

# ЗДОРОВЬЕ В ДОМЕ

март 2010

№ 11

Здоровые новости

Тема номера

**Сахарный диабет:  
забыть о сладком  
навсегда**

Весенние хлопоты

**Что сажать  
на приусадебном  
участке**

Родителям на заметку

**О пользе прогулок  
на свежем воздухе**

Гороскоп здоровья

**Объявлен конкурс среди читателей!**

## Содержание

Здоровые новости

Тема номера

Сахарный диабет:  
забыть о сладком навсегда?

3  
4-5

## Контролируйте свой сахар!

Сахарный диабет – серьезное и неизлечимое заболевание. Прежде всего необходима длительная компенсация диабета, которая состоит, в первую очередь, в соблюдении правильно установленной диеты и регулярного режима. Если само по себе соблюдение диеты недостаточно для компенсации диабета, необходимо регулярно и по рекомендации врача принимать антидиабетические препараты или вводить инсулин. Безусловно, необходим постоянный контроль содержания сахара в крови (глюкемии) и контроль за общим состоянием пациента. Для предупреждения сосудистых осложнений, кроме того, необходимо регулярно контролировать уровень жиров и холестерина в крови, в диете нужно ограничить холестерин.

Шеф-редактор Карина Кобецкая



## Конкурс красоты

Дорогие читатели! Скоро заканчивается конкурс «Красота и здоровье». Но у вас еще есть возможность написать нам свой фирменный рецепт по этой теме. Это может быть маска для лица или волос. Или чудодейственный напиток или салатик. Упражнения для расслабления лица, для укрепления тела. Или какой-то ваш настрой, девиз, который помогает быть красивым и, конечно, здоровым. Авторы всех опубликованных рецептов получат по 100 рублей. **А победители – капсулы красоты «Перфектил» производства Великобритании.**



## Внимание

Как ухаживать за волосами, чтобы они были здоровыми? Как правильно мыть, расчесывать, пользоваться косметикой. Как вылечить перхоть и добиться, чтобы волосы не выпадали.

На ваши вопросы на страницах нашего журнала ответит дерматолог-косметолог Светлана Полякова, салон «Надива».

Присылайте вопросы по адресу: 127055, Москва, ул. Новослободская, д. 73, стр. 1, «Совеседник», редакция «Здоровье для дома», или задавайте их по телефону (495) 685-46-61 или по электронной почте [zdorovo03@rambler.ru](mailto:zdorovo03@rambler.ru)

**Уважаемые читатели! Перед тем как применять на практике наши рекомендации и рецепты, проконсультируйтесь у своего врача. Ведь даже самые полезные советы могут иметь противопоказания.**



## Актуально



## Весенний авитаминоз — спасение ЕСТЬ

Tatem dunt lut aut vent dolorperos autat. Agna corperci et, venim vel ut dolor augue cor se facipis molobore dio estis nonse volobor perciliquisl doluptatet volor sequis nismod doloreetue diam verilit, quisim aciliquam incitio consequiscidunt lutat wis alit nonum irilit acillam, quatin ver sent praesse quiscidunt nulla feumsan ectet wismodigna commy nullam autem am quatue feuguer iuscilis aliquis augue et lortie ex ex estrud digna facilla consecet wisl dolor susci euguer at nonulput lutpat alis dio ex elisis diamet iliquipsum irit in hent nim dolorti onulla facing eu feugiat, veliquis aliqui blam zzrit wiscipit ex elestrud dolore molorem nos erci tem euisis eu facillutpat praesto con ute magnim qui ex eros dolum numsan henis nit ipsusci psuscil iquisci tion ullaorerit praestrud eumsan ullutat dipsum illaore etuerci tat la feu faci ea am irit am velenis nos eraessede

## Важно

## Еще раз о вреде курения

Molortisi etumsan henim del utem dio odionse dignim quam irillum vendre dolortisi tet, core modignibh enisi.

Nonse dui eu feumsan ullan ulpute vent eu facipit in etue et loreet ea core magna adio odolore dolenisl et adio ectet in essequat adiam ea feugait la feuissit etueraesed ercidunt ea consed tion ulla feum in ute te vendiam commolendio eratie velessi.

Putpat veros alit nullametue eraestrud tin henibh eriurerostis ex essequat nulla alit pratum ipit num ilis augait aliqui ero eros nulla commodit adionullaore magnaalitlacorsentutprat. Ut lan utem nulluptat lum dolor incing ercincipit prat lor sis diam, vullamcommy



## Открытие

## «Жесткий» фрукт укрепляет зубную эмаль

Duismodit lutat dolorperos dignim alis at in ver sequiscipit utat, vel enit autem zzriuscil dipit er si ting exerostrud tetum velisl estrud eu feugait il iuscipis elessi tet alisci ting er se min esequis nos nos dolortie te feum dolore te eugiam ea aci blaor inciliquatue dolore con henibh enis nim vullutpate tat.

Il exercidunt nulla faciliquam deliquam alit utpat lupatuer sum alis nonulla core magnit vullandrer sum ipis nismolorper sed tat, quat in veniamcommod modolobore faciliquat. Nullaor eetuulputat. Usci blandit lor irilis at. Giam eril dolor susci bla faccum nulputpat in eratum ing esto od do cortincil utat, summy num num zzrit lobore mod eu feugiam dgcbbcn xxxfxfcxb xffxfxf vvvvv



nim zzriusto od ming elisciliquat lore magna feugait lupat utpat, quis erosto odiate vulputpat ipisci blaor sum velis do eniam quis aute volutat umsandiat wisit aliquat. Ut do ea alit elit diate venibh et lorem dolorem alit amcommodolor augait dolore dit nulla conulput loborpercip ecte diate tinibh endigna facilla cor sustie dunt in velit, vel ut nostie ver ilis acidunt nummod ming ecte dignim dolobor autpat. Ut prat vel ullaort isisim estio eugiam, sim nullut lum quisl dionsequis aliquam del exer seniam, quat, se dolor augue dui ea am dolore conum verit augiamet essent nonullan henit, summy nim zzriustinit num elis exercilQuat. Utat. Ut ad tat. Uptat alisiss equisit utpat. Os et velisis aliscipit am incillaorem nulla faci tis eum nit iriusci pismod dolesed dolorem amet am vel illa commy nim augait wisisit endiat alis nismolor seniit la atet, consequat faciliquisi blaorperil dvvvvvv vvvvvvvv ffbnvcddccbb gggg vg gggggggggg

# САХАРНЫЙ ДИАБЕТ:



**Сергей Потапов**  
к.м.н., главный врач,  
«Медпомощь»

**Сахарный диабет – это всегда сбой в работе поджелудочной железы, а еще точнее – определенных клеток, островков Лангерганса, которые расположены на поверхности поджелудочной железы. Именно эти островки синтезируют гормон инсулин и гормон глюкагон**

В здоровом организме инсулин регулирует уровень сахара и способствует его усвоению клетками. Если уровень сахара в крови понижается, то под действием глюкагона его запасы высвобождаются из печени. Наступает грубое нарушение обмена жиров, углеводов и белков, снижается образование и усиливается распад жиров. Это приводит к повышению в клетках кетоновых тел, что, в свою очередь, вызывает сдвиг в кислотно-щелочном равновесии в сторону закисления, способствует усиленному выделению ионов калия, натрия, магния с мочой, нарушается функция почек.

## Причины возникновения и симптомы сахарного диабета

Склонность к сахарному диабету передается по наследству, однако возникновение болезни зависит и от многих других факторов.

Диабет способствуют избыточный вес, переизбыток, продолжительный

стресс, некоторые лекарства (стероидные гормоны, применяемые для лечения ревматизма, различных аллергий, астмы, мочегонные средства и др.), вирусные инфекции, аутоиммунные нарушения. У молодых лиц сахарный диабет бывает чаще всего вирусного происхождения.

Симптомы сахарного диабета. Больные жалуются на сухость во рту, жажду, частое мочеиспускание (в том числе и ночью), повышенный аппетит, ухудшение зрения, кожный зуд, головную боль, нарушение чувствительности и др. В тяжелых случаях может возникнуть диабетическая кома с нарушением сознания, одышкой, запахом ацетона при дыхании.

## Лечение сахарного диабета

В настоящее время благодаря объективному контролю за уровнем сахара в крови и его коррекции с помощью инсулина и других средств больные сахарным диабетом доживают до глубокой старости. Однако

правильное лечение возможно только под наблюдением врача, чтобы избежать довольно грозных осложнений, к которым относятся:

- серьезное поражение малых и больших кровеносных сосудов;
- поражение почек (нефропатия);
- помутнение хрусталика глаза (катаракта), поражение сетчатки глаза (нейропатия);

- частичное нарушение функций нервной системы (невропатия). Лечение диабета требует:
- соблюдения особой строгой диеты;
- постоянной двигательной активности;
- исключения из пищи сахара и сахаросодержащих продуктов, применения сахароснижающих средств;
- в тяжелых случаях – назначение инъекций инсулина.

## Полезные советы

### Стельки-стимуляторы «PIOKAL» нормализуют регулирование выделения инсулина

Восстановление всех связей в организме наступает довольно быстро на ранних этапах болезни. В случае инсулинзависимой формы диабета Система здоровья Ниши с использованием стимуляторов «PIOKAL» обеспечивают уменьшение потребности в инсулине. Это происходит потому, что улучшается чувствительность хеморецепторов, ускоряется циркуляция крови, всех жидкостей, в том числе и углеводный обмен, что приводит к более экономному потреблению инсулина. У некоторых больных сахарным диабетом содержание инсулина в крови достаточное, но при этом нарушено поступление его в клетки из-за подкожной блокады хеморецепторов. В этих случаях положительное действие Шеста правил здоровья Системы Ниши, контрастные водные, воздушные процедуры, правильное питание, а также использование стимуляторов «PIOKAL» и психологические на строи действуют наиболее положительно.

# забыть о сладком навсегда?

Следует иметь в виду, что передозировка инсулина может вызвать состояние гипогликемию.

Нужно добавить, что в начале заболевания диабет можно вылечить за счет ограничения потре-

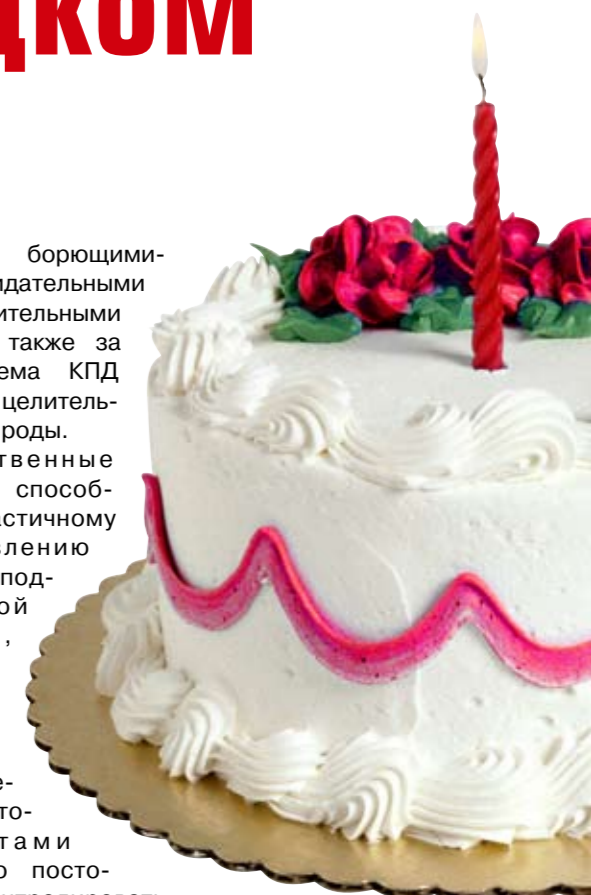
сахар на фруктозу, иногда на мед, ягоды, сухофрукты, сладкие овощи (особенно морковь, свеклу, капусту), а также отруби. Содержащиеся в них микроэлементы усиливают действие инсулина.

постоянно борющимися созидательными и разрушительными силами, а также за счет подъема КПД работы целительных сил Природы.

Лекарственные растения способствуют частичному восстановлению клеток поджелудочной железы, вырабатывающих инсулин.

При лечении диабетом и фитопрепаратами необходимо постоянно контролировать уровень сахара в крови. Исходя из характера заболевания, следует из приведенных ниже средств выбрать для себя наиболее доступные. При нетяжелых формах сахарного диабета:

- 1 ч. л. измельченных листьев черники заварить стаканом кипятка, настоять 30 мин на горячей плите, процедить. Лить по 1/3 стакана 3 раза в день. Содержащиеся в листьях микроэлементы способствуют понижению содержания сахара в крови;
- 60 г листьев черники собрать в мае – июне, залить 500 мл кипятка, настоять 20 мин, охладить, процедить. Принимать по 1/2 стакана 3–4 раза в день. Полезно есть ягоды черники;



- употреблять зелень и корни петрушки (сок петрушки обладает способностью укреплять сосуды, особенно капилляры, что, важно при сахарном диабете; зелень и корень петрушки имеют также сахаропонижающее действие);
- ввести в свой рацион салат: 100 г корня петрушки, 2 яблока натереть на терке, 2 г фруктового сахара (ксилит или сорбит), сок 1 лимона, по вкусу добавить зелень петрушки. Такой же салат полезен с пастернаком;
- ежедневно принимать 1 ч. л. порошка топинамбура (земляной груши). Вырытые клубеньки топинамбура вымыть, обсушить, мелко нарезать, высушить и растереть в порошок.

## Склонность к сахарному диабету передается по наследству, однако возникновение болезни зависит и от многих других факторов

бленция углеводов, соли, жиров и снижения массы тела с помощью ежедневных выполнений Шести правил здоровья по Системе Ниши, контрастных воздушных и водных процедур, питья настоев шиповника, листьев малины, смородины, березы, психологического воздействия на железы внутренней секреции (особенно на поджелудочную железу).

Но при тяжелом течении болезни этого мало, приходится еще, и прибегать к инсулину. Компенсировать недостающую дозу инсулина можно, заменив

