). Фредерик Бантинг погиб от ран, полученных при крушении самолета 21 февраля 1941 года на острове Ньюфаундленд. В знак признания заслуг Ф. Бантинга Всемирный день борьбы с диабетом отмечается в его день рождения — 14 ноября. Он всегда подчеркивал вклад своего ассистента Чарльза Бэста в открытие инсулина, и отдал половину своей части Нобелевской премии в знак признательности.



## Законы счастливой жизни.

### Болезнь можно, но нельзя чувствовать себя больным!

Наша собственная оценка своего физического состояния гораздо важнее, чем объективные показатели. Никакие плохие анализы, кардио-, эхо- и прочие граммы, перенесенные инсульты, инфаркты и иже с ними не властны омрачить старость, покуда человек воспринимает их как дорожные происшествия, неизбежные в длительном путешествии по жизни, а не как основное содержание маршрута. Оптимисты в более тяжелом состоянии выглядят и чувствуют себя значительно бодрее ровесников и даже более молодых пессимистов.

### Любовь — есть жизнь в самом буквальном смысле.

Если к 50 годам верный спутник жизни обретен — неважно, с первой или пятой попытки, — это верный признак того, что вы отпразднуете восьмидесятилетие в светлом уме и добром здравии. Более того: оказалось, что стабильный брак — гораздо более надежная примета долголетия, чем низкий уровень холестерина в те же 50. Доктора уверяют: дольше и счастливее живут те, кто любит, и любим, кто умеет выслушать и почувствовать, кто открыт людям и доброжелателен.

### Умение прощать — верный ключ к счастливому долголетию.

Накопленные обиды — на все ли мироздание вообще или на ближайшее окружение — пожирают ум и тело, как раковые клетки, забирая годы и умение испытывать радость. Светлые стороны жизни заслуживают большего внимания, чем темные.

Кстати, недавно ученые обнаружили, что свойственный некоторым пожилым людям враждебный



настрой — сам по себе фактор риска развития коронарной недостаточности, причем неизмеримо больший, чем высокий холестерин, избыточный вес, гипертония и курение!

### Учиться никогда не поздно и всегда есть чему.

Люди, получившие хотя бы неполное высшее образование, живут в среднем на 6 лет дольше тех, кто пренебрег такой возможностью. Видимо, секрет в том, что у образованных людей более широкие интересы и высокая культура, более ответственное отношение к своему здоровью. Возраст — не оправдание нежелания учиться. Наоборот: пожилые люди избавлены от сумасшедшего темпа рабочих будней и обязанностей перед домашними и могут в полной мере получить удовольствие от новых знаний и навыков.

Психологи заметили, что готовность к освоению новых сфер и занятия творчеством прибавляют пен-

сионерам гораздо больше бодрости и уверенности в себе, чем устойчивое материальное положение.

Человек — не столько биологическое, но во многом психологическое существо, на которого мысли часто влияют больше, чем реальность. Если человек поверит в свое выздоровление — то болезнь отступит. Наша психика программирует и продолжительность жизни. А если бы все люди твердо верили, что человек должен жить 120 или 150 лет? Не исключено, что такая всеобъемлющая вера могла реально удлинить продолжительность существования человека.

«Программируя» себя — помните, что желать следует реальных изменений. Например, если Вы хотите стать на 10 см выше, и будете представлять себя таким, то при всем своем желании вряд ли подрастаете. Но если Вы создадите в своем воображении образ себя, но более стройного, имеющего меньший вес, то Ваш вес действительно начнет снижаться. Создаваемый в сознании образ должен быть комплексным: зрительным, слуховым и телесным. Вы должны видеть себя в идеале, слышать свой голос и чувствовать свое новое тело. Уже доказано, что в любом возрасте организм способен обновляться, здоровье улучшаться, молодость и жизненные силы возвращаться. В основе этого метода две составляющих: мысль и действие. Повторяйте про себя как можно чаще, что становитесь моложе, что здоровье и самочувствие улучшается, и с каждым днем будете приближаться к тому идеальному мысленному образу, который создали для себя сами. Но не забывайте и про действия: больше двигайтесь, контролируйте осанку, питайтесь и дышите правильно, культивируйте только положительные эмоции.

Подготовила З. Зорина



**рототайка**  
Я мечтаю!

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

# Сокровище индейцев

Индейские племена верили, что дерево какао было подарено людям богом, который спустился на землю с небес по лучу утренней звезды. Божество научило человека приготовлению вкусного ароматного напитка. Для этого мало вырастить дерево какао. Нужно собрать плоды, соответствующим образом обжарить и перемолоть зёрна. В течение нескольких веков горький индейский напиток трансформировался в шоколад, превратившись в изысканный волшебный десерт, любимый и необычайно популярный во всех странах мира. В Европе известен с 1520-х годов благодаря конкистадору Эрнану Кортесу, познакомившемуся с напитком ацтеков «шоколатль», который состоял из тёртого какао, ванили и мёда. В середине XVI века ученый-монах Бенцони представил королю Испании доклад о полезных свойствах жидкого шоколада. Доклад тут же засекретили, а шоколад объявили государственной тайной. За её нарушение были казнены десятки человек. Долго шоколад был доступен только очень богатым: производство было сложным, а ингредиенты — очень дорогими. И лишь в конце XIX века кондитеры смогли добиться изготовления практически современного шоколада. А случившееся в самом начале XX века резкое удешевление какао и сахара сделало шоколад доступным всем. Рекламировавшийся как «кушанье королей», он начал свое триумфальное шествие по миру.

На вопрос «в чем польза шоколада?», многие ответят — в том, что он вкусный! И будут правы. Однако, шоколад полезен не только этим. Исследователи из США, в ходе ряда экспериментов, доказали, что употребление шоколада существенно понижает вероятность развития сердечнососудистых патологий, как то инфаркта и инсульта. При регулярном употреблении шоколада, он способствует нормальному функционированию тромбоцитов. Вещества, которые содержит этот продукт, препятствуют развитию тромбов в сосудах сердца и головного мозга.

Всем, наверное, известен миф о том, что употребление шоколада якобы вызывает повышение давления. Это скорее можно отнести к кофе — кофеин действительно обладает таким свойством. А вот в шоколаде кофеина содержится немного. Даже людям, страдающим повышенным давлением (гипертония) не принесет вреда небольшой кусочек этого лакомства в день.

А вот еще в чем польза шоколада: шоколад содержит такие вещества, как фенолы. Их влияние на наш организм можно сравнить с действием хорошего красного вина — они укрепляют стенки кровеносных сосудов. Чем темнее шоколад — тем выше содержание фенолов в нем.

Если Вы отказываетесь от шоколада, полагая, что он повышает уровень вредного холестерина в организме — Вы заблуждаетесь. Основной компонент шоколада — масло какао. Масло какао — растительный продукт. «Плохого» холестерина в нем нет. А с другой стороны — шоколад богат стеариновой кислотой, которая обладает свойством «чистить» наши сосуды.

**Так в чем же конкретно польза шоколада?**

То есть, какие же полезные вещества содержит в себе шоколад? Фосфор, необходимый для нашего мозга, для процессов мышления. Магний стимулирует клеточный обмен веществ. Кальций отвечает за прочность скелета. Шоколад богат тианинами — веществами, предупреждающими образование зубного налета, и оказывающими антибактериальное действие. Фтор и фосфаты — нужны для здоровья зубов. Аскорбиновая кислота (витамин С), витамины



Жан-Этьен Лиотар — «Шоколадница»

Легенда о создании этой картины такова: в 1745 году австрийский аристократ князь Дитрихштайн (Dietrichstein) зашёл в венскую кофейню, чтобы попробовать новый шоколадный напиток, о котором так много шло разговоров в то время. Его официанткой оказалась Анна Бальтауф (Anna Baltauf), дочь обедневшего дворянина Мельхиора Бальтауфа. Князь был покорён её обаянием, и, несмотря на возражения своей семьи, взял девушку в жёны. «Шоколадница» стала свадебным подарком для новой княгини, заказанной молодожёном у модного швейцарского художника Лиотара. Портретист изобразил невесту в костюме официантки XVIII века, увековечив любовь с первого взгляда.

А, Е, цинк, селен, прочие антиоксиданты, которые чрезвычайно важны для нашего организма и определяют пользу шоколада.

Даже самые заядлые скептики из числа врачей теперь склонны доверять шоколаду, советуя его в качестве средства предупреждения весеннего авитаминоза и простудных болезней. Если Вы почувствовали признаки простуды — боль в горле, кашель, можете, не торопясь, рассосать маленькую плитку шоколада. Это принесет некоторую облегчение.

Женщины, испытывающие ПМС и боли во время «критических» дней, могут испробовать такое народное средство, как шоко-

лад. Некоторым людям он помогает больше любых лекарств.

**Польза шоколада, в зависимости от его вида:**

Как утверждают результаты исследований, наибольшая польза у сортов черного, горького шоколада. Возможно, если Вы предпочитаете сладкий молочный или белый шоколад, начиненный орехами и изюмом, вкус черного может сперва показаться Вам чересчур резким и не особо приятным. Но не следует делать поспешных выводов. Проведите несложный опыт — положите в рот маленький кусочек черного шоколада, но не торопитесь разжевывать его — пускай медленно растает. Сначала будет немного горчить — это отличает черный шоколад от молочного. Попробуйте ни на что не отвлекаться, сконцентрируйтесь на вкусовых ощущениях — Вы очень скоро ощутите весь букет оттенков вкуса, который дарит этот продукт.

**Чтобы польза шоколада была максимальной — его нужно правильно выбирать.**

Если Вы желаете порадовать себя плиткой настоящего шоколада, а не потратить деньги на дешевую подделку — внимательно читайте состав продукта — он должен быть прописан на упаковке. Настоящий шоколад состоит из четырех основных компонентов: масла какао, какао-порошка, лецитина, сахарной пудры (или подсластителя).

Мы говорили пока только о том, какая большая польза шоколада. Но неужели у этого продукта совсем нет никакого вреда? Справедливый вопрос. В самом деле — шоколад обладает сразу двумя отрицательными свойствами. Первое — это высококалорийный продукт (500 ккал на 100 грамм — немало). Второе — от него, как говорится, трудно оторваться. Но эти свойства шоколада не принесут Вам вреда — достаточно просто соблюдать разумную меру.

Кондитерские изделия, которые изготовлены на основе фруктозы, целесообразно употреблять не только людям с ожирением и сахарным диабетом, но и здоровому населению. Это связано с тем, что для усваивания фруктозы нужно в 3-5 раз меньше гормона инсулина, благодаря чему не происходит перегрузки при работе поджелудочной железы.

Присутствуя практически во всех фруктах и ягодах, фруктоза полезна для здоровья человека. Именно поэтому многие люди, которые страдают от ожирения и других заболеваний эндокринной системы, отдают предпочтение этому подсластителю, стараясь исключить из своего рациона «вредный» сахар.

Наиболее важными положительными свойствами фруктозы можно назвать следующие: отсутствие побочных явлений, высокая степень сладости (практически в два раза слаще сахара), безопасность для зубов и многие другие. Сегодня фруктоза широко используется для изготовления не только диетических продуктов, но и лечебных препаратов.

подготовила З. Зорина



# НОВАЯ ФОРМА – НОВЫЕ ЦВЕТА!



Вафли Bifrut 60 г.  
на сорбите и фруктозе

Практичная групповая упаковка  
в гофрокоробе всего 28 шт.



ООО «Д.Диамир К.»

+7 (495) 739-2200

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



ПРОДУКТЫ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ!



Полезьа в квадрате!



Я мечтаю!

Верное средство  
для здоровья

# НАШИ ПОМОЩНИКИ

Иммунитет (лат. *immunitas* — освобождение, избавление от чего-либо) невосприимчивость организма к различным инфекционным агентам (вирусам, бактериям, грибкам, простейшим, гельминтам) и продуктам их жизнедеятельности, а также к тканям и веществам (например, ядам растительного и животного происхождения), обладающим чужеродными антигенными свойствами.

Зимой и весной, когда мы ослаблены простудами, переохлаждениями, стрессами и вирусами, самое время помочь своему организму. Многим хочется поприимать в этот период какие-то поддерживающие лекарства, но для назначения «химии» нужно посещать врача, да и недолюбливают ее многие. А в растительных препаратах мало кто разбирается. А желанные средства для поддержки есть!

## Когда нужны адаптогены?

Хоть эти лекарства и растительного происхождения, но пусть Вас не вводит в

заблуждение, что, мол, всякие «травки» пить совершенно безвредно. Принимать адаптогены можно только в тех случаях, когда иммунитет действительно ослаблен — например, когда чувствуешь, что заболелаешь, при выраженной усталости, после перенесенной болезни (особенно, если Вы принимали антибиотики). Полезны они и для акклиматизации, при перелетах из одной климатической зоны в другую. Хорошие результаты эти лекарства дают и в спортивной практике — перед тренировками (для лучших результатов) и после них (для скорейшего восстановления). А вот для профилактики, когда иммунитет в норме, эти лекарства принимать не стоит, они могут только навредить организму, вызвав перевозбуждение, бессонницу и, в конце концов, усталость.

## Общие правила

**Во-первых**, чтобы адаптоген подействовал, однократного приема зачастую мало: эффект будет не сильнее, чем от чашки чая, и продлится только несколько часов. А вот если принимать постоянно, то

к концу первой недели человек уже будет чувствовать себя «окрыленным». Поэтому всегда, начиная принимать адаптоген, проходите полный курс. Кстати, не бойтесь, что такой взлет отзовется потом сильным падением и периодом истощения, как это бывает после применения некоторых допингов. В отличие от них, адаптогены действуют намного мягче и естественнее. Они обеспечивают дополнительный приток энергии за счет мобилизации ресурсов организма, не вынуждая его работать в «форсированном» режиме.

**Во-вторых**, принимать адаптогены нужно только в первой половине дня и за 30 мин. до еды. Если выпить его вечером, ночь может оказаться бессонной.

И, **в-третьих**, несмотря на общую схожесть в действии (все они тонизируют), у каждого адаптогена есть свои особенности: один больше помогает от простуды, другой — проясняет голову и т.д. Поэтому для того, чтобы разобраться, какое растение вам больше подойдет, дочитайте до конца эту статью.

## Женьшень

### Действие

Адаптоген средней силы. Тонизирует весь организм, снимает усталость, увеличивает аппетит, а также снижает сахар в крови, из-за чего полезен людям, страдающим сахарным диабетом.



## Элеутерококк

### Действие

Адаптоген средней силы. Защищает от стрессов, отлично выводит токсины из организма, помогает переносить духоту, хорошо восстанавливает после физических нагрузок. Повышает давление, из-за чего показан гипотоникам.



## Эхинацея

### Действие

Сильнее всего тонизирует иммунную систему. Лучше всех других адаптогенов помогает от простуды, гриппе, различных воспалениях, т.к. обладает противовирусным и противомикробным действием.



## Родиола розовая

### Действие

По тонизирующему эффекту — самый сильный адаптоген. Кроме того, увеличивает мышечную силу и выносливость. Как вспомогательный препарат помогает при импотенции.



## Лимонник китайский

### Действие

Тонизирует весь организм, а сильнее всего — нервную систему, повышает работоспособность мозга, проясняет мысли. Кроме того, он повышает кислотность желудочного сока, поэтому противопоказан при гастрите с повышенной кислотностью и язве.



## Левзея

### Действие

Тонизирует слабее других, зато обладает анаболической активностью, т.е. увеличивает образование белка в организме (повышает защитные силы организма и улучшает тонус мышц). При этом, в отличие от большинства других анаболиков, безвредна для печени.



Адаптогены нельзя применять при:  
 — повышенной нервной возбудимости, бессоннице;  
 — гипертонии;  
 — инфаркте миокарда;  
 — эпилепсии;  
 — лихорадке (кроме эхинацеи).

Небольшой эксперимент. Чтобы увидеть, как работают адаптогены, проведите простой эксперимент. Возьмите любой текст (например, газету) и часы. Засеките

одну минуту и найдите в течение нее, например, все встретившиеся комбинации из букв «МА» или «КО». Затем подсчитайте количество пройденных от начала листа букв (в среднем у вас получится пара сотен) и число допущенных ошибок. Потом примите однократную дозу настойки женьшеня или лимонника, и через 1 час повторите эксперимент, уже с другим текстом. Доказательством действия адаптогенов будет улучшение результатов (примерно в 2 раза).

Напоминаем, что, какой адаптоген подходит именно Вам, лучше всего подскажет Вам Ваш лечащий врач. Обязательно проконсультируйтесь с ним!

Будьте здоровы!

Подготовила З. Зорина



## Через века

Аретей из Каппадокии (др.-греч. Ἀρῆτειος ὁ Καππαδόκης; вторая половина I века, вероятно, Каппадокия, — первая половина II века, Александрия), выдающийся древнеримский античный медик и философ, чьи труды сохранились до настоящего времени. Известен, в первую очередь, трудами по психиатрии, эндокринологии и другим областям медицины. Первым обратил внимание на переход меланхолии в манию, что расценивается как первое в истории психиатрии указание на БАП (биполярное аффективное расстройство), описал все известные тогда психические болезни; укоренил в клинике термин «диабет»; первым описал с клинической точки зрения обморок и целиакию; дал ценные указания на анатомию, физиологию и клинику паралича.

Аретей родился в Каппадокии (историческая область на территории современной Турции), жил в период принципата Домициана, Нервы, Траяна и Адриана. О жизни Аретея сохранилось лишь немного достоверной информации, однако его труды заслужили широкое признание в XVI–XIX веках.

Известно, что медицинское образование Аретей получил в Александрии, то есть принадлежал к Александрийской школе. Этим

объясняется его блестящее знание анатомии человека. Аретей упоминает Египет в своих трудах, его географию, а также эндемические для него болезни и методы терапии. Также некоторые учёные считают, что он занимался врачебной практикой в Риме. Возможно, он знал римского врача Андромаха, придворного врача Нерона.

Согласно Энциклопедическому словарю Брокгауза и Ефрона Аретей из Каппадокии: «пользовался у древних славой лучшего после Гиппократова исследователя болезней». Однако, Гален не упоминал об Аретее. Цитировать Аретея начали только в IV веке. Видимо, цитировали его нечасто из-за того, что он писал на малоупотребляемом ионийском диалекте. Он писал на этом диалекте, подражая Гиппократу, благодаря чему и тогдашним современникам и современным учёным он был довольно труднодоступен.

Аретей из Каппадокии скончался в 130-х годах в городе Александрии.

По философскому мировоззрению Аретей был стоиком-пневматиком, приверженцем античного философского и медицинского учения, утверждающего, что в дыхании-пневме, хранится жизненное начало, а влияют на пневму, как и в гуморальной теории Гиппократова, кровь, слизь, желчь и чёрная желчь. Хотя иногда его причисляют и к школе эклектиков, как и близкого к нему Архигена.

Аретей Каппадокийский первым описал сахарный диабет с клинической точки зрения. Сам термин «диабет» ввёл Деметриос из Апамании во II в. до н. э. Аретей поддержал и окончательно утвердил это название болез-

ни от греческого слова διαβαίνω — «прохожу сквозь»: жидкость стремительно проходит через организм из-за явлений полидипсии и полиурии у больных с диабетом 1 типа. Вот выдержка из его классического описания болезни:

«Жидкость не остаётся в организме, используя его, как лестницу для того, чтобы скорее его покинуть».



Аретей Каппадокийский посмертно принят в Почетные члены РДА. Президент РДА М. В. Богомолов побывал в Турции, где и завершил длительные переговоры о вручении в местный краеведческий музей Диплома и золотого Знака РДА.

Подготовила З. Зорина

# Я мечтаю!

рототайка®

## 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



ПРОДУКТЫ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ!



Польза в квадрате!



Я мечтаю!



Красильникова Елена Евгеньевна:

**Здоровье — наша самая большая ценность.**

*У нас в гостях  
 заведующая диабетологическим центром  
 ГБУЗ СК «Краевой эндокринологический  
 диспансер»  
 врач высшей квалификационной категории  
 Красильникова Елена Евгеньевна.*



Красильникова Елена Евгеньевна

**— Елена Евгеньевна, какие мысли приходят Вам, врачу-эндокринологу, в голову, размышляя о вопросах долголетия?**

— На мой взгляд — два аспекта: первое — это генетика, то, что досталось нам от предков генетически, второе — образ жизни, который ведет человек.

**— Когда человек, как правило, впервые попадает к эндокринологу? Каковы возрастные рамки?**

— Я чаще всего имею дело с пациентами, у которых сахарный диабет. Сейчас диабет молодеет, и к нам впервые обращаются в возрасте (мы говорим о СД 2 типа) 40–50 лет. Это относительно молодые люди, трудоспособные, и у них другие приоритеты. А именно — уделяют больше времени работе, семье, подрастающим детям, а свое здоровье отходит на второй план. Зачастую приходится слышать: «Нет, нет, доктор, мне некогда, очень много работы, и у меня нет времени. Вот пойду на пенсию, тогда...»

Необходимо разъяснять, что при ухудшении самочувствия и работоспособности вы сохранить не сможете. Действительно, основная масса людей начинает заниматься здоровьем, когда выходит на пенсию. Я считаю это ошибкой.

В нашем центре на постоянной основе работает «Школа диабета», где проводятся занятия по обучению больных изменению образа жизни. Мы приглашаем всех пациентов, но приходят с реальным осознанием вопроса люди 60–70 лет. Причем, преимущественно — это женщины.

**— Скажите, было бы легче и врачу, и пациенту, займись они этим вопросом на 10–15 лет раньше?**

— Конечно, было бы легче. Раннее выявление и лечение заболевания, при условии собственной активной позиции и мотивации пациента, снижает риск развития поздних осложнений сахарного диабета. Когда человеку 40 лет, он занимается карьерой, семьей, некоторые еще рожают детей. В общем, не до обследований и диспансеризаций. Человек не чувствует необходимости во врачебной помощи, а относительно хорошее самочувствие принимает за абсолютное здоровье. Увы, мы с этим сталкиваемся постоянно. Я думаю, что у нас до сих пор недостаточно проводится профилактическая работа. В том смысле, что здоровье — наша самая большая ценность! Необходимо создавать мотивацию у молодых людей к сохранению и укреплению своего здоровья. Я имею в виду не вредные привычки — это само собой разумеется. Я говорю о правильном и сбалансированном питании, активном образе жизни, регулярной физической нагрузке. Это должно стать неотъемлемой частью жизни. Тогда все получится.

**— Елена Евгеньевна, как Вам кажется, почему эти прописные истины так трудно даются людям?**

— Это действительно так. Самые простые рекомендации оказываются самыми сложными в выполнении. Может быть, потому, что требуют определенных усилий. Мы хотим волшебных превращений без нашего участия.

Плоды цивилизация и прогресса оказывают двойное влияние. Наряду с пользой для человечества проявляется и вред. Еда везде, она рядом, даже там, где не нужна. Например, в кинотеатре. Вырабатываются неправильные привычки, неверные представления о системе питания прямо с детства. С ними трудно бороться. Обилие продуктов, быстрое питание, полуфабрикаты — и все это навязывается нам рекламой. Устоять трудно, ведь это так удобно!

С физической активностью тоже проблемы: автомобиль, офис, лифт, диван, еда перед телевизором... А если попробовать подняться пешком в квартиру, пройти до метро пару остановок, пусть не утром, когда спешите, а вечером, возвращаясь домой. Не сидите на кухне по вечерам, постарайтесь избежать этого соблазна. Физическая активность развивает мышечную массу, дает энергию и физическую силу. Большинство пациентов просто не понимают для чего это нужно. Я всегда рекомендую всем выбрать вид активности по душе. Только посмотрите, сколько всего: прогулки в парке, работа на дачном участке, прогулки и занятия с собакой, подвижные игры с детьми, йога, пилатес, танцы, боулинг, теннис, коньки, лыжи, ролики, футбол, бассейн, дыхательная гимнастика и т.д. Я говорю только о любительских занятиях, а не о спорте высоких достижений. Физическая активность не должна вызывать раздражения, она должна быть в радость. У нас в Ставрополе очень активно занимаются йогой, есть центры, где занятия проходят бесплатно и для всех возрастных категорий.

**— Несколько слов о молодых женщинах и эндокринологии. Особенности репродуктивного возраста. Что очень важно для женского здоровья и долголетия?**

— Здесь очень много аспектов. Если мы говорим о молодой женщине репродуктивного возраста, то огромное значение имеет планирование беременности и подготовка к беременности. Это контроль массы тела (его верный расчет можно легко найти в Интернете, прим. ред.). Известно, что у женщин с ожирением часто возникают проблемы с менструальным циклом. Как следствие, могут возникнуть проблемы с деторождением, такие как бесплодие или невынашивание беременности. Следующее: все женщины репродуктивного возраста должны принимать профилактические препараты йода, чтобы предотвратить йододефицитные заболевания. Йододефицит проявляется по-разному — спектр йододефицитных заболеваний очень широк, затрагивает здоровье самой женщины и будущего ребенка. Женщина, которая вступает в период менопаузы, тоже должна обратиться к эндокринологу-гинекологу для того, чтобы нормализовать уровень половых гормонов и по возможности получить гормонозаместительную терапию с учетом всех «за» и «против». Это снижает риски развития сердечно-сосудистых заболеваний, остеопороза.

**— Поясним для молодых, что вопрос контроля веса исключает самовольные жесткие диеты, которые могут навредить организму, приведя его к истощению.**

— Вы абсолютно верно на этом заострили внимание. У молодых женщин, которые стремятся снизить вес, другие задачи. Их интересует косметический и эстетический эффект. Понятно желание выглядеть красиво, модно одеваться, нравиться мужчинам, да и себе в зеркале. Быстрые диеты нефизиологичны. При возврате к прежнему питанию дают быстрый набор веса. Для получения результата надо научиться планировать питание, регулярно заниматься физическими нагрузками, только тогда можно снизить, и, главное, удержать вес. Но, если они попадают к врачам, мы пытаемся поддерживать иную мотивацию — сохранения и укрепления здоровья.

**— Елена Евгеньевна, подытожим нашу беседу: основные принципы сохранения здоровья и долголетия.**

— Рациональное и здоровое питание, как всегда во главе угла. Регулярная физическая активность, приносящая удовольствие. Сохранение качества жизни, стремление узнавать что-то новое, быть интересным и интересующимся. Не зависимо от возраста заниматься любимым делом. Всегда давать себе пищу для размышлений, и сохранять не только здоровое тело, но и здоровый дух.

*Беседовала З. Зорина  
 Москва — Ставрополь*

## Богомолов М. В.: Очередной шаг к объединению диабетического движения России

Очередной шаг к объединению диабетического движения России был сделан на заседании Со-Президентов Российской Диабетической Федерации (РДФ): Аметова А. С., Богомолова М. В., Густовой Э. В., Дедова И. И., Петерковой В. А., Шипулиной М. Г. 11 октября 2013 г., где Исполнительным Со-Президентом РДФ был избран профессор Дедов И. И. На основании предложенного МОО «Российская диабетическая ассоциация» (РДА — All-RDA) проекта Решения был принят ряд документов, возражений против которых со стороны голосовавших сторон с 11 октября по 31 декабря 2013 г. не поступило. Документы были размещены для голосования и выражения мнений общественных организаций России на сайтах [www.diabetes-ru.org](http://www.diabetes-ru.org); [www.diabetes.org.ru](http://www.diabetes.org.ru)

Для предотвращения каких-либо кривотолков и разногласий мы публикуем оригинальные тексты документов, на основании которых принималось указанное Решение РДФ:

Решение №46 Президиума Совета МОО «Российская Диабетическая Ассоциация» (РДА) по поводу заседания Высшего Коллегиального Органа Управления Российской Диабетической Федерации от 11 октября 2013 г.

1. Поддержать избрание Дедова И. И. Исполнительным Со-Президентом Российской Диабетической Федерации (РДФ).

2. Предложить Со-Президентам РДФ подписать Решением Высшего Коллегиального Органа Управления (ВКОУ) РДФ, закрепляющее полномочия ИСП Дедова И.И.

3. На основании ранее подписанного шестью Сторонами Учредительного договора РДФ считать датой вступления в должность ИСП Дедова И. И. после получения четвертой подписи Со-Президента РДФ с 11.10.2013 г.

Интернет голосование провела 2-й секретарь РДА Коршунова А. А.

Голосовали:

- Павлов К. Н. — Председатель собрания;
- Богомолов М. В.;
- Кондратцев Д. А.;
- Рахманович А. В.;
- Терпенева С. А.

Москва, ул. Дмитрия Ульянова, д. 11.  
11 октября 2013 г.

Решение Высшего Коллегиального органа управления (ВКОУ) Российской Диабетической Федерации (РДФ).

Участовали:

1. Российская Ассоциация Эндокринологов (РАЭ) — Дедов И. И.
2. ООИИ Российская Диабетическая Ассоциация (RDA) — Петеркова В. А.
3. Международная Программа «Диабет» (МПД) — Аметов А. С.
4. МОО Российская Диабетическая Ассоциация (All-RDA) — Павлов К. Н.
5. Московская Диабетическая Ассоциация — Густова Э. В.
6. Санкт-Петербургское диабетическое общество (СПб ДО) — Шипулина М. Г.

Кворум есть. Согласно Учредительному договору РДФ для принятия Решения нужно не менее 4х голосов равных Со-Президентов из шести.

За: 6. Против: 0. Воздержались: 0. Принято единогласно.

1. Действуя на основании Учредительно-

го договора РДФ Стороны решили для представления интересов РДФ в Международной Диабетической Федерации (МДФ) учредить внештатную сменяемую один раз в два года должность Исполнительного Со-Президента (ИСП) РДФ, не имеющей юридического лица, со сменой ИСП по принципу старшинства возраста.

2. Установить по принципу старшинства возраста следующий график работы ИСП:

1. Дедов И. И. 11.10.13 – 10.10.15.
2. Аметов А. С. 11.10.15 – 10.10.17.
3. Петеркова В. А. 11.10.17 – 10.10.19.
4. Густова Э. В. 11.10.19 – 10.10.21.
5. Шипулина М. Г. 11.10.21 – 10.10.23.
6. Богомолов М. В. 11.10.23 – 10.10.25.

3. ИСП обязан очно и письменно публично отчитываться о своей работе перед ВКОУ в лице Со-Президентов РДФ не реже одного раза в шесть месяцев от даты вступления во внештатную должность. Отсутствие Отчета в течение 9 месяцев свидетельствует о сложении полномочий ИСП.

4. При досрочном сложении полномочий ИСП по любой причине следующий по графику, установленному п.2 настоящего Решения, ИСП приступает к исполнению полномочий публично представляя ВКОУ РДФ и Диабетическим Обществам РФ план своей работы на 2 года и дату ближайшего отчета. Нахождение в должности ИСП более двух лет недопустимо.

5. С случае переизбрания руководителя одной из организаций, входящих в РДФ на лицо более старшего или более младшего возраста,

чем предусматривалось п. 2 настоящего Решения, СОХРАНЯЕТСЯ порядок смены ИСП для ОРГАНИЗАЦИЙ вне зависимости от возраста вновь избранного руководителя.

6. При отказе от вступления во внештатную должность ИСП следующего по графику, установленному в п. 2 настоящего Решения, в должность вступает следующий по графику за отказником Со-Президент РДФ.

7. Должность Контактного лица МДФ (IDF Corresponding member), которую по общему согласию много лет занимала Президент МДА Э. В. Густова, передавать каждые два года 11 октября следующему по графику, установленному в п. 2 настоящего Решения, ИСП.

*Комментарии. All-RDA: Т.е. с 11.10.13 должность контактного лица исполняет А. С. Аметов, с 11.10.15 — В. А. Петеркова, и так далее.*

8. ВКОУ РДФ проводит политику подготовки и поддержания кадровых резервов для замещения должности ИСП РДФ из состава наиболее активных председателей диабетических обществ РФ; социально-активных врачей-диабетологов; иных кадрово-перспективных лиц.

*Комментарии. All-RDA: Считаю возможным привлечение кадровых резервов А. Ю. Майорова, Москва; М. П. Галичаева, Ростов-на-Дону; М. А. Черникову, Москва; М. Б. Анциферова, Москва.*

9. ВКОУ РДФ строит свою работу максимально публично с широким предварительным обсуждением планируемых решений и с учетом допускаемых на различных этапах работы ошибок.



Дедов И. И.



Аметов А. С.



Петеркова В. А.



Густова Э. В.



Шипулина М. Г.



Богомолов М. В.

# ТОЖА ТІ ІДІАААІ È À 2013 АІ АÓ А ТІ ÑЕІ È ІАЕАÑОÈ І АДІ І ДЕВОÈÈ ДАА, І ТІ ÑАВУАІ І УО І АЕАÓІАДІ АІ ТІ О АІ Р АІ ДУАУ Ñ ÑАОАДІ УІ АЕАААОІ

Торговый центр «Омский» — стратегический партнер Российской диабетической ассоциации (РДА), с 14 по 17 ноября 2013 года провел совместно с городской общественной организацией «ДиаОмск» мероприятия Международного дня диабета (МДД). Акцию поддержали Министерство здравоохранения Омской области и эндокринологическое отделение Омской областной клинической больницы, НП «Партнеры». Информационная поддержка обеспечивалась сообщениями на сайте [www.tc-omsk.ru](http://www.tc-omsk.ru) и внутренней радиотрансляции Торгового центра.

Формат встречи — интерактивное общение с посетителями Торгового центра, позволило провести скрининг среди покупателей для выявления скрытого течения сахарного диабета и консультации покупателей с врачами, информирование омичей о возрастающих показателях заболеваемости и о том, как можно предотвратить развитие второго типа этой болезни.



Бесплатный скрининг

Всего за четыре дня акции участниками и свидетелями мероприятия стали более пяти тысяч посетителей Торгового центра. Перед ними выступили советник Министра здравоохранения области, профессор, д.м.н. Костенко М. Б., главный эндокринолог области Родионова Л. Ю., президент «ДиаОмск» Захаров И. Л., заместитель генерального директора ТЦ «Омский», член Президиума РДА Павлов К. Н. С тематическим спектаклем — призывом к профилактике и борьбе с болезнью выступили дети с диабетом из помпового клуба «Смайлик» (руководитель — врач Курганович А. В.)

14 ноября 2013 года 137 человек приняли участие в скрининге; у двоих впервые был диагностирован СД II, уровень сахара



Павлов К. Н. вручает торт

у трех был очень низким. После консультации и выдачи направления на прием к эндокринологу по месту жительства первым были бесплатно вручены глюкометры, вторые приглашены на десерт и чаепитие в кафе.

В супермаркете Торгового центра мероприятия МДД проходили четыре дня как бесплатные дегустации диетических и диабетических продуктов, а также 25 кулинарных блюд и хлебобулочных изделий. В меню ресторанов и кафе комплекса питания в эти дни были дополнительно включены блюда здоровой пищи.

В ходе мероприятий работники Торгового центра посетили эндокринологические отделения областных клинических больниц (ООКБ и ООДКБ), городских лечебно-профилактических учреждений



Стол «РДА рекомендует»

— ГБ № 2, ГДП № 8 и ГП № 13, вручили наборы методической литературы РДА и IDF, европейской рабочей группы IMAGE, комплекты номеров журналов «Диабет — образ жизни» за 2012-2013 г.г. и «Diabetic Living», альбомы раскрасок для детей с диабетом, «Жизнерадостную газету». По традиции вручили врачам-эндокринологам торты на натуральных сахарозаменителях с эмблемой РДА и ТЦ «Омский», девизом IDF.

Юные пациенты ЛПУ, дети с диабетом, получили во время встречи приглашения на традиционный новогодний утренник в Торговый центр, который уже в девятый раз состоится 29 декабря 2013 года.

Главный редактор омского выпуска «РДГ» В. Е. Студеникин

## Рецепт от ТЦ «Омский»

### ОЛАДЬИ ИЗ ТРЕСКИ

Для приготовления 1 кг оладьев требуется 750 г филе трески, 200 г пассированного лука, 3 яйца, 100 г муки, 2 ч/ложки сока лимона, 10 г чеснока, соль и перец черный молотый по вкусу, масло растительное для жарки оладий.

#### Приготовление:

Филе трески порубить ножом, добавить яйца, пассированный мелким кубиком лук, сок лимона, чеснок и специи. Все перемешать и добавить муку. Еще раз перемешать, дать тесту немного постоять для набухания клейковины. Обжарить оладьи круглой формы на сковороде на растительном масле до золотистого цвета с двух сторон. Затем довести до готовности в жарочном шкафу при t 160°C в течение 10 минут. Готовые оладьи можно подать с различными соусами и гарнирами на Ваш вкус.



Дети из помпового клуба «Смайлик»



# НАША ОЛИМПИАДА

**Зимние Олимпийские игры 2014 (официальное название XXII зимние Олимпийские игры) — международное спортивное мероприятие, которое пройдёт в российском городе Сочи с 6 по 23 февраля 2014 года. Столица Олимпийских игр Сочи была выбрана во время 119-й сессии МОК в Гватемале 4 июля 2007 года. По окончании Олимпийских игр на тех же объектах будут проведены зимние Паралимпийские игры 2014.**

1 марта 2010 года на церемонии закрытия зимних Олимпийских игр 2010 президент МОК Жак Рогге передал олимпийский флаг мэру Сочи Анатолию Пахомову. Этот процесс сопровождался красочным действием, рассказывающим о российской культуре. За три месяца до этого Жак Рогге представил логотип Сочи 2014. В 2011 году талисманами зимних Олимпийских игр 2014 были избраны Белый Мишка, Леопард и Зайка. За 500 дней до начала Олимпийских игр Оргкомитет «Сочи 2014» огласил слоган предстоящей Олимпиады: «Жаркие. Зимние. Твои.» По сравнению с Ванкувером 2010 количество соревнований в различных дисциплинах увеличено на 12, итого 98 комплектов медалей.

Эстафета Олимпийского огня: Москва 7 октября 2013 года — Сочи 7 февраля 2014 года. По словам представителей Оргкомитета Олимпийских игр, эстафета стала самой продолжительной за всю историю — 123 дня, и самой протяжён-

ной — более 40 тысяч километров. Олимпийский огонь пронесён через столицы всех 83-х субъектов Российской Федерации.

30 мая 2013 года в Санкт-Петербурге в присутствии Президента МОК Жака Рогге был обнародован дизайн медалей Зимних Олимпийских игр и Паралимпийских игр в Сочи. Всего изготовлено около 1300 наград, что является рекордным показателем для зимних олимпиад. Каждая медаль на лицевой стороне имеет изображения олимпийских колец, на обратной стороне на английском языке отлит вид соревновательной олимпийской программы, а также изображен официальный логотип «Сочи-2014».

Талисманы были окончательно выбраны 26 февраля 2011 года. Жюри объявило сразу трёх победителей, все белого цвета, соответствующим зимнему характеру олимпиады, которые и стали талисманами: Белый Мишка, Леопард, Зайка.

Вторая мировая война заставила по-новому взглянуть на вопросы реабилитации инвалидов. В 1944 году невропатолог и нейрохирург профессор Людвиг Гуттман основал медицинский центр для лечения поврежденных спинного мозга в госпитале Сток-Мандевилль (Великобритания). Позднее он стал основоположником международных Сток-Мандевильских игр, в которых участвовали люди с повреждениями опорно-двигательного аппарата. Эти игры стали прототипом Паралимпийских. Паралимпийские игры — международные спор-



тивные соревнования для людей с ограниченными возможностями (кроме инвалидов по слуху).

Первые Паралимпийские летние игры состоялись в 1960 году в Риме. Первые Паралимпийские зимние игры прошли в 1976 году в шведском Орнсколдсвики. Соревнования Паралимпийских зимних игр в Сочи пройдут по пяти зимним видам спорта:

- Горные лыжи
- Биатлон
- Лыжные гонки
- Следж-хоккей на льду
- Керлинг на колясках

материалы предоставлены Богомоловым М. В.

## Велопробег «Спорт против диабета»

Летом 2013 г. РДА (Российская Диабетическая Ассоциация) совместно с Грузинской Диабетической Ассоциацией «Диабетикон» провела велопробег «Спорт против диабета», приуроченный к Олимпиаде в Сочи в 2014 г. и к выставке «Москвичам — здоровый образ жизни», прошедшей на ВВЦ с 18 по 23 августа 2013 г. В Москве и в Тбилиси две команды стартовали одновременно на дистанцию пять километров. Подобная малая дистанция была выбрана для того, чтобы в случае необходимости можно было быстро и своевременно оказать медицинскую помощь. Здоровые участники велопробега были приглашены наравне с людьми с диабетом. **НЕТ дискриминации!**

Вот на что очень хочется обратить внимание! В РФ люди с инвалидностью, возникшей по причине диабета, до настоящего времени не могут участвовать даже в Паралимпийских играх, в том числе в Сочи — 2014! Дети с диабетом не получают медицинскую справку для возможности посещать спортивную секцию. Между тем, известней-

ший и непревзойдённый бразильский футболист Пеле, прижизненный Почётный член РДА, с раннего подросткового возраста инсулинозависим. Форвард канадской сборной НХЛ по хоккею Бобби Кларк, в свое время сломавший ребро Харламову, с детства на инсулине. Хэлли Берри, американская актриса, известная подвижностью и акробатическими этюдами в кадре, инсулинозависима. Перечисление можно продолжать долго, но назовем еще пару имен: Элвис Пресли, Сильвестр Сталлоне.

На выставке можно было ознакомиться с программой Правительства Москвы по охране окружающей среды, осуществлению экологического контроля в столице в режиме on-line, созданию активных зон в парках столицы, развитию спорта и велосипедной культуры в столице. Сопредседателями судейской коллегии были Михаил Елизбарашвили со стороны «Диабетикона» (Грузия) и Михаил Богомолов со стороны РДА (Россия). Выявление победителей в международном соревно-

вании проводилось на основании зачета времени, потраченного на дистанцию вне зависимости от пола, возраста, веса, наличия или отсутствия диабета. По пять участников, получивших наилучший результат по времени заезда с каждой стороны, и в Тбилиси, и в Москве, получили грамоты и призы. Два человека, занявших первые места — Юра Казарянц в Тбилиси и Смирнова Жанна в Москве, получили бронзовый знак Кавалера почетного знака РДА «Вместе мы сильнее!» 3 степени на заседании № 45 Совета РДА в нашем клубном кафе 18 сентября 2013 г. Спорт реально может остановить наступление на цивилизацию ожирения, атеросклероза, артериальной гипертензии и диабета.

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

материалы предоставлены Богомоловым М. В.



МОСКВА

ТБИЛИСИ





# ЗНАКИ ЗОДИАКА

## Овен

Энергичные целеустремленные Овны любят простую, преимущественно мясную пищу, причем, как правило, с минимумом гарнира. К экзотическим закускам, десертам или несладкой выпечке Овны относятся довольно сдержанно (если это слово вообще применимо к Овнам), но при этом они — едва ли не самые большие сладкоежки из всех представителей зодиака.

**Рекомендуемые продукты:** лук, гречневая крупа, грибы, зелень, мангольд, морские водоросли, мидии, мясо и субпродукты, пшеничные отруби, зародыши пшеницы, помидоры, перец, плоды шиповника, пшеничная крупа, рис, томаты, топинамбур, шпинат, яблоки, яйца.

## Телец

Спокойные и уравновешенные Тельцы предпочитают основательную пищу. Легкие фруктовые салатики, обезжиренные йогурты, кола или гамбургеры с картошкой-фри — не для них. Обед для Тельца — это последовательно первое, второе, десерт, потом, вполне вероятно, еще и чай с пирогами или изумительно вкусными тортами собственного приготовления.

**Рекомендуемые продукты:** листовые овощи, молоко, морские водоросли, мясо и субпродукты, овсяная крупа, петрушка, пшеничные отруби, просо, сыр, творог, хлеб с отрубями, шпинат, арбуз, дыня, ягоды.

## Близнецы

Близнецы — самый легкий, подвижный и неугомонный знак зодиака. Они вечно куда-то спешат, поэтому и основная еда для них — то, что можно ухватить на бегу: салатик, бутерброды, пицца и прочее. Близнецы, как правило, не любят готовить сложные блюда вроде курника или заливного, хотя, под настроение, они могут приготовить аппетитные крылышки-гриль или поджарить сосиски на мангале.

**Рекомендуемые продукты:** грибы, шоколад, кисломолочные продукты, молоко, морская рыба, мясо и субпродукты, орехи, пшеничные отруби, свекла, сыр, топинамбур, чеснок, яйца, горох, морковь, груши, вишня.

## Рак

Большинство Раков — прекрасные кулинары, они любят и умеют готовить. При том, что Раки едят практически все, не отдавая особенно предпочтений какому-то одному продукту или блюду, они довольно разборчивы, порой даже привередливы в еде: она обязательно должна быть вкусной, питательной, но не особенно острой или экзотической. Слабостью многих Раков являются молочные и творожные блюда.

**Рекомендуемые продукты:** рыба, рыбий жир, мидии, кальмары, креветки, морская капуста, кисло-молочные продукты, хлеб с отрубями, салат, шпинат, сельдерей, петрушка, перец сладкий, персики, хурма.

## Лев

Лев, как и подобает настоящему охотнику, любит, прежде всего, мясо (желательно целым куском), причем хорошо подрумяненное и с хрустящей корочкой. Не откажется Лев и от рыбы, запеченной целиком. На гарнир эти представители зодиака предпочитают, в основном, свежие овощи, особенно зелень. В качестве десерта Львы, скорее всего, выберут большие яркие фрукты и мороженое.

**Рекомендуемые продукты:** бананы, изюм, какао, листовые овощи, молоко, морская рыба, морские водоросли, мясо и субпродукты, орехи, петрушка, пивные дрожжи, проросшие зерна пшеницы, свекла, семена подсолнечника, тыква, сыр, хлеб с отрубями, чернослив. Капуста, хрен, чеснок, лук, спаржа, тыква, морковь, картофель, инжир, абрикос.

## Дева

Девы, как правило, поборники здорового питания. Именно они чаще всех остальных знаков зодиака «сидят» на всевозможных диетах, постятся и воздерживаются от «вредной», хотя и заманчиво вкусной пищи. Поэтому меню многих Дев составляют в основном свежие, отварные (паровые) или тушеные овощи, фрукты, иногда — творог или рыба. Девы — большие мастера в приготовлении разнообразных салатов (опять же, в основном из свежих овощей).

**Рекомендуемые продукты:** листовые овощи, молоко, морские водоросли, мясо и субпродукты, овсяная крупа, петрушка, просо, пшеничные отруби, сыр, творог, хлеб с отрубями, шпинат, кабачки, лимон, инжир.

## Мясо с помидорами и стручковым перцем

Мясо нарезать тонкими ломтиками. Перец и помидоры постараться нарезать ровными кубиками. Лук мелко нашинковать и положить на мясо. Чеснок растолочь. В чеснок добавить растительное масло, остальные приправы и хорошо перемешать. На мясо положить перец и помидоры, залить соусом из чеснока. Подержать в холодильнике полчаса.

*Мясо отварное – 300 г  
Помидоры – 4 шт.  
Чеснок – 1 долька*

*Перец болгарский – 2 стручка  
Лук репчатый – 1шт.  
Растительное масло – 0,5 стакана*

## Салат с морской капустой

Для этого салата можно использовать консервированную морскую капусту. Нарезать кусками длиной 15–20 см, каждую часть свернуть по длине трубочкой и нарезать очень тонкой соломкой. Чтобы капуста была менее скользкой, соломку обрабатывают уксусом, снова промывают и сцеживают.

*Рис отварной – 2 стакана  
Яйца отварные – 3 шт.  
Лук репчатый – 1 шт. (мелко порезанный)  
Майонез (легкий) – 100–150 г.*

*Морская капуста – 1 баночка  
Крабовое мясо – 100 г*

## Салат «Утренний»

Свежую морковь и репчатый лук тонко нашинковать и слегка обжарить на подсолнечном масле. Яйца взбить, разлить на смазанную маслом сковороду тонким слоем, обжарить блинчик-омлет с двух сторон, остудить и нарезать «лапшой». Смешать морковь, лук и нарезанный омлет, добавить майонез. В этот салат хорошо добавить консервированный зеленый горошек или кукурузу. По желанию можно добавить немного отварного риса.

*Морковь – 500 г  
Яйцо – 2 шт.*

*Репчатый лук – 250 г  
Зеленый горошек (кукуруза) – 1 банка.*

## Рыба «на соли»

Рыбу (отлично получается горбуша, терпуг) почистить, удалить внутренности, НЕ СОЛИТЬ и уложить на кусочек фольги, как на тарелочку. Высыпать на противень 1 кг крупной соли, разровнять по величине рыбы, сверху соли положить фольгу с рыбой. Поставить в нагретую духовку и запекать до готовности. Во время запекания рыбу переворачивать не надо. Фольга нужна для того, чтобы соль не «прижарилась» к нижней стороне рыбы. Рыба получается в меру соленой (от паров соли) и очень сочной.

## Бифштекс по-сибирски

Филе говядины нарезать поперек волокон на кусочки и слегка отбить. Затем кусочки мяса мариновать в несладком виноградном вине 1–1,5 часа, с добавлением соли и перца.

Перед обжаркой мясо слегка отжать, припылить мукой, обмакнуть во взбитые с небольшим количеством воды яйца, и обвалить в мелко нашинкованном луке. Бифштекс обжарить на не очень горячей сковороде и довести до готовности в духовке.

*Филе говядины – 1 кг  
Репчатый лук – 5 шт.*

*Вино – 0,7 л  
Яйцо – 2 шт.*

## Салат из кабачков и помидоров

Кабачки натереть на крупной терке, помидоры и луковичку нарезать тонкими кружочками, смешать с нарезанным укропом и лимонной цедрой, заправить сметаной и посолить.

*Кабачок – 1 шт.  
Помидоры – 3 шт.  
Лук репчатый – 1 шт.*

*Укроп (нарезанный) – 2 ст. ложки  
Лимонная цедра натертая – 1 ч. ложка  
Сметана*

## КАК И МЕНЮ

### Фаршированные шампиньоны

Шампиньоны очистить и вымыть. Шляпки (целые) потушить в масле. Ножки грибов мелко нарезать и также потушить. Затем тушеные ножки от шампиньонов смешать с картофельным пюре, хорошо поперчить и этой смесью наполнить шляпки. На каждую шляпку положить по ломтику соленого огурца.

*Шампиньоны (крупные) – 300 г*  
*Сливочное масло – 1 ст. ложка*  
*Картофельное пюре – 1 стакан*  
*Соленый огурец – 1 шт.*

### Баклажаны с брынзой

Баклажаны обмыть, срезать плодоножки, надрезать вдоль, не разрезая до конца, чтобы не выпала начинка. Натертую брынзу перемешать со взбитым яйцом и измельченной зеленью петрушки. Баклажаны нафаршировать этой смесью, слегка сжать половинки, обвалить в муке, смочить в яйце, обжарить в сильно разогретом фритюре.

*Баклажаны – 600 г*  
*Яйцо – 4-6 шт.*  
*Зелень петрушки*  
*Брынза тертая – 1,5 стакана*  
*Мука – 4-5 ст. ложек*  
*Соль по вкусу*

### Острый салат с курицей

Отварное куриное мясо расщепить на тонкие волокна. Яйцо тщательно взбить и зажарить в виде тоненького блинчика. Свежие огурцы нарезать тонкими полумесяцами. Соединить мясо курицы с огурцами, добавить мелко нарезанный зеленый лук и измельченный чеснок. Затем уксус, горчицу, растительное масло, соевый соус и жареное кунжутное семя. Все тщательно перемешать и поставить на час в холодильник. Украсить тонко нарезанным стручковым перцем и тончайшей лапшой из зажаренного яйца.

*Огурцы – 200 г*  
*Чеснок – 2 дольки*  
*Уксус – 1 ст. ложка*  
*Кунжут – 1/2 ч. ложки*  
*Яйцо – 1 шт.*  
*Вареное куриное мясо – 100 г*  
*Соевый соус – 1 ч. ложка*  
*Горчица – 1 ч. ложка*  
*Растительное масло – 1/2 ч. ложки*  
*Зеленый лук и сладкий перец*

### Цукини с сыром

В течение 10-15 минут сварить цукини почти до мягкости в подсоленной воде. Разрезать вдоль пополам. Духовку разогреть до 180°C. Покрошить зелень петрушки. Форму смазать маслом и посыпать 1 ст.л. панировочных сухарей. Уложить в нее половинки цукини разрезом вверх. Посыпать их тертым сыром, разложить кусочки сливочного масла и посыпать зеленью, солью и перцем. Затем уложить на них следующий слой цукини, посыпанных сыром, солью, перцем, петрушкой и маслом, и так пока не кончатся цукини. Запекать на среднем уровне духовки 30-40 минут до образования румяной корочки. Подавать со сметаной.

*Цукини – 1 кг (мелких)*  
*Петрушка – 2 пучка*  
*Сливки – 200 г*  
*Соль – 2 ч. ложки*  
*Сыр – 3 ст. ложки (натертого)*  
*Масло сливочное – 4 ст. ложки*

### Пирог с горбушей

Горбуша — рыба благородная и вкусная, но для пирога несколько суховатая. Для рыбного пирога рыба должна быть жирная, нежная, во рту тающая. Вот такая и получается горбуша, если её подготовить, очистить от костей, нарезать на кусочки (не маленькие), уложить в кастрюльку, залить подсолнечным (или любым другим растительным маслом) и оставить в покое часов на 5. А затем выложить на раскатанный пласт из любого вида теста, закрыть другим пластом и выпечь в духовке. По вашему желанию, в пирог можно положить варёный рис и нарезанный кольцами репчатый лук. И в любом случае не забудьте полить, поперчить и в уголок пирога положить лавровый листик.

### Печеночный салат со свеклой

Лук нарезать тонкими кольцами, обжарить на растительном масле и остудить. Отварную печень порезать тоненькой соломкой. Вареную свеклу натереть на крупной терке или на терке для корейской моркови. Чеснок пропустить через пресс и смешать с майонезом, посолить (по вкусу). На тарелку выложить печень, половину майонеза, затем выложить свеклу и вторую половину майонеза. Сверху положить обжаренные кольца лука.

*Говяжья печень вареная – 300 г*  
*Свекла вареная (большая) – 1 шт.*  
*Майонез (легкий) – 2-3 ст. ложки*  
*Лук репчатый – 1 шт.*  
*Чеснок – 2 зубчика*

### Весы

Из всего зодиака Весы — самые большие эстеты. Для них очень много значит то, КАК подана пища. Еда должна не только обладать изысканным и утонченным вкусом, но и быть красивой, удобной для употребления: если это мясо — то небольшими кусочками, если закуска — то канапе или тарталетки, если сладкое — то небольшие пирожные или меренги. Еще одна слабость Весов — это всевозможные фаршированные блюда: запеканки, фаршированные овощи и пр.

Рекомендуемые продукты: бобовые, грибы, икра, какао, молоко, морская рыба, мясо и субпродукты, орехи, просо, пшеничные отруби, зародыши пшеницы, сыр, творог, яйца. Капуста, хрен, лук, репа, спаржа, кабачки, огурцы, картофель, киви, чернослив, апельсины, малина.

### Скорпион

Скорпионы, как правило, не делают культа из еды — скорее, она для них является средством поддержания сил и энергии. А потому меню Скорпиона состоит в основном из сытной и калорийной пищи. Особенно они уважают блюда из грибов, фасоли и баклажанов. Не откажутся Скорпионы и от густого супа харчо или настоящего шашлыка из баранины — главное, чтобы мясо было хорошо промариновано.

Рекомендуемые продукты: гречневая крупа, грибы, груша, зелень, мангольд, морские водоросли, мидии, мясо и субпродукты, овсяная крупа, орехи (грецкий, фундук), пшеничные отруби, пивные дрожжи, плоды шиповника, пшеничная крупа, рис, томаты, топинамбур, шпинат, яблоки, яйца, баклажаны. Хурма, арбуз, бананы.

### Стрелец

Стрельцы, подобно Овнам и Скорпионам, любят острую мясную пищу. Кулинарные изыски не для них: суп — с мясом, салат — тоже с мясом и на горячее — мясо с жареной картошкой. К мясу большинство Стрельцов предпочитает томатный (желательно острый) соус.

Рекомендуемые продукты: бобовые, гречневая крупа, грибы, груша, зелень, мангольд, морские водоросли, мидии, мясо и субпродукты, овсяная крупа, орехи (грецкий, фундук), пшеничные отруби, зародыши пшеницы, пивные дрожжи, плоды шиповника, пшеничная крупа, рис, томаты, топинамбур, шпинат, яблоки, яйца.

### Козерог

Козерог считается самым сдержанным и аскетичным знаком зодиака. Вкусы Козерогов, как правило, не меняются в течение всей жизни. Представители этого знака отдадут предпочтение простой и полезной пище: блюдам из картофеля, риса, овощей. На сладкое Козероги любят всевозможные ягодные джемы, муссы, желе, вафельные торты или овсяное печенье.

Рекомендуемые продукты: абрикос, арбуз, гречневая крупа, изюм, какао, шоколад, молоко, морская рыба, морские водоросли, мясо и субпродукты, овсяная крупа, орехи, перловая крупа, петрушка, проросшие зерна пшеницы, семена подсолнечника, тыква, сыр, хлеб с отрубями, чернослив, ячневая крупа.

### Водолей

Водолеи, как правило, при выборе блюд очень демократичны. Чаще всего обед для них — это дополнительная возможность пообщаться с родственниками или друзьями. Обычно Водолеи едят то, чем их кормят. Но при всей своей неприхотливости представители этого знака неравнодушны к холодным закускам, и особенно к выпечке: пирогам и пирожкам с разнообразными начинками.

Рекомендуемые продукты: грибы, икра, шоколад, кисломолочные продукты, молоко, морская рыба, мясо и субпродукты, орехи, пивные дрожжи, просо, пшеничные отруби, свекла, топинамбур, чеснок, яйца, бобы, груши, вишня, хурма.

### Рыбы

Рыбы — самый загадочный и непредсказуемый знак зодиака. Поэтому никто не может точно сказать, что они любят: например, Рыбы могут отдать предпочтение как простому куску мяса, так и воздушному бисквиту с фруктами. Главное для представителей этого знака — чтобы еда была интересной, оригинальной, чтобы в ней была «изюминка».

Рекомендуемые продукты: субпродукты, рыба, мидии, кальмары, креветки, морская капуста. Капуста, хрен, лук, редис, репа, спаржа, салат, тыква, морковь, картофель, стручки бобов, киви, слива.

## Диабетический астропрогноз по Хорхе Каналесу с 1 января по 12 июля 2014 г.

Рекомендации астропрогноза касаются больных диабетом с компенсированным течением диабета суточным размахом сахаров от 4 до 10 ммоль/л, частотой определения сахара в крови не менее 5 раз в сутки.

Потребность в инсулине короткого действия за 90–120 мин до восхода солнца будет возрастать утром на завтрак на 1,5% в день с 1 по 16 января, с 31 января по 14 февраля, с 1 по 16 марта, с 31 марта по 15 апреля, с 29 апреля по 14 мая, с 28 мая по 13 июня, с 27 июня по 12 июля. В эти же даты потребность в инсулине на 1 хлебную единицу будет падать на 1,5% в сутки с 16:00 до полуночи.

Потребность в инсулине короткого действия на хлебную единицу за 90–120 мин до восхода солнца будет убывать утром на завтрак на 1,5% в день с 16 по 31 января, с 14 февраля по 1 марта, с 16 по 31 марта, с 15 по 29 апреля, с 14 по 28 мая, с 13 по 27 июня, с 27 июня по 12 июля. В эти же даты потребность в инсулине короткого действия на 1 хлебную единицу будет увеличиваться на 1,5% в сутки с 16:00 до полуночи.

Рекомендуемое время подъема — 15–40 мин до рассвета. При подъеме в более поздние часы может наблюдаться рост сахара в крови, обусловленный активацией гликолиза и глюконеогенеза в цикле Кори.



Dr. J. Canales

С 1 января по 21 июня доза длинного инсулина, делаемого на ночь, может возрастать и требовать сдвига времени инъекции на все более поздние часы. Для перемещения плато максимума действия вечернего инсулина на предзарасветные часы. С 1 января по 21 июня будет наблюдаться малозаметное увеличение потребности в дозе короткого инсулина утром на 0,1–0,11 % ежесуточно. При сочетании инсулина с таблетированными сахароснижающими препаратами, при наличии ненормированного и/или сменного (день/ночь; сутки через трое; сутки через двое) и иных графиков работ указанные биоритмы могут сбиваться.

У женщин репродуктивного возраста, чья овуляция не приходится на дни полнолуния, происходит резкое увеличение потребности в инсулине короткого действия в течение всех суток на 20–30% за 3–5 дней до начала менструации с резким падением потребности до прежней с началом фазы активного кровотока.

Данный прогноз не касается беременных, космонавтов, подводников, путешественников, совершающих перемещение более на 2 часовых пояса ежемесячно. Перечисленные люди нуждаются в индивидуальном расчете хронобиологического прогноза (астропрогноза).

*Хорхе Каналес*



**Bifrut**®  
ПРОДУКТЫ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ!

**Dr. Dias**  
Польза в квадрате!

**рототайка**®

# ДИЕТИЧЕСКОЕ ПИТАНИЕ

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

# ОПЫТ ПРЕДКОВ

Лён обычно ассоциируется с легкой натуральной тканью. Мы носим одежду изо льна, спим на льняных простынях, а оказывается лён очень даже можно употреблять в пищу. Именно так поступали наши прадеды, вымалывая из семян льна муку, и добавляя её в муку пшеничную. Лепешки и хлеб из такой мучной смеси составляли основу рациона древних людей, знавших о пользе семени льна практически все. Сегодня мы имеем замечательную возможность вновь использовать богатства льняного семени в повседневной жизни.

Торговый дом «Диамир К» предлагает продукты под новой торговой маркой «Верное средство». Это — натуральное льняное семя (белое и бурое) и льняная каша, вкусы: натуральный, вишня и клубника. Напоминаем, что по-прежнему в нашем ассортименте продукция марки «Dr. Dias» — льняные отруби и порционные льняные каши быстрого приготовления. Это новая форма льняного семени в виде порошка. Её легко приготовить по своему вкусу с молоком, соком или йогуртом. Льняная каша — уникальный продукт. Она может использоваться почти в любом рецепте даже как заменитель яиц или масла! Это высокопитательное дополнение к любой диете. Льняная каша — это прекрасный пример, как используя заложенные природой богатства, можно получить натуральный продукт с уникальными свойствами. Интересно влияние льна на состояние кожи и волос. Лечение кожных заболеваний, зачастую, малоэффективно, а лён способствует возвращению коже молодости и эластичности — это важная составляющая терапии.



Согласно данным канадских исследователей, употребление хлеба с 25% добавкой льняного семени, приводит к тому, что подъем сахара после его приема на 28% ниже, чем после еды без этой добавки. Льняная каша уменьшает зависимость больных диабетом от инъекций инсулина.

Не часто какой-то продукт можно порекомендовать именно мужчинам. Здесь лён тоже не останется в стороне. Льняная каша увеличивает выработку тестостерона, улучшает эрекцию, в связи с этим эффективна при импотенции. Еще лён способен выводить радионуклиды из организма — это незаменимо в тех регионах, где наблюдается повышенный радиационный фон. Благодаря уникальному составу льняное семя можно считать продуктом, оздоравливающим организм человека.

Употребление этой культуры в качестве пищевых добавок обусловлено многими составляющими. Вот некоторые из них:

1. Во-первых, льняное семя — это отличный источник неперевариваемых волокон, которые обладают исключительным свойством очень мягко очищать кишечник. Благодаря этому воздействию наш организм избавляется от накопившихся вредных веществ, а сам процесс переваривания пищи стабилизируется.

2. Второе главное достоинство семени льна — это содержание в нем жирных кислот Омега-3. Эти кислоты известны, как защитники основных жизненно важных органов: сердца и мозга. Регулярно употребляя различные источники Омега-3, в том числе льняные семена, человек

ограждает себя от возможности возникновения различных возрастных заболеваний сердечно-сосудистой системы. Нельзя не отметить важность присутствия в организме этих кислот и для суставов человека. Они способны влиять на воспалительный процесс, и восстанавливать хрящевую ткань.

3. Третье преимущество льняного семени состоит в том, что в своем составе оно содержит удивительные вещества — лигнаны. Последние исследования ученых доказали, что эти элементы способствуют снижению риска возникновения одного из самых распространенных женских заболеваний, а именно рака молочных желез у женщин на целых 17%.

Кроме этих бесспорно важных качеств льняное семя содержит еще целый ряд полезных микроэлементов и витаминов: магний, калий, марганец, витамин Е, аминокислоты, антиоксиданты. Польза семени льна для человека обусловлена его химическим составом.

Для людей, страдающих заболеваниями ЖКТ, почек, печени и щитовидной железы употребление этой культуры принесет значительную пользу. В качестве профилактического средства семена льна показаны тем, кто имеет предрасположенность к тромбозам, сердечно-сосудистым заболеваниям, проблемам с лишним весом. Регулярное употребление льняного семени положительно сказывается на защитных свойствах организма, приводит в норму уровень сахара в крови, восстанавливает обменные процессы. Повторимся, что большое значение употребление льняного семени имеет для людей, имеющих предрасположенность к онкологическим образованиям. Особенно важно это для женщин в менопаузе.

## Полиненасыщенные жирные кислоты в льняных семенах

Львиной долей полезных свойств растение обязано высокому содержанию полиненасыщенных жирных кислот Омега-3, Омега-6 и Омега-9. В 1 сл. льняных семян содержится 1,8 г Омега-3. Необходимой ежедневной нормой поступления данной кислоты считается 1,1 г для женщин и 1,6 г для мужчин. Таким образом, женщинам, чтобы получить суточную норму альфа-линоленовой кислоты Омега-3, достаточно неполной столовой ложки полезного продукта. Достаточное поступление жирных кислот является эффективной профилактикой сердечных заболеваний. Они нормализуют уровень холестерина в крови, снижают вероятность образования в сосудах тромбов, улучшают показатели артериального давления. Полезные свойства льняных семян находят применение для профилактики инфаркта миокарда, ишемической и гипертонической болезни, атеросклероза сосудов. Прием внутрь улучшает вид кожи и волос даже без нанесения специальных масок. Также удается нормализовать массу тела.

## Полезные свойства льняной оболочки

Лигнан, выделенный из оболочки льняных семян, был тщательно изучен с применением современных технологий. Данное вещество оказывает антивирусное, антибактериальное и противогрибковое действие, обладает антиоксидантными свойствами. В оболочке льняных семян лигнана в разы больше, чем в других растениях. Даже в льняном масле его содержание ничтожно. Лигнан оказывает действие, схожее с гормоном эстрогеном, присутствующим в раз-



личных количествах в организме мужчин и женщин. Достаточное поступление с пищей лигнана является эффективной профилактикой различных заболеваний женской груди, в том числе злокачественных новообразований. А также рака предстательной железы и толстой кишки.

## Клетчатка в составе льняных семян

- **Нерастворимая клетчатка** под действием влаги разбухает и полностью выводится, замечательно очищая кишечник и избавляя организм от накопившихся вредных веществ.

- **Растворимая клетчатка** позволяет принимать семена льна для похудения. Когда при следовании той или иной программе снижения веса пектины, смолы и инулин, образующие растворимую клетчатку, оказываются в кишечнике, «хорошие» бактерии начинают ее расщеплять. В результате довольно продолжительное время сохраняется чувство насыщения. При этом калорийность растворимой клетчатки невелика.

Несмотря на несомненную пользу, при оздоровлении нужно соблюдать известную осторожность. Хотя бы для того, чтобы в организме не случился переизбыток растительного аналога эстрогена. В сутки вполне достаточно 2 ст. ложки льна в любом виде.



## Рецепт льняного киселя для похудения

Улучшить фигуру помогает регулярный прием льняного киселя. Для его приготовления 2 ст. ложки семян льна «Верное средство» заварить в термосе (1 л кипятка), настоять 1,5–2 часа, процедить. Принимать по полстакана два раза в день за час до еды.

# Светлана Седых: Растительные масла — бесценный подарок природы!

В наши дни человеку ежедневно приходится сталкиваться с массой неприятных факторов, которые негативно сказываются на его здоровье. Загрязненная окружающая среда мегаполисов, напряженный ритм жизни и не всегда благоприятные условия для своевременного принятия пищи вынуждают их обитателей испытывать постоянные стрессы, которые не несут в себе никакой пользы для полноценной и продуктивной работы человеческого организма. И, как результат, множество заболеваний, связанных с неправильным и несвоевременным питанием, приводят людей к полному физическому и, как следствие, психологическому истощению. Когда у человека начинаются проблемы со здоровьем, вся радость его бытия, насыщенная яркими красками жизни, как величественная каравелла, наполненная несметными богатствами, разбивается о подводные рифы, никем не отмеченные на карте океана. Но это — проблема не только обитателей мегаполисов. Жители других городов и населенных пунктов также подвержены различного рода заболеваниям, вследствие многих других причин. Но всех людей объединяет единое желание быть здоровыми. И первое, что необходимо сделать для улучшения состояния собственного организма — подойти с полной ответственностью перед самим собой к выбору продуктов питания естественного происхождения.

Большое значение для рационального питания имеет использование продуктов растительного происхождения, обладающих оптимальным белковым, жировым и витаминным составом. Эффективностью именно такого пути укрепления здоровья и профилактики большой группы заболеваний убедительно доказана на опыте многих стран мира.

К таковым можно смело отнести нерафинированные растительные пищевые масла, полученные методом холодного отжима. Их очень полезно ввести в ежедневный рацион употребления пищи.

При этом их не нужно употреблять литрами: одна-две столовые ложки масел в сутки (утром натощак и на ночь перед сном) способны творить настоящие чудеса! Отметим, что каждое из растительных масел имеет свое уникальное воздействие на человеческий организм. Они не просто полезны, но еще и очень вкусны, и ароматны, и употребление их в пищу в чистом виде или в составе различных блюд, несомненно, доставит вам огромное удовольствие.

Натуральные пищевые растительные масла — это настоящий клад витаминов, полиненасыщенных жирных кислот и полезных для организма человека микро- и макроэлементов, поэтому их пищевая ценность очень велика.

В результате научных исследований было доказано, какую огромную роль в жизнедеятельности организма человека играют полиненасыщенные жирные кислоты. Являясь физиологически активными веществами, они принимают активное участие в обменных процессах, являются факторами роста, обладают антисклеротическим действием, участвуют в обеспечении нормального углеводно-жирового обмена, регулировании окислительно-восстановительных процессов, нормализации холестеринового обмена, обеспечивают работу иммунной системы на оптимальном уровне, активно участвуют в синтезе различных гормонов, сохраняя нам молодость, здоровье и красоту на десятилетия. Оболочка любой клетки без ненасыщен-

ных жирных кислот совсем не сформируется.

Три понятия в составе растительного масла:

Жирные кислоты **Омега-9** — олеиновая кислота

Жирные кислоты **Омега-6** — линолевая кислота и гамма-линоленовая кислота

Жирные кислоты **Омега-3** — альфа-линоленовая кислота

## Жирные кислоты Омега-9.

Олеиновая кислота снижает общий уровень холестерина, при этом повышая уровень «хорошего» холестерина, способствует выработке антиоксидантов. Предупреждает атеросклероз, тромбоз, старение. Если в состав растительного масла входит много олеиновой кислоты, то активизируется жировой обмен (помогают похудеть), восстанавливаются барьерные функции эпидермиса, происходит более интенсивное удержание влаги в коже. Масла хорошо впитываются в кожу и активно способствуют проникновению в её роговой слой других активных компонентов.

Растительные масла, в которых много олеиновой кислоты, меньше окисляются, даже при высоких температурах они остаются устойчивыми. Поэтому их можно использовать для жарки, тушения и консервирования.

## Жирные кислоты Омега-6.

Они входят в состав клеточных мембран, регулируют уровень разных холестеринов в крови. Помогают при рассеянном склерозе, сахарном диабете, артритах, кожных заболеваниях, нервных болезнях, защищая нервные волокна, справляются с предменструальным синдромом, поддерживают гладкость и упругость кожи, прочность ногтей и волос. При их недостатке в организме нарушается обмен жиров в тканях (тогда у Вас не получится похудеть), происходит нарушение деятельности межклеточных мембран. Также следствием недостатка Омега-6 являются заболевания печени, дерматиты, атеросклероз сосудов, возрастает риск сердечно-сосудистых заболеваний. От наличия линолевой кислоты зависит синтез других ненасыщенных жирных

кислот. Если её не будет, то и их синтез прекратится. Интересно, что при потреблении углеводов возрастает потребность организма в продуктах, с содержанием ненасыщенных жирных кислот.

## Жирные кислоты Омега-3.

Омега-3 жизненно необходимы для нормального функционирования мозга и для полноценного развития мозга у детей. С их помощью происходит приток энергии, необходимой для передачи импульсов сигналов от клетки к клетке. Удержание мыслительных способностей на достойном уровне и возможность сохранять информацию в памяти и активно пользоваться своей памятью — всё это невозможно без альфа-линоленовой кислоты. Также Омега-3 обладают защитными и противовоспалительными функциями. Они улучшают работу сердца, глаз, снижают уровень холестерина, влияют на здоровье суставов. Являются отличными антиоксидантами, улучшают состояние при экземе, астме, аллергии, депрессии и нервных расстройствах, сахарном диабете, гиперактивности детей, артрозе. Кислоты, входящие в состав Омега-3 препятствуют развитию раковых опухолей, в том числе рака молочной железы.

Омега-3 и Омега-6 имеют один очень важный недостаток — при нагревании жиров и при взаимодействии с воздухом, ультрафиолетом они активно окисляются.

Поэтому, если состав растительного масла богат Омега-3 и Омега-6 — жарить на этом масле нельзя, хранить его надо в темном, прохладном месте в закрытой, защищенной от ультрафиолета таре.

Взрослый организм человека может синтезировать сам только Омега-9, а Омега-3 и Омега-6 могут поступать только вместе с пищей.

Поскольку уловить баланс потребления необходимых жирных кислот не очень просто, самое лучшее решение — это разнообразие. Не останавливайтесь на одном масле, попробуйте и другие!

**Разнообразьте рацион!**



# «Команда» молодости нашей...

Употребление полезных продуктов не только позволяет нам сохранять форму, но и продлять жизнь. Правильное питание является неотъемлемой частью здорового образа жизни человека. Обязательно в рационе должны присутствовать продукты сохраняющие молодость организма. Расскажем о некоторых из них.

## Яблоки

К продуктам, продлевающим молодость, относятся все натуральные продукты. В первую очередь следует отметить пользу яблок. Плюсом этого фрукта является его доступность в течение всего года. И это особенно хорошо, ведь яблоки не только вкусны, но и очень полезны. Они богаты витамином С и железом. Этот фрукт способствует очищению сосудов от холестерина. Употребление яблок нужно непременно включить в свой рацион, чтобы сохранить молодость организма.

## Кисломолочные продукты

В список продуктов молодости вошли и различные кисломолочные продукты. Их употребление поддерживает нормальную микрофлору кишечника. К тому же эти продукты содержат кальций, а без него невозможно сохранение здоровья и молодости. Правильное питание подразумевает употребление какого-либо кисломолочного продукта. Это позволяет нам поддерживать свое тело в форме. Конечно, нужно обращать внимание на состав этих продуктов, ведь наш желудок может принять далеко не все консерванты и прочие добавки, которые часто присутствуют в кисломолочных продуктах. Продукты, сохраняющие молодость, должны быть натуральными. Выбирать кисломолочный продукт, нужно исходя из срока годности продукта. Если он небольшой, то для его



производства было использовано минимум консервантов, или же они вовсе отсутствуют.

## Помидоры

Помидоры также являются продуктами, сохраняющими молодость. Кроме этого, помидоры помогают организму избавляться от атипичных клеток. Употребление этого продукта без сомнения, способствует оздоровлению организма. Этот овощ богат витамином В, поэтому нужно добавить в свой привычный рацион салаты из помидоров с добавлением зелени и заправленные маслом.

## Рыба

Данный продукт также является неотъемлемой частью правильного питания. Наилучшими свойствами обладают жирные сорта рыбы. Сохраняют молодость, прежде всего, скумбрия, лосось. Высокое содержание в рыбе полиненасы-

щенных жирных кислот полезно для сосудов и сердца.

## Ягоды

Правильное питание для сохранения молодости должно включать свежие ягоды. Однако их не рекомендуется хранить долго. С течением времени полезных свойств в них становится все меньше. Черника улучшает зрение и способствует уменьшению сахара в крови. Клюква препятствует возникновению инфекционных заболеваний. А брусника обладает общеукрепляющим эффектом.

## Чернослив

Чернослив — еще один продукт, способный сохранить молодость и здоровье. Он обладает чудесным свойством очищения от вредных веществ, накопившихся в организме, благодаря эффекту слабительного. К тому же чернослив известен, как и желчегонное, и мочегонное средство, благодаря этому можно похудеть.

## Зеленый чай

Употребление зеленого чая является хорошей профилактикой различных опухолей. Благодаря явному антиоксидантному эффекту, чай снижает вероятность онкологических заболеваний. Поэтому зеленый чай необходимо добавить к остальным продуктам, сохраняющим молодость. Тем, кому нравится кофе в утреннее время, стоит пересмотреть свои пристрастия, и попробовать заменить кофе на зеленый чай. Утром он особенно полезен.

## Брокколи

Брокколи содержит меньше витаминов, чем белокочанная капуста, однако в ней очень много белков, препятствующих накоплению в крови холестерина.

Подготовила З. Зорина

# НОВИНКА



## ТРАВЯНОЙ СБОР ДЛЯ ПОХУДЕНИЯ

30 пакетиков

## КОРРЕКЦИЯ ФИГУРЫ



СТРОЙНОСТЬ - ЭТО КРАСОТА!  
Dr. Dias  
КОРРЕКЦИЯ ФИГУРЫ  
C №22  
с витамином С  
30 пакетиков  
Травяной сбор для похудения



СТРОЙНОСТЬ - ЭТО КРАСОТА!  
Dr. Dias  
КОРРЕКЦИЯ ФИГУРЫ  
B1 №23  
с витамином B1  
30 пакетиков  
Травяной сбор для похудения



СТРОЙНОСТЬ - ЭТО КРАСОТА!  
Dr. Dias  
КОРРЕКЦИЯ ФИГУРЫ  
St №24  
30 пакетиков  
Травяной сбор для похудения

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

# Анекдоты

— У тебя есть мечта?  
— Да, похудеть!  
— А чего не худеешь?  
— А как же жить тогда без мечты?

Настоящая женщина должна спилить дерево, разрушить дом и вырастить дочь.

Муж — жене:  
— Скажи честно, сколько тебе нужно времени, чтобы через 15 минут ты была готова?

Оптимист — это тот человек, который упав лицом в грязь, уверен, что она лечебная!

Объявление:  
Внимание! Вчера из нашего зоопарка сбежала черепаха.  
Просьба нашедшему — развернуть ее на 180 градусов.

Приходит Иванов к Петрову и спрашивает:  
— Как у тебя корова 100 литров в день дает?  
Петров говорит:  
— Все дело в ласке. Захожу к ней и ласково спрашиваю:  
«Что у нас сегодня, молоко или говядина?»

— Наша фирма ищет кассира.  
— Но вы же взяли кассира неделю назад?!  
— Вот его-то и ищем...

Из объяснительной записки: «я не вышел на работу 3-го января, потому что думал, что вышел...»




**рототайка®**  
Я мечтаю!

**ТРЮФЕЛЬНЫЕ  
МОНЕТКИ  
на мальтитоле**

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

## Рекомендаций косметолога

# Молодость кожи лица

У нас в гостях  
врач-дерматокосметолог  
Алимова  
Наталья Николаевна



Дерматокосметолог  
Алимова Наталья Николаевна

Каждой женщине хочется как можно дольше сохранить молодость. Наши предки по-другому питались, у них был другой распорядок дня, они дышали чистым воздухом и пили чистую воду. Сейчас состав атмосферы планеты изменился не в лучшую сторону. Можно долго перечислять экологические факторы. Попробуем рассказать, как сберечь кожу лица в тех условиях, в которых мы живем.

### ПИТАНИЕ ДЛЯ МОЛОДОСТИ КОЖИ

Чтобы начать усиленно заниматься своей красотой, не надо дожидаться определённого возраста — свою кожу надо любить и беречь смолоду. Важнейшим фактором для сохранения здоровья и красоты является питание: наша кожа получает питание, прежде всего, изнутри, а уже потом воспринимает косметику и другие ухаживающие процедуры. Старайтесь есть свежие молочные продукты, фрукты, овощи, пейте соки, ягодные морсы, чистую воду. Старение кожи замедляют антиоксиданты, витамины А и Е — это нерафинированные растительные масла, яйца, печень, авокадо, орехи и семечки. Гладкость кожи поддерживается серой — ешьте лук и чеснок, добавляя их в закуски и салаты; цинк сохраняет кожу нежной и мягкой — это тыквенные семечки, печень, устрицы, сардины и т.д. Железо, необходимое для поддержания тонуса кожи, содержится в очень многих продуктах, но больше всего его в варёных моллюсках, пшеничных отрубях, телячьей, куриной и бараньей печени, порошке какао, кунжутном семени, петрушке, сельдерее, яблоках. Во многих из перечисленных продуктов есть и витамины группы В — очень много их также в сыре и цельнозерновом чёрном хлебе.

### ЗАЩИТА ЛИЦА ДЛЯ МОЛОДОСТИ КОЖИ

Лицо — это самая незащищённая часть тела, потому что солнце влияет на него всегда, а не только летом на пляже, как на кожу тела. Даже в пасмурный день не забывайте наносить солнцезащитный крем — сегодня такие кремы ещё и отлично увлажняют кожу.

Более того, покупая дневной крем, обращайте внимание — присутствуют в нём солнцезащитные фильтры или нет.

На губы можно наносить блеск с SPF фильтром — сегодня его выпускают многие известные компании. Есть защитная помада, защищающая и увлажняющая губы.

### ОЧИЩЕНИЕ КОЖИ

Средство очищения кожи — это не средство для снятия макияжа. Макияж мы можем снимать косметическими сливками или молочком. Косметика и грязь, накопленная за день, растворяются, но кожа при этом не очищается — на ней остаются компоненты средства, содержащего масляную основу. Для очищения кожи надо выбирать мягкие средства для умывания — гели, пенки, муссы, даже просто овсяные хлопья, они тоже отлично очищают кожу. Так что, после того, как вы сняли макияж, умойтесь чистой водой, используя выбранное средство для умывания. Несколько раз в год старайтесь посещать косметические салоны и делать глубокий пилинг кожи.

### УВЛАЖНЕНИЕ КОЖИ

Увлажнение кожи — тоже важнейший этап. Так уж получается, что в сохранении красоты нет ничего неважного. Когда кожа хорошо увлажнена, она гораздо позже покрывается морщинами — это касается и мужчин. Используйте самые лучшие для Вас увлажняющие средства, однако не забывайте о том, что кожа и увлажнение получает изнутри — как и питание. Конечно, не стоит заливать водой, но около 1,5 л в день выпить стоит, а ещё заменить газировку и сладкие напитки травяными чаями, свежим соком и натуральным компотом.

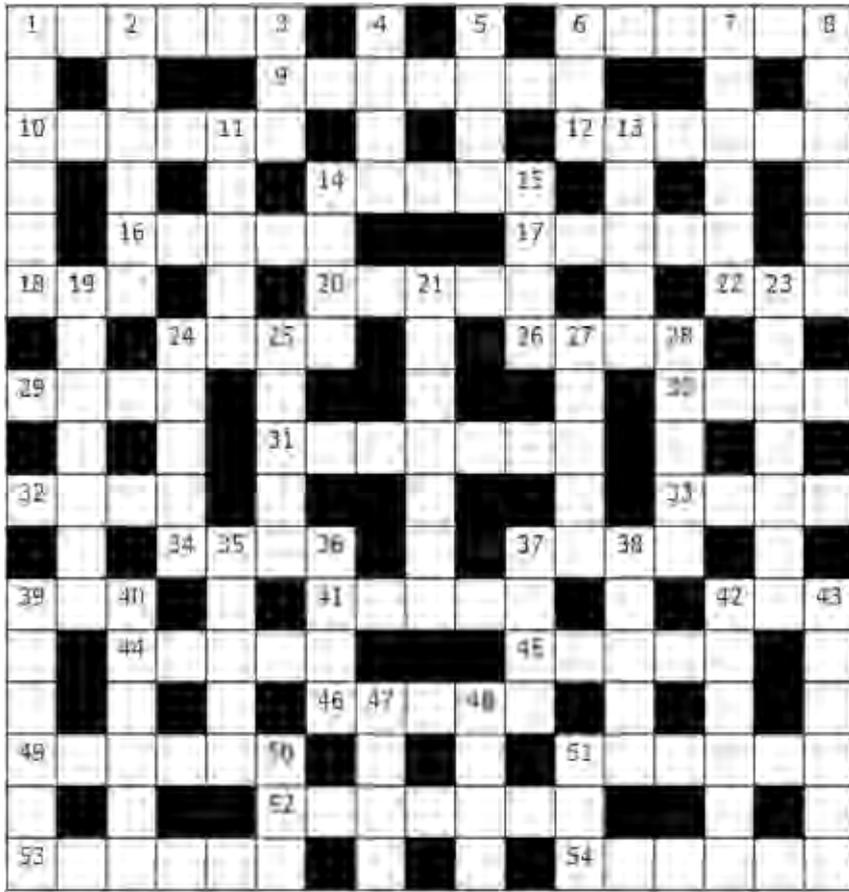
### КАК СОХРАНИТЬ МОЛОДОСТЬ КОЖИ?

Ежедневный макияж всегда наносите и снимайте осторожно, лёгкими движениями: не надо растягивать кожу, энергично втирая в неё косметику — это верный путь к морщинам и преждевременному старению. Физические упражнения и свежий воздух сохраняют молодость кожи лучше, чем самый дорогой крем, если уделять им хотя бы по 20–30 минут в день. Занимайтесь с радостью, гуляйте с охотой, и молодость кожи сохранится гораздо дольше. Здоровый сон важен для всех, но женщинам требуется спать больше, чем мужчинам — такие уж у нас физиологические особенности. Когда мы спим, наша кожа обновляется — все скрытые резервы в это время работают на её восстановление, поэтому спать надо не менее 8 часов, а лучше — все 9.

Сохранить молодость кожи не так сложно, как кажется. Для этого надо выполнять простые действия, но совершать их ежедневно. Позаботьтесь о себе вовремя, и кожа отплатит Вам тем же — долго будет гладкой, свежей и молодой.



# КРОССВОРД



Кроссворд предоставлен сайтом www.c-safe.ru

**По горизонтали:** 1. Опера Джузеппе Верди. 6. Шотландский народный танец. 9. Овощная культура. 10. Водоплавающая кухня. 12. Курорт в Латвии. 14. Хищный зверек из семейства куных с ценным длинным коричневым или черным мехом. 16. Дрожь при лихорадке. 17. Русская народная сказка. 18. Небольшое двухмачтовое рыболовное парусное судно. 20. ... де Бальзак. 22. Друг Маугли. 24. Представитель древнего народа, жившего в верховьях Днестра и Южного Буга. 26. Надоедливый человек. 29. Важный момент, этап в развитии. 30. Узконосая обезьяна. 31. Перейти .... 32. Мрак. 33. Порт на Азовском море. 34. Город на Волге. 37. Портативный геодезический инструмент. 39. Вдова Джона Леннона. 41. Казачий чин. 42. Отдельная партия в некоторых играх. 44. Город в Брянской области. 45. Осветительный прибор. 46. Историческая провинция во Франции. 49. Огнеупорный .... 51. Поэма Гомера. 52. Испанский дворянин. 53. Синтетическая ткань. 54. Жительница азиатского государства.

**По вертикали:** 1. Торговец подержанными вещами. 2. Хребет на востоке полуострова Камчатка. 3. Емкость для варки варенья. 4. Твердый хлыст. 5. Легендарный советский футбольный вратарь. 6. Старинная французская монета. 7. Чехол для лука и стрел. 8. Персонаж сказки Николая Носова. 11. Старинное русское блюдо. 13. Способ киньсьемки. 14. И таможенный, и лекарственный. 15. Состояние чего-нибудь в определенный момент развития, движения. 19. ... Пугачев. 21. Операцияковки и штамповки. 23. Итальянский поэт эпохи Возрождения, автор поэмы «Неистовый Роланд». 24. Обуглившийся кончик филя. 25. Сорт бумаги высокого качества с водяными знаками. 27. Обитатель «Матросской тишины». 28. Район Сочи. 35. Казахский народный певец, сказитель. 36. Сторожевая башня в древнерусской крепости. 37. ... Памфилова. 38. Мужское имя. 39. Басня Ивана Крылова. 40. Участок суши со всех сторон, окруженный водой. 42. Плотная шелковая ткань. 43. Испанский нож. 47. Испанский футбольный клуб. 48. Немецкий город на Дунае. 50. Служебный разряд. 51. Парусное судно.

«Редн», 48. Ульм, 50. Чин, 51. Ион.  
37. Эпл, 38. Ермил, 39. «Оракул», 40. Остров, 42. Канака, 43. Наваха, 47.  
32. Арноста, 24. Натра, 25. Верже, 27. Уэник, 28. Аджер, 35. Жирш, 36. Бежа, 8. Знатка, 11. Ушное, 13. Ралин, 14. Сбоп, 15. Среза, 19. Емельян, 21. Обжника.  
По вертикали: 1. Маклак, 2. Кумроч, 3. Таа, 4. Стэк, 5. Ршин, 6. Экю, 7. Саадак.  
«Илиада», 52. Идальго, 53. Лавсан, 54. Ляоска.  
39. Оно, 41. Есаул, 42. Кон, 44. Сурак, 45. Ламша, 46. Арта, 49. Кирпич, 51.

**17 СМ УДОВОЛЬСТВИЯ**

**Bifrut**

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

# НОВЫЙ УРОВЕНЬ САНАТОРНО-КУРОРТНОГО ЛЕЧЕНИЯ И ПРОФИЛАКТИКИ САХАРНОГО ДИАБЕТА.



Ваша Личная Здравница

Здравница «Лаго-Наки» это санаторно-курортное учреждение нового типа, где обслуживание гостей ориентированно на европейские стандарты, а в основе каждой программы лечения и профилактики заболеваний лежит интеграция вековых традиций натуропатии и китайской медицины с новейшими достижениями в области медицинской и психологической реабилитации. Руководство здравницы объявило 2014 год — годом сахарного диабета.

Мы побеседовали с директором здравницы «Лаго-Наки» Овсяницей Анной Константиновной.

— Анна Константиновна, какие мероприятия, посвященные сахарному диабету, запланированы в 2014 году?

Прежде всего, в качестве основной задачи мы определяем для себя развитие профилактики сахарного диабета среди пациентов группы риска — это в первую очередь люди с гипертонией, лишним весом, атеросклерозом.



Массаж

Весь 2014 год на базе здравницы «Лаго-Наки» будут проходить круглые столы для врачей, посвященные вопросам лечения и улучшения качества жизни больных сахарным диабетом, а также профилактике развития заболевания и его осложнений. Планируем привлечь на эти конференции не только специалистов южного федерального округа, но и наших коллег из Москвы и других регионов. Здравница «Лаго-Наки» выступает в качестве организатора проведения данных мероприятий.

В 2014 году на базе здравницы будет организована школа для больных сахарным диабетом, в рамках которой занятия будут проводить врачи диabetологи, кардиологи, диетологи, офтальмологи, гинекологи из различных центров, институтов, а также психологи и психотерапевты. В своей работе мы часто сталкиваемся с отсутствием правильного представления о сахарном диабете у наших гостей и считаем, что не маловажно не только рассказать о заболевании, предостеречь от осложнений, научить грамотно питаться и следить за уровнем глюкозы, но и сформировать правильное отношение к болезни, мотивацию на вовлечение пациента в процесс лечения и профилактики.

— Вы говорите о развитии профилактики сахарного диабета в группе риска, а что Здравница «Лаго-Наки» может предложить таким пациентам уже сегодня?

Часто говоря, довольно много. И как всегда, основной секрет эффективности наших программ в умении врача грамотно сочетать в индивидуальной программе гостя методы китайской медицины, натуропатии (лечение природными факторами), кинезитерапии (лечение движением), психотерапии и возможности современного

физиотерапевтического оборудования. Например, в программах лечения гипертонии могут быть использованы: иглорефлексотерапия, гидротерапия, минеральные, скипидарные, йодо-бромные и винные ванны, соляная пещера, специализированный вегетососудистый массаж,



Висцеральная хиропрактика

кардиотренировки, скандинавская ходьба, бассейн, занятия йогой, индивидуальные и групповые сеансы психотерапии, криокамера, аппарат для электротранквилизации «Микро Ленар», кислородная капсула, дарсонвализация, электрофорез, лечение общим вихревым магнитным полем и, конечно же диетотерапия.

— Действительно большой выбор процедур, даже трудно сразу всё запомнить. А какие из этих процедур наиболее востребованы?

Особой популярностью у наших постоянных гостей пользуются иглорефлексотерапия, массаж, висцеральная хиропрактика, психологические тренинги, криокамера, минеральные ванны, «Микро Ленар» и «Мадин» (установка по лечению общим магнитным полем). На эти процедуры гости просят записать их за два-три месяца, сразу при бронировании номера, и все объяснения наших менеджеров, что программа будет составляться и корректироваться только лечащим врачом, не действуют, в ответ звучит одна и та же фраза: «Прошлый раз мне очень помогло, и я еду специально на эту процедуру».



Врачи из Китая обмениваются опытом с иглорефлексотерапевтами здравницы

— Расскажите, пожалуйста, подробнее об одной из этих процедур.

Пожалуй, самое неизгладимое впечатление на наших гостей производит криокамера, особенно тот факт, что когда они произносят слова: «Всё, пожалуй, достаточно», медсестра жизнерадостно объявляет им температуру «минус 110°С». Процедура, несмотря на ужасающие цифры, переносится пациентами на удивление легко и даёт ощущение бодрости, прилива сил и энергии. Ну а наши врачи любят криотерапию за её потрясающие эффекты — насыщение тканей внутренних органов кислородом, укрепление стенок сосудов, мощное улучшение капиллярного кровообраще-

ния на длительное время, снижение уровня холестерина и сахара, улучшение памяти, зрения и внимания, а также повышение устойчивости к стрессовым нагрузкам и заболеваниям.

— Ну и последний вопрос, что в здравнице «Лаго-Наки» самое лучшее, что помимо лечения привлекает к вам гостей?

Самое лучшее в нашей здравнице — это люди, замечательные специалисты, отличительной чертой которых является профессионализм и чуткое, доброжелательное отношение к людям. И это не случайно, мы проводим жёсткий отбор кандидатов при приёме на работу, кроме того, наше постоянное обучение по повышению квалификации проходит под девизом «Любовь, забота, понимание по отношению к гостям и друг другу».



Криокамера готовится к работе

Второй нашей отличительной чертой является очень хорошая экология и красивые виды. Здравница расположена на берегу горной реки, у нас 10 гектар лесопарковой территории, более 30 видов птиц, ну а кроме того, 2 раза в неделю мы вывозим экскурсион в горы и в национальный биосферный заповедник. Поверьте москвичке, побывавшей в разных странах мира, если Вы хотя бы раз посетите лагонакское нагорье, Вы не забудете этой красоты никогда в жизни.



Магнитотурбатрон

Тел.: 8 (960) 499-19-19, 8 (909) 470-00-70,  
Адрес: 385781, Республика Адыгея, Майкопский район, х. Красный мост, ул. Шоссейная, д. 20  
[www.lagonaki.com](http://www.lagonaki.com)

реклама



ПРОДУКТЫ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ!



Польза в квадрате!



Я мечтаю!



# ВСЁ ДЕЛАЕТСЯ НЕ ЗРЯ!

Беседа с Натальей Михайловной Воробьевой —  
Председателем областной организации инвалидов «Диабетическое общество Курганской области»

— Рады приветствовать Вас на страницах нашей газеты. Ждем рассказа обо всем, что волнует...

— Наша общественная организация в этом году празднует свое десятилетие. Мы были созданы в 2004 году усилиями родителей, дети которых больны сахарным диабетом. С этим заболеванием я знакома не понаслышке: так случилось, что мой сын заболел в десять лет СД 1 типа. Диагнозом были шокированы, можно сказать, были в ужасе! Сразу возникло множество вопросов — что делать, к кому обращаться за помощью? К сожалению, ответов мы на них найти сразу не смогли. Побывали в Москве в Центре эндокринологии и узнали, что в других регионах больные СД объединяются путем создания общественных организаций. Вернулись домой, нашли единомышленников и создали «Диабетическое общество Курганской области». Основная наша работа — это защита прав больных сахарным диабетом, социально-психологическая помощь и поддержка больных и их родственников, обучение методам самоконтроля, рекомендации по питанию и контролю веса для больных СД 2 типа, поддержание эмоционального статуса. Приоритетное направление — работа с молодежью, подростками и детьми. Мы стремимся к тому, чтобы наши ребята, выйдя во взрослую жизнь, могли справиться не только с этим заболеванием, но и активно и полноценно жить.

— Наталья Михайловна, как Вам кажется, с кем легче работать — с молодежью или с возрастным контингентом?

— Не думаю, что это как-то связано с возрастом, все зависит от человека. Есть дети, которые ничего не хотят, и есть взрослые, которые хотят всего. В том числе и изменений в самом себе. Сахарный диабет — это заболевание, которое предполагает непосредственное участие больного в процессе лечения. Наша задача — активировать людей чисто психологически. Мы проводим тренинги и консультирования.

— Кто становится членом вашей общественной организации? Как она функционирует?

— В нашу общественную организацию может обратиться любой. Мы никогда и никому не отказываем в помощи и поддержке в пределах своей компетенции. По уставу у нас оговорено фиксированное членство в Обществе — для ведения отчетности это проще, меньше бумажной волокиты. Совет состоит из пяти человек и собирается один раз в квартал, общее собрание проводится один раз в год, а отчетно-выборное собрание один раз в три года. Это то, что касается формальной деятельности. Все остальное время мы помогаем людям, которым мы нужны, ведем ежедневные постоянные кон-



Воробьева Наталья Михайловна

сультации. Сейчас очень востребована правовая поддержка наших граждан по вопросам новых стандартов оказания медицинской помощи больным сахарным диабетом. Особенно в конце года. Ситуация повторяется с завидной регулярностью — заканчиваются инсулины и тест-полоски!

Как я и говорила, уделяем время детям. Где-то раз в два месяца устраиваем выездные мероприятия. Мы стараемся их собрать вместе. Это общение им очень много дает. Они делятся опытом. Рассказывают, как они справляются со своим заболеванием в той или иной жизненной ситуации. Им это очень важно.

— Чуть раньше Вы озвучили, что бывает проблема с инсулином в конце года. С чем это связано?

— Наш уважаемый Департамент здравоохранения объясняет это появлением новых больных и недостаточным финансированием.

— В ноябре проводится День диабета. Как это проходит у вас в области и городе?

— Это одно из самых массовых и значимых мероприятий. В этом году я представляла курганский проект «Я выбираю жизнь» в Ростове-на-Дону на съезде общественных организаций. Есть все предпосылки к тому, что этот проект станет всероссийским. В чем суть проекта? Это — летняя спортивно-оздоровительная программа. Наши дети объездили всю Россию. Мы их возим каждое лето сплавляться по горным рекам. Это проводит наша общественная организация «Диабетическое общество Курганской области» с 2008 года.

— Ростовский Форум был большой. Вас там поддержали?

— Да. Есть уже предварительная договоренность о том, что мы будем брать с собой ребят из других городов, — из Хабаровска и Иркутска. Будем делать всероссийский сплав. Мы сейчас будем отправлять этот проект спонсорам на рассмотрение, рассчитываем на поддержку, надеемся, что к лету все получится. Социальное партнерство совершенно необходимо. Мы, как общественная организация, не имеющая финансовой

деятельности, зависим от социального партнерства с коммерсантами. Есть еще грантовые программы, в конкурсах которых мы участвуем. Например программы Городской Думы Кургана, «Фонда поддержки детей, находящихся в трудной жизненной ситуации»\*. Мы всегда пытаемся, участвуем.

— Замечательно, что работа идет. Сейчас на первый план вышел вопрос социального партнерства. Ваша деятельность доказывает, что это работает.

— У нас в регионе, к сожалению, не очень складывается партнерство с нашей системой здравоохранения. Не знаю, с чем это связано... Нам даже отказали в размещении информации о нашей организации в учреждении здравоохранения Курганской области. Последний штрих: мы сделали статистический запрос по диабету. Мы — целевая организация, занимаемся определенной категорией граждан. Хотелось знать точные цифры по заболеванию. Нам тоже отказали!

— Есть очевидные вещи, которые делаются во благо людей. Именно таким делом занимаетесь Вы. Будем надеяться, что к Вашей организации вернутся лицом местные органы здравоохранения.

— Знаете, я ни на кого не обижаюсь. Просто, когда я представляла проект в Ростове-на-Дону, ко мне подошли все. Все общественные организации захотели в этом участвовать. Потому что есть за что бороться, есть смысл вырастить таких детей, которые будут социально адаптированы и активны. Чем меньше осложнений у больных — тем меньше затраты у здравоохранения.

Не могу не рассказать, пользуясь случаем, вот о чем: в этом году мой двадцатитрехлетний сын, который болен диабетом 13 лет, проехал 600 км по четырем странам Евросоюза на велосипеде. Я очень горда!

— Я Вас поздравляю, это — фантастика! Есть, кем и чем гордиться!

— Спасибо. Когда я вижу наших детей, то понимаю, что все делается не зря. Оно того стоит.

— Должна сказать, мамы — великая сила!

— Абсолютно с Вами согласна.

Беседу подготовила и провела  
З. Зорина  
Москва—Курган.

\* — Фонд создан в соответствии с Указом Президента РФ В. В. Путина 26 марта 2008 года, учрежден Министерством здравоохранения и социального развития Российской Федерации.

## Будем жить!

Если Вы употребляете в пищу соевые продукты в достаточном количестве, Вы насыщаете свои клетки веществами, способными защитить их от старения и связанных с ним заболеваний. Соевые бобы уникальны, потому что они являются источником большого количества чудесного вещества под названием генистеин. Генистеин — это мощный антиоксидант, который обладает широким биологическим действием, направленным против старения и рака. Например, генистеин вмешивается в основные раковые процессы на каждом этапе. Он блокирует фермент, который «включает» раковые гены, тем самым уничтожая мутацию клеток в самом начале ее развития. Он блокирует ангиогенез — рост новых кровеносных сосудов, необходимых для питания раковой опухоли. В лаборатории он останавливает рост всех видов раковых клеток — рака молочной железы, толстой кишки, легких, простаты, кожи и крови (лейкемии). Он обладает и антигормональным действием, которое дает ему особые преимущества в борьбе с раком молочной железы и, возможно, простаты. На других фронтах борьбы со старением генистеин спасает артерии, потому что он, аналогично замедлению распространения раковых клеток, не дает размножаться клеткам гладких мышц в стенках артерий (такое размножение обычно приводит к накоплению бляшек и закупорке артерий). Генистеин снижает активность фермента тромбина, который увеличивает свертываемость крови, тем самым вызывая сердечные приступы и инсульты. Что замечательно, генистеин также, по всей видимости, может уменьшать количество клеток, которые делятся в молочной железе. Это дает ферментам больше времени восстановить поврежденные ДНК, и эти повреждения не передаются новым клеткам в виде мутаций, которые ускоряют приход старения и рака.

Еще одно соединение, входящее в состав соевых бобов, даидзеин, обладает некоторыми, но не всеми, свойствами генистеина. Он тоже блокирует развитие рака у животных и к тому же является изофлавоном с антиэстрогенным действием. Эти два соединения — генистеин и даидзеин — представля-



ют собой прекрасные средства борьбы с быстрым приходом старения.

Генистеин настолько эффективен, что ученые считают его потенциальным лекарством от рака. Но зачем ждть? Вы можете принимать это «лекарство» уже теперь, принимая в пищу соевые продукты.

Возможно, продукты из соевых бобов кажутся Вам непривлекательными и сложными в приготовлении. Но это не так. На самом деле — это «таблетка от старости», полная мощных антиоксидантов, которые могут совершать магические вещи с Вашими клетками, замедляя скорость старения.

Когда две тысячи лет назад два индийских буддиста прибыли в Китай и принесли учение о добродетельности постного питания, они нашли в лице китайского народа благодарных слушателей. Мясо в Китае было роскошью, и крестьяне крайне редко могли себе его позволить. Именно на этой почве и родилось великое китайское искусство гастрономического обмана — соя в руках умелых поваров легко может «превратиться» не только в мясо, но и в рыбу. Вегетарианец в Китае практически не чувствует себя в чем-то ущемленным. Он может без угрызений совести наслаждаться аппетитными куриными окорочками или котлетками, зная, что ничего куриного, кроме вкуса, в этих котлетках нет. «Ложное мясо» очень популярно на востоке, в вегетарианских ресторанах и храмовых кухнях Китая и Тайваня.

Соя в китайской культуре не просто кулинарный ингредиент, но и лекарственное средство. О ее лечебных свойствах китайцы узнали практически сразу после того, как обратили на нее свое внимание. Ведь одним из принципов китайской кулинарии является польза для здоровья любой употребляемой пищи. Соей лечили сердце, печень, почки, кишечник и другие органы. По сравнению с другими странами, и особенно с Европой и обеими Америками, процент сердечно-сосудистых заболеваний, гипертонии, диабета и других болезней в Китае значительно ниже. Включение соевых продуктов в питание способствует снижению риска сердечно-сосудистых заболеваний, которые являются одной из главных причин смертности в мире. Соя является поставщиком полноценного белка, эквивалентного мясному и молочному, содержащимся в пище животного происхождения, но в отличие от них не содержит холестерина.

Подготовила И. Твиритина

## Важные стандарты

Интервью с Президентом Российской диабетической ассоциации М. В. Богомоловым

В налоговом кодексе РФ есть статья о том, что НДС на диабетические продукты питания снижается в два раза, но ни один государственный регламент не дает определения диабетического продукта. В том числе общеизвестный технический регламент Таможенного союза 027/2012. Там даны определения лечебного и лечебно-профилактического питания. Там говорится о том, что должно быть снижено содержание сахара, калорийность, но каким образом это определить, не указано. У нас регулированием такого рода стандартов должно было бы заниматься Минэкономразвития, но национальных стандартов диабетических продуктов нет. Для того, чтобы получить налоговую льготу, надо попасть в общероссийский классификатор. Получается, что федеральный закон о техническом регулировании гласит, что могут быть такие стандарты: технический регламент, который принимается Госдумой; отраслевые стандарты; но нет отрасли «диабетические продукты!»

Получилось, что ни у кого, кроме РДА нет

стандартов качества для определения пригодности продукта для больных СД, и для людей здоровых с целью профилактики диабета. В связи с этим возник ряд проблем.

В 1988–90 гг. только начали внедряться системы обучения больных сахарным диабетом в России. Не было тест-полосок, глюкометров, школ диабета, определения хлебных единиц.

В те времена существовало множество систем расчетов, которые приходили из Европы и Америки. К нам пришла немецкая система, которая оказала наибольшее влияние на формирование обучающих систем, в частности, ныне покойный Майкл Бергер — руководитель университетской диабетологической клиники в Дюссельдорфе. Появилось определение «Хлебная единица», то есть — 10 г усваиваемых углеводов + 2 г неусваиваемых. Она так до сих пор и определяется, но в наши руководства и учебники перекочевало просто 12 г углеводов. У авторов была двухмерная характеристика.

Например, упаковка фруктозы. Написано, что содержит (1ХЕ=10г фруктозы) ХЕ подразумевает всасываемые углеводы, те, которые усваиваются, но от фруктозы только 21–33% всасывается в кровь — превращается в глюкозу. Значит, инсулина нужно делать в 3–5 раз меньше. Эти ошибки достаточно дорого обходятся больным. РДА хочет постепенно стандартизировать ХЕ, как 10 г углеводов, отбросив все остальное. Когда на одном листе бумаги скрещивается десятиричная система и двенадцатичная, получается путаница. Без вреда для потребителей и производителей будем переходить на 10 г усваиваемых углеводов. Еще одна ошибка бывает с этими ХЕ. Сорбит и ксилит вообще не считаются в хлебных единицах, искусственные сахарозаменители — тоже. Они имеют коэффициент сладости (совсем другое понятие), который измеряется наличием сахара, там, где молекула фруктозы сцеплена с молекулой глюкозы. Когда при производстве продукции используют смеси (ксилит с фруктозой, например), то этикетки содержат жесточайшие ошибки.

Мы будем публиковать таблицы с информацией о том, что при расчете ХЕ некоторые углеводы учитываются частично, например, фруктоза — от 100 г в расчет ХЕ поступает 21–33 г. По оптимистичным оценкам на стандартизацию уйдет 5–10 лет.

Еще лучше вводить определение гликемического индекса (ГИ) — максимальный подъем сахара после приема углеводов. Если съесть пирожное, а потом кочан капусты, то сахар больше повысится, а если наоборот, то меньше. Здесь от перестановки мест слагаемых сумма меняется. В чем проблема? Авторы, которые основали это понятие в 30-е годы прошлого века, давали людям съесть 50 г глюкозы в качестве стандарта. Это дает подъем на 10–14 ммоль/л. Это небезопасно для здоровья. Эти же авторы в качестве второго стандарта предложили белый несдобный хлеб. Определение этого хлеба оказалось достаточно туманным. Мы пошли по такому пути: консультировались с технологами НИИ Хлебопечения, выбрали определенный стандарт (информация есть на нашем сайте) ГОСТ 26987–86. Берем не 5 ХЕ, а 2 ХЕ, планируем подъем 4–5 ммоль/л (щадящий способ). Меряется сахар крови у группы па-



Богомолов М. В.

циентов натошак (должен быть ниже 13,9 ммоль/л), съедают они 2 куса хлеба и через 120 минут сахар замеряется еще раз, и этот подъем принимается за 100% — это упрощенная процедура. В другой день съедается один пустой кусок хлеба, а на другой намазывается какой-то продукт, в котором столько же углеводов, сколько было во втором куске хлеба, и сравнивается уровень поддона. Сейчас многие производители пытаются вынести на этикетку количество ХЕ или ГИ, но единого понимания у потребителей нет. Это не такие уж простые понятия, как изначально казалось. 20 лет назад мы не договорились, что принимать за стандарт. Чем ниже ГИ тем меньше нагрузка на бета-клетки поджелудочной железы, тем ниже уровень ожирения. Главное — безопасность потребителя и удобство расчета для врача.

Считают, что эти понятия главным образом должны быть больше направлены на здоровых людей, чтобы они понимали и выбирали полезные продукты.

Подготовила и записала З. Зорина



# МОЛОДАЯ НАУКА НА СТРАЖЕ ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА

**Генетика** (от греч. γενετικός — происходящий от кого-то) — наука о закономерностях наследственности и изменчивости.

«Гены!» — как часто мы слышим это понятие! Им человек пытается объяснить почти все. Поведение, характер, заболевания, умственные способности, таланты и продолжительность жизни. Насколько люди правы? Как влияет на человека все, что «досталось по наследству»? Возможно ли влиять на генетически заложенные параметры?

Сегодня внести ясность по этим вопросам нам поможет старший научный сотрудник Лаборатории клеточной инженерии ИТЭБ РАН, генетик, Ольга Митрофановна Розанова.

— На вопросы, которые Вы поставили, можно ответить коротко и определенно, с одной стороны, а с другой, — погрузиться в бесконечную тему влияния генетических факторов на жизнь человека, и в результате прийти к выводу, что известно очень мало или, наоборот — так много, что и нет смысла что-то делать самому человеку (улыбается).

Вы говорите, что все знают, что такое ген. Уточню, многие слышали, что гены есть, но совсем не представляют, что это и как работает. Геном человека, то есть все гены, на 95% совпадает с геномом лягушки и еще больше с шимпанзе. То есть нужно понимать, что наше отличие состоит в нескольких процентах. В свою очередь, только несколько процентов из оставшихся наших генов проявляются в течение жизни, остальные «молчат» или работают в определенный момент жизни. Сразу определим, несколько сузим тему: влияние каких генов на жизнь в первую очередь интересует читателей? Наверное, в основном, те гены, которые связаны со здоровьем, или по-другому, с риском развития конкретных заболеваний, например: диабета, бронхиальной астмы, психических заболеваний, рака и т.д. Потому что есть еще увлекательные вопросы: «генетика и гениальность», «генетика и спорт», «генетика и характер». А поскольку всё, что касается человека, взаимосвязано и взаимообусловлено, то можно порассуждать и на тему «болезни и гениальность», и там тоже найдем много удивительных фактов.

Итак, наш просвещенный читатель знает, что он состоит из клеток, а почти во всех клетках есть ядро, а в ядре есть хромосомы, в количестве 46 штук. Хромосомы, в основном, состоят из ДНК, это большая, сложная молекула. Небольшие участки этой молекулы и называются генами. Это просто определенным образом уложенная последовательность атомов. Все слышали, что она уникальна, может копироваться и содержит информацию о строении одного белка, то есть молекулы с четкой определенной функцией, например, строительной, ферментативной, регуляторной и т.д. Каким-то образом, довольно сложным и многоступенчатым, но очень оперативным образом, геном как-то «знает», что нужно организму в данный момент, а организм сигнализирует, что изменилось и какие гены сейчас должны работать. Это упрощенная до комикса схема строения работы нашего генома. Чуть больше 10 лет назад у человечества была мечта расшифровать геном. Теперь он полностью расшифрован, то есть последовательность атомов в ДНК известна, но большого прорыва в понимании его функционирования это, к сожалению, не прибавило. В настоящее время усилия крупных лабораторий объединились в проекте, посвященном фенетике — науке наследования внешних признаков.

Далее, благодаря популярным телепередачам и прессе, многие из наших разумных обывателей уже поняли, что наследственные факторы определяют многое в их жизни, по крайней мере, относительно здоровья. Действительно, в настоящее время по разным критериям разных специалистов и организаций считается, что здоровье человека на 40–60% обусловлено именно этим. Остальные 40% — это внешние факторы, то есть семья,



Розанова Ольга Митрофановна  
генетик

образ жизни, питание, уровень образования и т.д. Это простой короткий ответ. Однако нужно понимать, что даже если мы возьмем самую высокую цифру 60% наследуемости, она характеризует только вероятность проявления определенного наследственного признака, которая в свою очередь тоже зависит от многих факторов. В данном случае я не говорю о редких наследственных болезнях, которые наследуются по менделевским законам. Эти случаи достаточно редки. Болезни изучаются и многие, к сожалению, требуют пожизненной лекарственной коррекции. И именно для них перспективно использование «генной терапии». То есть препаратов, которые содержат какие-то агенты или последовательности ДНК с конкретной «правильной» информацией. Которые должны проникнуть в ядро клеток и «заместить» испорченный ген или включить «молчащий» ген, или заблокировать работу ненужных участков. Таким образом, для большинства людей, безусловно, полезно что-то знать о своей наследственности. А для этого достаточно знать причины смертей и возраст, в котором умерли их родственники, и поинтересоваться, чем больны их ныне здравствующие. Обычно простой опрос позволяет в первом приближении оценить возможный вклад наследственности в риск развития тех или иных болезней. Остается по скромным подсчетам еще 40%, которыми полностью распоряжается сам человек, даже если он ничего не знает про гены, и их работу.

Про эти 40% известно больше, яснее и уже давно. Факторы, способствующие здоровью, так хорошо изучены и известны, что говорить о них просто нелегко. Можно перечислить четыре основных: сбалансированное низкокалорийное питание, режим дня, умеренные физические нагрузки, здоровый образ жизни. Замечу только, что именно эти факторы играют ключевую роль и в том, реализуются у Вас «неблагоприятные» гены или нет.

Разберём на простых примерах: питание и диабет. Известно, что есть генетическая предрасположенность к диабету. Но чаще наследуется семейный образ жизни, пищевые привычки. И мать, не имея врожденной предрасположенности к диабету, но приобретшая его из-за неправильного, малоподвижного образа жизни, несбалансированного питания, своего пристрастия к калорийной, жирной пище и газировке, может передать ребенку уже расшатанный ее гормональным сбоем измененный геном. И дальше этому ребенку просто не нужно есть пирожки со сладкой газировкой и смотреть сериалы, а раньше, чем другим, узнать, какой у него сахар в крови, что такое калории, и более ответственно относиться к себе.

**Питание.** Опять же всем всё известно, что полезно, а что вредно. Однако проблемы с лишним весом, которые ведут за собой диабет, гипертонию, разрушение опорно-двигательного аппарата нарастают как снежный ком. Чтобы не повторять прописные истины, скажу коротко: если человек делает выбор в сторону здоровья, активного долголетия, то он должен принять определенное решение, и не питаться как попало и чем угодно. Поскольку в последние 30–50 лет в продуктах по всему миру произошло катастрофическое снижение содержания витаминов, микроэлементов, нужных белков, то современный человек, конечно, не может обойтись без аптечных витаминов и пищевых добавок. Если 50 лет назад достаточно было съесть 1 яблоко для получения суточной нормы железа, сейчас и 3 яблока не всегда помогут. Это касается абсолютно всех фруктов, овощей, мяса, хлеба. Практически ни у кого в мире нет ни времени, ни сил, ни средств обеспечить полноценное питание из натуральных продуктов. Проблема эта назрела давно, все изучено-переизучено, и довольно успешно решается в развитых странах, да и у нас, с помощью специализированного диетического питания, пищевых добавок. Я не призываю всех перейти на каши и йогурты, капсулы, таблетки. Просто каждый человек в зависимости от возраста, образа жизни, пола, национальности и т.д. должен задать себе вопросом: «что я должен и могу улучшить в своем питании, чтобы не болеть и оставаться веселым и бодрым?» Именно с питанием человек должен получать достаточное количество не только белков, жиров и углеводов, но и витаминов, антиоксидантов, микроэлементов.

Кстати, Вы, наверное, неоднократно писали в своей газете, что это еще и экономически выгодно — не болеть! Не тратить деньги и время на переедание. Многие говорят, что они много едят, потому что стрессы, комплексы и травмы, чуть ли не детские психологические проблемы виноваты. Но если человек об этом уже знает, можно попытаться изменить ситуацию, ответственно осознанно к своему здоровью. Чаще же всего за такими модными оправданиями, которые им подбрасывают сообщения «английские ученые доказали...», а «американские выяснили...», услышанными где-то, скрывается распушенность, лень и извлечение выгоды из своего состояния. Это вопрос добровольного выбора каждого человека. Все хорошо понимают, как мы много сейчас работаем, долго стоим в пробках, экономический кризис и т.д. Но это лишь дополнительный повод заняться собой. Можно ничего не менять в своем питании, но тогда попытаться что-то сделать для своего здоровья другими способами. Вторым основополагающим фактором, определяющим здоровье, работоспособность, молодость являются **умеренные физические нагрузки** — то, что раньше называли физкультурой. Польза таких упражнений была доказана на тысячах людей разного возраста с разными заболеваниями во всех странах мира неоднократно. Все про это знают, но почему-то не используют этот дешевый доступный способ, а предпочитают более дорогие и затратные. Это опять вопрос выбора. Люди склонны скорее жаловаться на болезни. А на предложение 2 раза в неделю совершать пробежки или гулять по парку по 2–4 км, отвечают про нехватку времени, отсутствие спортивной формы, плохую погоду, и еще тысячу причин. И хочу привести в пример опыт западных стран, где на самом деле хорошее лечение доступно только тем, кто заработал дорогую страховку, и нет таких бесконечных больничных и инвалидностей как в нашей стране. Занятия спортом стали неотъемлемой частью жизни большинства людей. Потому что это экономически выгодно и модно. Поскольку польза и вред многих факторов на здоровье или развитие болезней доказана на больших когортах людей, то в последнее время в связи с новыми открытиями в генетике, стали популярны исследования действии давно известных полезных факторов на самые тонкие механизмы: экспрессию генов (какие гены и как эффективно работают), скорость

репарации (починки) повреждений ДНК, деление и гибель клеток, содержание различных свободных радикалов и т.д. Например, при исследовании «гена лени» показано, что умеренные физические нагрузки увеличивают количество митохондрий, которые отвечают за обеспечение энергией клеточных процессов. И этот факт не оставляет лентяям оправданий, что «мол генетически у нас мало митохондрий и нет сил работать». Недавно при исследовании усвоения витаминов также показано, что даже достаточные концентрации витамина С бесполезны при отсутствии физических нагрузок. Даже устойчивость лабораторных мышей к действию ионизирующего излучения повышается, если их заставлять каждый день немного побегать в колесе.



Следующий важный аспект — **образ жизни**. Есть, наверное, точное определение этого понятия. Я его не знаю. Остановлюсь только на некоторых моментах, связь которых с влиянием на здоровье и продолжительность жизни убедительно доказана: выбор профессии, уровень образования, соблюдение светового режима.

### — Выбирать профессию, основываясь на генетике?!

— Конечно! Если в роду были внезапные ранние смерти, нужно подумать прежде, чем пойти в авиадиспетчеры или хирурги. При выборе профессии полезно заранее подумать, с какими неблагоприятными факторами (вибрация, повышенный уровень шума, химические загрязнения, радиация, электромагнитное излучение, инфекции (учителя, врачи, воспитатели детских садов)) Вы можете встретиться. И не усугубит ли это те риски, которые присутствуют в Вашем роду? Безусловно, работа во вредных условиях компенсируется сокращенным рабочим днем, дополнительным отпуском, зарплатой. Но нужно реально взвешивать и самому возможные риски, тем более в современных условиях охрана труда и здоровья на производстве часто звучит как непонятный анахронизм. Во многих странах мира с начала 2000 г. были проведены исследования о связи сменной работы женщин (медсестры, продавцы) с повышенной частотой рака молочной железы. Количество таких людей в развитых странах составляет 15-20 % от всех работающих. Это объясняют нарушением светового режима. Известно, что ночью во время сна в организме человека вырабатывается мелатонин, который препятствует развитию рака. Нарушение его нормального синтеза, то есть отсутствие условий сна в крошечной темноте, в разрез с циркадными ритмами (день-ночь), и приводит к возникновению такой проблемы. Известно, что примерно 9 генов, регулирующих циркадные ритмы, определяют и предрасположенность к раку, влияют на продолжительность жизни. Для профилактики этой проблемы рекомендуют препараты с мелатонином представителям профессий, которым часто приходится менять часовые пояса (летчики, стюардессы, кто часто летает с континента на континент). Обратит внимание на «световое загрязнение» в комнате, где вы спите. Российскими учеными из Санкт-Петербурга были проведены многочисленные эксперименты по влиянию на индукцию и рост опухолей у мышей и крыс в разных световых режимах и убедительно доказано, что при круглосуточном освещении опухоли возникают чаще и растут быстрее, а содержание животных в полной темноте значительно

тормозит рост опухолей. Практический совет из этой информации может быть такой: если у Вас в роду были случаи рака молочной железы, постарайтесь не работать по сменам. И не гены тут будут виноваты, потому что человек за миллионы лет эволюции приспособился со своим геномом ночью спать, а днём работать. А если уж нет выбора, то освоите приемы самообследования молочных желез и чаще, чем другие показывайтесь врачу, а не тогда, когда уже нет сил терпеть.

Немаловажную роль в поддержании здоровья играет **уровень образования и уровень жизни**. Это тоже уже установлено многочисленными исследованиями. Причины этого, наверное, не нужно объяснять. Можно только еще раз подчеркнуть важную роль достоверного компетентного информирования всего населения об основах правильного стиля жизни.

Часто возникает вопрос, как образ жизни влияет на гены? Еще раз повторюсь, что все ключевые факторы, определяющие здоровье, работоспособность, увеличение продолжительности жизни, давно и хорошо известны. Сейчас происходит только на новом уровне поиск дополнительных молекулярных подтверждений этого и объяснения тонких механизмов регулирования в организме; изучение соединений, участвующих в сигнальных путях. Вот еще один пример влияния образа жизни на гены. Существует пять основных теорий старения (свободнорадикальная, мутационная и т.д.), одна из наиболее популярных — теломерная. Сейчас доказано, что с возрастом укорачиваются теломерные (концевые) участки хромосом. Эта гипотеза была высказана давно, в начале 70-х годов прошлого века, российским ученым А. М. Оловниковым. Нобелевская премия на эту тему недавно была получена американскими учеными, кстати довольно пожилыми, открывшими теломеразы. Так вот, ученые Калифорнийского университета исследовали группу мужчин, перенесших рак простаты. В течение 5 лет они придерживались овощной диеты, много гуляли, занимались йогой. В результате у них произошло удлинение теломерных участков на 10%, а в контрольной группе, в которой больные вели привычный образ жизни, теломеры укоротились на 3%. Надо еще сказать, что у долгожителей не происходит укорочения теломерных участков. Безусловно, ни одна теория старения на сегодняшний день не может полностью объяснить все накопленные наблюдения.

Еще интересный аспект, имеющий отношение к образу жизни и его влиянию на здоровье, это характер, личные качества человека. В вашей газете абсолютно правильно много раз писалось, что творчество, хобби, оптимизм,

выработка положительных качеств играют большую, если не определяющую, роль в борьбе с недугом, обретении гармонии и счастья. И поскольку сейчас очень модны исследования на стыке психологии и генетики, почти в каждом выпуске новостей мы слышим о генах доброты, счастья, крепкого брака, чистоплотности. Такие исследования стали возможны совсем недавно, именно за счет удешевления и доступности определения уровня работы большого количества генов в одном эксперименте, с одной стороны, и выделения ряда ключевых генов, которые играют важную роль в клеточном делении, репарации, регуляции работы гормонов, с другой стороны. Сейчас также появилась возможность подбирать однородные многочисленные когорты людей, достаточные для статистически обоснованных выводов. И буквально идет вал работ, подводящих итоги наблюдений за 30-50 лет одних и тех же групп людей. Обобщаются большие базы данных мультицентровых исследований. В результате можно сделать вывод, что ни один ген не проявляется и тем более не определяет судьбу или характер человека без сочетания со множеством других факторов, важнейшими из которых опять являются: питание, воспитание, образ жизни, уровень образования, менталитет и др. Лично меня эти данные восхищают и вдохновляют, поскольку показывают, насколько каждый человек индивидуален, уникален, и как он может невероятно эффективно воспользоваться своим геномом и изменить свою жизнь.

### — Ольга Митрофановна, каково самое великое достижение генетики, на Ваш взгляд?

— Можно сказать, что, конечно, открытие двуспиральной структуры ДНК Уотсоном и Криком в середине прошлого века. Это тот гениально емкий изящный алфавит, язык, на котором природа смогла объяснить человеку, как все устроено. Сейчас генетика переживает новый этап в своем развитии. Классическая точка зрения, что один ген — один белок и, что гены определяют все, перематривается. Потому что накапливается все больше данных, что можно на эти системы влиять извне и факторы окружающей среды имеют не меньшее значение. И мне кажется, что самое замечательное сейчас — это то, что те потрясающие открытия, эксперименты, которые делают ученые, становятся широко известными обществу. Это пробуждает любознательность, интерес к науке, заставляет по-новому взглянуть на привычные вещи. Вселяет невероятные надежды на новые прорывы в лечении болезней и увеличении продолжительности жизни.

Беседовала З. Зорина



# МЫ НА ПРАВИЛЬНОМ ПУТИ!

Совершенно случайно я узнала о том, что в Южно-Сахалинске есть тренер по горнолыжному спорту, который занимается с детьми с ограниченными возможностями. Через Интернет мне удалось связаться с Владимиром Ополевым, и он любезно согласился ответить на несколько вопросов.



Владимир Ополево со своими воспитанниками: слева-направо — Шубенковым Вовой, Гайдамашук Кариной и Гайдамашук Кириллом

— **Расскажите о Вашей школе, пожалуйста.**

— 25-го декабря 2013 года Сахалинской СДЮСШОР (специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва) по горнолыжному спорту исполнилось 50 лет. В школе я человек новый — начал работать с ноября 2012 года. В том же году руководство школы в лице Дмитрия Леонидовича Быкова открыло отделение АФК (адаптивной физической культуры). Мне предложили работать и я, конечно, не отказался. В группе занимающихся горными лыжами 12 человек с различными заболеваниями: и ДЦП, и слабое зрение, и глухонемые, и ребята, страдающие сахарным диабетом. Желание у всех заниматься огромное, причем, не только горными лыжами, мы и летом не прерывали занятия. Например, многие наши ребята особенно с диагнозом ДЦП, не могли даже в воду зайти, а теперь не боятся и даже плавают. Сейчас вышли на снег и все целенаправленно решают в меру своих сил разные задачи для укрепления своего здоровья.

— **Владимир, а Вы — профессиональный тренер?**

— По образованию я — управленец. Учился в Донецкой Академии Управления, но в спорте с самого детства: бокс, борьба (кандидат в мастера спорта по дзюдо), в горных лыжах профессиональный инструктор, аттестованный в Украинской, Российской и Словацкой школах.

Сейчас начал учиться в нашем Сахалинском Университете педагогики по специальности физкультура, потому что чувствую, что некоторых знаний недостаточно. Хотя мне уже 49 лет, считаю, что учиться никогда не поздно, тем более в этом направлении. Я ездил в Санкт-Петербург в институт физкультуры им. Лесгафта на курсы по работе с детьми с ограниченными возможностями в учебную командировку, которую организовал директор нашей школы Быков Д.Л., с большим желанием и интересом. Много узнав в Питере, внедряем и практикуем сейчас у себя.

— **Какие достижения есть у ваших ребят?**

— Достижения моих подопечных пока скромны, но, тем не менее, встав на лыжи прошлой зимой впервые, трое из моих ребят участвовали в соревнованиях наряду со здоровыми детьми, и не остались без призов. А

летом мы принимали участие в двух легкоатлетических соревнованиях среди детей с ограниченными возможностями, и тоже не ушли с пустыми руками.

— **В чем видите перспективу адаптивных занятий физкультурой? И в каком социальном партнерстве нуждаетесь Вы, как тренер, и Ваши подопечные?**

— Конечно, большую роль в организации занятий детей играют родители, за что им большое спасибо. Ну и, конечно, директор нашей школы. Имея и без этого достаточно забот и хлопот, не боялся взять и потянуть еще и это направление. А это ведь и помещение, и инвентарь (лыжи, ботинки и т.п.). Причем, он успевает уделять время не только первым «сборникам» области, но и нашей группе. За что ему честь, хвала и огромное спасибо от всех участников группы АФК и их родителей! Перспектива от наших занятий видна невооруженным глазом — это всегда хорошее позитивное настроение, вера в собственные силы и в достижение поставленной цели. Ну и спортивные амбиции, конечно! На-

нироваться каждый день, чтобы на равных бороться со здоровыми детьми! Если у ребят появляется совсем другой вкус к жизни, то мы на правильном пути!



Шубенков Вова и Гайдамашук Кирилл



Шубенков Вова и Якубиян Ваня

Хотелось бы напрямую общаться с организациями, которые проводят соревнования по горным лыжам (и не только), чтобы иметь возможность выезжать с острова, и участвовать в этих спортивных праздниках. Например, про соревнования для ребят с нарушением опорно-двигательного аппарата информации много в Интернете, а вот для глухонемых... сурдоигры, знаю что проводятся и в горных лыжах, но я пока не нашел. Специальных игр при нарушениях умственного и психического развития — тоже нет, сахарный диабет в горных лыжах — тоже пока открытый вопрос. Мы открыты для общения и сотрудничества.

пример, некоторые ребята (Вова Шубенков — диагноз сахарный диабет, на фото в руках держит выигранный денежный приз 3000 рублей — первый в своей жизни) готовы тре-

*Беседу провела и подготовила З. Зорина  
Москва – Сахалин*



# ШАГ ЗА ШАГОМ

Интервью с врачом высшей категории отделения для грудных детей ГБУ РО «ОДБ»  
 (Государственное бюджетное учреждение «Областная детская больница»)  
 ШЕВЦОВОЙ ГАЛИНОЙ ПЕТРОВНОЙ

Размышляя о долголетию, в голову приходят мысли о том, как в преклонном возрасте добиться хорошего самочувствия, не снизить качество жизни. А если посмотреть на это под другим углом? Попробуем.

**— Здоровье человека закладывается в первые дни жизни. Взгляд на вопросы долголетия врача педиатра.**

— Забота о малыше начинается еще до того, как он появился на свет. Ответственные родители обязательно готовятся к его появлению. Особенно это касается здоровья мамы. Если мама следит за рационом питания и соблюдает рекомендации врачей (а потребности беременной женщины сильно отличаются от обычного рациона), то родившийся крошка получит все необходимые вещества для полноценного развития и дальнейшей жизни, а сама мама сохранит здоровье и красоту. Самым удивительным образом приспособлено к особенностям пищеварения младенца женское молоко. Оно содержит все необходимые вещества в оптимальном количестве и правильном соотношении, а для маленького ребенка это очень важно. В молоке содержатся необходимые биологические компоненты, гормоны, стимулирующие нормальный рост и развитие новорожденного, ферменты, облегчающие процесс пищеварения и защитные факторы, которые являются барьером на пути различных инфекционных заболеваний.

Основные ошибки мам: могут испугаться, что недостаточно молока; если младенец плохо прибавляет вес, стараются отлучить от груди и начать искусственное вскармливание — это не правильно. Нужно немножко поработать — усилить питьевой режим, пить лактогонные чаи и коктейли. Желательно высыпаться и не нервничать. Нужно пережить этот стресс и все наладится, ребенок получит достаточное количество молока, так необходимого для него.

**— Какие продукты КАТЕГОРИЧЕСКИ запрещены в период беременности и кормления грудью?**

— Конечно, спиртные напитки — все, без исключения. Сосиски, колбасы, кофе, крепкий чай, цитрусовые и шоколад (в больших количествах), продукты, способствующие вздутию кишечника (как правило, бобовые, горох), газированные напитки, фаст фуд, консервы. Будущим и молодым мамам мы говорим, что надо есть обычную «рабоче-крестьянскую» простую еду.

**— Если мама нарушала рекомендации, может ли это повлиять на всю дальнейшую жизнь ребенка?**

— Конечно. Масса родителей обращаются с детьми, у которых всяческие высыпания с первого дня жизни. Это предпосылки к тому, что у ребенка повышается вероятность аллергических реакций. К нам иногда дети поступают с крайней степенью атопического дерматита, когда кожа выглядит как ожог. Покоя лишаются все. Выполняя простые рекомендации, всего этого можно было бы избежать. Для того, чтобы родить здорового ребенка, необходимо здоровое питание матери.

**— Каковы особенности первого года жизни?**



Шевцова Г. П.

— Питание ребенка на первом году — это и грудное молоко, и смеси. Есть адаптированные смеси, которые приближены по составу к женскому молоку и лечебные. Иногда возникает ситуация, когда ребенка приходится переводить на раннее искусственное вскармливание. Тогда на помощь приходят кисломолочные смеси, которые вытесняют болезнетворных микробов и населяют кишечник полезной микрофлорой — это важно для иммунитета, фундамент на всю жизнь. Использование этих смесей позволяет бороться с лактозной недостаточностью, которая у новорожденных физиологическая. Та же история и с людьми после 40 лет — не в полной мере организм усваивает коровье молоко. Лучше и полезнее употреблять в пищу кисломолочные продукты. В помощь детям с аллергиями существуют безлактозные смеси.

Важный момент на первом году жизни — введение прикорма. Это очень ответственный момент для кормящей мамы. Начинается формирование пищеварительной системы — залог правильного функционирования и долголетия человека. Если ребенок на искусственном вскармливании, то начинают прикорм с 4-х месяцев, но чаще — с 6-ти. Врачи рекомендуют овощные пюре, которые хорошо усваиваются. Молочные каши лучше безглютеновые, они лучше усваиваются, не вызывают вздутия и ферментного дисбаланса. Второг вводится с 8-ми месяцев, это, прежде всего, белок. Главное все постепенно и вдумчиво. Внимательно следить за реакциями ребенка на тот или иной продукт.

Отдельная тема — перекорм детей раннего возраста. Некоторые родители считают, чем ребенок полнее, пухлее, тем лучше. Перекорм растягивает желудок, что отрицательно сказывается на становлении функций ЖКТ и на функции пищеварительных желез, в частности, поджелудочной железы. Если идет большая нагрузка углеводами, жирами, поджелудочная может истощиться и приводить к ожирению и сахарному диабету II типа.

**— Незаметно пролетает раннее детство. Вот и в школу пора. Какие особенности ожидают в этот период?**

— В школе важно не только правильное питание, но и режим. Очерной этап формирования пищеварительной системы, что отразится на взрослой жизни. Повышенная работоспособность у школьников наблюдается с 9 до 11 часов и с 16 до 17 часов. Поэтому дети школьного возраста должны проводить свой день по расписанию. Начинается все с завтрака, который должен легко усваиваться и содержать сложные углеводы, быть в меру сладким (например, каши). Чай или горячий шоколад тоже подойдет в качестве утреннего напитка. Не полезно начинать свой день с бутербродов (это и ко взрослым относится). Обязательно надо дать с собой фрукт или йогурт, так называемый «второй завтрак». В детской диетологии существует такое понятие: «еда для ума». С помощью продуманного питания можно развивать память, улучшать способности, снять усталость. Самое усиленное питание ребенок должен принимать во время ответственных учебных ситуаций — контрольные, экзамены. Например: миндаль и грецкие орехи, инжир и изюм, яблоки, мясо, рыба, все продукты, содержащие витамины группы В. Очень полезен йод, а это морепродукты. Железо (касается и детей, и взрослых), те, кому его не хватает, апатичные, вялые, ощущают нехватку кислорода, ухудшается память и абстрактное мышление. Дети с дефицитом железа страдают частыми ОРВИ. Железо есть во множестве продуктов: мясо, печень, гречка, пшено, хлеб. Не все родители знают, что железо-содержащие продукты нельзя совмещать с приемом молока, железо хуже усваивается. Витамин С, крупы, орехи помогают его усвоению.

**— Галина Петровна, бич XXI века — аллергия. Как бы хотелось ее избежать...**

— Об этом мечтают многие родители. На это надо влиять еще во время беременности и грудного вскармливания.

Еще к аллергии приводит недостаток цинка. Сельдь, печень, мясо, кедровые орехи, семечки тыквы, кунжут — необходимые продукты для развития ребенка в школьном возрасте. Кратности пищи тоже очень важна, трех раз в день мало. Грамотно распределенное питание в детстве — залог долгого и здорового функционирования ЖКТ. Обязательно нужно кормить ребенка на сон — это так называемые «сонники», которые способствуют расслаблению, легкому засыпанию. Продукты, которые содержат триптофан — это цельнозерновой хлеб, картофельное пюре, бананы, теплое молоко — эти продукты не возбуждают ребенка перед сном.

Родителям нужно иметь в виду, что белковая пища дает заряд бодрости, энергии, обладает стимулирующим действием. Углеводы расслабляют, снимают усталость, стресс. Вот так, шаг за шагом мы переходим во взрослую жизнь с тем, что в нас заложили еще в детстве.

Беседовала З. Зорина  
 Москва – Ростов-на-Дону

# Результаты конкурса

## Лучший рецепт с использованием продукции «Bifrut», «Dr.Dias», «Рототайка»



Завершился конкурс «Лучший рецепт с использованием продукции «Bifrut», «Dr.Dias» и «Рототайка». Победителя определило жюри под председательством Президента Российской Диабетической Ассоциации М. В. Богомолова. По итогам конкурса главный приз — мультиварку Philips получает:

**Татьяна Сергеевна Бурьгина**

из г. Железногорск Красноярского края, приславшая нам рецепт цикорно-творожного пирога. Рецепт победителя конкурса мы публикуем на наших страницах.

**ПОЗДРАВЛЯЕМ!**

**1**  
МЕСТО

## ПИРОГ ЦИКОРНО-ТВОРОЖНЫЙ автор рецепта Татьяна Сергеевна Бурьгина

6 столовых ложек с верхом детской молочной смеси (я брала Беллакт, у нас ее выдают на молочной кухне, но можно и другую либо сухое молоко), 3–4 столовые ложки манной крупы (либо муки; я экспериментировала также, добавляя на 3 ложки муки/манки ложку овсяной муки, в другой раз — кунжутной, льняной (я использовала пакетик льняной каши Dr.Dias)), одну-две столовые ложки цикория с ароматом кофе Dr.Dias (это ключевой момент! Именно этот цикорий придает особенный, какой-то карамельно-кофейный вкус и аромат), подсластитель (я, например, делала сироп со стевией: брала 8 таблеток «Стевии плюс» (пр-во «Артемизия», но можно и просто заварить листья стевии, отжать и получить концентрированный сироп) на три столовые ложки воды, растворяла, добавляла лимонную кислоту (можно вместо нее выжать немного лимонного сока в сироп) и полученным сиропом гасила половину чайной ложки соды и вводила всё это в тесто). Затем добавляем одно куриное яйцо и две-три столовые ложки кефира/простокваши/несладкого йогурта/ряженки. Хорошо промешиваем тесто (оно получается консистенции густой сметаны), выкладываем в смазанную растительным маслом форму и выпекаем до готовности (у меня уходит около получаса). Полученному коржу даем остыть при комнатной температуре и покрываем его творожной массой. Творожную массу готовим так: протираем обезжиренный творог с кефиром/ряженкой/несладким йогуртом и добавляем одну-две чайные ложки отрубей/клетчатки (можно взять Dr.Dias). Пирог можно покрыть полученной массой либо просто подавать к ней, а также можно испечь два таких коржа либо один большой (удвоив ингредиенты) и положить творожную массу между коржами (либо разрезанным большим коржом). Пирог хорошо сочетается с ананасом, дольками которого и можно украсить блюдо.

Полученный пирог — маложирный, но вкусный, полезный, оригинальный десерт. (Многие мои подруги, попробовав его, теперь просят приготовить пирог к чаю перед своим визитом.

Примечание: как вариант, можно взять пополам цикорий с ароматом кофе Dr.Dias и цикорий со стевией: и аромат получим, и тесто подсластим. А соду просто гасим лимонной кислотой, либо соком лимона и добавляем в тесто.

Для удобства печатаю рецепт в также форме таблички:

Ингредиент	Пропорция	Варианты, примечания
<b>Для теста</b> (Хорошо промешиваем и выпекаем; время выпекания примерно полчаса)		
Детская молочная смесь	6 ст.л.	Сухое молоко
Манная крупа	3–4 ст.л.	Мука, в качестве добавок, 1 ложку манки/муки можно заменить льняной мукой/кунжутной мукой/овсяной мукой
Цикорий с ароматом кофе Dr.Dias	1–2 ст.л.	Можно 1 ст.л. цикория с ароматом кофе Dr.Dias + 1 ст.л. цикория со стевией: получим и аромат, и подсластитель в одном
Сода гашёная соком лимона	0,5 ч.л.	Можем гасить лимонной кислотой либо соком лимона, добавленными в приготовленный нами сироп стевии (2-3 ст.л.)
Яйцо куриное	1–2 шт	Крупное — 1 шт., мелкое (второй категории) — 2 шт.
Кефир	2–4 ст.л. (в зависимости от получаемой общей консистенции теста)	Ряженка, йогурт, простокваша, ацидофилин
Подсластитель	по вкусу если стевия, то сироп 2–3 ст.л.	Сироп из стевии: 2–3 ст.л. воды, в которых заварена и отжата стевия либо стевия в таблетках (на вкус, примерно 8–9 шт.)
<b>Для крема/начинки</b> (наносим на корж либо между коржами либо просто подаем к пирогу)		
Творог обезжиренный	100 гр.	Можно и жирный, но тогда повышается общая жирность блюда
Кефир	2–3 ст.л. в зависимости от консистенции творога. Должна получиться творожная масса/паста	Ряженка/ацидофилин/несладкий йогурт
Отруби, клетчатка Dr.Dias	1–2 ч.л. либо по вкусу, либо горстку, если отруби шариками	
Ананас	по вкусу, кусочки для украшения	Иные фрукты/ягоды, но немного, чтобы не перебивать нежный карамельно-цикорно-кофейный аромат пирога

2  
МЕСТО

## СМУЗИ ИЗ ОТРУБЕЙ DR.DIAS И АВОКАДО С КАРРИ

автор рецепта команда кафе «Авакадо», г. Москва

### На 1 порцию:

- 1/2 болгарского перца
- 1/2 авокадо
- 1 зубчик чеснока
- 1 веточка базилика
- 2 чайные ложки отрубей «Dr.Dias»
- 1 чайная ложка карри
- 2 чайные ложки оливкового масла
- 1/2 стакана воды

### Приготовление:

Можно использовать отруби Dr.Dias пшеничные, овсяные или льняные. Отруби Dr.Dias залить небольшим количеством (1/2 стакана) горячей воды и закрыть крышкой на 5 мин.

Овощи помыть, очистить, порезать некрупными кусочками. Из отрубей Dr.Dias слить излишки воды.

Все ингредиенты поместить в комбайн или блендер, добавить воду и взбивать 3-4 минуты.

Смузи готов, приятного аппетита.



3  
МЕСТО

## МОХИТО С СИРОПОМ «DR.DIAS»

автор рецепта Валерия Маринина, Владимирская обл., д. Вертягино

### На 1 порцию (200 мл напитка):

- Брусничный сироп на фруктозе «Dr.Dias» — 2 ч. ложки
- Мята — 6 листиков
- Холодная питьевая вода — 170 мл
- Лайм — 1/2 часть
- Лед

### Приготовление:

Нарезаем лайм и кладем в бокал.

Добавляем мяту и разминаем.

Добавляем лед.

Добавляем брусничный сироп на фруктозе «Dr.Dias».

Перекладываем в бокал и заливаем водой. Размешиваем.

Декорируем коктейль листиком мяты и лаймом — напиток готов.

Безалкогольный Мохито прекрасно подходит для детей и взрослых в жаркую погоду.



# Бесплатная выдача книг Хорхе Каналеса

К российскому дню диабета 25 июня 2014 г. РДА проводит акцию по бесплатной выдаче книг Хорхе Каналеса «Виртуозная инсулинотерапия» (розничная цена 1 850 руб.) и «Клинико-физиологическая и патофизиологическая роль компонентов инсулинового комплекса: проинсулина, С-пептида, N-пептида, амилина». Акция приурочена к планируемому приезду в РФ врача Хорхе Каналеса летом 2014 г., к 25-летию основания диабетического движения в России, к 25-летию основания Клуба «Школа здоровья психофизиологической саморегуляции им. Эрнесто Рома», 20-летию Клуба «Диа-Спорт РДА». Тираж указанных книг для БЕСПЛАТНОЙ раздачи по 1 000 экземпляров каждой книги оплачен из личных средств Хорхе Каналеса. Для получения бесплатных книг необходимо:

1. Прислать через Форум сайта свое заявление о предоставлении 1–2-х комплектов бесплатных книг.

2. Распечатать свое заявление на листе А4 с указанием своих регистрационных данных. Скачать бланк можно по ссылке <http://www.diabetes.org.ru/files/blank-dlya-vydachi-knig.doc>

3. В рабочие дни и часы с понедельника по пятницу предпочтительно с 11:00 до 16:00 созвониться по телефону +7 (495) 505-3399 или +7 (915) 150-3830 со вторым секретарем РДА Александрой Коршуновой и договориться о дате и времени Вашего прихода. Просьба не опаздывать!!!

4. Явиться в офис РДА по адресу: г. Москва, ул. Нижняя Первомайская, д. 46 первый подъезд со двора, 3-й этаж, крайний направо по коридору офис РДА.

5. В случае желания, получить личную подарочную надпись на испанском языке с личной врачебной печатью Хорхе Каналеса с указанием Ваших фамилии, имени, отчества и текста подарочной надписи, необходимо прислать ее не позднее, чем за 15 календарных дней до Вашей предполагаемой явки. Что необходимо для DHL-доставки подписанных книг из Латинской Америки в офис РДА.

На любые вопросы, советы, пожелания мы реагируем ИСКЛЮЧИТЕЛЬНО через Форум сайта.

Президент РДА М. Богомолов,  
врач психозендокринолог, диабетолог





# 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 на 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.



ООО «ТД «Диамир К»

+7 (495) 739-2200

www.diamirka.ru

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).  
Издается 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: ООО «Представительская компания «ОМЕГА»  
141200, Московская область, г. Пушкино, ул. Краснофлотская, д. 5  
Подписано в печать 27.01.2014 г.  
Объем 15 п.л. Тираж 30000 экз. Заказ № 141979

Московский выпуск №18(1131)/1-2014  
Южный (Ростовско-Донской) выпуск №11(1171)/1-2014  
Тульский выпуск №11(1161)/1-2014  
Санкт-Петербургский выпуск №12(1141)/1-2014  
Ставропольский выпуск №13(1151)/1-2014  
Курганский выпуск №10(1121)/1-2014  
Краснодарский выпуск №9(1111)/1-2014  
Дальневосточный выпуск №4(1101)/1-2014

