



Объединенный выпуск

Российской Диабетической Газеты 32 (1-2022)

Российская Диабетическая Ассоциация:
www.diabetes.org.ru, www.diabetes-ru.orgInternational Diabetes Federation: www.idf.org
Всероссийский «Диабет-телефон»:
+7 (495) 505-33-99www.diamirka.ru

Жизнерадостная Газета

Распространяется БЕСПЛАТНО

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

№32

«Как правильно питаться,
чтобы похудеть?»

стр. 32

«Рекомендации
перед прививкой
от COVID-19»

стр. 48

«Вегетарианство:
правда и мифы»

стр. 58

*«Старайтесь полуграться
удовольствие от жизни!»*

Марина Вайнбранд

стр. 6

От редакции

**ДИАМИР К**

Дорогие друзья!

На страницах нашего издания мы традиционно знакомим Вас с новостями в области здорового образа жизни, здорового и функционального питания.

Рассказываем об интересных людях. Людях, которые своим примером могут вдохновить нас на новые свершения и открытия. Как найти себя, когда нарушается привычный ритм жизни? Как не опустить руки, найти силы, вдохновение, энергию или единомышленников? Или как превратить хобби в способ зарабатывания? На эти и многие вопросы Вы найдете ответы в этом номере «Жизнерадостной газеты».

Популярная и талантливая актриса Марина Вайнбранд рассказала нам о себе, о своем творческом пути. Поделилась секретами, как будучи вос-

требованной актрисой, находить время на детей и близких, при этом став успешным бьюти-блогером. Что вдохновляет, где черпать силы и энергию.

Этот номер собрал много интересных, а главное – неравнодушных людей. Много историй, советов, решений непростых задач Вы, дорогие наши читатели, сможете узнать со страниц этого выпуска.

Читайте и будьте здоровы!

И улыбайтесь! Не смотря ни на что!

Вместе мы сильнее!

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

Интервью Президента РДА к 100-летию создания инсулина.

К 100-летию юбилею со дня открытия инсулина и к 31-й годовщине со дня создания МОО «Российская Диабетическая Ассоциация» и АНБО «Российская Диабетическая Газета» Президент ассоциации врач психондокринолог Михаил Владимирович Богомолов дал интервью международному медиа-холдингу Евроньюс.

К 100-летию юбилею со дня открытия инсулина и к 31-й годовщине со дня создания МОО «Российская Диабетическая Ассоциация» и АНБО «Российская Диабетическая Газета» Президент ассоциации врач психондокринолог Михаил Владимирович Богомолов дал интервью международному медиа-холдингу Евроньюс.

100 лет назад был открыт инсулин — гормон, который серьезно увеличил шансы больных сахарным диабетом на полноценную жизнь.

В 1921 году канадские ученые Фредерик Бантинг и Чарльз Бест путем многочисленных опытов получили вещество, ставшее впоследствии спасением для пациентов, страдающих сахарным диабетом 1 типа. Абсолютно смертельное на тот момент заболевание оказалось возможным лечить при помощи инсулина, полученного из поджелудочной железы телят. Сегодня наука не стоит на месте: исследования и разработки, которые продолжают внедрять ученые, обещают в еще большей степени облегчить жизнь людей, страдающих этим недугом.



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



РОССИЙСКАЯ
 ДИАБЕТИЧЕСКАЯ
 АССОЦИАЦИЯ



От Египта до Канады - дорога в 3500 лет.

Первое упоминание о диабете встречается в Папирусе Эберса - древнем египетском манускрипте, датированном 1500г до н.э. А в 137 г. уже н.э. врач Аретей Капподакийский, Почетный член РДА (посмертно), дал первое клиническое описание болезни. Он же ввел в медицинскую практику термин «диабет».

Упоминания о диабете встречаются в трудах врачей античной Греции, целителей средневековой Европы, в медицинских описаниях индо-тибетской и арабской медицины.

Заболевание определяли по таким признакам как неутолимая жажда, частое мочеиспускание, сухость кожных покровов, потеря веса. Причиной болезни древние врачи считали и несварение желудка, и неправильную работу почек. Со временем была установлена связь между заболеванием и повышенным количеством сахара в крови. В древнем Китае врачи, не имевшие права физически осматривать высокопоставленных пациентов, отмечали у больных сладкий запах мочи и дали заболеванию название «болезнь сладкой мочи». Жизнь больного диабетом была мучительной и ограничивалась максимум 7-8 годами. Человек умирал либо от осложнений, вызванных диабетом, либо от истощения, наступившего от строжайшей безуглеводной диеты.

Хотя жизнь порой подкидывала удивительные исключения. Например, в русской царской армии более чем у 0,4% новобранцев наблюдалось повышенное количество глюкозы в моче. Никаких медицинских описаний по этому поводу не осталось. Поэтому объяснить, как выживали больные — невозможно.

В России с работами по изучению внутренней секреции поджелудочной железы и открытию нового метода лечения диабета 1 типа связаны имена таких ученых

как Оскар Минковский и Леонид Соболев, Почетный член РДА (посмертно). Первый при помощи практических методов доказал, что поджелудочная железа выделяет пищеварительные соки и вещество, регулирующее сахар в крови. Второй вплотную подошел к открытию инсулина, но не успел завершить работы из-за болезни и, последовавшей за ней, смерти. Его идеи были с успехом использованы канадцами Бантингом и Бестом. В 1921 году полученное из поджелудочной железы телят вещество — инсулин - было введено подопытным собакам, у которых экспериментально был вызван сахарный диабет. Симптомы болезни у животных исчезли.



**Леонид Соболев, учёный-медик,
Почётный член РДА (посмертно).**

Первым пациентом в 1922 году стал 14-летний Леонардо Томпсон. После второй инъекции (первая вызвала аллергию) диабет перестал прогрессировать. Получить спасительный укол жаждали сотни больных, но доступен он тогда был лишь единицам.

Буквально по горячим следам начинается промышленный выпуск инсулина. Вместе с тем, опыты по его улучшению не прекращаются — в качестве материала для получения вещества

использовались поджелудочные железы КРС, свиней, рыб, китов. Пациенты продолжали страдать от аллергий, вызванных инъекциями. Но инсулин, совершенствуясь, давал им возможность жить.

**Человеческий
инсулин был
получен лишь
в 1978 году при
помощи генной
инженерии.**

А спустя десятилетие он начал выпускаться в промышленных масштабах и неограниченных количествах. В РФ разработчиками оригинальной технологии производства человеческого генноинженерного инсулина с полным комплектом соответствующей регламентирующей производство и оценку качества инсулина документации стали полковник, д.м.н., профессор Алексей Степанов и биотехнолог и генный инженер Александр Байдусь.



**А.Н. Байдусь, к.б.н.,
биотехнолог, член Экспертного
Совета РДА, первый полный
Кавалер почетных знаков РДА
«Вместе мы сильнее!» 1, 2, 3 ст.**



Первый и второй - излечимо, но дорого.

Первоначально инсулином пытались лечить оба типа диабета, не зная, что заболевания имеют разные причины:

– При диабете 1 типа поджелудочная железа перестает вырабатывать инсулин из-за аутоиммунного разрушения В-клеток, уровень глюкозы в крови повышается.

- При диабете 2 типа клетки организма теряют чувствительность к инсулину, поджелудочная железа вынуждена вырабатывать большее количество гормона, что также влечет за собой тяжелые последствия.

«Больных диабетом 1 типа в мире не так много, порядка 42 млн человек, это всего 10 % заболевших. А вот больных диабетом 2 типа значительно больше. Заболевание может долго не проявляться и протекать бессимптомно, а организм в это время активно разрушается. Диабетики 2 типа - обычно люди с ожирением или повышенной массой тела, у которых возникает резистентность — невосприимчивость к инсулину. При помощи диет, физических нагрузок на начальной стадии можно предотвратить возникновение ожирения и вести немедикаментозное сопровождение таких пациентов.

Для решения проблемы диабета 2 типа нужна определенная социальная политика, широкая информационная поддержка, просветительская работа, организация правильного питания в школах, доступность спортивных объектов.

О чем говорят цифры.

Эндокринологи отмечают важность обучения больных диабетом в так называемых «школах диабета». Главной целью школ, существующих чаще в форме клубов, является проведение занятий для пациентов, больных диабетом. Где говорят о значимости проведения регулярно-го тестирования, о методах лечения



и самоконтроля, о необходимости соблюдения здорового образа жизни, приспособлении назначенного лечения к индивидуальным условиям жизни, предотвращении хронических и острых симптомов заболевания. Важно, отмечают специалисты, чтобы человек вовремя получил всю необходимую информацию о своем заболевании и психологическую поддержку. В Нижневартковске, например, действует школа диабета для родителей, чьи дети больны диабетом 1 типа. Такие же мероприятия проводятся в Нижегородской области.

Между тем, в целом по России в настоящее время отмечается резкое снижение количества школ диабета. Если в 2014 году в РФ действовало более 1500 школ диабета, то к 2020 году осталось менее 900. К сожалению, финансирование деятельности школ для больных диабетом в медицинских учреждениях не предусмотрено программами государственных гарантий бесплатного оказания гражданам медицинской помощи. А вот динамика заболевания неуклонно возрастает.

За последние 20 лет число больных сахарным диабетом увеличилось в 2,5 раза. Предположительная распространенность

сахарного диабета в России составляет 5,7%, а численность официально зарегистрированных больных – 9 миллионов человек. С одной стороны, рост числа больных сахарным диабетом свидетельствует об улучшении диагностики: выявление диабета на ранних стадиях заболевания привело к увеличению количества больных. Наиболее ответственные к своему здоровью граждане сами инициируют диагностику диабета. Но немаловажным фактором заболеваемости все же остаются неправильное питание и нездоровый образ жизни.

«Я и многие мои коллеги убеждены в том, что сейчас крайне необходим федеральный проект «Борьба с сахарным диабетом», - сказал Богомолов М.В.

Медаль за мужество.

Долгая и полноценная жизнь с диабетом — возможна, считал американский врач-эндокринолог Эллиот Джослин. И учредил в 1948г. международную медаль за мужество, которая вручается людям во всем мире, прожившим с инсулинозависимым сахарным диабетом 50 и 75 лет.

Есть среди них и наши соотечественники. Порядка 40 человек в разные годы были удостоены медали «За 50 мужественных лет с диабетом».

Российская Диабетическая Ассоциация в 2009г. учредила свой знак отличия «Вместе мы сильнее». Им награждаются лица и коллективы, внесшие значительный научный или социальный вклад в миссию и задачи ассоциации. Также звание присваивается и людям со стажем заболевания сахарным диабетом от 25 до 75 лет. Существует и институт Почетного членства, серебряные номерные знаки ручной работы вручаются прижизненно.



Среди их обладателей, например, академик, профессор Алексей Степанов – за создание оригинальной первой в России технологии производства инсулина человеческого генно-инженерного полного цикла.

Или профессор Татьяна Савенкова – за разработку диабетических продуктов питания.

А вот золотые знаки присваиваются посмертно. Ими были награждены:

- Леонид Соболев – экспериментально подтвердивший возникновение диабета при перевязке протока поджелудочной железы;

- Мойзес Сантьяго Бертони – открывший траву Стевия для европейцев,

- доктор Эрнесто Рома – создатель первой в мире школы диабета и национальной диабетической ассоциации в Португалии, чье имя официально носит Школа здоровья при РДА и многие другие люди, чьи научные работы и опыты дали толчок к развитию эндокринологии.

Материал подготовлен Табаевой Альфией Юрьевной, обозревателем МИД «Евромедиа», предоставлен Президентом Российской Диабетической Ассоциации Богомоловым М.В.



Реклама

natfoods

Натфудс - это вкусные и полезные готовые завтраки из цельнозерновых злаков со стевией. Высокое содержание пищевых волокон, витаминов и минеральных веществ. 100% натуральные, без добавления сахара.



Легкие, воздушные и хрустящие палочки из цельнозерновых злаков со стевией.



www.natfoods.ru



Хрустяшкино



Исключительно вкусные кукурузные палочки без сахара, в сладкой пудре из натуральных подсластителей!



У нас в гостях талантливая актриса театра и кино, молодая мама, успешный блогер -

Марина Вайнбранд.

Она успевает все: успешно сниматься в фильмах и сериалах, воспитывать двух детей, путешествовать, заниматься фитнесом, вести здоровый образ жизни, помогать людям обрести себя и многое, многое другое.

Мы расспросили Марину о творчестве, о новых ролях, о дальнейших планах.

« Старайтесь получать удовольствие от жизни! »



Dr
Dias



верное средство
для здоровья



- Марина, Вы с детства занимались танцами, окончили хореографический факультет, танцевали в шоу-балете, как пришли к карьере актрисы?

- С детства я профессионально занималась хореографией. В какой-то момент поняла, что хочу развиваться и в других творческих профессиях. Получила приглашение на телевидение, прошла кастинг, и меня взяли ведущей передачи «Линия успеха» на канале ТНТ. После этого опыта я начала сниматься в рекламе и музыкальных клипах. И спустя год меня пригласили в большой проект «Амазонки», так я попала в кино.

- А Вам опыт на телевидении помог в дальнейшей, уже актерской карьере?

- Да. В основном почувствовать себя уверенно перед камерой. Кино – это совершенно другая специфика, нежели телевидение. Я вообще не думала, что когда-нибудь буду говорить так убедительно на камеру. А с приходом на телевидение поняла, что у меня есть эти способности, их можно развивать. А главное - мне нравится находиться в кадре. И камера меня любит. Захотелось попробовать себя именно в этом направлении. И все сложилось.

- А мысль снова заняться танцами появлялась? Не жалеете, что сменили деятельность?

- Абсолютно не жалею. Я даже рада, что все сложилось именно так. К тому времени, когда начала работать на телевидении, я уже несколько подустала от танцев. Ведь я не только сама танцевала, а еще занималась педагогической деятельностью, много работала с детьми. А мне хотелось попробовать себя еще в чем-то другом, в других областях творческой деятельности. Я не закрываю окончательно для себя тему танцев. Возможно, я когда-нибудь еще вернусь к ней в каком-то другом формате.

- Марина, скажите, пожалуйста, когда Вы стали работать на телевидении, а потом и в кино, Вы проходили какие-либо курсы сценической речи, актерского мастерства?

- Да, я занималась актерским мастерством, сценической речью. И продолжаю это делать. В этом нужно развиваться постоянно. И профессиональным актерам, и любителям. Каждый артист должен владеть в совершенстве этими инструментами. Так что я занималась этим, занимаюсь и буду заниматься.

- Расскажите, пожалуйста, а пригодились ли хореографические навыки для какой-нибудь роли? Если да, то для какой?

- К сожалению, роли, связанной именно с танцами, у меня пока не было. Надеюсь, что когда-нибудь появятся. Были небольшие роли, где я играла танцовщицу, но непосредственно в кадре не надо было танцевать. Но образ такой был.

- А есть ли у Вас роль, которую Вы мечтаете сыграть? Может какой-то образ Вам хотелось бы воплотить?

- Я хотела бы сыграть профессиональную танцовщицу или спортсменку. Историю длинного



Фотограф - Нина Иванова.

жизненного пути, где приходилось бороться с обстоятельствами и преодолевать себя. Такие истории мне очень интересны.

- Марина, Вам бы хотелось сыграть в театре и какую роль?

- Я играла в театре. Сотрудничала с театром «Шалом». У нас был прекрасный спектакль «Испанская баллада» по Лиону Фейхтвангеру. Это настоящая средневековая драма, трагедия. У меня была главная роль. И это был замечательный опыт. Хотелось бы его повторить.

- Марина, расскажите, пожалуйста, подготовки к ролям в театре и в кино сильно отличаются друг от друга?

- Подготовка к ролям в кино и в театре абсолютно разные. В театре ты приходишь на репетицию и ежедневно оттачиваешь мастерство, ищешь какие-то краски. У тебя есть режиссер, партнеры, которые с тобой всегда взаимодействуют. А в кино даже перед съемкой редко бывают репетиции. Когда ты на площадке, то уже должен выдать конечный результат. Чаще есть обсуждения с режиссером каких-либо нюансов роли. Но в целом, это твое видение персонажа.





Кадр из фильма
«Крайняя необходимость».

Для меня работа в кино - это более самостоятельная история, чем в театре.

- Расскажите, пожалуйста, как Вы готовитесь к роли?

- В первую очередь я очень подробно читаю весь предложенный материал. Все, что мне присылают: сценарий, описание персонажа. В процессе этого у меня складывается образ в голове. Я ищу в этом образе сходство с собой. Мне это помогает.

Если это длинная история и большая роль, то в процессе я уже более подробно разбираю персонажа. Переключаю роль на себя, и уже это привношу в кино.

- Была ли у Вас такая роль, когда характер персонажа практически полностью совпадал с Вашим?

- Конечно, легче, когда персонаж похож на тебя. Именно поэтому я всегда ищу сходство с собой. Так образ получается более естественный и органичный.

«Я пришла к выводу, что главный рецепт здоровья – это хорошее и грамотное питание.»

Есть персонажи похожие на меня. Конечно, не полностью, но многие черты однозначно совпадают.

- Какие у Вас на данный момент творческие планы? Ожидается новый проект, фильм с Вашим участием?

- В 2021 году у меня было несколько проектов. Два полнометражных художественных фильма. Сюжет одного из них очень меня тронул. Это фильм «Лиза». Очень интересная история про ученого, который изобретает и испытывает лекарство от рака. История сложная, драматичная, очень глубокая. Хороший сценарий, прекрасные артисты. У меня там одна из главных ролей. Я очень жду этот проект, надеюсь, что в 2022 году он выйдет. Этот проект был задуман еще до пандемии, и начали мы его снимать до пандемии. И конечно, пандемия внесла свои коррективы в съемочный процесс. Мы друг за другом заболели, урезали линии персонажей, откладывали и переносили съемки. Было сложно. Но обычно, когда сложно, проекты получаются хорошими. Я очень на это надеюсь.

- Если отвлечься от работы, то как Вы любите проводить свободное от съёмок и спектаклей время?

- Во-первых, у меня двое детей. И они, конечно, занимают почти все мое свободное время. Я провожу время с семьей. Но в то же время, я должна иногда побыть одна. Мне это помогает перезагрузиться после напряженного графика и восстановить эмоциональный баланс.

Еще очень люблю путешествовать. Очень! Для меня это одно из средств перезагрузки, расслабления, наполнения. Путешествие – одно из любимейших дел вне работы. Думаю, что если бы я не была актрисой, то скорее всего была бы тревел-блогером.

- Марина, скажите, пожалуйста, что Вам в самих поездках помогает восстановиться? Может у Вас есть какие-то ритуалы и традиции для этого?

- Я всегда еду в новое место. Даже, если мне где-то очень понравилось, я не возвращаюсь туда. Мир большой. И хочется увидеть всего как можно больше.

И еще, когда я собираюсь в другую страну, я составляю себе маршрут и план на всю поездку: что я хочу посмотреть, какие места хочу обязательно посетить, что попробовать. Чтобы максимально увидеть все, чем богата эта страна.

Если я не знаю местного языка, то я всегда выписываю себе и учу основные фразы: «спасибо», «пожалуйста», «здравствуйте».

Это помогает в путешествии.

- На своей странице в Instagram (@marinavainbrand) Вы часто с подписчиками делитесь советами о здоровье, принятии себя, спорте. Поделитесь, пожалуйста, с нами Вашими советами здорового образа жизни, что необходимо для хорошего самочувствия в течение дня?



Фото со съёмок сериала «Амазонки».



«Для меня счастье – это баланс между работой и семьей. В гармонии с собой, со своим восприятием мира.»

- Я пришла к выводу, что главный рецепт здоровья – это хорошее и грамотное питание. Во всяком случае, для меня. Если я ем не то, что нужно, то я себя буду плохо чувствовать, я буду плохо выглядеть, у меня будет плохое настроение. Главное – у меня не будет энергии и здоровья. Поэтому главный рецепт для меня – это, конечно, питание. Оно должно быть сбалансированное, максимально не вредное. Если мне хочется съесть что-то мучное, я, конечно, съем, например, круассан. Но в последнее время, я пришла к выводу, что себя надо максимально держать в руках, для того, чтобы хорошо себя чувствовать.

И еще, очень важен сон. Нужно обязательно высыпаться.

И, конечно, спорт, физические нагрузки. Они нужны всем. Я с детства занималась хореографией, а это физическая нагрузка, к которой я привыкла. И если я вдруг по какой-то причине перестану заниматься спортом, то сразу чувствую дискомфорт. Я регулярно занимаюсь фитнесом, это помогает держать организм

в тонусе. Еще я очень люблю кататься на велосипеде. И если у меня выдается возможность, летом обязательно катаюсь. Например, если у меня съемки где-то недалеко от дома, то я сажусь на велосипед и еду на съемки на велосипеде.

- Детей приучаете к спорту?

- Конечно! Младшая занимается спортивной акробатикой, а старшая занималась и гимнастикой, и хореографией. Но сейчас, больше актерским мастерством. Это ее очень интересует, и у нее очень хорошо получается.

- Марина, на Вашей страничке в Инстаграм я видела несколько постов на тему принятия себя, своего характера, внешности. Расскажите, пожалуйста, как Вы к этому пришли. Поделитесь, пожалуйста, советами с нашими читателями на эту важную для всех тему.

- Это очень сложный вопрос. Не все к этому приходят. У меня все началось с психотерапии. Я обратилась к психологу, чтобы решить некоторые свои проблемы. И постепенно я приближаюсь к

пониманию и принятию себя. Это очень сложная внутренняя работа, которая не закончилась. Еще очень многое впереди. Много надо переосмыслить, понять. Очень глубокая и трудная тема для каждого человека, принимать себя полностью. Любовь к себе влияет на качество жизни, на то, кто тебя окружает. Я заметила, что когда начала меняться я, то начало меняться и мое окружение. И мне это очень нравится.

- Марина, расскажите, пожалуйста, что Вам лично необходимо для счастья?

- Для меня счастье – это баланс между работой и семьей. В гармонии с собой, со своим восприятием мира.

- В Instagram у Вас есть рубрика «Воскресные завтраки», где Вы делитесь с подписчиками рецептами. Расскажите, пожалуйста, что Вы любите готовить ещё? Есть ли фирменное блюдо?

- Я очень люблю готовить. Балую своих близких чем-то вкусеньким на выходных. Прямо «фирменного» рецепта у меня нет. Есть список любимых мною и моей семьей блюд.



Фотограф - Александр Савенков.



Фотограф - Александр Савенков.

Очень люблю выпечку, готовить что-то из теста. У меня это хорошо получается. Пеку разные пироги, булочки с корицей. Дети их обожают. Еще люблю запекать мясо или рыбу. Это простые, но вкусные и сытные блюда. И очень люблю варить супы. Мои супы все любят. Правда, замечательно получаются.

- Может быть, Вы поделитесь рецептом какого-нибудь блюда с нашими читателями?

- Я поделюсь с Вами рецептом прекрасного тыквенного супа. Он очень простой и вкусный.

Берете оранжевую тыкву, чистите, режете на кубики 3 на 3 см. Складываете в кастрюлю и заливаете водой. Тыквы должно быть много. Туда же кладете одну, порезанную на 4 части, луковицу и несколько зубчиков чеснока. Еще сразу добавляете по вкусу оливковое масло, соль, перец, перец-чили, паприку, кардамон, имбирь, базилик. Варить до готовности. Когда тыква разварится и станет мягкой, просто перемешайте все блендером.

И все! Суп готов! Можно подавать со сметаной, тыквенными семечками, сухариками и пармезаном. Любят все, даже дети.



Фотограф - Александр Савенков.



- Марина, дайте, пожалуйста, совет для наших читателей!

- Я хочу пожелать всем здоровья, в первую очередь. Искать счастье в мелочах, стараться видеть хорошее каждый день даже в простых, порой обычных вещах. Делайте небольшие паузы в течение дня, чтобы увидеть, как прекрасен мир. Старайтесь получать удовольствие от жизни.

Беседовала Диана Клочко.
 Фотографии предоставила Марина Вайнбранд.

Dr[®]
Dias

 POTOTAIKA


 Верное средство
 для здоровья


 La Fitore

ЛЬНЯНОЙ КИСЕЛЬ С ЯГОДАМИ!



ЛЬНЯНЫЕ КОЗИНАКИ С ФРУКТАМИ!

ПИТЬЕВАЯ КЛЕТЧАТКА





Суперфуд из глубины веков

С чем у многих ассоциируется Латинская Америка?

Конечно, это ацтеки и инки, загадочные руины и пирамиды, необъяснимые рисунки на камнях или полях, дошедшие до наших дней. Истории и легенды повествуют об уникальных возможностях древних цивилизаций. В местных музеях можно увидеть удивительные артефакты: фигурки растений, животных и людей, в точности передающие все черты. На золотых пластинах выгравированы рисунки медицинских операций, включая кесарево сечение, на полках стоят черепа людей, перенесших трепанацию черепа, с вросшими золотыми пластинами. И многие другие, не менее завораживающие объекты.

Много места в экспозициях посвящено местной флоре. Таким растениям как картофель, кукуруза, чиа, киноа. Причем кукуруза бывает всевозможных цветов, от привычно желтой, до бордово-красной или даже черной.

О семенах Чиа гиды рас-

сказывают всевозможные интересные истории. Это бесспорно суперфуд! У Чиа есть второе название – шалфей испанский. Природа наградила Чиа богатейшим составом.

На протяжении многих столетий коренные народы Латинской Америки питались семенами и маслом Чиа. Это был один из главных продуктов в рационе, наравне с бобами и кукурузой. Как утверждает в Кодексе Мендоса – одном из рукописных кодексов ацтеков, написанном неизвестным летописцем. Первые упоминания о Чиа датируются 2600 годом до нашей эры. Ацтеки воспринимали Чиа не только как продукт питания, а и как денежную единицу. Семенами расплачивались за налоги духовенству и знати.

Столица империи получала около 15 000 тон семян Чиа от завоеванных народов. Во время религиозных мероприятий их приносили в жертву Богам. Ацтеки считали, что семена Чиа дали им сверхъестественную силу. Это был их Символ Жизни! Летописцы отмечали, что семена брали с собой в военные походы.

Съев пару ложек семян Чиа, бойцы становились выносливыми и сильными. Индейцы племени Тараумара питались перед охотой семенами, чтобы усталость не настигла в самый неподходящий момент. Когда испанские конкистадоры в 1519 году поработили и уничтожили Империю ацтеков, посевы Чиа были сожжены. Спустя почти пять веков были найдены чудом сохранившиеся участки, на которых росло Чиа. Их нашли





в горных районах Парагвая и Гватемалы. В 1991 году исследования семян Чиа принесли свои первые плоды. За 15 лет селекции было возрождено растение Чиа. В России эти чудесные семена и масло популярны уже несколько лет.

Многие знают о чудесных свойствах растения, добавляют в пищу, как биологически активную добавку. В состав семян входит большое количество полезных веществ: жирные Омега-кислоты, фитостеролы, флавоноиды, кальций, цинк, магний, калий, железо, фосфор, витамины группы В и Е. Антиоксиданты способствуют обновлению и здоровью клеток в организме. В семенах почти полностью отсутствуют аллергены. Масло Чиа полезно для мозговой активности, улучшает память, повышает концентрацию внимания, защищает клетки от разрушения. Помогает снизить уровень «плохого» холестерина, и не допустить развитие атеросклероза. Масло помогает в профилактике дыхательных инфекций. Благодаря выжимке можно ослабить мигрень, судороги, снять нервное напряжение. Восстанавливает работу желудочно-кишечного тракта и печени. Нормализует пищеварительные процессы. Стабилизирует уровень сахара в крови, что подойдёт людям, страдающим сахарным

диабетом. Семена Чиа богаты белками, низким содержанием жиров и углеводов. Фитостеролы, входящие в состав, помогут женщинам наладить гормональный фон. Масло Чиа нормализует артериальное давление и укрепляет стенки сосудов. Калий обеспечивает питание и укрепление сердечной мышцы, предотвращая такие опасные заболевания как ишемия, сердечная недостаточность и инфаркт миокарда. Людям пожилого возраста помогает справиться с болезнью Альцгеймера. При напряжении

мышц, ревматизме масло Чиа обеспечивает обезболивающий эффект. Высокое содержание Омега-3 в составе способствует в борьбе с хронической усталостью, слабым кровообращением, амнезией. Помогает снизить давление за счет жирных кислот, защищает от появления тромбов, атеросклеротических бляшек и воспалений на артериальных стенках. Масло Чиа дополнит рацион любого человека полезными веществами.

Масло Чиа также используют в косметологии. Благодаря всё тому же Омега-3, его рекомендуют использовать для увлажнения, омоложения кожи лица и зоны декольте. Разглаживает мелкие морщинки, защищает от повреждений. После использования, Вы заметите, что кожа мягкая и эластичная. Противовоспалительные свойства позволяют успокоить кожу, защитить ее от вредного воздействия окружающей среды. Масло убирает зуд и покраснение кожи, поэтому его можно смело добавлять в косметический крем даже для чувствительного типа кожи лица и тела. Масло семян Чиа применяют для массажа, обертываний против целлюлита. После рождения ребенка женщины используют его от растяжек, так



Dr
Dias

рототайка

Верное средство
для здоровья

La Fitore

как оно повышает эластичность покровов. Мастерам маникюра также стоит взять на заметку это чудесное масло, так как оно смягчает кутикулу. Укрепляет ногти и питает кожу рук. Омега-6 хорошо подходит для волос, так как питает, укрепляет волосяную луковицу, способствует росту волос. При регулярном использовании масла Chia волосы станут мягкими, послушными и блестящими. Есть несколько простых рецептов масок для волос и кожи лица с маслом семян Chia.

Маска, стимулирующая рост волос:

Измельчите небольшую луковицу в блендере, добавьте одну столовую ложку масла Chia и мёда. Тщательно перемешайте. Нанесите на волосы и оставьте на 40 минут. Смойте и вымойте голову шампунем. Неприятного запаха от лука не останется.

Увлажняющая маска для волос:

Хорошо взбейте один желток. Добавьте столовую ложку слегка подогретого масла из семян Chia. Тщательно размешайте и распределите по всей длине прядей. Наденьте шапочку для душа. Сверху утеплите полотенцем. Оставьте маску на 40 минут. Затем тщательно вымойте голову шампунем.

Питательная маска для кожи:

Яичный белок, йогурт и масло Chia – хорошее сочетание. Так как йогурт питает кожу, яичный желток придаёт упругости, а масло – увлажняет. Смешайте 2 яичных белка, 1 стакан йогурта и 1 столовую ложку масла Chia. Нанесите, полученную смесь, на кожу. Оставьте на 10 минут. Затем тщательно смойте чуть прохладной водой.

Как и любой продукт, масло Chia имеет противопоказания:

- Индивидуальная непереносимость продукта;
- Пониженная свёртываемость крови;
- Некоторые заболевания органов желудочно-кишечного тракта;



- Гипотония, так как масло понижает артериальное давление;
- Лишний вес, так как продукт калориен;
- Во время осуществления приема аспирина либо антикоагулянтов.

Если у Вас есть данные противопоказания или в чем-то сомневаетесь, лучше обратиться к врачу. Грамотный специалист поможет и расскажет о всех полезных свойствах масла Chia. Всегда нужно следить за тем, чтобы не была превышена суточная норма, иначе побочные эффекты неизбежны.

Взрослому человеку рекомендуется 1 столовая ложка = 15 гр. в сутки. Лучше всего – натощак. Ребёнку рекомендуется одна чайная ложка. Масло запускает работу желудочно-кишечного тракта. Насыщает организм необходимыми антиоксидантами и витаминами. В кулинарии с маслом семян Chia известно большое количество рецептов. Оно хорошо подходит к салатам, кашам, соусам. Нежный вкус и приятный аромат позволяют добавлять его в йогурт и другие кисломолочные продукты. Станет идеальным дополнением к закускам. Маслом можно полить только что приготовленную пищу. Важно

запомнить: ни в кулинарии, ни в косметологии нельзя нагревать масло Chia! При нагревании оно теряет часть полезных свойств. Поэтому не рекомендуется на нём жарить мясные и рыбные блюда. Его надо добавлять в уже готовое блюдо. Это идеальный ингредиент для салата. Самый простой рецепт: любые, любимые Вами, свежие овощи полить маслом из семян Chia. Вы получите изысканный ореховый вкус и приятный аромат. А главное большое количество полезных веществ. Можно добавлять масло в зелёные коктейли, это тоже способствует хорошему пищеварению. Придумывайте рецепты и готовьте вкусные блюда с маслом семян Chia.

Интереснейшая история, богатый состав сделали из Chia – суперфуд. Многие думают, что это выдумки, но уже неоднократно были доказаны все чудодейственные свойства этого уникального продукта. Проконсультируйтесь со специалистом, чтобы в полной мере узнать обо всех благотворных качествах масла, влияющих на организм человека и его способах применения. Тогда масло из семян Chia обязательно принесёт пользу Вашему организму!





Прислушайтесь к себе!

Приветствую всех, дорогие друзья!

Отгремели зимние праздники, к которым мы так долго готовились. Все подарки подарены, салюты запущены, и загаданы все желания. Впереди еще месяц зимы. И многие из нас совершают марш-броски на работе или в домашних делах. И в этой череде дней, дел и событий стоит не забывать о себе, о своем здоровье, счастье и комфорте.

Конечно, многие подумают, что забот так много, что о себе мы подумаем «как-нибудь потом». Но если у Вас есть кто-то, кому Вы нужны, и кто зависит от Вас, то большой ошибкой будет отодвинуть на задний план собственные потребности. Звучит парадоксально, но когда Вы используете максимум своих способностей во благо обществу и никак не восстанавливаете свои силы — то очевидно, что скоро они кончатся, и Вам будет абсолютно нечего дать этому миру.

Многие из нас чувствуют себя спокойно и позволяют себе немного отдохнуть лишь, когда все дела сделаны, или мы еле передвигаем ноги от усталости. Внутренний голос говорит нам: «Ты так устал! Ты молодец!».

На самом же деле, усталость не является критерием нашей эффективности. Она лишь индикатор того, что пора остановиться, вне зависимости от результата. Такие еженедельные «усталости» накапливаются, и вслед за ними наступает выгорание. И вот Вы уже не хотите идти на работу, потому что устали, а не потому, что заболели. Вы раздражаетесь на близких и коллег, потому что начали терять терпение быстрее обычного. Вы не хотите идти на косметические процедуры, потому что у Вас всего два выходных, а Вам надо, например, проверять уроки у детей, и Вы лучше хоть немного поспите. Все эти моменты имеют последствия. От пропущенных рабочих дней - дел на работе стало больше, а раздражительное общение с людьми несёт обиды и конфликты. Прибавим к этому запущенную внешность, и Ваша самооценка равна нулю.

Добро пожаловать в замкнутый круг, в котором Вы ничего не успеваете и вините себя.

Великолепным бонусом является съеденная на ночь плитка шоколада, чтобы хоть как-то заглушить стресс. Будьте уверены, она обязательно отразится лишними килограммами на весах. Почему мы к ней тянемся? Потому что мозг требует положительных эмоций. Еда дарит нам чувство комфорта и безопасности, а шоколад способствует выработке гормона счастья. Как же вырваться из этого круга?!

Пункт № 1. Для начала нужно Ваше желание. Настоящее. Изменить мышление не просто, нужно собрать волю в кулак.

Пункт № 2. Распишите свою рабочую неделю. Много ли Вы выполняете работ, которые вовсе не Ваши, и Вы не должны их делать? Есть ли что-то, что можно не делать вовсе? Много ли времени тратите на пустые разговоры с коллегами? Выпишите эти пункты и не прикасайтесь к ним. Если Ваша работа связана с управлением - составляйте план на день, в котором будет не более трёх важных задач. Подумайте, что можно делегировать подчиненным, не бойтесь дать им больше ответственности.

Пункт № 3. Не перерабатывайте. Ни в коем случае! Исключением могут быть лишь первые месяцы новой должности или конец года/квартала/месяца. Концентрируйтесь на самых главных задачах, чтобы мелкие дела не поглощали Ваше время. Цените его, Вам никто его не вернёт.

Пункт № 4. Выключайте рабочий режим, когда выходите с работы. Расставьте личные границы — например: «после 20.00 я не отвечаю на сообщения по личным обстоятельствам». Освободите время для себя.



Пункт № 5. Составьте список вещей, которые Вас радуют, поставьте и сохраните напоминание в телефоне. Например: «выпить ароматный чай в тишине, ранним утром» или «посмотреть кино», или «принять ванну с пеной», «сделать маску», «послушать любимую песню». Полчаса на себя в день можно выделить. Но только, если есть желание. Человек всегда находит время на то, что он действительно хочет. Выделите себе полчаса в день, и Ваша психика отблагодарит Вас.

Вы - единственный человек, который будет с Вами до конца Ваших дней. Если Вы не будете «дозаправлять» Ваш организм и мозг топливом радостей и отдыха, то топливо закончится, и он заглохнет как автомобиль.

Пункт № 6. Если у Вас постоянно плохое настроение без видимых причин - начните записывать все свои мысли, чувства и эмоции два раза в день. Например: «мы ходили в МФЦ, оформлять документы, женщина в окне была очень не приветлива, я почувствовал себя незначительным человеком.



Эмоции: грусть, стыд, апатия». Или «сегодня муж сказал мне, что я прекрасная мать. Чувства: любовь к себе, гордость». Раз в неделю перечитывайте свой дневник настроения. Обязательно делитесь мыслями, когда сделали для себя что-то из списка маленьких радостей.

Примерно через месяц Вы сможете точно понять, что Вас радует и что огорчает. Вы начнете избегать ситуаций, которые портят Вам настроение.

Конечно, не существует панацеи от всех бед. И иногда мы оказываемся в тяжелых жизненных ситуациях, где крайне тяжело выделить время на себя. Но они не вечны.

Выше я перечислила несколько инструментов. Только от Вас зависит то, как именно Вы ими воспользуетесь.

Возьмите на себя ответственность за свою жизнь, и обновленными войдите в одно из самых прекрасных времен года - **ВЕСНУ!**

Успеха и настойчивости Вам на пути к себе!

Арина Колганова
Фотографии предоставлены автором





**ЛЬНЯНАЯ НАТУРАЛЬНАЯ КАША -
ОСНОВА КРАСОТЫ И ЗДОРОВЬЯ!**

@diamir_k @drdias.ru

@diamir_k
@drdias.ru

НОВИНКА!



РЖАНЫЕ ОТРУБИ!

ЛУЧШИЙ ЗАВТРАК ДЛЯ ПОХУДЕНИЯ - ЛЬНЯНАЯ КАША!

ЛЬНЯНАЯ КАША DR.DIAS СОДЕРЖИТ:

- КЛЕТЧАТКУ;
- БЕЛОК, ОМЕГА-6 И ОМЕГА-3;
- ВИТАМИНЫ И МИКРОЭЛЕМЕНТЫ.



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

ЧТО НАМ ДАЕТ КЛЕТЧАТКА?

1. Потеря лишнего веса;
2. Здоровое сердце;
3. Контроль уровня сахара в крови.



**ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ -
ВАШЕ ПИТАНИЕ!**

info@diamirka.ru @diamir_k @drdias.ru



ОТРУБИ Dr.Dias

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

Это уникальные продукты,
богатые:

- растительными волокнами;
- жирными кислотами;
- микроэлементами;
- витаминами;
- клетчаткой.



«В гармонии с миром!»



У нас в гостях наша подписчица,
Валентина Юнина,
бизнес-леди, молодая мама и
beauty-блогер.





Мама Валентины,
Ирина Григорьевна.

Более двадцати лет наша семья - приверженцы витаминов, БАД-ов и правильного питания. Благодаря любимой мамочке, Ирине Григорьевне. Которой, кстати, уже 60 с хвостиком, а она просыпается без болей в теле, легко встает с кровати и почти летает, если бы не гравитация и мое внутреннее нытье, что вообще-то младшая - я. Мы всегда старались есть зеленые салаты в течение дня, проращивать зерна и употреблять много сезонных овощей и фруктов.

Однако, этого оказалось не достаточно...

Мне было около 26 лет и «вести здоровый образ жизни» в моем окружении становилось модным, особенно на словах. И вот, со мной это тоже случилось. Я бы даже сказала: началось (улыбается).

Разного вида хаотичная спортивная нагрузка, эксперименты с диетами, моно-питание, голод сухой, голод на воде, закаливание в реках, озерах и в холодных источниках. Избавление от «вредных привычек» и включение в свою жизнь «самое полезное»: от еды до мыслей, хороших дел, «правильных» людей, действий.

Главное: все напоказ.

Прожила я так два года, то худея, то толстая. Занимаясь то

самокопанием, то поиском себя, новых форм и идей.

Все закончилось в один момент. Готовясь к марафону, я пробежала 26 километров.

Бежала хорошо, с удовольствием, усталости не чувствовала. Как впрочем, и собственного тела... Ведь после определенного количества километров, ноги могли только бежать (поймут меня те, кто в теме).

Итог: добравшись домой, я просто не смогла больше ходить, т.к. защемило нерв в тазобедренном суставе, сильно болело колено и ступня левой ноги при ходьбе. В голове был лишь один вопрос: ЗА ЧТО? А как же марафон?

Представляете, какая смешная?.. Я совсем не осознавала серьезность сложившейся ситуации...

Лежала в кровати, без возможности спокойно выйти даже в уборную, целых ТРИ дня. А знаете, что такое для 26-летней барышни, ведущей активный образ жизни, слечь на три дня?! В общем, времени на раздумья и оценочную деятельность у меня было достаточно. Забыла уточнить, что бежала я среди дорог северной тайги в моей деревне под Котласом, где, кстати, печку и баню топить важно дровами, а питьевую воду носить в дом из колодца. Благо, на тот момент в доме я была не одна. Повезло. Было

время обдумать произошедшее.

Итогом этих размышлений стало понимание, что модные слова ЗОЖ и ПП - не набор разрозненных диет и упражнений. Важно, чтобы это стало гармоничным стилем жизни. А питание и движение - системны. Нагружать или разгружать организм постепенно. Не с наскака. Задумалась, а какая пища действительно ПП? Пришло осознание, что знаний маловато, надо найти нужную и полезную литературу, почитать, проанализировать. А что касается физических нагрузок - хорошо бы воспользоваться услугами специалистов. Главное, что я хочу - не медалей любой ценой, а здоровья себе и своим близким.

Теперь мой девиз:
«Цени то, что есть сегодня
и слушай свой организм».

Я начала глубже чувствовать свое тело, свой организм. Прочла много интересных книг. Восстановилась. Распределила грамотно нагрузки. Занимаюсь теперь и йогой, и плаванием, и любимыми танцами. Пробежки тоже остались, но теперь это скорее фитнес, никаких марафонов. И еще, теперь точно понимаю, что такое правильное питание!

Я стала лакто-вегетарианкой. Еда, в основе своей, стала не просто получением удовольствия,



а настоящим источником энергии и пользы. Сосредоточилась на поиске вкусного и полезного одновременно. Ведь, если питаться «живой едой» с грядки, то в организме происходят быстрые перемены к лучшему. Съел большую миску салата - в теле легкость, в животе сытость, а в голове свет и активная работа. Так чувствовала и так чувствую до сих пор. Особенно, когда не успеваю поесть дома и приходится перекусывать в кафе или фастфуде.

Со временем разобралась, что важно во всем искать источник. Например, из чего состоит наше тело на микро-уровне? Витамины, минералы, вода. А если чуть глубже: аминокислоты, микро-макроэлементы... Значит и нужно организму давать именно это.

Разобралась с тем, на мнение и рекомендации каких специалистов хочу и могу опираться.

В 29 лет я стала мамой очаровательной голубоглазой барышни. Во время беременности еще больше стала прислушиваться к своему организму. Любимыми завтраками стали травяные чай и урбечи из льна, кунжута с орехами с медом. Дополнила свое меню салатами из овощей, которые раньше не ела сырыми: свежая брокколи, черная редька, корень сельдерея, кольраби. Ввела в обязательный рацион всевозможные фрукты.

Каждый новый день с развитием малышки показывал силу организма и его возможности. И если соблюдать правила, в которых каждый триместр для развития плода вкушать прописанную программу витаминно-минерального состава продуктов – ребенок



Дочка Валентины, Ксения.



родится здоровым и крепким. А у мамы все зубы и волосы останутся на месте.

С появлением нашей малышки, я как никогда поняла, что ответственность за здоровье и жизнь моих близких лежит на мне.. А моя жизнь начинается дома с тарелки (улыбается), в которую что-то кладу себе и своей семье.

С самого рождения и до сегодняшних ее 5.5 лет наша девочка по всем анализам здорова, в спорте успешна, постепенно учится читать. Пишет мне коротенькие письма. Но это не главное. Главное, что она активна и много радуется. А я, как мама, знаю, чем поддержать ее организм в любой период ее жизни.

Конечно, она, как и все детки, периодически болеет. Но для меня важно видеть, как быстро справляется её иммунитет. Как быстро она восстанавливается.

В этом вижу работу, в том числе, и правильного питания. Вижу и чувствую, как выбранный мною путь ЗОЖ влияет на мое настроение и настроение малышки. Как будоражит и возбуждает сахар. И как уравнивает льняная каша и растительный белок.

На сегодняшний день мне 35. И, знаете, я чувствую себя на 18. Просыпаюсь, и хочется жить! Жить день, неделю, месяц, годы. Встречать каждый день в предвкушении чего-то особенного! Жить в гармонии с собой, своими близкими, природой, миром! И пусть так будет и в 90+. Главное, вовремя выбирать лучшее для себя и своей семьи!

Валентина Юнина

Фотографии предоставлены автором



Советы косметолога



У нас в гостях
 врач-дерматокосметолог
 Алимova Наталья Николаевна

Зима - это период большого испытания для кожи лица и рук. Мороз, снег, ветер, пересушенный воздух в помещениях, авитаминоз и простуды - все это негативно сказывается на нашей коже. Покраснения, шелушения, мелкие морщинки и воспаления - вот результат такой среды. Как же уберечь себя от такого негативного влияния? Как, невзирая на влияние внешних факторов, сохранить красоту, упругость и здоровье своей кожи?

На эти и другие вопросы нам ответила врач-дерматолог, ведущая нашей традиционной рубрики «Советы косметолога» Алимova Наталья Николаевна.

Кожа - самый большой по площади орган человека, она образует наружный покров, отделяющий внутренние органы и ткани от окружающей среды.

Как и весь организм, кожа реагирует на перепады температур. Причем, на холод эта реакция сильнее, чем на тепло. Под воздействием низких температур кожа быстро теряет влагу, что приводит к сухости и шелушению. Данная ситуация усугубляется из-за сухого воздуха в нагретых помещениях. Все это влечет за собой сухость кожи, что приводит к раннему старению кожи.

Как же избежать этих неприятностей? Во-первых, в зимний период нужно более тщательно относиться к увлажнению кожи лица и рук. Два раза в день: перед сном и утром за час - полтора перед выходом на улицу нанесите на лицо увлажняющий крем.

Причем надо помнить, что если Вы нанесете крем непосредственно перед выходом на мороз, то результат будет обратно пропорциональный ожидаемому эффекту. Не успевший впитаться крем кристаллизуется под воздействием холода и будет способствовать еще большему разрушению кожного покрова.



Во-вторых, используйте в помещениях, в которых находитесь,

увлажнители воздуха. Эти приборы компенсируют потерю влаги в помещениях, что благоприятно скажется на Вашем внешнем виде.

Все увлажняющие кремы можно разделить по действующему веществу на два типа. Для сухой и чувствительной кожи, а также для кожи лиц пожилого возраста более подойдут кремы на основе масляных эмульсий. С минимальным содержанием воды. Второй тип кремов, наоборот, основан на воде, с минимальным содержанием масел.

В зимний период для всех более предпочтительны крема первого типа. Они глубоко увлажняют кожу и за счет масел не позволяют влаге выходить наружу. Таким образом, влага останется внутри, что позволит коже выглядеть более молодо и подтянуто.

В зимнее время года часто на лице выступают покраснения,



воспаления и шелушение. Чтобы избежать данных проблем, надо выбирать крема, в состав которых входят антисептические экстракты трав, глицерин и провитамин В5. Эти компоненты уменьшают раздражения, вызванные холодом и неблагоприятным воздействием внешней среды.

Надо соблюдать несколько правил по защите лица в зимний период:

- Любые процедуры с лицом или руками надо начинать после очистки. Умойте лицо. Нанесенный на мокрую кожу крем удержит больше влаги.

- Наносите крем равномерно. Не оставляйте на лице излишки крема. Через 2-3 минуты уберите их чистой салфеткой.

- Не выходите на улицу раньше, чем через 1 -1,5 часа после нанесения крема.

- На ночь лучше применять крема с успокаивающими экстрактами.

- Проводите процедуры увлажнения регулярно каждый день.

Не надо забывать, что в зимний период воздействие прямых солнечных лучей не менее опасно. Если Вы знаете, что в холодную, но солнечную погоду Вы будете продолжительное время находиться на открытом воздухе, то обязательно нанесите на лицо крем с UV-фильтром.

За кожей рук в зимний период необходимо следить так же тщательно, как и за кожей лица.

Кожу рук увлажняйте после каждого мытья.

Здесь советы те же:

- крем лучше использовать с большим содержанием масел;

- наносить его только на чистую, вымытую кожу;

- выходить на улицу после нанесения крема надо не раньше, чем через 1 – 1,5 часа после нанесения.

На ночь можно сделать специальную увлажняющую маску: жирным слоем нанести на очищенную кожу рук увлажняющий крем, надеть на руки чистые целлофановые пакетики, обернуть руки махровыми полотенцами. Длительность данной процедуры – 15-20 минут. После этого снять пакеты и полотенца. Легкими массирующими движениями распределить остатки крема по кистям рук.

Такую процедуру полезно делать 1-2 раза в неделю.

И, конечно, следите за своим рационом питания. Витамины А, С и D особенно полезны в зимний период. Выбирайте продукты, обогащенные этими витаминами.

Используя эти советы, Вы всегда будете выглядеть молодо и бодро.



diamir_k



2000 likes



diamir_k



3842 likes



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

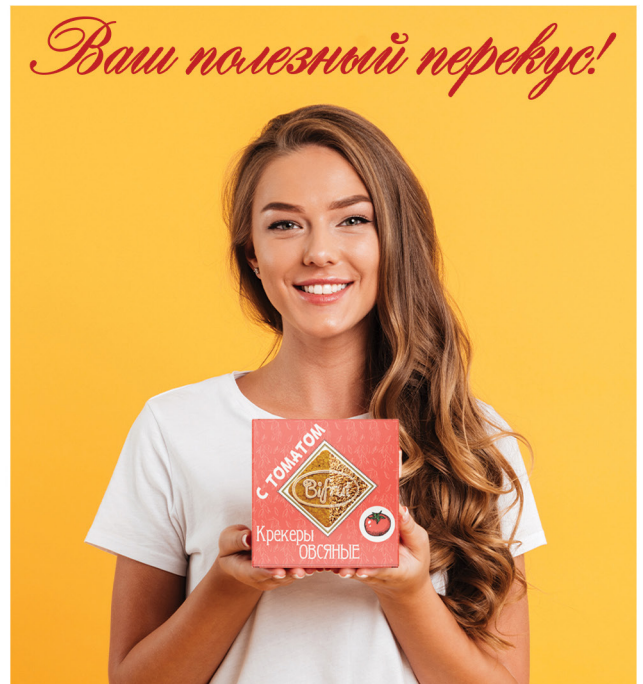
diamir_k



2548 likes



diamir_k



3253 likes



Реклама





НА ВСТРЕЧУ СПОРТУ С ПРАВИЛЬНЫМ ПИТАНИЕМ!



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

ЦИКОРИЙ Dr. Dias

- Нормализует обмен веществ;
- Выводит токсины;
 - Улучшает самочувствие больных диабетом;
- Очищает сосуды;
- Повышает общий тонус организма.



Как правильно питаться, чтобы похудеть?

Партнерский материал.

Сегодня в мире очень много людей с повышенной массой тела. Поэтому учёные ищут средство, которое будет эффективным при похудении, и при этом, необременительное. Большое значение в этом плане отводится диете.

Диетических программ для сброса массы тела во всём мире большое количество. Основной их принцип — снижение калорийности потребляемой пищи и повышение физической нагрузки. Но следовать таким гипокалорийным диетам непросто, кроме желания похудеть, надо иметь большую силу воли. Поэтому не удивительно, что постоянно рекламируются новые чудо-диеты, как очень эффективные и комфортные в использовании.



Сотрудники Пенсильванского Университета, США написали обзор по разным видам диет. В основе многих лежит полный отказ от некоторых макронутриентов (жиров и углеводов) или переход на новый рацион — приём чудо-пищи (ассортимент таких продуктов разнообразен и меняется практически ежедневно). Диеты, которые базируются на потреблении только отдельных продуктов, получили название «редукционистские» (урезанные), но сегодня диетологи данный рацион не одобряют. Наоборот, они рассматривают белки, жиры и углеводы, как обязательные и равноправные участники регуляции механизмов формирования ожирения. Важно правильное соотношение этих элементов, а также нужно знать, приём каких видов макронутриентов наиболее целесообразен.

В качестве источников макронутриентов нужно рассматривать не биодобавки и функциональные продукты (хотя их роль важна в компенсации дефицита ряда нутриентов), а пищу в целом. Отмечено, что именно диеты по такому принципу, дают наилучший результат при избавлении от лишнего веса. В первую очередь под такую диету подходит Средиземноморская.

Основной принцип здорового «похудательного» рациона — пищевое разнообразие. Недавно сотрудники Института Юстуса Либиха, Хессе, Германия написали обзор на эту тему. При расчёте такого рациона используется специальный «Индекс пищевого разнообразия» (оценка диетического разнообразия), который является индикатором здоровой диеты. Данный показатель определяется путём оценки продуктов из разных пищевых групп, употреблённых за определённый период — чаще это 1 — 3 дня, иногда до 15 дней. Индекс пищевого разнообразия зависит от возраста, пола, физиологии и массы тела.







По данным ВОС, все продукты разделены на девять групп:

- крахмалистые — зерновые, корнеплоды и клубни;
- фрукты и овощи — источники витамина А;
- прочие фрукты;
- бобовые и орехи;
- жиры и масла;
- мясо, рыба и птица;
- молочные продукты;
- яйца.

В некоторых списках есть ещё сахар и мёд.

Здоровая диета включает в себя определённый объём данных продуктов, это более целесообразно при похудении, чем приём отдельных нутриентов.

Итак, сбросить лишний вес можно, используя здоровый, вкусный и комфортный рацион, который не введёт вас в состояние стресса. Конечно, нужно знать принципы составления такого питания.



ЕШЬ ВСЁ И ХУДЕЙ!

Не секрет, что население цивилизованного мира стремительно толстеет. И многие люди с избыточной массой тела прибегают к различным методам, чтобы похудеть — диеты и отказ от многих продуктов.

В настоящее время диетологи придерживаются других принципов, которые позволяют эффективно сбрасывать вес без вреда для здоровья:

! Пищевое разнообразие — при таком питании, рацион должен содержать разные элементы, но не в качестве добавок, а в составе основных продуктов питания, таких как: рыба, мясо, птица, яйцо, молочные продукты, овощи, фрукты и злаковые. Составлять меню по данному принципу нужно с учётом возраста, пола и массы тела.

! Присутствие в рационе всех макронутриентов — этот принцип является следствием предыдущего.

Средние рекомендованные нормы потребления основных макронутриентов в день представлены в таблице:

Макронутриены	Энергоёмкость 1400 ккалорий
Углеводы - овощи	200 г
Углеводы - фрукты	200 г
Углеводы - цельнозерновые	150 г
Молочные изделия	340 г
Белковая пища (рыба, мясо, бобовые)	120 г
Жиры	17 г



! Энергетическая плотность пищи — объём получаемой из неё энергии. Данный показатель зависит от соотношения и количества входящих в рацион белков, жиров и углеводов. Энергетическая ценность данных веществ различается: для жиров 9,29 ккал/г, для белков и углеводов — 4,1.



Термин ЭП был предложен американским диетологом Барбарой Роллс в 1995 г., которая развила концепцию объёмной диеты. Она опровергла миф — чтобы похудеть, нужно мало есть. Напротив, согласно её теории, потребляя объёмные порции, которые позволяют насытиться, можно получать низкий уровень энергии и худеть.

Далее представлена ЭП некоторых продуктов:

- очень низкая (0 — 0,6 ккал/г) — содержится во фруктах, овощах, супах и нежирном молоке;
- низкая (0,6 — 1,5) — в зерновых, бобовых, постном мясе;
- средняя — (1,5 — 4) — в мясе, сыре, хлебе, закусках, вторых блюдах;
- высокая (4 — 9) — в крекере, чипсах, пирожных, орехах и масле.

В Отделе Наук о Питании Университета Пенсильвания, США было проведено исследование, в котором изучалось влияние энергетической плотности рациона на массу тела людей с избыточным весом и гипертонией. Исследование продолжалось 18 месяцев и в нём принимало участие 658 мужчин и женщин. Одна группа следовала традиционным рекомендациям — минимальное употребление соли и физические нагрузки. Другая питалась по диете, согласно которой рацион состоял из макро- и микро-нутриентов с низкой энергетической плотностью. У всех отмечено снижение массы тела, но наилучшие

показатели были у тех, кто придерживался диете с учётом ЭП, хотя они поглощали больше всего пищи. Но, у них в рационе было много фруктов и овощей, то есть клетчатки.

! Использование индекса насыщаемости продуктов — данный показатель прямо пропорционален их калорийности. Даже при одинаковой калорийности пищи, продукты состоящие из белков и углеводов обладают большей насыщенностью, чем из жиров. 100 ккал из мяса сытнее, чем 100 ккал из хлеба, при этом 100 ккал из хлеба сытней, чем 100 ккал их жиров. То есть жиры, как бы это ни казалось странным, имеют наименьшую насыщенную способность.

Продукты с более низкой энергетической плотностью насыщают лучше, чем продукты с высокой ЭП. Это связано с наличием в них воды и клетчатки. К примеру, хлеб из отрубей насыщает в 2 раза лучше белого, так как содержит много клетчатки. А вот рыба хоть и менее калорийна, чем мясо и птица, но содержит много воды, поэтому более насыщаема.

К сведению! Самые насыщаемые продукты — варёный картофель, овсянка, бобовые и рыба.

Как видите, избавляться от лишнего веса можно, не прибегая к строгим ограничениям в пище. Главное — грамотно составить свой рацион.

Всё о клетчатке, то что вы знали и что вам не было известно.

Такое вещество, как клетчатка, постоянно у нас на слуху, но не все знают, что она из себя представляет и как влияет на наш организм. Сегодня из нашей статьи вы всё это узнаете.

Клетчатка — это довольно недооценённый продукт, так как не всем известно о её полезных свойствах. Чаще она рассматривается в качестве эффективного соединения для улучшения работы кишечника и желудка, но это не всё. Клетчатка ещё оказывает нормализующее действие на уровень глюкозы.

Клетчатка — пребиотик, содержащийся в растительных продуктах. Больше всего её в авокадо, банане, груше, помидоре и тыкве. Клетчатка делится на растворимую и нерастворимую.

Функция нерастворимой — формирование каловых масс и вывод их из организма. А вот с растворимой клетчаткой всё сложнее. Она, конечно, тоже способствует прохождению пищи через кишечник, но, помимо этого, у неё много других полезных свойств.

Растворимая клетчатка:

- осуществляет контроль за сахаром и холестерином в крови;



- способствует своевременному выводу желчи из организма;

- улучшает микрофлору кишечника.

К сведению! Если вы поставили себе цель — похудеть, то стоит обратить внимание именно на клетчатку. Употребляя её, вы долго будете сытыми.

Ещё один факт, который свидетельствует о пользе клетчатки — приём её в пищу продлевает жизнь. В среднем продолжительность жизни при таком рационе увеличивается на 15%. Это в некоторой степени связано с тем, что клетчатка — профилактическое средство от закупорки сосудов.

Важно! Резкое включение клетчатки в свой рацион не рекомендовано, так как возможны нежелательные эффекты, в виде вздутия и болей в животе.

Учёные рекомендуют ежедневно добавлять в пищу фрукты (2 шт) и пять видов овощей, и тогда ваш организм безболезненно обогатится клетчаткой.



Что такое болезнь Альцгеймера и причины её возникновения.

Болезнь Альцгеймера (БА) — это самая распространённая форма деменции, она составляет до 80% от всех случаев старческой немощи. По данным Всемирной Ассоциации болезни Альцгеймера, смертность от неё в США



превышает количество смертей от злокачественных опухолей. В мире каждые 3 секунды выявляется новый случай заболевания БА.

Проблема в том, что действенных препаратов для лечения этой болезни нет. С 1998 году по настоящее время было изучено более 100 средств, из них подробно отработывались всего 4, но, к сожалению, и они не дают существенно эффекта при лечении БА.

Затруднение в поиске метода лечения болезни Альцгеймера в том, что учёные не могут прийти к единому мнению по поводу патогенеза данного заболевания. Самая распространённая теория — отложение в нервных клетках белка (бета-амилоида), что приводит к возникновению бляшек и к нарушению работы этих клеток. Большую роль в образовании амилоида играет холестерин, особенно на начальном этапе. Поэтому наиболее значимым фактором риска БА является атеросклероз. По другой теории развитие болезни связано с осо-

бым белком (тау-белок), который проявляет токсичность и образует сгустки в нервных клетках.

К сожалению, единственный на сегодня метод лечения, который даёт небольшой эффект — препарат BAN2401. На Международной Конференции по болезни Альцгеймера были представлены результаты клинических исследований данного препарата — применение его уменьшает размеры бета-амилоидных бляшек в тканях мозга и замедляет процессы снижения умственных функций, но при этом, существенного улучшения умственных способностей не отмечено.

На основе всех этих исследований учёные сделали вывод, что нужно более внимательно относиться к бета-амилоидной теории возникновения БА. Поэтому в поиске эффективного средства для лечения болезни Альцгеймера, сегодня сотрудники многих мировых клиник изучают именно этот белок.

Диета при болезни Альцгеймера

Сегодня болезнь Альцгеймера диагностируется более чем у 60% пожилого населения с деменцией. Именно это заболевание является причиной повышенной смертности у данной категории населения.

К сожалению, в настоящее время нет действенного метода лечения этого заболевания. Поэтому мы сегодня поговорим о профилактике недопущения возникновения болезни Альцгеймера и её терапии с помощью диеты.

Согласно большинству клинических исследований, которые проводились в разных странах, на развитие БА влияет белок (бета-амилоид). В соответствии с этими данными, в нутрициологии (наука о питании) стало разрабатываться новое направление — диетотерапия БА. Именно диета сегодня является действенным способом профилактики заболевания и корректировки состояния больных,



хотя стоит отметить, что причины болезни не устраняются.

Наиболее благоприятный стиль питания, с точки зрения профилактики болезни Альцгеймера — Средиземноморская диета. К такому мнению пришли диетологи Отдела Изучения Наук о Здоровье Клиники Мэйо, США. Они изучили влияние этой диеты на уровень отложения амилоида. Для этой цели были привлечены пациенты клиники (278 человек), средний возраст — 77 лет, у которых не отмечены существенные старческие патологии.

У всех участников провели обследование и затем наблюдали за ними на протяжении 3-х лет. Оценивалось их состояние в зависимости от специфики питания. У тех, кто был приверженцем Средиземноморской диеты, то есть, употреблял большое количество фруктов и овощей, витамина А, бета-каротина, а также умеренно пил красное вино, были выявлены незначительные патологические изменения.

К такому же выводу пришли и сотрудники Австралийского Центра Изучения Болезни Альцгеймера совместно с их коллегами из США. В ходе своих наблюдений за пожилыми людьми, они выявили, что у придерживающихся Средиземноморской диеты, уровень отложения амилоида в нервных клетках ниже в 2 раза.

Если рассматривать данный рацион питания с точки зрения компонентов, которые оказывают наиболее значимое действие в предупреждении БА, то это клетчатка. Влияние клетчатки на это заболевание проследили в Центре Изучения и Лечения Болезни Альцгеймера и ещё нескольких медицинских учреждений Австралии. К исследованию было привлечено 162 пожилых человека, у которых не отмечено существенных старческих отклонений. Результаты эксперимента подтвердили, что с помощью



пищевой клетчатки можно корректировать уровень в крови амилоида и размер его бляшек в головном мозге.

Авторы пришли к выводу, что эффект клетчатки многогранен:

- В ходе ферментации клетчатки образуются короткоцепочечные жирные кислоты, которые снижают уровень холестерина, тем самым подавляя синтез амилоида и тормозя его процессы отложения в клетках, а также повышая выведение этого белка из печени и головного мозга.

- Клетчатка — значимый источник фитостеролов (растительное соединение схожее с животным холестерином). Фитостеролы имеют много полезных свойств, они контролируют метаболические пути, в итоге снижая уровень холестерина низкой плотности, тем самым предупреждая атеросклероз и образование амилоидных бляшек.

К сожалению, чем мы становимся старше, тем выше риск развития нейродегенеративных заболеваний, в том числе болезни Альцгеймера. Но так как на сегодня нет эффективного способа лечения БА, то единственная возможность предупредить развитие заболевания — правильное питание.



Продукты с фитостеролом

в борьбе с болезнью Альцгеймера.

Фитостеролы — значимые нутриенты для здоровья человека. К сожалению, в настоящее время польза их недооценена, и поэтому учёные всего мира изучают их действие на организм человека.



Анализ данных нутриентов провели сотрудники Центра Изучения и Лечения Болезни Альцгеймера и ещё несколько медицинских учреждений в Австралии. Согласно их исследованиям, применение фитостеролов приводит к снижению холестерина низкой плотности (плохого) и увеличению холестерина высокой плотности и, как следствие, предупреждает образование амилоида, который является основной причиной возникновения БА.

По данным Департамента Сельского Хозяйства США, наличие фитостеролов выявлено в 524 продуктах из 7412. Диетологи Отдела Медицины и Физиотерапии Вашингтонского Университета, США подняли вопрос о применении фитостеролов для обогащения рациона населения, чтобы снизить частоту развития сердечно-сосудистых заболеваний и болезни Альцгеймера. Ведь в стандартный рацион западного человека входит всего 200 — 500 мг фитостеролов в день, что очень мало.

К сведению! Существенное снижение уровня холестерина достигается при употреблении 2 г вещества в день.

Учёные всего мира исследовали разные продукты на содержание данного соединения в них. В Отделе Пищи и Питания Университета Корк, Ирландия были проанализированы семена, злаки и бобовые. Наибольшее количество соединений из группы фито-

стеролов было обнаружено в семенах тыква — 24,9 мг/100 г, а также в горохе — 191,4.

А в Отделе Биохимии и Химии Вирджинского Университета, США провели изучение орехов и семян. Существенный уровень данного вещества там выявили в зародышах пшеницы и семенах кунжута — 400 — 413 мг/100 г, а также в фисташках и семенах подсолнечника — 270 — 289.

Подобное исследование было также проведено и в Китае, в Институте Питания и Пищевой Безопасности. Его сотрудники проанализировали 34 вида овощей и 33 фруктов. Результат следующий — количество фитостеролов в овощах от 1,1 до 53,7, наибольшее содержание в горохе, цветной капусте и брокколи. А во фруктах показатель колеблется от 1,6 до 32,6, больше всего в апельсинах, мандаринах и манго.

По данным Финских учёных, из Отдела Прикладной Химии и Микробиологии, Хельсинки наибольший уровень данного соединения содержится в следующих овощах: брюссельская капуста — 370 мг/кг свежей биомассы, брокколи — 367, цветная капуста — 310, укроп — 325, горох — 297. Если рассматривать фрукты, то в лидерах авокадо, апельсин и зелёный виноград. В ягодах больше всего содержание фитостеролов в дикой бруснике, малине и чернике, а в орехах — в миндале и арахисе.

Так как сегодня нет эффективного средства для лечения болезни Альцгеймера, то единственный способ, чтобы до глубокой старости иметь светлую голову — употреблять продукты с фитостеролом. Данное соединения много в доступных и знакомых нам продуктах — ягодах и злаках.



Мамкины будни в период пандемии

У нас в гостях мама троих детей, блогер Кондратцева Ольга.

«Последний раз я делилась с Вами своими впечатлениями от участия в ногтевых чемпионатах. Прошло 2 года. За это время многое произошло и в мире, и в моей жизни.»

2020 год запомнится всем надолго пандемией, которая поставила нашу жизнь на паузу. Мы все вместе учились жить в новой реальности.

Я ушла на карантин, ожидая третьего ребёнка. Страшно ли было? Да. Очень... Но по прошествии времени я могу сказать, что эта «пауза», несмотря ни на что, стала для меня очень ценным опытом.

Столько времени с семьей и детьми, как в этот период, я не проводила никогда. 24/7, много-много месяцев мы никуда не спешили, не нужно было ходить в сад/школу. Можно сказать, мы заново учились общаться друг с другом, заново узнавали себя и своих близких. Это сплотило нас ещё больше.

А карантин, переходящий в декрет, это вообще непередаваемые ощущения!

Сначала были вопросы: Что делать? Как дальше? Что будет, когда родится малыш? Как я со всем справлюсь? Ответы сразу не находились. Но надо было что-то делать. Я оставалась спокойной. Помогла любовь к анализу. И конечно, природный оптимизм. Я открыла небывалый потенциал и идеальную формулу для декретного времени. Оказывается, не надо ходить в магазины и надирать спину тяжелыми сумками. Все можно получить через онлайн-магазины. Не надо контактировать с массой народа, рискуя подхватить какой-либо вирус. Можно наслаждаться прогулками (когда их разрешили) или дышать на балконе свежим воздухом. Но самое главное, онлайн-обучения и реализация давних планов, которые откладывала в дальний ящик.

В середине беременности я решила изучать испанский. В итоге получила диплом об окончании курса B1. Кроме этого, прошла перепрофилирование и стала дипломированным тренером по плаванию. И если кто-то скажет, что это невозможно, то посмотрите на меня.

Да, иногда непросто совмещать свои хобби и режим трёх разновозрастных детей: одному в школу и на плавание, другой в сад и на музыку, третья по три раза за ночь просыпается.



Но если очень захотеть, то все невозможное – возможно! Самое главное, нужно понять: кроме тебя никто не сможет помочь внутреннему «Я» быть довольным. Только мы сами можем помочь себе найти силы и баланс во всем. И сделать декрет приятным и полезным времяпрепровождением.





Мамский тайм-менеджмент в действии: четкое расписание! И самое главное в нем - время для себя и сон.

Чтобы дети были довольны, они должны быть накормлены. В моём случае, когда у каждого абсолютно разные предпочтения в еде, раньше было трудно предугадать кто что захочет. Но карантин помог систематизировать прием пищи на весь день! Главное - это завтрак: питательный, обогащённый витаминами. Это каши, приготовленные с вечера в мультиварке, и тёплые к пробуждению, освобождают время на утренний сон подольше. А еще обязательно фрукты и молочные, а кому-то безлактозные, продукты, которые продлевают сытость на долгое время.

Когда старшие дети дома, а не в своих учебных заведениях, то у них второй завтрак приходится на полдень. И они перекусывают полезными вкусняшками «РОТОТАЙКА»!

Если мама будет концентрироваться только на интересах и потребностях детей, растворяться в подгузниках и думать только о часах кормления, то она «перегорит». Жизнь превратится в унылую и однообразную рутину. Энергия иссякнет, и силы уйдут.

Возможность учиться для себя помогла мне иметь силы для поездок в разные города на соревнования сына, когда это стало разрешено. Каждодневному изучению игры на фортепиано со средней дочкой. Стойкости и бодрости при ночных подъемах на кормление младшей.



На обед обязательно суп! Вот тут для меня была раньше самая большая сложность: средняя дочь не любит гуцу. Выход нашлся: готовлю самую большую кастрюлю бульона. А дальше часть бульона идёт для картофельно-вермишелевого супчика. А со второй можно делать любые супы для остальных! Овощи – обязательно всем и всегда! Самые любимые овощи у моих детей... нет, не огурцы. А цветная капуста и брокколи. Это нереально вкусно и полезно! Цветную капусту мои

дети (и я с ними заодно) едят в сыром виде! Попробуйте приготовить обычный овощной салат и добавить соцветия цветной капусты. Пальчики оближешь! А брокколи я заливаю кипятком на 5-7 минут! От кипятка она сильно не размягчается, хрустит, оставаясь очень сочной! А цвет получается идеально зелёным! У нас эти овощи улетают быстрее, чем зелёные яблоки. На полдник я даю детям «кисломолочку» с льняной кашей «DrDias» и сладости в виде зефира или вафель. Ужин у нас не менее питательный, но легкий, чтобы дети могли быстро заснуть без тяжести в животе. Обязательно каждый день дети едят мясо. Их организмы растут. Для клеток необходим белок. Часто готовлю им рыбу или курочку.

Много рутинных дел можно отложить, готовку и время на неё минимизировать и сконцентрироваться на подлинно важном - на качественном общении с детьми и с собой. Дети могут проводить время друг с другом, и мама, оказывается, в этом общении не нужна. Они могут полноправно помогать по дому, приучая их убирать за собой и помогать в уборке друг другу. Кормление котов, например, они теперь сами чередуют. Выбирают, кто будет загружать, а кто разгружать посудомоечную машину. Это помогает мне и спланировать детей.

Семья - это партнёрство и вклад каждого по мере сил в общее дело.

Апогеем моего декрета стало желание (давнее) завести собаку, с которой надо рано утром гулять. Для всех «больших» членов нашей семьи она стала четвёртым ребёнком. С сыном мы по очереди выгуливаем ее. Я несколько лет готовила старшего к появлению собаки. Желание у него было с малых лет. Но, собака - это не игрушка. Она требует внимания, заботы и времени. Собаку надо воспитать так, чтобы не было вреда для здоровья в виде укусов. И если ребёнок говорит «хочу





собаку», но все сводится к тому, что только родители о ней заботятся, то ребёнок не научится в дальнейшем заботиться о слабых, родных и братьях наших меньших. Собака, как и любой домашний питомец - член семьи на тот срок, который ей отмерен. И лучше перед заведением животного убедиться, что аллергии у детей не будет. Старшие дети стали ещё более ответственными за эти полгода. Ну а младшая получила в лице собаки хвостатого компаньона для игр. Да, за два года наша семья выросла. Это каждодневный шум-гам, иногда и хаос. Но самое главное, нам хорошо вместе! И уж точно не бывает скучно.

Но не смотря на все радости, COVID-19, к сожалению, не обошел и меня. После выздоровления было очень трудно реабилитироваться. Организм долго не мог восстановиться. Вот тогда я поняла: надо уметь говорить о своих чувствах и не стесняться просить помощи и поддержки у родных. Потому, что не всегда получается «я сама» и все позитивно, иногда отдыха требуется больше. Сон - источник силы. И если нужно поспать целый день, то надо открыто попросить: сегодня я сплю, помогите с детьми. И нет, это не стыдно. В этом нет ничего плохого. Один-два дня, раз в пару недель «минора» и ничегонеделания помогут дальше радоваться жизни, любить себя. Это даёт больше энергии.

А когда мама спокойна, дети довольны – это и есть счастливые мамкины будни!

Кондратцева Ольга

Фотографии предоставлены автором

*Сладкое наслаждение
без сахара!*



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

Реклама

*Конфеты к чаю
без сахара!*



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

Реклама



Dr
Dias




 Верное средство
 для здоровья



Реклама



La Fito re

Польза Востока на вашем столе!

кунжутная ванильная
Хайя
без сахара

подсолнечная с фундуком
Хайя
без сахара

арахисовая ванильная
Хайя
без сахара



La Fito re

Полезный шоколад!

- горький
- молочный
- темный

с ягодами годжи

с кешью

темный со стевией

с апельсинами

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



La Fito re

СОКРОВИЩА ЛЕТА В БАНКЕ!

кавириновое без сахара

черничное без сахара

малиновое без сахара



La Fito re

ПЕЧЕНЬЕ БЕЗ САХАРА!

Мария

180 г на сорбите

180 г на фруктозе

льняное с кунжутом

на сорбите

льняное с семенами льна

на фруктозе

льняное с яблоком

на сорбите





Будка добрых собак



Хозяева коллекции музея
 «Будка добрых собак»
 Морозовы Леонид и Елена.

В Ярославской области, недалеко от областного центра, есть небольшой городок с красивым названием Любим. Стоит он в живописном месте, на стрелке рек Обнора и Уча.

По одной из легенд место основания города было любимым местом соколиной охоты царя Ивана Грозного. Отсюда и название Любим.

В этот маленький провинциальный городок и зимой, и летом приезжает множество гостей, чтобы спокойно отдохнуть от суеты в тени деревьев в городском парке или неспешно прогуляться по небольшой набережной. Летом и ранней осенью в лесах много грибов и ягод. Зимой – катание на лыжах, санках и ватрушках. Или просто прогулки по тихим заснеженным улицам.

В городке живут гостеприимные, интересные и талантливые люди. Недавно в

городе открылся необыкновенный музей, посвященный нашим любимым четвероногим друзьям – собакам. Открыла этот музей семья местных жителей – Елена и Леонид Морозовы.

Трудно найти человека, который бы не любил этих животных. Для многих они – лучшие друзья и помощники в жизни. Таких четвероногих друзей всегда имели в своей жизни и наши герои. Однажды, 10 лет назад, в доме Морозовых появилась первая фигурка собачки. А за ней вторая, двадцатая, сотая... таким простом фигурок послужило ещё одно увлечение семьи – любовь к путешествиям. Собачки приезжали с хозяевами домой не только из России, но и из разных городов и стран мира. Благодаря путешествиям у Елены и Леонида появлялось много друзей и единомышленников, которые, узнав об их хобби, стали привозить и





Вместе с Еленой Морозовой ленточку перерезает Первый заместитель Главы администрации Любимского района Ярославской области Мазанков Андрей Васильевич.



Морозовы Елена и Леонид с Мазанковым А.В.



Елена и Леонид Морозовы с Бубликом.

присылать собачек из разных мест. Вскоре собаки заняли все свободное место в доме хозяев.

Наслаждаться в одиночку созерцанием своих четвероногих друзей Морозовы не привыкли. Поэтому они решили построить для своих собачек отдельный дом, чтобы любой желающий мог прийти к ним в гости.

Так и появился в городе Любим маленький музей под названием «Будка добрых собак». А охраняет все это богатство огромный добрый пес по кличке Бублик. В настоящее время собачек в Будке более 1000. Стекланные, деревянные, латунные, фарфоровые, металлические, сшитые из ткани и связанные крючком, большие, средние и совсем крохотные, все они ждут гостей и всегда встречают их дружным лаем.

Коллекция постоянно пополняется. Неравнодушные люди привозят фигурки и статуэтки собачек с собой в дар музею или отправляют свою фигурку в музей по почте. Все подарки бережно подписаны с указанием имени и фамилии дарителя. Так что каждый может стать частью этой прекрасной истории.

Семья Морозовых, и дружная стая добрых собак ждёт Вас в гости, по адресу: Ярославская область, г. Любим, ул. Ленина дом 26.

+79056338626 Елена

+79038253848 Леонид

Фотографии предоставлены Морозовой Еленой



Первые посетители музея.



Рекомендации перед прививкой от COVID-19 от биотехнолога А.Н. Байдуся.

Одиннадцать советов от биотехнолога, кандидата биологических наук А.Н. Байдуся, которые помогут свести риск при посещении прививочного кабинета к минимуму.

1. В течение 3-4 дней перед прививкой провести измерение температуры утром и вечером, убедиться, что она нормальная - 36,6 С.

2. Не должно быть нарушений в работе кишечника.

3. Приходя на прививку, выясните, какую вакцину Вам будут вводить.

4. Желательно узнать, внесли ли в Вашу карту запись номера серии вакцины, учтите, сейчас даже при вакцинации животных ветеринары обязательно делают это.

5. Обязательно сообщите врачу перед прививкой все случаи аллергических реакций, которые были у Вас.

6. Желательно убедиться, что этикетка на упаковке с вакциной совпадает с той, что внесена в Вашу карту, и срок применения вакцины не просрочен.

7. После вакцинации посидеть минут 20-30 в коридоре рядом с прививочным кабинетом, и если нормально себя чувствуете, то одеться и идти домой.

8. Лучше не ходить потом несколько дней по магазинам, людным местам и избегать длительных утомляющих прогулок.

9. Помните, что в ближайшие 1-2 недели Ваш иммунитет будет ослаблен, и Вы более уязвимы к атаке вируса кови-

да, а выработка антител только идет.

10. Можете в дальнейшем вести обычный образ жизни, но не забывайте, что любая вакцина обеспечивает защиту от обычной «разумной» концентрации вирусов, и любую защиту может «пробить», если вы попали в концентрированное облако выделений от больных коронавирусом, поэтому избегайте находиться в тесных непроветриваемых помещениях, заполненных людьми.

11. Продолжайте носить маску при нахождении в транспорте, посещении магазинов и для прогулок выбирайте хорошо проветриваемые места без скопления людей.



А.Н. Байдусь, к.б.н., биотехнолог, член Экспертного Совета РДА, первый полный Кавалер почетных знаков РДА «Вместе мы сильнее!» 1, 2, 3 степени.



Поздравляем Константина Николаевича Павлова с присвоением звания Почетного члена РДА.



К.Н. Павлов, Председатель Экспертного Совета РДА.

На юбилейном заседании № 60, посвященном столетию со дня открытия инсулина, высшего коллегиального органа управления МОО «Российская диабетическая ассоциация» (РДА), проходившем в октябре 2021 г. в кафе клубных встреч РДА в Москве, звание прижизненного Почётного члена РДА было присвоено Председателю Экспертного Совета РДА Павлову Константину Николаевичу.

К.Н. Павлов на протяжении более двух десятков лет возглавлял Экспертный Совет РДА, являлся выпускающим редактором «Омского выпуска «Российской диабетической газеты». Являясь Вице-Президентом Ассоциации Российских Универмагов (АРУ) и директором по стратегическому маркетингу ООО СП ТЦ «Омский», крупнейшего в РФ розничного торгового предприятия, площадью 32 тысячи квадратных метров, он разработал и внедрил модели большого расширения Расширенного Ассортиментного Перечня Товаров (РАПТ), рекомендованных РДА и представленных в торговой сети. В Торговом Центре

«Омский» уже в начале пути было представлено почти три тысячи наименований здоровых, функциональных, диабетических, вегетарианских продуктов питания. Многие элементы «системы Павлова» были взяты на вооружение не только универмагами, но и крупнейшими торговыми сетями.

Прошлый опыт работы К.Н. Павлова на руководящих должностях в Министерстве торговли СССР, а потом и в Российской Федерации очень пригодился при выстраивании системы договорного взаимодействия с Союдами производителей различных продовольственных товаров. В Омской области под «патронаж» торгового центра были взяты все дети области, налажены тесные взаимосвязи с врачами-эндокринологами. РДА

удостоверяет присвоение звания «Почетного члена МОО «Российской Диабетической Ассоциации» (РДА) Председателю Экспертного Совета РДА, выпускающему редактору «Омского выпуска «Российской Диабетической Газеты» Павлову Константину Николаевичу за исключительный и выдающийся личный вклад в развитие отношений РДА в пищевой промышленности и в торговле, за организацию помощи больным детям Омской области.

Диплом выдан по номинации Президента РДА и Экспертного Совета на основании Решения № 59 Совета РДА от 20.09.2019 г.

К настоящему Диплому выдан серебряный нагрудный знак 900 пробы № 23 ручной ювелирной работы в виде куполообразной эмблемы РДА.

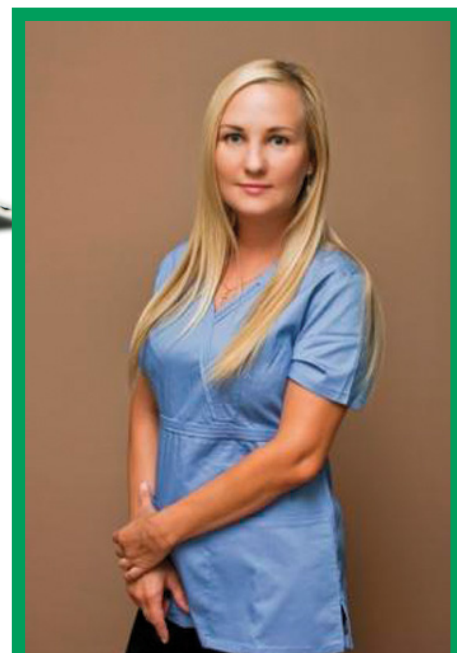


Вручение К.Н. Павлову диплома по номинации Президента РДА Богомолова М.В. и Экспертного Совета на основании Решения № 59 Совета РДА от 20.09.2019 г.



Диабетическая стопа

Сахарный диабет (СД) приводит к серьезнейшим нарушениям работы всего организма. Около 80% заболевших СД сталкиваются с синдромом диабетической стопы. Самое важное в данном случае, вовремя и как можно раньше диагностировать данное заболевание. Для этого необходимо выполнять все предписания лечащего врача и обязательно посещать таких специалистов, как эндокринолог, диетолог и подолог.



У нас в гостях врач-подолог с многолетней практикой, мастер маникюра, Родионова Ольга.

- Ольга, пожалуйста, расскажите немного о своей профессии?

- Подолог – это специалист, занимающийся проблемами стоп. Он может иметь среднее специальное или высшее образование.

- Какими именно проблемами стопы занимается подолог?

- Обычно это мозоли и натоптыши, вросшие ногти, трещины на кожных покровах ног, гиперкератоз и много другое. Подолог внимательно осматривает стопы, опрашивает пациента о наличии хронических заболеваний, общего самочувствия и дает подробные рекомендации по уходу за стопами. Если необходимо, то подолог может обработать проблемные стопы.

- Часто ли необходимо посещать подолога? И от чего зависит частота посещений?

- Все индивидуально. И во многом зависит от состояния здоровья пациента, от наличия

хронических заболеваний или от состояния самой стопы. Например, очень важен тип кожи пациента. По типу кожа может быть толстой, нормальной или тонкой. Стопу с тонкой кожей обрабатывают раз в 3-4 недели, а с толстой – раз в 5-6 недель.

- Ольга, расскажите, пожалуйста, о синдроме диабетической стопы?

- Синдром диабетической стопы – это одно из осложнений сахарного диабета (СД). К сожалению, встречается достаточно часто. «Синдром диабетической стопы – инфекция, язва и/или деструкция глубоких тканей, связанная с нарушением нервной системы и снижением магистрального кровотока в артериях нижних конечностей различной степени тяжести». Это очень точное определение данной патологии сформулировала международная рабочая группа по диабетической стопе.

- Когда человек с СД должен обратиться к подологу, чтобы избежать таких осложнений?

- Хороший вопрос! А ответ один, сразу же, как только поставлен диагноз!

Дело в том, что еще до того момента, как пациент обратился к врачу, сдал все анализы и получил точный диагноз и правильное медикаментозное лечение, разрушительные процессы сахарного диабета уже запущены в организме.

Поэтому, чем раньше человек с СД обратится к подологу. Тем быстрее специалист сможет принять





необходимые меры. Тем легче будет избежать больших осложнений. Ведь если не соблюдать правила ухода со стопой, синдром диабетической стопы будет быстро прогрессировать, что может привести к плохим, а иногда и необратимым последствиям.

- О каких последствиях Вы сейчас говорите?

- Надо понимать, что у человека с сахарным диабетом нарушено кровообращение нижних конечностей. Вследствие этого, даже маленькие ранки и потертости представляют опасность. Раны инфицируются на много быстрее, чем у человека без СД. Они медленнее заживают. Если нет правильного ухода, то раны превращаются в язвы. А язвы, в конечном итоге, приводят к гангрене. Это последняя стадия синдрома диабетической стопы. А гангрена – это всегда ампутация пальца или всей стопы.

Есть еще один фактор, приводящий к гангрене – это грибок. Наличие грибка в несколько раз увеличивает риск гангрены.

- Ольга, подскажите, пожалуйста, что же делать?

- Знаете, избежать таких страшных последствий не так сложно. Самое главное, вовремя обратиться к специалисту!

Регулярно посещать подолога. И конечно, правильный уход и выполнение тех несложных рекомендаций, которые дает подолог.

Иногда, когда мои пациенты получают от меня листочек с рекомендациями, задают один и тот же вопрос: «И это все? Так просто?»

Да. Сами рекомендации просты: Каждый день, утром и вечером, осмотр стоп. Обязательно перед осмотром ноги надо вымыть. Стопы должны быть не горячие, не излишне холодные. У человека с СД должна быть удобная, не тесная, закрытая обувь.

Всегда чистые носки. Надо пользоваться специальными средствами по уходу для людей с сахарным диабетом.

- Что делать, если при осмотре что-то беспокоит?

- Если вдруг человек почувствовал, что у него слишком горячие или холодные ступни, снижение чувствительности в стопах, скованность или ощущение мурашек, появились отеки или боли при ходьбе, то это повод очень срочно посетить врача. Кроме того, если вдруг появились потертости, даже мелкие ранки, натоптыши, язвы, следует обязательно обратиться к специалисту. Причем, это касается всех, не только людей с СД.

- Можете ли Вы по состоянию стопы сказать, что у человека то или иное заболевание?

- Мы, конечно, не волшебники (смеется). Но в моей практике, действительно, был случай, когда увидев и обрабатывая стопу пациенту, я спросила, а есть ли у него СД? Человек очень удивился, потому что ничего подобного о себе не подозревал. Через некоторое время он опять был у меня на приеме и сообщил, что ему диагностировали сахарный диабет. После прошлого посещения он





- Ольга, расскажите, пожалуйста, людям с СД нужен какой-то специальный педикюр?

- Еще один очень правильный вопрос! Людям с СД нужен медицинский или оздоровительный педикюр. Такой вид педикюра понадобится, например, если у Вас возникают проблемы с ногтями. Он подходит так же для людей с деформированными ногтями или пальцами, с заболеваниями кожи ступней. При таком виде педикюра используется специальное оборудование, которым можно эффективно обработать проблемные зоны стоп.



решил сходить к эндокринологу и сдать анализы. Справедливости ради надо сказать, что человек был в возрасте с явными проблемами с самочувствием.

- Ольга, расскажите, пожалуйста, как проходит прием, если к Вам пришел пациент с сахарным диабетом?

- Если пациент пришел первый раз, то такой прием всегда начинается с опроса. Любому грамотному подологу важно все знать о диабете пациента. Это необходимо знать, что точно понимать, какие методы использовать. Далее начинаем осматривать стопы. Кожа классической диабетической стопы тонкая, как пергаментная бумага. Это связано с нарушением кровообращения в нижних конечностях. Кожа очень сухая. Это может привести к образованию трещин. Когда мы начинаем работу, то самое важное – расположить к себе человека. Чтобы пациент доверял тебе, твоим рукам, твоим действиям. Как правило, подологи начинают обработку стоп с проблемных мест. Но все индивидуально. Если пациент нервничает, что можно обрабатывать стопы в любой последовательности. Важно добиться желаемого результата.

- Есть ли еще какие-либо хронические или другие заболевания, при которых обязательно нужно посещать подолога?

- Давайте договоримся: подолога посещать надо всем, не только при наличии каких-либо заболеваний. Традиционно, к подологам обращаются женщины. Так уж повелось, что педикюр в нашей стране ассоциируется с салонами красоты. А это в первую очередь – женский контингент. В последнее время мы часто видим, например, на маникюре мужчин. К специалистам педикюра так же стали обращаться все больше представителей сильного пола. И это правильно! Еще раз скажу – педикюр полезен и необходим всем!

А что касается заболеваний, то помимо диабета, это проблемы с кожей, нейродермиты, псориаз. Лечащий врач назначает лечение, а подолог обрабатывает стопу. В таком тандеме выздоровление наступает быстрее и эффективнее.

- Что бы Вы пожелали нашим читателям?

- Берегите себя! Относитесь к себе и своему организму внимательно! Не занимайтесь самолечением! Если возникают проблемы, то обращайтесь к специалистам, в проверенные клиники. Здоровье Ваших ног – это здоровье Вашего организма в целом.



Гранола или мюсли?

Гранолу и мюсли многие считают одним и тем же продуктом. Разберемся, так ли это. В основе обоих - злаки с добавлением орехов, ягод, сухофруктов, семечек, цукат. Оба продукта можно отнести к полезному завтраку, так как злаки — это сложные медленные углеводы, которые надолго сохраняют чувство сытости, не вызывают резких колебаний сахара в крови и считаются источником пищевых волокон. Такой завтрак богат клетчаткой, которая помогает наладить пищеварение и снизить уровень холестерина. Помимо этого, не стоит забывать и о большом количестве витаминов и минералов (Е, В, калий, магний и др.)

В чём разница между гранолой и мюсли?

Главное различие - в способе приготовления. Мюсли — это сырые, необработанные злаки. Гранола же, в свою очередь, проходит термическую обработку (жарится или запекается). Соответственно, время на приготовление вашего завтрака или перекуса будет отличаться в зависимости от продукта. Гранола готова к употреблению сразу же, её можно есть как в сухом виде, так и добавив молоко (обычное или растительный напиток), йогурт, ряженку, сок и т. д. А мюсли чаще всего необходимо залить жидкостью и дать настояться, чтобы сырые хлопья разбухли.

В мюсли чаще орехов, сухофруктов или цукат добавляют незначительное количество, зато содержание белого рафинированного сахара – в избытке (для придания вкуса).

Как правильно выбрать гранолу?

В целом тренд на здоровый образ жизни и правильное питание плотно вошёл в нашу жизнь. И при выборе гранолы стоит обратить внимание на то, в каком порядке перечислены ингредиенты на упаковке. По регламенту компоненты в составе продукции указываются в порядке убывания их массовой доли. Например, если в составе преобладает сахар, это должно вызвать сомнения в пользе продукта.

Предпочтение стоит отдать вариантам без добавления сахара, без пальмового масла, без красителей, без консервантов, но с цельными орехами, ягодами и фруктами сублимационной сушки, а не с цукатами. А дома при вскрытии упаковки обратите внимание на запах: если чувствуете прогорклое масло, продукт употреблять не стоит.

Реклама

**МЕНЬШЕ КАЛОРИЙ,
БОЛЬШЕ
ЭНЕРГИИ!**



bio nova ДНЯ ОСНОВА

✓ ЦЕЛЬНЫЕ ФРУКТЫ И ОРЕХИ

✓ НЕ СОДЕРЖИТ САХАРА

✓ БЕЗ ПАЛЬМОВОГО МАСЛА

✓ БЕЗ КОНСЕРВАНТОВ И КРАСИТЕЛЕЙ

@public_bionova

ул. Солнечная, стр. 20, посёлок Милзат, п. Краснопахорское, г. Москва, 108828, Россия, т.: +7 495 226 56 55, ф.: +7 495 226 56 66
novaproduct.ru, bionova-shop.ru

Реклама

Вкусно и полезно!



@djimir_k
@bifrut.ru

ООО "ТД "Диамир К"
+7(495)739-22-00

Bifrut

Ответы на кроссворд:

По горизонтали: 3. Шасси. 8. Чаевые. 9. Светоч. 10. Катет. 11. Сириус. 12. Уголок. 13. Парик. 16. Герасим. 19. Кашевар. 23. Брезент. 24. Ликёр. 25. Репин. 26. Оригами. 29. Поводок. 32. Находка. 35. Макар. 37. Ужимка. 38. Кризис. 39. Шашни. 40. Пряник. 41. Заклад. 42. Афера.

По вертикали: 1. Галифе. 2. Эврика. 3. Шекспир. 4. Сатир. 5. Истукан. 6. Реноме. 7. Ворота. 14. Америка. 15. Икебана. 16. Галоп. 17. Рукав. 18. Сброд. 20. Стрих. 21. Выпад. 22. Рента. 27. Ромашка. 28. Маркиза. 30. Обжора. 31. Отмена. 33. Описка. 34. Климат. 36. Кашне.



Дисграфия: что это и как с ней бороться?

Сегодня очень актуальная проблема у детей – дисграфия. Многие родители в основном сталкиваются с данной проблемой в начальной школе, когда ребенок овладевает первыми навыками письма.



У нас в гостях мама троих детей, логопед Арутюнян - Гаямян Яна Владимировна.

Что такое дисграфия?

Дисграфия - это частичное нарушение процесса письма, при котором наблюдаются стойко повторяющиеся ошибки: замена букв, замена звуко-слоговой структуры слова, нарушение слитности написания слов и предложений, аграмматизмы на письме.

Письмо представляет собой сложную форму речевой деятельности, многоуровневый процесс. В нем принимают участие различные анализаторы: речезвуковой, речедвигательный, зрительный, общедвигательный. Между ними в процессе письма устанавливается тесная связь и взаимообусловленность. Письмо тесно связано с процессом устной речи. Процесс письма в норме осуществляется на основе достаточного уровня сформированности не только определенных речевых, но и неречевых функций: слуховой дифференциации звуков, правильного их произношения, языкового анализа и синтеза, сформированности лексико-грамматической стороны, зрительного анализа и синтеза, пространственных представлений.

Виды дисграфии:

• **Артикуляторно-акустическая.** Ребенок неправильно произносит звуки, а значит, проговаривая их про себя, неправильно записывает. Для лечения этого вида дисграфии нужно работать над правильным

произношением звуков.

• **Акустическая.** В данном случае ребенок правильно произносит звуки, но путает их со схожими по звучанию (глухие-звонкие: б-п, д-т, з-с; шипящие: с-ш, з-ж; не различают мягкость отдельных звуков).

• **Оптическая.** Ребенок с оптической дисграфией затрудняется в написании и различии букв: добавляет лишние элементы (палочки, черточки, кружочки), пропускает нужные, даже пишет зеркально - в обратную сторону.

• **Дисграфия из-за проблем языкового анализа и синтеза.**

Ребенок в письме может пропускать или повторять целые слова, переставлять слоги и буквы местами, писать слитно разные слова (путать приставки и предлоги у существительных – писАть слитно или отдельно, прикреплять к одному слову часть следующего слова).

• **Грамматическая дисграфия.** Выявляется, как правило, после 1-2 класса, так как требует



больших знаний правил написания слов («хороший кошка», «красивый солнце» и т.п.). Проблема связана с тем, что ребенок не может склонять слова по родам и падежам, не может согласовать прилагательное и существительное. Эта проблема наблюдается в двуязычных (билингвальных) семьях или, когда ребенок обучается на неродном языке.

За все время изучения данной проблемы исследователи так и не пришли к единому мнению о причине возникновения дисграфии у детей. Одни склоняются к тому, что у детей плохая память. Поэтому им трудно запоминать буквы, слоги и звуки, и они не могут соотносить звуки с буквами. Другие исследователи данной патологии настаивают на том, что причиной данной проблемы являются негативные наследственные факторы. Например, алкоголизм, психопатия или эпилепсия родителей, возможные последствия родовой травмы. Существует мнение, что нарушение сформировалось под воздействием неправильно подобранных форм обучения:

- несвоевременное начало обучения ребенка грамоте;
- формирование навыков письма в недопустимо раннем возрасте;
- применение обучающих материалов, не соответствующих возрасту и зрелости ребенка.

Важно понимать, что дисграфия не появляется неожиданно, патология заложена в самом раннем детстве. Если в дошкольном возрасте преобладало отставание грамматической формы речи, то на письме будут присутствовать ошибки грамматического характера – слитное написание слов и предлогов и т.п. А если у ребенка в дошкольном возрасте возникли проблемы звукового характера, то в письме будут преобладать ошибки фонетического характера.

Обязательно с такой проблемой надо обращаться к специалистам. Основная работа ведется логопедом. Логопед помогает ребенку в развитии обоих полушарий мозга; учит различать, произносить и записывать звуки.

Психоневролог поможет выявить сопутствующие нарушения (если они есть) и назначить медикаментозное лечение.

Родителям и ребенку стоит запастись терпением. Процесс исправления дисграфических нарушений долгий, требующий систематических занятий. Дети с таким нарушением очень чуткие и осознают свою особенность. Задача взрослого поддерживать, помогать, заинтересовывать и мотивировать ребенка на успешный результат.

Как специалист и мама троих детей, я бы порекомендовала с ребенком говорить правильно, четко произнося каждый звук. К сожалению, многие родители любят повторять за детьми их неправильные слова и фразы.

Надо обязательно заниматься с ребенком в игровой форме, развивая его память. Например, берем три предмета (дальше мож-

но и больше предметов), ставим перед ребенком, цель – запомнить последовательность. Просим закрыть глаза, перемешиваем. И ребенок после озвучивает правильную последовательность предметов.

Обязательно надо делать в домашних условиях физическую зарядку, для того чтобы ребенок научился владеть своим телом.

Детям, которые уже умеют читать – дать задание подчеркнуть в тексте какую-нибудь одну букву. Например, «А» или «О». Начинать нужно с одной буквы. Упражнение выполняется не более 5 минут ежедневно. Затем предложить ребенку отмечать парные буквы, которые имеют некоторое сходство (г-д, е-ю, д-б, п-т, п-р, м-л).

Так же порекомендовала бы заниматься музыкой: играть на фортепиано, гитаре, скрипке и петь в хоре. И соответственно, следовать рекомендациям специалиста - логопеда, с которым Ваш ребенок занимается.

Повторю: задания необходимо выполнять ежедневно!

И успех Вашему ребенку обеспечен.

Логопед Яна Владимировна Арутюнян - Гаямян.





РЕЦЕПТЫ ОТ ФРАУКЮХЕ

Представляем Вам рецепты, которые легко и быстро готовить, а также проверены нашими редакторами! Полученные блюда приносят пользу здоровью в любое время года.



Салат с льняным маслом.

Ингредиенты:

- Красный лук – 1/2 шт.;
- Огурец – 1 шт.;
- Редис – 3 шт.;
- Чеснок – 3 зубчика;
- Яйцо варенное – 2 шт.;
- Мини-зелень – 1 упаковка;
- Масло льняное «Богородское» – 2 ст. л.;
- Соль – по желанию.

Постоянное употребление льняного масла способствует укреплению иммунитета, нормализует обмен веществ, снижает уровень «плохого» холестерина в крови.

Вымойте овощи и просушите. Нарежьте кубиками лук, огурец и редис. Яйцо потрите на крупной терке и нарежьте дольками. Мелко порежьте чеснок. Добавьте мини-зелень и льняное масло, перемешайте. Соль добавьте по вкусу. Приятного аппетита!

Оладьи из отрубей.

Ингредиенты:

- Кукурузные отруби «DrDias» – 2 ст.л.;
- Овсяные отруби «DrDias» – 1 ст.л.;
- Творог – 100 г;
- Яйцо – 1 шт.;
- Разрыхлитель – 3 г;
- Льняное семя «Верное средство» - для украшения;
- Соль – по вкусу.

Смешайте кукурузные и овсяные отруби «DrDias», творог, яйцо, разрыхлитель и соль. Сформируйте из полученной массы шарики небольшого размера, сделайте из них лепешки. Посыпьте сверху льняными семенами «Верное средство», выложите на противень, предварительно выложив на него бумагу для выпечки. Выпекайте лепешки в разогретой до 180°C духовке примерно 30 минут.

Приятного аппетита!



Сырники с семенами чиа.

Ингредиенты:

- Творог – 200 г;
- Семена чиа «Верное средство» - 1 ст. л.;
- Изюм – 1 ст.л.;
- Яйцо куриное – 1 шт.;
- Мука – 4 ст. л.

Разомните творог вилкой и вбейте в него яйцо. Добавьте в массу семена чиа «Верное средство», изюм и муку, перемешайте. Сформируйте сырники и обжарьте на предварительно разогретой сковороде до полной готовности. Приятного аппетита!



Смузи с печеньем.

Ингредиенты:

- Банан – 2 шт.;
- Яблоко – 2 шт.;
- Питьевой йогурт – 200 мл;
- Печенье сдобное – 50 г;
- Корица молотая – 2 ч. л.

Бананы и яблоки очистите от кожуры, порежьте кубиками. Печенье разломайте руками и размельчите в блендере. Отдельно измельчите в блендере бананы и яблоки до состояния пюре. К пюре добавьте измельченное печенье и йогурт, взбейте массу блендером 1-2 минуты. Получившийся смузи разлейте по стаканам, украсьте сверху корицей.

Приятного аппетита!



Ананасово-сырные тарталетки.

Ингредиенты:

- Крекер «Bifrut» – 100 г (1/2 упаковки);
- Сыр плавленый «Дружба» - 80 г;
- Чеснок – 1 зубчик;
- Сметана 20% – 2 ст.л.;
- Ананас консервированный в соке – 100 г.

Слейте сок с ананаса, порежьте его на кубики. Сырок потрите на мелкой терке. Чеснок очистите, пропустите через чеснокодавку. Смешайте порезанный ананас, сырок, чеснок и сметану, перемешайте до однородной консистенции. Выложите на тарелку крекеры «Bifrut», распределите получившуюся массу по крекерам.

Приятного аппетита!



Эти и другие рецепты ищите на нашей странице в Instagram - @diamir_k.



Рубрика: повтор по просьбе читателей.

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 употреблять любую молочную продукцию, кроме сычужных сыров и продуктов с желатином;
- **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.

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 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 больше переходящего бессознательно от мясоедения к растительной пище, и сознательно - в проявившемся с особенной силой и принимающем всё большие и большие размеры движению 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 гостиных и трактиров.

Движение это должно быть особенно радостно для людей, живущих стремлением к осуществлению царства божия на земле, не потому, что само вегетарианство есть важный шаг к этому царству (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 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.).

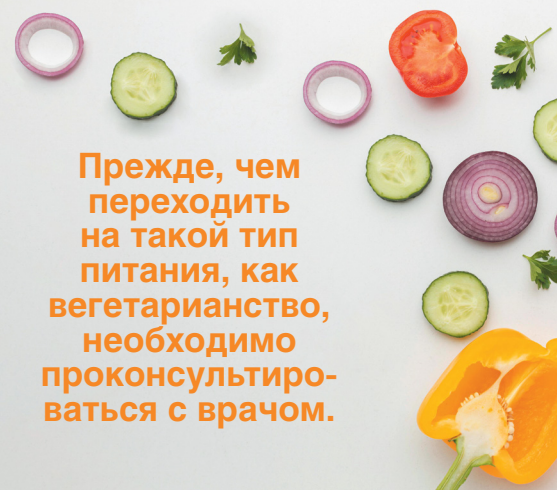
Существует большое количество мифов о вегетарианском питании и его влиянии на здоровье человека. Оно имеет, как преимущества, так и недостатки. Многие считают, что достаточно исключить мясо и другую пищу животного происхождения из своего рациона. Но это не так. Необходимо заменить её на продукты, похожие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

Ниже мы перечислим ряд мифов о вегетарианстве:

Миф 1. Вегетарианство поможет похудеть - это заблуждение. Так как человек продолжает употреблять сладкое и мучное, просто в другом виде. Худеют не от определенного вида пищи, а от недостатка калорий.

Миф 2. 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.

Миф 3. 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, содержащие их.



Прежде, чем переходить на такой тип питания, как вегетарианство, необходимо проконсультироваться с врачом.

Миф 4. 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.



Миф 5. Вегетарианцы всегда голодные – заблуждение. Растительная еда довольно питательная. Из такой пищи человек может получать достаточное количество жира, белка и клетчатки.

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 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 рас-



тительной 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.

На полках магазинов можно найти товары со специальными ярлыками. 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, которые 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. Важно - 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. 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 избрали 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!



PROTEIN REX

полезные протеиновые десерты

без сахара



ИП Родичкин А. А., 142181, М. О., г. Подольск, мкр. Климовск, Бережковский проезд, д. 11 А, стр. 1; 495-8403298, 8 (916) 511-1192; loren2000@yandex.ru



Почему люди варят мыло?



Вера Корнилова – создатель и идейный вдохновитель компании «Мама Мыла». Мыловар со стажем. Успешный блогер. Она пишет книги, придумывает новые формы для создания мыльных шедевров. И приглашает всех заняться таким красивым и интересным делом.

Почему домашнее мыловарение захватило сердца десятков тысяч людей? На это есть несколько причин.

Часто мыловарение становится спусковым крючком, и люди, далекие от творчества, открывают в себе и другие творческие способности. Придумывание законченного образа своих работ является отличной тренировкой креативности. Мыловарение сочетает в себе работу с ароматами, формой, цветом. К тому же важная часть мыла – его название и упаковка. Можно пойти еще дальше – и о каждом мыле написать историю. Вашей фантазии будет на чем потренироваться.

Очень приятно пользоваться мылом, в котором действительно есть молотый кофе, мёд и овсяные хлопья. Приятно самой выбирать, какие ощущения я хочу испытывать – жесткий скраб, бодрящая свежесть или сливочная нежность? И предоставить себе такой выбор с легкостью и удовольствием.

Вы становитесь немного колдуньей, а кухня наполняется живыми запахами апельсинов, шоколада и пряностей. И при этом многое для мыловарения у Вас уже есть.

Ваши знакомые, коллеги и друзья будут знать, что подарок от Вас будет интересным, необычным и, самое главное – полезным и всегда нужным в доме. А Вам останется только вопрос – какое мыло подойдет конкретному человеку лучше всего? Только представьте, сколько восторгов Вы получите при попадании «в яблочко»!

Дети тоже любят варить мыло. С трех лет они с гордостью перемешивают ингредиенты под присмотром взрослых. Самостоятельно творят с 6-7 лет. Дети обожают мыть ручки самолично сваренным мылом. И уже не надо напоминать об этом и пугать злыми бактериями.



Мыльная основа.

Есть два способа сделать мыло.

Первый, известный еще из уроков химии – из масел и щелочи. Именно так варят мыло с 18 века. Этот процесс мыловары называют изготовлением мыла «с нуля». Он требует четкого соблюдения рецептуры и правил безопасности, ведь щелочь – вещество опасное. Но есть и плюс – мыловар полностью управляет составом мыла. Сейчас этот способ также популярен, ведь можно сделать полностью натуральное мыло по классической технологии с заданными свойствами.

Второй способ более молодой – использование мыльной основы. Преимущества этого способа в простоте, скорости и безопасности. Сварить свое мыло из основы не опаснее, чем заварить чайный пакетик. Основа – это практически готовое мыло. Только без цвета и запаха. Можно просто отрезать кусок мыльной основы подходящего размера, и сразу начать пользоваться.

Задача мыловара – превратить безликий кусок основы в источник радости и пользы. Гармонично сочетать аромат, форму и цвет.



Виды мыльных основ.

Обратите внимание, речь идет именно о специальной основе, а не о готовом покупном мыле. Мыльную основу изготавливают на производствах, она состоит из глицерина и химических добавок, которые делают ее твердой и мылящейся. Продается в специальных магазинах для мыловаров.

Работа с мыльной основой.

Основу нужно нарезать на небольшие кусочки и нагреть на водяной бане или в микроволновой печи. Нельзя нагревать основу на плите, на открытом огне.

Мощность и время нагрева в микроволновой печи зависят от объема основы. Для стакана основы это 12 минут при мощности 400 Ватт. При нагревании в микроволновке в центре емкости может остаться нерастопленный кусок, а остальная основа перегревается. Для равномерного

нагрева периодически останавливайте процесс и перемешивайте кусочки. Желательно не доводить основу до кипения.

Основа начинает плавиться при температуре около 70 градусов Цельсия. В горячем состоянии она становится жидкой, как кисель. Именно в этот момент в нее легко добавить выбранные ингредиенты – красители и ароматизаторы. Когда основа остынет, она станет твердой. Таким мылом можно уже пользоваться.

Важно знать: основу можно нагревать несколько раз. Это значит, что неудачное мыло можно заново порезать и растопить. Однако при нагревании выделяется влага, поэтому при переплавке долийте небольшое количество воды. А если Вы успели мыло ароматизировать, то аромат при повторном нагревании уменьшится. Это тоже стоит учитывать.



Посуда.

Для приготовления мыла достаточно посуды, которая уже наверняка есть на Вашей кухне. Не обязательно покупать отдельную посуду для работы. После использования тщательно смойте остатки мыла – и ею снова можно пользоваться для приготовления еды. Ведь Вы пользуетесь посудомоечными средствами? Так и тут, сварить мыло – это как очень тщательно намылить.

Но можно купить и специальную посуду, устойчивую к нагреванию. Так у Вас появится настоящая лаборатория.



Формы для мыла.

Формой для мыла может стать любая емкость, если она:

- выдерживает температуру 70-80°C;
- достаточно гибкая, чтобы готовое мыло можно было достать;
- имеет удобную и привлекательную форму.

Как Вы видите, возможностей очень много. Можно использовать и пластиковые контейнеры от йогурта и сметаны, и картонную упаковку от молока и кефира, и силиконовые формы для выпечки, и многочисленные формы, изначально придуманные для мыла.

Какую форму выбрать для первых творческих поисков? Начинающие мыловары обычно очень спешат увидеть свои первые произведения, и поэтому я рекомендую им пользоваться силиконовыми формами. Из них мыло можно достать сразу, как только оно застынет.

К тому же силиконовых форм придумано для мыловаров очень много, и они поражают своим продуманным дизайном. Есть формы, которые очень похожи на живые цветы. В мыловарении даже возникло направление «мыльной флористики». Такой букет не только простоит дольше настоящего, но и будет наполнять помещение приятным ароматом.

Или можно собрать набор из мыла, сделанного в форме сладостей. Дополнив такой набор открыткой, легко сделать тематический подарок к любому празднику. Именно поэтому у мыловаров самые горячие сезоны – это перед Новым годом и 8 марта.

Подробнее о том, как варить мыло, можно узнать на сайте mama-mila.ru. На этом сайте собрано уже более 100 видеоуроков, по которым легко можно научиться делать как простое, так и сложное фантазийное мыло. А также на этом сайте можно купить все необходимое для мыловарения, начиная от мыльной основы и заканчивая упаковкой.

@veramamamila
Корнилова Вера

Фотографии предоставлены автором



Реклама
www.diamirka.ru
info@diamirka.ru
[@diamir_k](https://www.instagram.com/diamir_k)

ПОЛЬЗА ЛЕТА - В БАНКЕ!

Bifrut®
[@bifrut.ru](https://www.bifrut.ru)



[@drdias.ru](https://www.dr-dias.ru)



ООО «ТД «Диамир К» +7(495)739-22-00



Реклама



МАСЛО БОГОРОДСКОЕ:

- ЛЬНЯНОЕ;
- ГОРЧИЧНОЕ;
- ТЫКВЕННОЕ;
- КУКУРУЗНОЕ.



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

МАСЛО ДЕРЕВЕНСКОЕ ЛЬНЯНОЕ:

- Богато Омега-3 и Омега-6;
- Богато витаминами А и Е;
- Улучшает обмен веществ.



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

УСТИНОВСКОЕ ЛЬНЯНОЕ МАСЛО

- С МАСЛОМ ЗАРОДЫШЕЙ ПШЕНИЦЫ
- С МАСЛОМ ИЗ СЕМЯН ЧИА
- ЛЬНЯНОЕ НАТУРАЛЬНОЕ



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



Рубрика: повтор по просьбе читателей.



Льном только и живём!

На Руси лён почитался нашими предками. Они употребляли его в пищу, делали ткань и шили одежду, утепляли деревянные дома. Из русского фольклора, до наших дней дошло много пословиц о льне: «У льна-долгунца два лица: семя на племя, а нить на ткань», «Кто посеет лен, пожнет золото». Это растение кормило всю семью и приносило доход в дом. Но стоит сказать и о полезных свойствах семени льна.



Состав их богат жирными кислотами Омега-3 и Омега-6, которые так необходимы организму, витаминами А, С, Е, F, марганцем, калием, магнием, цинком, алюминием, хромом, кальцием, йодом, минеральными веществами и антиоксидантами.

Употребляя одну столовую ложку семян, вы получаете суточную норму полиненасыщенной жирной кислоты Омега-3. Врачи-диетологи называют её незаменимой или жизненно важной, потому что из неё организм образует другие нужные жиры. Помогает нормализовать уровень холестерина в крови, улучшает показатели артериального давления, приводит в норму уровень сахара в крови. Семена льна благотворно влияют на желудочно-кишечный тракт, функции почек, печени, щитовидной железы. Используют для профилактики гастрита и язв желудка. Клетчатка, содержащаяся во льне, выводит из организма токсины и шлаки, что является

позитивным фактором для худеющих людей. Витамин F – улучшает обмен веществ, что также способствует похудению. Лен повышает иммунитет всего организма, является противовоспалительным средством. Семена льна также используют в косметологии, насыщая кожу лица и волосы витамином А и Е.



Как было выше сказано, лён благотворно влияет на желудок, его следует употреблять каждый день. Сейчас существуют различные способы применения:

- Добавляя ложку семян в кашу на завтрак, вы с утра получите необходимое количество витаминов на весь день.

- При диете смешивайте семена льна с кефиром, что способствует похудению.

- Приготовьте отвар из семян льна для комплексного очищения организма.

- Если у вас гастрит или язва, сделайте кисель из льняных семян, он поможет нормализовать работу желудка.

- Современные производители добавляют лен в злаковые батончики, что является удобным перекусом на работе или учебе. Его всегда можно положить с собой.

- Ешьте семена льна, как орешки, это очень вкусно и полезно.

Лицам, страдающим сахарным диабетом, семена льна необходимы. В них содержится минимальное количество углеводов, которые помогают пище лучше усваиваться, не повышая уровень сахара в крови. Увеличивается чувствительность тканей к действию инсулина, вырабатывается инсулинорезистентность. Содержащиеся в семенах льна, витамин В6, клетчатка, Омега-3, лигнаны, благотворно влияют для больных диабетом второго типа, предотвращают переход в более тяжелую стадию. Как было выше сказано, семена льна оказывают положительное действие на желудочно-кишечный тракт, а у людей страдающих диабетом, нередко происходят проблемы с работой именно этой системы. Также он восстанавливает бета-клетки поджелудочной железы. Лен влияет на мочеполовую систему, это важно для людей страдающих диабетом, так как у них бывают расстройства мочевыделительных органов. Организму, страдающему сахарным

диабетом, необходимы натуральные вещества и элементы. В семенах содержится большое количество полезных витаминов, микроэлементов, полиненасыщенных жирных кислот, которые помогают бороться с недугом, влиянием диабета на функции органов и систем. Но не стоит забывать, что семена льна оказывают мощный профилактический эффект из-за своего состава, не являются лекарством. Существуют некоторые рецепты употребления семян льна для людей, страдающих сахарным диабетом. Все они оказывают профилактическое действие при регулярном употреблении в течение месяца.

Лён – это отличное средство привести свой организм в порядок. Он является профилактикой от многих заболеваний, повышает иммунитет и дарит здоровый внешний вид!

Рецепты употребления семян льна:

Рецепт №1.

2 ст. л. льна растереть в муку и залить 0,5 стакана кипятка, поместить в эмалированную посуду и кипятить 5 минут. Остудить и пить 1 раз за 30 минут до еды. Пить всегда свежий отвар.

Рецепт №2.

2 ч. л. семян льна залить 1 стаканом холодной кипяченой воды, дать настояться в течение 2 часов. Готовый настой употреблять перед сном.

Рецепт №3.

5 ст. л. семян льна залить 5 стаканами воды и варить на медленном огне в течение 10 минут. После приготовления, дать настояться 1 час и процедить. При диабете нужно употреблять 3 раза в день по 0,5 стакана.



БЕЗ ГЛЮТЕНА - ВКУСНО!

- Сырьё не содержит глютен;
- Не содержит сахар;
- Ускоряет метаболизм;
- Содержит сбалансированный комплекс витаминов и минералов.

@diamir_k

@rototajka



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



УНИКАЛЬНЫЕ ПРОДУКТЫ БЕЗ Е-шек!



ООО "ТД "Диамир К"
+7(495) 739-22-00
www.diamirka.ru
info@diamirka.ru
[@diamir_k](https://t.me/diamir_k)
[@bifrut.ru](https://t.me/bifrut_ru)

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

Главный редактор — Кондратцева Алла Дмитриевна
Редактор — Юригина Екатерина
Верстка, макет — Филатова Кира
Иллюстрации предоставлены сайтом ru.freerik.com
Объединенный выпуск.
Издается редакцией АНБО «Диабетическая газета»:
105203 Москва, ул. 15-я Парковая, д. 5, оф. 302.
Спонсор выпуска ООО «ТД «Диамир К»,
www.diamirka.ru, info@diamirka.ru

«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 +7(495) 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 23.01.2022 г.
Объем 72 стр. Тираж до 30000 экз. Заказ № 00032 от 23.01.2022 г.

Московский выпуск №31(1145)/1-2022
Южный (Ростовско-Донской) выпуск №24(1185)/1-2022
Тульский выпуск №23(1175)/1-2022
Санкт-Петербургский выпуск №25(1155)/1-2022
Ставропольский выпуск №26(1165)/1-2022
Курганский выпуск №22(1135)/1-2022
Краснодарский выпуск №22(1125)/1-2022
Дальневосточный выпуск №17(1115)/1-2022

