

Малахов+  Форум



Сделать стартовой | Добавить в избранное

Регистрация на сайте | Напомнить пароль?

**ОСНОВНОЕ МЕНЮ**

- ❖ О сайте
- Малахов+**
  - ✓ Главная
  - ✓ Конспекты Малахов+
- Дополнительно**
  - ✓ Авторские работы
  - ✓ Малахов+АиФ
  - ✓ М+, герои
  - ✓ Критика
- Разное**
  - ❖ Статьи
  - ❖ Травник
  - ❖ Тайны воды
  - ❖ Диеты
  - ❖ Нравы
  - ✓ Спроси у доктора

Официальный сайт Г. П. Малахова: смотри [www.genesha.ru](http://www.genesha.ru)

**ПОПУЛЯРНЫЕ СТАТЬИ**

- » Лунный календарь
- » Стать стройной ни в чём себе не отказывая
- » Коренья для похудения
- » Рецепты для женщин
- » Шунгит для еды или как сохранить продукты свежими
- » Какое масло полезнее, сливочное или растительное?
- » Спасаем сосуды от холестерина
- » Сегодня мы заварим чайку, и будем здоровы
- » Устав для суставов
- » Чай, кофе, минералка. А толи мы пьем?

**Логин :**

**Пароль :**

Главная » Архив » Конспекты » Диабет, как не попасть в его сети?  
 9 октября 2009 - **Диабет, как не попасть в его сети?**

Материалы публикуются с согласия официального сайта Малахова Г.П. ([www.genesha.ru](http://www.genesha.ru))

Сегодня 9 октября, пятница

- 21 лунные сутки. В 17.16 начнутся 22 лунные сутки. Наступает время активности костной системы, кожи и колений. Последующие два дня наиболее благоприятны для очищения суставов связок и кожи. Для целенаправленного очищения суставов от солей можно сходить в парную. Для лучшего потопотделения пейте чай из липового цвета, листьев смородины, душицы, зверобоя. В парной используйте берёзовые веники. А после бани пейте свежевыжатые соки.

**К нам пришло письмо, в котором есть вот такие строки «Не давно случайно узнала, что у меня диабет. Я в панике, ведь у меня внук. Что мне делать? Помогите стать здоровой».**

**Ну конечно мы постараемся ответить на это письмо. И все вместе постараемся узнать «что можно делать, если диагноз «диабет» уже прозвучал?».**  
**Встречайте, Наталья Федюшина!**



- у меня собачка есть, и я всё время с ней хожу, гуляю. И вот, проснулась я утром, и мы пошли с ней гулять. Темно, шесть часов утра. Иду, вдруг у меня закружилась голова, и мне плохо стало. Я упала, согнулась, лежу. Хорошо, автобусная остановка рядом. Собака моя лает. Смотрю, люди стали ко мне подходить. Кто руки растирает, кто щёки растирает, кто... И вот, подняли меня и отвели домой.

Думаю, надо сходить к доктору. Прихожу к доктору, он меряет мне давление и тут же вызвали «скорую» и отправили меня в больницу. Давление было 220 на 120. Целых 30 дней я лежала, делали мне капельницы, уколы. Взяли анализы, и вдруг объявляют мне, что у меня поднялся сахар, сахарный диабет. Сказали, что надо принимать лекарства.

**Расскажите подробнее о том, как вы жили до этого приговора?**

- семья у меня большая, живём мы все в одном доме. Живу я с сыном, со снохой, и с внуком. И в этом же доме на третьем этаже живёт дочка с зятем и внуком. Я им пироги, белыши,... жарю, парю.

**Кушайте мои дорогие, кушайте,... заболеете быстрее!**

- точно. Сын и зять скоро меня догонят. А в субботу у нас я блины пеку. Собираю всех на завтрак.

**ГМ:** опять жирное, сладкое, мучное

- да. Как хорошая добрая мама я звоню с утра «дети приходите, бабушка блинов напекла».

**А нет, чтобы сказать «дети, собирайтесь, сегодня идём на лыжах»**

- когда-то было и такое

**В группу риска попасть легко, а вот выйти потом из рядов диабетиков очень сложно.**

**ГМ:** чтобы выйти из этих рядов, надо применить усилие. Кардинально пересмотреть образ жизни. Потому что в группу риска входят те, кому за 40, кто последнее время набрал вес, и не может сбросить.

- за последний год я набрала где-то 10-15 кг лишнего веса

**ГМ:** и если постоянно повышается давление.

- да, есть такое

**ГМ:** и если не сходит отёчность на ногах

- да, есть такое

**ГМ:** и если в избытке на вашем столе жирная пища

- да, есть, конечно, душа-то русская любит

**Геннадий Петрович, а что нужно есть для того чтобы начинающийся диабет всё-таки взять под уздцы?**

**ГМ:** раньше диет не было, инсулина не было. Что делали? Больше овощей, несладких фруктов, кисленьких, вишня хорошо. Можно орехи, мясо нежирное. И каши из цельного зерна. Очень хорошо вам подходит фасоль. Кстати, показателем того, входите ли в группу риска заболеть диабетом, является размер нашей талии. Талия здорового человека должна быть не более 82 см. Давайте замерим вашу.

- давайте

**ГМ:** она у вас 120 см.

Кстати, соотношение между талией и тазом также влияет. Если меньше 20 см величина таза и талии, это также говорит о том, что есть предрасположенность. Так,... у вас 20. И я хочу вам показать продукты и блюда, которые можно есть при сахарном диабете. Вы любите сладкое?

- люблю

**ГМ:** можно использовать ту же самую морковь. Мы с вами можем выдавить из неё сок, им попоить внуков, чтобы они крепче были. А сами,... ни в коем случае не выбрасывать жмых,... его мы используем в качестве конфеток.

**Людам, у которых сахарный диабет, рекомендуется есть помалу и часто.**

**КАЛЕНДАРЬ**

« Декабрь 2009 »

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

» Лунный календарь (Декабрь)

**НОВОЕ НА ФОРУМЕ**

- » Очищение травами! 9790
- » АСД-2 фракция 69
- » Фурункулы мучают уже в течении 8 месяцев 2
- » Опоясывающий лишай 2
- » Какие есть ррецепнты лечения лечонки? 1
- » Пробиотики 0
- » трутвик для похудения 12
- » миома матки 0
- » Ищем рещенты? 110
- » Применение урины при грудном вскармливании. 1

**МЕНЮ ФОРУМА**

❖ Главная

**I Поиск, вопросы, курилка**

- ❖ Ищу рецепт!
- ❖ Малахов+
- ❖ Неторопливая беседа
- ❖ Поиск трав (больниц, людей и т.п.)

**II Семья**

- ❖ Наши маленькие дети!
- ❖ Женское здоровье
- ❖ Мужское здоровье
- ❖ Рецепты по наследству

**III Красота и здоровье**

- ❖ Природная красота
- ❖ Похудеть - помолодеть!

**IV Общие темы**

- ❖ Очищение организма
- ❖ Эликсиры
- ❖ Правильное питание

**V Будем здоровы!**

- ❖ Глаза - зеркало души
- ❖ Системные нарушения
- ❖ Кишечник, печень, почки
- ❖ Суставы, позвоночник
- ❖ Дерматология
- ❖ Аллергия
- ❖ Инфекции, вирусы, яд...
- ❖ Лёгкие, бронхи
- ❖ Ухо, горл, нос, простуда
- ❖ Алкоголизм, курение и т.п.
- ❖ Сердце, сосуды
- ❖ Нервы, психика, мозг
- ❖ Онкология
- ❓ ? Инструкции по форуму

**НАША РАССЫЛКА**

Периодическое уведомление о некоторых новых конспектах, темах на форуме и статьях нашего сайта.

**РАССЫЛКИ@mail.ru**

Подписаться на рассылку "Малахов+ (конспекты, статьи)"

**ГМ:** да, эта рекомендация основана на том, что наш желудочно-кишечный тракт должен работать регулярно, небольшими порциями. И тогда он прекрасно справляется с пищей. Но как только мы много загружаем, уже перегруз идёт,... и желудок не работает, и тяжело.

Поэтому вот как захотелось есть, вы раз и съели эту «конфету» из морковного жмыха.

А я ещё порекомендую вам очень простой напиток, который снижает вес. Его вы будете пить каждое утро, и желательно и на ночь: 0,5 ч.л. яблочного уксуса на стакан тёплой кипячёной воды.

**И хотя бы один грамм мёда. Ведь диабетикам много нельзя, но граммуличку можно.**

**ГМ:** В данном случае я положу 0,5 ч.л.

(героиня тут же выпивает)

**И совсем другая жизнь будет**

**ГМ:** приятно?

- да, приятный и вкусный напиток

**ГМ:** а от чистых сахаров откажитесь

**Наталья Сергеевна, нашей следующей героине тоже предрекали сахарный диабет. Но она взялась за себя, и ей удалось избежать этого страшного приговора. И она, зная, что вы здесь сегодня будете, специально приехала на эту программу, чтобы вам рассказать о своём опыте. И возможно вам помочь.**

**Давайте все встретим Валентину Закаржевскую!**



- у нас с Натальей истории очень похожи. Мы даже внешне с ней похожи. Обе молодые и красивые!

**ГМ:** и добрые очень!

- я смотрю, и думаю, у меня была точно такая ситуация. Тоже началось всё с гипертонии. Сначала вроде бы не высокое повышение давления. Вечером уколы сделаю, утром иду на работу

**А каким образом жизни вы себя довели до болезни?**

- ела всё сладкое,... коробку конфет могла за один раз съесть, и ещё сладким чаем запить. И жирное, и мучное. И торты часто ела. И вот, после того, как мне поставили диабет,... вот как тебе Наташенька,... моя жизнь изменилась кардинально в лучшую сторону.

**Т.е. вы за себя взяли**

- да. Начала я с чистки организма. И позвонили дочке,... она в Краснодаре жила, и по-Малахову она жила уже много лет. И кстати, она много раз говорила мне, советовала так же жить. И вот она мне сказала «приезжай, всё бросай». А мы жили тогда в Ульяновске, у меня муж военнослужащий. И вот она сказала что «будем заниматься, будем чиститься». И я всё бросила, взяла отпуск, и поехала к дочери.

**ГМ:** и с чего начали?

- начала с кишечника, и печени. И два стакана зелёных белорубиновых камней за месяц у меня вышло.

**ГМ:** как у вас кишечник мог работать, печень,... если столько шлаков находилось? Нет, не могла печень нормально работать.

- так я за месяц четыре раза почистилась. И я сбросила 10 кг совершенно спокойно. А самочувствие прекрасное. У меня сахар снизился до 6,8 за месяц этот,... т.е. без всяких лекарств.

А дальше больше, мне уже понравилось, я стала легко себя чувствовать. Я могла одеть всё что хочу. Я иду и вижу, что мужчины на меня смотрят,... и муж внимательней стал относиться.

И теперь у меня есть четыре составляющих, чтобы уйти от диабета. И чтобы жить без лекарств. Во-первых, чистка всего организма,... это обязательно.

Во-вторых, спортивная ходьба,... я ежедневно 12 км пешком хожу. Я утром встаю в шесть, искупалась в реке или в проруби,... т.е. и зимой и летом. И иду 12 км, и уже в восемь часов я дома.

В-третьих, диета.

И, в-четвёртых, всегда хорошее настроение.

Всё, больше ничего не надо.

**Ну что может быть лучше этих рекомендаций?**

**У нас сегодня на программе присутствует врач-эндокринолог, Татьяна Романенко.**



- наша героиня меня восхитила. Чтобы человек каждый день столько двигался, пересмотрел так свой образ жизни, убрал то, всё что вредно,... о чём я говорю каждый день своим пациентам,... чтобы он всегда был в хорошем настроении. Вам честь и хвала! Вы герой нашего дня!

**Татьяна Юрьевна, у меня к вам просьба. Я думаю, что многие люди не вполне понимают значения слова «диабет». Что это за болезнь?**

- диабет возникает тогда, когда в крови повышается уровень сахара. А почему это плохо? А это плохо потому, что когда у нас сахар в крови высокий, все наши органы, клетки, испытывают энергетический голод. Этот сахар не усваивается. Мы становимся раздражительными, у нас теряется работоспособность. Мы хотим постоянно есть и перекусывать вот эти сладости. И мы не можем с этим справиться. А возникает такая парадоксальная ситуация: мы поели сладкого, и после этого у нас настроение не улучшается, мы чувствуем себя разбитыми.

Ещё какие факторы риска, на которые стоит всем обратить внимание. Это то что, раньше не поужинав там 2-3 вечера подряд, мы легко худели. А сейчас мы перестали худеть, потому что нарушается регуляция в организме. Клеточки не ощущают, что в крови есть сахар. Не хватает важного гормона, который называется «инсулин». Или его не хватает,... это одна ситуация. Или клеточки не чувствуют его, т.е. нарушаются регуляторные процессы.

И это зачастую сочетается с повышением веса, с повышенным давлением, с нервами.

**Какие первые звоночки, на которые надо обратить внимание?**

- ну, талию измерить!

Кстати, диабет сейчас всё более и более «молодеет». И уже даже после 35 лет надо идти к эндокринологу. А также надо сходиться, если у папы или мамы ваших был диабет, или они страдают избыточным весом. Если ваши детки, или вы сами, родились с весом больше четырёх кг, нужно опять-таки обратиться к доктору. Т.е. задуматься.

**Имеет смысл взять и обратиться к доктору. Если мы здоровы, то мы только порадуемся этому. А если доктор скажет, что мы попали в группу риска, то у нас есть возможность предупредить это заболевание.**

- верно.

**Рубрика «по вашим письмам»:**

**К нам в редакцию прислала письмо Светлана Николаевна Петрова: «Слышала, что можно приготовить хвойный квас. Как его делать? И от чего помогает?»**

**ГМ:** хвойный квас, это дешёвое прекрасное поливитаминное средство, которое можно приготовить. И никогда у вас ни цинги не будет, иммунитет будет укрепляться. Более того, чиститься у вас будут сосуды, что очень важно.

**Рецепт:**

Стакан хвои и камешек завязать в марлевый узелок, и поместить в 3-литровый баллон. Наливаем тёплой кипячёной воды, в которой растворён стакан сахара. И добавляем 1 ст.л. сметаны (или любого другого кисломолочного продукта). Банку закрываем марлей, и оставляем при комнатной температуре на 3-4 дня. И примерно через это время квас будет готов к применению. Его пить по полстакана 2-3 раза в день.

**Для Натальи Сергеевны мы пригласили героиню, которой удалось выйти из группы риска, только благодаря тому, что она за лето похудела на шесть кг. Встречайте, Людмила Баранова!**



- 113 было, а сейчас 107,... эти изменения произошли примерно за полгода. Не легко это давалось. Трудно. Общим, когда я узнала, что у меня преддиабетическое состояние, то взяла себя в руки. Выполняла рекомендации эндокринолога. Стала записывать то, что я ем, это мне помогает работать надо ошибками в питании. Отказалась от выпечки, от сладкого. Утром встаю, водичку пью. Иду в душ, обливаюсь холодной водой (или контрастный душ).

**ГМ:** обливание холодной водой позволяет повысить чувствительность клеток к глюкозе.

- я даже не думала, что это поможет при диабете. А думала, что это поможет для тренировки сосудов. Я же ведь гипертоник, поэтому от давления. Ну и плюс профилактика простудных заболеваний. И лишний вес тронулся – уходить начал.

**А сахар стал снижаться?**

- конечно.

Стала готовить себе пищу в пароварке. Т.е. от жареного отказалась.

**Медики убеждены, что каждый третий больной диабетом, может выйти из группы риска, если он снизит свой вес. И своим опытом к нам пришла поделиться ещё одна героиня. Встречайте, актриса Ирина Ефремова!**



- я пришла к вам как представитель сахарного диабета второго типа. Вот никто не говорит про этот второй тип. Раз я не делаю себе уколы с инсулином, значит, у меня диабета нет – но это повальная ошибка. Я начала резко набирать вес после того, как я неправильно голодала. А на одной картине упала в обморок, у меня был голодный обморок. Ударилась о бетонный пол. У меня было лёгкое сотрясение мозга. И вот после этого, неожиданно я резко стала набирать вес. Поверьте, ничего не ела, сидела на каких-то диетах, а вес набирался. Ничего не помогало.

**Это должно было насторожить**

- да, настораживало. Однако покупала какие-то жиросжигатели, ими ещё больше нарушала. И наконец-то пошла к врачу. И первое что я сделала, это сдала кровь на сахар. Он лишь чуть-чуть повышенный,... что означало, что я здорова в этом отношении. Дальше,... я год назад слегла. Я не могла встать с постели. Я просыпалась утром, слабость, это не то слово. Кто это не испытывал, тот этого никогда не поймёт. Плакала с утра до вечера. Т.е. у меня осложнения начались. Во-первых, это ожирение. Во-вторых, ослабла нервная система. Т.е. я настолько не получала кислорода, что мозг неправильно питался, не получал кислорода. Началось полное угнетение. Это было ужасно.

**В какой момент это всё приостановилось? Что ты стала делать?**

- однажды я увидела сон, и во сне мне сказал женский голос «восстанови обмен веществ». Вот это слово «обмен веществ» раньше мне не приходило в голову.

**ГМ:** и чем вы его восстанавливали?

- всё, я пошла к врачу,... я нашла клинику, где восстанавливают весь обмен веществ. Только едой. И дальше начинается самое интересное. Метод для всех разный, т.к. у всех организмы разные. Я расскажу про себя. Я перешла на питание, которое не всем сейчас доступно: мясо, рыба и овощи. Но овощи я терпеть не могу. Если бы была моя воля, я бы питалась, как и раньше – пирожки, пирожные и т.д. Но мне сказал доктор «без овощей к столу не подходить». Но я не травоядная, я не люблю это.

**Вы сладкоядная,... понятно!**

- да. А вообще-то я хищник. Я люблю мясо. А рыбу я терпеть не могу,... вот запах её. Но стала есть. Понимаете, хочешь жить, то будешь. Что ещё можно предпринять? Чего я никогда не делала, это гулять, дышать воздухом. ...особая система понижения кислорода,... вот чем плох сахарный диабет второго типа,.. основа, что как бы кислород засахарил,... ну, как бы многие клетки,...

**Не имеют доступа**

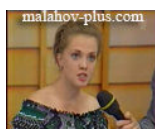
- да

**К крови**

- засахариваются. И теряют свои химические...

**ГМ:** и кислород не доставляется

**Вот хорошо, что ты разобралась в этой теме. Обратилась к нужным специалистам. И я бы хотела, чтобы твой опыт прокомментировал специалист. У нас сегодня в студии врач-диетолог, Екатерина Белова.**



- сброс лишнего веса на 5-10 % приводит к улучшению всех процессов организма. В том числе улучшается давление, улучшаются все биохимические показатели крови.

**Ирина:** "Но не путём голода!"

- да, это точно, потому что любое голодание приводит как раз к нарушению обмена веществ, к нарушению всех процессов в организме. Наш организм так устроен, что он очень боится голода, и наоборот начинает запасать энергию. Поэтому именно здоровое питание, здоровый образ жизни.

Это физическая регулярная активность,... прогулки на свежем воздухе. Т.е. ничего сложного в этом нет.

Обратите на свои показатели талии, бёдер,... их соотношение.

**ГМ:** и долго не голодайте,... сутки максимум

- и то только по показаниям, потому что даже сутки голодать не всем это разрешается.

**Рубрика «по вашим письмам»:**

**Ирина Петровна Сверчкова из Твери спрашивает: «Много полезного слышала о массаже. Какой массаж вы посоветуете от усталости для устранения боли в мышцах?»**

**ГМ:** я вам посоветую массаж деревянной расчёской. Он должен быть от периферии к центру. Лёгкими, поглаживающими движениями по голому телу. За счёт этого улучшается лимфодренаж, настроение.

А если разные расчёски применять,... из липы, осины, берёзы. Кстати, осина снимает отрицательную энергетику. А дуб будет укреплять ваше тело.

**Диабет можно избежать, если активизировать свой обмен веществ. В этом уверена наша следующая героиня. Встречайте, Надежда Щербачева!**



- слава богу, мне не грозил диабет,... но было время, что я сомневалась. Т.е. сладкоежка по жизни ещё та я была.

**Ну, любить сладкое, это ещё не повод бояться диабета**

- подруга мне сказала «Надежда, ты ешь столько много сладкого, ты не боишься, что в конечном итоге наживёшь себе диабет». Дело в том, что все видели, что я заметно поправилась. Где-то в течение трёх лет набрала 8 кг.

Общим, пошла я к эндокринологу. Оказалось, что с анализами у меня всё в порядке. Но всё равно, что-то меня так завело именно заняться собой.

Со временем я поняла, что у меня замедленный обмен веществ.

Я пересмотрела свой образ жизни. В рацион ввел свежевыжатые соки,... разные. Но понемножку. Отказалась от жирных супов, от жареного, от солёного. Т.е. от самого вредного.

Утро моё начинается со стакана свежевыжатого сока. Это просто сказка!

**ГМ:** не всем диабетикам сок показан. В зависимости от того, какой сок. Сладкий всё-таки не рекомендуется. Лучше всего, чтобы он кисленький был. Сок из яблок. Очень хорошо яблоки и сельдерея.

Самое важное, для того чтобы усилить обмен веществ, это ферменты. Ферменты должны быть живые. Лучше всего их получить из соков. Они сразу же работают. Это прямо как кислород мы добавляем в огонь, и он сразу же вспыхивает.

А если пища в основном варёная, жареная,... блинчики и т.д.,... то нету ферментов. И вместо того, чтобы гореть таким ярким огнём, внутри организма всё у нас тлеет и чадит.

И вы молодец, что применили свежие соки. Ведь в них ещё и структурированная вода содержится, которая и клетки питает, и шлаки вымывает.

- рецепт:

Где-то 3/4 стакана мы выжмем морковного сока. Остальное, т.е. 1/4 стакана это репа, капуста, свёкла, сельдерея, зелень. Сок очень мощный, несёт заряд бодрости и активизирует пищеварение. Может быть, для вас сразу целого стакана будет много, поэтому начните с меньшего количества.

**Валентина: "А ещё лучше 10 км пешком!"**

**Для многих отказаться от сладкого, пожалуй, самая большая проблема. Потому что сладкое, это не только еда, а ещё это наше удовольствие. А ведь радостей не у всех бывает много в жизни. Поэтому для женщины отказаться от сладкого, это целый подвиг.**

**А наша следующая героиня расскажет, чем можно заменить сладости. Встречайте, у нас сегодня в студии пасечница, Татьяна Панина!**



- у нас вся семья пасечников. Я потомственный пчеловод в четвёртом поколении. Поэтому мы эту болезнь (диабет) не знаем.

**Как пасечники поддерживают своё здоровье?**

- мёд с нашего стола не сходит. Перга, прополис,...

Перга, это пчелиный хлебушек,... а для нас это очень полезный продукт. Восстанавливает обмен веществ. Дозировка потребления у всех людей индивидуальная – от 1\3 ч.л. до 1\5 ч.л.

Прополис очень эффективно помогает восстанавливать поджелудочную железу. Всего с ноготочек прополиса пожевать как жвачку 2-3 раза в день,... и вот и всё. Кроме того, это прекрасная профилактика простуд.

Все продукты пчеловодства поднимают и восстанавливают иммунитет.

**ГМ:** а что за коренья вы принесли

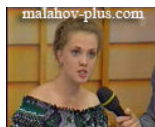
- а это корни хрена, лопуха, одуванчика,...

Их мы используем в сочетании с продуктами пчеловодства. Это есть целый состав такой: в день употреблять 1\2 ч.л. перги, пожевать прополис величиной с ноготок два раза в день за 20 минут до еды, и плюс представленные здесь коренья.

**Рецепт:**

Например, 3 ст.л. измельченного корня лопуха (ред.: в данном случае на тёрке натёрли свежий корень). Добавляем 30 г травы козлятника и 30 г корней окопника. Берём 3 ст.л. полученной смеси, заливаем их тремя стаканами кипятка. И 20 минут настаиваем. И потребляем по стакану три раза в день за 20 минут до еды. Курс лечения – 1,5 месяца. Перерыв 10 дней, потом курс повторить.

**У нас сегодня в студии врач-диетолог, Екатерина Белова**



- продукты мёда издревле считались очень полезными. И к тому же все они кроме мёда не содержат сахара. Поэтому диабетикам очень полезно их употреблять. И совершенно безопасно.

Хотела бы я сказать о соках. Они всё-таки очень активные продукты. И принципиально диабетикам не рекомендуется принимать соки совсем. И даже овощные соки. Потому что они могут провоцировать обострений таких заболеваний, как хронический гастрит, язвенная болезнь. Поэтому очень аккуратно,... вот я прошу,... т.е. совсем по чуть-чуть,... по ложечке. А вообще есть исследования, что ежедневное употребление свежевыжатых соков, к сожалению, тоже может приводить к сахарному диабету. Поэтому настойчиво рекомендую,...

**ГМ:** сладких соков?

- Ну,... почти всех соков. Настойчиво рекомендую, что лучше просто ешьте овощи и фрукты, это гораздо полезнее. Вот свежие овощи и фрукты с утра, это гораздо лучше и полезнее, чем соки.

**Спасибо.**

**Мне бы хотелось обратиться к врачу-диетологу, Татьяне Романенко. Вот сейчас, мы сделали вот такой замечательный фиточай. Тут и окопник, и корень лопуха. Можно ли это пить диабетикам?**



- в отношении корней окопника и лопуха, безусловно, этим травам приписывают даже сахароснижающее действие. Защитное действие для сосудов, обволакивающее. Т.е. безусловно, это полезные травы. Если ваш доктор не возражает, у вас нет на данный момент обострений каких-то хронических заболеваний желудочно-кишечного тракта, то эти рецепты можно использовать.

**Спасибо.**

**Дорогие друзья, а давно ли вы занимались физкультурой? Ах, давно! Ну, в таком случае сахарный диабет захочет с вами подружиться. Зарядка, физическое движение, вот что поможет избавиться вам от сетей сахарного диабета. Об это далее,...**

**Учёные подтверждают, что всего лишь несколько минут утренней зарядки, и диабет вам не страшен. Во всяком случае, в этом уверена наша следующая героиня. Встречайте, актриса, Ольга Моховая у нас в студии!**



- мой отец болеет диабетом,... и так сказать, всю жизнь была у нас такая проблема. И его отец болел диабетом. Поэтому могу сказать так. Что есть наследственная предрасположенность. И на счёт движения,... любая дозированная регулярная физкультура способствует хорошему обмену веществ.

**Очень многие люди прячутся за то, что времени не хватает, спина болит, не хочу, и т.д.,...**

- это отговорки. Потому что найти 15 минут утром для гимнастики конечно можно. А перед этим хорошо бы сделать холодный или контрастный душ,... чуть-чуть буквально. И даже дело не в упражнениях,... уже даже самые простые движения, и то хорошо.

Независимо от возраста, это всё полезно.

Я предлагаю следующий комплекс утренней гимнастики. Несколько дыхательных упражнений, и далее лёгкая растяжка позвоночника, плеч, колен и т.д.

1) очень полезно выровнять дыхание,... т.е. сделать несколько глубоких спокойных вдохов и выдохов. Можно на вдох поднять руки вверх, а на выдохе опустить их через стороны вниз. При этом напрягите колени, и вы посмотрите, как ноги проснутся. И так повторить несколько раз. И спина выпрямляется.

2) и мы так раз,... кисти рук в замок взяли, к груди приложили, и затем развернули от себя, выпрямив руки вперёд,... и потянулись всем корпусом вперёд. Вот такие потягушечки.

Т.е. такая элементарная дыхательно-растягивающая гимнастика, не очень обременяет.

Конечно, если есть возможность позаниматься с лёгкими гантелями, по 1-1,5 кг весом. Поделайте какие-то движения с ними. Конечно, можно и бегать утром.

**Действительно бороться с диабетом при помощи упражнений, это очень реально. И для того, чтобы рассказать об этом, я приглашаю к нам в студию руководителя клуба «Прощай диабет», Бориса Жерлыгина. Встречайте!**

**Здравствуйте! Борис Степанович, что вы можете ответить на вопрос нашей программы?**



- дело в том, что ВОЗ (Всемирная Организация Здравоохранения) давно признала, что диабет в начальных стадиях обратим. А уж профилактика его давно осуществляется. Двенадцать лет экспериментов в нашем клубе позволили выявить наиболее эффективные упражнения для избавления от диабета. При чём избавляются с помощью физических упражнений и питания.

**ГМ:** покажите их

- на лыжах катались, знаете. И вот, лыжное упражнение (ред.: используется эспандер-вожжи, или эластичный бинт). Двумя руками тянете эспандер, имитируете толкание лыжными палками. И выдох делаете, когда руки идут назад.

Это делать надо много. Если вы хотите сжечь глюкозу, то делать надо много. В несколько подходов, с отдыхом между ними.



Отдыхать от этого упражнения вам нужно лёжа, при этом выполняя другое упражнение. Тоже цепляем концы эспандера за каждую ногу, и попеременно каждой ногой тянем его на себя.

**ГМ:** и живот будет как раз уходить



- это ещё не всё. Следующее упражнение в этом же положении,... т.е. лёжа на спине. Но теперь эспандер цепляем к ноге не спереди, а сбоку. И чтобы бы он был натянут. И начинаем прямую ногу поднимать снизу вверх. Это очень интересное упражнение. У вас будет поясница в хорошем состоянии.

**ГМ:** а вот как раз растягивает,... т.е. где есть защемление, то вытягивается позвоночник.





дизайн:  
DLETemplates.com



[Главная](#) | [Конспекты Малахов+](#) | [Тайны воды](#) | [Авторские работы](#) | [Форум](#) | [Контакты](#)

© Copyright 2006 - 2009 Малахов+ (конспекты телезрителя). Все авторские права защищены законом.