

Объединенный выпуск

Российской Диабетической Газеты 29 (2-2019)

Российская Диабетическая Ассоциация:
www.diabetes.org.ru, www.diabetes-ru.org

International Diabetes Federation: www.idf.org
Всероссийский «Диабет-телефон»:
+7 (495) 505-33-99



Жизнерадостная Газета

Распространяется БЕСПЛАТНО

Москва • Санкт-Петербург • Ростов-на-Дону • Тула • Ставрополь • Курган • Краснодар • Дальний Восток

№29

*Никогда
не падайте
духом!*

Стр. 4

Сергей Варчук

Диабет

Стр. 10 **как
образ жизни**

**ПРАВИЛЬНЫЙ
ВЫБОР**

Стр. 26

Творите добро!

Стр. 72



От редакции


ДИАМИР К

Дорогие друзья!

Готовя этот номер, мы ставили перед собой задачу – познакомить Вас с замечательными, талантливыми людьми, чей жизненный пример поможет всем не пасть духом в наше непростое время.

Наши герои – люди разных возрастов, образования, профессий. Но всех их объединяет одно – желание и стремление реализовать себя, свои способности и таланты.

Кроме того, одной из основных тем, которую мы затронули в этом номере, является вегетарианство. Польза или вред этого, так модного сейчас, явления.

Со страниц нашего издания специалисты: диетологи, диabetологи, а также все

неравнодушные к данному вопросу люди, высказали свое мнение.

Надеемся, что Вам это будет интересно и познавательно.

И, конечно, еще много нового и полезного Вы, дорогие наши читатели, найдете на страницах данного номера «Жизнерадостной газеты».

Читайте и будьте здоровы!

А. Д. Кондратцева

Главный редактор Московского, Южного (Ростовско-Донского), Тульского,

Санкт-Петербургского, Ставропольского, Курганского, Краснодарского

и Дальневосточного выпусков РДГ «Жизнерадостная газета», Председатель ФРС РДГ, Коммерческий директор ООО «ТД «Диамир К»



Инсулинотерапия для «чайников»

В апреле 2019 года вышла новая книга Президента Российской Диабетической Ассоциации Михаила Владимировича Богомолова – «Инсулинотерапия для «чайников»». Книга позиционирует себя как программа обучения для людей с сахарным диабетом. Там описаны все нюансы и тонкости болезни. Например, как правильно выбирать глюкометр, решение проблемы нормализации утреннего сахара в крови, какие стоит сдавать анализы и много других важных тем. Мы приведем важный фрагмент из Главы 15. О том, возможно ли излечить сахарный диабет 1-го или 2-го типа, какую важную роль играет ДНК в развитии сахарного диабета. Рассмотрим, что такое проинсулин и С-пептид.



**Президент РДА,
врач психозендокринолог
Богомолов Михаил Владимирович**

«Если говорить о сахарном диабете 2-го типа, то этот вопрос можно считать решенным. Так как это не научная, а практическая задача. Многими исследованиями, в особенности последними британскими исследованиями, была показана возможность введения в длительную ремиссию пациентов с диабетом 2-го типа при нормализации уровня физической активности и при ограничении калорийности рациона питания. Под ремиссией здесь подразумевается нормализация уровня глюкозы в крови при отмене приема сахароснижающих фармацевтических препаратов – как табле-

тированных, так и инъекционных. Воплощение задачи остановки и поворота вспять заболеваемости большинства форм диабета 2-го типа не задача здравоохранения, а социально-экономическая задача. Необходимо обеспечить свободный доступ к спортивным площадкам, паркам. Журналистам нужно писать больше о здоровом образе жизни, правилах правильного питания. Задача сельского хозяйства, пищевой промышленности и торговли – обеспечение доступного по ценам ассортимента функционального, специализированного, здорового питания. Соблюдение этих правил

поможет в профилактике сахарного диабета. Выполняя их, можно «отодвинуть» от себя болезнь и не столкнуться с ней никогда.

Пациентов с сахарным диабетом 1-го типа в десять раз меньше, чем со 2-м типом. Многие задаются вопросом: «Как излечить сахарный диабет 1-го типа?». Точного ответа нет. Под 1-м типом диабета изначально подразумевалось наличие



антител собственного организма, уничтожающих производящие инсулин В-клетки поджелудочной железы. Чем выше концентрация антител, тем интенсивнее разрушаются В-клетки. Пожизненно работает «сбрывающий» эффект: клетки рождаются, подрастают, а собственная иммунная система организма их уничтожает. При неспецифическом язвенном колите уничтожаются клетки толстой кишки, при бронхиальной астме – клетки легких, при ревматоидном артрите – клетки суставов, при аутоиммунном тиреоидите – клетки щитовидной железы. Есть целый ряд других аутоиммунных заболеваний. Чтобы понять, что повреждает производящие В-клетки поджелудочной железы, можно привести такой пример: переболел человек гриппом, а через некоторое время проявляется сахарный диабет 1-го типа с инъекциями инсулина. Собственная иммунная система вовремя не останавливается, закончив уничтожать вирус, продолжает работать против собственных В-клеток. То есть иммунная система работает в режиме «антиспида» в сверхусиленном режиме. Но можно дать рекомендацию – проводите закаливание детей, чтобы избегать тяжёлого течения вирусных инфекций. Такой эффект описан для многих вирусов, токсинов. В последние годы генетики и иммунологи обратили внимание на роль свободной внеклеточной ДНК, какую роль играют гены в развитии сахарного диабета 1-го типа. Во многих жидкостях организма присутствует свободная внеклеточная ДНК (дезоксирибонуклеиновая кислота). После естественной гибели клеток их ДНК не разбирается полностью до элементарных «кирпичиков» – нуклеиновых кислот. Огромные фрагменты ДНК забирает организм блоками и встраивает в мегаструктуры вновь создаваемых хромосомных комплексов, что ведёт к огромной экономии энергии, информации. Даже если мы измельчаем сырые овощи, фрукты с семенами в миксере, выпиваем свежавыжатый сок с фрагментами ДНК, то и эти фрагменты предположительно могут усваиваться гигантскими блоками. Огромное будущее стоит за методами терапии, связанными со свободной ДНК. Из отечественных учёных наибольшее внимание проблеме уделяет Козлов Владимир Александрович – д.м.н., профессор, академик РАН, директор ФГБУ «НИИ клинической иммунологии» СО РАН, который разрешил нам копировать некоторые из его публикаций.

Учёным известны механизмы, стимулирующие размножение продуцирующих инсулин В-клеток, но далеко не столько, сколько нужно для решения проблемы излечения диабета 1-го типа. Инсулин синтезируется В-клетками поджелудочной железы, последовательно, в несколько этапов. Сначала, происходит синтез препроинсулина, проинсулина, который затем, в секреторных гранулах аппарата Гольджи, конвертируется в инсулин с выделением С-пептида. Инсулин выделяется в кровотоки в равном с С-пептидом количествах. «Живет» в кровяном русле несопоставимо дольше инсулина. С-пептид взаимодействует с рецептором g-белком на поверхности клеток «эндотелия» – однослойный пласт плоских клеток, выстилающего самые мелкие кровеносные сосуды человека. В ответ на такое взаимодействие в просвет кровеносного сосуда постепенно выделяется оксид азота, что обуславливает целый ряд положительных



Козлов Владимир Александрович, д.м.н., профессор, академик РАН, директор ФГБУ «НИИ клинической иммунологии» СО РАН

эффектов у здорового человека. Активно снижается и поддерживается сниженный тонус сосудов. Снижается прилипание клеток крови – лейкоцитов к сосудистой стенке, что приводит к противовоспалительным эффектам, противодействует развитию микрососудистых осложнений диабета. Доказана способность даже повернуть вспять начавшуюся диабетическую полинейропатию – поражение нервов. При использовании доз С-пептида в профессиональном спорте, отмечено повышение работоспособности и результативности у десятиборцев, лыжников и других спортсменов. Солдатам специального назначения при выявлении у них диабета 1-го типа и назначении С-пептида, удавалось сдавать боевые нормативы здорового человека. Новые биотехнологии, в том числе российские, удешевляют производство С-пептида и делают его более доступным широкому кругу потребителей.

Если говорить подробнее о проинсулине, то он является предшественником в процессе биосинтеза инсулина. И также играет важную роль в этом длинном процессе. У человека с сахарным диабетом 2-го типа часто наблюдается в крови значительное повышение уровней проинсулина, в 600 – 800 раз выше верхнего предела нормы. У этих людей снижается в крови С-пептид и инсулин, так как проинсулин выходит в кровь не расщепившись. Сахара у этих людей стоят на уровне 6-9 ммоль/л. В крови наблюдается повышение, вызывающих атеросклероз, фракций холестерина низкой и очень низкой плотности. Приподнимается артериальное давление. Позже было установлено, что проинсулин задерживает натрий в кровяном русле, что приводит к повышению давления. Проинсулин направляет глюкозу из крови в жировую ткань. Это усугубляет течение «метаболического синдрома». Поэтому пациентам с повышенным проинсулином и сахаром, рекомендуют незамедлительно худеть. Так как могут возникнуть негативные последствия».

Проводя многочисленные исследования о проблемах сахарного диабета, его последствиях, многие задаются вопросом: «Когда же мы начнём жить без инсулина?». В своей книге «Инсулинотерапия для «чайников»» Михаил Владимирович Богомолов ответил на этот вопрос так: «Надеюсь, в ближайшее время людям, ранее болевшим сахарным диабетом 1-го типа, удастся жить с инсулином только собственного, внутреннего производства. Общественное сознание уже приблизилось к моменту осознания практического решения этой проблемы».

Информация предоставлена президентом РДА Богомоловым М.В.





НИКОГДА НЕ ПАДАЙТЕ ДУХОМ!

Многие помнят советский фильм «Не могу сказать «прощай»» и его замечательного главного героя Сергея Ватагина, который из-за несчастного случая становится инвалидом. Непростую роль сыграл талантливый актер театра и кино Сергей Иванович Варчук. Мы встретились и поговорили с Сергеем Ивановичем о его профессии, творчестве, планах...

– Сергей Иванович, известно, что после окончания школы Вы мечтали стать моряком и поступить в мореходное училище. Потом Вы отучились некоторое время на физическом факультете Уральского государственного университета им. А.М.Горького. Как получилось, что Вы пришли в актёрскую профессию, что понравилось в ней?



Сергей Варчук и Анастасия Иванова.
Кадр из фильма «Не могу сказать «прощай»»



Актер театра и кино
Сергей Иванович Варчук

– Когда учился на физическом факультете, моя сестра заканчивала Свердловское театральное училище. Я пошёл посмотреть её дипломные спектакли. После одного из спектаклей попал в театральное общежитие. Увидел совершенно «сумасшедших», романтических, живущих своей профессией людей. Их работа не заканчивалась после спектакля, творческий процесс продолжался. И в общежитии ребята



спорили, обсуждали, мечтали о чем-то, пели песни. Это была такая, как сейчас говорят – «творческая тусовка». Такая действительность являлась их образом жизни. Меня это захватило. Но сразу окунуться в актерскую среду не был готов. Решил проверить себя и ушёл в армию. Были весьма романтические представления об армии, что буду читать много книг, в увольнениях ходить в театр. *(Улыбается.)*

– Удалось?

– Один раз за все два года удалось побывать в театре. Служил в Тирасполе, бывшая Молдавия. Там был городской театр. Книг, возможно, пару штук прочёл. *(Смеётся.)* Для меня главное было в себе разобраться, покопаться внутри, сил набраться. За два года понял, что хочу попробовать себя в актёрской профессии.

– Вы три раза поступали в театральный вуз в Москве. Расскажите, пожалуйста, как находили в себе силы не сдаваться и пробовать снова?

– Все идет от семьи, от родителей, от воспитания. Они многое дали мне, заложили хорошую основу. Во мне есть и упрямство, и настырность, и упорство. Мне повезло: в провинциальных учебных заведениях набор студентов шёл позже, чем в Москве – в августе. Поэтому, когда в первый год в Москве не поступил, дома удалось поступить в Свердловское театральное училище. Я не ездил три года туда-сюда просто так, а уже получал актерское образование. Отучился год и снова поехал покорять столицу. Сестра помогла мне подготовиться к вступительным экзаменам. Прошёл до третьего тура. Необходимо было сдавать документы, но у меня их не было.



Актер театра и кино Сергей Варчук в спектакле «Деревья умирают стоя»

– Вы успешный актёр театра и кино, что для Вас является мотивацией в достижении новых целей?

– Прежде всего – сама профессия. Так как она требует бесконечного самосовершенствования. Если ты не останавливаешься на достигнутом, не говоришь: «Я всё умею, всего достиг, любую роль могу сыграть». Тогда будет прогресс. Я к любому предложению с большой ответственностью приступаю. Думаю, смогу ли, получится ли сыграть? Нельзя говорить, что все умею, все могу. Мне кажется, актер, который так говорит – останавливается в своем развитии. Много таких примеров наблюдаю. В какой-то момент актер решает, что все может, не хочет больше учиться. Он начинает повторяться в актерской игре, становится скучным. Перестаёт удивлять меня, как зрителя. Мотивация – это вечное постижение профессии!

Пришлось признаться, что учусь и вернуться в Свердловск на второй курс. Но на следующий год у меня уже был план: устроился работать ночным сторожем в магазин. Меня оформили, как рабочего. Взял характеристику. Со всеми необходимыми документами приехал в Москву в третий раз, как рабочий. За плечами были два курса театрального училища, понимание профессии. Поскольку помнил, что в первый раз меня допустили до второго тура во МХАТе, поехал сразу туда. На первом прослушивании нас отбирал педагог Игорь Павлович Власов. Он был невысокого роста с длинным носом. Я подготовил басню Лафонтена.

– Когда вошёл в аудиторию, то глядя ему в глаза начал: «Ты не орёл, ты – лев»! Прочел эту фразу с выражением, иронией. Таким образом подкупил педагога. Он вышел после нашей десятки и предложил мне свою помощь. Рассказал, что нужно подправить, какие вкусы у Олега Николаевича Ефремова, который и набирал этот курс. Меня сразу допустили до третьего тура с консультацией. Там меня слушал сам Олег Николаевич вместе со всей кафедрой. «Звёзды сошлись» и меня приняли.

– Расскажите, пожалуйста, есть роль, которую Вы мечтаете сыграть? Возможно хотите сами поставить спектакль и попробовать себя в роли режиссёра или сценариста?

– Когда-то были такие мечтания. Но все же режиссура как таковая – это не моё. Не хочется делать очередную «серенькую» постановку. Лучше буду, как актёр участвовать в хорошем фильме или спектакле. Это гораздо интереснее. Знаю актёров, которые начали



снимать фильмы. Но настоящими режиссёрами стали единицы. Режиссер – это человек, который создаёт свой мир. Я все-таки исполнитель. Мне легче работать в предложенном материале. В нём фантазировать. Обычно мы вместе с режиссером все продумываем. Так я становлюсь соучастником творческого процесса.

– Сейчас Вы работаете в Московском областном театре драмы и комедии, Московском «Театре Луны». Какая роль, из Вами сыгранных в театре, приносит больше всего удовольствия и дарит положительные эмоции? И на какую Вы тратите больше всего жизненной энергии?

– Спектакли в театре играю по приглашению. Я не член труппы, которому назначили роль. Играю именно там, где мне нравится. В Московском областном театре драмы и комедии работаю с одним режиссером – Михаилом Рыбаком, который живёт в Германии. Он приезжает на постановки и ставит уже пятый спектакль в этом театре. Я задействован в четырёх. При первом разговоре нашли с ним общий язык. У нас одно понимание театра, одни учителя, взгляды. Сошлись и начали работать. Не могу сказать, что какая-то из этих работ более желанная, на какую-то трачу больше сил... В спектакле «Братская помощь» у меня не главная роль, но характерная, комедийная. Мне было интересно попробовать и рискнуть. Даже играя небольшую роль, нужно выкладываться в полную силу. Спектакль «Поминальная молитва» требует других затрат и душевных, и физических. То же самое могу сказать и про спектакль «Дерева умирают стоя». Каждой роли нужно отдавать максимальное количество энергии и сил.

И еще, спектакль воздействует на эмоциональный ряд. Если зритель плачет, смеётся, сопережи-

вает, значит, мы хорошо сделали своё дело. Вот от этого и получаешь удовлетворение и положительные эмоции. Мы ведь работаем для зрителя.



«У меня иногда спрашивают: «Волнуюсь ли я перед спектаклем»? Я всегда волнуюсь до начала действия! На сцене говорю первую реплику и, если чувствую зал – успокаиваюсь.»

– Сергей Иванович, бывают ситуации, когда во время спектакля реакция зрителей мешает актёрской игре? Если да, как удаётся повернуть эту ситуацию в положительное русло и продолжать спектакль?

– Бывает разная реакция. Но реакция в хорошем смысле слова – это «дыхание» зала. Это та энергетика, которой актёры заряжаются. Постоянно происходит такой обмен. Я со сцены посылаю в зал энергию, эмоции, если зритель принимает, то начинает существовать с нами в одном ритме и, в свою очередь, отдаёт энергию обратно. У меня иногда спрашивают: «Волнуюсь ли я перед спектаклем»? Я всегда волнуюсь до начала действия! На сцене говорю первую реплику и, если чувствую зал – успокаиваюсь. Так бывает не всегда. Зритель мо-

жет включиться через 10-15 минут. Когда «берешь» зал, «дышишь» с ним в одном ритме, в голове сразу проскакивает мысль: «Я их взял! Смог!». Получаешь от этого не-

вероятное удовольствие. Иногда случаются непредсказуемые ситуации. Тогда необходим опыт, чтобы сымпровизировать, что-то сказать. Актриса Маша Аронова – потрясающий человек. Она может остановиться и поговорить со зрителем, который ей мешает в момент существования на сцене. Однажды играл в спектакле, и в зале зазвонил телефон. В это время на сцене звучал звон колоколов. Я сказал: «Какой странный звон у колоколов ... очень похож на телефон». (Улыбается) Поэтому, если что-то нам мешает, то каким-либо образом это даём понять зрителю.

– Расскажите, пожалуйста, в таком напряженном графике хватает ли свободного времени? Удаётся ли путешествовать с семьёй, ходить на выставки? Или все подчинено работе?

– В основном отдыхаю на даче. Летом с семьёй стараемся на пару недель уехать на море. Нужно немножечко забыть. Любим пляжный отдых без экскурсий. Когда сын был маленький, сложно было провести время спокойно. Сейчас



Dr
Dias

РОТОТАЙКА

верное средство
для здоровья

la Fitone

он подросток. Нравится просто полежать на пляже ни о чем не думая. Таким образом отдыхаю, восстанавливаю силы.

– У вас есть любимое хобби?

– Хобби нет. Я с одной стороны счастливый человек, а с другой – несчастный. (Улыбается). Когда у актера случаются простои в работе, человек с хобби быстро найдет себе занятие. Такие актеры переживут этот период более безболезненно. Но я считаю, что люди зависят от своих увлечений, и то, что хорошо в период простоя, отнимает силы и время в момент работы. Кто-то начинает спускать деньги на значки, марки, тратить время на их поиски. К счастью, в этом плане я – человек независимый. Все мое время и все мои силы и способности посвящены профессии. Много читаю, разучиваю новые стихи, песни. Все время поддерживаю себя в форме именно как актер.

– И все же, как любите проводить свободное время?

– Есть у актера период, когда он востребован. Например, я уже знаю свои планы на осень. А бывает, играешь год, два, а новых предложений не поступает. В кино у меня сейчас гораздо меньше проектов. Попал в ту возрастную категорию, когда предлагают второстепенные роли. У нас почему-то практически не снимают фильмов о старшем поколении, где героям было бы за 50, 60 и больше. Поэтому, в основном, занят в театре. Свободное от работы время стараюсь заполнить сам. Меня зовут на разные фестивали, твор-



«В спектакле «Братская помощь» у меня не главная роль, но характерная, комедийная. Мне было интересно попробовать и рискнуть.»

ческие встречи. Пою, читаю стихи. Не сижу дома. Все равно выходит, что свободное время подчинено профессии. Не могу без неё!

– Поделитесь, пожалуйста, как находите силы на новые роли, творчество? Что или кто помогает Вам восстановить жизненную энергию и двигаться вперед?

– Прежде всего, помогает работа. Если она есть, ты двигаешься вперед. Ходишь на репетиции. Сейчас каждый день «мотаюсь» из Москвы в Ногинск в театр. С девяти утра до девяти вечера нахожусь там. Лучше устать от работы, чем от безделья. Для артиста нет ничего хуже безработицы. Отсюда вытекают все актерские трагедии. Надо научиться ждать. Терпение очень много значит в нашей профессии. Кто-то срывается, позволяет лишнее. Когда появляется шанс, то человек бывает не готов, что говорится: «не в форме». Шанс очень важен в нашей работе. Я стараюсь поддерживать себя в тонусе. Ходить в бассейн, делать ежедневно зарядку. Нужно быть готовым к случаю, который может выпасть и в 70, и в 80 лет.

– Профессия актёра забирает много энергии, Сергей Иванович, как удаётся поддерживать себя в хорошей физической форме? Есть ли у Вас специальная диета?

– Никакой диеты нет. У меня есть гены и чувство меры. Считаю, что все диеты – неправильные. (Улыбается.) Врачи говорят, то ешьте мясо, то не ешьте. Новые теории выдвигают. А я считаю: природа наградила человека всем. Знайте меру в продуктах! Я сам люблю



выпечку, но знаю, что потом нужно больше позаниматься физически.

– Вы поздно вечером возвращаетесь домой после спектаклей. Большая проблема наесться на ночь. Как справляетесь с этим?

– Один знакомый врач сказал, что это миф «не есть после шести часов». Особенно, если вы ложитесь в 12 и позже. Последний приём пищи должен быть за 2-3 часа до сна. Не нужно переедать и принимать после еды лежачее положение! Съешьте небольшой кусочек мяса, салат, творог. Почувствовали, что насытились, отложите и не доедайте. Стараюсь придерживаться этого правила.

– А полноценный сон получается?

– Сейчас не всегда удаётся полноценно поспать. Мы занимаемся выпуском спектакля «Ревизор» по Гоголю. Это сложная постановка. У нас постоянные репетиции. Я не всегда понимаю, как играть чиновника. «Поминальная молитва», «Деревья умирают стоя» – это пьесы про людей с понятными переживаниями, чувствами: любовью, преданностью, предательством. То, что «легко» прожить, это классика актерской игры. А вот когда пьеса абстрактная о мире чиновников, взяточничества, казнокрадства, это – сложно. Пока не совсем понимаю, как это играть. Так как не испытывал подобных эмоций. Поэтому все время уходит на поиски, репетиции.

– Любите ли Вы готовить? Если да, то какие блюда?

– Мою охоту от готовки отби-

ли на первом курсе института. *(Улыбается.)* Мой папа очень вкусно готовил украинский борщ и научил меня. Когда я поступил в Москву, в общежитии решил приготовить кастрюльку борща. Сварить на несколько дней. В выходной день потратил несколько часов на готовку. В понедельник с однокурсниками приехали из института. Поставил борщ разогревать. В комнате со мной жило еще три человека. Я же не могу не поделиться. Так мы за один раз все съели. Я сказал себе, что больше никогда готовить не буду. *(Смеется.)* Поэтому прекрасно понимаю жену, когда она говорит, что весь день у плиты стоит. Сейчас могу яичницу приготовить. Люблю с помидорами, луком и колбаской. Могу пельмени сварить. Летом на даче шашлык делаю. Это мужское дело, жене не доверяю приготовление.

– Поделитесь, пожалуйста, рецептом шашлыка.

– Рецептов масса. Но мне однажды посоветовали один, который очень понравился. Теперь так и готовлю: замачиваю мясо в минеральной воде или кефире. Приправляю специями: лук, гвоздика, перец, лавровый лист. Только уксус не нужно добавлять! Мясо пусть постоит несколько часов. А дальше по классике: шампуры, мангал.

– Мы издаём наш журнал в том числе для людей, которые столкнулись с проблемами здоровья (сахарный диабет). Могли бы Вы дать им несколько советов: как не «опустить руки», най-



Редакция «Жизнерадостной газеты» в гостях у актера театра и кино Сергея Ивановича Варчука

ти в себе силы и не пасть духом. Пожелайте, пожалуйста, что-то хорошее конкретно для наших читателей. Пусть Ваши слова заставят всех улыбнуться!

– Никогда не падайте духом! При любых обстоятельствах верьте в лучшее. Не зря есть три православных понятия: вера, надежда, любовь. Надежда всегда умирает последней. Если у вас диабет или другая болезнь, главное, не закливайтесь на ней. Выполняйте предписания врача. Следите за своим здоровьем. Испытывайте положительные эмоции. Нервы – источник всех наших болезней. Не пускайте в себя эти переживания. Случилось что-то, пережил, идешь дальше. Отбросьте плохие мысли. Нужно уметь закрывать, перелистывать неприятную страничку. Старайтесь увидеть как можно больше хорошего даже в мелочах. В деталях, мелочах кроется счастье. Главное не унывать, уныние – это грех. Любите и будьте счастливы!

Беседовала Алла Кондратцева

Фотографии предоставил «Московский областной театр драмы и комедии и» www.motdik.ru



Новинки!

**Горчичное
масло**

100%
натуральное

**Тыквенное
масло**

**Кукурузное
масло**

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



Диабет как образ жизни!

Питание играет важную роль в качестве жизни человека с сахарным диабетом. Необходимо ежедневно придерживаться диеты. Тогда самочувствие будет прекрасным. Мы встретились и поговорили с диетологом-гастроэнтерологом – Анастасией Алексеевной Ефимовой. Она рассказала нам о важности сбалансированного питания при сахарном диабете. Развеела мифы о сыроедении и раздельном питании.



– Анастасия Алексеевна, расскажите, пожалуйста, немного о себе? Как Вы пришли в диетологию, медицину?

– Я с детства понимала, что хочу стать врачом. Окончила Первый Московский государственный медицинский университет имени И. М. Сеченова, лечебный факультет. Диетологию изучала в НИИ питания РАМН. Когда работала в терапевтическом отделении, видела много пациентов в тяжёлом состоянии. Меня огорчало, что им вовремя не донесли грамотно информацию о профилактике, особенно, о правильном питании. Или пациенты сами отказывались верить, что питание важно не только при ожирении, но и при других заболеваниях, например, артериальной гипертензии. Поэтому ушла в диетологию, чтобы стараться помочь на этапе, когда можно компенсировать заболевание, а не только снимать острое состояние. Например, сахарный диабет II типа, где диетотерапия – это основное лечение. И конечно, мы живем в эпоху пропаганды ЗОЖ,



**Ефимова Анастасия
Алексеевна, диетолог-
гастроэнтеролог**

диетология сейчас очень актуальна и популярна.

– Что изучает диетология?

– Классическая диетология занимается составлением сбалансированных рационов, индиви-

дуально подобранных, исходя из наличия у конкретного пациента каких-либо заболеваний, формируя правильное пищевое поведение. Питание может поддерживать здоровье, предотвратить многие патологии, хронические заболевания выводить в ремиссию, а обострения свести к минимуму. Сейчас существует большое количество модных диет: кето– и палеодиета, диета Дюкана, Аткинса, монодиеты и другие. Большинство из них опасны для здоровья. Я занимаюсь медицинской диетологией. Образование терапевта – гастроэнтеролога мне в этом помогает.

– Анастасия Алексеевна, расскажите, пожалуйста, об особенностях питания при сахарном диабете 1-го типа.

– При диабете 1-го типа человеку необходимо высчитывать хлебные единицы и подкалывать инсулин. Питание должно быть сбалансированным. Необходимо внимательно выбирать углеводы, отдавая предпочтение сложным. Рекомендую следить за количе-



Человеку с сахарным диабетом необходимо следить за количеством потребляемой клетчатки!



ством клетчатки, соотношением животных и растительных белков и жиров. Когда высчитываю пациентам калорийность, БЖУ (белки, жиры, углеводы), быстрее всего набирается белок. «Правильные» углеводы набрать сложнее. То, как советую питаться при сахарном диабете 1-го типа, рекомендовала бы и человеку без каких-либо сложных заболеваний.

– А при диабете 2-го типа?

– При сахарном диабете 2-го типа нужно быть более осторожным в выборе углеводов, так как инсулин не подкалывается. При 2-м типе диабета люди не чувствуют, что они больны, высокий уровень глюкозы в крови не вызывает специфических ощущений. Существует психологический момент: когда человек не чувствует боли, то ему гораздо сложнее соблюдать строгие ограничения, поэтому часто такие пациенты не придерживаются диеты. Как, например, при остром панкреатите, когда «дикие» опоясывающие боли. Человек готов отказаться даже от самых любимых продуктов, лишь бы боль прошла. Пациенту с диабетом необходимо помочь, чтобы он осознал всю серьёзность своего состояния и принял лечение, перемены в питании ответственно. Помимо знаний о сбалансированном рационе, необходимо обратить внимание на ещё один момент. Есть такой показатель, как гликемический индекс углеводов. Его легко понять, в Интернете можно найти специальные таблицы, в которых наглядно показано, как быстро поднимается уровень сахара в крови от количества съеденных углеводов. Чем ниже гликемический индекс, тем лучше. Такие подсказки помогут быстрее разобраться с нюансами питания при сахарном диабете 2-го типа.

– Назовите, пожалуйста, основные правила питания для человека с сахарным диабетом.

– Первое, к чему должен прийти человек с сахарным диабетом, как бы это банально ни звучало – исключить сахар. Выбирать продукты, не содержащие сахар, внимательно изучать этикетки продуктов. Проверять соки и напитки на наличие сахара.

Человеку с сахарным диабетом необходимо следить за количеством потребляемой клетчатки. Съесть в день примерно по 500 грамм овощей и 300 грамм фруктов. Фрукты можно при диабете. Когда их выбираете, смотрите на их гликемический индекс (ГИ). Например, ГИ клубники – 32, апельсина – 40-50, а банана – 60. Грубо говоря, большая тарелка клубники = одному маленькому банану.

Количество белка не должно превышать 2-х грамм на килограмм веса тела человека. Известно, что при диабете могут страдать почки. Необходимо внимательно следить за ними. Помимо классической ежегодной диспансеризации, дополнительно делать УЗИ почек, сдавать анализ мочи. Избыточное количество белка может усугубить ситуацию с почками, поэтому переждать белок не стоит!

Жиры исключать нельзя. Они выполняют много незаменимых функций в организме. Однако необходимо свести к минимуму животные жиры. Общее количество жиров в рационе не должно превышать 25-30%.

Человеку с диабетом очень полезна физическая нагрузка. Надо выбрать занятия по душе. Физическая активность всегда улучшает толерантность к инсулину, помогает сбросить вес, улучшает состояние сосудов. А главное – благоприятно влияет на уровень сахара в крови.

– Как Вы считаете, человек с сахарным диабетом должен полностью ограничить себя в сладком?

– Сладкое допускается в рационе. Естественно необходимы ограничения, но не такие строгие, как может казаться вначале. Важно научить пациента считать хлебные единицы (ХЕ), ориентироваться





на уровень глюкозы в крови, правильно подкальцивать инсулин и т.д. Натуральные сахара содержатся во многих углеводах. Можно подобрать сладости. В том числе батончики на перекус, просто изучая этикетки на товаре, обращая внимание на сахарозаменители.

– Анастасия Алексеевна, как Вы считаете, вегетарианство, растительная диета показаны человеку с сахарным диабетом?

– Растительная пища однозначно полезна, но в то же время это тяжёлая и грубая для усвоения еда, дающая дополнительную нагрузку на поджелудочную железу. Сахарный диабет требует соблюдения сбалансированного и здорового рациона. Вегетарианство – это отсутствие белка животного происхождения. А для человека с диабетом при таком питании возрастает риск железодефицитной анемии. Ферменты поджелудочной железы не могут справиться полноценно с таким количеством клетчатки, а исключительно растительный белок дополнительно нагружает почки. Питание должно быть сбалансированным: должно включать в себя белки (в т.ч. животные), крахмалистые, фрукты, овощи и жиры!

– В Вашей врачебной практике встречались вегетарианцы с сахарным диабетом?

– Конечно, встречались. У таких пациентов часто выявляли железодефицитную анемию. Тут начиналась моя работа, как диетолога. Необходимо правильно рассчитать

Можно подобрать сладости. В том числе батончики на перекус, просто изучая этикетки на товаре, обращая внимание на сахарозаменители.



строгую диету по калориям, БЖУ, чтобы пациенты не переедали растительный белок, и хватало всех необходимых макро- и микроэлементов. Со своей стороны я стараюсь донести до пациента, какие существуют риски и последствия. А дальше – это уже выбор каждого человека.

– К Вам часто обращаются люди с сахарным диабетом?

– Да, часто. Как я уже говорила, при диабете диетотерапия – это часть основного лечения. Особенно при 2-м типе. Очень часто ко мне обращаются пациенты и даже не знают, что у них сахарный диабет. Приходят с целью похудеть. Я вижу человека и по его внешности уже понимаю, какие результаты увижу в анализах. Избыточная масса тела, увеличенный объём талии – это повод сдать, как минимум общий и биохимический анализ крови, в том числе глюкозу, холестерин, УЗИ органов брюшной полости. Скорее всего понадобятся дополнительные исследования. Сахарный диабет 2-го типа часто сочетается с другими метаболическими нарушениями. Например, гиперхолестеринемией, мочекаменной и желчекаменной болезнью, гипертонической болезнью и др. Как отдельное заболевание его очень редко выявляют.

– Как должен выглядеть дневной рацион человека, страдающего сахарным диабетом?

– Начните день со стакана воды. Примерно через 10 минут можно завтракать. Завтрак – это самый главный приём пищи. Обязательно должны присутствовать



Dr
Dias

РОТОТАЙКА

Верное средство
для здоровья

la Fitona

углеводы. Съешьте гречневую кашу с кусочком курицы или индейки. К каше можно добавить яйца, сыр. Некрахмалистые овощи можно добавлять в течение всего дня. Идеальная порция – 250-300 грамм. Второй приём пищи – перекус. Это подходящее время для простых углеводов: фрукты, батончик с полезным составом, хлебцы. На обед можно суп и второе. Общая порция не должна превышать 400 г. Суп есть не обязательно, но важно готовить его на нежирном легком бульоне. На второе блюдо приветствуется рыба, птица или мясо нежирных сортов. Можно приготовить макароны из твёрдых сортов пшеницы или любой другой гарнир с гликемическим индексом ниже 70. Позже можно сделать ещё один перекус, если человек хочет. На ужин я бы рекомендовала убрать углеводы, и съесть, например, кусочек рыбы, курицы, индейки. Говядину не стоит выбирать на ужин, особенно если он поздний. На гарнир – овощи, но желательны не сырые, овощное рагу подойдёт идеально. Если в течение дня спокойно разрешаю сырые овощи, то на ужин рекомендую термически обработанные, так как они легче усваиваются. Такой легкий ужин тоже на порцию 250-300 грамм. Примерно за 2-3 часа до сна.

– А что рекомендуете в качестве полезного перекуса?

– Перекус может быть разным. Зависит от ситуации. После физической нагрузки или стресса – сахар в крови может резко упасть. Человек может ощущать головокружение, слабость, недомогание. В этом случае может понадобиться даже сахар или сок. Если глюкоза в крови понижена, но состояние не предобморочное, то в качестве перекуса выбирайте фрукты, полезные батончики, правильные бутерброды. Если мы говорим о чувстве голода, а сахар держится на приемлемом уровне, то можно перекусить кусочком сыра, натуральным йогуртом, овощами, салатом, кусочком рыбы или курицы, омлетом. То есть, когда не нужно повышать сахар, съедайте что-то не углеводное. Особенно ближе к вечеру стараюсь убирать углеводы у своих пациентов, потому что к вечеру сахар приходит в норму дольше. А в течение дня они могут перекусывать различными углеводами. Но всегда ориентируясь на уровень глюкозы в крови.

– **Анастасия Алексеевна, расскажите, пожалуйста, о важности водного баланса в организме человека с сахарным диабетом. Какое количество воды необходимо потреблять в день?**

– Все индивидуально. Необходимо смотреть на сопутствующие состояния почек, сердца, желудочно-кишечного тракта. Вода – это жизненная необходимость, но, как правило, люди не допивают воду. Я

бы советовала взрослому среднестатистическому человеку выпивать примерно 1,5 литра чистой воды в день. Есть классическая формула: 30 миллилитров воды на 1 килограмм массы тела. Но она подходит не для всех.



– **Что Вы думаете о сыроедении? Такая система питания поможет человеку чувствовать себя хорошо?**

– Для человека с диабетом сыроедение еще хуже, чем вегетарианство. Все-таки вегетарианцы едят термически обработанную пищу, а сыроедение – это грубая, сырая клетчатка. Как мы уже говорили выше, далеко не каждая поджелудочная железа это вы-



После физической нагрузки или стресса – сахар в крови может резко упасть. Если глюкоза в крови понижена, но состояние не предобморочное, то в качестве перекуса выбирайте фрукты, полезные батончики, правильные бутерброды.

держит. У меня были пациенты, которые придерживались этой системы питания и очень долгий период прекрасно себя чувствовали. Они эмоционально себя по-новому открывали. Параллельно занимались, например, йогой, тело приходило в тонус. Но рано или поздно такой эксперимент даст о себе знать, и может произойти настоящая катастрофа. Существует риск возникновения анемии, панкреатита, гастрита. Каждый должен трепетно относиться к своему здоровью.



При сыроедении или других суровых диетах тем более необходимо раз в полгода сдавать общий анализ крови, а также на железо, ферритин, фолиевую кислоту, витамин В12. Я за лечебное питание. Сыроедение – это точно не про сбалансированный рацион.

– Также хотелось бы затронуть тему отдельного питания. Что это? Как необходимо правильно питаться по этой системе, чтобы не навредить собственному здоровью?

– Современная диетология и вся медицина все больше становится персонализированной. Если мы говорим про обычного пациента с неосложненными хроническими заболеваниями, то нет необходимости в отдельном питании. Существует большое количество идеальных сочетаний продуктов. Например, гречневая каша с молоком или макароны с сыром. Они дополняют друг друга по аминокислотному составу. Так мы съедаем полноценный белок. Мясо, рыбу лучше есть с овощами, богатыми витамином С, они помогают белку расщепляться на аминокислоты и быстрее усваиваться. Вечером, особенно при диабете, лучше не смешивать белковые блюда с углеводным гарниром, например с рисом. Лучше овощи. Каждый рацион питания подбирается индивидуально с учётом особенностей организма человека. Старайтесь придерживаться медицинских взглядов и научно доказанных фактов.

– Как формируются пищевые привычки у человека?

– Помните, что врач диетолог и пациент – это команда. Когда ко мне обращается пациент, он проходит различные интересные для него самого тестирования, мы совершаем замеры, общаемся не менее часа. Далее я направляю его на сдачу анализов. После планирую, как будем строить дальнейшую совместную работу. Иногда может понадобиться помощь психолога в формировании пищевых привычек и нормализации пищевого поведения. И, конечно, очень многое зависит от характера и желания самого человека меняться.

– Как человеку самостоятельно правильно сформировать, изменить свои пищевые привычки, если он не может обратиться к диетологу? Дайте, пожалуйста, совет.

– Человек должен правильно оценить своё состояние и начать постепенно менять образ жизни. При-

нять действительность и не стесняться обращаться за помощью к специалистам. У меня были пациенты, которые и в 70 лет полностью меняли своё пищевое поведение. Достигали прекрасных результатов: холестерин с высокой отметки приходил в норму, снижалось давление, нормализовался сахар. Приятным бонусом всегда был сброс лишнего веса. Можно избавиться от вредных привычек, если ты сам этого захочешь. Даже за один день можно бросить курить. Никогда не поздно изменить что-то в своей жизни.

– Анастасия Алексеевна, дайте, пожалуйста, совет людям с сахарным диабетом. Что необходимо делать, чтобы чувствовать себя хорошо?

– Диабет – это не приговор! Моей сестре 21 год. Она болеет сахарным диабетом с трёх лет. Сестра очень активная, жизнерадостная, умная девушка. Для меня она являет-

Человеку с диабетом просто необходимо вести активный образ жизни. Дозированная физическая нагрузка, здоровое сбалансированное питание – помогут чувствовать себя прекрасно.



ся ярким примером, как можно полноценно жить с сахарным диабетом. Заболеваемость диабетом в мире увеличивается, но и качество жизни пациентов с диабетом повышается. Современные технологии, медицина, огромный выбор продуктов помогают поддерживать течение болезни. Человеку с диабетом просто необходимо вести активный образ жизни. Дозированная физическая нагрузка, здоровое сбалансированное питание – помогут чувствовать себя прекрасно. Необходимо правильно настроиться, найти своего врача, стремиться к целям, и всё получится!

Беседовала Диана Ключко



Dr
Dias

РОТОТАЙКА

верное средство
для здоровья

la Fitone



Рецепты от ФРАУ КЮХЕ

ДИЕТИЧЕСКИЙ БОРЩ

Ингредиенты:

- Капуста белокочанная – 1,5 кг;
- Картофель – 3-4 шт.;
- Морковь – 2 шт.;
- Лук – 2 шт.;
- Свекла – 2 шт.;
- Соль, перец по вкусу;
- Зелень по вкусу.



Диетический борщ – это отличный способ придерживаться сбалансированного питания.

Промойте и почистите все овощи. Нашинкуйте капусту. Натрите на терке морковь и свеклу. Нарежьте лук и картофель небольшими кусочками. Затем поставьте на плиту кипятить воду. В уже разогретую воду – сложите все овощи. Посолите и поперчите по вкусу. Варите до полной готовности. В конце добавьте зелень и подавайте на стол!

ПЕЧЁНАЯ МОРКОВЬ

Ингредиенты:

- Молодая морковь – 1 кг;
- Кинза – 4 веточки;
- Кунжутное масло – 3 ст. л.;
- Семена зиры – 2 ч. л.;
- Соль по вкусу.



Печёная морковь – это отличный диетический гарнир к основному блюду. Подойдёт и для праздничного стола.

Тщательно вымойте морковь и обсушите. Выложите морковь на противень и сбрызните кунжутным маслом. Посыпьте сверху семенами зиры и солью. Разотрите и перемешайте все руками. Поставьте противень в предварительно разогретую до 180 градусов духовку. Выпекайте 20-25 минут, пока морковь не зарумянится. Помойте кинзу, обсушите и разберите на листочки. Посыпьте кинзой морковь и подавайте к столу!

МОРОЖЕНОЕ С ФРУКТОЗОЙ

Ингредиенты:

- Молоко – 1,5 л;
- Сливки – 0,6 л;
- Яичный желток – 8 шт.;
- Малина – 180 г;
- Вода – 1 ст. л.;
- Фруктоза – 1/2 стакана;
- Ванильный стручок или ванилин по вкусу.



Иногда хочется побаловать себя сладким, но из-за большого содержания сахара – этого нельзя сделать. Мороженое на фруктозе – отличный выход. Людям, страдающим сахарным диабетом, рекомендуется брать молоко с 1% жирности.

Смешайте молоко и сливки, поставьте на плиту и доведите до кипения. Если любите ванильное мороженое, то добавьте ванильный стручок или ванилин. Хорошо,

плотно взбейте на большой скорости миксера желтки с фруктозой.

Для приготовления наполнителя: малину, 1 ст. л. воды и фруктозы нагревайте на большом огне в течение 5-ти минут. Готовую массу протрите через сито.

Постепенно добавляйте в яичную массу молочно-сливочную смесь. Когда все введёте, на 10-15 секунд увеличьте скорость миксера. Переложите полученную массу в кастрюлю. 5-7 минут держите на медленном огне до загустения. Все время помешивайте! Выключите огонь и продолжайте помешивать ещё 5 минут.

Остудите, полученную массу переложите в высокую миску и уберите в морозильную камеру. Каждые полчаса доставайте из морозильной камеры массу и взбивайте венчиком. Как только мороженое загустеет, добавьте фруктовый наполнитель, перемешайте и положите в холод. Вынимайте каждые полчаса и перемешивайте массу до готовности, пока не застынет ровно. Подавайте на десерт, выложив в пиалу!



СЛАДКАЯ ТРАВА

Стевия является одним из уникальных сахарозаменителей, который имеет нулевую калорийность. Но при этом в 300 раз слаще сахара в той же концентрации. Врачи его рекомендуют людям с сахарным диабетом, так как такой сахарозаменитель не навредит здоровью.

Родиной растения является Южная Америка, страна Парагвай. Открыто это растение было в 1887 году итальянским биологом Антонио Бертони. В 1903 году растению было дано название (*Stevia rebaudiana bertonii*). Название присвоено в честь Антонио Бертони и его друга – ученого Овидия Ребауди, помогавшего делать экстракт из листьев стевии. В России, где также освоили выращивание этой культуры, растению дали название «медовая трава».

Повышенный интерес к медовой траве связан с ее исключительным сладким вкусом и отсутствием в ней калорий. Входящие в состав листьев в больших количествах полезные вещества такие, как витамины А, В1, F, C, E, P, бета-каротин, эфирные масла, гликозиды, минералы (кальций, селен, фосфор, кремний, цинк, магний, хром) оказывают на организм человека лечебно-профилактическое действие.

Сладость растению обеспечивают вещества, имеющие название дитерпеновые гликозиды, собирательное название – «стевиозид». Их суммарная сладость в 300 раз превышает сладость сахара. В естественном виде у стевии присутствует легкая горчинка, но при специальной производственной обработке этот привкус исчезает. Японцы считают одними из главных

приверженцев правильного питания. Они добавляют стевию вместо обычного сахара, применяют её для нейтрализации вредных и агрессивных компонентов в составе некоторых продуктов. American Journal of Clinical Nutrition провели обзор и пришли к выводу, что если в 2000

году только 10% взрослых людей использовали низкокалорийные подсластители, то к 2012 году это стали делать 24% взрослых и 12% детей. Сахарозаменители приобретают в наши дни всё большую популярность, стевия – один из них.

В листьях стевии содержится около 18% гликозида стевиозида, благодаря которому растение считается природным заменителем вредного сахара. В растении присутствуют флавоноиды, являющиеся безопасными антиоксидантами, органические кислоты, жирные кислоты (линоленовая и линолевая). Минеральные вещества: кальций, цинк, калий, магний, медь, кремний, фосфор. В растении содержится клетчатка, свойства которой положительно влияют на организм человека. С нулевым гликемическим индексом стевия показана людям с сахарным диабетом. Также этот сахарозаменитель применяют во время диет. Она помогает снизить артериальное давление, благотворно влияет на иммунную, сердечно-сосудистую системы.

Стевия – один из уникальных продуктов питания, который даёт сладость и пользу. Имеет минимум противопоказаний, оказывает положительное действие на здоровье человека. Помогает в профилактике нарушений микрофлоры кишечника, пищеварения, снижения всасывания пита-



ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ СВОЙСТВА СТЕВИИ:

- Способствует выведению из организма вредного холестерина;
- Снижает уровень глюкозы в крови, так как быстро перерабатывает сахар, который поступает в организм с пищей;
- Стимулирует освобождение кишечника от токсинов и шлаков;
- Стимулирует регенерацию клеток, нормализует в них обменные процессы;
- Способствует снижению массы тела;
- Благотворно влияет на иммунную систему, помогает в профилактике вирусных и простудных заболеваний.



Dr
Dias

РОТОТАЙКА

Верное средство
для здоровья

la Fitore

тельных веществ в тонком кишечнике. Растение используют при проблемах с щитовидной железой, при сахарном диабете. Благодаря стевии человек с диабетом может разнообразить свой рацион сладкими блюдами и напитками. Сахарозаменитель разрешён людям с 1-м и 2-м типами сахарного диабета.

Но важно помнить, что человеку, страдающему сахарным диабетом, следует проконсультироваться с врачом перед тем, как употреблять в пищу стевию. При чрезмерном употреблении не исключен риск развития гипогликемии. Следует выбрать правильную дозировку сахарозаменителя.

Стевию активно используют для похудения. Листья не только имеют низкую калорийность, но способны подавлять чувство голода и снижать аппетит. Растение выводит шлаки, токсины из организма и улучшает метаболизм. Готовьте различные

блюда с добавлением стевии, она предаст сладость без вреда для фигуры.

**СТЕВИЮ АКТИВНО
ИСПОЛЬЗУЮТ
ДЛЯ ПОХУДЕНИЯ.
ЛИСТЬЯ НЕ ТОЛЬКО
ИМЕЮТ НИЗКУЮ
КАЛОРИЙНОСТЬ, НО
СПОСОБНЫ ПОДАВЛЯТЬ
ЧУВСТВО ГОЛОДА И
СНИЖАТЬ АППЕТИТ.**

Стевию используют не только в качестве сахарозаменителя, из неё делают чай, лекарство, настои. Добавляют в кондитерские изделия, молочные продукты. Чай из стевии советуют при воспалениях в горле. Для снижения артериального давления смешивают стевию с пустырником. При бессоннице совмещают с

мелиссой, мятой, ромашкой. Чтобы взбодриться, добавляют в чай из листьев стевии – женьшень и эхинацею. Приготовить такой напиток не составит труда, а пользы в нём будет много. Чай из стевии помогает улучшить общее состояние организма человека при регулярном использовании. Сахарозаменитель из стевии можно купить в магазине, а для чая – можно выращивать в домашних условиях. Даже у себя на балконе.

Обязательно перед началом использования сахарозаменителя или листьев растения проконсультируйтесь со специалистом. Лучше исключить проявления аллергии или других побочных эффектов. При правильном применении и дозировках редко случаются негативные последствия. Будьте внимательны к себе и своему здоровью!

Диана Клочко



реклама

Я **Стевия**
НАТУРАЛЬНЫЙ
ЗАМЕНИТЕЛЬ
САХАРА

Полезная альтернатива
сахару

stevia-stevioside.ru +7 (499) 390 31 53 info@yastevia.ru



Веду активный образ жизни, как все люди!



Полина Ефимова

Никогда не стоит унывать из-за неприятностей, неподвижных ситуаций. История нашей гостьи доказывает, что можно справиться и с болезнью. Принять её, и она станет частью Вашей жизни. Главное, не опускать руки.

Полине Ефимовой, так зовут нашу героиню, поставили диагноз «сахарный диабет 1-го типа» в три года. 18 лет назад болезнь внесла свои коррективы в жизнь этой жизнерадостной девушки, но это не помешало ей вести активный образ жизни, не унывать и не падать духом. Полина поделилась с нами своим рационом питания, рассказала, как справляется с повышенным сахаром в крови, какую роль играет спорт в её жизни. Доказала, на своём примере, что можно вести полноценный образ жизни, несмотря ни на что!

– Полина, расскажите, пожалуйста, немного о себе? Какие у Вас планы на будущее?

– Я учусь в Московском Государственном Институте Международных Отношений в подразделении «Международный институт энергетической политики и дипломатии». Буду международным менеджером в сфере энергетики. Летом проходила учебную практику по своему профилю. Мне понравилось, но нахожусь в поиске будущего места работы. Я занимаюсь танцами и понимаю, что никогда не брошу творчество. Это моё хобби по жизни.

– Полина, расскажите, пожалуйста, когда у Вас обнаружили сахарный диабет? Вы помните момент, когда Вам поставили диагноз?

– Когда я заболела сахарным диабетом, мне было 3 года. Конечно, есть какие-то воспоминания. Но я была слишком маленькой. Так что, получается, я с детства живу с этим, поэтому жизни без диабета не помню.

– Иногда нам в редакцию пишут родители детей, у которых сложились непростые отношения с одноклассниками из-за необходимости делать уколы во время обучения. Как это проходило у Вас? Не было ситуаций, когда дети дразнили из-за болезни?

– Никогда не было такого! Все мои друзья с самого раннего детства знали, что у меня сахарный диабет. Ви-

дели, что делаю уколы, измеряю сахар в крови. Наоборот, одноклассники интересовались: «Больно тебе или нет? Что это? Зачем?». Некоторые просили померить им сахар, проявляли интерес к этому. Для меня общение с друзьями и одноклассниками никогда не было проблемой.

– Сахарный диабет – это всегда ограничения в сладком. Как Вы в детстве реагировали на это? Как с этим справлялись?

– Конечно, ограничение в сладком было всегда. У меня не было обиды, что кому-то можно съесть шоколадку, а мне нельзя. Даже при диабете, если следить за собой, держать сахар в норме, можно иногда побаловать себя. Я понимала: прежде, чем съесть конфету, шоколадку, необходимо померить сахар. Спрашивала у мамы, можно или нет есть ту или иную сладость. Если ответ был положительным, получала на празднике кусок торта, как все дети. Просто необходимо контролировать ситуацию.

– Сейчас, когда хочется сладкого, что едите? Какие сладости предпочитаете?

– Летом всегда хочется мороженого. Ем шоколад, в основном темный. В детстве ела специальные диабетические продукты. Когда выросла – перестала. Сейчас



Dr
DiaS

РОТОТАЙКА

верное средство
для здоровья

la Fitone

из диабетической продукции могу съесть леденцы без сахара, натуральные батончики-мюсли.

– Расскажите, пожалуйста, Вы посещали «Школу диабета»? Если да, то помогли ли Вам занятия узнать больше об этом заболевании?

– Когда я только заболела, «Школу диабета» прошла моя мама. Поэтому большую часть своей жизни опиралась на знания, которые она мне дала. Начала сама себе делать уколы достаточно рано. Научилась высчитывать хлебные единицы, количество инсулина для подкочки. Сама я прошла «Школу диабета» в 18 лет. Эта информация дала новое понимание болезни.

– После постановки диагноза «сахарный диабет» меняется рацион питания, какие-то продукты становятся под запретом. Какой у Вас рацион питания, и как Вы к нему привыкали?

– Моя семья за здоровый образ жизни, правильное питание. Поэтому у нас одинаковый рацион. Мы себя практически ни в чем не ограничиваем. Могу съесть что-то сладкое, но в умеренных количествах. В моём детстве мы могли допустить в рационе колбасу, сосиски. Со временем поняли, что это вредно. Можно обойтись без них. Заменяли колбасу на мясо курицы или индейки. Моя старшая сестра стала диетологом-гастроэнтерологом. Помогает нам составить рацион питания, советы даёт. Стараемся следить за своим питанием, режимом дня, физическими нагрузками. Ходим вместе в спортзал. Летом в парке любим играть в бадминтон. Это уже традиция.

– Как Вы питаетесь во время перекусов, чтобы не навредить собственному здоровью?

– Перекус – это период, когда может сбиться сахар в крови. Главное, перед любым перекусом померить сахар. Понять, что можно съесть в зависимости от результата анализа. Сахар высокий – лучше обойтись без углеводов. Съедаю овощи или кусочек сыра. Если сахар позволяет, могу съесть кусочек шоколадки или батончик-мюсли. Главное, посчитать хлебные единицы.

– Полина, людям с сахарным диабетом врачи рекомендуют вести пищевые дневники. У Вас есть такой?

– «Классический» пищевой дневник я не веду. Но, периодически, чтобы отследить изменения уровня сахара в течение дня, проследить его динамику, я записываю, сколько съела хлебных единиц и сколько колола инсулина, изменения уровня сахара в тот или иной момент. Особенно перед походом к врачу. Но, что конкретно я съела – не записываю. Мне так привычно и удобно.

– Расскажите, пожалуйста, что необходимо делать, чтобы вовремя измерять сахар? Как измеряете сахар в крови? Как это сделали в первый раз?

– Помню, как впервые мне измеряли сахар. Это было, когда я попала в больницу в три года. Тогда проверяли ужасными лезвиями, которыми не прокалывали, а резали палец. Я была маленькой, и мне было страшно. Потом у меня быстро появился прибор, которым легко прокалывать палец. Сейчас для меня это не составляет труда. Достаточно часто измеряю сахар: перед едой, перед физическими нагрузками, перекусами.



PRO | ТАНЦЫ



– Чувствуете ли Вы повышение или понижение сахара в крови?

– Если сахар сильно повышен, резко хочется пить, ощущается вялость. Повышенный сахар сильно влияет на настроение. Оно сразу портится. Если сахар низкий – сильная слабость, головокружение. Ладони могут потеть. Я стараюсь «ловить» подобные моменты. Лучше их вообще не допускать.

– Как Вы думаете, о чем всегда нужно помнить человеку с сахарным диабетом?

– Должен быть постоянный самоконтроль. Помнить о необходимости измерения сахара в крови, о хлебных единицах, правильном питании. Это достаточно тяжело и может надоедать. Иногда хочется дать себе слабину. Главное помнить, что нельзя доводить себя до критического состояния! Нужно быть внимательнее, чем всем остальным. Не воспринимать диабет как жизненное наказание. Относиться как к другому образу жизни: осознанному и правильному. А так, ничем жизнь человека с диабетом не отличается от жизни простого человека. Даже, возможно, она лучше. Так как люди с диабетом часто ходят к различным врачам и следят за собой. Можно быстрее предупредить новое заболевание. Обычный человек часто откладывает поход к врачу и терпит до последнего.

– Вы знакомы с последствиями сахарного диабета для организма человека? О его влиянии на зрение, вес, почки, ноги? Что нужно делать, чтобы предотвратить данные осложнения? Что Вы делаете для этого?

– Как ни странно, с таким большим стажем диабета у меня нет проблем со зрением, ногами и почками. Но я, действительно, знаю, что такое последствия диабета.

– Полина, Вы сказали, что увлекаетесь танцами. Как Вы считаете, занятия спортом важны для человека с сахарным диабетом?

– Несомненно, важны. Для любого человека спорт очень полезен. Спорт должен присутствовать в жизни человека с сахарным диабетом. На протяжении всей своей жизни занималась профессионально танцами. В качестве хобби – преподаю танцы детям и взрослым.



На протяжении всей своей жизни занималась профессионально танцами. В качестве хобби – преподаю танцы детям и взрослым. Мне это очень нравится, и никогда не мешало.



Мне это очень нравится, и никогда не мешало. Я увлекаюсь современными танцами: хип-хоп, джаз-фанк, дэнсхолл. До этого много лет занималась спортивно-бальными танцами, хореографией.

– Как по-Вашему, от чего зависит качество жизни человека, страдающего сахарным диабетом?

– От самоконтроля и ведущего врача-эндокринолога. В моей жизни встречались разные специалисты, которые всегда поддерживали меня. Говорили, что диабет – это не страшное заболевание. С ним можно спокойно жить и быть счастливым. Это «осознание» влияет на человека, его качество жизни. Главное, самому всё понять.

– У Вас есть ведущий врач-эндокринолог?

– Да, это прекрасный врач-эндокринолог – Мошенина Софья Эдуардовна. Я с ней познакомилась после первого кетоацидоза. В тот момент она и физиче-

У меня дважды был кетоацидоз. Это когда сахар некоторое время слишком повышен, и начинают выделяться в организм кетоны. Происходит нарушение углеводного обмена вследствие дефицита инсулина. Я была в предкомовом состоянии. Потом достаточно быстро восстановилась после кетоацидоза. Пошла в «Школу диабета» еще раз. Так как поняла, что есть пробелы в знаниях, понимании моей болезни. Их нужно было срочно восполнить, чтобы подобное не повторилось. После первого кетоацидоза мне поставили инсулиновую помпу. Это упростило жизнь. С ней стало гораздо удобнее.



ски, и морально поддержала меня. Вывела из плохого состояния. До сих пор общаюсь с ней, хожу на консультации.

– Полина, существует мнение, что сахарный диабет может возникнуть в результате неординарного события, стрессовой ситуации или на генетическом уровне. Как Вы думаете, что именно у Вас послужило таким толчком? Вам рассказывали родители?

– Честно говоря, врачи так и не смогли окончательно установить причину. Я в три года очень сильно переболела гриппом. Официальная версия – сахарный диабет стал осложнением болезни.

– Также стресс может привести к большим скачкам сахара в крови. Расскажите, пожалуйста, как Вы справляетесь в данной ситуации? Как восстанавливаетесь после нервного напряжения?

– Абсолютно точно, нервы влияют на уровень сахара в крови. Чаще всего я это ощущаю в период сессии. Ты постоянно нервничаешь при подготовке и сдаче экзаменов, находишься в состоянии стресса. В эти дни я немного повышаю дозу инсулина. Бывают непредвиденные ситуации. Тогда нужно внимательнее контролировать уровень сахара в крови. Если он повысился, пытаться снизить его.

– Полина, поделитесь, пожалуйста, как Вы питаетесь в университете? Берёте еду с собой?

– Нет, у нас в университете прекрасная столовая. Всегда могу найти что-то для себя. Там такая же еда, которую я могу приготовить и дома. Трудностей с питанием в университете не возникает. Могу с друзьями в кафе сходить.

– Ваши друзья уже привыкли к тому, что у Вас иной рацион питания, поддерживают Вас?

– В университете мои друзья

знают, что у меня сахарный диабет. Они даже спрашивали, что им делать, если у меня будет слишком низкий или высокий сахар. Как мне помочь в этом случае. Нет никакого особого отношения, мы общаемся на равных. Я могу всегда сходить с ними в кафе, кино и другие места. Они всегда поддерживают меня.

Люди с диабетом могут жить вполне полноценной жизнью: прыгать с парашютом, заниматься танцами, спортом и другим. Идите вперёд, несмотря ни на что!

– Узнали ли, что кто-то из друзей уже давно с сахарным диабетом?

– В школе занималась с репетитором немецким языком. Она предложила мне конфеты, а я понимала, что нельзя. Рассказала ей, что у меня сахарный диабет. Оказалось, что у неё тоже сахарный диабет, только 2-го типа. Мы поделились друг с другом опытом. Потом периодически обсуждали какие у кого сахара, как с этим боремся. Была общая тема для разговора.

– Вы очень оптимистичный человек. Как удаётся не опускать руки, не «заикливаться» на болезни?

– Случались периоды, когда было достаточно сложно. Так произошло перед кетоацидозом. У меня была депрессия, не хотелось измерять сахар, так как понимала, что анализ опять покажет высокий уровень. Но я справилась. Меня очень поддержали близкие и лечащий врач. Главное, не бойтесь высокого или низкого показателя. Любую ситуацию мож-

но исправить. Все мы живые люди, и организм может реагировать по-разному. В любой момент можно подколоть инсулин. На меня сильно влияет моё окружение, семья. Они всегда готовы мне помочь, поддержать. А ещё, обязательно надо стремиться к своим целям, мечтам. Не сидеть на месте. Я учусь в университете, занимаюсь танцами и преподаю их. Провожу много времени с друзьями. Веду активный образ жизни, как все люди. На диабете жизнь не заканчивается!



– Полина, дайте, пожалуйста, несколько советов от человека, столкнувшегося непосредственно с сахарным диабетом? Как найти силы двигаться дальше?

– Никогда не падайте духом! Если что-то не получается, обратитесь за помощью к родным и близким. Не удаётся с ними поговорить, посоветуйтесь со своим врачом. Ставьте себе цели, достигайте их. Не говорите: «У меня ничего не получится!»! Диабет, это всего лишь отговорка. Всё можно сделать. Люди с диабетом могут жить полноценной жизнью: прыгать с парашютом, заниматься танцами, спортом или чем-то другим. Идите вперёд, несмотря ни на что!

Беседовала Диана Ключко



Правильный выбор

Мы встретились и поговорили с Когаем Романом Львовичем – кандидатом медицинских наук, специалистом в области эндокринологии, нутрициологии и диетологии, основателем школы диабета Доктора Ко. Роман Львович рассказал о важности правильного питания при сахарном диабете, его отношению к растительной диете.

– Роман Львович, расскажите, пожалуйста, о профилактике сахарного диабета. Когда её необходимо начинать, и что нужно делать?

– Профилактику сахарного диабета нужно начинать с детства – не перекармливать своих детей сладостями, соками, в том числе свежевыжатыми. Не баловать их фастфудом, ограничить прием молока и сладких молочных продуктов. Неправильное питание, наряду с вирусными и инфекционными заболеваниями, нередко приводит к сахарному диабету 1-го типа. Взрослым людям о профилактике сахарного диабета нужно задуматься тогда, когда объем талии у женщин превышает 80 см, а у мужчин 93 см. Известно, что ожирение в 80% случаев приводит к сахарному диабету 2-го типа. Что делать? Правильно питаться и больше двигаться. Нужно соблюдать баланс – сколько съел килокалорий, столько нужно израсходовать. Перекос в первую сторону приводит к ожирению. Чтобы не допустить этого «перекоса», нужно утро начинать с 5-7 километровых прогулок со скандинавскими палками и физических упражнений.



Когай Роман Львович – кандидат медицинских наук, специалист в области эндокринологии, нутрициологии и диетологии, основатель школы диабета Доктора Ко

– На своём сайте Вы опубликовали статью о важности хрома в жизни человека с сахарным диабетом. Расскажите об этом подробнее?

– Хром занимает 24-ю строчку таблицы Менделеева, но по значимости для больных сахарным диабетом занимает первое место среди микро-макроэлементов, так как хром участвует в выработке поджелудочной железой инсулина, а также является проводником инсулина в клетку. Хром помогает поддерживать нормальный вес, ускоряя углеводный обмен и переработку жиров. Он помогает снизить артериальное давление при гипертонии и очищает организм от токсинов, солей тяжелых металлов. Также регулирует липидный обмен, выводит излишки холестерина.



Dr
Dias

РОТОТАЙКА

Верное средство
для здоровья

la Fitone

– Какой существует наиболее доступный способ получения необходимого количества хрома человеком?

– В маленьких пропорциях хром содержится во всех продуктах, но больше всего он содержится в рыбе и морепродуктах, говяжьих печени и сердце. В растительных продуктах его больше всего в свекле, брокколи, кукурузе и сое. Однако для удовлетворения потребности организма в хrome, хрома, содержащегося в этих продуктах, недостаточно. Поэтому своим пациентам я рекомендую хром в виде БАД.

– Как Вы считаете, показана или нет растительная диета, вегетарианство человеку с сахарным диабетом? Почему?

– Мне нравится растительная диета, но с оговоркой, что применять её нужно периодически, например, 2 дня в неделю. Я, к примеру, устраиваю себе разгрузочные дни, применяя растительную диету. Можно каждый месяц по 7 дней питаться растительной пищей или в квартал 1 раз по 10 дней. Вреда от такого питания не будет. В то же вре-

мя, постоянно питаться растительной пищей, думаю, не совсем правильно. Так как нашему организму нужны животные белки и жиры, которые дают организму незаменимые аминокислоты, а без них затруднительна выработка всех гормонов: тестостерона, эстрогена, прогестерона. Если выбирать между жестким отказом от продуктов животного происхождения и умеренным, то я бы отдал предпочтение не вегетарианству, а полувегетарианству (флекситарианству). Когда в умеренных количествах можно употреблять красное и белое мясо, рыбу, морепродукты, яйца.



Когдай Роман Львович и популярная советская и российская актриса театра и кино, режиссер Елена Октябревна Цыплакова

– Роман Львович, какие Вы дадите рекомендации по питанию человеку, страдающему сахарным диабетом 1-го типа?

– Больным сахарным диабетом 1-го типа понемногу можно употреблять любые продукты без исключения. Но этой группе людей или их родным нужно помнить всегда два правила:

Человек с диабетом 1-го типа никогда не должен быть голодным, так как голод в таком случае является фактором, провоцирующим гипогликемию, которая опасна для жизни;

Человек с диабетом не должен переедать, ему необходимо постоянно учитывать количество пищи и способность продуктов повышать уровень глюкозы в крови.

Кроме того, ему или его близким нужно знать, в каких продуктах находится много углеводов, а в каких белков, жиров или клетчатки. При этом, безусловно, нужно ограничить быстрые углеводы. Также надо иметь представление о том, как быстро каждый продукт повышает сахар в крови. Любые физические нагрузки необходимо тщательно планировать.



– А людям с диабетом 2-го типа?

– Здесь гораздо сложнее, так как у этой группы людей много запретов и ограничений из-за метаболического синдрома, инсулинорезистентности и окислительного стресса. Под запрет попадают быстрые углеводы, а под ограничения – продукты с высоким гликемическим и инсулиновым индексами. Не буду перечислять все продукты, их можно найти в интернете. Тем более, при подборе питания нужно учитывать индивидуальные особенности человека с диабетом 2-го типа, но у меня под запретом все сладости и сладкие напитки. Из продуктов под запретом: картофель, манная крупа, сладкие фрукты (бананы, финики, инжир). Под ограничения попали все крупы, включая рис, мучные продукты, включая хлеб. Я придерживаюсь рациона, когда в меню на завтрак, обед и ужин отводится 50 % овощей, по 25 % белков и жиров, то есть мясо, рыба, птица. Людям с диабетом на завтрак рекомендую 3 хлебные единицы (ХЕ), 300 ккал женщинам, а мужчинам соответственно 3,5 – 4 ХЕ и 400 ккал. На обед – женщинам 4 ХЕ, 400 ккал, мужчинам – 4 ХЕ

и 500 ккал. На ужин – женщинам 3 ХЕ и 300 ккал, мужчинам – 3,5 – 4 ХЕ и 400 ккал. (Таблицы ХЕ и калорий можно найти в интернете).

– Мясо при диабете вредно или полезно? Какое и в каких количествах?

– Могу сказать однозначно полезно! Так как оно является источником витаминов, белка и углеводов. Однако, лучше ограничить прием свиного и бараньего мяса из-за высокого содержания в них жира. Предпочтение я бы отдал мясу курицы и кролика, а также нежирной говядине. Так как в них содержится много незаменимых аминокислот.

– Вы пишете, что уже на протяжении 30-ти лет боретесь с сахарным диабетом, и 13 лет – эта проблема касается Вас лично. Как Вы справляетесь с сахарным диабетом?

– Я, как и все врачи-эндокринологи, следовал заданным здравоохранением курсом лечения – сахароснижающие препараты. А когда они перестают помогать – инсулинотерапия. Но, к сожалению, со временем, и инсулинотерапия перестает помогать. То есть мы доводим паци-

ента до «стены», откуда нет хода ни вперед, ни назад. Больные остаются наедине со своими болезнями и впадают в депрессию, что еще больше усугубляет течение болезни. Я, конечно, нашел для себя приемлемый препарат, а еще совершаю каждый день пешие прогулки, выполняю физические упражнения и стараюсь правильно питаться. Два раза в году прохожу 21-дневную программу, основанную на голодании с целью очистки организма от токсинов. Эти действия позволяют мне компенсировать диабет и держать сахар в крови в пределах нормальных величин.

– Как Вы контролируете уровень сахара в крови? Измеряете его? Как часто, чем?

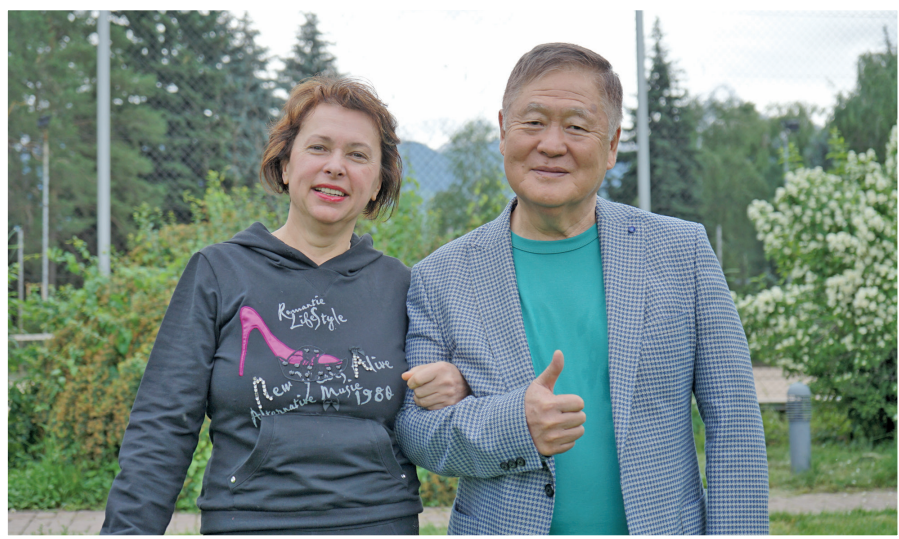
– Обычным глюкометром Аккучек. Измеряю сахар утром натощак, перед обедом и ужином. Это позволяет мне постоянно контролировать сахар в крови, регулировать питание и физические нагрузки.

– Роман Львович, какова роль медицины в жизни человека с сахарным диабетом?

– Я не умаляю роль медицины в лечении сахарного диабета. Благодаря медицине были спасены жизни миллионов больных диабетом. Однако, на мой взгляд, медицине нужно переместить центр тяжести с лечения на профилактику. Так как ей не угнаться за эпидемическим ростом больных сахарным диабетом. Легче информировать людей и предупредить заболевание, чем лечить.

– В апреле и мае у Вас были лекции о сахарном диабете в Москве. Как часто они проходят, трудно ли на них попасть? Если можно расскажите, как записаться на них?

– С лекциями я начал выступать с февраля текущего года не только в Москве и Московской области, но и в Санкт-Петербурге, Минске. В среднем, они проходят с интервалом – 2 лекции в месяц. Мы заранее



От души желаю всем читателям «Жизнерадостной газеты» правильной информации, принятия решения, действий и получения результата – победы над сахарным диабетом!



сообщаем в социальных сетях о предстоящей лекции. Все лекции я провожу бесплатно. Поэтому посетить ее может любой больной сахарным диабетом.

– О чём Вы рассказываете на лекциях? Какие Вы слышите часто задаваемые вопросы от посетителей. Если можно, с ответами. Что больше всего беспокоит людей?

– На лекциях я рассказываю о том, чем опасен сахарный диабет, об осложнениях заболевания, и как их предотвратить. То есть даю людям правильную информацию. Как говорили в Древнем Риме: «Предупрежден – значит вооружен». Для многих больных информация, которую даю на лекциях, открывается с неожиданной стороны. Поэтому они начинают выполнять физические упражнения, правильно питаться, принимать препараты и, как следствие, им удается вернуться к здоровой жизни. Чаще всего во время и после лекции мне задают вопрос, как правильно питаться, и какие физические нагрузки показаны при диабете. Всегда отвечаю, что питание должно быть сбалансированным, то есть в рационе должны присутствовать углеводы, белки и жиры, но при этом углеводы не должны быть быстро усвояемыми. Относительно физических упражнений, если можете выполнять любые физические упражнения стоя – делайте их, и ходите 7-10 тысяч шагов. Не получается стоя – выполняйте сидя, не можете выполнять сидя – делайте лежа.

– Роман Львович, назовите, пожалуйста, Ваши три правила здорового образа жизни?

– На самом деле, их больше, чем три. И трудно отдать предпочтение каким-то трем правилам здорового образа жизни. Тем не менее, на первом месте – правильное питание, на втором месте – физические нагрузки, на третьем – положительный психологический настрой (старюсь любую ситу-

ацию воспринимать позитивно). Все-таки, не могу не назвать другие правила, которые стали для меня важными: отказ от вредных привычек, полноценный восьмичасовой сон, два раза в неделю баня и разгрузочные дни.

– Традиционно все гости нашей газеты делятся специальными рецептами блюд. Поделитесь, пожалуйста, Вашим любимым.

– На YouTube я выкладывал видео-ролик, как готовить мое любимое блюдо из рыбы. Оно называется «Рыбное хе». В поисковике можете набрать «Школа диабета доктора Ко». Там выставлено огромное количество блюд без углеводов для диабетиков. Все эти блюда являются моими любимыми. Не буду скрывать, я люблю вкусно покушать. (Улыбается.)



С лекциями я выступаю не только в Москве и Московской области, но и в Санкт-Петербурге, Минске. Все лекции я провожу бесплатно. Поэтому посетить ее может любой больной сахарным диабетом.

– Посоветуйте нашим читателям как не унывать, найти в себе силы для борьбы с сахарным диабетом? Как осознать, что жизнь с диабетом не закончилась и она будет долгой, продуктивная, активная?

– Прежде всего, нужно понять, что сахарный диабет – это не приговор, а призыв к активным действиям. Советую читателям Вашего замечательного журнала

даже самую тяжелую ситуацию воспринимать, как возможность. К сожалению, очень многие больные воспринимают сахарный диабет, как тупик или стену, откуда нет возврата к здоровой жизни. Если это заболевание воспринимать, как возможность, тогда в голове у человека меняется парадигма: «болезнь» – на «здоровье». Он начинает выполнять все вышеописанные правила, как следствие этого – возврат к здоровой и долгой жизни. Чтобы с диабетом прожить 90 и более лет, правилом номер один является – не унывать, если приходит уныние. Правило номер два – посмотри на правило

номер один. (Улыбается.) Никогда не нужно отчаиваться, так как у человека всегда есть выбор. Отчаяние приводит к депрессии и к неправильному выбо-

ру. Лучшие действия при сахарном диабете – вышеописанные правила. Они помогут свести на нет уныние и отчаяние. От души желаю всем читателям «Жизнерадостной газеты» правильной информации (надеюсь, я немного раскрыл ее), принятия решения, действий и получения результата – победы над сахарным диабетом!

Беседовала Диана Ключко





Изящное искусство

Балет – один из красивейших видов искусства. Артисты балета показывают на сцене невероятное зрелище. Их движения изящны и легки. Чтобы добиться такого результата, необходимо ежедневно тренироваться и придерживаться специального режима питания. Мы встретились и поговорили с Анастасией Лименко – балериной, ведущей солисткой Московского академического Музыкального театра им. К.С. Станиславского и В.И. Немировича-Данченко. Анастасия рассказала нам о своих творческих планах, работе в театре, режиме питания. Поделилась тем, как удается восстанавливать силы после больших и длительных нагрузок.

– Анастасия, расскажите, пожалуйста, как Вы стали заниматься балетом?

– Я не мечтала с детства стать балериной, так получилось. Изначально занималась художественной гимнастикой, но мне она категорически не нравилась. Постоянно упрашивала бабушку не водить меня на тренировки. Когда мне исполнилось 9 лет, мама приняла решение отдать меня в балет, так как посчитала гимнастику слишком травмоопасным спортом. Я ни разу не была на балете до того, как пошла на занятия. Это был шаг в неизвестность. Полюбила балет со второго или третьего года обучения.



Спасибо большое за это моим педагогам! Они сумели привить мне любовь к этому искусству. Помогли понять его.

– Когда Вы поняли, что балет – это Ваше призвание?

– Мне было 13 лет, и педагоги увидели во мне потенциал. Стали готовить к конкурсам. Это был выход за рамки школы. Подготовка и сам конкурс дали понимание, что балет – это профессия. На конкурсе я познакомилась с выдающимися людьми из мира балета. Увидела, что представляет собой балет. И «зажглась»...

– Что было самым сложным на пути становления профессиональной балериной?

– Каждый момент становления личности ребенка по своему сложен и своеобразен. Для меня таким знаковым и сложным в эмоциональном плане моментом был переезд из Минска в Москву. После победы в конкурсе мне предложили учить-



Dr
Dias

РОТОТАЙКА

верное средство
для здоровья

la Fitone

ся в Московской государственной академии хореографии. Это была кардинальная перемена в моей жизни.

– Анастасия, во время учёбы у Вас была мечта исполнить какую-нибудь партию? Осуществилась ли она сейчас?

– Да, это партия Китри в балете «Дон Кихот». На конкурс я готовила одну вариацию из этого спектакля. Долго и тщательно репетировала. Я понимала, что мечтаю в будущем станцевать весь спектакль. Мечта осуществилась, и я уже несколько лет в театре танцую партию Китри. Во время премьеры были потрясающие ощущения. На сцене поняла, что маленькой девочкой мечтала об этом моменте, и вот он реализован. Эмоции переполняли меня. Мечты сбываются, главное верить в них!

– Вы упоминаете о балетных конкурсах. Расскажите, пожалуйста, подробнее об этом периоде жизни?

– Это был сложный период. Поскольку учёба отнимала много времени. С самого утра до вечера у меня были общеобразовательные уроки и предметы по специальности. Например, классический, народный, дуэтный танцы. После нужно было находить время на репетиции для конкурса. Туда необходимо было подготовить пять вариаций из любого спектакля и номер с современной хореографией. Это был огромный объём работы. Свободного време-



ни не было вообще. Педагоги меня выделяли, видимо, это задевало моих одноклассников, отношения не складывались. А мне так не хватало дружеской поддержки в эти моменты жизни. Можно сказать, что у меня не было детства. Ты сразу вступаешь во взрослую жизнь. Понимаешь всю ответственность перед профессией, своими желаниями и амбициями. Результат напрямую зависит от проделанной работы, репетиций, вложенных сил. Конкурсы закалили мой характер. Сыграли важную роль в становлении меня, как артистки. Они стали фундаментом для понимания работы в театре.

– Вы уже семь лет работаете в Московском академическом Музыкальном театре им. К.С.

Станиславского и В.И. Немировича-Данченко. Изменилось ли каким-то образом Ваше отношение к профессии, к театру?

– В глобальном смысле – нет, так как мои стремления, желания остались неизменны. Я еще в школе поняла, что именно хочу рассказать зрителю через своё творчество. С опытом понимание стало глубже.

Эти мысли меня всегда двигали вперед.

Театр – это сложный механизм. В котором нужно найти своё место и уметь работать в команде с педагогами, коллегами, руководством. Это не простой социум. Главное, фокусироваться на своей работе. Понимать, что это важнее всех ситуаций.

– Какие Ваши любимые классические партии? В каком образе на сцене получаете максимальное удовольствие?

– Очень сложно выбрать одну партию. Важно раскрываться в разных ролях. Показать свою разноплановость. Как артист, я пытаюсь найти своё прочтение роли. Показать, как вижу тот или иной персонаж. Поэтому все партии, которые танцевала, мною любимы.

– Анастасия, какие у Вас творческие планы? Задумываетесь ли Вы о том, на что сменить сценическую карьеру, когда придет время?

– Хочется продлить свою профессиональную жизнь и сохранить тело в здравии. О планах сложно говорить. Люблю сначала что-то сделать, а потом уже показать результат. В будущем вижу себя связанной с искусством. Так как однажды окунувшись в эту среду, трудно себя представить в чем-то другом. Хочется придумать что-то такое, чтобы совместить все свои увлечения. Посмотрим, как это будет. (Улыбается.)



Наверное для меня очень важна конкуренция. Так как это заставляет идти вперед. Конечно, должна быть здоровая конкуренция, когда каждый стремится стать лучше, оттачивая свое мастерство.

Мне нравится вдохновляться коллегами, смотреть хорошие спектакли. Всегда радуюсь за успехи других.



Какие-то ближе к моему характеру, какие-то – нет. Даже те роли, которые изначально казались сложными, и я думала, что не справлюсь с ними, в итоге становились любимыми. Как родители растят ребёнка, так и ты постепенно растишь эти образы в себе.

– Как Вы избегаете конфликтов, находясь постоянно в коллективе? Ведь у артистов балета большая конкуренция друг с другом.

– Наверное для меня очень важна конкуренция. Так как это заставляет идти вперед. Конечно, должна быть здоровая конкуренция, когда каждый стремится стать лучше, оттачивая свое мастерство. Мне нравится вдохновляться коллегами, смотреть хорошие спектакли. Всегда радуюсь за успехи других. Мы все делаем общее дело. Главное: понимать, чего именно хочешь ты от профессии! Фокусироваться на собственном развитии. Сравнение себя с другими отнимает много душевных сил. Я дословно не процитирую. Как говорил Михаил Барышников (Советский и американский артист балета – Прим. ред.), что для него самое главное танцевать лучше самого себя. Необходимо каждый день становиться

лучшей версией себя.

– Анастасия, Вы сказали, что ходите на спектакли к коллегам. Что Вы чувствуете, когда находитесь по другую сторону сцены?

– Это более волнительно, чем самой находиться на сцене. Так как ты понимаешь, какая работа проделана. Переживаю за артистов на сцене очень! Если что-то идет не так, меня бросает в дрожь. Всегда сложно выкручиваться из непредвиденных ситуаций. Есть такое понятие, как профессиональная деформация. Ты не можешь отстраненно смотреть спектакль, как обычный зритель. Расслабиться невозможно.

– Как Вы настраиваетесь перед выходом на сцену? Есть ли ритуал, который обязательно нужно исполнить?

– У меня нет особенного ритуала, как есть у многих артистов балета. Кто-то может перекреститься, постучать по сцене. Я так не делаю. Но я люблю каждый раз полежать перед выходом. Лечь на пол в примерной,

закрывать глаза. Кто-то думает, что я сплю. Но я просто лежу, и это помогает сфокусироваться, привести мысли в порядок. Это успокаивает и придает уверенности.

– Ваш театр много гастролирует? Расскажите подробнее об этом?

– Сейчас наш театр не гастролирует. Два года назад произошла смена руководства, и был выбран новый вектор существования театра. Было принято решение развиваться в Москве и ставить новые премьеры. Но меня часто зовут на гала-концерты, спектакли в другие города и страны. Это как глоток свежего воздуха для меня. Потому что сложно находиться в течение года только в своей труппе. Выезжая, видишь



Главное: понимать, чего именно хочешь ты от профессии! Фокусироваться на собственном развитии.

других артистов, пробуешь новую сцену. Происходит обмен опытом, знаниями. Это также помогает в становлении и развитии артиста.

– Поделитесь, пожалуйста, какая публика, в хорошем смысле, поразила Вас больше всего?

– В Китае. Этот опыт у меня не сравним ни с чем. В Мексике тоже было потрясающе. Но китайцы – невероятные фанаты русского балета. Когда к ним приезжает русский артист, это сравнимо с приездом ми-

ровой суперзвезды кино или музыки. Они очень восторженны и принимают овациями стоя. После спектакля находят тебя во всех социальных сетях. Пишут сообщения, открывают фан-сайты, присылают подарки. Это безумно приятно. Хочется видеть такую реакцию, такую отдачу, потому что ты сама отдаёшь часть себя зрителю.

– Что Вам еще помогает восстанавливать силы, энергию?

– Из материальных вещей – это массаж, здоровая еда и сон. Из духовного, чтобы восстановить эмоции – общение с друзьями и близкими. Всегда хочется после спектакля разделить с кем-то «послевкусие». Остаться наедине со своими мыслями мне сложно. Я отдаю свои эмоции на спектакле, дома тоже хочется поделиться ими. Это мне помогает восстанавливаться. Важно сохранить баланс. Тогда и душа, и тело будут чувствовать себя хорошо.

делитесь, пожалуйста, Вашим секретом хорошего самочувствия!

– Сложно назвать конкретный рецепт хорошего самочувствия. Я стараюсь прислушиваться к своему телу. Это сложно. Часто мозг даёт команду: «Нужно работать!» И заглушает требования тела. Очень важен сон. Жизнь в большом городе «съедает» эту часть нашей жизни. Как



– Хочется поговорить о вегетарианстве и жизни без мяса. Существует много мифов по этому поводу. Один из них, что танцорам без мяса не будет хватать сил, энергии. Как Вы ощущаете себя, исключив мясную продукцию?

– Мне кажется, это стереотип. Главное, хорошо знать себя. Часто пищевое поведение до определенного возраста нам навязано родителями. Тебе готовят, дают еду, и ты ешь только это. Когда мне исполнилось 18 лет, я стала работать в театре. В какой-то момент поняла, что не хочу есть мясо. Уже 7 лет не употребляю мясную продукцию. Чувствую себя комфортно, и сил достаточно. Стараюсь есть необходимое количество белка, который содержится в бобовых, орехах, различных овощах. Очень люблю урбеч – это паста из перемолотых орехов или семян льна. Там достаточное количество белка. Сейчас множество примеров спортсменов, артистов балета, которые придерживаются растительной диеты и чувствуют себя хорошо. Главное, прислушиваться к себе, а не «насиловать» свой организм. Делать всё осознанно!

– Какие продукты, помимо мяса, Вы исключили из своего рациона?

– Сначала отказалась от мяса, потом от молочных продуктов. Заменяла на растительное молоко. Мне безумно нравится пить кофе на кокосовом или миндальном молоке. Оно легче и лучше усваивается в моём организме. Иногда ем рыбу и морепродукты. Если в салате, например, в «Нисуазе», попадают яйца, тоже могу их съесть. Это конечно, не вегетарианство, но я против ярыльков. Для себя я определила такое питание, как «растительная диета». Моя профессия требует внимания к рациону. Стараюсь сбалансировать своё питание всеми необходимыми продуктами. Это странно, но когда у меня большие нагрузки – питаюсь правильно. Организм находится в состоянии тонуса, много энергии. Мне не хочется употреблять «вредную» пищу.

– Ваша творческая личность так многогранна. Расскажите, пожалуйста, о своих других увлечениях?

– В детстве мечтала стать мультипликатором, художником. Это детская мечта, которую не хочется забывать, поэтому сейчас рисую для души. Не стремлюсь стать известным художником. Пишу картины, когда есть желание, или образы приходят в голову. Рисование помогает мне восстанавливаться, так как балет отнимает много эмоций. Это подобно медитации.

– Анастасия, а как Вы любите проводить свободное время?

– Выходные иногда вводят меня в ступор. Не всегда могу заставить себя отдыхать. В театре у артистов один единственный выходной. Поэтому у меня много планов на этот день. Стараюсь заполнить его какими-то проектами, съемками, занятиями. Люблю ходить на йогу, пилатес. У меня есть друзья в театре и вне его. Очень сложно совмещать с ними встречи, так как они отдыхают в субботу, воскресенье. В нашем театре выходной – вторник.

– Вы в прекрасной форме. По-

правилу, после спектакля перепополняют эмоции. Но я стараюсь ложиться и вставать в одно и то же время, соблюдать режим. Это помогает сохранить баланс. Всегда просыпаюсь бодрой. Если сильно устаю в театре, то могу лечь пораньше. Для танцоров очень важно восстанавливать мышцы после тренировок. Поэтому хожу на массаж. Когда тело расслаблено, тогда негативные эмоции уходят. Стараюсь более-менее питаться правильно. Бывают, конечно, сбои, и ешь какую-то ерунду. (Улыбается) Интуитивно пришла к тому, что лучше чувствую себя без мяса в рационе.



Получается так, что принимая решение, что съесть – прислушивайтесь к своему организму!

– **Анастасия, Вы любите готовить? Какие блюда?**

– Люблю готовить простые блюда. Как правило, для себя ничего не солю. Когда у меня есть настроение, и готовлю для кого-то, пытаюсь сделать что-то вкусное, необычное. В основном, у меня все сводится к салатам. Придумываю их из ингредиентов, которые есть в холодильнике.

(Улыбается) Очень нравится салат со шпинатом, авокадо и помидорами. Рыбу могу приготовить в мультиварке на пару.

– **Анастасия, дайте, пожалуйста, совет нашим читателям.**

– Главное, верьте в свои мечты! Я каждый день стараюсь себе это говорить. Порой в суматохе дней это забывается. Человек счастлив, когда идет к своей мечте, цели. Не когда он её реализовал, а в момент процесса. Этот путь делает тебя счастливым.

Прислушивайтесь к себе. Ведь только мы знаем, что для нас будет хорошо. Старайтесь окружать себя людьми, которые верят в Вас. Тогда все получится!

Беседовала Диана Ключко

Рецепт салата от Анастасии Лименко

Одно время этот салат готовила каждый день. Совсем не надоедало. Он очень вкусный и полезный.

Нам понадобятся: листья шпината, помидоры черри, половина авокадо, семена льна, бальзамический соус и льняное масло. Листья шпината раскладываем на тарелку. Режем авокадо и помидоры. Добавляем семена льна. Наливаем масло и перемешиваем. Сверху сбрызните немного бальзамическим соусом.

Я получаю большое удовольствие от этого салата. Приятного аппетита!



Льняная терапия

Высокое содержание полиненасыщенных жирных кислот с идеальным соотношением

Омега-3 и Омега-6



ООО «ТД «Диамир К»
+7(495) 739-22-00
www.diamirka.ru

Верное средство для здоровья









Вегетарианство: *правда и мифы*

Вегетарианство – это питание растительной и молочной пищей с отказом от пищи животного происхождения (включая мясо птицы, рыбу и морепродукты). Некоторые варианты вегетарианства могут исключать молочные продукты и мёд.

Существуют разные вариации вегетарианства:

- Оволактовегетарианство – помимо растительной пищи допускается употребление яиц и молока;
- Ово-вегетарианство – допускается употребление яиц;
- Лакто-вегетарианство – можно пить молоко;
- Вегетарианцы-сыроеды – употребляют в пищу преимущественно сырую растительную пищу, не подвергавшуюся термообработке, засаливанию, маринованию и др.;
- Фрукторианцы – употребляют в пищу сырые плоды фруктов и ягод, орехи, семена;
- Веганство – строгая форма вегетарианства, полный отказ от употребления продуктов животного происхождения.

О вегетарианстве существует большое количество мифов, разобраться в них порой бывает трудно. Неопытный человек, который только становится на путь «растительного» питания, может поверить во что угодно.

В нашей статье мы решили разобраться в том, что такое вегетарианство? Какие существуют виды вегетарианства? Что является правдой и вымыслом?

Как утверждают историки, вегетарианство зародилось еще в Древней Индии, Древнем Китае и Древней Греции.

Например, в Древней Греции вегетарианства придерживались философские школы, особенно выделяют пифагорейцев. Их основоположник Пифагор своим образом жизни стремился показать пользу растительной диеты, писал об этом в своих трактатах. Он хотел показать, как связан мир природы и человека, стремился к поиску взаимосвязей между этими двумя мирами: как гармонично может взаимодействовать человек и природа. Так и ученики, последователи Пифагора, стремились придерживаться вегетарианства.

Великий китайский философ и мыслитель Конфуций также придерживался растительной диеты. Об этом указывают старинные источники, дошедшие до наших дней.

В Средневековой Европе,

в эпоху Возрождения, были свои приверженцы вегетарианской диеты. Это было популярно не только среди знати, но и крестьянства. Хотя заметим, последним приходилось так питаться в большей степени из-за финансовых трудностей. С каждым новым веком вегетарианство распространялось по миру. Стали появляться вегетарианские общества. Первое было открыто в 1847 году в Англии. Там оно зародилось благодаря английским колонизаторам из Индии. Растительную диету культивировали в Европе.

В Россию она пришла в конце XIX века, а именно в 1894 году была открыта первая вегетарианская столовая в Москве на Никитском бульваре. В 1901 году в Санкт-Петербурге зарегистрировали первое вегетарианское общество. Через 8 лет такая ассоциация появляется в Москве. Аристократы, писатели, музыканты, художники становятся



Dr
Dias

РОТОТАЙКА

верное средство
для здоровья

la Fitona

приверженцами растительной диеты. Немаловажную роль в популяризации вегетарианства в России сыграл Лев Николаевич Толстой, который в своем эссе «Первая ступень», рассуждал о необходимости воздержания для человека, стремящегося к духовному совершенству. Вегетарианство он рассматривал как один из способов на этом пути: «И таково движение вегетарианства. Движение это выражено и во всех мыслях писателей по этому предмету, и в самой жизни человечества, всё больше и боль-



ше переходящего бессознательно от мясоедения к растительной пище, и сознательно – в проявившемся с особенной силой и принимающем всё большие и большие размеры движении вегетарианства. Движение это идет последние 10 лет, всё убыстряясь и убыстряясь: всё больше и больше с каждым годом является книг и журналов, издающихся по этому предмету; всё больше и больше встречается людей, отказывающихся от мясной пищи; и за границей с каждым годом, особенно в Германии, Англии и Америке, увеличивается число вегетарианских гостиниц и трактиров.

Движение это должно быть осо-

Вегетарианство поможет в борьбе с лишним весом, что важно для человека, страдающего сахарным диабетом. Растительная диета включает в себя большое количество овощей, фруктов, бобовых, зерновых. Характеризуется высоким содержанием клетчатки и минеральных веществ.

ству (все истинные шаги и важны, и не важны), а потому, что оно служит признаком того, что стремление к нравственному совершенствованию человека серьезно и искренно, так как оно приняло свойственный ему неизменный порядок, начинающийся с первой ступени».

Стали появляться вегетарианские школы, поселения, детские

бенно радостно для людей, живущих стремлением к осуществлению царства божия на земле, не потому, что самовегетарианство есть важный шаг к этому цар-

Российская Диабетическая Ассоциация с 14 ноября 2003 года рекомендует использовать вегетарианское питания для людей с сахарным диабетом.

сады, столовые. С 1909 по 1915 год издавали «Вегетарианский вестник». В советские годы приверженцам растительной диеты чинили препятствия. Поднимали арендную плату за помещения, вводили повышенные требования к персоналу, а после и вовсе закрыли вегетарианские сообщества. Участников общества арестовали, некоторых сослали на Соловки. Снова к растительной диете обратились в конце XX века. В наши дни существует большое количество литературы, фильмов, источников о вегетарианстве. Данное течение затрагивает экологические и этические идеи. Приверженцы отказываются: от изделий из кожи и меха животных; продукции, прошедшей испытания на животных; продукции, содержащей компоненты животного происхождения (глицерин, желатин, кармин и тд.).

Существует большое количество мифов о вегетарианском питании и его влиянии на здоровье человека. Оно имеет, как преимущества, так и недостатки. Многие считают, что достаточно исключить мясо и другую пищу животного происхождения из своего рациона. Но это не так. Необходимо заменить её на продукты, похожие по пищевой ценности,



правильно спланировав диету. Прежде, чем переходить на данный тип питания, необходимо проконсультироваться с врачом, сдать необходимые анализы. Понять, чем Вы можете заменить мясо и продукты животного происхождения, чтобы не нанести вред собственному организму. Нужно отнестись к этому этапу со всей серьёзностью. Ниже мы перечислим ряд мифов о вегетарианстве:

Вегетарианство поможет похудеть – это заблуждение. Так как человек продолжает употреблять сладкое и мучное, просто в другом виде. Худеют не от определенного

Питание вегетарианца однообразно – неправда.

Существует масса полезных и вкусных рецептов растительной диеты. Экспериментируйте сами, ищите подсказки на кулинарных сайтах, книгах. Можно добавлять и сочетать различные продукты, просто проявите фантазию.

Вегетарианцы всегда голодные – заблуждение.

Растительная еда довольно питательная. Из такой пищи человек может получать достаточное количество жира, белка и клетчатки.

вида пищи, а от недостатка калорий.

Нехватка белка в организме – это также заблуждение. Животный белок заменяется на растительный. Он содержится в орехах, крупах, бобовых, водорослях спирулины. Там присутствуют все необходимые аминокислоты.

Вегетарианство лишает сил и умственной деятельности – заблуждение. Фосфор, необходимый для функционирования мозга, содержится в рыбе, но также и в капусте, чечевице, редиске, морковке и других продуктах. Многие вегетарианцы отмечают прилив сил, энергии после перехода на растительное питание. Достаточное количество витамина B12 и железа отвечают

за хорошее самочувствие и прилив энергии. Выбирайте продукты, сохраняющие их.

Существует еще много мифов о вегетарианском питании. Но хочется поговорить о его влиянии на здоровье человека. Правильно спланированная вегетарианская диета принесёт пользу человеку. Поможет в профилактике онкологических заболеваний, повышенного артериального давления, сахарного

На полках магазинов можно найти товары со специальными ярлычками. Так Вы быстрее поймете, содержатся в продукте элементы животного происхождения или нет. Многообразие продуктов питания для вегетарианцев позволяет меньше тратить времени на готовку. Производители здорового питания уже позаботились о своих клиентах и выпустили большое количество полуфабрикатов, ко-



диабета, нарушения работы сердечно-сосудистой системы. Борется с повышенным холестерином, нормализует кровяное давление.

Кулинары всего мира уже адаптировали привычные блюда под вегетарианские. Как мы писали выше, существует большое количество рецептов. Найдите подходящий Вам или придумайте сами. Некоторые рецепты настолько просты, что их приготовление занимает до 10-15 минут. Появляются рестораны вегетарианской пищи. Классические рестораны также не отстают и включают в меню блюда растительной диеты. Любителям гамбургеров и картошки фри тоже повезло. Появились бургерные, где продаётся веджибургер. Он состоит из котлеты, сделанной из овощей, добавляются грибы, овощи, бобовые, зерна, семена и соус. Такой бургер будет менее вредным и калорийным.

торые необходимо поджарить или сварить. Например, котлеты свекельные, морковные, из брокколи, оладьи из кабачков, тофу и др. Все продукты проходят тщательный контроль и сертификацию. Читайте состав товара! Позаботьтесь о своём здоровье. Такие продукты удобно брать с собой на работу, учёбу. Использовать как перекус или полноценный обед.

В завершение хочется сказать, что очень важно трезво оценивать возможности собственного организма. Небольшой процент людей приходит к растительной диете, прислушиваясь к потребностям своего организма. Проконсультируйтесь со специалистом. Поймите необходимость вегетарианства именно для Вас. Кто-то откажется от животной пищи по религиозным, этическим, экологическим, медицинским соображениям. Важ-



но – сделать это правильно и под наблюдением врача.

Российская Диабетическая Ассоциация с 14 ноября 2003 года рекомендует использовать вегетарианское питание для людей с сахарным диабетом. Исследования ряда стран показывают, что у 60% веганов вероятность развития сахарного диабета ниже, чем у мясоедов. Доктор медицины Джеймс Андерсон проводил исследования влияния вегетарианского типа питания на людей с сахарным диабетом. Были отобраны 50 пациентов, страдающих сахарным диабетом 1-го и 2-го типа. В результате люди с диабетом 1-го типа смогли снизить в среднем на 40% дозу инсулиносодержащих медикаментов. Их уровень холестерина упал на 30%. Пациенты с диабетом 2-го типа смогли прекратить приём инсулиносодержащих препаратов.



Каждый человек должен сам решить подходит ему такой вид питания или нет. Прислушайтесь к себе и будьте здоровы!

Вегетарианство поможет в борьбе с лишним весом, что важно для человека, страдающего сахарным диабетом. Растительная диета включает в себя большое количество овощей, фруктов, бобовых, зерновых. Характеризуется высоким содержанием клетчатки и минеральных веществ. Это принесет пользу Вашему организму. Обязательно человеку с сахарным диабетом при переходе на вегетарианское питание проконсультироваться со своим лечащим врачом. Получить ряд рекомендаций, а не самому составлять свой режим питания. Самодеятельность может привести к негативным последствиям и неэффективности растительной диеты.

Многие известные люди выбрали для себя путь вегетарианства и были довольны качеством своей жизни. Альберт Эйнштейн считал: «Ничто не принесет такой пользы человеческому здоровью и не увеличит шансы сохранения жизни на Земле, как распространение вегетарианства». Кто-то превозносит растительную диету, кто-то говорит о её пагубности. Каждый человек должен сам решить, подходит ему такой вид питания или нет. Прислушайтесь к себе и будьте здоровы!

вегенси ОВОЩИ В ЛУЧШЕЙ ФОРМЕ™

Будь оригинальным – перекуси полезным!

vegency.ru



Предприятие проходит сертификацию по европейской системе органической (био) продукции.

Вегенси – натуральные овощные слайсы, созданные из самого свежего сырья с южных полей России. Вегенси приготовлены без добавления консервантов, химии, трансжиров и глютена. Экологически чистый продукт!

Вегенси – это основной источник витаминов для поддержания и развития здорового организма. Берите Вегенси с собой на работу и в путешествие – ваш перекус должен быть вкусным и полезным!

Совсем скоро в продаже появятся натуральные овощные порошки и первые в мире овощные батончики!



ОТРУБИ

DrDias

Овсяные Пшеничные

Льняные Кукурузные



Овсяная диета Овсяные отруби с черникой

Пшеничные отруби с расторопшей

Льняная диета Мелкий помол Льняные отруби

Кукурузная диета Кукурузные отруби с черносливом

реклама

КЛЕТЧАТКА БЕЗ ГЛЮТЕНА

Вот это тема!

ЦЕЛИАКИЯ – ЭТО БОЛЕЗНЬ, СВЯЗАННАЯ С НЕПЕРЕНОСИМОСТЬЮ ГЛЮТЕНА, ВСЛЕДСТВИЕ ЧЕГО ПРОИСХОДИТ НАРУШЕНИЕ ВСАСЫВАНИЯ И УСВОЕНИЯ ПОЛЕЗНЫХ ВЕЩЕСТВ В ЖКТ, В РЕЗУЛЬТАТЕ РАЗВИВАЕТСЯ ДЕФИЦИТ ВИТАМИНОВ И МИНЕРАЛОВ.

Белок под названием «глютен» способен вызывать целый букет заболеваний – это аутоиммунные состояния, дерматиты, аллергия. Конечно, так бывает не у всех. Но число больных целиакией – непереносимостью глютена – растет с каждым годом. В компании «Сибирская клетчатка» начинают выпуск новинок, которые порадуют многих. Эти новинки не содержат глютен и обладают еще целым рядом достоинств.



АНТОН ЧЕРНИКОВ,
ДИРЕКТОР КОМПАНИИ «СИБИРСКАЯ КЛЕТЧАТКА»:

- Друзья, у нас приятная новость для тех, кто не ест продукты, содержащие глютен. Теперь в нашей линейке вы можете найти целых три продукта без глютена – это три новых вида Сибирской клетчатки.

Наши безглютеновые новинки выпускаются с использованием новой питьевой формулы, их легко употреблять.

Вы разводите сухую смесь водой либо размешиваете ее в йогурте, кефире или соке. В итоге получается полезный функциональный коктейль, густой и приятный на вкус. Ещё одной важной особенностью нового продукта является максимально возможное количество пищевых волокон - 60%! Это происходит благодаря тому, что в новых продуктах мы используем кукурузные отруби. Сибирская клетчатка без глютена отлично подойдёт для восполнения недостатка пищевых волокон. Что это дает? Нормализацию веса, профилактику ожирения и сердечно-сосудистых заболеваний, избавление от запоров.

Сибирская клетчатка без глютена не содержит ароматизаторов, красителей и химических консервантов.

В составе всех трех видов - только натуральные ингредиенты, способствующие похудению, очищению и активному долголетию.

реклама

Dr[®]
DiasРОТОТАЙКА[®]

 Верное средство
для здоровья


 La Fitore

Цените любовь



На фото: Ким Генрих Моисеевич, Виктор Пензин (Президент Российской Академии Народного Искусства, директор музея народного искусства), Марина Бухаева (художник), Юрий Фатеев (художник)

– Генрих Моисеевич, Вы получили несколько художественных образований, расскажите, пожалуйста, а с чего началось Ваше увлечение живописью? Вы помните, когда начали рисовать?

– Мое творчество началось в раннем детстве, в три года. Мы с родителями переехали в новую квартиру. Ремонт был сделан только в двух комнатах. В третьей были белые стены, которые я разрисовал. Мама не особо ругала, так как знала, что скоро там все отремонтируют. (Улыбается.) В шесть лет вместе

Развивать в себе творческую личность многие начинают с раннего детства. Постепенно идут к своей цели, несмотря на преграды. Нужно любить своё творчество, передавать эмоции окружающим. Наш герой – один из таких людей. Ким Генрих Моисеевич – художник, дизайнер, педагог. Он рассказал нам о своём творческом пути, жизни художника в современном мире.

с другом старшего брата записался в художественную школу. Но мне сказали прийти позже, так как не совсем понимал задания. Рисовал по-своему, а не как требовалось. А потом я пошёл в первый класс. И оказалось, что у моей учительницы муж работал именно в этой художественной школе. Она показала мои работы мужу, настояла, чтобы я туда вернулся. Меня приняли.



На фото: Ольга Долженок, Данил Головкин (фотограф), Ким Генрих Моисеевич, Ксения Березовская, Вадим Касаткин на выставке живописи и графики «Улица фонарей»



Dr
Dias

РОТОТАЙКА

верное средство
для здоровья

la Fitore

Ходил туда беспрерывно. Вплоть до поступления в художественное училище им. М.Б. Грекова. В училище педагоги учили, что рисовать надо постоянно, в любое время и в любом месте. А потом была Художественно-промышленная академия имени А. Л. Штиглица, но на дворе наступило трудное время 90-х годов. Пришлось поменять учебу на работу. Меня пригласили в Москву в рекламное агентство, где я работал дизайнером, художником-оформителем. Сейчас являюсь членом «Творческого союза художников России». В 2018 году получил звание академика.

– Ваши картины очень интересные. Как бы Вы назвали жанр, в котором творите?

– Смешанный жанр. В картинах присутствуют примитивизм и символизм, также есть момент экспрессии. Есть такой жанр – экспрессионизм. Получается своеобразный симбиоз этих жанров. В картинах прослеживается мотив поисков самого себя. Я экспериментирую и пробую разные жанры. Ищу свой стиль. Хочется, чтобы зритель посмотрев мои работы, почувствовал их, чтобы возникла простота восприятия. Пабло Пикассо четыре года учился рисовать, как Рафаэль. И всю жизнь, как дети. Я придерживаюсь такого же взгляда. Меня всегда интересовала детская непосредственность в рисунке. Поэтому, когда организовал школу для детей, она легко «влилась» в мой распорядок и творчество.

– Генрих Моисеевич, расскажите, пожалуйста, как рождаются образы?

– Общего правила нет. Образы выхватываю отовсюду. Например, я могу посмотреть на мрамор, сфокусироваться на нём, и появляется образ. Иногда неожиданно в голову приходят какие-то «видения». Это просто тема, но ты в

ней видишь картину. Окружающая среда вдохновляет. Облака, листочки на деревьях, камни на дороге. Смотришь на них, а они собираются в определенный рисунок. Изначально замысел может составлять что-то личное. Потом это превращается в искусство.

– Расскажите, пожалуйста, какой посыл или что Вы хотите сказать своим творчеством?

– Люди фотографируются, чтобы запечатлеть мгновения жизни. Я все

ПРИМИТИВИЗМ (включает в себя обдуманное упрощение картины, которое делает её формы примитивными, как творчество ребёнка или рисунки первобытных времён. – Прим. ред.)



Ким Генрих Моисеевич с посетителями выставки

ЭКСПРЕССИОНИЗМ стремится не столько к воспроизведению действительности, сколько к выражению эмоционального состояния автора.

оставляю в рисунках. Это мои мгновения: счастье, радость, веселье, иногда грусть. То, что ты испытываешь. Принимаю их по-своему и рисую. Можно сказать, что это фотография моих чувств, переосмысленных эмоций.

– Кого из художников Вы можете назвать своими учителями? Кто Вас вдохновляет?

– Меня вдохновляет большое количество художников. Начиная с Сандро Боттичелли, Микеланджело, Леонардо да Винчи, Эль Греко. Мне очень нравятся картины Рембрандта, Питера Брейгеля (младшего). Из модернистов: Винсент Ван Гог, Амедео Модильяни. Из передвижников: Василий Суриков – потрясающий художник. Валентин Серов со своей неподражаемой манерой письма. Конечно же, Василий Кандинский, Казимир Малевич. В моих ранних работах прослеживается любовь к

СИМВОЛИЗМ — одно из крупнейших направлений в искусстве, характеризующееся экспериментаторством, стремлением к новаторству, использованием символики, недосказанности, намёков, таинственности и загадочности.

творчеству Пабло Пикассо. Они все рисовали в разных стилях, техниках, но каждый уникален по-своему. Их творчество цепляет за душу. И технически, например, у Рембрандта все на своих местах. Присмотришься, а там такие мазки тончайшие. С такой виртуозностью все сделано. Я люблю высокий класс в профессиональной жизни.

– У Вас уже было много выставок, а недавно открылась еще одна – «Улица Фонарей». Расскажите, пожалуйста, почему такое название и какие работы там представлены?

– Выставка проходит в Дипломатической академии МИД России. Когда занимался открытием, пришёл туда. Мне показали пространство, где будут висеть картины. Это был небольшой

коридорчик с красной дорожкой на полу. Мне это напомнило улицу. Сразу придумал концепцию выставки. Слева и справа будут висеть картины, словно маленькие дома, фонари. Захотелось создать мгновения, которые вызовут впечатления у посетителей. Добрые эмоции: любовь, счастье, радость – дают позитивный посыл каждому человеку. Поэтому захотелось создать улочку, фонарики интересные.

– Генрих Моисеевич, интересно узнать, думаете ли Вы о теме будущей выставки, когда пишете картину?

– Иногда рисую под выставку, но это не самоцель. Главное, чтобы технически все было проработано, осмысленно. Раньше большой период моей жизни занимал дизайн. Времени рисовать почти не было, так что я не думал о выставках. Сейчас распределяю время, чтобы успеть рисовать, преподавать и заниматься дизайном.

– Там представлены Ваши современные работы или ранний период творчества?

– Представлены ранние работы. Я подбирал картины определённого стиля и периода. Это работы, написанные с 1993 года по 2002 год. Одна работа пришла мне в плохом состоянии, её пришлось реставрировать уже современными способами. У меня есть современные картины, но они в другом стиле. А эти гармонично под концепцию подошли.

– Вы являетесь художественным руководителем и осно-

вателем Детской художественно-дизайнерской студии «Карандаши». Как это появилось в Вашей жизни?

– У меня двое детей: сын – Григорий и дочка – Тоня. Они видели, как я рисовал, и начинали рядом тоже пробовать. Смешивали краски. Я им давал листочки, кисти, они начали творить. Со временем дети стали участвовать во многих выставках. На фестивалях творческих. Занимали призовые места. Были стипендиатами многих грантов от правительства Москвы. Помогал друзьям детей готовиться к выставкам, конкурсам.

Координаты:
Facebook: Генрих Ким
@GenrihKim
Instagram: @studiokarandashi

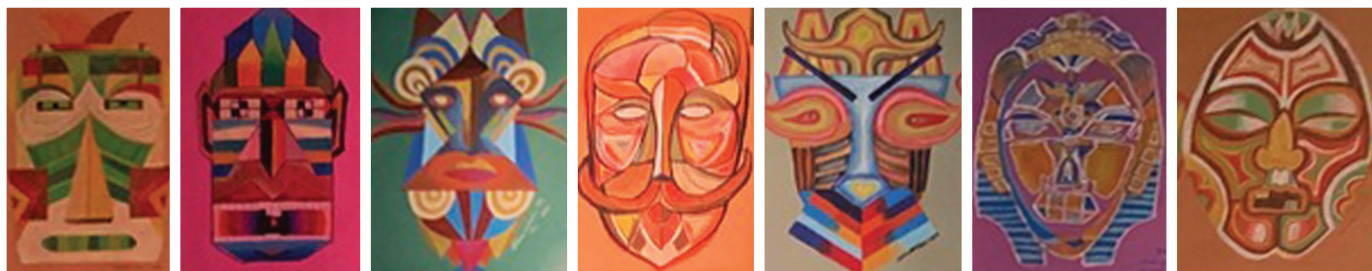


Ким Генрих Моисеевич и ученики художественно-дизайнерской студии «Карандаши»

Они тоже занимали призовые места. Тогда жена предложила открыть свою студию. И я это сделал. Честно говоря, не ожидал, что мне понравится преподавать. Но теперь не представляю своей жизни без этого, очень люблю работать с детьми. В творчестве им можно позавидовать, в хорошем смысле. Они настолько непосредственны, у них фантазия безгранична. Поражаешься этому, и сам погружаешься в эту творческую игру, атмосферу. У детского сознания нет границ!

– Расскажите, пожалуйста, подробнее о выставке, на которой мы с Вами встретились?

– Это ежегодная выставка-конкурс детского творчества «Солнечный театр». Каждый раз меняется тема конкурса. В прошлом году наша художественная студия также представляла свои художественно-дизайнерские работы. На культурном форуме в Манеже в прошлом году я познакомился с Алексеем Павловичем Орловским. Он является куратором этого проекта. Алексей Павлович заметил нас и пригласил. Единственное, мы узнали о выставке за две недели до начала. Поэтому было принято решение создать коллективную работу. Распределили обязанности и творили. Сделали одну, но достойную работу. В этом году тема – театр. Наша школа представила макет греческого театра. Мы заняли призовые места.





Ученики художественно-дизайнерской студии «Карандаши»

– У Вас большой профессиональный опыт дизайнера. Вы организовали своё брендинговое агентство «Propeller». Поделитесь, пожалуйста, как Вы решили создать агентство, и чем оно занимается?

– Я работал в различных рекламных, брендинговых агентствах. Занимал должность креативного директора, ведущего дизайнера. Мои друзья открывали собственные предприятия и просили им помочь с брендингом, дать совет в этой сфере.

В итоге у меня набралось большое количество клиентов. Не мог совмещать работу в компании и на себя. Объёмы позволяли создать собственное агентство. Я его открыл. Мы занимаемся брендингом. Создание брендов – это очень интересная история. Мы с нуля придумываем вербальные и визуальные образы бренда, которые несут некий посыл для целевого потребителя. Когда это срабатывает, человек узнает бренд, воспринимает рекламу. Брендинг можно сравнить с рождением ребёнка. Ты придумываешь ему имя, по мере роста меняешь одежду. Приглядываешься к течениям, чтобы он чувствовал себя в этом комфортно. Так и с брендом.

– Генрих Моисеевич, Вы занимаетесь столькими интересными профессиями, как же проходит Ваш рабочий день?

– Всегда по-разному. Я очень рано встаю. Начинаю работать с проектами агентства. В первой половине дня стараюсь рисовать. Вечером – преподаю. Научился правильно распределять свои дела и силы. Но на отдых всё равно остаётся немного времени.

– У Вас получается соблюдать режим питания при таком ритме жизни?

– Сложно соблюдать. Но в последнее время я так организовал свою работу, что удаётся пообедать.

– Удаётся выделить свободное время для себя, семьи при такой загруженности?

– (Улыбается.) В нашей студии мне помогает жена. Она – моя правая рука в этом проекте. Иногда как исполнительный директор работает. Она профессионал – умеет договариваться с родителями, учреждениями. Так что, мы с ней рядом постоянно. В свободное время любим с семьёй ездить на природу. Летом на море. Очень люблю находиться на природе, созерцать её. Иногда просто хочется абстрагироваться от мегаполиса. Так как он очень суетливый и «затягивает» в эту суету. А в лесу тишина, спокойствие. Это противоположный мир.

Стал нормально питаться. Из-за этого сбросил пару килограмм. Правильное питание – это не самоцель, но я вошёл в этот ритм и уже год придерживаюсь такого графика.

– Поделитесь, пожалуйста, занимаетесь ли Вы спортом? Если да, то каким?

– Всю молодость занимался борьбой: самбо, дзюдо. Ходил на спортивные танцы – брейк-данс. Выигрывал на фестивалях и конкурсах.

Люблю танцы. Из физических нагрузок сейчас, пожалуй, только танцы и остались. (Улыбается.)

– Вы творческая личность, а как известно, вдохновение может застигнуть и ночью. Удаётся ли соблюдать режим сна?

– Вы правы! Иногда идеи приходят ночью, они поглощают меня. Образ может прийти во сне или перед ним. Поэтому со сном у меня трудные отношения. Очень поздно ложусь и очень рано встаю. Мое творчество живет своей жизнью, вне зависимости от времени суток. Голова совсем не отключается. Но я привык уже к такому ритму.

– Генрих Моисеевич, напоследок хочется спросить, чтобы Вы хотели сказать или пожелать своему зрителю?

– Нужно ценить любовь. Потому что любая работа излучает это чувство. У каждого разные предпочтения и вкусы в стилях.

Каждый имеет право на то, что он любит. Но главное, чтобы чувство любви не покидало! Я делаю свои картины с любовью и учу этому детей. Я их приучаю полюбить то, чем они занимаются. Тогда будет происходить контакт со зрителем. Он почувствует это в картинах. Для меня важно в любом виде деятельности – сделать все хорошо и, главное, с любовью!

Беседовала Диана Ключко



Польза в стакане

Лён – уникальный по своим свойствам продукт. О его пользе пишут огромные статьи, книги и не устают об этом говорить на просторах телевидения. Главное, что его можно употреблять в различном виде: масло, каша, семя, мука, кисель. О последнем мы бы хотели поговорить в нашей статье. Узнаем о полезных свойствах льняного киселя, его способах употребления и приготовления.



Природа наградила льняное семя большим количеством полезных свойств, помогающих продлить молодость и справиться с различными заболеваниями. Льняной кисель улучшает работу желудочно-кишечного тракта, печени, усиливает иммунитет, способствует борьбе с лишним весом. Этот продукт богат витаминами.

Рассмотрим подробнее каждый из них:

- **Витамины группы В** – поддерживают работу нервной системы, участвуют в синтезе жирных кислот, благотворно влияют на состояние кожи, волос, ногтей;
- **Витамин С** – укрепляет иммунную систему организма, ускоряет процесс заживления ран, помогает бороться с инфекциями, замедляет процесс старения организма;
- **Витамин Е** – участвует в защите от инфекционных и вирусных заболеваний, синтезе гормонов, улучшает циркуляцию крови, понижает утомляемость организма, способствует снижению сахара в крови;
- **Витамин РР** – защищает сердечно-сосудистую систему, улучшает процессы пищеварения, детоксикации организма, нормализует уровень холестерина, активно участвует в окислительно-восстановительных процессах.

Все эти полезные витамины помогут улучшить здоровье организма. Также не стоит забывать, что льняной кисель со-



держит магний, железо, цинк, кальций, натрий, марганец, медь, селен, аминокислоты. Из всех видов продуктов изо льна кисель больше всего соответствует характеристикам, позволяющим оказывать лечебное воздействие при заболеваниях желудочно-кишечного тракта. Наши предки использовали этот напиток для лечения ряда заболеваний. Сейчас его также активно пропивают и применяют целыми курсами. Кисель может помочь при воспалительных и эрозивных нарушениях слизистой кишечника. Полезен при заболеваниях поджелудочной железы, расстройствах желудочно-кишечного тракта. Уникальный состав способствует профилактике различного вида воспалений, отеков, вызванных нарушением работы почек, ревматизма и гипертонии. Не стоит забывать, что кисель является иммуностимулирующим средством. Его очень важно пить в холодное время года, когда человек подвергается инфекционным и вирусным заболеваниям. Большое количество лигнанов или растительных гормонов препятствует развитию опухолей, предупреждает онкопатологии молочных желез у женщин и простаты у мужчин. Лён – рекордсмен по содержанию полиненасыщенных жирных кислот Омега-3 и Омега-6. В киселе выделяется Омега-3, которая снижает уровень «плохого» холестерина в печени, улучшает циркуляцию крови в сосудах, обладает противовоспалительными свой-

ствами. Важно, что во время беременности кислота Омега-3 передаётся от матери к плоду, способствуя правильному развитию головного мозга у будущего ребёнка. Недостаток полиненасыщенных жирных кислот может привести к развитию сахарного диабета 2-го типа, астмы, негативно сказываться на работе сердца, состоянии волос, кожи и ногтей. Поэтому они так необхо-

димы для поддержания хорошего внешнего вида любого человека. Льняной кисель используют в виде компресса, чтобы справиться с последствиями термических и солнечных ожогов, обморожения, гнойных ран. Помогает от сухого кашля, как мягкое отхаркивающее средство. Рекомендуются принимать в виде сорбента при различных видах интоксикации.

Подводя итог полезных свойств, можно сделать вывод, что льняной кисель:

- Стабилизирует работу сердца за счёт вывода лишней воды из организма;
- Улучшает микрофлору кишечника;
- Нормализует работу пищеварительной системы;
- Снижает риск возникновения сахарного диабета;
- Укрепляет иммунитет;
- Снижает уровень «плохого» холестерина в крови;
- Используется при лечении заболеваний щитовидной железы;
- Способствует снижению лишнего веса.



В ходе многочисленных исследований Американской ассоциации питания ученые пришли к выводу, что семена льна при сахарном диабете улучшают пищеварение, способствуют снижению уровня глюкозы в крови. Об этом пишет Джозеф Нордквист в своей статье о пользе льняного семени для «Medical News Today».

<https://www.medicalnewstoday.com/articles/263405.php>

Для изучения была выбрана контрольная группа людей: страдающих сахарным диабетом и ожирением. У людей с лишним весом употребление льна привело не только к снижению массы тела, а и позволило уменьшить резистентность к инсулину. Поэтому льняной кисель также будет поле-

зен для людей, страдающих сахарным диабетом. Попадая в их организм, кисель заполняет объем желудка, снижает скорость впитывания глюкозы в кровь. Иными словами, воспрепятствует резкому скачку сахара, который обычно наблюдается после приёма пищи у людей с диабетом. Льняной кисель обладает легким слабительным действием, выводит токсины из организма, улучшает обмен веществ, что приводит к снижению веса. А это очень важно для человека с сахарным диабетом. Приём продуктов из льняного семени не устранил заболевание полностью, но существенно уменьшил степень его выраженности, послужит профилактикой.



У льняного киселя существуют и противопоказания. Его нельзя употреблять людям, страдающим холециститом, панкреатитом и язвенно-эрозивными болезнями. Не стоит пить в первое время после операции на кишечнике. Также людям с сахарным диабетом 2-го типа, если им назначили низко-углеводную диету. Всегда полезно проконсультироваться перед использованием напитка беременным и кормящим матерям.

Употребление льняного киселя поможет улучшить здоровье и внешний вид. У этого продукта больше «за» нежели «против». Но стоит проконсультироваться со специалистом, если у Вас имеются противопоказания или непереносимость компонентов продукта.

Льняной кисель готовили ещё наши предки в древней Руси. Давали детям и взрослым для улучшения пищеварения.

Правила приёма льняного киселя:

- Выпивать один стакан в день за полчаса до первого приёма пищи или понемногу за 30 минут до еды;
- Первый курс может составлять 10 дней. Так Вы сможете увидеть первые результаты и понять, нужно ли продолжать дальше;
- Проведите три или четыре курса, делая после каждого перерыв. Десять дней пьем кисель, десять дней – отдыхаем.

Льняной кисель нельзя хранить в холодильнике. Пейте только свежеприготовленным. Через несколько часов напиток теряет свои полезные свойства, может вызвать расстройство кишечника. Не превышайте суточную норму льняного семени. Для человеческого организма – это две столовые ложки. Когда Вы пропиваете курс льняного киселя – пейте больше обычной воды.

И обязательно проконсультируйтесь со своим лечащим врачом! Тогда льняной кисель принесет только пользу!

Рецепт его приготовления практически не изменился. Делают напиток из молотых семян или льняной муки, которая не раздражает стенки желудка. Туда добавляют цикорий, овес, различные ягоды и фрукты, чтобы усилить эффект витаминов. Крахмал для приготовления киселя не используют, так как семя льна даёт само по себе довольно плотную консистенцию напитку. Без крахмала будет больше пользы.

Производители выпускают льняной кисель с различными добавками, без сахара. Для удобства покупателей кисель продаётся в индивидуальной упаковке и в специальных дозах на один стакан. Это упрощает приготовление. Такой «пакетик» можно брать на работу, учебу в качестве перекуса или обеда. Не займет много времени и места. А главное – чувство насыщения сохранится надолго.

ООО «ТД «Диамир К»
+7(495) 739-22-00
www.diamirka.ru

ЛЬНЯНЫЕ КИСЕЛИ С ЯГОДАМИ

100%
НАТУРАЛЬНО



реклама

Bifrut®

Dr.
Dias

РОТОТАЙКА®

верное средство
для здоровья

La Fito®

ВЕГЕТАРИАНСКИЕ

КОТЛЕТЫ

СВЕКЛА СО ЛЬНОМ
МОРКОВЬ СО ЛЬНОМ

НОВИНКИ



ЛЬНЯНЫЕ ОМЛЕТЫ

С МОРКОВЬЮ
СО СВЕКЛОЙ

НАТУРАЛЬНО
100%



ООО «ТД «Диамир К» +7 (495) 739-22-00 www.diamirka.ru

БЫСТРО И ВКУСНО!



реклама

! Советы косметолога

Многие зимой стараются защитить кожу лица от шелушения, покраснения и воспаления. Но не задумываются, что в холодное время года солнце так же активно, как и летом! Солнечные лучи являются причиной фотостарения.



У нас в гостях
врач-дерматокосметолог
Алимова Наталья
Николаевна



Зимой наша кожа более восприимчива к сухости, чем в остальное время года. Это происходит по ряду причин: холодный ветер, центральное отопление, мороз на улице.

Как правильно защититься от УФ-лучей, рассчитать индекс излучения, какими средствами пользоваться? Ответы на эти вопросы «Жизнерадостная газета» узнала у нашего постоянного

эксперта — врача-дерматокосметолога Алимовой Натальи Николаевны.

– Зимой наша кожа более восприимчива к сухости, чем в остальное время года. Это происходит по ряду причин: холодный ветер, мороз на улице, отопление в домах. Все эти факторы отрицательно влияют на кожу лица. Но многие даже не задумываются, что ультрафиолетовое излучение также является фактором негативного воздействия. Обратившись к научным справочникам, становится понятно, что снег и лёд отражают УФ –лучи. Происходит двойное излучение: прямое и косвенное (отраженное). Ученые доказали, что снег может отражать до 80% УФ-излучений. Таким образом, наша кожа получает ультрафиолет в таких количествах, как и в теплое время года.

Поэтому зимой не стоит пренебрегать солнцезащитными средствами. Тем более, что теперь эти средства обладают массой полезных свойств: увлажняют, выравнивают рельеф кожи, предупреждают старение. Многие косметические компании выпускают крема, уже содержащие защиту от солнца. Остаётся выбрать только степень защиты: SPF15, SPF20, SPF30, SPF50. Все зависит от индекса ультрафиолета, который можно узнать, с помощью приложения или сайта о погоде. Если индекс ультрафиолета ниже 2, то Вы можете не применять средства защиты. Если 2-4, используйте легкий крем с SPF15. От 4 до 6 – возьмите солнцезащитное средство с SPF20-30. Конечно, ещё учитывается количество времени, проведенное на солнце. Если это 10-15 минут, то используйте более низкий уровень SPF. Когда индекс выше 6 – обязательно применяйте средство с высокой степенью защиты.



Лицо подвергается солнечному воздействию круглый год, в отличие от тела. Крема, содержащие витамин С, Е, А, гиалуроновую кислоту, обеспечивают уход за кожей. Добавив туда безопасные фильтры: этилгексилсалицилат, октокрилен (УФ-поглотители), получается – защита от солнца. Прежде, чем купить средство с SPF, проконсультируйтесь с Вашим косметологом. Врач поможет подобрать Вам подходящий крем, учитывая Ваши индивидуальные особенности кожи.



Фотостарение кожи – совокупность биохимических, структурных и видимых (клинических) изменений кожи, обусловленных постоянным повреждением кожного покрова солнечными лучами.

Существуют также тональные основы, содержащие SPF. Девушки думают, что этого будет достаточно, но это заблуждение. Каждое средство несёт определенную функцию. У тонального крема – тони-

рует кожу, маскировка несовершенств. В таких кремах используются невысокие фильтры с уровнем защиты от 10 до 20. Само средство наносят исключительно на лицо, а шея и зона декольте, остаются незащищенными. Поэтому лучший вариант – это солнцезащитный крем или крем для лица, содержащий УФ-поглотители, УФ-фильтры.

Повреждения ультрафиолетовыми лучами действительно ускоряют процессы старения. Применяйте солнцезащитные средства! Это

КОЗИНАКИ СО ЛЬНОМ *la Fito^{re}*

Польза злаков в каждом кусочке!



Злаковые козинаки со льном

ООО «ТД «Диамир К»
+7(495) 739-22-00 www.diamirka.ru

Реклама

Dr Dias
Цикорий



Дарит бодрость и хорошее настроение!

Цикорий Цикорий Цикорий Бодрость

ООО «ТД «Диамир К» +7(495) 739-22-00 www.diamirka.ru



Можности сахарного диабета

У нас в гостях исполнительный директор Российской Диабетической Ассоциации, инструктор Клуба «Школа здоровья психофизической саморегуляции им. Эрнесто Рома», Фатерова Екатерина Васильевна – один из ответственных и информированных сотрудников РДА. Екатерина Васильевна рассказала нам о нюансах в питании человека с сахарным диабетом, о вегетарианстве при сахарном диабете и гипогликемии.



Исполнительный директор Российской Диабетической Ассоциации, инструктор Клуба «Школа здоровья психофизической саморегуляции им. Эрнесто Рома», Фатерова Екатерина Васильевна

– Екатерина Васильевна, расскажите, пожалуйста, чем отличается первый тип диабета от второго типа диабета?

– Первый тип диабета связан с наличием антител к клеткам, производящим инсулин. Это ведет к полной зависимости человека от инсулина. При втором типе диабета таких антител изначально нет. Он чаще связан с ожирением и невосприимчивостью организма человека к своему инсулину, который может даже присутствовать в избытке. Таких людей лечат физической нагрузкой, диетой. При неуспехе на первых этапах лечения – таблетками. При отказе работы инсулин-производящих клеток, второй тип диабета может стать инсулинопотребным на поздних стадиях болезни. Существуют также иные, более редкие разновидности диабета.



– Какие существуют особенности в питании при сахарном диабете?

– При сахарном диабете 1-го типа и нормальном весе требуется строгий учёт углеводов, чаще осуществляемый по системе Хлебных Единиц. Российская Диабетическая Ассоциация – единственная организация на территории бывшего СССР, имеющая Стандарт (СТО) «Хлебная Единица». При сахарном диабете 2-го типа требуется уменьшить калорийность питания без снижения его биологической ценности. При сахарном диабете 2-го типа «боятся» жиров. В качестве основного продукта используют овощи, медленно всасываемые углеводы равномерно распределяют в течение дня. Вводят в рацион дополнительные компоненты, снижающие калорийность, замедляющие всасывание, повышающие биологическую ценность пищи.

При сахарном диабете 2-го типа «боятся» жиров. В качестве основного продукта используют овощи, медленно всасываемые углеводы равномерно распределяют в течение дня.



Обычно углеводы составляют около 60% суточной рекомендованной калорийности питания. Но это должны быть медленно усваиваемые углеводы: каши, грубый хлеб, фрукты и овощи с мякотью.

– Существует мнение, что сахарный диабет возникает от чрезмерного употребления сладкого. Какую суточную норму сахара должен употреблять человек?

– Всемирная Организация Здравоохранения в марте 2015 года снизила рекомендованные нормы потребления для здоровых людей добавленных углеводов (сахара в пище) в 2 раза – с 20% до 10%. В развитых странах даже до 5% от суточной калорийности питания. Это было сделано в целях снижения заболеваемости ожирением, сахарным диабетом 2-го типа,

сердечно-сосудистыми болезнями. Такая норма потребления соответствует всего 25-50 граммам сахара в сутки. Рекомендации Всемирной Организации Здравоохранения вызвали жесточайшие общественные дискуссии, не стихающие до сих пор. Такое положение сильно сказалось на производителях безалкогольных напитков, соков и нектаров, кондитерских изделий. Но в условиях экономических кризисов потребление сахаросодержащих продуктов, как наиболее дешёвых, растёт.

– Как Вы думаете, человек, который правильно питается, ведет здоровый образ жизни, может не заболеть сахарным диабетом? Или риски существуют?

– Предотвратить начало аутоиммунного сахарного диабета 1-го типа пока невозможно. Но при попытках сбросить лишний вес, нормальных уровнях физической нагрузки (плавание, лыжи, велосипед, ходьба) – можно практически полностью предотвратить появление сахарного

на леденцов убивает лошадь», как написал Хорхе С. Каналес. Часто в средствах массовой информации предлагают низкоуглеводные диеты (по Дюкану, «Кремлевская», по Аткинсу и др.) как способ быстрого похудения. Но эффект таких диет очень кратковременен – 2-4 недели с последующим «йо-йо» эффектом – возврат веса к ещё большим значениям. Особенности энергетического обмена человека с диабетом требуют достаточного количества углеводов – не менее 10

Хлебных Единиц в сутки. Снизить количество углеводов в рационе становится возможным при длительной, от полугода, тренировке выносливости. Например, ходьба, плавание. С увеличением потребления кислорода организмом человека, когда жиры смогут эффективно «сгорать» в клетках для образования энергии.

– Какие существуют способы подсчёта углеводов?

– В разных странах используют свои единицы измерения углеводов в пище: в Англии



диабета 2-го типа. Или «вылечить» его – вывести в долгую ремиссию жизни без лекарств.

– Есть мнение, что человеку с сахарным диабетом нельзя употреблять продукты, содержащие углеводы. Екатерина Васильевна, что Вы думаете об этом?

– Обычно углеводы составляют около 60% суточной рекомендованной калорийности питания. Но это должны быть медленно усваиваемые углеводы: каши, грубый хлеб, фрукты и овощи с мякотью. Но «тон-



«чейнджи» – 8 граммов углеводов, в Латинской Америке «кукурузные единицы» – 15 граммов углеводов, в Германии «Хлебные Единицы» – 12 граммов углеводов, из которых 2 грамма – неусваиваемых. Российская Диабетическая Ассоциация приняла для себя Хлебную Единицу, равную 10-ти граммам усваиваемых углеводов, так как в России принята система SI – десятичная международная система мер и весов. Потребителям следует быть очень осторожными при скачивании из Интернета переводов на русский язык различных таблиц Хлебных Единиц. Также будьте внимательны при анализе этикетки диабетического продукта из другой страны, так как надо знать, что в этой стране подразумевают под словом «Хлебные Единицы». На сайте Российской Диабетической Ассоциации существует подробная таблица Хлебных Единиц.



При попытках сбросить лишний вес, нормальных уровнях физической нагрузки (плавание, лыжи, велосипед, ходьба) – можно практически полностью предотвратить появление сахарного диабета 2-го типа. Или «вылечить» его – вывести в долгую ремиссию жизни без лекарств.

– Продукты с низким гликемическим индексом помогают снизить уровень гликированного гемоглобина?

– Гликированный («засахаренный») гемоглобин выявляют у людей с диабетом для определения уровня компенсации диабета за прошедший квартал. В норме он должен быть не выше 6,5%. Чем ниже гликированный гемоглобин – тем ниже риск осложнений, тем длиннее и качественнее жизнь человека с диабетом. Понятие гликемического индекса ввели ученые из Сиднейского университета. Они сделали это для характеристики и классификации углеводосодержащих продуктов по скорости и высоте подъема уровня глюкозы в крови после приёма продуктов. Уровень подъема сахара (глюкозы) в крови после приема 50-ти граммов глюкозы принят за 100%. Гликемический индекс определяется только на здоровых добровольцах. Чем ниже гликемический индекс питания, тем меньше нагрузка на производящие инсулин

клетки поджелудочной железы. Гликемический индекс является международным стандартом (ISO 26642-2010) Международной Организации Стандартов. В России нет аккредитованных лабораторий для определения гликемического индекса в продуктах питания. Когда Российская Диабетическая Ассоциация по просьбе производителей продуктов питания отвечает на вопрос: «В каких порциях возможно потребление того или иного продукта людьми с диабетом?», она пользуется более безопасным понятием: «Гликемический Эффект», где нагрузка глюкозой снижена с 50 до 20 граммов глюкозы. В России пока не создано национальных таблиц гликемического индекса продуктов, но наша диабетическая ассоциация интенсивно работает над этим последние 18 лет.

– Также существует такой миф: «Мед – не глюкоза, он наполовину состоит из фруктозы, поэтому его можно есть в неограниченных количествах, так же как и сахарозаменители». Правда ли это?

– У мёда гликемический индекс ниже, чем у глюкозы, но мёд учитывается по Хлебным Единицам как обычный сахар. Его потребление при сахарном диабете 1-го и 2-го типа резко ограничено.

– Расскажите, пожалуйста, о важности профилактики сахарного диабета правильным питанием?

– Для профилактики сахарного диабета 2-го типа необходимо соблюдать не только режим физических нагрузок, но и правила лечебного питания, о которых мы



сегодня говорим.

– К каким страшным последствиям может привести несоблюдение правил питания при сахарном диабете?

– Декомпенсированное течение диабета обычно приводит к многочисленным и разнообразным осложнениям. Диабетическая полинейропатия – поражение нервов с болезненностью стоп или наоборот, с потерей чувствительности на них. Нарушается иннервация внутренних органов. Ретинопатия – поражение сетчатки глаза с её



последующей отслойкой и слепотой. Катаракта – помутнение хрусталиков глаз с потерей зрения. Нефропатия – потеря почками способности фильтровать из крови вредные вещества в мочу, с последующим смертельным исходом. Имеются и другие менее специфические осложнения.

– Екатерина Васильевна, расскажите, пожалуйста, вегетарианство, растительная диета показана человеку с сахарным диабетом? Если да, то почему?

– Первые двадцать лет своего существования Российская Диабетическая Ассоциация практически не обращала внимание на вегетарианство, флекситарианство, веганство. Считая это «блажью» определённых групп потребителей. Но постепенно накапливаемые научные данные показали, что качество и продолжительность жизни вегетарианцев выгодно отличаются от таковых для «мясоедов». У вегетарианцев реже встречается ожирение, сахарный диабет 2-го типа, сердечно-сосудистые заболевания. Правительства некоторых стран, где «бремя» диабета 2-го типа особо велико, оплатили научные программы по изучению влияния вегетарианства на здоровье населения. Выводы ученых подтвердили первоначальные предположения о пользе растительного питания. Российская Диабетическая Ассоциация первой в России приняла в 2017 году «Стандарт организации «Вегетарианский продукт»», с вынесением на этикетку продукции соответствующего знака. За основу Стандарта мы приняли законопроект Европарламента, который намечен к обсуждению на 2022 год. Мы не затрагиваем никаких идеологических аспектов веганства или религиозного понятия «постный продукт». Понимая, что вегетарианство в чистом виде сложно для

большинства потребителей, а иногда и дорого. Мы поддержали концепцию нестрогого вегетарианства, называемого флекситарианством. Флекситарианцы – это вегетарианцы, которые иногда едят мясо.

– В своей практике Вы встречали вегетарианцев с сахарным диабетом?

– Последние двадцать лет мы проводим ряд своих заседаний, встреч членов Клуба «Школа здоровья психофизической саморегуляции им. Эрнесто Рома» на базе одного из вегетарианских кафе в Москве. Среди учредителей и посетителей этих кафе немало вегетарианцев с диабетом, добившихся выдающихся результатов самоконтроля.

– Екатерина Васильевна, еще один вопрос: что такое гипогликемия?

– Гипогликемия – снижение уровня сахара (глюкозы) в крови ниже минимальной границы нормы – 3,3 ммоль/л.



– Какие существуют причины возникновения гипогликемии?

– Основные причины, провоцирующие гипогликемию:

- избыточная доза инсулина или иных сахароснижающих средств;
- недостаточное, относительно дозы препарата, потребление углеводов (Хлебных Единиц);
- незапланированная физическая нагрузка;
- приём алкоголя, блокирующего выброс в кровь глюкозы печенью;
- некоторые лекарственные препараты, включая противовоспалительные нестероидные средства типа анальгина, аспирина, антибиотиков и другие.

– По каким симптомам, признакам человеку с сахарным диабетом понять, что у него гипогликемия?

– Объективный симптом один – на глюкометре сахар в крови 3,3 ммоль/л и ниже. Определённые объективные симптомы могут заметить окружающие: бледность и неадекватное поведение. Существуют психоэмоциональные эквиваленты гипогликемии. При резком снижении глюкозы в крови человек чувствует слабость, сердцебиение, возможна потливость. Резко усиливается эмоциональный фон, присутствовавший до гипогликемии. Человек может начать грубить, ссориться, веселиться, петь и плясать, как в состоянии алкогольного опьянения. Может погружаться в депрессию и, наконец, в непреодолимый сон. Если человек просыпается после гипогликемии, то чувствует себя не очень хорошо. Срабатывают противоинсулярные механизмы, и сахар в крови взлетает до очень высоких значений – 15-30 ммоль/л. Требуются огромные дозы инсулина, чтобы снизить такой сахар.

– Какие осложнения может вызвать гипогликемия?

– Самое страшное осложнение – гипогликемическая кома, которая может закончиться смертельно. Но чаще организм людей с диабетом приспособляется бороться с гипогликемией, при правильной дозировке препаратов они случаются не часто. При гипогликемии в крови меняется концентрация электролитов, происходит энергетическое «обкрадывание» органов и тканей, испытывающих острое голодание без глюкозы. Получается отёк стенки мелких и мельчайших кровеносных сосудов.



Ускоряется развитие осложнений диабета, о которых мы уже говорили. Довольно быстро страдают функции центральной нервной системы, головного мозга, что сказывается на памяти, обучаемости, восприятии и других функциях. В Школе им. Эрнесто Рома принята фраза: «... ищите гипогликемию как чёрную кошку в тёмной комнате, даже если её там нет...». Гипогликемия – самая острая, животрепещущая, встречающаяся в 90% случаев, проблема контроля диабета. Приводит потом к высоким сахарам, росту дозировок препаратов, к осложнениям.

– Как предупредить гипогликемию?

– Важно для предотвращения гипогликемии выдерживать оптимальные соотношения между дозой принимаемого сахароснижающего препарата и количеством потребляемых Хлебных Единиц. С учётом имеющегося сахара в

У вегетарианцев реже встречается ожирение, сахарный диабет 2-го типа, сердечно-сосудистые заболевания.

крови в различных жизненных ситуациях: в повседневности, при физических нагрузках, на праздниках с алкоголем, во время других болезней, не связанных с диабетом. Самым большим достижением Школы им. Эрнесто Рома считаем разработку и внедрение в 1998 году Коэффициентов на Хлебную Единицу и на сахар в крови. Им обучены уже десятки, а может быть и сотни тысяч пациентов. Бесплатные видеоуроки по теме опубликованы на сайте Российской Диабетической Ассоциации в разделе «Школа им.



Э.Рома». Также бесплатно распространяем среди инструкторов школ диабета несколько вариантов «Программ обучения». Летом 2019 года при содействии спонсора вышла очередная книга «Инсулинотерапия для «чайников». Программа обучения», бесплатно распространяется среди членов Российской Диабетической Ассоциации. Там подробно описаны и способы предотвращения гипогликемии.

– Екатерина Васильевна, пожелайте, пожалуйста, что-то хорошее нашим читателям!

– Хочу пожелать словами восточного философа Абу-аль-Фараджа: «Умеренность – союзник природы и страж здоровья. Поэтому, когда Вы пьете, когда Вы едите, когда двигаетесь и даже когда любите – соблюдайте умеренность!». Будем умеренными!

Беседовала Диана Клочко



ООО «ТД «Диамир К» +7(495) 739-22-00 www.diamirka.ru



ЧТО НАМ ДАЕТ КЛЕТЧАТКА?

1 ПОТЕРЯ ЛИШНЕГО ВЕСА
Клетчатка, достигая желудка, набухает. Вы быстрее ощущаете насыщение, получаете меньше калорий и дольше остаетесь сытыми.

4 КОНТРОЛЬ УРОВНЯ САХАРА В КРОВИ
Клетчатка замедляет расщепление углеводов в организме и усвоение сахара. Это исключает скачки уровня сахара в крови.

2 ЗДОРОВОЕ СЕРДЦЕ
Исследования определили, что если употреблять не менее 25-30 г клетчатки в день, вероятность сердечных заболеваний снижается на 40%.

5 ВЫВЕДЕНИЕ ТОКСИНОВ
Когда пищевые волокна достигают толстого кишечника, они связывают токсины, канцерогены, избыток эстрогена для выведения из организма.

3 СНИЖАЕТ УРОВЕНЬ ХОЛЕСТЕРИНА
Клетчатка снижает уровень холестерина в крови и предотвращает появление камней в желчном пузыре.

6 УМЕНЬШАЕТ РИСК ИНСУЛЬТА
Добавив к своей суточной дозе 7 г клетчатки, мы снижаем вероятность инсульта на 7%.



ООО «ТД «Диамир К» +7(495)739-22-00 www.diamirka.ru

реклама

МОЛОДОСТЬ СТОЙКОСТЬ

верное средство для здоровья

верное средство для здоровья

КЛЕТЧАТКА

для лёгкости элака

ЧИА с семенами

МОЛОДОСТЬ СТОЙКОСТЬ

ООО «ТД «Диамир К» +7(495) 739-22-00 www.diamirka.ru

Bifrut®

ПРОДУКТЫ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ!

Без сахара!

Польза ягод!

Без сахара!

Польза ягод!

+7(495)739-22-00 www.diamirka.ru





Dr. Dias

БОГАТЫЙ
ВИТАМИННЫЙ СОСТАВ!

Без сахара!
На фруктозе!

Польза злаков!
На фруктозе!

Заряд энергии!

ООО «ТД» «Диамир К»
+7(495)739-22-00
www.diamirka.ru

РЕКЛАМА

Кунжутные Конфеты



ООО «Форт-Граунд» работает на потребительском рынке уже 12 лет и является лидером по производству халвы премиум класса в России. За это время нам удалось завоевать любовь покупателей качественной и натуральной продукцией. Мы работаем только с экологически чистым сырьем, без применения эмульгаторов, стабилизаторов, вкусовых усилителей. Для достижения тонковолокнистой структуры халвы вымешивание халвина с карамельной массой происходит только вручную по турецкой технологии специалистами, прошедшими обучение за рубежом.

Не так давно мы начали выпускать конфеты на основе халвы в шоколадной глазури, которые так сильно полюбили многим нашим покупателям. Благодаря ручной вымешиванию (веслами) и натуральным ингредиентам конфеты получаются мягкими, пышными и волокнистыми. Для производства конфет была выведена своя рецептура, по которой вымешивание карамельной массы с тахином происходит в три этапа. Ассортимент конфет сможет угодить любому сладкоежке: подсолнечные, арахисовые и кунжутные (НОВИНКА!). Конфеты покрыты тонким слоем шоколадной глазури и завернуты во флоу-пак.

По коммерческим вопросам обращайтесь по телефону:
ООО «Форт-Граунд» +7 (4822)78-19-10, +7 910-930-46-86
Наш адрес: 170007, г. Тверь, ул. Шишкова, д. 112
www.superhalva.ru

РЕКЛАМА

Сам пишут



«Здравствуйте!

Мне 24 года, нанотехнолог. Увидел «Жизнерадостную газету» у своей бабушки, тоже решил почитать. Газета очень интересная и яркая. Сразу хочется улыбнуться! Мне было интересно почитать интервью с тренером по плаванию, о спорте. Обратил внимание на рубрику «Рецепты от Фрау Кюхе». Приготовил на праздник диетический торт с клубникой и голубикой. Моя семья была в восторге. Особенно понравилась младшей сестре. Спасибо за рецепты!

Увидел в газете, давно мною любимые, батончики мюсли – фирмы «РОТОТАЙКА». В студенческие годы всегда брал их с собой в университет в качестве перекуса. Батончики сытные и полезные. Лучше съем их, чем булочки и конфеты. Сейчас работаю по профессии, в столе всегда лежит батончик. Никогда не надоест их есть, так как большой выбор вкусов. Очень люблю мультифруктовый и вишневый. В составе нет ничего вредного, только полезные добавки: орешки, семечки, фрукты и злаки. Старюсь придерживаться правильного, сбалансированного питания, поэтому такие продукты лучше всего подходят для перекуса. Конечно, «улетаю» сразу два за раз. Мужской организм требует больше! Батончики хорошо утоляют голод, и сытость чувствуется до обеда. Спасибо «Жизнерадостной газете» за интересные статьи и вкусные рецепты!»

С уважением к Вам,
Седых Егор Олегович,
г. Москва



ЛЬНЯНАЯ КАША - САМАЯ ПОЛЕЗНАЯ ПРИВЫЧКА ПИТАНИЯ

Верное средство
для здоровья



ООО «ТД «Диамир К»
+7(495) 739-22-00 www.diamirka.ru

Реклама



Самое важное – это **ВОССТАНОВЛЕНИЕ!**


www.plavanievsem.com

Спорт совместно с правильным питанием может оказать положительный эффект на организм человека. Постепенная нагрузка, сбалансированное питание, полноценный сон – залог здорового образа жизни.

Мы встретились и поговорили с тренером высшей категории, Рототаевой Валерией Дмитриевной, об отличии рациона питания пловцов, чем обусловлены эти отличия. О влиянии плавания на людей с сахарным диабетом. О способах и средствах восстановления сил после длительных тренировок.



Рототаева Валерия Дмитриевна, тренер высшей категории

– Валерия Дмитриевна, расскажите, пожалуйста, каким должно быть спортивное питание пловцов, в чем отличие и особенности этого питания от обычного рациона человека?

– Понимаете, тренировка пловца проходит достаточно длительное время. Для восстановления сил после тренировки необходимо рациональное питание. В частности, для поддержания хорошей работоспособности мышц требуется большое содержание белка в пище. Пловцам необходимо высчи-

тывать единицы белка. В дни отдыха рассчитывать по формуле: 0,3 грамма на килограмм веса. В дни тренировок – 0,7 грамма на килограмм веса. Спортсмен должен знать сколько белка содержится в каждом продукте, который он ест. На переваривание пищи уходит большое количество энергии. Пища должна быть насыщена необходимыми элементами для правильной усвояемости.

– Пловцы, как считают многие специалисты, тратят примерно в четыре раза больше энергии, чем другие спортсмены. Как пловцы восстанавливают энергетический баланс?

– Еда – самый главный и единственный источник энергии. Если Вы, конечно, не «питаетесь» энергией из



Dr
Dias

РОТОТАЙКА

Верное средство
для здоровья

la Fitone

космоса. (Улыбается.) Для взрослых спортсменов старше 18-ти лет существуют специальные добавки. Их можно применять только после консультации со спортивным врачом и диетологом.

– Как Вы относитесь к спортивным добавкам, которые обещают наполнить организм невероятной силой?

– Существует большое количество фирм, которые выпускают разнообразные спортивные добавки. В любом случае назначать их должен специалист, то есть врач команды.

– Валерия Дмитриевна, какие продукты питания можно употреблять пловцу перед заплывом?

– Последний приём пищи должен быть за два часа до большой физической нагрузки. Это обычный, привычный спортсмену приём пищи. Если пловец привык есть кашу или яичницу с утра, то пусть в этот день съест кашу и яичницу. Из-за новых продуктов может нарушиться пищеварительный процесс. Это может привести к несварению желудка, что отрицательно скажется на дальнейшем результате. Нельзя употреблять перед заплывом: жареное, жирное, острое, консервированное. Все, что может привести к болям в желудке, непредвиденным обстоятельствам. У спортсменов должно быть питание, как у ребёнка до трёх лет. Не по калорийности, а по сути: должны отсутствовать фастфуд, газированные напитки, еда, содержащая трансжиры и многие другие вредные продукты.

– Вы много рассказали о важности белка в рационе пловцов. А что насчёт углеводов?

– Они тоже должны присутствовать в рационе пловца, так как плавание – очень энергоёмкий вид спорта. Врач и тренер помогают установить необходимое количество углеводов для спортсмена. Пловец постоянно находится в воде и тратит много калорий. Их необходимо восполнять. Если человеку нужно набрать мышечную массу, к белкам добавляются углеводы. Если наоборот – уменьшить, то



Сон должен быть полноценным. У маленьких спортсменов он может достигать десяти часов. Если есть возможность, устройте дневной сон, отдых. Спортсменам нужно запомнить, самое важное – это восстановление!

сократить количество, потребляемых углеводов. Быстрые углеводы заменить медленными. Но они всё равно должны присутствовать в рационе.

– При подготовке к соревнованиям пловец должен соблюдать специальную диету?

– Я бы так не сказала. Потому что пловец готовится к соревнованиям на протяжении всего сезона. С первого дня. Рацион не должен меняться при подготовке к основным стартам. Он изменяется, если возникает какая-то проблема: набор мышечной массы, сушка тела. В зависимости от задачи, исключается или добавляется в рацион белок, углеводы. Но в любой ситуации обязательно необходим белок. Без него тренировка пройдет впустую.

– Среди Ваших подопечных есть вегетарианцы? Если да, то они показывают такие же результаты, как и те, кто употребляет мясо?

– Среди моих подопечных вегетарианцев нет. Я встречала таких

пловцов, но высоких результатов они не достигли. Исследования не проводила, но понимаю, какое количество незаменимых аминокислот необходимо спортсмену. Они поступают в организм вместе с мясным белком. В растительных продуктах, мне кажется, нет такого количества незаменимых аминокислот. Они там содержатся, но не в таком объёме, не в такой концентрации. Лучше этот вопрос переадресовать диетологу.

– Как вы считаете, плавание и правильное питание поможет в профилактике сахарного диабета?

– Плавание будет отличной профилактикой, потому что в момент физической нагрузки –

хорошо вырабатывается и тратится достаточное количество инсулина. Он нормализует деятельность поджелудочной железы. Также нужно понимать, как плавание повлияет на человека. Если мы говорим о спортсмене или бывшем спортсмене, это одна подготовка. Если человек никогда не занимался спортом, а решил плавать – нужна постепенная нагрузка, постоянно возрастающая: от простого к сложному, от медленного к быстрому. Желательно под контролем специалиста. Человек должен изучить достаточно информации и литературы, чтобы не навредить своему здоровью. Например, на первой тренировке лучше проплыть тысячу метров, на второй – тысячу сто метров, и так каждый раз увеличивая дистанцию на сто метров. Тогда это будет в пользу. Если сразу проплыл 5 километров, то неподготовленный организм даст сбой. Тренировать организм нужно постепенно.



– Валерия Дмитриевна, что Вы рекомендуете съесть пловцу после тренировки для восстановления сил?

– Пловцу после тренировки необходимо в течение 20 минут съесть продукт, содержащий белок. В этом случае белок пойдет в энергообеспечение организма.

– Вода – одна из самых значимых, при этом недооцененных элементов диеты пловца. Какое количество воды необходимо выпивать пловцу, и как она важна для его жизнедеятельности?

– Пловец во время заплыва теряет очень много жидкости. Поэтому на длительных тренировках обязательно должен быть восполнен водно-солевой баланс. Пловцы ставят себе бутылку воды на бортики, и могут пить во время тренировки. Спортсмен тратит намного больше жидкости чем обычный человек. У него в два раза больше суточная норма



воды. Пловец только за тренировку выпивает 1-1,5 литра воды.

– Поделитесь, пожалуйста, своим «рецептом» для восстановления сил после длительных нагрузок?

– Самый лучший рецепт: хороший обед и сон. Не нужно сбрасывать со счетов сон. Он должен быть

полноценным – не менее 8-9 часов. Спортсмен должен хорошо восстанавливаться. Режим дня очень важен. Обязательно прогулки на свежем воздухе. Всё это поможет восстановить силы после тренировок.

– Валерия Дмитриевна, дайте, пожалуйста, совет начинающим пловцам.

– Начинать занятия нужно с самодисциплины, самоконтроля. Следить за правильным питанием, максимально убрать из рациона фастфуд. Сон должен быть полноценным. У маленьких спортсменов он может достигать десяти часов. Если есть возможность, устройте дневной сон, отдых. Спортсменам нужно запомнить, самое важное – это восстановление!

Будьте внимательны к себе и своему здоровью!

Беседовала Диана Клочко

Здоровое дыхание

Галотерапия – медицинский метод оздоровления организма с помощью искусственно созданной соляной комнаты, в основе которого лежит ингаляционная терапия организма – воздействие высокодисперсным аэрозолем сухого хлорида натрия, оказывающего выраженное муколитическое, противовоспалительное, антибактериальное действие.



«Дыхание всем»

+7 (916) 011-75-39; www.dihanievsem.ru
Ленинградское шоссе 39, стр. 53



www.plavanievsem.com

Плавание всем
Для детей и взрослых
По выходным дням и не только.

+7(916) 676-39-11

Для самых вкусных домашних рецептов!

Для вкусных домашних рецептов

La Fitone

ВИНОГРАД
Для вкусных домашних рецептов
140 г

КРУТАЯ
Для вкусных домашних рецептов
140 г

КРУТАЯ
Для вкусных домашних рецептов
140 г

www.diamirka.ru

ООО «ТД «Диамир К» +7(495) 739-22-00 www.diamirka.ru



Dr
Dias

РОТОТАЙКА

верное средство
для здоровья

La Fitone

Творите добро!

Благотворительность – это безвозмездное оказание помощи людям, которые в ней нуждаются. Сейчас существуют специализированные фонды, помогающие детям и их родителям справиться с непредвиденными ситуациями, – например, благотворительный фонд «Синдром любви» и Центр поддержки семьи «Даунсайд Ап».



Менеджер проектов благотворительного фонда «Синдром любви» Александра Бугрова



Синдром любви

Фонд «Синдром любви» занимается просвещением населения, собирает средства на программы поддержки людей с синдромом Дауна – создает условия для полноценной жизни людей с дополнительной хромосомой в нашей стране. «Даунсайд Ап» бесплатно оказывает психолого-педагогические услуги семьям, готовит специалистов в регионах.

Мы встретились и побеседовали с менеджером проектов благотворительного фонда «Синдром любви» Александрой Бугровой. Она рассказала нам о работе фонда, его основных программах. И на личном примере доказала, что занятие благотворительностью – это здорово.

– Александра, расскажите, пожалуйста, немного о себе. Как решили заняться благотворительностью?

– По первому образованию я – специалист по связям с общественностью. По второму – психолог. Когда училась на психолога, попала в фонд волонтером. Меня позвали на один из проектов. Мне нравилось, что в эту деятельность была изначально заложена



польза. Так как я хорошо проявила себя на первом проекте, мне предложили постоянную работу. Уже много лет здесь тружусь. Также участвую в других благотворительных мероприятиях. Например, мы с друзьями вместе с организацией «Гринпис» сажали деревья. Мне это очень понравилось. Надеюсь, этой осенью удастся повторить.

– Что Вас мотивирует в работе фонда?

– Наша деятельность делает людей более толерантными к людям с особенностями. Причем мы меняем к лучшему не только жизнь ребят с синдромом Дауна, но и жизнь их семей. Основные слож-



ности ложатся на плечи родителей: поиск детского сада, школы, образовательных кружков. Конечно, им в одиночку справиться со всем сложно. Помочь могут специалисты.

– Александра, Вы работаете в фонде «Синдром любви». Расскажите, пожалуйста, чем он занимается?

– Мы создаем возможности для полноценной жизни людей с синдромом Дауна, привлекаем средства на программы помощи этим людям. Часть средств направляем на реализацию программ фонда «Синдром любви», а также в специальные центры поддержки семей в Москве и регионах. В центрах проводят занятия психологи, логопеды, педагоги, там проходят консультации с родителями, – для этих семей все бесплатно. Так, например, в нашем фонде есть программа поддержки футбола для детей с синдромом Дауна. В Москве и окрестностях есть четыре группы: три в столице, одна в Мытищах. С ребятами занимаются специальные тренеры. Еще фонд вместе со специалистами работает в сфере трудоустройства людей с синдромом Дауна, подготовки их к взрослой жизни: учит, как правильно вести себя, говорить, взаимодействовать с окружающими. Подопечные фонда «Синдром любви» работают волонтерами на крупных мероприятиях. Нам хочется, чтобы ребята с синдромом увидели людей, а люди – их.

– Расскажите, пожалуйста, подробнее об этих мероприятиях?

– Наши особенные ребята выступали волонтерами на дне города на ВДНХ, на фестивале «Усадьба Jazz Kids» – раздавали буклеты с картой мероприятия. В цирках, например, помогали людям с рассадкой. Обычно на таких проектах за каждым человеком с синдромом

Дауна закрепляется обычный волонтер, который в нужный момент может поддержать, подбодрить.

– На сайте фонда есть информация о забеге «Спорт во благо». Как часто он проводится, на что направлен?

– «Спорт во благо» – это наш благотворительный проект, который позволяет привлекать средства в фонд. «Спорт во благо» – это забег, велоаезды, биатлон, лыж-



Фандрайзинг – процесс привлечения денежных средств и иных ресурсов, которые организация не может обеспечить самостоятельно и, которые являются необходимыми для реализации определенного проекта или своей деятельности в целом.

ные гонки. Недавно появился новый формат – сайклинг-марафон. В спортивных мероприятиях может принять участие любой желающий. Необходимо внести пожертвование на сайте и прийти на мероприятие.

– Какие у фонда «Синдром любви» планы на ближайшее будущее?

– У нас большие планы на проект «Атлет во благо». Это проект волонтерского фандрайзинга. Чело-

век, решивший пробежать дистанцию или совершить заплыв, может создать на сайте страничку о сборе средств в пользу нашего фонда. Своим поступком он вдохновляет своих друзей поддержать его благотворительный сбор. Можно участвовать в любом виде спорта. Я также создала «поступок», когда готовилась к полумарафону. Собрала чуть больше двадцати пяти тысяч рублей на занятия йогой для детей с синдромом Дауна. Надеюсь, что таких атлетов во благо будет больше по всей России. Еще наш фонд планирует создать разные спортивные секции для ребят с синдромом Дауна. Так как у многих есть проблемы с лишним весом, сердцем, координацией, им очень важно заниматься спортом. Еще очень хочется, чтобы в следующем году программа по футболу охватила большее количество регионов. С 12 по 15 ноября в Москве мы проведем соревнования по мини-футболу среди команд с синдромом Дауна из Москвы, Санкт-Петербурга, Ярославля, Нижнего Новгорода, Рязани, Уфы и Красноярска. Это первое футбольное всероссийское мероприятие для людей с синдромом Дауна. Кста-



ти, еще несколько лет назад никто не верил, что ребята с дополнительной хромосомой смогут научиться командному виду спорта. А сейчас у многих большие успехи в этом направлении. Посмотрим, как всё пойдёт. Мечтаем сформировать сборную, которая поедет на международные соревнования.



– **Существуют международные соревнования по мини-футболу для детей с синдромом Дауна?**

– Да, прошлой осенью я была в Италии на таких соревнованиях. Было три команды: итальянская, португальская и турецкая. Ребята играли потрясающе. У нас мало взрослых футболистов, а там все были 18+. Был один парень, которому за тридцать лет. Мы с ним поговорили и, оказалось, что он с детства занимается футболом, дзюдо, ходит в бассейн. У него хорошая физическая подготовка. Футбол развивает память, внимание, координацию, учит работать в команде



– **Каким образом фонд распространяет информацию о сборе средств?**

– На нашем сайте есть специальный раздел «Нужна помощь». Там мы собираем деньги на программы. Есть раздел «Как помочь?», где подробно описано, как еще вы можете помочь фонду. Например, не только материально. Можно стать волонтером, атлетом во благо, информационным партнером. Проводим благотворительные концерты. Например, в апреле было выступление певца и актёра Алексея Кортнева. На концерт можно было попасть, внося пожертвование. У фонда есть корпоративные партнёры, которые готовы помочь крупными пожертвованиями на определенную программу, установкой в точках розничных продаж

В нашем фонде есть программа поддержки футбола для детей с синдромом Дауна. В Москве и окрестностях есть четыре группы: три в столице, одна в Мытищах. С ребятами занимаются специальные тренеры.

ящиков для сбора пожертвований или отчислением части средств с продаж товаров или услуг. Также участвуем в конкурсах грантов. Например, Фонда президентских грантов, Комитета общественных связей и молодежной политики города Москвы. Нас поддерживают другие НКО: благотворительный фонд «Обнаженные сердца», Фонд Елены и Геннадия Тимченко, благотворительный фонд «Абсолют-Помощь». Динамично развивается

проект «Атлет во благо»: в центре внимания сам спортсмен-благотворитель, а пожертвования вносят его знакомые, коллеги и близкие. Существует большое количество способов помочь фонду.

– **Александра, как Вы считаете, какими качествами должен обладать человек, работающий в сфере благотворительности?**

– Нам все время необходимо просить о чем-то, поэтому, мне кажется, нужно быть креативным и по хорошему раскрепощенным. Недавно мне нужно было найти пло-

щадку для соревнований по мини-футболу. Нашла одну и посчитала, что это обойдется в полмиллиона рублей. А это очень много. Я продолжила поиски,

звонки и нашла площадку, которая примет нас бесплатно. Не бойтесь просить, говорить, что Вам что-то нужно на безвозмездной основе! Я выполняю разную работу: веду проект «Футбол для детей с синдромом Дауна», пишу годовой отчет, устраиваю концерт. Важно уметь переключаться с одного дела на другое. Уметь работать в режиме многозадачности.

– **Хочется вернуться к теме забега «Спорт во благо». Вы сами**



принимаете активное участие в забеге. Какое у Вас отношение к спорту? Чем ещё занимаетесь?

– Прониклась бегом, когда пришла в фонд. Мне дали проект «Атлет во благо». Я была в шоке от того, какие огромные дистанции люди бегают. Спустя год работы в фонде – сама начала бегать! Пробежала первые десять километров и не смогла остановиться. (Улыбается) В этом году участвовала в полумарафоне. Подготовку к нему посвятила фонду и собирала деньги. В октябре буду бежать целый марафон. Активно готовлюсь к нему. Также занимаюсь йогой. Ей занимаются «мотивированные» люди. Делают все осознанно. Думают о том, что едят, говорят о проблемах экологии, разделяют мусор. Мои беговые тренировки проходят в Лужниках. Каждый раз прихожу на занятие и думаю, как мне повезло общаться с такими целеустремленными людьми. Они очень активные и спортивные. Готовятся к большим соревнованиям. Это о многом говорит.

– Александра, Вы поддерживаете специальный режим питания?

– Я уже пять лет не ем мясо. Чувствую себя прекрасно. Полтора года не употребляю молочные продукты, глютен и сахар. Конечно, у меня случаются нарушения. Например, мы отмечали день рождения парня из беговой группы. Принесли два торта. Один испекла его жена, а второй – наша одногруппница. Я, конечно, съела два куска! (Улыбается.) Как только перестала употреблять глютен, сахар, молочные продукты – из рациона исчезло мучное. Ты начинаешь по-другому относиться к пище. Я очень люблю безглютеновое гречневое печенье «РОТОТАЙКА». У меня как раз сейчас лежит пакетик на работе. Очень удобно для перекуса: вкусно и полезно.

– Одна из тем нашего номера: «Вегетарианство». Поделитесь, пожалуйста, своим опытом.

– Раньше я была диким мясоедом. У меня день не обходился без кусочка мяса или колбасы. Потом в какой-то момент появилась устойчивая ассоциация мяса с насилием над животными. Сейчас я не ношу изделия из меха. Это моя принципиальная позиция.

Когда перестала есть мясо, в организме по ощущениям ничего не поменялось. А когда исключила молочные продукты, глютен и сахар – разницу почувствовала. Состояние кожи улучшилось. У меня нет проблем с гемоглобином, витаминами. Мне кажется, это всё установки в нашей голове. Например, я часть своих студенческих лет ложилась и вставала поздно. Была настоящей «совой». Сейчас у меня режим «жаворонка»: на тренировки встаю в 5:30 утра, ложусь спать в десять вечера. Человек может сам себя перестроить и чувствовать при этом себя прекрасно.

– Александра, что Вы вкладываете в понятие «здоровый образ жизни»?

– Образ жизни должен быть не только здоровым, но и осознанным. Нужно задумываться не только о том, что ты ешь, но и о том, что ты делаешь и для чего. Захотел сладкого, подумай – нужно это тебе или нет. У меня



Прониклась бегом, когда пришла в фонд. Мне дали проект «Атлет во благо». Спустя год работы в фонде – сама начала бегать! Пробежала первые десять километров и не смогла остановиться.

в жизни был период, слишком загруженный работой. В какой-то момент я «сорвалась» и ела много сладкого. Могла на завтрак и

ужин с чаем съесть по целой шоколадке. Потом осознала, почему так поступала. Необходимо заниматься спортом. Не обязательно достигать побед. Просто бегать, ходить на плавание, йогу – поддерживать «храм своей души». Быть в здравии.

А еще я недавно стала разделять мусор. Всегда ношу с собой складную металлическую трубочку. Пластиковые пакеты не использую. Это мой, пусть и небольшой, вклад в экологию планеты. Для меня все эти моменты очень важны. Они формируют моё понятие о здоровом, правильном и осознанном образе жизни.

– Пожелайте, пожалуйста, что-нибудь хорошее нашим читателям.

– Хочется пожелать осознанности. Думайте о том, что едите. Полезно это для Вашего организма или нет. Не заставляйте себя делать то, что не нравится. Лучше уйти с нелюбимой работы, от нелюбимых отношений. Жизнь не такая длинная, как часто нам кажется. Не разрушайте себя и среду, в которой живете! Живите максимально счастливо и в удовольствие!

Беседовала Диана Ключко





Слушайте себя...

Каждому человеку очень важно быть в контакте с самим собой. Но иногда происходят сбои, влияющие на здоровье и дальнейшую жизнь человека. Психолог Татьяна Аксиненко рассказала нам, как могут возникать расстройства пищевого поведения, и какие обстоятельства их провоцируют.

Психолог Татьяна Аксиненко

– Татьяна, расскажите, пожалуйста, как Вы пришли в психологию?

– Психология – моя вторая специальность. Я была успешным юристом. Затем стала занимать руководящие должности, однако с годами пришло понимание: работа, которая даёт достаточно средств для безбедного существования семьи, меня угнетает, лишает сил и радости бытия. И как только появилась возможность, закончила магистратуру по специальности психолог.

– На каких проблемах Вы специализируетесь?

– Начинала специализироваться на проблемах похудения. С задачей снизить вес мы довольно хорошо справлялись. Главное, мои клиенты не набирали вес обратно. Но углубившись в экзистенциальный подход, я поступила в Институт гуманистической и экзистенциальной психологии в Литве. Учёба дала понимание, что симптом – «лишний вес», мы с клиентами убирали, а проблема оставалась. Где она в следующий раз «вылезет» – неизвестно. Чем больше я эту проблему изучала, тем меньше мне хотелось помогать «снижать вес». Тем больше ориентировалась на решение проблемы, а не снятие симптома. В настоящее время не работаю с людьми, принимающими тяжелые наркотики, и с детьми, это мои ограничения. Все остальное обсуждается и принимается в работу.



– Каких принципов Вы придерживаетесь в работе?

– Существует иллюзия, что клиент приходит и мило болтает с психологом. Это не так. Психотерапия – это обоюдная работа. Достаточно тяжелая и для клиента. Существует сеттинг. Это необходимые для психотерапевтического процесса условия и правила. Но важно понимать, что работаем мы во благо клиента, а не ради соблюдения сеттинга. И это значит, человек важнее всего, но необходимо соблюдать оговоренные правила и условия. Пожалуй, это важнейший для меня принцип.

– Как Вы считаете, насколько серьезны проблемы питания по отношению к другим болезням современного общества?

– Я думаю, что проблемы питания являются первоисточником многих заболеваний, беря своё начало с периода вскармливания. Затем история с яслями и детскими садами: детей заставляют есть по расписанию, не обращая внимание: хотят они того или нет. Некоторые дети не справляются с таким насилием. В дальнейшем здоровые отношения с едой проецируются на прочие жизненно важные сферы и отношения.





– Что такое пищевое поведение с точки зрения психологии?

– В психологии существует много направлений, которые трактуют это понятие по-разному. Скажу, как я это понимаю. Нормальное пищевое поведение – это, когда мы едим то, что хотим, и когда голодны. Если человека начинает слишком «уносить» в сторону ограничений или компульсивного поедания всего, что под руку подвернется, то это повод задуматься и, возможно, обратиться к специалисту за помощью. При этом стоит помнить, что расстройство пищевого поведения – это медицинский диагноз. Не стоит им пренебрегать.

– Татьяна, расскажите, пожалуйста, с чем могут быть связаны расстройства пищевого поведения?

– У всех по-разному. Если мы говорим, к примеру, про анорексию, это может быть и нежелание взрослеть, и непереносимые отношения с близким кругом, и невозможность контролировать что-либо в своей жизни, и многое другое. При этом я пока не встречала в своей практике одной единственной причины, обычно – их совокупность. И здесь самое важное – не начать искать виноватых, а решать вопрос: «Как быть сейчас? Как помочь? Как поддержать?».

– Какие симптомы могут указывать на наличие какого-либо из расстройств пищевого поведения?

– Это, прежде всего, повторяющиеся очистительные процедуры: провоцирование рвоты, мочегонные препараты, слабительные, клизмы. Ограничения в еде, узкий набор «разрешенных» продуктов. Либо, наоборот, неконтролируемое поедание всего, употребление в пищу не предназначенных для этого объектов. Увлечение правильным питанием также может незаметно обернуться расстройством пищевого поведения. Избегание есть в присутствии кого-либо. Долгое пережевывание пищи при крохотных кусочках, отправляемых в рот. Нормальная ложка для супа заменяется чайной. Постоянное взвешивание и недовольство своим телом. Отсутствие интереса к чему-либо, апатия, разговоры только о еде или о запретах в еде, болезненное снижение веса и аменорея. Самоповреждающее поведение. Это то, что ни в коем случае нельзя оставлять без внимания.

– Какие причины наиболее часто лежат в основе расстройств пищевого поведения?

– Все очень индивидуально. Если упрощать, то причины могут

Проблемы питания являются первоисточником многих заболеваний, беря своё начало с периода вскармливания. Затем история с яслями и детскими садами: детей заставляют есть по расписанию, не обращая внимание: хотят они того или нет. Некоторые дети не справляются с таким насилием. В дальнейшем здоровые отношения с едой проецируются на прочие жизненно важные сферы и отношения.

быть психологического характера, социального, наследственного. И, если начать искать с пристрастием, эти причины можно найти у каждого первого. Но не каждый страдает расстройством пищевого поведения.

– Жизненные обстоятельства могут спровоцировать расстройства пищевого поведения?

– Мы все проходим через определенные жизненные обстоятельства. Кто-то их проживает нормально, превращает неудачи в опыт, идёт дальше. А кто-то, столкнувшись с ситуацией беспомощности, безвыходности, начинает использовать питание, как способ создания иллюзии контроля. Но еще раз повторюсь: мы все разные! И чего точно не стоит делать, так это осуждать тех, с кем случилось расстройство пищевого поведения. Это не их вина, это беда.

– Как бороться с расстройствами пищевого поведения?

– Не люблю это слово – «бороться». Если это расстройство пищевого поведения как медицинский диагноз, то стоит говорить



о выздоровлении и помощи, способствующей выздоровлению. Кроме медикаментозного лечения здесь требуется психотерапия, поддержка близких. Если же человеку комфортно в своем весе и отношениях с едой, в том числе, то это его право жить, так как ему хочется. В попытке причинить добро, мы порой забываем спросить человека, надо ли ему это. И тогда получается как в анекдоте: Доктор говорит пациенту:

– Да, у Вас же психическое расстройство.

– Доктор, это для Вас расстройство. А для меня сплошное удовольствие.

– Татьяна, как и когда формируется пищевое поведение человека? Что на него влияет?

– Знаете, мне ближе говорить про отношения с едой, чем про поведение. У каждого выстраиваются свои отношения. Они могут видоизменяться на протяжении жизни не раз, но начинают формироваться в младенчестве. Если ребенку хочется есть, а ему не дают, так как время еды не наступило. Или наоборот, кормят, когда он не голоден, то высок риск, что отношения эти сложатся нездоровыми. И опять же, повторюсь, кроме факторов психологических, имеется информационное поле, социум. Они также формируют и влияют на пищевое поведение человека. Очень здорово, когда в семье прислушиваются к желаниям ребенка, и сведены к минимуму как категоричные запреты, так и принуждения. Иначе может получиться, как в печальном анекдоте:

Семья пришла в ресторан пообедать. Официантка приняла заказ у взрослых и повернулась к их семилетнему сыну:

– Что Вы будете заказывать?

Мальчик робко смотрит на взрослых и говорит:

– Я бы хотел хот-дог.

Тут вмешивается мать:

– Никаких хот-догов! Принесите ему бифштекс с картофельным пюре и морковью.

Очень здорово, когда в семье прислушиваются к желаниям ребенка, и сведены к минимуму как категоричные запреты, так и принуждения.



Официантка снова обращается к мальчику:

– Вы будете хот-дог с горчицей или с кетчупом?

Мальчик смотрит на официантку, затем на родителей и удивленно говорит:

– Знаете, похоже, она думает, что я настоящий!

– Среди Ваших клиентов встречались люди с сахарным диабетом?

– Клиентов с диабетом не было, только с инсулинорезистентностью. Но наша работа была про отношения с собой.

– У человека, страдающего сахарным диабетом, после постановки диагноза меняется рацион питания. Как человеку перестроиться и безболезненно перенести этот этап?

– Я думаю, что важность не в самом переходе на другой режим питания, а в принятии своей болезни. Не стоит игнорировать тот факт, что с момента постановки диагноза «сахарный диабет», необходимо не просто соблюдать диету, а изменить

свой образ жизни. Это диагноз, которому сопутствует много фантазий и страхов, но и с диабетом можно продолжать полноценную жизнь!

– Людям с диабетом необходимо также ограничивать себя в сладком. А если до этого человек был сладкоежкой, как ему справиться?

– Ответ на этот вопрос плавно вытекает из предыдущего. Приняв как факт необходимость изменения образа жизни и режима питания, начинайте искать варианты, как справиться с необходимыми ограничениями. Методики есть. И продукты для человека с диабетом сейчас существуют. Было бы желание жить. К примеру, можно купить большую плитку любимого шоколада и договориться с собой: «Когда мне невыносимо захочется этого шоколада, я могу съесть кусочек». Каждый раз, когда возникает это желание, спрашивать себя: «А действительно ли я так сильно хочу сейчас съесть именно этот шоколад? Или есть возможность чем-то заменить? Или достаточно знать,

что есть эта возможность?». И, конечно, здесь очень важна поддержка близких.

– Татьяна, к Вам часто обращаются диетологи с целью помочь пациенту в формировании пищевого поведения?

– Порой мы сотрудничаем с диетологами, но моей задачей как психолога не является «формировать» что-либо. Я придерживаюсь экзистенциального подхода. Поэтому для меня важно не формирование поведенческих навыков, а глубинная работа, результатом которой станет принятие клиентом своего права выбора, ответственности, платы за сделанное. И если это касается питания при сахарном диабете, то эта ответственность достаточно видимая, стоит только не забывать задавать простые вопросы: «Насколько мне важно съесть именно этот продукт? Какова будет плата моего организма? Есть ли вероятность диабетической комы или иных осложнений болезни? Что для меня значит непреодолимое желание съесть именно этот продукт?».

– Как Вы считаете, почему некоторые люди не хотят менять свои пищевые привычки?

– Редко встречающаяся формулировка этого вопроса. Чаще спрашивают: «Почему они не могут?». Думаю, ответ в отсутствии внутреннего решения. По каким-то причинам у человека нет возможности принять его самостоятельно и следовать этому выбору. Потом «менять пищевые привычки» – это вершина айсберга. Невидимая человеку часть порой слишком велика.

– Человек может самостоятельно справиться со своей проблемой, если нет возможности сходить к психологу?

– Сейчас существует большое количество ресурсов, книг, статей в помощь людям с расстройством пищевого поведения. Так же есть сайты, сообщества, где можно получить помощь. Судя по моему опыту и опыту коллег, отлично помогают дыхательные упражнения, практики

по развитию самосострадания, практики осознанности.

– Какие методы используются при формировании пищевого поведения у пациента?

– Когда я еще работала с запросами на снижение веса, то одной из главных целей было: заменить деструктивные привычки на полезные. К примеру, прежде, чем открыть холодильник – подышать. Если хотите съесть пакет пряников, и тянетесь к ним, то выпить стакан клетчатки. Прислушаться к себе и понять физиологический ли голод или эмоциональный. И другие техники, в том числе гипнотические.

– Татьяна, расскажите, пожалуйста, как не запустить себя во время болезни?

– Не очень понятно, что значит «не запустить»? Если человек хочет жить, к примеру при диагностированном диабете, то он, как минимум, выполняет рекомендации врача. Как максимум – меняет свой образ жизни.

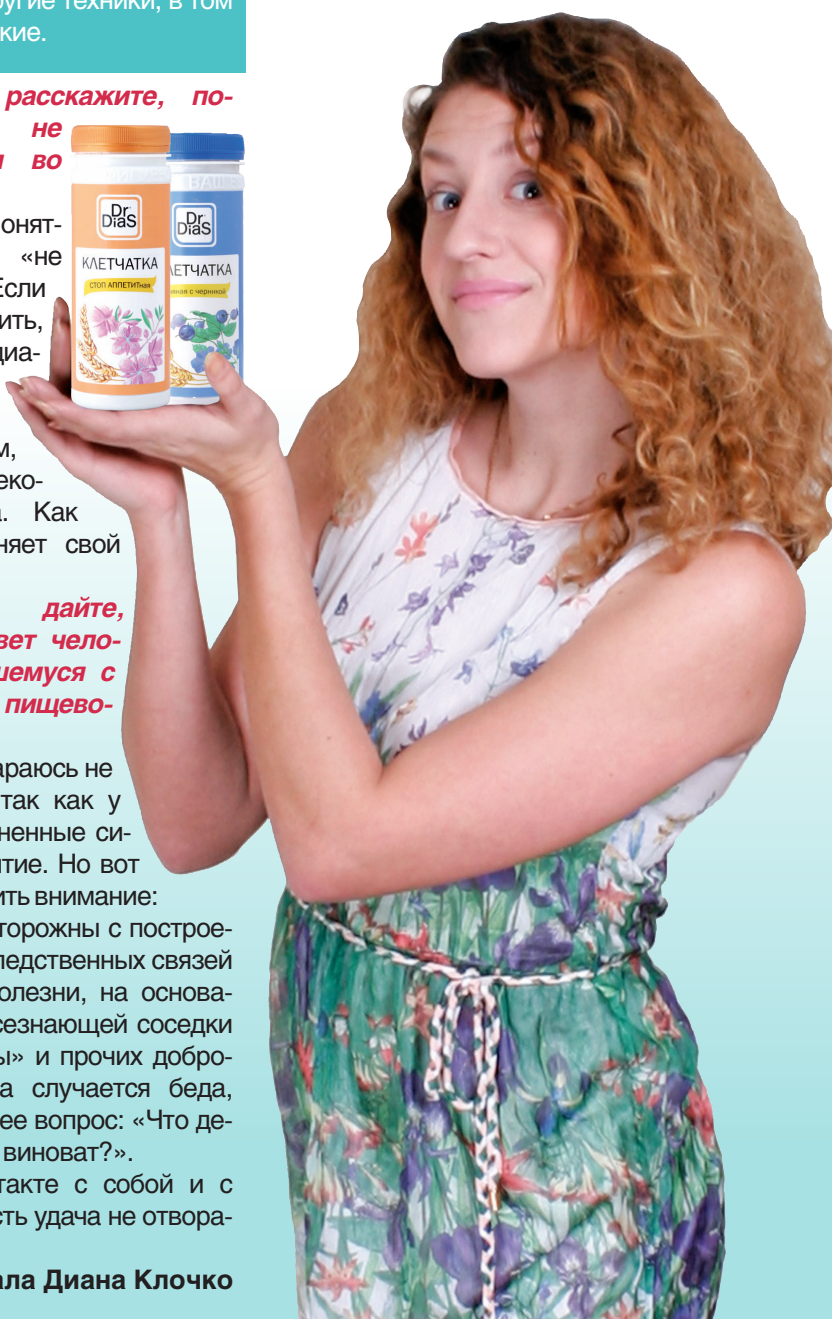
– Татьяна, дайте, пожалуйста, совет человеку, столкнувшемуся с расстройствами пищевого поведения.

– Знаете, я стараюсь не давать советов, так как у всех разные жизненные ситуации и восприятие. Но вот на что хочу обратить внимание: будьте крайне осторожны с построением причинно-следственных связей возникновения болезни, на основании заявлений всезнающей соседки «Марьи Петровны» и прочих доброжелателей. Когда случается беда, гораздо актуальнее вопрос: «Что делать?», а не «Кто виноват?».

Будьте в контакте с собой и с реальностью. Пусть удача не отворачивается от Вас!

Беседовала Диана Клочко

Чтобы заменить деструктивные привычки на полезные, необходимо прежде, чем открыть холодильник – подышать. Если хотите съесть пакет пряников, и тянетесь к ним, лучше выпить стакан клетчатки.



Секреты мастерства



С помощью вышивки рукодельницы всего мира создают уникальные рисунки на одежде, картинах. Дополняют свои образы необычными аксессуарами, предметами одежды.

Мы встретились и поговорили с Ириной Ильиничной Тейлор, которая с юных лет хотела создавать красивую одежду и украшения. Освоив технику люневильской вышивки, она делает уникальные вещи.

Ирина Ильинична рассказала нам о секретах люневильской вышивки, рукодельных традициях своей семьи и своем творчестве.

– Ирина Ильинична, расскажите, пожалуйста, чем Вы занимались до увлечения вышивкой?

– По образованию я – математик. В начале трудовой деятельности работала по профессии в вычислительном центре. Но с юности мечтала создавать красивую и модную одежду. Подчиняясь изгибам судьбы, я все время пыталась освоить, приобрести новые знания, навыки, которые приближали бы меня к

моей мечте. В результате, я оказалась в одном из известных в то время в Москве домов моды. Мне довелось поработать там сначала в качестве швеи, а затем заведующей производством. Интересная работа, общение с профессионалами в своей области, творческие показы – это был счастливый в профессиональном отношении период моей творческой биографии.

– Поделитесь, пожалуйста, как долго Вы вышиваете, как начали заниматься этим?

– Вышивкой занимаюсь сравнительно недавно. Как-то раз моя дочь предложила мне открыть свою страничку по пошиву красивой одежды в Инстаграм. Когда

я увидела, «гуляя» по просторам интернета, что творят наши мастерицы своими «золотыми руками», создавая необыкновенную красоту, сразу приняла решение освоить новый для себя вид творчества – вышивку люневильским крючком. Нашла и прошла курсы, на которых удалось получить базовые знания. Навыки приобрела уже в результате длительной и интересной самостоятельной работы. И, как говорится, дальнейшему совершенствованию нет предела!

– Что такое люневильская вышивка, что это за техника?

– Со школьных времён я шила одежду для себя и своих друзей.



А с помощью этой «новомодной» техники можно создать свой собственный рисунок и дизайн на ткани. Затем сшить и получить готовое изделие, которое точно будет только в единственном экземпляре. Согласитесь, что для творческого человека это очень заманчивая идея. Если говорить кратко, то люневильская вышивка – это вышивка тамбурным швом по шелковой органзе или сетке специальным инструментом – люневильским крючком. Вышивка, созданная талантливыми художниками известных брендов. Она применяется во многих всемирно известных домах моды: Christian Dior, Chanel и т.д.. Самая знаменитая школа, где в наше время можно освоить эту технику, находится в центре Парижа и называется Ecole Lesage.

– Ирина Ильинична, расскажите, пожалуйста, какие изделия делаете в этой технике?

– Получив первые знания и навыки в этой технике, я начала вышивать аксессуары, которые придавали бы образу свой неповторимый стиль, шарм. Когда мы покупаем новое платье, к нему хочется приобрести туфли, сумочку,

украшения. В настоящее время украшения ручной работы становятся все популярнее.

– Если наши читательницы тоже захотят освоить технику люневильской вышивки, подскажите, пожалуйста, с чего им стоит начать? Можно научиться этому с нуля и без учителя?

– Для начала необходимо влюбиться в этот вид творчества! Потом выбрать школу по обучению этой технике. В настоящее время достаточно большой выбор тех, кто предлагает такие услуги. Школы есть в Москве, в Санкт-Петербурге и других городах. Другой вопрос, можно ли научиться этой технике самостоятельно? Конечно, есть талантливые ученики, которые могут сами научиться вышивать

люневильским крючком. Но в этом случае, на своем дальнейшем пути они скорее всего встретятся с трудностями. Самостоятельный путь к мастерству будет значительно длиннее. Поэтому, сначала лучше обратиться за помощью к опытным преподавателям. Они подскажут, как правильно держать руку, используя крючок. Помогут быстрее овладеть им, обучат простейшим навыкам в освоении этого увлекательного процесса. Немаловажную роль также играет общение с людьми, которых объединяет один общий интерес.

– В Вашем профиле в Instagram (@poshiv_irinatailor) много брошей. Все уникальны и красивы. Расскажите, пожалуйста, как Вы придумываете их дизайн, чем или кем вдохновляетесь?

– Спасибо за столь восторженный отклик в адрес моих работ! Идеи и вдохновение окружают нас повсюду. Это природа вокруг нас, выставки, путешествия, знакомство с людьми, изучение творчества известных корифеев в области моды. Нужно лишь внимательнее присматриваться к окружающему нас миру, и вдохновение само придет к Вам.



– Вам кто-то помогает в изготовлении Ваших изделий? В Вашей семье есть рукодельные традиции?

– Мне очень повезло, что моя семья всегда поддерживала моё увлечение! Но поддержка заключалась не в работе по изготовлению изделий, а в создании условий для нее. В одобрении или конструктивной критике тех или иных сторон моего творчества. Все остальное приходится выполнять своими руками и придумывать самостоятельно.

Рукодельные традиции? Я очень благодарна маме, что еще в школьные годы она привила мне первые навыки пошива одежды и вышивки. Тогда все вышивали крестиком по канве. До сих пор помню столовое и постельное белье, украшенное, пусть простой, но симпатичной вышивкой и гипюром.



– Где Вы берёте материалы для своих изделий?

– Мы сейчас живем в благодатное время! Выбор материалов огромен: бисер, пайетки, стеклярус, тесьма и кристаллы Swarovski. Их можно найти в магазинах на любой вкус, в любой ценовой категории.

– Какое количество времени занимает изготовление одной броши, или вышивки на одежде?

– На этот вопрос нельзя однозначно ответить. Ведь творческий процесс невозможно ограничить определенными рамками. Хотя, когда появляется конкретный заказ, на первый план выходит такое понятие, как дисциплина. Приходится соблюдать сроки договора.

– Какие эмоции Вам доставляет вышивка? Возникают трудности?

– Только положительные! Берешь в руки волшебный люневильский крючок, садишься за раму, погружаешься с головой в мир красоты и творчества. Совсем не замечаешь, как летит время. Иногда задумываешься и огорчаешься, что в сутках всего 24 часа. А трудности нам даны для того, чтобы учиться их преодолевать. Они являются стимулом для творческого человека к получению дополнительных знаний. Плох тот солдат, который не мечтает стать генералом!

– Что Вас больше всего привлекает в вышивке?

– Прежде всего сам творческий процесс! Иногда, когда приступаешь к новому проекту, не знаешь, что получишь в результате. Даже, если были конкретные цели, не знаешь, чем завершится процесс. Это как у музыканта, который исполняет джаз – всегда бесконечная импровизация!

– Какие у Вас существуют творческие планы



Трудности нам даны для того, чтобы учиться их преодолевать. Они являются стимулом для творческого человека к получению дополнительных знаний.

и задумки? Возможно, хотите опробовать новые техники вышивки?

– Творческие планы, конечно есть! Они связаны с вышивкой по ткани, созданием своего рисунка и применением его в одежде. Изначально это было главным мотивом для выбора, изучения и приобретения навыков в люневильской технике. А для осуществления мечты, не грех, поучиться.

– Ирина Ильинична, Вы украшаете вышивкой и брошами собственную одежду?

– Конечно. Очень приятно получать комплименты в адрес своих работ. Замечаешь заинтересованные взгляды прохожих. Некоторые подходят и спрашивают: «Откуда такая красота, и как она создается?»

– Вы можете отнести своё увлечение к модным хобби XXI века?

– Да, с уверенностью могу сказать, что увлечение люневильской техникой набирает обороты. По своей страничке в Инстаграм замечаю, что все больше мастериц интересуются, где можно на-

учиться этому виду искусства. Да и не удивительно, ведь эта техника создает неограниченные возможности в изготовлении необычных, уникальных аксессуаров и одежды.

– Что помогает Вам сохранять бодрость духа и заряжает оптимизмом?

– Занятие любимым делом! Когда видишь, что увлечение, которым ты занимаешься, приносит радость и даже вызывает восторг. Заряжаюсь оптимизмом и получаю новый стимул не останавливаться на достигнутом!

– Ирина Ильинична, одна из тем нашего номера «активное долголетие». Что помогает Вам сохранить молодость души?

– Да, сейчас эта очень актуальная тема. И меня она тоже не обошла стороной. Думаю, чем дольше мы востребованы, активно работаем, интересуемся проблемами нашего общества, живем полноценной жизнью, тем полезнее это для каждого человека. Мне помогает то, что у меня есть любимое занятие, которое всегда вызывает только положительные эмоции. Общение с людьми разных поколений тоже способствует сохранению интере-



са к жизни. Вот вам и молодость души, и активное долголетие!

– У вас много заказов, необходимо все успеть. Как вы считаете, как можно сохранить работоспособность, не взирая на годы?

– Очень актуальный вопрос! Особенно для меня. Планов много, помощников нет. Вот и встает вопрос, где взять силы и здоровье, чтобы успеть выполнить запланированное. Обязательно необходимо делать маленькие перерывы в работе, давать сильный отдых глазам и мышцам. Если есть возможность – гулять, бывать на свежем воздухе, общаться с природой. Но я думаю, что когда есть сильная мотивация, тогда силы появляются сами собой.

– Назовите, пожалуйста, ваши правила здорового образа жизни?

– Я отвечаю коротко. Следуйте

предписаниям специалистов в области здорового питания. Ведите размеренный уравновешенный образ жизни, и тогда все будет хорошо!



– Ирина Ильинична, что бы Вы хотели пожелать напоследок нашим читателям?

– С удовольствием! Ничего не бояться, смелее идти вперед! Выбрать школу по

обучению и приобретать навыки в выбранном увлекательном виде творчества. Хочу пожелать удачи, творческих успехов всем начинающим и опытным мастерицам и мастерам! Самое главное – никогда не опускайте руки перед трудностями, сохраняйте интерес к жизни. Не забывайте, что мы живем на уникальной планете Земля – это такое счастье!

Беседовала Диана Ключко

Занятие любимым делом! Когда видишь, что

увлечение, которым ты занимаешься, приносит радость и даже вызывает восторг. Заряжаюсь оптимизмом и получаю новый стимул не останавливаться на достигнутом!

реклама

НОВИНКА
НА РЫНКЕ ПОДСЛАСТИТЕЛЕЙ
ИЗ ГЕРМАНИИ

На основе натурального экстракта листьев стевии

**ЖИДКИЙ ПОДСЛАСТИТЕЛЬ
НА ОСНОВЕ СТЕВИИ
НИЗКОКАЛОРИЙНЫЙ**

✓ **ШИРОКИЙ СПЕКТР ПРИМЕНЕНИЯ:**
для низкокалорийного подслащивания продуктов питания во всех областях кулинарии – от приготовления холодных закусок до горячих блюд. Широко применяется для приготовления десертов, выпечки, кондитерских изделий.

✓ **ПРОСТОЙ В УПОТРЕБЛЕНИИ КАПЕЛЬНЫЙ ДОЗАТОР**
позволяет очень просто отмерить нужное количество подсластителя. На дозаторе есть мерный колпачок.

✓ **Всего 1 ккал в порции (5 мл)**

✓ **Устойчив к нагреванию**

✓ **БЕЗ ГЛЮТЕНА**



Хрустящие отруби «LaFitore» – главный помощник в борьбе с лишним весом!

ООО «ТД «Диамир К»
+7(495) 739-22-00
www.diamirka.ru




Dr
Dias

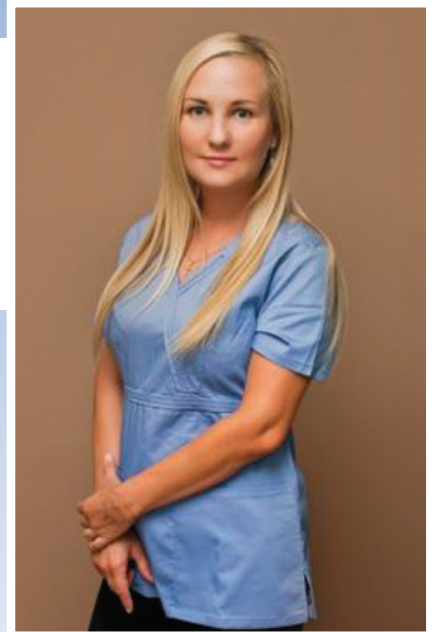
РОТОТАЙКА

верное средство
для здоровья

LaFitore

Важно знать!

Последствия сахарного диабета могут привести к серьезным нарушениям в работе организма. Диабетическая стопа – одно из них. Очень важно соблюдать предписания врача и посещать всех специалистов: эндокринолога, подолога, диетолога. Они подскажут, как правильно ухаживать за своим здоровьем.



Подолог, мастер педикюра
Ольга Родионова

Мы встретились и поговорили с подологом, мастером педикюра – Ольгой Родионовой. Она является сертифицированным специалистом в области коррекции и безболезненного лечения вросшего ногтя, удаления мозолей, натоптышей, косметической обработки ногтевых пластин, протезирования ногтей.

– **Ольга, расскажите, пожалуйста, о том, какими проблемами занимается подолог?**

– Подолог – это специалист, который занимается проблемами стопы. Он должен иметь среднее или высшее медицинское образование. К проблемам стопы относятся: вросшие ногти, бородавки, мозоли, натоптыши, трещины на ногах, гиперкератоз и другое. На приеме подолог даёт рекомендации по уходу за проблемной стопой.



– Как часто необходимо посещать подолога?

– Все зависит от индивидуальных особенностей стопы. Нужно учитывать тип кожи: толстый, нормальный или тонкий. Различаем их по утолщению. Если у человека толстая кожа, то один раз в 4-5 недель. Если тонкая, то стопу необходимо обрабатывать чаще.







– Расскажите, пожалуйста, о важности педикюра при диабетической стопе?

– Существуют свои нюансы при работе с человеком, страдающим сахарным диабетом. Подолог должен понимать, что у клиента нарушено кровообращение и иннервация в стопе. Ни в коем случае нельзя ранить такого человека. Мы не работаем колюще-режущими предметами. При аппаратном педикюре берутся специальные насадки средней или мелкой крошки. Используем щадящий режим обработки стопы и ногтевой пластины. Опытные подологи обладают этой информацией и никогда не навредят клиенту!

– Какие методы в арсенале у подолога при педикюре диабетической стопы? Поделитесь, как проходит приём у подолога?

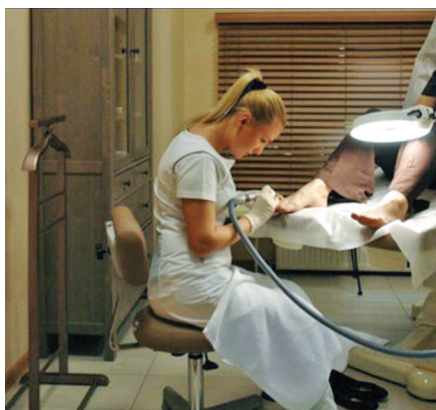
– Начинаем мы с осмотра стопы. Подолог интересуется, задаёт вопросы о диабете. Бывает, что клиенты не говорят, что у них сахарный диабет. Мы спрашиваем, чтобы понимать, как продолжать работать, какие методы использовать. Классическую диабетическую стопу подолог увидит сразу. Так как кожа очень тонкая, словно пергаментная бумага. Из-за нарушенного кровообращения кожа становится сухой, могут образовываться трещины. Есть такое правило, что подолог всегда начинает работу с проблемного места. Но бывает, что клиент нервничает и мы проблемную зону оставляем на конец. Нужно чувствовать человека, успокоить его. Расположить к себе. Тогда вся процедура пройдёт спокойно и безболезненно.

– Ольга, расскажите, пожалуйста, какие могут быть последствия, если не соблюдать уход за ногами при диабетической стопе?

– Сразу возникают раны, трещины. Так как кожа сохнет и предрасположена к трещинам. Такие зоны не заживают, а быстро инфицируются. Всё может перерасти в язвы. Это чревато тяжёлыми по-



На приёме подолог даёт рекомендации по уходу за проблемной стопой



Золотые пластины для лечения вросших ногтей. Если рана воспалена, то боковой валик очень хорошо заживает, так как золото имеет положительное противовоспалительное воздействие.

следствиями: стопы отнимаются и происходит ампутация. Это очень страшно. Поэтому человек с диабетом должен внимательно каждый день осматривать свою стопу. Также может произойти потеря чувствительности. Подолог проверяет это иголкой, покалыванием в определенных точках. Клиент говорит, где чувствует или не чувствует это место. Тогда мы узнаём полностью или частично потеряна чувствительность. Из-за потери чувствительности человек не узнает есть у него рана на стопе или нет. Будьте внимательны и осматривайте стопу.

– Как в домашних условиях человек с сахарным диабетом может провести осмотр стопы?

– Существует два типа диабета, при одном человек поправляется, при другом – худеет. Ему будет неудобно наклоняться. Есть специальные зеркала для осмотра диабетической стопы. Зеркало держится на специальной длинной ручке, которую удобно держать в руках и осматривать стопу. Они продаются в обычных аптеках.

– Расскажите, пожалуйста, подробнее о проблеме вросших ногтей у человека с сахарным диабетом?

– Повторюсь, так как у человека с диабетом нарушена иннервация и кровообращение – ногти тоже будут страдать. Ногти – это придатки кожи. Они чаще всего утолщаются. Если неправильно подстричь или существует предрасположенность к этому, то ноготь может врастать. Подолог должен очень аккуратно убрать вросший ноготь. Для людей с диабетом нельзя использовать спиртосодержащие средства. Например, йод, зеленку, спирт. Кожа сухая, а спиртосодержащие средства будут её еще больше иссушать. Тогда используют другие препараты. Например, озонированный крем. То есть крема содержащие: оливковое масло с озоном.

– Ольга, можно ли устанавливать В/С-пластины людям с диабетической стопой?

– В/S-пластина – это, когда на ноготь приклеивается пластиковая пластиночка. Я не рекомендую её для человека с диабетом. Существуют золотые скобы – это медицинская сталь с позолотой. Если рана воспалена, то боковой валик очень хорошо заживает, так как золото имеет положительное противовоспалительное воздействие. В/S-пластины приклеивают, что еще больше может иссушать ногтевую пластину. Лучше не использовать такой способ.

– Почему может вращать ноготь?

– Неправильно обрезанный ноготь, анатомическая predisposition могут стать причиной вросших ногтей. Также когда у человека трапециевидная форма ногтя. В этом случае необходимо уметь правильно обрабатывать ногти. Травмы, ушибы, грибок способствуют неправильному росту ногтевой пластины. У пожилых людей есть такой симптом – «старческие ногти». Они утолщаются, могут упираться, и происходит врастание в кожу.

– Сейчас закончилось лето, мы ходили в открытой обуви. Таким образом можно подцепить грибок. Подскажите, пожалуйста, человек с сахарным диабетом проще заражается грибком и почему?

– Люди с сахарным диабетом подвержены заражению грибком. Так как сухая кожа, иммунитет отсутствует. Эти люди в группе риска инфицирования грибком. Если человек здоровый и пройдет босиком по пляжу, бассейну, то ничего не произойдет. А когда есть заболевание, особенно диабет, то он в группе риска. Нужно быть аккуратнее.

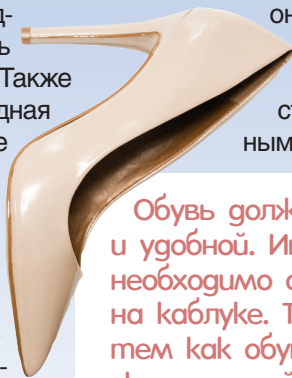
– Какую необходимо проводить профилактику человеку с сахарным диабетом, чтобы не заразиться грибком?

– После пляжа, бассейна приходите домой и вымойте ноги с мылом. Насухо протрите ноги, осо-

бенно межпальцевые промежутки. Нанесите защитный крем. Это может быть одноразовое нанесение противогрибкового крема. Сейчас продается большой ассортимент подобных средств в аптеках. Необходимо просто провести профилактику после улицы.

– Ольга, подскажите, пожалуйста, как ухаживать за ногтями после педикюра у подолога, какие дадите рекомендации?

– Обязательно используйте крем с мочевиной. Человеку с диабетом нельзя наносить питательные, жирные, ланолиновые крема. Так как они забивают поры в коже, и она не дышит. Могут возникнуть воспаления. Для людей, страдающих сахарным диабетом, подходят



Обувь должна быть мягкой и удобной. Иногда женщинам необходимо обувать туфли на каблуке. Тогда перед тем как обуть, нанесите укрепляющий крем. Он предотвратит натертости. Раны людям с диабетом не нужны. Так как могут возникнуть осложнения. Носите удобную обувь.



крема с мочевиной. Чем больше в креме процент содержания мочевины, тем лучше. Это их ежедневный уход утром и вечером. Ногти можно увлажнять маслом. Все процедуры идут на увлажнение и поддержание «здоровья» стопы.

– Диабетическая стопа – это вообще отдельный раздел в подологии: травмы стопы у диабетиков часто приводят к ампутации. Какой же должна быть нормальная обувь?

– Обувь должна быть мягкой и удобной. Иногда женщинам необходимо обувать туфли на каблуке. Тогда перед тем как обуть, нанесите укрепляющий крем. Он предотвратит натертости. Раны людям с диабетом не нужны. Так как могут возникнуть осложнения. Носите удобную обувь. Одевайте хлопчатобумажные носки, чтобы кожа дышала.

– Ольга, какую обувь рекомендуете носить в зимний период?

– Рекомендации те же: мягкая, удобная обувь. Обязательно одевайте хлопчатобумажные носки без утяжек. Колготы, носки, чулки должны быть без утяжек. От давления сухая кожа трескается и возникают раны. Все сводится к одному. Не забывайте о кремах с мочевиной. Это поможет поддерживать диабетическую стопу и не довести до тяжелых последствий.

– Ольга, дайте, пожалуйста, совет человеку с сахарным диабетом.

– Изучите свою болезнь. Будьте информационно подкованными. Диабет – не лечится, но это не приговор. Люди живут с этим. Человек просто должен понимать, что происходит с его организмом. Какую ему соблюдать диету, как следить за сахаром. Обязательно обращайте внимание на последствия диабета. Диабетическая стопа одно из них. Осматривайте стопу ежедневно, проверяйте на чувствительность. Отнеситесь к этому серьезно. Тогда последствий не будет. Будьте здоровы и счастливы!

Беседавала Диана Ключко



Dr
Dias

РОТОТАЙКА

Верное средство
для здоровья

la Fitone



ПРИСЛУШИВАЙТЕСЬ К СЕБЕ И СВОЕМУ ОРГАНИЗМУ

Дарья Дмитриевна поделилась с нами правилами здорового образа жизни и полноценного питания, которое рекомендует своим ученикам.

Мы встретились и поговорили с тренером – специалистом по направлениям: корпоративные ОФП и беговые тренировки, ОФП – тренировки с детьми и взрослыми, а также ЛФК и реабилитация, Дарьей Дмитриевной Ищук. Мы узнали у неё об отличиях работы с детьми и взрослыми, получили полезные рекомендации по режиму дня и питания, услышали интересный рассказ о способах восстановления сил после нагрузок.

– Дарья Дмитриевна, расскажите, пожалуйста, как гимнастика стала неотъемлемой частью Вашей жизни?

– Моя старшая сестра занималась спортивной гимнастикой. Маме это нравилось, и, соответственно, меня тоже решили отдать в этот вид спорта. Мне было всего четыре года, поэтому первых тренировок не вспомню. Я занималась, но призовых мест не занимала, была даже в числе отстающих. Но в какой-то момент все изменилось – меня взял к себе сильный тренер. Я стала ездить на соревнования, спортивные сборы. Гимнастика захватила меня, стала смыслом жизни. Появились и стремление, и ответственность. Участвовала в региональных и всероссийских соревнованиях. В итоге: получила звание «Мастер спорта».

– Когда занимались гимнастикой, Вы думали, что станете тренером, пойдете по этой дороге?

– На самом деле никогда не думала об этом. Гимнастика помогла мне влюбиться в спорт, активный образ жизни. Но у меня не было мысли: «Вырасту, стану тренером». Но жизнь распорядилась иначе. Спорт помог определиться с профессией – я поступила и закончила Российский государственный университет фи-

зической культуры, спорта, молодёжи и туризма по специальности «реабилитация и оздоровительная физическая нагрузка». Также училась в Финансовом университете при Правительстве Российской Федерации. Но на достигнутом не останавливаюсь, продолжаю совершенствоваться, посещаю тематические курсы. На моей нынешней работе нам проводят тренинги. Чем больше ты знаешь, тем увереннее ведешь тренировку.

– Кто может стать Вашим учеником?

– Мне нравится работать со всеми. Возраст моих подопечных начинается от полутора лет и до бесконечности.



Возраст моих клиентов начинается от полутора лет и до бесконечности. Мне было бы интересно поработать и с грудничками, но это чуть позже.



Dr
Dias

РОТОТАЙКА

Верное средство
для здоровья

la Fitone



Гимнастика помогла мне влюбиться в спорт, активный образ жизни.

(Улыбается.) Мне было бы интересно поработать и с грудничками, но это чуть позже. Уровень подготовки у моих «спортсменов» может быть любым. Если на занятия пришёл подготовленный ребёнок, мне интересно довести его до определенных результатов. Если новичок, то это еще большая ответственность. Необходимо «ввести» его в спорт. Мне, как тренеру, интересно выполнить эту задачу. У меня были дети двухлетние, и было приятно видеть, что они рады тебе, как тренеру. Ребёнок понимает, как сейчас будет занятие, ему придется потрудиться. Замечательно видеть такую отдачу.

– Дарья Дмитриевна, расскажите, пожалуйста, какие существуют особенности в работе с детьми и взрослыми?

– С маленькими детьми нельзя быть слишком строгим. А взрослых ты можешь «погонять», командовать. Еще один момент, детям всегда необходим игровой момент. Все упражнения выполняются в игровой форме, даже самые простейшие. Тренер придумывает историю, ассоциации, чтобы ребенку было интересно. А вот взрослым ты конкретно ставишь задачу, говоришь, что необходимо сделать, куда ногу поставить, руку повернуть и так далее.

– На что направлены Ваши тренировки?

– С детьми от полутора до трёх лет занимаюсь развивающей гимнастикой. Так как узкое направление в этом возрасте невозможно. Начиная с трёх лет – общефизическая подготовка. К этому можно добавлять акробатические упражнения, растяжку. Сейчас занимаюсь еще и беговым направлением. Это будет ОФП для бегунов. Веду 6 групп разных компаний. Также в мою практику входит лечебная физическая культура и реабилитация.

– Из чего состоит Ваша тренировка с детьми и взрослыми?

– Любая тренировка состоит из «разминки», «основной части» и «заминки». Основная часть всегда зависит от цели. Если это ОФП, то упор идёт на все группы мышц. Если девушка, например, хочет накачать ноги, то большую часть тренировки мы уделим этой зоне. Разминка – растяжка, разогрев мышц. Заминка – растяжка, направленная на расслабление мышц, быстрое восстановление после основной части. У де-

тей тренировка проходит также. Просто занимает меньшее количество времени.

– Как Вы считаете, какими качествами должен обладать тренер, чтобы родители захотели привести к нему своего ребёнка?

– Во-первых, это доброта. Дети чувствуют все и тянутся к человеку, обладающему таким качеством. Во-вторых, тренер должен быть примером для детей. Необходимо показывать, рассказывать о своих достижениях. Чтобы ребёнок знал, к чему стремиться. В-третьих, нужно в какой-то момент самому стать как будто ребёнком. Нет, не играть по его правилам и идти на поводу, а найти общий язык, выстроить диалог. Чтобы ему было интересно и комфортно. Вы вместе с ним в определенном маленьком мире выполняете задание, идёте к цели.

– Дарья Дмитриевна, поделитесь, пожалуйста, какая самая высокая награда для Вас как для тренера?

– Результат. Когда ребёнок или взрослый ходят ко мне с определённой целью, и видно, что все получается, мы достигаем поставленной задачи. Еще для меня важны эмоции моих подопечных. Мне нравится наблюдать улыбки детей, что им действительно хочется посещать занятия. Также и со взрослыми. Я передаю свою энергию, знания, а они в ответ дарят свои эмоции. Довольный тренировкой человек всегда благодарен. Это самое ценное и заряжает на дальнейшую работу.



– **Расскажите, пожалуйста, какой распорядок дня Вы рекомендуете своим клиентам?**

– Хорошо, когда все идет по плану. Конечно, это сложно. (Улыбается.) Очень важно делать утреннюю зарядку, тогда человек будет гораздо лучше ощущать себя в течение дня. По возможности 2-3 раза в неделю бегать. Не на большие дистанции, лучше ориентироваться на самочувствие. Также хорошо 2 раза в неделю ходить в бассейн, это очень расслабляет. 2-3 раза в неделю делаю тренировку на все группы мышц. В этом случае лучше полагаться на свои ощущения. Чувствуете, что нужно растянуться или подкачать руки, делайте упор на это. В целом – зарядка, работа, тренировки и правильное, полноценное питание.

– **Дарья Дмитриевна, расскажите, пожалуйста, о режиме питания, который Вы предлагаете своим «спортсменам»?**

– Питание должно быть достаточно разнообразным и основываться на том, что необходимо человеку в данный момент. С самого утра хорошо выпить стакан воды. На завтрак лучше каши, причем здесь можно разнообразные крупы или их смеси. Рекомендую яйца или тосты. Перекус – это фрукты или зеленый салат. На обед желателен суп. Если это возможно, то на работу еду лучше брать с собой, не пользоваться фастфудом. Главное помнить, что на обед обязательно надо съесть что-то горячее. Вечером дома можно выпить кефир или съесть йогурт, можно зеленый салат или творог на ужин. Между обедом и ужином введите перекус фруктами или овощами.

– **У Вас есть свой «рецепт» восстановления сил после тренировки?**

– У меня после тренировки происходит прилив сил и энергии. Конечно, присутствует легкая усталость, но мне она нравится. Особого «рецепта» нет, необходимо сделать растяжку после тренировки. Если после занятия сил нет совсем, то душ или ванная, вкусный чай, и в кровать.

– **Дарья Дмитриевна, в Вашей практике были случаи, когда Вы восстанавливали человека после травм, проводили оздоровительную реабилитацию?**

– Конечно после травм не восстанавливала, но училась этому, умею это делать. Работаю с людьми, у которых присутствует болевой синдром, то есть, присутствуют болевые ощущения

Помимо гимнастики в детстве занималась плаванием. Сейчас продолжаю ходить в бассейн, но для себя уже. Зимой стараюсь кататься на сноуборде. В этом году попробовала стать на сёрф на искусственной волне. Вейкбордом занималась. Это почти как сёрф, только ты едешь за катером и держишься за лебёдку.



вследствие неправильных двигательных привычек или микротравм. В таких случаях происходит очень тонкая работа, которая находится под постоянным контролем тренера. Необходимо выявить причину болезненных ощущений, подобрать специальный комплекс упражнений, отслеживая результат после каждой тренировки.

– **Какие методики применяете в своей работе?**

– В первую очередь, необходимо выявить, из-за чего возник болевой синдром. Укрепить слабо работающие мышцы. Уменьшить спазм тех мышц, которые находятся в гипертонусе. Из-за этого и могут возникать болевые ощущения. Ситуации бывают разные. Во всем нужен индивидуальный подход.

– **Какие нарушения встречаются чаще всего? И как с ними бороться?**

– У большинства людей, вследствие различных факторов, возникают неправильные двигательные привычки. Они приводят к нарушениям осанки. Это влечёт за собой ряд проблем со здоровьем. Необходимо провести консультацию с тренером, на которой он выявит причину ошибок в движениях человека. Дальнейшая работа направлена на их исправление. Также нужно продолжать заниматься, поддерживая мышечный тонус и корректную работу всего тела. Нельзя останавливаться. Должна быть регулярная физическая нагрузка!

– **Дарья Дмитриевна, Вы любите готовить? Если да, то какие блюда?**

– Да, готовить очень люблю. Но не сложные, изысканные блюда, с декоративными украшениями и сервировкой. Могу приготовить вкусное и полезное блюдо из продуктов, которые есть в холодильнике. Когда есть время, могу провести на кухне несколько часов. Опробовать новый рецепт. Больше нравится готовить для кого-то, нежели для себя.

– **Назовите, пожалуйста, Ваши три правила здорового образа жизни.**

– Первое правило – это здоровый сон. Если не удалось поспать 7-8 часов, старайтесь восполнить это дневным сном. Второе – это полноценное питание. Важно прислушиваться к себе и есть то, что необходимо организму. Старайтесь питаться разнообразно. Когда ешь одно и тоже, пища не так воспринимается организмом. Получает меньше полезных веществ. Третье правило – искать во всем хорошее, позитивное. Старайтесь относиться спокойно к неприятностям. Главное, не нервничайте. Все можно исправить. Все проходит.

Сон, полноценное питание и позитивный настрой на эту жизнь – мои правила здоровья и здорового образа жизни!

Смотрите на мир позитивно, находите в окружающих положительные эмоции, тогда и будете ощущать себя хорошо.

Беседовала Диана Ключко



СПОРТИВНОЕ ПИТАНИЕ

25%
БЕЛКА



SPORT

ООО «ТД» Диамир К» +7(495)739-22-00 www.diamirka.ru



реклама

Безграничное творчество

Каждому человеку важно двигаться вперёд, развиваться, стараться изменить свою жизнь к лучшему и проживать каждый день с удовольствием. А когда мыслей настолько много, что они буквально «вылетают», записывать их.

Наша героиня любит придумывать рассказы, сочинять сказки для своих детей. Наталия Викторовна Шестакова – писательница и творческий человек. Она рассказала нам, чем вдохновляется, как создаёт свои рассказы, и чем еще занимается в свободное от литературных время.

Instagram: @tencydancegood



– **Наталия Викторовна, расскажите, пожалуйста, немного о себе, с чего началось Ваше увлечение литературой?**

– Признаюсь честно, это моё первое интервью. (Улыбается.) С детства придумывала разные истории. В школе очень любила сочинения. Учителя всегда ругали, что слишком длинные пишу. Моя бабушка преподавала литературу. Я читала много книг, а потом с бабушкой их обсуждала. Мне нравилось это. Когда появились свои дети, стала для них сочинять сказки, рассказы. И чтобы окончательно не запутаться в героях и сюжетах, дети помнили лучше меня, что и с кем происходило и часто поправляли, когда я рассказывала историю во второй или третий раз, стала записывать их. Со временем рассказов скопилось большое количество, но я не понимала, что с ними делать. Насколько хорошо или плохо они были написаны? Самой ведь сложно объективно судить. Я стала искать учебное заведение, где можно учиться «на писателя». (Улыбается) Так поступила и окончила годичный курс Воронцова Ан-

дрея Венедиктовича при Литературном институте имени А.М. Горького. За год я многому научилась. Стала по-другому смотреть на своё творчество, работы своих коллег.

Почему выбрали для своего творчества жанр рассказа? Хотели бы написать роман?

– Вы знаете, у меня есть написанный роман. Правда, он нуждается в доработке. Я ещё в процессе. Рассказы мне нравятся потому, что не надо долго ждать развязки. (Сме-

ется) Совсем немного времени, и ты уже знаешь, как закончилась история, а интрига может быть еще круче, чем в романе. Рассказы у меня разные и по объёму, и по содержанию.

– Какие темы поднимаете в своих произведениях?

– Пишу о любви, отношениях между людьми. Есть даже пара мистических историй. Стараюсь, чтобы рассказы были лёгкими, читались просто. Но в то же время, в каждом из них есть мораль. Не хочу писать ничего тяжелого или чересчур серьёзного. Мне хотелось бы, чтобы человек, читая мои рассказы – отдыхал, получал удовольствие, а после книги оставалось лёгкое «послевкусие». Мне кажется, в наше время нужна именно такая литература. Люди и так перегружены информацией, проблемами, заботами. Нужно расслабляться.

– Наталия Викторовна, мы видели на Вашей страничке в Инстаграм, что Вы ещё и новогодние игрушки делаете. Расскажите, пожа-

луйста, об этом подробнее? С чего всё началось?

– Это как раз касается работы над романом. В какой-то момент поняла, что устала, взяла паузу, не знала, чем себя



Работа должна радовать глаз или ум. Творчество – это возможность проявить себя, самовыразиться. Это для меня самое интересное.



занять. Перед Новым годом сходил на выставку истории ёлочных игрушек. Там были представлены игрушки, начиная с XIX века и по сей день. Посмотрев некоторые экспонаты, вспомнила, что в детстве были похожие игрушки дома. Поэтому, устав от работы над романом, захотела переключиться на что-то другое.

– Вы ходили на специальные мастер-классы?

Из каких материалов делаете свои игрушки?

– Нет, на мастер-классы не ходила. Посмотрела в Интернете видео с подробной инструкцией. Начала делать, и сразу получилось. Использую вату, крахмальный клейстер. Стараюсь, чтобы все материалы были экологически чистыми. Краски только водорастворимые: акварель, лёгкий акрил.

– Расскажите, пожалуйста, как Вы делаете игрушки?

– Сначала подготавливаю все материалы. Затем делаю проволочный каркас. Чтобы придать игрушке объем и начальную форму, прокладываю внутри картон или фольгу. Затем приматываю нитками кусочки сухой ваты, добавляя объем будущей игрушке. Получается заготовка игрушки. Готовлю крахмальный клейстер и наносю его на заготовку. Затем беру тоненькие полоски ваты, пропитываю клейстером и приклеиваю сверху, расправляю, и подправляю форму игрушки. Она сохнет день, иногда дольше. Потом



раскрашиваю её. Изделие снова должно просохнуть. Поэтому весь процесс занимает несколько дней.

– Что для Вас самое интересное в творческом процессе?

– Создание чего-то нового. Работа должна радовать глаз или ум. Творчество – это возможность проявить себя, самовыразиться. Это для меня самое интересное.

– Наталия Викторовна, что или кто заряжает Вас оптимизмом и дарит хорошее настроение?

– Моя семья. Также сама стараюсь ежедневно настраивать себя на позитивные мысли. Проговаривать, что всё будет хорошо. Не люблю сидеть на месте, это скучно. Движение – залог положительных эмоций. Люблю путешествовать. Это тоже дарит хорошее настроение и новые впечатления.

– Расскажите, пожалуйста, где любите больше всего путешествовать?

– Нравится городской туризм. Когда приезжаешь в город, и можно просто ходить, любоваться архитектурой, наблюдать за местными жителями. Очень часто сажусь в кафе и присматриваюсь к людям. Наблюдаю. Придумываю сразу истории о них. Так родились некоторые рассказы. Путешествия вдохновляют меня.

– Удаётся поддерживать активный образ жизни, правильное питание?

– Да, удаётся. Стараюсь больше ходить. У меня есть часы-шагомер. Настроила их минимум на десять тысяч шагов в день. Потом просматриваю свои результаты. У меня есть некоторые проблемы с суставами. Поэтому хожу на пилатес. Это очень полезно

для меня и держит тело в тонусе. Стараюсь меньше есть сладкого, мучного. Придерживаюсь правильного питания. Ем 5-6 раз в день небольшими порциями. Придумываю разные полезные рецепты. Недавно сделала вкусное, а главное – полезное мороженое без сахара. С удовольствием, поделюсь с Вашими читателями этим рецептом.

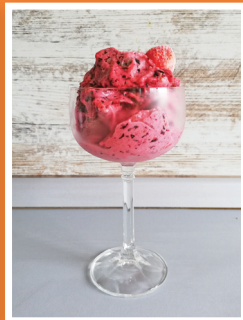
– Выделите, пожалуйста, лично для Вас главные правила активного образа жизни?

– Для меня главное – движение. Его должно быть больше. Меньше есть вредной еды. Позитивно настраивать себя каждый день.

– Наталия Викторовна, дайте, пожалуйста, совет нашим читателям.

– Мне кажется, несмотря ни на что, необходимо настраивать себя на позитив. Никогда не сдаваться, верить в себя. Это залог успеха любого дела. Положительных эмоций и здоровья всем!

Беседовала Диана Ключко



Рецепт мороженого без сахара

Существует такой прибор под названием «Dessert Maker». Это похоже на мощную электрическую тёрку. Но если у Вас нет такого, то можно воспользоваться блендером. Закладываю в «Dessert Maker» заранее замороженные фрукты и ягоды. Примерно 1/4 порции должны составлять бананы. Они придают десерту особый вкус, сладость и делают массу более однородной. А дальше, как подсказывает фантазия – клубника, черника, малина и так далее. Все это перемешивается и выходит густое, замороженное фруктово-ягодное пюре. Не кладу сахар – это важно. Мороженое можно сразу есть. Выложить его можно в вафельный стаканчик или креманку. Украсить фруктами или ягодами. И все! Приятного аппетита!





рототайка®

Придерживаясь безглютеновой диеты, Вы не будете испытывать острого чувства голода, как это возможно при других диетических режимах питания.

БЕЗ ГЛЮТЕНА

БЕЗ МУКИ, СОДЕРЖАЩЕЙ ГЛЮТЕН

ООО «ТД «Диамир К»
+7(495) 739-22-00 www.diamirka.ru

Безглютеновая диета!

Питание без глютена способствует стремительному снижению веса, очищению кишечника и улучшению самочувствия!

La Fitone



Без глютена!

ООО «ТД «Диамир К» +7(495)739-22-00 www.diamirka.ru

Ответы на кроссворд

По горизонтали: 1. Усадьба. 4. Тромбон. 8. Маскарон. 10. Губошлёп. 11. Какао. 12. Ульва. 13. Трут. 15. Кано. 17. Олимпия. 19. Агутин. 20. Мальта. 21. Ловчак. 24. Игрище. 26. Акустик. 27. Бейт. 29. Анка. 30. Убрус. 32. Испуг. 34. Теология. 35. Теннесси. 36. Обитель. 37. Генезис.

По вертикали: 1. Удмуртка. 2. Декотт. 3. Бурак. 5. Рубль. 6. Маштак. 7. Непогода. 9. Ниобий. 10. Группа. 14. Уругвай. 16. Альбион. 17. Онуча. 18. Ямщик. 21. Либретто. 22. Фуксия. 23. Атеист. 25. Екабпилс. 28. Туалет. 29. Агреже. 31. Регул. 33. Панье.



Bifrut®

ПРОДУКТЫ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ!

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




**ДЕТСКИЙ
ПАЛЛИАТИВ**

 благотворительный фонд
развития паллиативной помощи

ПАЛЛИАТИВНАЯ ПОМОЩЬ ДЕТЯМ

Наша гостья, Карина Арамовна Вартанова – директор благотворительного фонда «Детский паллиатив». Она рассказала нам, что такое паллиативная помощь детям, чем она отличается от взрослой и каких принципов придерживается.

– Карина Арамовна, расскажите, пожалуйста, что такое паллиативная помощь и паллиативная медицина?

– Если говорить очень просто, без формальных определений, паллиативная помощь – это помощь, необходимая человеку, когда становится очевидно, что его болезнь неизлечима. Это проще понять, если поставить на место больного человека самого себя. Представьте, что ваша болезнь не поддается лечению, а срок вашей жизни ограничен. И как бы вы хотели прожить отмеренное вам время? В боли, мучениях, заброшенности и пренебрежении? Вряд ли. Человек остается – и должен оставаться человеком! Ему нужен качественный уход, максимально возможное избавление от страданий, забота, – то, что называется достойной жизнью до самого конца.

Зачастую, если заболевание неизлечимо, то медики, исчерпав все способы вы-

лечить, дистанцируются. Но не зря же сказано: если человека нельзя вылечить, это не значит, что ему нельзя помочь. И паллиативная медико-социально-психологическая помощь – это дополнительный вид помощи. Это возможность прожить достойно, по-человечески то время, которое тебе отведено.

Наш фонд «Детский паллиатив» занимается паллиативной помощью детям, это видно из самого названия. И, разумеется, существует много отличий между детской паллиативной помощью и помощью взрослым пациентам.



Паллиативная помощь – это помощь, необходимая человеку, когда становится очевидно, что его болезнь неизлечима.



Директор благотворительного фонда «Детский паллиатив»
Вартанова Карина Арамовна


 Dr
Dias

РОТОТАЙКА

 верное средство
для здоровья

la Fitore

– Расскажите об этих отличиях поподробнее, пожалуйста?

– Онкология – это первое, что приходит в голову, когда говорят о взрослой паллиативной помощи. И это так – во взрослой службе много онкологических и неврологических заболеваний. В паллиативной помощи детям онкологии сравнительно немного, к счастью детская онкология теперь достаточно хорошо лечится. Но у детей много других заболеваний, например, генетически обусловленных, с которыми ребенок может прожить очень долго. И если ребенок нуждается в паллиативной помощи, это не значит, что он через 3 дня умрет. Нет, он может прожить месяцы, годы, десятилетия. В новых нормативных документах по паллиативной помощи говорится о необходимости преемственности между детской и взрослой службами. Это означает, что многие дети доживают до 18-ти лет и переходят в категорию «молодых взрослых». И все время жизни больного ребенка помощь ему нужна во всем. Обезболивающие, купирование симптомов болезни, полноценный уход, развивающие занятия, многое и многое из того, что есть в жизни здоровых детей. Естественно с учетом состояния конкретного ребенка. И еще одно важное отличие детской паллиативной помощи от взрослой – работа ведется не только с ребёнком, но и со всей его семьёй.

Куративная медицина – медицина, нацеленная на диагностику и лечение уже состоявшегося заболевания.

– Как паллиативная помощь соотносится с основным лечением?

– В законе паллиативная помощь выделяется как отдельный вид медицинской помощи, который не исключает возможности получать все другие виды помощи. То есть, больной ребёнок может получать специализированную помощь по своему основному заболеванию, как получал раньше. А паллиативная помощь – это то, чем куративная медицина обычно не занимается: вопросы ухода, качества жизни, социальной и психологической поддержки.

– Как вы считаете, для чего нужна паллиативная помощь?

– Паллиативная помощь – это важная цивилизационная составляющая. Наше общество пока еще не очень готово к тому, что неизлечимо больные люди – такие же люди, как и все остальные. Десятилетиями, с советских времен, мы прятали все то, что не соответствовало образу великой державы, отправляли больных, «некрасивых», немощных в дома престарелых, в интернаты. До сих пор не так про-

сто добиться того, чтобы общество воспринимало и принимало таких людей. Возможно, вы слышали истории о том, как мамы приходят на детскую площадку с больным ребёнком. А мамы других, здоровых детей начинают возмущаться: «Зачем привели сюда своего ребёнка? Зачем пугаете наших детей?». То есть, здоровые, красивые дети – это дети, а больные – уже не дети, просто потому, что ими сложно любоваться? Но если мы хотим быть цивилизованным обществом, необходимо научиться воспринимать любых детей, вне зависимости от тяжести их состояния и внешней привлекательности. Необходимо понимать, что больной ребенок не перестает быть ребенком. Ему так же, как и здоровому, нужно внимание, игрушки, прогулки, забота и любовь. У нас в фонде мы часто называем детей, нуждающихся в паллиативной помощи – невидимые дети. Никто даже не знает точно, сколько их, как они живут, в чем нуждаются. Потому что они, как правило, сидят дома, в четырех стенах. И мы работаем для того, чтобы невидимые дети стали видимыми.

– Каких принципов придерживается фонд «Детский паллиатив»?

– «Нам важна каждая детская жизнь, как бы коротка она



ни была» – так звучит миссия фонда. И основное, конечно, – это ценность любой человеческой жизни и уважение к ней. Все, что мы делаем, вытекает из необходимости создавать в нашей стране такие условия, при которых каждый больной ребенок, независимо от того, где он живет, какая у него семья, какое заболевание, сможет получить качественную и доступную помощь.

Надо сказать, что наш фонд не самый типичный. Мы, в отличие от многих других благотворительных организаций, не занимаемся адресной помощью. Наша ниша – это экспертно-методическая работа. Детская паллиативная помощь в нашей стране – это очень молодое направление, и до сих пор существует дефицит методических материалов, дефицит специалистов, дефицит знаний. Поэтому мы разрабатываем



и проводим обучающие программы, разрабатываем и издаем методические пособия по самым разным вопросам детской паллиативной помощи, занимаемся подготовкой специалистов. Мы считаем, что пока не будет создана государственная система паллиативной помощи детям, все усилия благотворительных фондов, которые делают огромную работу, помогая больным детям и их семьям – это капля в море.

– Какие существуют программы у фонда?

– Сейчас фонд работает по четырем программам: **«Обезболивание»**, **«Образование»**, **«Открытая реанимация»** и **«Работа с детскими домами-интернатами»**.



Программа **«Обезболивание»** направлена на то, чтобы в нашей стране появились детские формы обезболивающих препаратов, а специалисты знали о них и умели использовать. Мы обучаем врачей разного профиля современным методикам обезболивания, разрабатываем и распространяем методическую литературу по широкому кругу вопросов, связанных с обезболиванием в детской практике. Наши эксперты активно сотрудничают с теми учреждениями и организациями, которые имеют отношение к проблеме.

Очень большое значение для нас имеет программа **«Образование»**. Между собой мы часто называем ее – «региональная программа». Конечно, мы проводим семинары и в Москве, и в Московской области, но, в первую очередь, мы стремимся работать в регионах России. Во многих регионах детской паллиативной помощи пока нет. Специалистам сложно приезжать в столичные центры на учебу. Поэтому мы отправляем в регионы наших экспертов, чтобы, как минимум, дать те базовые знания, которые необходимы для создания и развития детских паллиативных служб. Мы используем разные форматы – лекции, тренинги, семинары с разной тематической наполняемостью. Все зависит от того, с кем и где мы работаем. За время действия программы мы обучили 6500 человек в 46-ти регионах, и это предмет нашей гордости. Это потому, что специалистов очень мало, их практически нет. В медицинских вузах такой специальности не существует, есть только курсы повышения квалификации для уже работающих врачей. И, конечно, этого мало, а без специалистов система развиваться не может. Поэтому мы проводим обучение в ре-

гионах, а в дополнение обеспечиваем местных специалистов методическими пособиями. Наша библиотека к концу прошлого года насчитывала уже 35 названий, и хочу сказать, что эта литература очень и очень востребована.

Программа **«Вместе с мамой»**, по которой мы работаем с 2014 года, в публичном пространстве больше известна как **«Открытая реанимация»**. Наша задача – сделать так, чтобы родители могли беспрепятственно находиться со своими детьми в отделениях реанимации и интенсивной терапии. Как известно, это пока еще довольно закрытая зона. Федеральный закон гарантирует право родственникам быть рядом со своими больными близкими, но на практике ситуация все еще далека от совершенства.

Мы используем разные форматы – лекции, тренинги, семинары с разной тематической наполняемостью. Все зависит от того, с кем и где мы работаем. За время действия программы мы обучили 6500 человек в 46-ти регионах, и это предмет нашей гордости.

Программа состоит из многих компонентов: разработка методических материалов и пособий для организаторов, проведение семинаров и коммуникативных тренингов, консультирование специалистов отделений реанимации и интенсивной терапии. Четвертая программа появилась сравнительно недавно, но оказалась очень востребованной. Это **«Работа с детскими домами-интернатами»**. Речь идет о домах-интернатах для тяжелобольных детей. Среди детей в этих учреждениях очень много тех, кто нуждается в паллиативной помощи, по экспертным оценкам – до 25%. Качество ухода за этими детьми в интернатах довольно низкое. Не из-за того, что сотрудники этих учреждений не хотят за ними ухаживать, а потому что они некоторых вещей не знают, не понимают, не владеют практическими навыками. Нет специального оборудования, достаточно квалифицированного персонала. Дети в интернатах обездолены дважды – тяжелой болезнью и отсутствием родителей рядом с ними. Конечно, родителей никто заменить не сможет, но обеспечить этим детям достойное качество жизни вполне реально.

Поэтому мы активно работаем в этом направлении. Отработали в Москве два больших проекта с бывшими домами-интернатами. А сейчас вышли в регионы, где ситуация еще сложнее.

– Карина Арамовна, расскажите, пожалуйста, каким способом фонд распространяет информацию о сборе средств?

– Фонд заинтересован в том, чтобы у нас было как можно больше союзников, друзей, чтобы о детской паллиативной помощи знало большое количество людей. И такие люди, безусловно, есть. Что такое фонд? Фонд – это постоянная забота о финансировании, о том, чтобы были средства на работу.



Поскольку мы не занимаемся адресной помощью, то самый надёжный для нас источник получения средств – это грантовое финансирование. Мы участвуем в конкурсах, и московских, и федеральных, которые активно поддерживают системную программную деятельность. Есть компании, которые регулярно перечисляют пожертвования в наш фонд. Кроме того, нам активно помогают самые разные люди, понимающие важность того, что мы делаем. Кто-то подписан на ежемесячные пожертвования, кто-то делает разовые пожертвования, вариантов помощи много. Важен сам факт поддержки со стороны неравнодушных людей. Мы будем рады, если читатели «Жизнерадостной газеты» тоже откликнутся и поддержат нашу работу. Это несложно, на нашем сайте можно посмотреть, как это сделать. Самый простой способ – отправить пожертвование на номер 3443, например, БФДП 200. Всегда рады новым друзьям!

– С какими трудностями, проблемами приходится сталкиваться в работе фонда?

– Мы привыкли, что всегда работаем в режиме максимально интенсивном, но при этом экономном. У нас нет лишних людей, мы не можем себе позволить иметь 150 сотрудников, потому что всем им необходимо платить зарплату. Трудимся маленькой командой. Сказать, что это проблема – нет. Но, конечно, это увеличивает нагрузку на каждого сотрудника. Требования у фонда достаточно высокие: к профессионализму, выполнению обязанностей, пунктуальности. Но сейчас мы хорошо отработали внутрикандидные механизмы, и небольшое количество сотрудников нам не кажется проблемой. Что действительно вызывает сложности – это количество внешних экспертов, которых можно привлекать к нашим мероприятиям. Этот круг людей очень узок, а если бы у нас было больше экспертов, готовых делиться своими знаниями, то мы могли бы работать не в 46 регионах, а в 83. И, безусловно, очень важно, что-

бы наше общество было более грамотным и информированным в вопросах паллиативной помощи. Один из критериев цивилизованного общества – это отношение людей к старикам и детям. В нашем случае мы всегда добавляем – к больным старикам и детям. Нельзя оценивать человека по степени его пригодности. Он заслуживает уважения уже за то, что он родился и живет.

– Карина Арамовна, расскажите, пожалуйста, как Вы пришли в благотворительность?

– На самом деле, я не имею никакого отношения к медицине. Я кандидат филологических наук, по первому образованию – журналист. Достаточно долго проработала в Детском фонде Организации Объединённых Наций (ЮНИСЕФ),



руководила программой «Здоровье и развитие подростков». Потом, когда меня позвали в фонд «Детский паллиатив», я не сразу на это решилась, нужно было оценить степень собственной готовности заниматься этой непростой темой. Что помогло решиться? Конвенция о правах ребенка. Мы редко задумываемся, к кому имеют отношения содержащиеся в этом документе права. Автоматически подразумевается, что они относятся к здоровым детям. Но как только ребёнок попадает в «темную» зону болезни, его права как будто заканчиваются. Зачем ему право на образование и развитие, если он неизлечимо болен? Зачем ему право на выражение своих взглядов и мнений, если его жизнь может оборваться в любой момент? А на самом деле все права, которые есть в Конвенции, имеют прямое отношение к каждому ребенку, каким бы ни было его

физическое состояние. Вот в этом и есть суть нашей работы.

– Что Вас мотивирует приходить каждый день на работу?

– Наша замечательная команда! И что очень важно, нас всех мотивирует то, что наша работа приносит результаты. Если через год после того, как мы провели семинар, например, в городе X, там появилась служба паллиативной помощи, значит, любой нуждающийся в ней ребенок ее получит, а его родителям не придется ехать за тридевять земель в поисках помощи. Это то, что нас вдохновляет и придаёт силы.

– При таком большом количестве работы, командировок, остаётся время на отдых, семью?

– Моя семья – муж и взрослая дочь – к счастью, уже не нуждается в моей постоянной опеке. По выходным стараюсь проводить время с внучкой. Очень люблю путешествовать. Много читаю – везде, всегда, используя любую щелочку во времени. Словом, я нахожу себе отдушину и способы подзарядки. Я не думаю о судьбах человечества 24/7. Вполне себе вменяемый человек. (Улыбается.)

– У Вас есть собственный рецепт для восстановления сил после длительных нагрузок?

– Да, есть. Побывать там, где никого нет. Правда, я очень люблю одиночество и тишину, для меня это мощный способ восстановления.

– Карина Арамовна, пожелайте, пожалуйста, что-то хорошее нашим читателям.

– Сахарный диабет – это не приговор! Главное – обойтись без паники и не терять трезвость мысли. В современном мире существует достаточно возможностей и специалистов, которые помогут прожить вашу жизнь полноценно, не отказываясь от нее, несмотря на все ограничения, накладываемые болезнью.

Беседовала Диана Ключко

Координаты
Адрес: 127422, г. Москва,
ул. Тимирязевская, д.2/3
Тел./факс: +7 (499) 704-37-85
e-mail: info@rcpcf.ru





100%
натуральные

идеально
для здоровья



ООО «ТД» Диамир К»
+7(495)739-22-00 www.diamirka.ru

реклама

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
Редколлегия — Юрихина Екатерина Васильевна
Верстка, макет — Лисафьева Анастасия Владимировна
Иллюстрации предоставлены сайтами Freepik и Pixabay.
Объединенный выпуск.
Издается редакцией АНБО «Диабетическая газета»:
105203 Москва, ул. 15-я Парковая, д. 5, оф. 302.
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».
Всероссийский диабет-телефон 505-33-99, www.diabetes.org.ru, www.diabetes-ru.org

Отпечатано: ООО «ДДД»
Россия, Нижегородская обл, Нижний Новгород г, Гагарина пр, дом № 178.
Подписано в печать 23.08.2019 г.
Объем 104 стр. Тираж 30000 экз. Заказ № 50307 от 23.08.2019 г.

Московский выпуск №29(1142)/2-2019
Южный (Ростовско-Донской) выпуск №22(1182)/2-2019
Тульский выпуск №21(1172)/2-2019
Санкт-Петербургский выпуск №23(1152)/1-2019
Ставропольский выпуск №24(1162)/2-2019
Курганский выпуск №20 (1132)/2-2019
Краснодарский выпуск №20(1122)/2-2019
Дальневосточный выпуск №15(1112)/2-2019

