№ 2(38), 2014

16+

Лечим без лекарств

Диабет

iStock/Thinkstock photos//Fotobank.ru

Отвар льна снизит глюкозу в крови

Чем полезна ходьба

Фруктовая диета для обмена веществ

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ
ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТАМИ
8800700845
все звонки бесплатно

ТЕРАПЕВТИЧЕСКИЙ АППАРАТ ДЛЯ РАЗЖИЖЕНИЯ КРОВИ
лазерные часы «Свет жизни»
снижает уровень сахара, холестерина и липидов в крови, улучшает кровообращение, нормализует давление...
Одно из последствий диабета - это увеличение вязкости крови и сужение сосудов! Поэтому важнейшая задача для диабетиков - это разжижение крови, но без побочных эффектов (гемотерапия)
профилактика инфаркта, инсульта и тромбоза

ПРИЗНАН МИНЗДРАВОМ РФ
РЕГИСТРАЦИЯ № ФСЗ 2012/12009

Содержание

Причины заболевания.....3
Опыт читателей.....10
Здоровье с тарелки.....20
Фитотерапия и профилактика.....29

Фото Н. ПЛАНКИНОЙ.

Сладость не в радость

Сахарный диабет – одно из самых распространенных нарушений обмена веществ, при котором организм не может нормально перерабатывать и усваивать глюкозу. Глюкоза – главный источник энергии в организме. Всасываясь из пищеварительного тракта в кровь, она разносится по всем тканям. Для преобразования глюкозы в энергию и ее доставки к клеткам необходим гормон инсулин, который вырабатывается поджелудочной железой. Если инсулина в организме недостаточно, глюкоза начинает накапливаться в крови (возникает гипергликемия), а клетки организма лишаются основного источника энергии и начинают голодать. Так развивается сахарный диабет.

КАК ЗАПОДОЗРИТЬ НЕДУГ?

При сахарном диабете пациента беспокоит сухость во рту, сильная жажда. Появляется характерный запах ацетона изо рта. Объем мочи увеличивается до 2 и более литров в сутки, может даже возникнуть ночное недержание. Иногда это приводит к обезвоживанию и потере важных для организма химических элементов. Также больной жалуется на постоянную слабость, быструю утомляемость, ухудшение памяти и внимания, раздражительность, общее недомогание.

Диабетиков мучает постоянное чувство голода. При этом одни пациенты сильно худеют, а у других развивается ожирение.

Нередко у больных развивается сильный кожный зуд, на теле появляются гнойнички, белые пятна или язвочки, трескаются губы, иногда возникает нездоровый румянец на щеках. Раны и порезы плохо заживают.

Диабетики часто страдают расстройством пищеварения, тошнотой, болями в животе.

ДВЕ СТОРОНЫ ОДНОЙ БОЛЕЗНИ

В зависимости от того, как развивается диабет, его делят на два типа: инсулинозависимый (I тип) и инсулинонезависимый (II тип).

Сахарный диабет I типа встречается довольно редко (примерно в 10% случаев), однако считается наиболее сложным

и опасным заболеванием. Дело в том, что поджелудочная железа пациента вырабатывает недостаточно инсулина, поэтому жизнь больного полностью зависит от регулярных инъекций.

Чаще всего сахарный диабет I типа развивается у детей, поэтому его также называют «юношеским» диабетом. Наиболее опасные периоды: 4–5 и 11–13 лет.

Как правило, причина недуга – наследственная предрасположенность. Риск равен 2–3%, если диабетом I типа страдает отец, 5–6% – если больна мать, и 15–30% – когда на инсулинотерапии находятся оба родителя.

В основе заболевания лежит дефект иммунной системы, который поначалу не дает о себе знать. Спусковым крючком чаще всего становятся инфекции (краснуха, гепатит, эпидемический паротит, грипп). И организм больного вместо того, чтобы бороться с вирусами, начинает вырабатывать антитела к собственным клеткам, то есть разрушать их. Значительная часть клеток поджелудочной железы гибнет, перестает вырабатываться инсулин, и развивается диабет.

В редких случаях возникновение диабета может спровоцировать употребление большого количества сахара. Однако стоит понимать, что если нет генетических нарушений, ни инфекции, ни сладкое не смогут спровоцировать диабет.

Существует также вторичный диабет, который часто развивается при панкреатите или после удаления поджелудочной железы.

При диабете I типа пациент сильно худеет. У него нет ни высокого давления, ни избыточной массы тела, ни ишемической болезни сердца. Болезнь заявляет о себе, как правило, резко. Многих детей привозят в больницу в критическом состоянии: почти без сознания, с сильной слабостью, шумным дыханием, высоким уровнем сахара крови.

Сахарный диабет II типа наиболее распространен. При нем поджелудочная железа вырабатывает достаточное количество инсулина, однако клетки его словно не замечают и не используют для расщепления глюкозы. В результате уровень сахара в крови поднимается, но ткани не получают достаточно энергии.

Такой тип диабета характерен в основном для пожилых людей (с возрастом организм все хуже воспринимает инсулин), а также для пациентов, страдающих

ожирением (жировая ткань блокирует доступ инсулина к тканям). Превышение нормы веса на 20% уже считается опасным.

К инсулинонезависимому диабету также может привести неправильное питание (переедание, избыток углеводов, недостаток клетчатки), низкая физическая активность. Большую роль играет наследственность.

Спровоцировать болезнь могут атеросклероз, ишемическая болезнь сердца, артериальная гипертензия, так как при длительном течении эти недуги снижают чувствительность тканей к инсулину.

Диабетогенным действием обладают некоторые лекарственные препараты. Это глюкокортикоидные синтетические гормоны, тиазидные диуретики, некоторые гипотензивные препараты, противоопухолевые лекарственные средства.

Симптомы при диабете II типа проявляются медленно, в течение нескольких недель или месяцев. Больных беспокоят слабость, разбитость. Однако пациенты связывают свое плохое состояние с усталостью, жизненными проблемами или другими заболеваниями и зачастую обращаются к врачу, когда уже появились осложнения. Нередко диабет случайно выявляют на плановых осмотрах.

ФАКТОРЫ РИСКА

- Диабет у родственников.
- Избыточный вес.
- Высокое артериальное давление, атеросклероз, ишемическая болезнь сердца.
- Пожилой возраст.
- Инфекционные или вирусные заболевания.
- Выкидыши, токсикоз, крупный плод (более 4 кг).
- Стрессы, депрессии.
- Неправильное питание, переедание, отсутствие физической нагрузки.
- Аутоиммунные заболевания (тиреоидит, хроническая недостаточность коры надпочечников).
- Заболевания и травмы поджелудочной железы.

Следует отметить, что к развитию диабета очень редко приводит какая-либо одна из названных причин. Обычно болезнь возникает под воздействием нескольких предрасполагающих факторов.

Специалисты отмечают, что заболеваемость диабетом растет осенью и зимой (особенно в октябре и январе), а летом снижается.

ДИАГНОСТИКА ЗАБОЛЕВАНИЯ

Для диагностики сахарного диабета необходимо натощак сделать анализ крови и мочи на сахар. У здорового человека сахар не должен превышать 5,6 ммоль/л. При 6,7 ммоль/л уже говорят о диабете. Если к тому же плохо работают почки, уровень глюкозы повышается не только в крови, но и в моче. Поэтому избыточное количество сахара в крови или моче – серьезный сигнал опасности.

Для достоверности результата замеры нужно сделать несколько раз. Косвенно на сахарный диабет может указывать наличие ацетона в моче.

Пациентам из группы риска рекомендуют проводить обследование у эндокринолога каждые 2 года, начиная с 10-летнего возраста.

ЛЕЧЕНИЕ НА ВСЮ ЖИЗНЬ

К сожалению, современная медицина не может полностью излечить от диабета. Пациентам в течение всей жизни приходится соблюдать диету, контролировать уровень сахара в крови, колоть инсулин и наблюдаться у врачей. От этого зависит продолжительность и качество жизни больных.

Любые шаги в лечении диабета можно делать только под присмотром эндокринолога. В первую очередь, пациент должен сесть на строжайшую диету: отказаться от сахара и сладостей, питаться 5–6 раз в день, употреблять клетчатку, растительные жиры, продукты, богатые витаминами А, В и Е (цельные зерна, подсолнечное масло, пивные дрожжи, отвар шиповника, ржаной хлеб).

Диабетику необходимо постоянно следить за своим весом и уровнем сахара в крови. Для этого используют специальный прибор глюкометр и тест-полоски.

Больные как инсулинозависимым, так и инсулинонезависимым диабетом обязательно должны заниматься физкультурой. Во время физических нагрузок расходуется большое количество энергии, получаемое за счет усвоения углеводов. А это сопровождается снижением сахара в крови. Мышцы

при работе используют глюкозу даже в отсутствие инсулина.

Диабетиков ни в коем случае нельзя освобождать от физкультуры в школе. Нагрузка должна быть адекватной физическим возможностям человека. Однако следует знать, что больным диабетом противопоказано участие в соревнованиях. Состязания чреваты стрессами, которые могут нанести им невосполнимый ущерб.

При диабете I типа необходимы очень точные и конкретные назначения врача, его постоянный контроль. Специалист должен научить больного определять необходимую дозу инсулина (которая меняется в зависимости от рациона) и методам самоконтроля. Как правило, измерять уровень сахара в крови и делать инъекции инсулина пациентам необходимо 4 раза в день, а также в 3 часа ночи один раз в неделю (при интенсивной терапии). Дополнительные измерения проводят при плохом самочувствии, простуде или обострении хронических заболеваний.

Физкультура при инсулинозависимом диабете, несомненно, полезна. Но надо иметь в виду, что физическая нагрузка вызывает быстрое снижение уровня глюкозы в крови, то есть гипогликемию. Лучшее время для упражнений – сразу после еды и ни в коем случае не натощак. До и после занятий спортом нужно обязательно проверять уровень сахара в крови.

При диабете I типа фитотерапия как самостоятельный метод лечения применяется только в начальном периоде заболевания (до 1 года). В дальнейшем лекарственные растения используются в сочетании с диетой, инсулинотерапией и физическими нагрузками, которые способствуют уменьшению ежедневной дозы инсулина.

Диабет II типа в самом начале заболевания можно держать в узде за счет ограничения употребления углеводов и строгого соблюдения диеты. Также эффективны различные сахароснижающие травы, овощи, злаки. Например, листья одуванчика, подорожника, крапивы, шалфея, брусники, корни лопуха, стручки фасоли, овес.

Если дело зашло далеко и фитотерапия не помогает, следует переходить к лекарственной терапии.

Таблетки, например манинил, рекомендуются, когда даже строгая диета не дает положительных результатов: пациент не

худеет и уровень сахара в крови не снижается. Они активизируют работу поджелудочной железы, поставляющей необходимый для обмена веществ гормон – инсулин.

При сахарном диабете, связанном с ожирением, показан сиофор, который снижает не только уровень сахара в крови, но и способствует уменьшению массы тела.

При инсулинонезависимом диабете достаточно определять сахар крови один раз в день, натощак, и периодически – через 1–1,5 часа после еды. Если состояние ухудшилось, то контролировать сахар в крови нужно чаще. Также можно проверять сахар и ацетон в моче с помощью специальных тест-полосок. При необходимости срочно обращайтесь к врачу.

Артериальное давление лучше всего измерять 1–2 раза в день (при ухудшении состояния – чаще), а контролировать вес – хотя бы раз в 2 недели. Нужно помнить, что чем больше человек весит, тем тяжелее ему бороться с диабетом.

ВОЗМОЖНЫЕ ОСЛОЖНЕНИЯ

Нарушение режима питания и схемы лечения может привести к гипергликемической (диабетической) или гипогликемической коме.

В первом случае уровень сахара в крови резко повышается. Диабетическая кома развивается постепенно, с периодом предкоматозного состояния. Для него характерны резкая слабость, сильнейшая жажда, глубокое дыхание, сухая кожа, запах ацетона изо рта, мочеизнурение, слабый пульс, сниженное давление, потеря сознания. В этом случае нужно срочно исследовать кровь на сахар и принять экстренные меры: ввести дозу инсулина подкожно до 50 единиц с повторными определениями сахара в крови.

При гипогликемической коме содержание глюкозы в крови, наоборот, катастрофически падает. Чаще всего это происходит при передозировке инсулина. Больной теряет сознание, его кожа становится бледной и влажной, пульс прощупывается слабо, могут появиться судороги. В данном случае необходимо быстро ввести внутривенно 40–80 мл 40%-ного раствора глюкозы. Самый легкий, доврачебный метод выведения из предкоматозного гипогликемического состояния – пососать кусочек сахара или выпить очень сладкий чай.

Понять, какая именно наступила кома, может только специалист, поэтому больного надо срочно доставить в реанимацию для оказания ему срочной помощи.

Коварство диабета в том, что в первые годы болезни человек не ощущает погрешностей в диете и в лечении. Первое время на самочувствии они не сказываются, но накопление нарушений, связанных с так называемой гипергликемией, носит необратимый характер.

Обычно уже через пять лет после начала диабета появляются сосудистые осложнения. Чаще всего они затрагивают сосуды сетчатки глаза, почек, стоп, головного мозга, коронарные сосуды. Из-за этого страдает зрение, жировой обмен, нарушается работа почек, сердечно-сосудистой системы, развиваются тромбозы и язвы, возникает гипертония и атеросклероз. При запущенном диабете возможно развитие инфаркта, слепоты, почечной недостаточности. Если больному удается поддерживать уровень глюкозы в крови близким к норме, то сосудистые осложнения можно отодвинуть во времени или даже избежать. Чтобы предотвратить тяжелые последствия болезни, пациенты должны неукоснительно выполнять все рекомендации врача.

ПРОФИЛАКТИКА

В течение дня человек любого возраста не должен получать больше 20–35 г сахара и сладостей.

Чаще двигайтесь, гуляйте, катайтесь на велосипеде, занимайтесь спортом, плаванием, йогой (не менее 20 минут в день).

Откажитесь от вредных продуктов. Не переедайте.

Также необходимо держать в норме свой вес. У мужчины талия не должна быть больше бедер. У женщин соотношение объема талии к объему бедер не должно превышать 0,85.

Контролировать вес можно и по такой схеме. Измерьте свой вес в килограммах. Затем свой рост в метрах возведите в квадрат. Разделите первое число на второе. Полученный результат должен быть меньше 25. Если же он больше 30 – это уже ожирение.

Если вы в группе риска или ваш возраст перевалил за 45, регулярно измеряйте давление, проверяйте уровень сахара и холестерина в крови.

Фото iStock/Thinkstockphotos// Fotobank. ru.

Лимонный сок и кориандр

Хочу рассказать, как я понижаю сахар в крови. Беру крупный лимон, очищаю его от семечек, выжимаю сок в отдельную посуду, а затем заливаю лимон 1 л воды и кипячу 15 минут. Потом очищаю головку чеснока среднего размера, измельчаю на мелкой терке и добавляю в горячую воду с лимоном. Когда отвар остынет, процеживаю и вливаю в него ранее отжатый сок лимона.

Употребляю лекарство по 40–50 мл за 15 минут до каждого приема пищи. Лечиться так нужно в течение месяца. Когда сахар нормализуется, лекарство можно принимать 3–4 раза в месяц.

При сахарном диабете помогает кориандр. 10 г сухого кориандра измельчите в ступке, залейте 200 мл воды и кипятите 3 минуты. Затем остудите и пейте в течение дня между приемами пищи в 3 приема. Курс лечения – 2–3 месяца.

Л. БАРАНОВА,
г. Рубцовск Алтайского края.

КАТАРАКТА?! ГЛАУКОМА?! ТЕРЯЕТЕ ЗРЕНИЕ?!
Экстракт Алоэ по Филатову
поможет решить вашу проблему!

Мне 65 лет, стала терять зрение, пошла по врачам. Диагноз: глаукома, отслоение сетчатки. (Да еще и сахарный диабет.) На правый глаз сделали 2 операции. Улучшений нет. Осталось 10% зрения. Левым глазом пока еще вижу. Слышала о каплях по Филатову! Где их можно приобрести?

С уважением Н.П. Головко, г. Челябинск.

Разработка **«Экстракта Алоэ»** по Филатову принадлежит выдающемуся русскому академику В.П. Филатову.

Приготовленный с особой тщательностью экстракт вызывает уникальные восстановительные процессы клеток, нервов, тканей и сосудов глаз. Полученный результат сохраняется в течение 5-7 лет. Технология изготовления настолько сложна, что приготовить его в домашних условиях просто невозможно. Клинические испытания показали высокую эффективность экстракта при заболеваниях: глаукома, катаракта, атрофия зрительного нерва, отслоение сетчатки, дистрофия сетчатки, диабетическая ретинопатия, макуладистрофия сетчатки, близорукость различной степени при частичной потере зрения и т. д.

Применение **«Экстракта Алоэ»** способствует улучшению зрения у людей **с сахарным диабетом.**

Получить более подробную консультацию вы можете в г. Краснодаре по тел.:
8(861)-269-92-42,
8(861)-269-92-46.

Режим работы:
с 9.00 до 19.00, без выходных.

Не является лекарством. Реклама. ОГРН 310231127400015, ИП Татаринова И.В.

О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ!

Льняное лекарство

Хочу порекомендовать очень хороший рецепт, который помогает нормализовать сахар в крови при диабете.

2 ст. ложки семян льна разотрите в муку, залейте 0,5 л кипятка в эмалированной посуде, накройте крышкой и варите 5 минут. Затем снимите с огня и дайте остыть. Крышку не приподнимайте, чтобы не образовалась пленка. Пока отвар охлаждается, шелуха осядет на дно.

Выпейте отвар в теплом виде за 20–30 минут до завтрака. Шелуху можно выбросить, но если страдаете запорами, то употребите средство вместе с ней. Уже спустя месяц такого лечения вы почувствуете легкость в теле, пройдут боли в подреберье, улучшится цвет лица, поднимется настроение. Готовьте и пейте отвар один раз в сутки. Курс лечения – 1–1,5 года.

Снижение количества вводимого инсулина проводите только под контролем врача!

Также ешьте больше репчатого лука в печеном или вареном виде. Полезны арбузы – они выводят лишний сахар из организма. И забудьте о копченостях, жгучем перце, спиртных напитках и курении.

Г. РУДЕНКО,
г. Невинномысск Ставропольского края.

Выручает золотой ус

Я страдаю сахарным диабетом восьмой год и поддерживаю сахар в крови с помощью золотого уса. Беру 9 коленцев золотого уса и заливаю водкой или самогоном, настаиваю 10 дней и пью по 1 ст. ложке на голодный желудок. Повышение сахара в крови я, например, чувствую по усталости в ногах. Если возникло недомогание, значит, надо еще ложечку настойки выпить.

Кроме того, пью настой корицы. 1 ч. ложку корицы заливаю 1 л воды, настаиваю ночь и в течение дня выпиваю. Эту жидкость я пью вместо воды.

Е. БАТРАКОВА, Новосибирская обл.

Попробуйте овсяный кисель

Я болею диабетом больше 20 лет. В самый тяжелый период сахар у меня поднимался до 12 единиц, много лет держался на 8, но сейчас он почти в норме. Я перепробовала многие сахароснижающие травы: манжетку, зеленые створки фасоли, солодку. Но помогают мне другие средства.

1. **Настой ржи.** Пол-литровую банку ржи промываю, высыпаю в трехлитровую емкость и заливаю крутым кипятком. Ставлю эту емкость в кастрюлю с горячей водой. После того как вода в кастрюле закипит, держу рожь на водяной бане 35–40 минут. Затем процеживаю полученную жидкость и пью по 1/2 стакана перед едой, вместо чая или когда просто захочется пить. Настой ржи храню в холодильнике, перед употреблением слегка подогреваю.

2. **Стахис.** Выращиваю это растение в саду. Часть ем сырым, а часть сушу. Сухой стахис употребляю вместо таблеток.

3. **Кратковременное голодание.** В течение 36–42 часов один раз в неделю не ем ничего, только пью воду. Неоднократно читала, что диабетикам нельзя голодать. Но мне это идет на пользу.

4. **Овсяный кисель.** Он особенно полезен при заболеваниях печени, почек, поджелудочной железы, при диабете, очищает организм, а также улучшает обмен веществ, укрепляет иммунитет.

Овсяный кисель я готовлю так: 2–3-литровую банку заполняю наполовину геркулесом или перемолотой в кофемолке овсяной крупой и заливаю прохладной кипяченой водой до плечиков. В качестве закваски добавляю кусочек ржаного хлеба и ставлю к батарее, закрыв банку крышкой и укутав теплым платком. Через 2 дня перебродившую смесь процеживаю через дуршлаг, предварительно накрыв его марлей. Оставшуюся гущу промываю холодной кипяченой водой, перемешивая деревянной ложкой. Всю собранную жидкость разливаю по банкам, закрываю их крышками и ставлю отстаиваться на 16–20 часов. В банках образуется два слоя: верхний – вода, нижний – белый осадок.

Воду осторожно сливаю с помощью резиновой трубки в кастрюлю. Осадок перекладываю в отдельную банку и ставлю в холодильник. Это концентрат для овсяного киселя. Теперь можно приступать и к приготовлению самого киселя.

Каждое утро 2–3 ст. ложки концентрата я развожу в 2 стаканах воды, подогреваю, интенсивно помешивая деревянной ложкой, затем варю не более 5 минут. За минуту до конца варки добавляю в кисель растительное масло. Солить кисель не нужно, но можно добавить немного сушеной морской капусты. Кому нравится кислый вкус, может разбавить концентрат «промывной» водой (оставшейся от приготовления концентрата) или сывороткой.

Кисель рекомендую пить ежедневно по утрам в теплом виде с кусочком диабетического или ржаного хлеба. На стакан киселя – 1 ст. ложка растительного масла, 100 г хлеба. После киселя рекомендуется ничего не есть в течение 3–4 часов.

К. КУВАЛДИНА. г. Псков.

Эффективный рецепт

Больным сахарным диабетом могут пригодиться мои рецепты.

Утром одно свежее яйцо (желательно домашнее) разбейте в кружку, отдельно выжмите сок из целого лимона, процедите и соедините с яйцом. Смесь хорошо взбейте и сразу выпейте натощак. Через час можно есть и пить. Сахар в крови при этом быстро снижается. Принимайте такое снадобье в течение 3 дней каждый месяц. Курс лечения – год.

Также эффективен такой настой: 1 ст. ложку измельченных плодов шиповника смешайте с 1 ст. ложкой луковой шелухи, залейте 0,5 л воды, прокипятите 10 минут, дайте настояться. Добавьте 1 ч. ложку яблочного уксуса и 1 ст. ложку меда. Пейте по 1/2 стакана за час до еды в течение длительного времени.

Н. ЕГИЗАРЯН,
г. Полоцк, Беларусь.

Печеный лук прогонит недуг

Несколько лет назад мне поставили диагноз: сахарный диабет 2-го типа. Я стала придерживаться диеты и применять народные методы лечения.

Брала 3 кг зеленой редьки, натирала на мелкой терке, добавляла 0,5 л водки, перемешивала и складывала в трехлитровую банку. Закрывала горлышко банки тканью и ставила в темное место на 40 дней, затем процеживала и пила по маленькой рюмочке 4–5 раз в день, а гущу съедала.

Если болезнь давняя, то нужно выпить 3 банки настойки из редьки, но не сразу, а с перерывами в 10 дней. Я провела 1 курс лечения зеленой редькой, а затем стала применять другой рецепт.

6 белых луковиц размером с куриное яйцо запекала до мягкости в духовке (можно и в печи, и на плите на сковородке без жира, и на костре). Если лук запекать долго, он будет сладким, если меньше – с горчинкой. Я ела по 2 луковицы 3 раза в день за 15–20 минут до основного приема пищи.

После такого лечения сахар в крови у меня постепенно нормализовался. Сейчас я продолжаю придерживаться диеты и при необходимости пользуюсь своими рецептами.

А моя знакомая снизила сахар в крови с 12 до 7 единиц с помощью такого средства. 1 ч. ложку высушенных почек обыкновенной сирени она заливала 100 мл воды, варила 1–2 минуты, затем 2 часа настаивала и процеживала.

Принимала по 1 ст. ложке 4 раза в день через равные промежутки времени. Курс лечения – 3–4 недели. При необходимости можно провести несколько таких курсов с перерывами в 1,5–2 недели.

А. АГЕЕВА, г. Пенза.

Ранки лечу сама

Сахарным диабетом я заболела в 40 лет, с тех пор у меня началась новая жизнь. Диабетики знают, как плохо при этой болезни заживают ранки. Я лечусь с помощью примочек. Беру в равных частях листья подорожника, траву сушеницы, хвоща полевого. 2 ст. ложки смеси заливаю стаканом кипятка, ставлю на медленный огонь, даю закипеть и держу еще минуту. Затем настаиваю 2 часа.

Можно промывать язвы настоем ивовой коры. Для этого 1 ст. ложку измельченной коры нужно залить стаканом кипятка и настаивать в течение часа.

Содержание сахара в крови снижается, если до еды принимать по 1 ч. ложке такую смесь: 300 г петрушки, 300 г чеснока, 1 кг лимонов без косточек с цедрой. Все пропустить через мясорубку и выдержать 2 недели в темном месте.

Очень полезен картофельный сок – принимаю его по 1/2 стакана в день за полчаса до завтрака или ужина.

Г. БОГДАНОВА, Самарская обл.

Зеленый овес утолит жажду

У меня диабет, полноценно жить и работать мешают слабость, частая смена настроения, очень быстрая утомляемость. Я научился готовить себе целебный напиток, советую его принимать всем диабетикам.

Возьмите в равных пропорциях стручки фасоли (без зерен), листья черники, семена льна и зеленый овес, собранный и высушенный в период, когда он колосится. 3 ст. ложки измельченной смеси залейте 3 стаканами горячей воды, кипятите на медленном огне 15 минут, затем охладите и процедите.

Принимайте отвар по 1/3–1/2 стакана 3 раза в день во время еды. Об улучшении состояния я сужу по исчезновению сухости во рту и жажды.

В. СМИРНОВ, Кировская обл.

А чай я пью с сахаром!

Несколько лет назад у меня появились сухость и горечь во рту. Ближе к осени стало сводить судорогой икры ног, в основном по ночам. Появились тупые, ноющие боли с тяжестью в левом боку. Затем начала отказывать стопа левой ноги, я не мог пройтись на пятках и поднять носок стопы кверху, а потом нога в области икры вовсе потеряла чувствительность: я колол ее иголкой, но боли от уколов не чувствовал. Продолжал терять в весе и к зиме похудел более чем на 20 кг.

При проведении экспресс-анализа на наличие сахара в крови прибор зашкалило. Так я оказался в больнице. Приговор врачей – инсулинозависимый сахарный диабет.

Стали меня лечить: уколы, капельницы, прописали таблетки. Но когда на выходные отпустили домой, я приготовил простой сбор из корней лопуха (2 части), листа брусники и крапивы (по 1 части).

Для лечения ноги сделал настойку березовых почек на 60%-ном спирте из расчета 2,5 ст. ложки почек на 0,5 л спирта.

Как только сошел снег, я набрал в лесу коры молодой осины, нераспустившегося черничника и приготовил спиртовую вытяжку из сбора: корень лопуха, черничник, кора осины, корень одуванчика, донник лекарственный, лист крапивы. Компоненты брал поровну. Настойку принимал 3 раза в день по 1 ч. ложке за 20–30 минут до еды и заедал 1 ч. ложкой меда.

Летом заготавливал травы, а осенью коренья. 2–3 раза в неделю в саду топил баню и парился вениками из березы, липы, рябины, пихты и кедра с добавками трав: крапивы, кипрея, полыни, тысячелистника.

Смастерил массажер – деревянный валик с шипами, катал его стопой босой ноги по 2–3 минуты несколько раз в день, затем – от стопы по всей ноге, делал специальные физические упражнения. Сварил мазь, в состав которой вошли лист березы, любисток, донник лекарственный, фиалка трехцветная, корни аира, девясила, одуванчика. Массаж ноги делал с этой мазью. На ночь натирал ноги спиртовой настойкой из березовых почек.

Под контролем лечащего врача стал постепенно снижать дозу инсулина. Травы менял, более

1–1,5 месяца сбор не пил, потому что организм привыкает к травам и их целебный эффект снижается. В сборы я включал корни аира, девясила, лопуха, одуванчика, пырея, лапчатки прямостоячей, траву сушеницы топяной, кипрея, земляники, зверобоя, хвоща полевого, листья малины, смородины, березы, жимолости, брусники, крапивы, толокнянки, рогоза, черники, петрушки, осины. Сборы подбирал в зависимости от состояния организма, который не всегда принимает то или иное растение.

Через полгода нога стала обретать чувствительность, затем начал потихоньку подниматься носок, а к концу года стопа обрела прежнюю подвижность, хотя при большой нагрузке боли меня все еще беспокоили.

Диету соблюдал в течение первого года лечения, затем стал понемногу в рацион питания вводить сладости и мучное. В меню включил мед, прополис, маточное молочко. Началось стабильное улучшение, и я на свой страх и риск, втайне от лечащего врача, стал делать перерывы в приеме инсулина, сначала пропускал один укол утром, затем полностью день, а потом и несколько дней. Но с собой у меня всегда был шприц с инсулином и пузырек с настойкой трав. В первые дни, когда я не вводил инсулин, примерно часам к 10 начиналась слабость, иногда было головокружение, даже с потерей ориентации, тогда приходилось принимать настой трав. В дни, когда я отказывался от инсулина, настой трав я принимал 4–5 раз в день. Постепенно слабость и головокружение начали проходить, и я стал уменьшать дозу травяных настоев.

Затем меня перевели с инсулина на таблетки. Сейчас принимаю 1 таблетку в сутки. Настойку трав и продукты пчеловодства употребляю утром и вечером.

Для того чтобы уйти от инсулина, мне понадобилось почти 2 года. Травы и пчелопродукцию я принимаю до сих пор, хотя диеты, которая необходима при сахарном диабете, сейчас не придерживаюсь, живу нормальной жизнью, иногда забываю и про таблетки.

Никому не рекомендую отказываться от медикаментозного лечения или проводить над собой опыты, как это делал я. Лечение должно вестись под контролем лечащего врача, да и сборы трав должен подбирать человек, разбирающийся в этом.

С. КЛИМОВ, Тюменская обл.

Долой сахар с кухни!

Сахарный диабет требует пересмотра практически всех сторон жизни больного. В первую очередь залог успешной борьбы с недугом – строжайшее соблюдение диеты. Неправильное питание сводит на нет любые способы лечения.

Диабетикам рекомендуется специальный стол № 9, который помогает нормализовать углеводный обмен и облегчить работу ослабленной поджелудочной железы. Это диета с повышенным содержанием белков и умеренным количеством жиров, углеводов, соли, продуктов, содержащих холестерин.

Больным необходимо употреблять продукты, богатые клетчаткой (отруби, фрукты, овощи), так как она замедляет процесс всасывания глюкозы из пищеварительного тракта. Также рекомендуется включать в рацион ржаной хлеб. Разрешается и пшеничный, но из муки второго сорта.

Сахаропонижающим действием обладают зелень и корень петрушки. Сок петрушки укрепляет сосуды, особенно капилляры, что важно при сахарном диабете.

Пациенты должны питаться 4–6 раз в день маленькими порциями. Так легче поддерживать постоянный уровень глюкозы в крови. Сразу после укола инсулина и через 2–2,5 часа больной должен съедать пищу, содержащую углеводы.

Разрешены только вареные и запеченные блюда, реже – жареные и тушеные.

В меню диабетиков обязательно должна входить капуста, листовой салат, кабачки, огурцы, помидоры, репа и свекла.

Следует ограничить употребление растительных продуктов, содержащих избыток крахмала, – картофеля, белого хлеба, моркови, крупы, меда, а также жиров (в первую очередь бараньего и свиного). Не рекомендуется употреблять пряные, копченые закуски и блюда, черный перец, горчицу, алкогольные напитки, изюм, виноград.

Больные диабетом должны понимать, что им абсолютно противопоказаны легкоусвояемые углеводы: сахар, кондитерские изделия, сдоба. Сахар необходимо заменять фруктозой, сорбитом или ксилитом (вместо 1 г сахара – 0,002 г сахарина).

Разрешенные продукты

Хлеб и мучные изделия – ржаной, белково-отрубной, белково-пшеничный, пшеничный из муки 2-го сорта.

Супы – овощные, щи, борщи, свекольники, окрошки, слабые нежирные мясные, рыбные и грибные бульоны с овощами и разрешенными крупами, картофелем и фрикадельками.

Мясо, птица – нежирные говядина, телятина, свинина, баранина, кролик, вареные куры и индейки, диетические сосиски и колбаса, язык, печень (ограниченно).

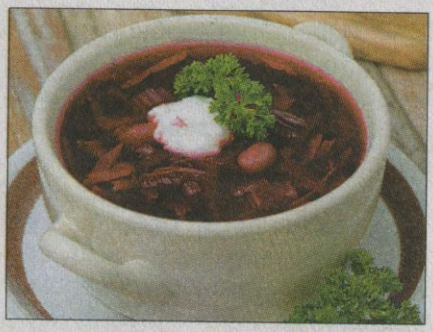
Рыба – нежирные виды, рыбные консервы в собственном соку или томате.

Молочные продукты – молоко и кисломолочные продукты, творог полужирный и нежирный, сметана (ограниченно), несоленый и нежирный сыр.

Яйца – 1–1,5 яйца в день, приготовленных всмятку или в виде белковых омлетов.

Крупы – каша из гречневой, ячневой, пшенной, перловой, овсяной круп, бобовые (горох, чечевица).

Овощи – капуста, кабачки, тыква, салат, огурцы, томаты, баклажаны. В ограниченном количестве – зеленый горошек, картофель, морковь, свекла. Овощи можно есть в сыром виде.



Сладкое – свежие фрукты и ягоды кисло-сладких сортов в любом виде, желе, муссы, компоты, конфеты и печенье на ксилите, сорбите или сахарине. Мед следует ограничивать.

Соусы и пряности – нежирные соусы на слабых мясных, рыбных и грибных бульонах, овощном отваре. В ограниченном количестве перец, хрен, горчица.

Напитки – чай, кофе с молоком, соки из овощей, малосладких фруктов и ягод, отвар шиповника.

Жиры – несоленое сливочное и топленое масло, растительные масла в блюдах.

Фото iStockphoto/Thinkstockphotos/Fotobank.ru

Запрещенные продукты

- Изделия из сдобного и слоеного теста, торты.
- Крепкие и жирные бульоны, молочные супы с манной крупой, рисом, лапшой.
- Жирные сорта мяса, утка, гусь, копчености, большинство колбас, жирные сорта рыб, соленая рыба, рыбные консервы в масле, икра.
- Соленые сыры, сливки, сладкие творожные сырки, рис, манная крупа, ограничивают макаронные изделия.
- Соленые и маринованные овощи, виноград, изюм, бананы, инжир, финики.
- Варенье, конфеты, мороженое.
- Виноградный и другие сладкие соки, газированные напитки и лимонады, алкогольные напитки.
- Животные и кулинарные жиры.

Примерное меню диабетика

ВАРИАНТ 1

Первый завтрак: гречневая каша, мясной паштет, чай с молоком на ксилите, масло, хлеб.

Второй завтрак: творог, стакан кефира, хлеб, масло, чай.

Обед: овощной суп, отварное мясо с картофелем, яблоко.

Ужин: зразы из моркови с творогом, отварная рыба с капустой, чай.

На ночь: стакан кефира.

ВАРИАНТ 2

Первый завтрак: яйцо, 100 г мясных тефтелей, 200 г капустного шницеля, стакан чая с молоком.

Второй завтрак: стакан отвара шиповника.

Обед: 250 г вегетарианского борща со сметаной, 75 г отварной рыбы, 100 г картофельного пюре, 200 мл молока.

Полдник: 100 г яблок.

Ужин: 150 г обезжиренного творога, 150 г рассыпчатой гречневой каши, стакан чая.

На ночь: стакан кефира.

За весь день можно съесть 150 г ржаного и 100 г пшеничного хлеба.

Фруктово-ягодная диета

Диабетикам очень полезно регулярно употреблять фрукты и ягоды, так как они богаты клетчаткой. На первом месте по ее содержанию стоит красная и белая смородина. Также можно смело включать в рацион клюкву, крыжовник, боярышник, бруснику и черноплодную рябину.

Из фруктов рекомендуются яблоки несладких сортов, лимоны, апельсины. Особенно полезны для диабетиков грейпфруты, так как они обладают сильным сахароснижающим эффектом. Также положительное влияние оказывает вишня, укрепляя капилляры и стенки сосудов.

А вот бананы, инжир и изюм содержат большое количество сахара, поэтому употреблять их нужно с большой осторожностью.

Полезно 1–2 раза в неделю проводить разгрузочные дни.

- Огуречный день – 1,5 кг огурцов съедают в течение дня в 5–6 приемов.
- Яблочный день – 1,5 кг яблок – в 6 приемов.
- Арбузный день – 1,5 кг мякоти арбуза – в 5–6 приемов.
- Творожно-кефирный – 900 мл кефира – по 150 мл 6 раз в день, 300 г нежирного творога – по 100 г 3 раза в день.
- Растительный день – свежие сырые овощи и фрукты, их комбинации 5 раз в день по 250–300 г без соли с добавлением растительного масла или сметаны.
- Сметанный день – по 80 г сметаны 20–30%-ной жирности 5 раз в день (всего 400 г), 1–2 стакана отвара шиповника.
- Мясной или рыбный день – по 80 г нежирного отварного мяса или рыбы 5 раз в день, всего 400 г. По 100–150 г овощей (капуста, морковь, огурцы, томаты) 5 раз в день (всего 0,6–0,9 кг), 1–2 стакана чая без сахара.
- Овсяный день – по 140 г овсяной каши на воде 5 раз в день.
- Соковый день – 600 мл сока овощей или фруктов, разбавленных 200 мл воды, или 0,8 л отвара шиповника (на 4 приема).

Правда о сахарозаменителях

Нашему организму углеводы жизненно необходимы – из них он добывает энергию. Углеводы можно получить как из картошки, так и из конфет. Однако чтобы кондитерский сахар усвоился, поджелудочной железе нужно выработать больше инсулина, чем для натуральных продуктов. Именно поэтому диабетикам запрещены сладости.

Но отказаться от вкусненького очень тяжело: без любимых лакомств больные начинают нервничать, расстраиваться, раздражаться, ощущать себя обделенными и обиженными. Особенно трудно приходится детям и подросткам, которым бывает очень сложно удержать себя от соблазна.

«Подсластить» себе жизнь можно с помощью заменителей сахара. Эти аналоги называются «подсластителями» и делятся на две группы: калоригенные (участвующие в образовании энергии в организме) и некалоригенные (не содержащие калорий).

К группе калоригенных аналогов сахара относятся фруктоза, ксилит и сорбит. Они содержат столько же калорий, сколько и сахар, однако всасываются в желудочно-кишечном тракте значительно медленнее, существенно не увеличивая уровень сахара в крови. К тому же они намного слаще сахара, что позволяет потреблять их вдвое меньше. Следует помнить, что данные подсластители можно применять только на фоне стойкой компенсации сахарного диабета, а после 1–2 месяцев нужно сделать перерыв на такой же срок.

Суточное потребление калоригенных сахарозаменителей не должно превышать 30 г (5–6 ч. ложек за 5–6 приемов пищи). Фруктозу и сорбит можно применять при горячей обработке пищи. А ксилит не разрушается даже при кипячении, поэтому его можно использовать для консервирования и приготовления компотов, соков, варенья.

Некалоригенные подсластители выделяют настолько мало калорий, что их можно не учитывать. К этой группе относятся

сахарин, цикламат, ацесульфам калия, аспартам, сукралоза, тауматин, неогесперидин. В этих синтетических препаратах нет ничего натурального, поэтому их не рекомендуется давать детям, да и взрослым стоит употреблять такие сахарозаменители с осторожностью.

Сахарин. Рекомендуется применять не более 3–6 таблеток в день. При кипячении изменяется и приобретает горьковатый или металлический привкус. Не рекомендуется употреблять детям, беременным женщинам, а также при тяжелых заболеваниях печени и почек.

Цикламат. Максимальное потребление в сутки – 11 мг/кг.

Аспартам. Примерно в 200 раз слаще сахара. Не разрушает зубы, не обладает другими вредными действиями, почти не дает энергии, не требует учета калорий. Не рекомендуется употреблять более 4–6 таблеток в день.

Ацесульфам калия. Суточное потребление не должно превышать 15 мг на каждый килограмм веса пациента. Не теряет своих свойств при кипячении, поэтому может применяться для приготовления горячей пищи и кондитерских изделий.

Висит груша – кушай!

Груша является ценным питательным продуктом. В ней содержится большое количество микроэлементов, флавоноиды, катехины, витамин С, каротиноиды. Груши широко используют в диетическом питании больных сахарным диабетом, а также как профилактическое и лечебное средство для укрепления капилляров. Плоды отлично регулируют пищеварение, они полезны при ожирении.

Диабетикам хорошо пить отвар из сухих измельченных груш. Залейте стакан сырья 0,5 л воды, поварите 10–15 минут и процедите. Пейте по 1/2 стакана 4 раза в день.

Этот напиток также хорошо утоляет жажду при лихорадочных состояниях, обладает обезболивающим и антисептическим действием.

Диабет и алкоголь

Алкоголь способен снизить сахар в крови, а значит, вызвать гипогликемию, которая потенциально опасна для жизни.

Происходит это из-за того, что спирт обладает свойством тормозить выход из печени запасов сахара.

К тому же в состоянии алкогольного опьянения больной может не обратить внимания на первые признаки гипогликемии и не принять вовремя необходимых мер.

Принимать спиртное можно только при хорошей компенсации сахарного диабета. Крепкий алкоголь (водка, коньяк, виски, джин) можно употреблять не более 50 мл в день и обязательно закусывать продуктами, богатыми углеводами (хлебом, картофелем).

Из слабоалкогольных напитков диабетикам можно употреблять только сухие вина, где содержание сахара не превышает 3–5% (перед распитием внимательно изучите этикетку). Предельно допустимая доза для них – 50–200 мл.

Десертные и крепленые вина, ликеры, наливки, сладкое шампанское могут существенно повысить сахар в крови, поэтому от них стоит оказаться.

Отдельно следует сказать о пиве. Его можно отнести в группу разрешенных напитков (при употреблении не более 500 мл), так как содержащиеся в нем углеводы компенсируются сахароснижающим действием алкоголя. Это количество углеводов не учитывается при расчете дозы инсулина.

Необходимо помнить о такой особенности алкогольной гипогликемии, как ее отсроченность. Если вечером вы выпили слишком много спиртного, гипогликемия может возникнуть ночью, причем иногда тяжелая. Поэтому перед сном необходимо определить сахар в крови и дополнительно съесть пищу, содержащую углеводы.

Потомственная ведунья
Решение личных проблем по фотографии и без.
Приворот. Отворот.
Снятие порчи. Защита.
Стаж более 30 лет.
Сначала - результат.
(конверт с обратным адресом)
603139, Н.Новгород, а/я 41, Зинаиде Кондратьевне.
www.zinaida-magija.ru
Реклама.

Яблочная запеканка

Очищенное яблоко нарежьте тонкими кружками, посыпьте корицей и выложите в форму, смазанную 1 ч. ложкой растительного масла. Смешайте 2 ч. ложки маргарина, 150 г нежирного творога и одно яйцо до образования пены. Затем добавьте лимонную цедру и заменитель сахара. Распределите полученную массу на яблоках и выпекайте в предварительно прогретой духовке в течение 20 минут.

О. КРАЙНОВА, г. Иркутск.

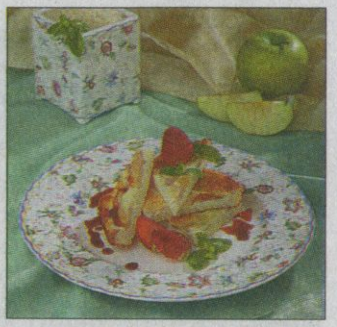


Фото Е. ИВАСЕНКО.

Малиновый сироп

Если при диабете очень хочется побаловать себя вкусненьким, воспользуйтесь таким рецептом.

100 г непросеянной кукурузной муки варите час в 1 л воды, постоянно помешивая, добавьте 2 ст. ложки малинового или вишневого сиропа, 3 ст. ложки порошка грецких орехов, 1 ст. ложку порошка листьев шелковицы. Употребляйте получившуюся смесь по 300 г 3 раза в день.

Г. РУДЕНКО, г. Невинномысск Ставропольского края.

Фасоль поможет

При диабете 2–3 штуки белой фасоли замочите на ночь в 100 г холодной кипяченой воды, а утром натощак съешьте эти фасолины и выпейте воду, в которой они мокли. После этого ничего не ешьте 20–30 минут.

Одновременно с фасолью замачивайте 4–5 ст. ложек геркулеса в небольшом количестве воды, добавив немного соли. Варить не нужно. После того как вы съедите утром фасолины, через 30 минут принимайтесь за геркулес.

Ешьте такой завтрак в течение 2 недель.

Н. ПРОКОПЕНКО, г. Нерюнгри, Республика Саха (Якутия).

Налегай на кашу!

При сахарном диабете весьма полезны разные каши. Я люблю гречку с орехами. Вот ее рецепт. Измельчить в кофемолке 5 полных с верхом ч. ложек гречки и 1 грецкий орех. Вечером засыпать 1 ст. ложку смеси в стакан и залить его на 1/4 кислым молоком или простоквашей. Не перемешивать. Утром съесть эту разбухшую кашу натощак вместе с натертым на терке яблоком. Затем еще 2 раза в день перед едой съедать по 1 ст. ложке сухой орехово-гречневой смеси за полчаса до еды. Курс лечения гречкой с орехами – 3 месяца.

О. МЕЛИНА, Саратовская обл.

* * *

Улучшить работу поджелудочной железы поможет каша из пастернака. Утром поставьте на огонь 0,5 л молока, пока оно греется, на крупной терке натрите 100 г очищенного корня пастернака. Когда молоко закипит, добавьте кашицу из пастернака и подержите на огне 2–3 минуты. Каша готова. Съешьте ее и 3–4 часа ничего не употребляйте.

Такой завтрак нужно готовить ежедневно в течение 6 дней. Всего для лечения потребуется 3 л молока и 600 г очищенных корней пастернака.

Лечение пастернаком проводите каждые полгода, не забывая делать анализы крови на сахар.

Г. РУДЕНКО,
г. Невинномысск Ставропольского края.

Лучше – картофельный сок

Врачи рекомендуют больным сахарным диабетом ограничивать употребление вареного картофеля, так как в нем содержится много углеводов и легко усвояемых сахаров.

Однако свежевыжатый картофельный сок, напротив, может быть полезен для диабетиков. Врачи рекомендуют пить его по 1/2 стакана утром и вечером за 30 минут до еды. Свежий сок оказывает положительное воздействие на поджелудочную железу и снижает уровень сахара в крови.

Картофельный сок противопоказан при тяжелой форме сахарного диабета.

Зеленые помощники

Среди лекарственных растений немало таких, которые содержат гликокинины, – вещества, обладающие действием, подобным инсулину. Они используются как вспомогательное средство при лечении сахарного диабета. Гликокининами богаты, например, козлятник, стручки фасоли, кукурузные рыльца, крапива двудомная, одуванчик лекарственный и другие растения. Вот несколько полезных рецептов, которые помогут улучшить состояние при сахарном диабете.

• 20 г сухих измельченных створок фасоли залейте 1 л воды и кипятите в течение 3 часов. Затем охладите, процедите и принимайте по 1/2 стакана 4-5 раз в день.

• 10 г измельченного лаврового листа залейте 2 стаканами крутого кипятка, дайте настояться в течение 2–3 часов, процедите и принимайте настой по 1/2 стакана 3 раза в день.

• Смешайте 2 части листьев черники и по 1 части травы крапивы двудомной и цветков бузины черной. 1 ст. ложку сбора залейте в эмалированной кастрюле стаканом кипятка, накройте крышкой и грейте на водяной бане полчаса. Затем 30-40 минут охлаждайте и доведите кипяченой водой до первоначального объема. Принимайте отвар по 1/4 стакана 3-4 раза в день.

• Смешайте 2 части листа черники, по 1 части корней заманихи высокой, девясила, травы хвоща полевого, плодов шиповника, травы зверобоя, цветков ромашки, листьев мяты и череды трехраздельной. 1 дес. ложку сырья залейте стаканом кипятка, настаивайте в течение 2 часов и процедите. Доведите кипяченой водой до прежнего объема и принимайте по 1/3 стакана 3 раза в день.

Убедитесь, что вам не противопоказаны данные растения, и начните принимать сборы по очереди: в течение месяца одно средство, после двухнедельного перерыва – другое. Все отвары и настои нужно пить перед едой.

О. ЛАЗБИНА,
Самарская обл.

Дорогу велосипедисту!

Главным фактором риска развития сахарного диабета II типа является избыточный вес. Жир, который скапливается в брюшной полости, начинает расщепляться на жирные кислоты, быстро проникающие в кровь и препятствующие действию инсулина.

Значительно снизить риск заболевания диабетом способна физкультура. Регулярные физические нагрузки ощутимо уменьшают концентрацию глюкозы в крови, тренируют сердечно-сосудистую систему, активизируют углеводный обмен, повышают чувствительность клеток к собственному инсулину и позволяют мышечным клеткам усваивать глюкозу без инсулина.

Старайтесь больше ходить пешком или ездить на велосипеде, самостоятельно поднимайтесь по лестницам, регулярно занимайтесь гимнастикой или йогой. Также очень полезны танцы.

Ежедневно выполняйте следующие упражнения.

✓ Встаньте на брусок, чтобы пятка висела над полом, поднимайтесь и опускайтесь на носках.

✓ Лягте на спину, поднимите ноги, упритесь ими в стену. Поочередно массируйте голени. Для расслабления мышц периодически встряхивайте ноги.

✓ Лягте на спину, руки положите на затылок, локти разведите в стороны, ноги согните в коленях. Поднимая корпус и ноги, старайтесь поочередно достать правым коленом левый локоть, и наоборот.

✓ Лежа на спине, поднимайте прямые ноги вверх и медленно опускайте их.

✓ Приседания. Ноги достаточно сгибать до прямого угла, чтобы не травмировать колени. Выполняйте упражнение в умеренном темпе. Летом делайте приседания на балконе, держась за перила.

✓ Возьмите в руки по небольшому мячу (или яблоку) и выполняйте махи вверх-вниз и круговые вращения. Затем увеличивайте отягощение, заменяя мячи более тяжелыми предметами.

✓ Согнув руки в локтях, плавно боксируйте кулаками воображаемого противника.

✓ При диабете очень полезно йоговское упражнение «лук». Лежа на животе, возьмитесь руками за щиколотки и как можно сильнее прогнитесь назад. Оставайтесь в таком положении около минуты. Старайтесь как можно выше поднять грудь и колени над полом.

Прежде чем начинать занятия, рекомендуется пройти полное обследование и проконсультироваться с лечащим врачом. Диабетикам противопоказаны силовые виды спорта и поднятие тяжестей. Это может спровоцировать повышение давления и повредить сетчатку глаз.

Физические нагрузки обязательно должны быть регулярными. Нельзя забрасывать занятия, а потом зараз пытаться нагнать упущенное, выполняя двойную норму. Положительный эффект можно получить только при постоянных тренировках, когда мышцы находятся в тонусе и не ленятся.

Фото Н. ПЛАНКИНОЙ.

Тест на гибкость

Поставьте босую ногу на пол и попробуйте поднять большой палец – самостоятельно или с помощью руки. У здорового человека он может отклониться на 60°, при прогрессирующем диабете – едва оторвется от пола.

Сложите ладони вместе так, чтобы пальцы по всей длине соприкасались друг с другом. При диабете это сделать непросто: из-за сокращения сухожилий пальцы часто согнуты и потому соприкасаются только кончиками.

Подружитесь с инсулином

При диабете организм производит недостаточно инсулина или не может его правильно использовать. Поэтому пациентам приходится принимать инсулин как лекарство. Чаще всего инсулин выписывают больным диабетом 1-го типа. При сахарном диабете 2-го типа инсулин применяют как дополнительное средство к диете и таблеткам, снижающим уровень сахара в крови.

Раньше инсулины выделяли из органов животных. Затем благодаря генной инженерии ученые научились получать человеческий инсулин. Сегодня мы пользуемся его аналогами.

Хранить ампулы с инсулином нужно в упаковке, в защищенном от света месте при температуре от +2 до +8°С. Лучше всего для этого подойдет холодильник. Начатый флакон держат при комнатной температуре (до +25°С) в темном месте не больше недели, в холодильнике – до 4 недель.

Отправляясь в путешествие, инсулин можно завернуть в фольгу или положить в термос, предварительно выдержанный в открытом виде в холодильнике.

Перед тем как сделать инъекцию, рассмотрите содержимое флакона. Растворы простых инсулинов должны быть совершенно прозрачными. Если внутри плавают хлопья или появился осадок, значит, инсулин пришел в негодность и его нужно сразу выбросить.

Пролонгированные препараты выглядят как мутные растворы. Перед процедурой флакон нужно покатать в ладонях, чтобы жидкость приобрела однородный матовый оттенок. Если этого не происходит, инсулин для инъекций не годится.

Шприцы для инъекций рекомендуется использовать один раз или же обязательно стерилизовать. Сегодня чаще всего применяют более удобные шприцы-ручки.

Перед уколом вымойте руки теплой водой с мылом и протрите место инъекции спиртом. Шприц-ручку с инсулином длительного действия нужно несколько раз перевернуть, чтобы

раствор равномерно перемешался. Наберите необходимую дозу инсулина. Для этого поверните циферблат шприц-ручки против часовой стрелки, пока в окне индикатора не появится число, соответствующее требуемой дозе. Одной рукой возьмите складку кожи большим и указательным пальцем, а другой введите иглу у основания складки в подкожную клетчатку. Медленно выньте иглу из кожи, чтобы из места укола не вытек инсулин. Отпустите кожную складку.

Поскольку пик сахара в крови у многих больных приходится на утро, гормон лучше вводить сразу после пробуждения. Скорость всасывания инсулина во многом зависит от места его введения. Чем больше жировой клетчатки, тем лучше всасывание. Оптимальными считаются передняя поверхность живота и бедра, а также наружная поверхность плеч и ягодиц.

Инсулин короткого действия целесообразнее вводить в область живота, пролонгированный – в бедра или ягодицы.

Не делайте укол в одно и то же место, ежедневно отступайте от него на 1,5–2 см, чтобы избежать уплотнения тканей, через которые инсулин всасывается медленнее, а это приведет к его недостаточному поступлению в кровь.

Вся сила – в коре

- 1 ст. ложку сухой измельченной коры осины залейте 2 стаканами воды и прокипятите 30 минут на малом огне. Затем укутайте посуду и оставьте настаиваться на 2–3 часа. После этого процедите и принимайте по 1/5–1/4 стакана 3 раза в день перед едой. Курс лечения – не менее 3 месяцев. Данное средство хорошо помогает в начальной стадии диабета.
- Уровень сахара в крови можно понизить обычной гвоздикой – той, что продается в магазине как пряность. Прокипятите в стакане воды в течение 5 минут 7 крупных или 10 мелких почек, накройте крышкой и оставьте на 10–12 часов настаиваться. Пейте отвар за 15–20 минут до еды 3 раза в день по 30 г.

Целебные цветы

При диабете 2 ст. ложки сухих цветков липы залейте 2 стаканами кипятка, настаивайте 20–30 минут и процедите. Пейте настой вместо чая или кофе.

10 г сухих измельченных корней лопуха залейте стаканом воды, подержите на огне 15–20 минут, затем снимите и дайте настояться 30 минут. Принимайте по 1 ст. ложке 3–4 раза в день.

Стебель, листья и цветы клевера собирают в период цветения, заливают кипятком (1 ч. ложку травы на 1 стакан) и принимают за 30 минут до еды по 1/3 стакана.

Т. КОМАРОВА, г. Ярославль.

Гранаты – к бою!

Пропустите весь гранат с косточками и кожурой через мясорубку и отожмите сок. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день перед едой в течение 2 недель. Затем сделайте перерыв на 2 недели и повторите лечение.

Эффективен также сок редьки: овощ натрите, отожмите сок и принимайте его по 1 ст. ложке 3 раза в день.

Чесночный бальзам

При диабете 100 г чесночной кашицы залейте 1 л красного сухого вина и на 2 недели поставьте в теплое светлое место. Периодически встряхивайте содержимое бутыли, затем профильтруйте. Храните снадобье в холодильнике. Принимайте состав по 1–2 ст. ложки 3 раза в день до еды.

Срежьте с 10 растений лукапорея белую часть с корнями, измельчите и залейте 2 л красного сухого виноградного вина. Настаивайте в темном, прохладном месте 10 дней, периодически встряхивая содержимое. Затем процедите, остаток выжмите. Принимайте для лечения и профилактики сахарного диабета по 2 ст. ложки через 30–40 минут после еды.

И. КОПЫЛОВА, г. Кемерово.

Ягодная терапия

При сахарном диабете эффективна черная смородина. Настои можно приготовить из ее ягод и ароматных листьев.

1 ст. ложку сухих измельченных ягод черной смородины залейте стаканом кипятка и поварите 5 минут. Затем снимите с огня и дайте настояться в течение 2 часов. Принимайте по 2 ст. ложки 3 раза в день после еды.

Листья черной смородины (свежие или сухие) измельчите, 1 ст. ложку сырья залейте стаканом кипятка и поварите 10 минут. Затем снимите с огня и настаивайте 4 часа. Пейте по 1/2 стакана 3 раза в день после еды.

О. УСИЩЕВА, г. Казань.

* * *

Прекрасным сахароснижающим действием обладают многие ягоды, в частности земляника лесная, ежевика, черника, шиповник.

Залейте 20 г сухих измельченных ягод и листьев земляники стаканом кипятка, варите 5–10 минут, настаивайте 2 часа и принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день перед едой.

2 ч. ложки сухих измельченных листьев и ягод ежевики залейте стаканом кипятка, настаивайте 30 минут и принимайте 3 раза в день по 1/3 стакана перед едой.

Боярышник – одно из самых полезных для диабетика растений. Помогают и цветы, и плоды, из которых готовят настои.

1 ст. ложку измельченных плодов боярышника залейте стаканом кипятка и поварите 20 минут. Потом, настояв 3–4 часа, пейте как чай.

1 дес. ложку измельченных цветков боярышника залейте стаканом кипятка, 2 минуты кипятите, снимите с огня и дайте настояться 2–3 часа. Выпейте настой в 2–3 приема за день.

М. ГРИНЕВА, Челябинская обл.

Фото iStock/Thinkstockphotos//Fotobank.ru.

Угревая сыпь (акне) — кожное заболевание, при котором сальные железы закупориваются и воспаляются. Это может происходить при повышенной выработке кожного сала, использовании некачественной косметики, аллергии, неполадках в желудочно-кишечном тракте, демодекозе (заражении клещами).

Чаще всего угревая сыпь настигает подростков во время полового созревания из-за гормональных изменений в организме, но и в зрелом возрасте многие мучаются от проблемных гнойничков.

В следующем номере газеты вы узнаете, как с помощью народных методов защитить и очистить кожу.

СЛЕДУЮЩИЙ ВЫПУСК ГАЗЕТЫ «ЛЕЧИМ БЕЗ ЛЕКАРСТВ. УГРЕВАЯ СЫПЬ» № 3(39) ВЫЙДЕТ В СВЕТ 3 МАРТА 2014 г.

УСПЕЙТЕ ПОДПИСАТЬСЯ НА 2-Е ПОЛУГОДИЕ 2014 ГОДА ДО 31 МАРТА. С 1 АПРЕЛЯ ПОДПИСКА БУДЕТ СТОИТЬ ДОРОЖЕ! ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» - 12384

ЛЕЧИМ БЕЗ ЛЕКАРСТВ. ДИАБЕТ
№2(38), 2014 г.
Подписной индекс в каталоге «Почта России» 12384

Главный редактор Е. Н. ПОЛЯКОВА
Ответственный за выпуск Е.П. НОСКОВА
Телефон (831) 432-98-16
e – mail: doctor@gmi.ru
Учредитель ЗАО «Издательство «Газетный мир»
Издатель ЗАО «Издательство «Газетный мир»
Адрес издателя и редакции:
603126, Н.Новгород, ул. Родионова, 192, корп.1 **www.gmi.ru**
Рекламное агентство
Телефон (831) 434-88-20
факс (831) 434-88-22
e-mail: reclama@gmi.ru
За достоверность рекламной информации ответственность несет рекламодатель.
Служба продаж
Телефоны: (831) 469-98-09, 469-98-15
факс (831) 469-98-00
e-mail: sales@gmi.ru
Отдел подписки
8-800-100-17-10 (звонок по России бесплатный)
Отдел продаж наложенным платежом:
тел.: 8-800-100-17-10 (звонок по России бесплатный), (831) 469-98-20, 469-98-22
e-mail: kniga@gmi.ru
Служба экспедирования и перевозок
Вопросы по доставке:
телефон (831) 469-98-78
e-mail: dostavka@gmi.ru

Вопросы по претензиям:
телефон (831) 469-98-71,
e-mail: pretenziya@gmi.ru
Распространение в Республике Беларусь
ООО «Арго – НН»
Адрес: 220030, г. Минск, ул. К. Маркса, д. 15, офис 313, тел. 328-68-46
Газета зарегистрирована Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций
Свидетельство о регистрации средства массовой информации ПИ № ФС77-42048 от 17 сентября 2010 г.
Подписано в печать 15.01.2014 г. в 16 часов (по графику - в 16 часов). Дата выхода в свет 03.02.2014 г.
Тираж 40000. Заказ № 3472.
Цена договорная
Отпечатано в ЗАО «Дзержинская типография», 606025, г. Дзержинск, пр. Циолковского, 15

14002
4 607074 331816