

CC12CCC3C(C1CC4=C2C(=C(C=C4)O)CCC5=C3C(=C(C=C5)C)C

Семейный доктор

Анастасия Фадеева

ХОЛЕСТЕРИН

Как победить
атеросклероз?



Семейный доктор

А. Фадеева

ХОЛЕСТЕРИН

Как победить атеросклероз?



Москва · Санкт-Петербург · Нижний Новгород · Воронеж
Ростов-на-Дону · Екатеринбург · Самара · Новосибирск
Киев · Харьков · Минск

2012

ББК 54.102.104.1

УДК 612.397.81

Ф15

Фадеева А.

Ф15 Холестерин. Как победить атеросклероз? — СПб.: Питер, 2012. — 128 с.: ил.

ISBN 978-5-459-01515-7

Холестерин жизненно необходим для человека. Он накапливается в нервной и жировой тканях, печени и других органах. Однако избыточное содержание холестерина в организме приводит к развитию серьезного заболевания — атеросклероза, следствием которого является инфаркт миокарда. В книге содержится информация о том, как уровень холестерина в крови связан с продолжительностью жизни, как можно нормализовать этот показатель и тем самым значительно увеличить срок жизни и улучшить ее качество.

ББК 54.102.104.1

УДК 612.397.81

Данная книга не является учебником по медицине. Все рекомендации должны быть согласованы с лечащим врачом.

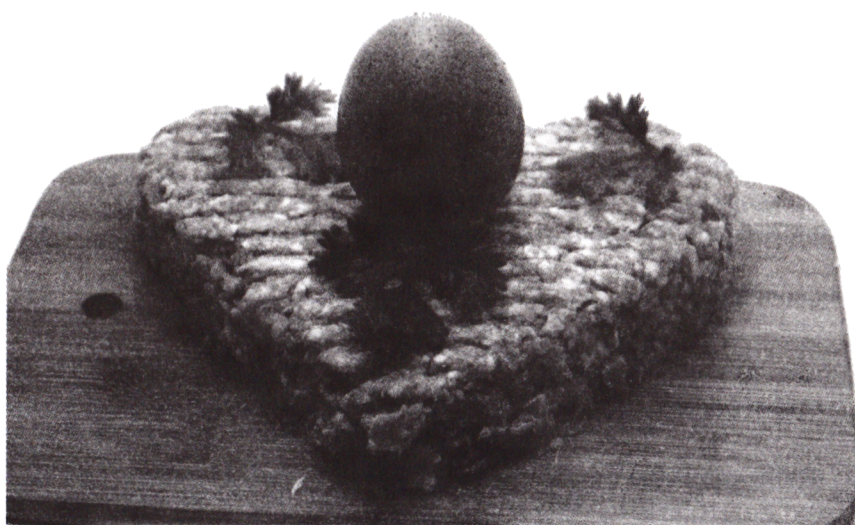
ISBN 978-5-459-01515-7

© ООО Издательство «Питер», 2012

Оглавление

Введение	4
Глава 1. Холестерин. Что это такое и для чего он нужен	7
Глава 2. Нормы холестерина. Как работает здоровый организм . . .	15
Глава 3. Почему повышается уровень холестерина и чем это чревато	18
Глава 4. Как снизить уровень холестерина, чтобы жить долго и качественно.	40
Глава 5. Избавляемся от лишнего: контроль за весом	75
Глава 6. Физическая активность спасает от болезней	99
Глава 7. Народные рецепты снижения уровня холестерина	110
Заключение.	122

Введение



Люди всегда хотят быть красивыми, здоровыми, полными сил. Кто не мечтает прожить долгую и счастливую жизнь, сохранить физическую активность и ясный ум до глубокой старости? Казалось бы, цивилизация достигла такого уровня развития, что болезни должны отступить: придумано столько способов лечения, найдено столько новых лекарств... Но нет, возникают все новые болезни, человека преследуют хронические заболевания и непонятные вирусы. Трудно найти полностью здорового мадыша, не то что взрослого. Обязательно обнаружатся какие-нибудь проблемы. Например, не все в порядке с желудком. А если кажется, что желудок справится даже с камнями, так сердечко барахлит. Здоровое сердце? Так печень пошаливает или плохо со зрением и т. д.

Все понимают, что здоровье — это огромное богатство, но очень часто не ценят его. Однако всегда наступает расплата: человека одолевают болезни, и он начинает искать причину, почему беда не миновала его, почему именно ему выпало такое испытание... Да, большинство понимает, что неправильный образ жизни (переедание, недостаток движения, чрезмерное употребление жирного, сладкого, мучного, всяких добавок и усилителей вкуса, а также вредные привычки) разрушает изнутри. Но просто понимать мало. Нужно еще захотеть что-то изменить. И именно для тех, кто хочет это сделать, и предназначена эта книга.

Не следует отмахиваться от возникших проблем. Если у вас обнаружили повышенный холестерин — бейте тревогу. Изменитесь, пока еще возможно исправить все «малой кровью».

Обратите внимание на свое питание, сон, физическую подготовку, душевное состояние... Скорее всего, у вас есть проблемы, раз организм посылает вам знак, пытается навести вас на мысль, что пора меняться. Однако не спешите бездумно объявлять войну повышенному холестерину! Сначала разберитесь в себе, подумайте, что вы делаете не так, с чем конкретно вам нужно бороться.

Мы много слышим о правильном питании, о том, что нужно избавляться от лишних килограммов, но продолжаем есть булочки, картофель фри, жирные мясные продукты, сало, колбасы, сосиски, сардельки, гамбургеры, бутерброды, тортики, пирожные и т. д. В то же время мы забываем об овощах, рыбе, растительных маслах, орехах, фруктах, считаем полезную еду невкусной... Переедаем и, как следствие, чувствуем тяжесть в желудке. Нас одолевают депрессии, мы не хотим вставать

с дивана и мечтаем о чашечке кофе с шоколадкой или о бокальчике пива с жирными шпикачками... Мы привыкли заедать стрессы, радости и горести, превращать всякую встречу с друзьями в обильное застолье. А потом удивляемся, почему вдруг заболели, почему анализ крови плохой и врачи хватаются за голову!

Конечно, вкусовые пристрастия и понятия о культуре питания закладываются в детстве, и потом нам трудно перестроиться, изменить свой рацион. Но это реально. Главное — найти проблему и дать себе правильную установку. Вы любите сладкое и не можете от него отказаться? Вспомните, когда вы к нему пристрастились и почему. Может быть, так вы пытались поднять настроение, или получали сладкое в награду, или ели из чувства протеста либо солидарности с кем-нибудь?

Пока нас серьезно ничего не беспокоит, мы не задумываемся, что сами подрываем свой иммунитет, лишаем организм возможности защищаться от инфекций, бактерий, вирусов, делаем его слабым и беспомощным.

Сильная иммунная система — это здоровье. Так что же ее укрепляет? Думаю, ни для кого не новость, что хорошее настроение и самочувствие приносят физические упражнения, прогулки на свежем воздухе, спокойный сон, поступление с пищей всех необходимых витаминов и микроэлементов. Немалую роль играет и наше внутреннее психическое состояние. Разбитый, уставший, находящийся в депрессии человек уже нездоров, даже если в физическом плане ничего еще не проявилось.

Так что приободритесь! Всегда есть шанс изменить ситуацию к лучшему.

Итак, поговорим о холестерине, разберемся, друг он нам или враг.

Глава 1

ХОЛЕСТЕРИН. ЧТО ЭТО ТАКОЕ И ДЛЯ ЧЕГО ОН НУЖЕН



Холестерин — это жир, вырабатывающийся печенью, почками, надпочечниками, кишечником и поступающий в организм с пищей. Холестерин необходим для синтеза кортикостероидов и половых гормонов. Хотя «холестерин» — не совсем правильное название. Это природный жирный спирт, соответственно, как и всякий спирт, холестерин правильнее было бы называть «холестерол». Однако я буду пользоваться далее более привычным наименованием.

«Холестерин» в переводе с греческого означает «твердая, жесткая желчь» (chole — «желчь»; stereos — «твердый», «жесткий»). Почему именно желчь, при чем здесь она? Ведь известно, что холестерин вырабатывается печенью... Однако все просто: впервые холестерин был обнаружен в камнях желчи, что неудивительно: этот липид содержится в крови, так что его можно найти не только в печени, но и в мышцах, в мозге.

В организме любого животного образуется это вещество высокой биологической активности (стероид). И без него жизнь не может существовать!

Однако прежде, чем говорить о холестерине подробнее, разберемся с жирами, белками, углеводами. Известно, что пища, которую мы употребляем, состоит именно из них. Все эти вещества расщепляются, а затем усваиваются организмом, в результате чего мы получаем энергию. Следовательно, все необходимые поступающие калории переходят в энергию, а излишки откладываются про запас.

Белки не могут запасаться организмом, поэтому поступать они должны ежедневно. При этом белки неоднородны по своей пищевой ценности. Наиболее ценны содержащие белки продукты, которые расщепляются до незаменимых аминокислот: молоко, яйца, мясо, печень, то есть животные белки. Эти продукты фактически полностью усваиваются. Растительные белки усваиваются хуже, да и содержатся они в растениях в незначительном количестве. Исключение составляют лишь бобовые (соя, фасоль, горох, чечевица, бобы). Для взрослого человека, не занимающегося физическим трудом, потребность в белках составляет чуть меньше 1 г на килограмм массы тела.

Углеводы — основной источник энергии. Углеводы делятся на простые (моносахариды: глюкоза, сахароза, фруктоза, лактоза) и сложные (полисахариды: крахмал, гликоген, пектин). Моносахариды очень быстро всасываются, это отличный источник энергии, так что если вам нужно сбросить лишнее или не набирать вес, исключите их из своего

рациона. Переключитесь на продукты, содержащие полисахариды: они медленнее перевариваются, да и содержат гораздо больше нужных питательных веществ.

Помните, что сложными углеводами богата растительная пища, которая к тому же является грубоволокнистой, а значит, неперевариваемой. В результате она хорошо очищает кишечник и способствует его работе. Это своеобразный адсорбент, выводящий излишки холестерина и другие вредные вещества.

При нормальном питании на углеводы должно приходиться 50–60 % калорийности пищи. Да, углеводы помогают нам «расти» вширь, но полностью отказываться от них ни в коем случае нельзя, поскольку их недостаток приводит к истощению запасов гликогена в печени (запасы рассасываются примерно за 12–18 ч) и отложению жира в ее клетках, что нарушает работу этого жизненно важного органа!

Жиры подразделяются на насыщенные (твердые) и ненасыщенные (жидкие). Последние, в свою очередь, делятся на мононенасыщенные и полиненасыщенные. Полиненасыщенные жирные кислоты незаменимы, однако они не вырабатываются в организме, поэтому обязательно кушайте рыбу, растительные масла, орехи. Жиры и подобные им вещества участвуют в синтезе желчных кислот, гормонов и витаминов, они являются энергетическим резервом организма. Жиры наиболее энергоемкие, поэтому употреблять их следует, но не более 80–100 г в сутки. Известно, что усвояемость жиров зависит от температуры их плавления: чем ниже температура плавления жира, тем выше его усвояемость. Жидкие жиры всасываются быстрее твердых.

Жиры вызывают чувство сытости, тормозят наступление голода. Это происходит потому, что они стимулируют выработку особого гормона, который замедляет процесс переваривания пищи.

Как видите, и жиры, и углеводы, и белки необходимы организму. Не стоит полностью отказываться от чего-либо. Чтобы быть здоровым, питаться нужно разнообразно, в том числе не отказываться от жиров, опасаясь лишнего веса, повышенного холестерина, артериального давления и других проблем.

Вы, наверное, неоднократно слышали о вреде холестерина. Безусловно, перенасыщение крови жирами приводит к тому, что на стенках кровеносных сосудов они начинают откладываться, постепенно образуя бляшки, которые закупоривают их. В первую очередь страдают сосуды

сердца — коронарные. А это значит, что возникает угроза инфаркта, инсульта, ишемической болезни сердца, стенокардии и т. п.

Однако не все так однозначно. Не стоит забывать, что холестерин — это основной строительный материал клеток, без которого ему не обойтись: он покрывает мембраны клеток, создавая своеобразный каркас, защищая клетку от внешних воздействий.

И это еще не все!

Оказывается, холестерин:

- пропускает через мембрану молекулы, нужные клетке, а ненужные — задерживает;
- помогает надпочечникам вырабатывать такие гормоны, как кортизол, кортизон, альдостерон. Кортизол регулирует углеводный обмен, кортизон стимулирует синтез углеводов из белков, альдостерон отвечает за минеральный обмен и ионный баланс;
- способствует производству тестостерона (мужского полового гормона), эстрогенов и прогестерона (женских половых гормонов);
- является неотъемлемой частью липопротеинового соединения желчи, участвующего в транспорте жиров в кишечник, а также печеночно-кишечного кругооборота и общего обмена веществ;
- помогает вырабатываться витамину D;
- принимает активное участие в метаболизме жирорастворимых витаминов — A, D, E, K;
- отделяет нервные волокна друг от друга, что способствует нормальной передаче нервных импульсов.

В настоящее время ученые пришли к выводу, что холестерин необходим для головного мозга и работы иммунной системы. В частности, холестерин включает механизм защиты от рака. Вообще, сильная иммунная система способна защитить от любой напасти, в том числе и от повышенного уровня холестерина. Так что поднимайте свой иммунитет, а не разрушайте его стрессами, депрессиями, нервными срывами, чрезмерным употреблением алкоголя, курением.

Как видите, холестерин необходим организму. Но почему же мы неоднократно слышали, что избыток холестерина подрывает наше здоровье? Давайте разберемся.

Оказывается, бывает «плохой» и «хороший» холестерин. Это одно и то же вещество, просто «упаковано» по-разному. «Упаковкой» можно

назвать липопротеиды — небольшие сферические частички, которые переносят холестерин и другие липиды по крови и которые состоят из жира и белка. Нужны они как раз для того, чтобы перемещать жиры, поскольку чистые жирные вещества (холестерин, триглицериды, фосфолипиды) наша кровь доставлять в нужные органы и ткани не в состоянии.

«Плохой» холестерин, или липопротеиды низкой плотности (сокращенно они еще называются ЛПНП), переносит жир (триглицериды) из клеток печени по всему организму. Именно этот холестерин и способствует развитию сердечно-сосудистых заболеваний.

«Хороший» холестерин, или липопротеиды высокой плотности (ЛПВП), наоборот, переносит холестерин из клеток всего организма в печень, которая либо расщепляет его, либо вовсе выводит из организма.

Однако жиры не могут самостоятельно переноситься кровью. Чтобы молекулы жиров «свободно путешествовали», им необходимо связаться с белковой молекулой, то есть образовать липопротеид.

70–80 % суточной потребности холестерина синтезирует печень и другие ткани из насыщенных жирных кислот и уксусной кислоты, а 20–30 % человек получает с пищей. Если в пище нет холестерина, организм начинает вырабатывать его больше, чем требуется!

В виде триглицеридов (нейтрального жира) в организме существуют фактически все жиры. Триглицериды попадают в кровь либо с жирами пищи, либо образуются в организме из углеводов. Калории, которые мы употребляем, но не используем, превращаются в триглицериды и хранятся в жировых клетках на всякий случай. Когда мы срочно нуждаемся в энергии, а извне ничего не поступает, под действием гормонов эти вещества расщепляются и используются как источник дополнительного питания.

Синтез холестерина высокой плотности стимулируют насыщенные жиры, содержащиеся в животной и молочной пище.

Молекулы «хорошего» холестерина отличаются от «плохого» и размерами, и составом. Маленькие молекулы ЛПВП состоят из 55 % белка и 45 % жиров, а большие молекулы ЛПНП, наоборот, из 90 % жиров и только 10 % белков. Получается, что «плохой» холестерин образуется в условиях нехватки белков и большого излишка жиров. Так или иначе, жиры обязательно должны быть доставлены в нужный пункт назначения...

Конечно, здоровый организм с нормальным обменом веществ способен сам справиться с лишними жирами: вывести их. Поэтому некоторые могут есть много жирного, но не чувствовать никакого дискомфорта: их организм просто перерабатывает лишнее (и в этом ему помогают ЛПВП). Но далеко не всем так повезло. И тогда «плохой» холестерин откладывается на стенках сосудов.

Но если мы полностью перестанем употреблять жирное, нам будет не хватать «хорошего» холестерина, без которого невозможен нормальный липидный обмен. Так что опасно не высокое содержание холестерина в крови в целом, а чрезмерное количество ЛПНП.

Доказано, что холестерин — это своеобразный антидепрессант. Нехватка этого органического соединения делает человека агрессивным и безрассудным, нервным и дерганным. А такие состояния только подрывают здоровье.

Так, может быть, не стоит стремиться избавиться от холестерина любыми средствами и способами? Может, достаточно следить за собой, вести здоровый образ жизни, правильно питаться — и ваше самочувствие будет отличным?

Ведь даже если вы совсем перестанете употреблять холестерин с пищей, то ваш организм все равно будет вырабатывать его. Однако чем большим поклонником жирной и калорийной пищи вы являетесь, тем меньше холестерина будет вырабатывать ваш организм. Зачем ему напрягаться, если извне поступает достаточное и даже избыточное количество нужного вещества? Однако постепенно неправильное питание, малоподвижный образ жизни нарушают обмен веществ, и «плохой» холестерин откладывается на стенках сосудов, что приводит к атеросклерозу, а впоследствии и к сердечно-сосудистым заболеваниям.

Но, как вы уже поняли, главное — не переусердствовать! Недостаток холестерина (уровень ниже нормы) может спровоцировать гипертиреоз (повышение активности щитовидной железы), способствовать поражению коры надпочечников, вызывать истощение.

Ко всему прочему, накоплению «плохого» холестерина, или образованию ЛПНП, способствуют разбалансированное питание, нехватка белка в организме. Известно, что северные народы, питающиеся в основном мясом, не страдают от избытка холестерина. Так что не стоит считать холестерин и мясные продукты абсолютным злом. Без холестерина, как и без нормальной белковой пищи, невозможно нормальное развитие

клеток. Особенно это актуально зимой. Трудно представить, что организм будет нормально функционировать в мороз, если получает только сырые овощи...

Известно, что нехватка холестерина приводит к нарушению менструального цикла у женщин, а также снижает или полностью подавляет половое влечение как у мужчин, так и у женщин. Но наиболее опасен недостаток холестерина для детей. Если ребенок фактически не ест мяса, молока, яиц, он не будет нормально расти и развиваться, поскольку клеткам будет не хватать питания для деления, а следовательно, и физическое, и умственное развитие будут затормаживаться, снизится иммунитет, могут проявиться аллергии.

Отказ от жирного способен повысить «плохой» холестерин! Употребление обезжиренной или маложирной пищи обычно способствует увеличению потребления крахмала и углеводов, которые организм превращает в насыщенный жир. Если чего-то поступает в недостаточном количестве, то организм найдет, как это компенсировать и где достать необходимое.

Ученые доказали, что секс отлично снижает уровень «плохого» холестерина. Дело в том, что женские половые гормоны не дают холестерину откладываться на стенках сосудов. Именно поэтому женщины детородного возраста фактически не страдают инфарктом миокарда, болезнями коронарных сосудов и т. п. А секс — это простой и эффективный способ получения женских гормонов мужчиной!

Итак, холестерин бывает полезным и вредным. Как мы уже подчеркивали, для нормального обмена веществ, выработки гормонов, витамина D, клеточного деления, переваривания жиров, создания связей между нервными клетками необходим холестерин. К тому же этот спирт защищает нас от свободных радикалов и вирусов, то есть действует как антиоксидант.

8% человеческого мозга состоит из холестерина!

Низкий уровень холестерина подавляет работу иммунной системы и выработку кортикостероидов — гормонов, помогающих бороться со стрессом.

Так что не нужно бояться употребления жиров, даже если вы хотите похудеть. Жиры нельзя заменить чем-то другим. Естественно, клетки не погибают мгновенно от нехватки холестерина, но вряд ли медленная, но верная смерть лучше. Увы, но наш организм еще не научился

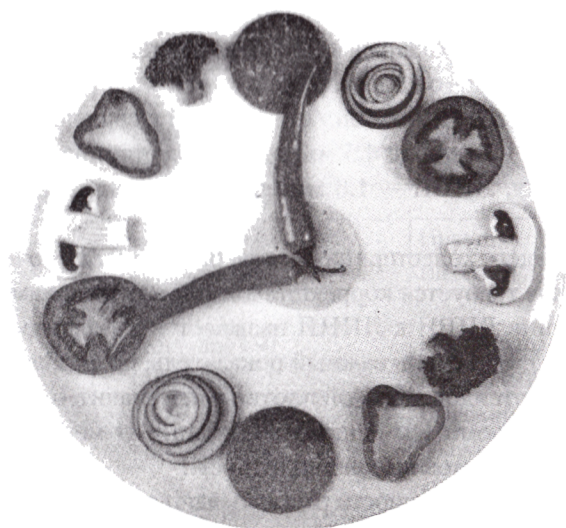
синтезировать линоленовую, эйкозапентаевую, докозагексаеновую и альфа-линоленовую кислоты (Омега-3 кислоты), поступающие только с пищей, но так необходимые для деления клеток.

Нужно также помнить, что, резко снижая уровень холестерина в крови, мы провоцируем печень работать интенсивнее, вырабатывая большее количество этого вещества.

Как видите, холестерин — это не яд, и страшен не он сам, а его переизбыток.

Глава 2

НОРМЫ ХОЛЕСТЕРИНА. КАК РАБОТАЕТ ЗДОРОВЫЙ ОРГАНИЗМ



Как вы уже знаете, холестерин поступает в организм с пищей и образуется в печени. Он не растворяется в крови и перемещается по кровеносной системе с помощью белков — липопротеинов низкой плотности и липопротеинов высокой плотности.

При контакте ЛПНП с мембраной клетки холестерин легко высвобождается и проникает внутрь. Однако в организме есть рецепторы, которые контролируют поглощение холестерина. Лишний холестерин остается в крови, где легко окисляется и повреждает стенки сосудов.

ЛПВП, наоборот, несут неиспользованные жиры в печень, где освобождают их, а затем превращают в желчные кислоты. Желчные кислоты и холестерин переносятся в кишечник, где частично всасываются, а все ненужное выводится с калом.

Конечно, полностью здоровый организм в состоянии отрегулировать процессы, вывести лишнее, выработать необходимое, но если есть какие-то сбои, то нужно следить за собой.

Считается, что после 25 лет необходимо проверять уровень холестерина в крови каждые пять лет. Сначала достаточно биохимического анализа крови, определяющего уровень общего холестерина в крови. Если же показатель холестерина повышен, то назначается липидограмма — развернутый анализ холестерина, показывающий и ЛПВП, и ЛПНП. И если и тут результаты плохи, то нужно срочно что-то делать. Особенно важно выполнять такие анализы после 40 лет. Неплохо также следить и за уровнем сахара в крови, и за давлением.

Содержание общего холестерина в крови у здоровых людей должно быть меньше 5,0–5,2 ммоль/л, а у людей с сердечно-сосудистыми заболеваниями — меньше 4,5 ммоль/л, холестерина ЛПНП — меньше 3,0 ммоль/л, ЛПВП — 1,0 ммоль/л, а триглицеридов — меньше 2,0 ммоль/л.

Уровень общего холестерина больше 6,0 ммоль/л — очень высокий. В таком случае требуется коррекция диетой или медикаментами.

Соотношение ЛПВП к ЛПНП называется коэффициентом атерогенности (КА). Это очень важный показатель, помогающий судить об уровне липопротеидов высокой плотности, а значит, о риске заболеваний атеросклерозом. Чем данный коэффициент меньше, тем больше в крови липопротеидов высокой плотности.

Коэффициент атерогенности рассчитывается по следующей формуле:

$$КА = (\text{общий холестерин} - \text{ЛПВП}) / \text{ЛПВП}.$$

Чем старше человек, тем больший коэффициент атерогенности допускается. У людей до 30 лет КА должен быть менее 2,5; от 40 до 60 лет может варьироваться от 3,0 до 3,5; у больных ишемической болезнью бывает более 4,0.

Помните: биохимический анализ крови делают утром натощак, так как очень важно ничего не есть хотя бы в течение 12 ч до забора крови.

В настоящее время уровень холестерина можно проверить мгновенно, воспользовавшись экспресс-диагностикой. Капелька крови наносится на специальный микроэлектронный прибор — тестер, и через три минуты результаты появляются на его экране.

Поскольку в некоторых странах уровень холестерина измеряется не в миллимолях на литр (ммоль/л), а в миллиграммах на децилитр (мг/дл), в следующей таблице приведены численные показатели уровня холестерина в крови в обеих единицах.

Уровень холестерина		Значение
Ммоль/л	Мг/дл	
Общий холестерин		
Меньше 5,2	Меньше 200	Нормальный
5,2–6,1	200–239	Гранично повышен
Больше 6,2	Больше 240	Высокий
Холестерин ЛПНП (LDL-холестерин)		
Меньше 2,6	Меньше 100	Нормальный
2,6–3,3	100–129	Слегка повышен
3,4–4,0	130–159	Гранично повышен
4,1–4,8	160–189	Высокий
Больше 4,9	Больше 190	Очень высокий
Холестерин ЛПВП (HDL-холестерин)		
Меньше 1	Меньше 40	Низкий
Больше 1,6	Больше 60	Высокий
Триглицериды		
Меньше 1,7	Меньше 150	Нормальный
1,7–2,2	150–199	Гранично повышен
2,3–5,7	200–499	Высокий
Больше 5,7	Больше 500	Очень высокий

Теперь вы в состоянии расшифровать лабораторные анализы, а также определить, когда нужно срочно менять свою жизнь.

Глава 3

ПОЧЕМУ ПОВЫШАЕТСЯ УРОВЕНЬ ХОЛЕСТЕРИНА И ЧЕМ ЭТО ЧРЕВАТО



Как вы понимаете, в этой главе мы будем говорить о повышенном «плохом» холестерине, так как именно он приносит различные беды.

Обычно к повышению холестерина ведет именно неправильный образ жизни: неправильное питание, недостаток движения, вредные привычки.

Современный человек многое приобрел благодаря достижениям цивилизации, но и очень многое потерял, в частности здоровье. Большинство из нас питаются высококалорийной, но однообразной пищей, бедной необходимыми организму веществами, сидят целый день в кресле, почти не ходят пешком, очень много курят и выпивают...

Все эти действия приводят к избыточному весу, который также не добавляет здоровья, а скорее только отнимает его. Тучному человеку тяжело ходить, у него появляется одышка, болят суставы, так как идет большая нагрузка на опорно-двигательный аппарат, повышается давление, сужаются сосуды, страдает сердечно-сосудистая система.

Заболевания печени, почек, снижение функций щитовидной железы, диабет, высокое кровяное давление — все это также повышает уровень «плохого» холестерина. Эти заболевания нельзя оставлять без внимания, обязательно нужно обращаться к врачу и лечиться.

К группе риска, помимо перечисленных выше, относят также людей, у близких родственников которых был инсульт или ишемическая болезнь сердца, а также гиперхолестеринемия (то есть повышенный уровень холестерина) или гиперлипидемия (повышенное содержание липидов в крови).

Ко всему прочему, с возрастом холестерин обычно повышается (у мужчин после 40, у женщин — в период менопаузы).

Интересно, что представители индийских национальностей имеют наибольшую предрасположенность к повышению холестерина.

Все знают о вреде курения, но эти знания редко оберегут курильщиков от пагубной привычки. Они не хотят задумываться, что курение повышает давление, что сигаретный дым сужает сосуды периферических артерий, способствует образованию тромбов, повышает вязкость крови и увеличивает ее свертываемость, уменьшает уровень гемоглобина (а значит, в крови становится мало кислорода), повышает уровень холестерина и способствует развитию атеросклероза. Кроме того, курение вредит легким и желудочно-кишечному тракту.

Чрезмерное употребление алкоголя также обладает разрушительной силой. Среди ученых до сих пор идут споры, полезно ли спиртное

в ограниченных количествах. Например, большинство американских ученых рекомендуют пить любое спиртное (водку, виски, джин, коньяк, пиво, вино и т. п.) в небольших количествах для поддержания сердечно-сосудистой системы в норме. Поэтому я не пропагандирую полный отказ от спиртного, но стоит во всем знать меру.

Обнаружить у себя повышенный холестерин без анализов невозможно, потому как каких-либо симптомов и проявлений этого просто нет. Результатом повышенного «плохого» холестерина могут быть следующие проблемы:

- ❑ у вас болит в груди (сужились коронарные артерии сердца, а следовательно, проявляется стенокардия);
- ❑ постоянно ноют и болят ноги (сосуды сужились, и кровообращение плохо работает);
- ❑ появились желтые пятна на коже, особенно вокруг глаз (эти пятна называются ксантомой и являются отложениями холестерина).

При избытке холестерина может превратиться в нашего врага. Повышенный уровень этого органического соединения может вызвать:

- ❑ атеросклероз;
- ❑ коронарную (ишемическую) болезнь сердца;
- ❑ инфаркт миокарда;
- ❑ стенокардию;
- ❑ инсульт или мини-инсульт;
- ❑ нарушения ритма сердца, или аритмию;
- ❑ расслоение аневризмы аорты;
- ❑ артериальную гипертензию;
- ❑ инфаркт почки;
- ❑ тромбоз сосудов кишечника;
- ❑ тромбоз сосудов конечностей.

Атеросклероз — это заболевание кровеносных сосудов: на внутренней стороне артерий появляются своеобразные круглые или овальные бляшки, которые забивают сосуды и мешают нормальному кровообращению. К сожалению, развитие атеросклероза очень трудно остановить. Однако избавляться от этих бляшек необходимо, иначе постепенно кровоток полностью закупорится, а это приведет к какому-нибудь из вышеперечисленных заболеваний.

Активные, честолюбивые, целеустремленные люди склонны к атеросклерозу, поскольку они больше подвержены стрессам.

Атеросклероз очень трудно лечить, несмотря на то, что в последнее время медицина, в частности кардиология, достигла невероятных успехов. Поэтому старайтесь не доводить себя до серьезных заболеваний, следите за своим здоровьем.

Елена П. не уделяла себе должного внимания, пока не пришлось выбирать между жизнью и смертью:

Лет до пятидесяти я вообще не думала о здоровье. Жила, в общем, как все: частенько передала, любила жареное и жирненькое, мало двигалась. На работе сидела целый день в кресле, а приходя домой, плюхалась на диван. Естественно, у меня был лишний вес. Не могу сказать, что я прямо уж такая толстушка, но...

После 35 у меня стала часто болеть голова: она раскалывалась, виски сдавливало. Обнаружилось повышенное давление. Уже тогда мне следовало серьезно задуматься о здоровье... Когда прихватывало, принимала таблетки или делала себе уколы, но больше ничего не меняла в своей жизни.

Со временем добавились боли в спине, груди, стало тяжело ходить, преследовала резкая смена настроения... Оказалось, что у меня очень высокий холестерин и сосуды почти полностью забиты. Врачи настоятельно рекомендовали изменить образ жизни: сесть на диету, обязательно снизить вес, заняться физкультурой, ходить пешком, а не ездить на машине.

Мне было трудно начинать жить по-новому: постоянно следить за питанием, весом, заставлять себя делать зарядку, крутить обруч и т. п.

Но я счастлива, что мне удалось перебороть себя. Я сбросила 15 кг, теперь мой вес в норме, чувствую себя замечательно и не понимаю, почему я так поздно спохватилась.

Конечно, без приема таблеток не обошлось. Но если бы я раньше обнаружила, что у меня повышенный «плохой» холестерин и слишком мало «хорошего», то мне хватило бы диеты и физкультуры. Так что советую периодически проверяться у врачей, чтобы не запускать болезнь, если она есть. И если присутствуют какие-то неприятные ощущения, обязательно сдавайте анализы крови!

Как ни странно, но атеросклероз — одна из самых частых причин смерти. Хотя это заболевание не совсем одинаково распространено по различным странам. Европа и Северная Америка — самые «горячие» точки! Известно также, что в городах люди болеют чаще, чем в деревнях.

Бороться с атеросклерозом, а значит, и с сердечно-сосудистыми заболеваниями, можно с помощью движения и питания. Помните, что еда должна быть сбалансирована по белкам, жирам и углеводам, а также содержать все необходимые человеческому организму витамины и микроэлементы. И тогда у вас не нарушится ни липидный обмен, ни углеводный. Но об этом поговорим позже.

Атеросклероз проявляется в основном в возрасте 40–50 лет, причем у мужчин он развивается раньше.

Атеросклероз страшен тем, что он провоцирует серьезные сердечно-сосудистые патологии.

Коронарная, или ишемическая, болезнь сердца – это повреждение артерий, доставляющих кровь, а значит, кислород к сердцу.

Виктор С. рассказывает:

Поначалу я не обращал никакого внимания на тянущие боли в груди. Ну поноет там что-то, подумаешь... Обратился к врачу тогда, когда боли стали появляться даже в состоянии покоя, а не только когда по-нервничаю или после физических нагрузок, также добавились одышка, тошнота, чрезмерное потоотделение, боли в нижней челюсти, спине, руке. Оказалось, что развилась ишемическая болезнь сердца. Мне, можно сказать, повезло, что появились какие-то признаки заболевания и что они вынудили меня обратиться за медицинской помощью. Теперь я знаю, что затягивать с лечением ни в коем случае нельзя, поскольку часто бывает, что при переходе заболевания сердца в тяжелую стадию наступает внезапная смерть. Человек может умереть всего за один час! Так что никакой беспечности в отношении своего здоровья! Теперь-то уж я знаю это наверняка.

Полноценная жизнь — это не тогда, когда ты можешь делать все, что тебе заблагорассудится, а тогда, когда ты полон сил, энергии, можешь свернуть горы и преодолеть любые препятствия!

И нельзя не согласиться с Виктором С. Ему действительно повезло, так как ишемическая болезнь очень часто не сопровождается никакими симптомами, ее, как и повышенный холестерин, никак нельзя почувствовать.

Ишемическая болезнь иной раз принимает острую форму: в коронарной артерии образуется сгусток или тромб, который перекрывает доступ крови и кислорода к сердечной мышце, и тогда случается инфаркт миокарда.

Дмитрий Л. считает, что сам виноват в своих бедах:

Всегда любил покушать, особенно налегал на жареное, жирное. Спиртным также баловался. Под забором не валялся, но не отказывался хорошо выпить и закусить. Ко всему прочему, очень много курил, пока серьезно не скрутило.

Однажды, в самый разгар рабочего дня, во время важных переговоров по поводу дальнейшей работы компании, я почувствовал резкое жжение в левой руке, а также жгучие боли за грудиной. Будто бы кто-то вонзил мне острый горячий нож прямо в сердце, я стал задыхаться, почувствовал нехватку воздуха. Начал понимать, что теряю сознание. Сотрудники рассказывали мне потом, что увидели, как я резко побледнел и начал оседать по стеночке. Они заволновались и вызвали скорую. Мне повезло, что один мой коллега, сам сердечник, знал, что надо делать в таких случаях. Да и с собой у него всегда был нитроглицерин...

Восстанавливался после этого я довольно долго: сначала лечился в больнице, потом в санатории. Естественно, мне настоятельно рекомендовали бросить курить, понизить калорийность пищи (употреблять не более 2500 ккал в день), заняться физкультурой и избавиться от лишних килограммов.

Все это мне очень не нравилось, но снова загреметь на больничную койку (или еще куда похуже!) мне не хотелось. Так что я начал работать над собой. Одним махом бросить все вредные привычки не смог. Двигался в направлении здоровья медленно, но верно.

Теперь я ем больше растительной пищи, почти не употребляю животных жиров, совсем не курю, гуляю, часто выбираюсь на природу (и не для того, чтобы есть и пить!). И очень доволен. Чувствую, будто помолодел лет на двадцать!

При стенокардии сердечная мышца не получает достаточного количества крови, отчего болит в груди, чувствуется дискомфорт. Именно поэтому в народе это заболевание называют грудной жабой. Ко всему прочему, стенокардия — главный симптом ишемической болезни сердца.

Кирилл Ю. рассказывает:

Однажды после тяжелой и напряженной рабочей недели решил с друзьями расслабиться на природе, и ранним субботним утром мы отправились на зимнюю рыбалку. Все было замечательно: снежок, небольшой морозец, клев нормальный, компания чудная.

Наловив рыбки, мы сварили уху, запекли ее на углях. Естественно, вытили. Мне было как-то холодновато, но терпеть можно было. Неожиданно я почувствовал, что меня словно что-то душит, грудь жжет и тяжело, дышать нечем. Решил не портить никому отдых, посидел у костра, ничего никому не сказав. Постепенно отпустило.

Вернувшись домой, не сказал ничего и жене, как-то забылось... Но приступ повторился. Пришлось обратиться к врачу. Пошел к участковому терапевту. Тот померил давление, назначил электрокардиограмму (ЭКГ), биохимический и общий анализы крови. Результаты оказались неутешительными: ЭКГ плохая, давление зашкаливает, холестерин повышен. Мне поставили диагноз «стенокардия» и прописали лекарства для нормализации давления, рекомендовали определенную диету и физические упражнения, запретили курить и чрезмерно употреблять алкоголь.

Было очень тяжело в корне менять свой образ жизни, но жить хотелось, хотелось чувствовать себя здоровым, а не старой развалиной. Так что пришлось выполнять все условия лечения. Теперь я только рад, что так случилось: я не могу понять, что хорошего я находил в курении, пьянстве, переедании. Не могу сказать, что теперь я прямо трезвенник-язвенник, что ничего вредного себе не позволяю. Нет... Но я стал гораздо больше двигаться (хожу с работы и на работу пешком, катаюсь на велосипеде и лыжах, гуляю по лесу), есть овощи, бобовые, а не сало и хлеб с маслом. Иногда, конечно, позволяю себе бокал вина, рюмочку водки, колбаса или что-то жирное и жареное, но не злоупотребляю этим.

Стенокардия обычно сопровождается повышенным артериальным давлением, тяжестью, сжатием или другой болью в груди. При этом боль перемещается к шее, челюстям, спине, рукам, зубам. Могут также появиться тошнота, холодный пот.

Приступ стенокардии длится от 1 до 15 мин. Ослабить его могут отдых и таблетка нитроглицерина под язык.

Если сгусток крови блокирует артерии или вены и головному мозгу не хватает питания или разрываются кровеносные сосуды, происходит инсульт.

Инсульт головного мозга — страшная болезнь. И страшна она тем, что очень часто на первых этапах ее развития человек не чувствует никаких болей и дискомфорта.

Татьяна Ж. попала в больницу с инсультом. Она и не подозревала, что начался он не в день, когда ее забрала скорая, а несколько дней назад:

Не могу сказать, что меня никогда ничего не беспокоило. Но я не могла даже предположить, что меня схватит инсульт.

Как-то я почувствовала себя нехорошо, меня слегка мутило, кружилась голова. Но я отлежалась и принялась за свои повседневные дела. Периодически становилось лучше, но разбитость не отпускала. Через пару дней мне стало совсем дурно: онемели руки и, как ни странно, щеки, безумно закружилась голова, предметы стали расплываться, я не могла нормально говорить, преследовала рвота, мышцы свело судорогой, очень хотелось спать, лицо покраснелось. Постепенно я вообще перестала что-либо соображать. Хорошо, что была дома не одна и меня вовремя успели доставить в больницу. К счастью, этот ужас я смогла пережить...

Конечно, наличие тех или иных симптомов зависит от того, какую часть головного мозга задел спазм. Если кровоток нарушается в теменной доле, то человек чувствует онемение конечностей, покалывания и «ползание мурашек» по всему телу. Может также появиться ощущение лишней конечности, можно не чувствовать перепады температуры, не узнать свои пальцы. При повреждении затылочной зоны падает зрение, поле видимости сужается, перестают узнаваться предметы. Если инсульт затрагивает передние центральные извилины, то человек не может нормально двигать правыми или левыми конечностями, его может даже парализовать. При поражении левого полушария мозга нарушается работа правой половины тела, правого — левая. Повреждение центра моторной речи ведет к тому, что человек не может говорить, он все понимает, но нормально высказаться у него не получается.

Так что будьте внимательны, особенно если в вашей семье есть сердечник! Помните, что при первых симптомах нужно срочно вызывать скорую. Дождаясь помощи, нужно уложить больного на высокие подушки таким образом, чтобы голова была где-то на 30° выше постели, обязательно открыть форточку, снять любую стесняющую одежду (пояса, ремни, галстуки, воротнички и т. п.), измерить давление (конечно, если у вас есть тонометр и вы умеете это делать). Если давление повышено, то поместите ноги больного в умеренно горячую воду. Если

человека рвет, то обязательно поверните голову набок, чтобы он не захлебнулся.

Ирина Э. пережила тяжелейшее кровоизлияние в мозг. Ей повезло, и она смогла выкарабкаться и вернуться к нормальной жизни:

Инсульт, можно сказать, нагрянул и выбил из колеи надолго. Странно, но кровоизлияние в мозг у меня случилось на день раньше, чем это обнаружилось, и меня увезли в реанимацию, а затем сделали трепанацию черепа. Я долго находилась в коме. Когда пришла в себя, не могла ни двигаться, ни говорить. Было очень тяжело осознавать, что лежать я могу очень долго и быть обузой для своих родных. Они старались поддерживать меня, всячески показывали, как во мне нуждаются и как любят, но психологически трудно было не расклеиться. Постепенно я начинала приходить в себя: учиться двигать пальцами, руками, делать первые шаги, пытаться что-то говорить.

Все указания врачей я выполняла беспрекословно. Пила прописанные лекарства, ходила на массаж, принимала грязевые и радоновые ванны, делала лечебную гимнастику, много гуляла, занималась с логопедом, ходила на иглоукалывание. Восстановление и возвращение к более или менее нормальному состоянию заняло немало времени, сил и средств. Спасибо, что мои близкие и родные люди поддерживали меня, помогли мне, ухаживали, когда это было нужно.

К сожалению, это состояние было результатом стиля моей жизни: недостатка движения, чрезмерного курения, неправильного питания. Хорошо, что судьба распорядилась так, что я смогла понять это, выкарабкавшись, можно сказать, из рук смерти...

Употребление продуктов, богатых витамином С, — сырой капусты, моркови, помидоров, цитрусовых, клубники, укропа, сладкого болгарского перца, шиповника — это своеобразная профилактика инсульта, поскольку они нормализуют артериальное давление, снижают уровень холестерина, а значит, поддерживают артерии в эластичном состоянии.

Тренировка ума — разгадывание кроссвордов и ребусов, игра в шахматы и другие умственные игры, а также чтение — поддерживает связь между нейронами головного мозга, способствует его лучшему питанию, а значит, снижает риск кровоизлияния.

Чтобы избежать инсульта, нужно разжижать кровь. С возрастом кровь становится вязкой, что способствует образованию тромбов. Дан-

ную проблему решит обыкновенный аспирин. Всего четверть таблетки в день в течение нескольких месяцев — хорошая профилактика. Однако помните, что если у вас есть проблемы с желудочно-кишечным трактом, то аспирин вам принимать нельзя. В таком случае проблему могут решить препараты на основе конского каштана, например эскузан, эсфлазид, репарил. Конечно, пить таблетки нужно только после назначения их врачом и после соответствующих анализов, в данном случае — на протромбиновый индекс. Протромбин, или фибриноген, — белок, вырабатываемый печенью и превращающийся в нерастворимый фибрин, который впоследствии образует тромб, завершающий свертывание крови.

У Александры Ю. обнаружили не только ишемическую болезнь сердца, но еще и аритмию, или сбой сердечного ритма. Это заболевание, как и все другие сердечные патологии, коварное: в любой момент может прихватить и привести к смерти. Александра рассказывает:

Я вообще не знала, что у меня серьезные проблемы со здоровьем. Да, мне тяжело было подниматься вверх по ступенькам, долго и быстро ходить, преследовала одышка. Но все это я списывала на свой лишний вес. Говорила себе, что пора похудеть, но все не получалось.

Как-то раз я отправилась по магазинам. Все было хорошо... Однако спустя какое-то время почувствовала боли в груди, голова закружилась, сердце бешено забилося, было тяжело дышать, а затем я упала. Очнувшись уже в больнице. Случайные прохожие, увидев, что мне плохо, вызвали скорую. Врачи «обрадовали» меня тем, что у меня сбился сердечный ритм, поскольку этот важный орган плохо снабжается кровью, а значит, вынужден менять способность клеток формировать и проводить электрические импульсы. И всему виной развившаяся ишемическая болезнь сердца, а точнее — мой лишний вес, чрезмерное употребление кофе, шоколада, высокое артериальное давление, повышенный уровень холестерина, нарушенный обмен веществ. В общем, неприятный «букет».

И при таком раскладе я еще хорошо отделилась: артерии могли сузиться настолько, что кровь вообще перестала бы поступать, и тогда — внезапная смерть.

Теперь я постоянно сижу на диете (только по очень большим праздникам позволяю себе что-то чрезмерно жирное и сладкое), стараюсь

заниматься физкультурой, ходить пешком. Но приходится принимать и лекарства при первых признаках недомогания. Врачи говорят: никакого стресса, депрессий, волнений, вредных привычек. Если с привычками как-то можно бороться, то что делать с волнениями?

Сбою сердечного ритма могут способствовать отравления лекарствами, наркотиками и алкоголем. Провоцируют его и патологии желез внутренней секреции, например гипотиреоз (дефицит гормонов щитовидной железы), тиреотоксикоз (излишек гормонов щитовидной железы), феохромоцитомы (опухоль, развивающаяся из клеток надпочечников).

К аритмии может привести также нарушение обмена магния и калия, даже если избыток калия вызван, например, сердечными препаратами.

Эдуарду Т. пришлось пережить тяжелейшую операцию, у него произошел разрыв аорты, самого большого артериального сосуда:

Теперь понимаю, чего я лишился. Главное в жизни — здоровье. А вот нет его, и многого не хочется, да и не может.

Однажды, в самый разгар рабочего дня, я почувствовал резкую боль в области лопаток, отдающую в грудную клетку, тошноту. Вскоре появились и рвота, и кровохарканье, и сухой кашель.

Я не подозревал ничего особо серьезного, думал, может, отравился чем-нибудь... Но вскоре потерял сознание.

Не помню, как меня обследовали, что делали, очнулся я уже после операции с диагнозом «расслаивающая аневризма аорты, инфаркт миокарда».

Врачи сказали, что расслоение стенок аорты возникает из-за постоянно повышенного артериального давления.

Мне не повезло, и потребовалась срочная операция, поскольку расслоение началось около аортального кольца и распространялось до самой диафрагмы.

К счастью, уже выписался. Постепенно возвращаюсь в ритм своей обычной жизни. Правда, теперь приходится следить за своим артериальным давлением, принимать лекарства, снижающие его, вести более или менее правильный образ жизни.

Немалую роль в возникновении расслаивающей аневризмы аорты играют:

- ❑ наследственные патологии: синдром Марфана — системное поражение соединительной ткани, приводящее к нарушению работы опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы, глаз; синдром Элерса-Данло — заболевание соединительной ткани, выражающееся в слабости суставов, повышенной растяжимости кожи и хрупкости тканей;
- ❑ врожденные пороки сердечно-сосудистой системы — коарктация аорты, открытый артерио-венозный поток, который должен вскоре после рождения закрываться;
- ❑ пороки аортального клапана;
- ❑ травмы;
- ❑ атеросклероз аорты.

Повышение артериального давления обычно не кажется нам чем-то ужасным и таящим в себе серьезные последствия. Ну поболит голова, «побегают мурашки» в глазах, полежишь, сосудорасширяющую таблеточку выпьешь и дальше побежал.

Однако нельзя быть такими невнимательными к себе, к своему организму. Если есть какие-то боли — это сигнал того, что нужно что-то менять, что есть некие проблемы. И чем раньше мы обратим на это внимание, начнем лечение, тем проще будет справиться с болезнью, вполне вероятно еще не развившейся.

Обычно давление повышается в случае сужения артерий или артериол. Следовательно, гипертония развивается, если сосуды сужаются в результате спазма, а затем остаются постоянно суженными, так как стенка их утолщается и сердце вынуждено выбрасывать больше крови, чтобы она свободно циркулировала.

Артериальное давление делится:

- ❑ на систолическое, или верхнее, отражающее давление в артериях, которое образуется при сокращении сердца и выбросе крови в артерии;
- ❑ диастолическое, или нижнее, отражающее давление в момент расслабления сердца.

Артериальное давление здорового человека — 120/80 мм рт. ст. Если трехкратное измерение показывает, что давление выше 139/89 мм рт. ст., то нужно бить тревогу. У вас артериальная гипертония!

Серьезно относитесь к этому заболеванию, поскольку оно приводит к другим тяжелым поражениям сердечно-сосудистой системы. Помните, что лучше предотвратить болезнь, чем ее лечить!

Марина Ф. рассказывает:

Бабушка у меня была сердечницей и страдала артериальной гипертензией. У мамы также бывало повышенное давление. Я знала, что и у меня могут возникнуть эти проблемы. Но, к сожалению, не принимала никаких профилактических мер: мало двигалась, кушала много соленого, сладкого, жирного... Вообще любила все радости жизни: шоколад, кофе, сигареты, элитный алкоголь... Долго меня ничего не беспокоило. Но теперь я понимаю, что проблема уже существовала, просто я о ней ничего не знала. К врачам не обращалась (зачем, если чувствую себя нормально?), а самой воспользоваться тонометром не приходило в голову.

Со временем голова стала болеть все чаще. Затылок сдавливало так, словно голова — это орех, который вот-вот расколется. Головокружение и сильные боли сопровождалась «мушками в глазах», а то и полным потемнением, шумом в ушах, учащенным сердцебиением и болями в груди. Таблетки против головной боли не действовали. Обратилась к участковому терапевту. Первым делом она мне измерила давление и ужаснулась: 220/110 мм рт. ст.!

Дальнейшее обследование также было неутешительным: повышенный уровень холестерина, нарушение работы почек.

Мне прописали лекарства, настоятельно рекомендовали ограничить прием жидкости, соли, уменьшить суточное потребление калорий, отказаться от курения, алкоголя, заниматься лечебной физкультурой, физиотерапией (ходить на электросон, электрофорез, теплые хвойные, радоновые, углекислые, сероводородные ванны, циркулярный, дождевой и веерный души).

Пришлось активно лечиться. Хотелось жить, и жить качественно!

Так что не запускайте болезни. Артериальное давление неплохо иногда измерять. Особенно если вы находитесь в зоне риска, то есть достигли пожилого возраста, у вас есть наследственная предрасположенность, питаетесь как придется, много курите, выпиваете, испытываете постоянные психические и эмоциональные нагрузки, мало двигаетесь, у вас нарушены функции половых желез, были сотрясения мозга, воспалительные заболевания мозга, заболевания почек, эндокринные нарушения.

Неплохо иногда делать биохимический анализ и сдавать кровь на сахар.

Следите за собой, и все у вас будет в порядке!

Артериальная гипертензия делится на три стадии.

- Начальная (мягкая) — артериальное давление иногда слегка повышается (обычно не превышает 160/100 мм рт. ст.) и самостоятельно нормализуется.
- Умеренная — давление иногда повышается (но не превышает 180/110 мм рт. ст.), но прийти в норму может только с помощью лекарств. При этом наблюдается поражение органов-мишеней: сердца, головного мозга, почек, глаз.
- Тяжелая (до 220/120 мм рт. ст.), а также очень тяжелая (более 220/120 мм рт. ст.) — высокое давление приводит к необратимым изменениям в сосудах, а следовательно — к серьезным поражениям органов-мишеней. И лечить уже нужно их.

Резкие подъемы артериального давления называются гипертоническими кризами.

Атеросклероз может привести не только к проблемам с сердечно-сосудистой системой и сердцем. Любые органы и ткани должны нормально снабжаться кислородом. Инфаркт почки, или омертвление кусочка ткани этого органа, — еще одно заболевание, которому способствует повышенный уровень холестерина.

У Ирины В., например, были следующие симптомы инфаркта почки:

Низ спины сковало, она ужасно болела, при этом знобило, накатывала тошнота и рвота, безумно раскалывалась голова. Я не хотела обращаться к врачу и через какое-то время (как ни стыдно об этом говорить) при всем желании не могла сходить в туалет. Домашние не выдержали и вызвали скорую, которая и забрала меня в больницу. Там, естественно, мне сделали все анализы и поставили диагноз «инфаркт почки». Оказывается, всему виной закупорившиеся сосуды: в почечной артерии образуется сгусток (тромб) из-за повреждения ее стенки, в итоге недостаток питания приводит к гибели части ткани этого жизненно важного органа. Болеть всегда плохо и никогда не хочется, но я считаю этот случай уроком для себя. Он позволил мне задуматься, как я живу, чем питаюсь, что делаю и к чему могут привести разгильдяйство и невнимательность по отношению к себе.

Тромбоз сосудов кишечника — очень серьезное заболевание. Без операции с ним не справиться. А послеоперационный период весьма опасен: очень много смертельных случаев. Обычно поражается верхняя брыжеечная артерия и иногда нижняя. Верхняя и нижняя брыжеечные артерии — это ветви брюшного отдела аорты. Их главная функция — доставлять кровь к слепой, ободочной, прямой кишке и проксимальной (ближайшей) части анального канала.

Целый ряд заболеваний может привести к тромбозу сосудов кишечника. И не на последнем месте стоят гипертония, портальная гипертензия, кардиосклероз, причиной возникновения которых, в свою очередь, является повышенный уровень липопротеинов низкой плотности.

Виталия Ч. прихватило внезапно (как это всегда и бывает):

Мне повезло. Меня быстро доставили в больницу, провели лапароскопию и операцию. Да и медики, которые везли на скорой, не пожалели необходимых лекарств — спазмолитиков, антикоагулянтов (лекарств, препятствующих образованию тромбов) и т. п.

В день, когда мне стало плохо, я, как обычно, пришел домой, поужинал и собирался идти на прогулку с маленькой дочкой. Внезапно мне стало плохо: я почувствовал острую боль в животе. На улицу не пошел, решив отлежаться. Подумал, что переел или отравился чем-нибудь. Хотя вспомнить, чем и когда, не мог. Боль не пропадала, но где конкретно болит, у меня точно определить не получалось. Вскоре появилась тошнота, затем кровавая рвота и понос. Ходить и сидеть было невыносимо. Мог только лежать на спине, подтянув при этом ноги к животу.

Жена заволновалась, увидев все эти симптомы, а также мое бледное и осунувшееся лицо, вздутый живот. Я протестовал, но она вызвала бригаду врачей. Примчались они быстро. Оказалось, что затягивать с таким нельзя!

Вот уже месяц, как выписался из больницы. Прихожу в себя. Учусь жить по-новому. Стараемся всей семьей. Особенно важно для меня теперь, чтобы моя дочь понимала, как важно сохранять здоровье до глубокой старости, что за ошибки, совершенные в молодости, придется вскоре расплачиваться.

Атеросклероз способствует и развитию тромбоза сосудов конечностей, или тромбофлебиту. В данном случае деформируются венозные

сосуды: стенки их становятся очень слабыми, видимо, из-за нехватки кальция, магния, калия, витаминов А, Е, С, Р, повышения вязкости крови. Слабые вены растягиваются, капилляры разрываются и заполняются сгустками крови, что и приводит к закупорке сосудов. Поскольку кровь плохо циркулирует, нарушается движение лимфы, конечности отекают, кожа зудит.

Валентина К. перенесла острый тромбоз нижних конечностей:

У меня был тромбоз поллой вены левой голени. Операция прошла успешно, но мне рекомендовали ограничить подъем тяжестей (что меня очень смущало, поскольку я привыкла работать на даче), рационально питаться (меньше жирного, соленого, сладкого, больше овощей, фруктов, клетчатки, маленькие порции, но часто, пить натуральные соки и т. п.), а также физические упражнения.

Хочу поделиться некоторыми секретами, которые спасают лично меня.

Во-первых, значительно улучшает кровообращение прием порошка морской капусты (0,5–1 ч. л. измельченной капусты растворить в 1/2 стакана воды) в течение месяца. Потом сделать перерыв месяца на два-три. Этот «напиток» можно заменить настоем мяты перечной или вербены лекарственной.

Настой мяты готовится так: 1 ч. л. сушеной травы залить стаканом кипятка, накрыть крышкой и настаивать 20 мин, а затем процедить. Пить утром натощак за полчаса до еды.

Для приготовления настоя вербены 3 ст. л. сушеной (предварительно измельченной) травы залить стаканом кипятка, накрыть крышкой и хорошо укутать на полчаса, затем процедить и пить по 1 ст. л. 5–6 раз в день, желательно до еды.

Во-вторых, справиться с одышкой и тяжестью в ногах мне помогли довольно простые упражнения: подъем на носки и резкое опускание на пятки, затем — упражнения на напряжение бедер и ягодиц.

В-третьих, я считаю, что для сосудов полезно холодное обертывание и обливание холодной водой. Естественно, приучала себя постепенно.

Теперь я выкарабкалась из тяжелого состояния, хожу без особого напряжения, работаю на даче также без серьезных проблем. Конечно, я принимаю лекарства, разжижающие кровь, но считаю, что и изменение образа жизни способствует моему выздоровлению.

Тромбофлебит глубоких вен бывает острым и хроническим. При остром приступе температура тела повышается до 39–40 °С, ноги (или руки) очень сильно болят, отекают, кожа становится бледной, блестящей, напряженной, холодной.

При остром тромбозе поверхностных вен боли обычно слабо выражены, температура тела поднимается (но не выше 37,5 °С), появляется небольшая отечность.

Хронический тромбофлебит глубоких и поверхностных вен заметить сложно, поскольку обычно он протекает бессимптомно (болезнь может развиваться и более года). В венах образуются узелки, кожа над ними припухает и краснеет. Обычно в таком случае поражены и артерии.

Хорошее кровообращение — залог здоровья. Но что делать, чтобы никогда не сталкиваться с различными тромбозами?

Ответ: правильно питаться и много двигаться! Без этого никак! Свежие овощи, фрукты и зелень обязательно должны составлять не менее 75% вашего ежедневного рациона, а 3 км пешком — ежедневного моциона.

Повышенный холестерин отбирает у нас годы полноценной жизни, превращая ее в постоянную поддержку себя, борьбу с последствиями жизни в цивилизованном обществе.

Повышению «плохого» и понижению «хорошего» холестерина способствуют:

- ☐ курение;
- ☐ недостаток движения;
- ☐ избыточный вес и ожирение;
- ☐ неправильное питание;
- ☐ пожилой возраст (после 50 лет);
- ☐ повышенное артериальное давление;
- ☐ заболевания щитовидной железы и эндокринной системы;
- ☐ болезни печени;
- ☐ заболевания желудочно-кишечного тракта;
- ☐ генетическая предрасположенность.

И если с первой частью списка мы можем и должны бороться, то что делать с различного рода заболеваниями внутренних органов и генетикой? В таких случаях надо еще более серьезно относиться к своему

здоровью и делать все возможное, чтобы снизить разрушительную силу болезней. Естественно, диагнозы себе ставить не нужно: для этого существуют врачи-специалисты.

Особенно серьезно нужно подходить к проблемам со щитовидкой и эндокринной системой. И повышенный холестерин может послужить сигналом к тому, что пора навеститься к эндокринологу. Если щитовидная железа выделяет больше гормонов, чем необходимо, развивается гипертиреоз, а если меньше — гипотиреоз. В первом случае обмен веществ ускоряется, во втором — замедляется.

Симптомами гипертиреоза считаются:

- плаксивость, чрезмерная возбудимость, частая смена настроения, бессонница;
- повышенная потливость, чувство жара;
- периодически падающая слабость, учащенное сердцебиение, одышка, аритмия;
- дрожание пальцев;
- выпученность глаз, появление мешков под глазами и отеки;
- двоение в глазах, расфокусировка зрения;
- резкое похудение и частые поносы.

Гипотиреоз, в свою очередь, сопровождается:

- постоянной усталостью;
- отсутствием аппетита;
- ощущением холода;
- замедлением сердечного ритма;
- резким набором веса при отсутствии аппетита;
- проблемами с репродуктивной функцией (очень болезненным предменструальным синдромом у женщин, бесплодием, выделением молока из молочных желез);
- мышечными судорогами и слабостью мышц;
- сухой шелушащейся кожей желто-оранжевого цвета;
- желтыми точками на веках;
- выпадением волос (и не только на голове);
- запорами;
- частыми и повторяющимися инфекционными заболеваниями;

- депрессиями, неспособностью сконцентрироваться;
- замедлением речи;
- появлением зоба.

Татьяна У. рассказывает:

Я очень активный человек. Постоянно в движении. Мне все надо: со всеми пообщаться, пробежаться по магазинам... Люблю, чтобы вокруг меня все кипело. Но с прошлой весны все изменилось. Я перестала чего-либо хотеть. Было только одно желание: забиться в дальний угол и не вставать с дивана. Я не могла выспаться... Накатывала депрессия. Я себя корила, что все разваливается, дома бардак, на работе — куча недоделанных дел. Но заставить себя что-либо изменить не хватало сил. Ко всему прочему, зачастили запоры, волосы стали ломкими и сильно выпадали.

Я описала свое состояние подруге-врачу, она настоятельно посоветовала мне обратиться к эндокринологу, сделать УЗИ щитовидки и сдать кровь на биохимию.

И оказалось, что моя вялость — это следствие пониженного обмена веществ, нехватки гормонов эндокринной системы.

В общем, выяснилось, что у меня заболевание иммунной системы, то есть мой организм производит антитела, которые нападают на мою щитовидку, вот она и воспалилась.

Когда я стала выяснять, почему это произошло со мной, оказалось, что самая распространенная причина развития аутоиммунных заболеваний — стресс и неправильное питание.

Конечно, я прошла курс лечения, почувствовала себя намного лучше. Но решила меньше переживать по поводу работы, стала практиковать йогу (чтобы помочь себе абстрагироваться и приобрести некоторую гибкость; да и физические упражнения не бывают лишними при сидячей работе), медитацию, следить за своим питанием и весом. И я ощутила прилив сил, словно кто-то вдохнул в меня новую жизнь!

Ученые выяснили, что питание современного человека в основном провоцирует гипотиреоз! Дефицит селена в продуктах, фториды в воде, многочисленные добавки из сои, недостаток или избыток йода — все это выводит нашу эндокринную систему из строя.

При повышении уровня холестерина (гиперхолестеринемии), обусловленном наследственностью, и в некоторых других случаях снизить

уровень липопротеинов без лекарств фактически невозможно. Рассмотрим некоторые лечебные средства.

Гемфиброзил (лопид), никотиновая кислота (ниацин), фенофибрат (трикор), клофибрат, эстрогены и станины повышают уровень «хорошего» холестерина и снижают — «плохого».

Гемфиброзил, фенофибрат, клофибрат — производные фибровой кислоты, способной влиять на липиды. Фибраты снижают уровень триглицеридов в крови, но повышают ЛПВП, чем ускоряют вывод вредных жиров и замедляют их выработку печенью.

Эти препараты врачи назначают в основном для того, чтобы предотвратить панкреатит, инфаркт.

Никотиновая кислота — это витамин группы В. При зашкаливающем уровне холестерина ниацин необходим в значительных дозировках — целых 1–3 г в день! Главная задача этого вещества — понижение уровня ЛПНП.

Никотиновая кислота токсична, но врачи утверждают, что, хотя ее прием и приводит к незначительному повышению печеночных маркеров, печень при этом не поражается.

Станины блокируют выработку холестерина печенью, снижая при этом ЛПНП и триглицеридов и повышая ЛПВП.

Розувастатин (крестор), флувастатин натрия (лескол), аторвастатин кальция (липитор), ловастатин (мевакор), правастатин натрия (правахол), симвастатин (зокор) — все эти препараты относятся к станинам.

Выбор того или иного лекарства — это дело каждого пациента и его лечащего врача.

Думаю, вам будет интересно (и полезно!) знать, чем руководствуются медики, когда рекомендуют нам станины.

- Если нужно просто уменьшить уровень «плохого» холестерина, то обычно назначается любой станин.
- Если, кроме повышенного уровня холестерина, присутствует еще и хроническое заболевание печени, то обычно выписывают правастатин или розувастатин в низких дозировках. При этом алкоголь строго запрещен!
- Если у пациента болят мышцы или они уже повреждены станинами, то необходимое лекарство — правастатин.

Ни в коем случае не занимайтесь самолечением! Не глотайте таблетки без надобности!

При любых заболеваниях почек или проблемах с ними нельзя принимать аторвастатин кальция и флувастатин!

Иногда врачи назначают и ингибиторы всасывания холестерина (эзетимиб), и вещества, усиливающие экскрецию желчных кислот. Однако принимать их следует, строго соблюдая прописанные в инструкции правила.

Если печень производит мало желчных кислот, не справляется с преобразованием в них холестерина самостоятельно, назначаются препараты — желчные кислоты (холестирамин (квистран), коlestипол (коlestид), колесевелам (велхол)), — уменьшающие ЛПНП.

Эзетимиб, или зетия, влияет на всасывание триглицеридов.

Все статины снижают риск возникновения инсульта, а также повреждения мышц.

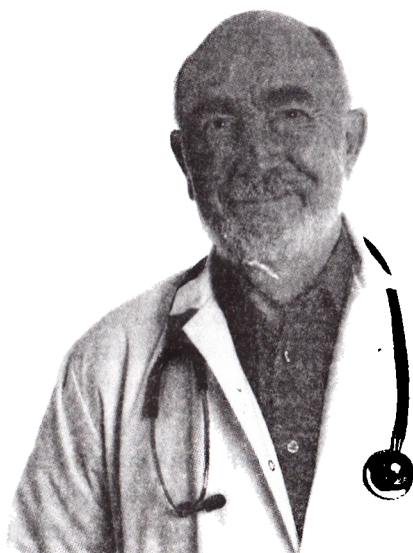
Данные препараты могут комбинироваться для большей эффективности. Но вместе с тем (при необходимости) врачи могут назначить и простой аспирин (для снижения свертываемости крови), и препараты, снижающие артериальное давление:

- ингибиторы ангиотензин-превращающего фермента (АПФ): бенazeприл, каптоприл, зофеноприл, цилазаприл, эналаприл, лизиноприл, периндоприл, квинаприл, рамиприл, спираприл, трандолаприл, фозиноприл и др.;
- блокаторы рецепторов ангиотензина II (БРА): валсартан, ирбесартан, кандесартан, лозартан, телмисартан, эпросартан и др.;
- диуретики (мочегонные средства): фуросемид, торасемид, кислота этакриновая, маннит, мочеви́на, триамтерен, диакарб, эуфиллин, амилорид, циклометиазид, клопамид, хлорталидон, спиронолактон, эплеренон и др.;
- бета-блокаторы: атенолол, бетаксолол, биспролол, метопролол, небиволол, ацебуталол, талинолол, целипролол, надолол, пропранолол, тимолол, алпронолол, окспренолол, пенбутолол, пиндолол, карведилол, лабеталол;
- блокаторы кальциевых каналов: верапамил, дилтиазем, нифедипин, фелодипин, исрадипин, лацидипин, фелодипин ретард, верапамил ретард, нифедипин ретард, амлодипин.

Однако не стоит увлекаться химией. Да, таблетки снижают риск сердечно-сосудистых заболеваний, но безвредными их не назовешь. Доказано, что эти препараты нарушают работу печени, вызывают острую почечную недостаточность, мышечную миопатию (мышцы слабеют и теряют силу), катаракту, а также провоцируют депрессии и ухудшают память. Поэтому не стоит нагружать свой организм таблетками без острой необходимости. Снизить холестерин можно более безвредными, хотя более трудными, точнее — требующими больших усилий, методами.

Глава 4

КАК СНИЗИТЬ УРОВЕНЬ ХОЛЕСТЕРИНА, ЧТОБЫ ЖИТЬ ДОЛГО И КАЧЕСТВЕННО



Правильное питание — основа нашего здоровья. Питание способно как привести болезням, так и помочь победить их. Медики доказали, что рациональное питание укрепляет наш организм, поскольку способствует поступлению и усвоению всех необходимых веществ (жиров, белков, углеводов, витаминов, минералов).

Если у вас повышен уровень холестерина, вам обязательно нужно значительно сократить (если совсем отказаться невозможно) потребление жирного мяса, копченостей, острых подливок и соусов, сахара, конфет и других кондитерских и сдобных хлебобулочных изделий.

Но не стоит отчаиваться! Питаться вкусно можно без фастфуда и «жирного».

Гораздо проще изменить свой рацион, отказаться от мучного и сладкого, сливочного масла, сала, фастфуда, газировок, чем стать постоянным клиентом поликлиник и больниц.

Естественно, очень много холестерина в продуктах животного происхождения, особенно жирных. Так что вам придется фактически забыть о жирном мясе, крепких мясных бульонах, икре, сале, масляных кремах, сдобе, соленых и жирных закусках, какао, шоколаде, алкогольных напитках. Придется ограничить употребление жирного молока. Лучше пить не цельное молоко, а кисломолочные продукты (кефир, йогурт, простоквашу, ряженку). Конечно, обезжиренные или маложирные.

Не стоит заменять сахар подсластителями. Ничего хорошего они не несут. Согласно данным американских ученых, подсластители повышают холестерин, а значит, увеличивают риск развития сердечно-сосудистых заболеваний.

Вообще, все искусственно созданное может плохо действовать на организм, так что, покупая продукты, обязательно читайте этикетки, внимательно смотрите, из чего они состоят. Мы ведь едим, чтобы наш организм мог получать энергию, а не для того, чтобы его разрушать.

Откажитесь от газированных напитков, растворимого кофе и чая, жвачек, всяких бульонных кубиков, чипсов, сухариков, сосисок, колбас, дешевых соусов и специй, то есть продуктов, которые содержат большое количество искусственных консервантов и усилитель вкуса, в частности глутамат натрия.

Йогурты и другие молочные продукты выбирайте без всяких добавок (если очень хочется чего-то такого, самостоятельно добавьте в них перетертые ягоды или фрукты), а лучше делайте их дома.

Йогурт сделать проще простого.

Возьмите 1 л молока. Вскипятите его и остудите (стерилизованное можно не кипятить). Добавьте стаканчик (150–200 г) живого йогурта без добавок (или натуральной закваски), укутайте кастрюльку и поставьте в теплое место на ночь. Ни в коем случае не трогайте и не трясите емкость с молоком!

Утром осторожно поставьте кастрюльку или банку в холодильник. Вечером йогурт готов.

При наличии йогуртницы процесс еще упрощается!

Газированные напитки очень вредны, поскольку имеют очень кислую среду. Их pH равен 3–4 единицам. pH — это соотношение кислоты и щелочи, показывающее количество водородных атомов в каком-либо растворе, то есть силу раствора. pH воды имеет нейтральную среду и равняется 7 единицам. Чем ниже уровень pH, тем среда более кислая. Поскольку человек на 80 % состоит из воды, то в норме уровень pH его мочи должен укладываться в 6,0–6,4 (если измерять утром натощак) и 6,4–7,0 (вечером). Окисление организма, или ацидоз, может спровоцировать усиленное дыхание и нарушить работу центральной нервной и сердечно-сосудистой систем, желудочно-кишечного тракта, повысить давление.

Естественно, в одних продуктах холестерина больше, в других меньше. С помощью следующей таблицы, описывающей содержание холестерина в некоторых продуктах, вам будет проще следить за своим питанием.

Готовые продукты, 100 г	Холестерин, мг
<i>Молочные продукты</i>	
Йогурт обезжиренный	1
Йогурт обычный	8
Кефир и молоко 1%-ной жирности	3
Кефир и молоко 3%-ной жирности	14,5
Кефир и молоко 2%-ной жирности	10
Кефир и молоко обезжиренные	1
Масло сливочное	180–240
Молоко 6%-ной жирности, ряженка	23,5
Молоко сгущенное	40
Мороженое молочное	14

Готовые продукты, 100 г	Холестерин, мг
Мороженое пломбир	47
Мороженое сливочное	35
Сливки 10%-ной жирности	34
Сливки 20%-ной жирности	80
Сметана 10%-ной жирности	33
Сметана 30%-ной жирности	100
Сыворотка	2
Сыр 20%-ной жирности	20
Сыр 30%-ной жирности	37
Сыр 45%-ной жирности	94
Сыр 50%-ной жирности	100
Сыр домашний 0,6%-ной жирности	1
Сыр домашний 4%-ной жирности	11
Сыр овечий 20%-ной жирности	12
Сыр плавленый и солёные сыры	68
Сыр сливочный 60%-ной жирности	105
Сырок творожный	71
Творог 9%-ной жирности	32
Творог 18%-ной жирности	57
Творог обезжиренный	9
<i>Мясные продукты</i>	
Бараний жир	100
Баранина вареная	98
Бройлеры, цыпленок	40–60
Венские сосиски	85
Вымя	360
Говядина вареная	94
Говяжий жир	120
Гусь с кожей	86
Индейка	80
Колбаса вареная	60
Колбаса варено-копченая	90
Колбаса сырокопченая	112,4
Кролик вареный	90

Продолжение ➤

(Продолжение)

Готовые продукты, 100 г	Холестерин, мг
Курица без кожи (белое мясо)	78,8
Курица без кожи (темное мясо)	89,2
Ливерная колбаса из телятины	186
Ливерный паштет	150
Мозги	768–2300
Печень говяжья	438
Печень телячья	80
Печень куриная	492
Почки	300–800
Свинина без жира вареная	88
Свиной жир	100
Сердце куриное	170
Телятина	80
Утка без кожи	60
Утка с кожей	90,8
Шпик, корейка, грудинка	1200
Язык	90
<i>Рыба и морепродукты</i>	
Каракатица	275
Карп	96–270
Консервы рыбные в собственном соку	95
Консервы рыбные в томате	51
Крабы, кальмары	95
Креветки	150
Мидии	64
Печень трески консервированная	746
Раки	200
Рыба нежирная (треска, навага, хек, судак)	65
Рыба средней жирности типа морского окуня	88
Рыбная икра (красная, черная)	300
Севрюга	300
Сельдь	97
Скумбрия тихоокеанская	360
Устрицы	170

Готовые продукты, 100 г	Холестерин, мг
<i>Другое</i>	
Белок яиц	0
Желток одного яйца	250–300
Майонез	100
Пирожное с кремом	50–100

Будьте осторожны с фаршем, даже из птицы. Фарш обычно состоит не только из мяса, но и из жира. На 90 г мяса приходится не менее 12,5 г жира!

Как видите, все животные продукты содержат холестерин. Но это вовсе не значит, что о них нужно забыть навсегда.

Очень часто вы можете услышать, что яйца вредны, что их при повышенном холестерине лучше вообще не есть или есть не более 1–2 штук в неделю, особенно если вам больше 40 лет. Однако яйца полезны, несмотря на то что их желток — фактически сплошной холестерин.

Сейчас известно, что яйца содержат лецитин, который защищает нас от холестерина, содержащегося в них! Да и белок яиц — один из самых легкоусвояемых продуктов (организм использует его на 97–98%)! Отказываясь от яиц, мы ограничиваем себя в белке, а нехватка белка и приводит к атеросклерозу.

Валентин У., врач-эндокринолог, говорит:

Я рекомендую всем, кто хочет сохранить здоровье и бодрость, съедать по 1–2 яйца ежедневно. Лучше всего в сваренном виде или в виде омлета. Почему японцы такие здоровые и меньше всех болеют сердечно-сосудистыми заболеваниями? Да потому, что их основной рацион составляют морепродукты и яйца! Заменяйте жирную свинину, баранину, говядину куриными или перепелиными яйцами — и холестериновый обмен будет в порядке.

Не нужно отказываться и от нежирного красного мяса, оно полезно. Главное -- не переусердствовать, ешьте его не более 180 г в день.

Один кусочек пиццы содержит 10 г жира и 4,4 г насыщенных жиров. Чтобы пицца стала «диетической», замените сыр свежими овощами!

Измените способ приготовления блюд. Перестаньте жарить! Выбросьте сковородку! Варите, запекайте в фольге (рукаве для запекания). Если уж очень хочется жареного, выберите на природу и пожарьте мясо на решетке.

Ешьте больше свежих овощей и фруктов, зелени. Заправляйте салаты растительным маслом (лучше оливковым или льняным), а не сметаной, пейте воду, зеленый чай без сахара, а не газированные напитки. Не ешьте по-быстрому, на ходу. Если нет времени на завтрак, обед или ужин, лучше обойдитесь без них. Создавайте себе приятный антураж, пользуйтесь небольшими тарелками. Начинайте обед или ужин с салата, до еды выпейте стакан минеральной воды. И тогда вы не будете записывать в себя лишнее!

Думаю, если вы будете готовить вкусную домашнюю еду из натуральных продуктов, то без труда сможете отказаться от жирного мяса, сала, сосисок, сарделек, колбас, пельменей, чебуреков, блинов, мясных консервов, магазинного фарша, паштетов, копченых мясных продуктов, кондитерских изделий. Ведь дома всегда можно приготовить что-нибудь вкусное и диетическое...

Кроме того, очень важно следить за калорийностью продуктов.

Как рассчитать калорийность, чтобы съесть столько, сколько нужно, не больше и не меньше? Сколько белков, жиров и углеводов должно быть в вашем ежедневном рационе?

Определить калорийность нормального обмена веществ в состоянии покоя, или основного обмена, можно очень просто: нормальный вес в килограммах женщинам нужно умножить на 30 ккал, а мужчинам — на 33 ккал.

Например, если женщина весит 80 кг при росте 170 см, то у нее есть лишний вес. При таком росте ее вес не должен превышать 66 кг (о том, как определить, есть ли у вас лишний вес, мы поговорим позже), значит, от некоторых «жирков» нужно избавиться. Следовательно, калорийность ее ежедневного рациона должна составлять не более 1980 ккал ($66 \text{ кг} \cdot 30 \text{ ккал}$).

Все съеденное сверх этого пойдет в «запас», отложится в виде жира. Однако не стоит забывать, что мы рассчитали калорийность в состоянии покоя. Любые физические и умственные нагрузки требуют «добавки».

Если вам нужно похудеть, употребляйте ровно столько калорий, сколько вам нужно для основного обмена. Пусть организм использует запасы. Но не урезайте эти калории, чтобы не замедлить обмен веществ!

Основной обмен можно рассчитывать также по формуле Узина Каллауэя, специалиста по лечению ожирения из Вашингтонского университета.

Чтобы узнать необходимую вам суточную калорийность, ваш рост в дюймах (1 дюйм = 2,54 см) умножьте на 4,7, а вес в фунтах (1 фунт = 0,45 кг) — на 4,3. Затем сложите эти произведения, прибавьте 655 и из полученной суммы отнимите свой возраст, умноженный на 4,7.

Например, ваш рост 170 см, вес 80 кг, возраст 42 года. Воспользовавшись приведенной формулой, вычислим, что для основного обмена требуется приблизительно 1536,61 ккал в день:

$$\begin{aligned} & ((170 / 2,54) \cdot 4,7 + (80 / 0,45) \cdot 4,3) + 655 - (42 \cdot 4,7) = \\ & = (66,929 \cdot 4,7) + (177,778 \cdot 4,3) + 655 - 197,4 = \\ & = 314,5669 + 764,4444 + 655 - 197,4 = 1536,61. \end{aligned}$$

Чтобы не переводить в дюймы и фунты, эту формулу можно упростить и рассчитывать калорийность для основного обмена так:

$$\text{Рост} \cdot 1,8504 + \text{вес} \cdot 9,556 + 655 - \text{возраст} \cdot 4,7.$$

При таких же исходных данных получим, что на основной обмен вам потребуется 1536,648 ккал:

$$\begin{aligned} & 170 \cdot 1,8504 + 80 \cdot 9,556 + 655 - 42 \cdot 4,7 = \\ & = 314,568 + 764,48 + 655 - 197,4 = 1536,648. \end{aligned}$$

Как видите, цифры фактически совпадают.

Не забывайте, что именно такое количество калорий вам необходимо! Съедите больше — будете толстеть, меньше — замедлите обмен веществ и впоследствии ваш вес будет прибавляться, что никак не поможет справиться с повышенным холестерином. Скорее, увеличит его концентрацию.

Кроме того, для здорового человека белки должны составлять 10% суточного рациона, жиры — 30%, углеводы — 60%. Но если вы хотите сбросить вес и понизить холестерин, лучше увеличить количество белков до 30%, а жиров — снизить до 10%. А вот количество углеводов не стоит уменьшать! Конечно, сладкое и мучное под запретом, но овощи, фрукты не заменить ничем.

Полезно также знать, что 1 г белков и 1 г углеводов дают 4 ккал, а 1 г жиров — 9 ккал!

Не ленитесь, считайте калорийность съеденного!

В следующей таблице вы можете изучить калорийность некоторых продуктов.

Продукт, 100 г	Калорийность, ккал
<i>Фрукты и ягоды</i>	
Абрикосы	47
Авокадо	100
Айва	30
Алыча	38
Ананас	44
Апельсин	45
Арбуз	40
Бананы	90
Брусника	45
Виноград	70
Вишня	25
Грейпфрут	30
Груша	42
Дыня	45
Ежевика	32
Земляника	38
Киви	50
Кизил	41
Клюква	33
Крыжовник	48
Лимон	30
Малина	45
Мандарин	41
Персик	45
Слива	44
Смородина	43
Черешня	53
Черника	44
Яблоко	45
<i>Овощи и зелень</i>	
Баклажаны	28

Продукт, 100 г	Калорийность, ккал
Зеленый горошек	75
Кабачки	18
Капуста белокочанная	27
Капуста брокколи	33
Капуста брюссельская	43
Капуста квашеная	28
Капуста китайская	16
Капуста кольраби	42
Капуста краснокочанная	24
Капуста морская	5
Капуста пекинская	12
Капуста савойская	43
Капуста цветная	18
Картофель отварной	60
Лук зеленый	18
Лук репчатый	43
Морковь	33
Огурцы маринованные и соленые	13
Огурцы свежие	14
Пастернак	47
Патиссоны	19
Перец зеленый сладкий	26
Петрушка (зелень)	45
Петрушка (корень)	47
Помидоры	20
Ревень	16
Редис	16
Редька	25
Репи	23
Салат	11
Свекла	40
Сельдерей (зелень)	8
Сельдерей (корень)	32
Спаржа	21

Продолжение ➤

(Продолжение)

Продукт, 100 г	Калорийность, ккал
Тыква	20
Укроп	40
Хрен	49
Чеснок	60
Шпинат	16
Щавель	27
<i>Грибы</i>	
Грибы белые	25
Грибы белые сушеные	152
Грузди	16
Лисички	20
Маслята	9
Опята	20
Подберезовики	23
Подосиновики	22
Подосиновики сушеные	239
Шампиньоны	27
<i>Орехи, семечки</i>	
Миндаль	600
Орехи грецкие	650
Орехи земляные (арахис)	470
Орехи кедровые	620
Семечки подсолнуха	580
Семечки тыквы	560,5
Фисташки	620
Фундук	670
<i>Сухофрукты</i>	
Изюм	270
Инжир	290
Кишмиш	310
Курага	290
Финики	290
Чернослив	220
Яблоки	210

Продукт, 100 г	Калорийность, ккал
<i>Яйца</i>	
Яйцо куриное (1 шт.)	157
Яйцо перепелиное	168
<i>Хлебобулочные изделия</i>	
Лепешка ржаная	375
Сахар	295
Сдобная выпечка	300
Сушки, пряники	330
Хлеб пшеничный	265
Хлеб ржаной	210
<i>Молочные продукты</i>	
Ацидофилин (3,2%-ной жирности)	58
Брынза коровья	260
Йогурт несладкий (1,5%-ной жирности)	51
Йогурт сладкий (1,5%-ной жирности)	70
Йогурт сладкий (3,2%-ной жирности)	82,8
Йогурт сливочный (7,5%-ной жирности)	151,5
Кефир 1%-ной жирности	38
Кефир жирный	60
Кефир обезжиренный	30
Молоко 1,5%-ной жирности	44
Молоко 2,5%-ной жирности	52,7
Молоко 3,2%-ной жирности	58
Молоко козье	68
Мороженое сливочное	220
Простокваша 4%-ной жирности	66
Ряженка 2,5%-ной жирности	54
Ряженка 4%-ной жирности	64,4
Сливки 10%-ной жирности	120
Сливки 20%-ной жирности	300
Сметана 10%-ной жирности	115
Сметана 20%-ной жирности	210
Сметана 26%-ной жирности	256
Сыр голландский	357

Продолжение ➤

(Продолжение)

Продукт, 100 г	Калорийность, ккал
Сыр колбасный	268
Сыр пармезан	330
Сыр российский	371
Сырки творожные 5%-ной жирности	156,6
Творог 18%-ной жирности	226
Творог нежирный	80
<i>Крупа, мука, бобовые</i>	
Бобы	60
Горох лущеный	298
Какао-порошок	375
Крупа гречневая ядрица	346
Крупа манная	340
Крупа овсяная	374
Крупа перловая	342
Крупа пшеничная	352
Крупа ячневая	343
Кукуруза сахарная	245
Макароны	350
Мука пшеничная	348
Мука ржаная	347
Овсяные хлопья	305
Пшено	351
Рис	337
Соя	395
Фасоль	328
Чечевица	310
<i>Мясо и субпродукты</i>	
Баранина жирная	316
Ветчина	365
Говядина	106–196
Грудинка	475
Гусь	300
Индейка	150
Колбаса вареная	250

Продукт, 100 г	Калорийность, ккал
Колбаса полукопченая	380
Корейка	430
Курица	241
Мясо кролика	115
Печень говяжья	100
Почки	66
Сардельки	160
Сердце	87
Телятина	90
Утка	405
Язык	165
<i>Рыба и морепродукты</i>	
Горбуша	147
Икра зернистая	250
Кальмар	75
Карп	112
Кета	157
Консервы в масле	320
Консервы в собственном соку	120
Креветки	85
Крабы	70
Лещ	105
Макрурус	60
Минтай	71,7
Мойва	117
Навага	73
Окунь морской	117
Пикша	71
Путассу	72
Раки	75
Салака	120
Сельдь атлантическая	246
Семга	219
Скумбрия атлантическая	191

Продолжение ⇨

(Продолжение)

Продукт, 100 г	Калорийность, ккал
Треска	69
Хек	86
Шпроты в масле	250
Щука	84
<i>Масла, соусы, жиры</i>	
Жир топленый	930
Кетчуп	80
Майонез	625
Майонез легкий	260
Мargarин сливочный	745
Масло кукурузное	900
Масло льняное	899
Масло оливковое	824
Масло подсолнечное	900
Масло сливочное	750

Естественно, это не полный перечень продуктов. Да и способ приготовления всегда надо учитывать.

Снижать калорийность пужно, но не забывайте, что питание должно быть разнообразным. Нельзя отказываться от полезных и снижающих холестерин «вкусняшек».

Разберемся, что же действует благоприятно на сердечно-сосудистую систему, что повышает уровень «хорошего» и уменьшает количество «плохого» холестерина.

Обратите внимание на **клетчатку**. Она, раздражая слизистую желудка, ускоряет прохождение пищи. Таким действием, правда, обладает только нерастворимая клетчатка, содержащаяся в зерновых, бобовых, овощах и фруктах. Клетчатка также замедляет усвоение углеводов и жиров, нормализует обмен веществ (снижает уровень холестерина и сахара в крови), выводит из организма токсины, радионуклиды и другие вредные вещества, а значит, помогает при аллергиях и отравлениях!

Поскольку в современном цивилизованном обществе мы в основном едим обработанную пищу, организму не хватает грубых волокон. Так что стоит употреблять хотя бы несколько столовых ложек клетчатки

в день. Ее можно добавлять в каши, фарши, кисломолочные продукты, делать из нее панировку.

Кристина Ц. делится своим опытом:

Давно не жарю котлеты. Запекаю их в духовке. А если хочется котлеток в панировке, использую пшеничную клетчатку или отруби.

Ягоды **черники** и **клюквы** — кладезь витаминов и полезных веществ. Так что обязательно включайте их в свой рацион.

Американские ученые, проводя опыт на хомьях, доказали, что черника снижает холестерин на 20–27 %. И этому способствуют полифенолы, придающие данной ягоде сине-красный цвет.

Черника улучшает кровообращение, в частности в сетчатке глаза, что помогает восстановить зрение. Свои свойства эта ягода сохраняет и в сушеном виде. Так что можно употреблять ее круглый год.

Ягоды — прекрасная замена сладостям и мучному. Черника содержит много антиоксидантов и других полезных веществ, помогающих обмену веществ.

Съешьте вместо булочек салат из черники — и полезно, и вкусно. А на праздник можно испечь творожно-ягодный торт. И все будут довольны!

Не менее полезна и клюква, понижающая содержание протромбина в крови, повышающая эластичность и прочность стенок кровеносных сосудов. Клюква помогает при простудах, повышает иммунитет, очищает желудочно-кишечный тракт, улучшает усвоение пищи, стимулирует секрецию поджелудочной железы, выводит токсины, тонизирует, освежает, повышает умственные и физические способности.

Листья и ягоды **брусники** — отличное мочегонное и дезинфицирующее средство, благоприятно действующее на сосуды.

В общем, отправляйтесь летом в лес — и полакомитесь прекрасным десертом, полезным для здоровья, и прогуляетесь!

Обязательно введите в свой рацион **орехи**, особенно **грецкие**. Они делают артерии эластичными, что улучшает кровоток. Помогает этому альфа-линоленовая кислота, из которой в дальнейшем синтезируется необходимая Омега-3 жирная кислота.

Больше этого вещества только в **семени льна**. Введите и его в свой рацион. Сейчас его без проблем можно купить в аптеке или в отделе диетического питания обычного магазина. Добавляйте льняное семя в творожные продукты, салаты, мясо, сухофрукты, и вы на порядок снизите

уровень вредного холестерина. Если вы не можете есть целые семечки (они бывают не очень хорошо очищены), перемелите их в кофемолке или перетрите в ступке. Съедайте 1–2 ст. л. семян льна в день.

Льняное семя отлично чистит желудочно-кишечный тракт, сосуды, выводит канцерогены из организма.

Кроме очень полезной альфа-линолевой кислоты, семена льна содержат и лигнины — особый вид клетчатки, предотвращающий образование злокачественных клеток. Особенно много лигнина в льняном масле. Заправляйте им салаты, добавляйте в кефир и йогурт (это придаст им ореховый аромат).

Однако не готовьте на этом масле, оно не терпит тепловой обработки! Если на нем пожарить, продукты будут горькими и невкусными! Покупайте льняное масло только в продуктовых магазинах. Продающееся в хозяйственных масло предназначено для смазки и полировки дерева, а не для еды. Обязательно держите его в холодильнике. Это продукт деликатный и быстропортящийся.

Льняное семя и его производные помогают предотвратить не только инфаркт и рак, но и развитие катаракты, всякого рода воспалений при псориазе, ревматоидном артрите, колите, аллергии, астме. Льняное семя может помочь также снизить вес, не снижая иммунитет, а укрепляя его.

В течение 10 дней принимайте отвар льна, и вы увидите, как стрелка весов начнет ползти вниз.

Отвар можно приготовить одним из следующих способов.

- ❑ Возьмите 1 ст. л. льняного семени, залейте его 2 стаканами кипятка и настаивайте ночь (лучше в термосе). Принимайте его по 100 г за полчаса до еды 2–3 раза в день.
- ❑ Возьмите 1 ст. л. семени льна, залейте 1 стаканом кипятка и поварите полчаса под закрытой крышкой на медленном огне. Помешивайте смесь, чтобы семечки не пригорели. Принимайте также по 100 г за полчаса до еды 2–3 раза в день.
- ❑ Сварите обычный ягодный кисель (лучше из клюквы, брусники, черники) и добавьте к нему столовую ложку льняного семени. Заменяйте этим киселем завтрак, обед или ужин.

Делайте перерыв дней на 10, а потом снова пейте отвар. Периодически повторяйте курс приема льняного семени.

Отлично помогает похудеть и семя льна, смешанное с кефиром. Измельчите семена в кофемолке и первые 7 дней размешивайте 1 ч. л. со 100 г кефира, с 8-го по 14-й день — по 2 ч. л., с 15-го по 21-й — по 3 ч. л. Принимайте эту смесь утром натощак вместо завтрака.

Если вы не будете чрезмерно усердствовать с основными приемами пищи, то уже через несколько дней сможете заметить результаты.

Употребляйте свежий отвар: постояв, лен начинает горчить.

Можно даже баловаться десертом, при этом худея. Маргарита Ш. радуется себя и своих близких льняным печеньем. Вот ее рецепт:

Берете 1/2 стакана льняного семени и мелете его в кофемолке. У вас получается стакан льняной муки (можно взять и готовый льняной жмых). Смешиваете эту муку со стаканом кефира, куда добавляете немного соли и 2 ст. л. сахара. Все хорошенько перемешиваете. Затем в смесь добавляете щепотку соды и муку (на глаз). Тесто должно получиться крутым, мягким, липким. Раскатывая его, хорошо посыпайте мукой, чтобы «кругляши» не слипались. Вырезаете печеньюшки и отправляете их в духовку. Выпекаете не более 15–20 мин при температуре 180°С. Не передерживайте их! А то они приобретут неприятный вкус и станут твердыми. Иногда для вкуса в это печенье я добавляю немного корицы. И частенько использую не пшеничную муку, а ржаную обдирную.

Ешьте хорошо проваренную **кукурузу**. Это тоже антиоксидант. Еще лучше употреблять пророщенную кукурузу. Это самая что ни на есть живая пища!

Кукурузу и **фасоль** следует замочить на сутки, а потом в течение следующих суток проращивать, периодически промывая.

Несмотря на то что кукуруза калорийна, ее можно и нужно есть, если вы хотите похудеть. Она снижает аппетит, ее долго можно жевать, а значит, вы будете есть медленно и быстрее насытитесь.

Однако если у вас тромбоз и повышена свертываемость крови, будьте осторожны с блюдами из кукурузы.

Хурма — отличный источник клетчатки, минералов и фенольных соединений, помогающих справиться с атеросклерозом. Этот южный фрукт — антиоксидант, улучшающий липидный обмен. В сезон съдайте 1–2 хурмы в день, и заряд бодрости и хорошего настроения вам обеспечен! Отдавайте предпочтение спелым плодам, а чтобы хурма не была вязкой, заморозьте ее или замочите в теплой воде на целый день.

Ешьте **лимоны** вместе с кожурой. В ней много витамина Р, положительно влияющего на сосуды и на всю кровеносную систему. Кожуру лимона можно добавлять в салаты, супы, фруктовые десерты. Всего половинка небольшого лимона, съеденная за несколько раз в день, помогает справиться с повышенным давлением. А отвар из лимонной кожуры (2 ст. л. свежей или сухой кожуры залейте 400 г воды, закройте крышкой и прокипятите на слабом огне 30 мин), принимаемый по 100 г 3 раза в день за полчаса до еды, укрепляет сердечно-сосудистую систему. В лимонах много калия, цитрина и витамина С, а все эти вещества делают стенки кровеносных сосудов сильнее, повышают их эластичность.

Екатерина В. пишет:

В течение месяца на ночь я принимаю следующий «эликсир»: сок половины лимона смешиваю со 150 г кипяченой воды и 1 ч. л. меда. Благоприятно действует на организм и смесь 2 частей лимона, пропущенного через мясорубку, 4 частей меда и 1 части оливкового масла. Принимается такая «молодильная смесь» по 1 ч. л. натощак.

Введите в свой рацион свежий **чеснок** (съедайте не менее 6 зубчиков в неделю). Он содержит аджоен, вещество, снижающее вязкость крови и «смазывающее» тромбоциты. А это значительно уменьшает вероятность образования тромбов, а значит, препятствует возникновению инфарктов, инсультов и других проблем с сердцем.

Можете попробовать принимать и настойку чеснока, отлично восстанавливающую иммунную систему. Готовится эта настойка очень просто: возьмите головку чеснока среднего размера, почистите и потрите. Смешайте полученную массу с протертым лимоном среднего размера (предварительно промытого, обданного кипятком и перекрученного через мясорубку вместе с кожурой) в глиняной или стеклянной посуде, залейте 600 г охлажденной кипяченой воды и поставьте в темное прохладное место на 3–4 дня. После этого процедите данную лечебную смесь и принимайте в течение 3 месяцев натощак по 50 г. Затем сделайте перерыв на 3 месяца. После этого процедуру можно повторить.

Полина Е., путешествуя по румынским Карпатам, попробовала удивительное блюдо, впоследствии полюбившееся всей ее семье, очень полезное и простое: лук, фаршированный чесноком. Лук сладких сортов (лучше всего синий) и чеснок почистить. Лук ошпарить и достать

сердцевину. Перетереть ее с солью, чесноком, красным перцем и растительным (желательно оливковым) маслом. Наполнить этой смесью луковицы, выложить на противень, засыпать панировочными сухарями (а лучше клетчаткой) и выпекать в духовке до образования корочки.

Помогает снизить уровень холестерина и **мед**. Это вообще очень вкусный, питательный и полезный бактерицидный, антибактериальный, противовоспалительный и противоаллергический продукт. Замените сахар медом, и вы почувствуете больше бодрости, сил и энергии!

Калий, магний и другие вещества, присутствующие в меде, укрепляют сердечную мышцу и стенки сосудов, повышают иммунитет.

Перейдите на **зеленый** и **этнические чаи** (мате, лапачо, ройбуш), отвар из **шиповника**. В этих напитках много витаминов и микроэлементов, так необходимых нашему организму. Это отличные антиоксиданты, укрепляющие иммунитет.

Эти чаи также помогают бороться с лишним весом, сжигая жиры и притупляя чувство голода. Чай улучшает обмен веществ, кровообращение, замедляет образование раковых клеток, положительно влияет на желудочно-кишечный тракт, почки, мочеполовую систему, очищает кровь и сосуды от холестерина.

И зеленый чай, и мате нельзя заливать кипятком, так как при этом они теряют свои полезные свойства. Температура воды должна быть не более 80 °С.

Мате заваривается за 1–2 мин в специальной тыкве — калекбасе, а пьется через трубочку — бомбилию.

Антибактериальным, антипаразитическим, укрепляющим иммунитет действием обладают и такие чаи, как лапачо (пришел к нам из Южной Америки), ройбуш (гость из Южной Африки).

Эти напитки выводят токсины, очищают желудок, стимулируют выработку красных кровяных телец.

Лапачо, заваренный вместе с мате, усиливает его действие. Мате богат железом, а лапачо помогает лучше транспортировать его по кровеносным сосудам!

Ройбуш понижает давление, он не содержит кофеина и танина, поэтому его можно давать даже маленьким детям, пить в любое время суток. Ройбушем можно заменить молоко при готовке выпечки, можно использовать его и при приготовлении фруктовых коктейлей, пуншей, супчиков.

Не брезгуйте **бобовыми**. Они содержат много пектина (который помогает выводить холестерин), углеводов и протеинов, что способствует росту мышечной массы.

Овес и овсяные хлопья также богаты растворимыми волокнами. Овсяная каша — прекрасный завтрак, способный обеспечить зарядом бодрости, сил и энергии надолго. Отличным десертом является овсяный кисель, издревле готовящийся на Руси. Иностранцы не случайно называли его русским бальзамом.

Конечно, настоящий овсяный кисель нужно готовить из цельного зерна, а не из геркулеса, и тогда он поможет избавиться от лишних килограммов.

Делают кисель следующим образом: 300 г овсянки засыпают в трехлитровую банку, туда же добавляют 1/2 стакана кефира, 1 ст. л. сметаны или корочку ржаного хлеба, 1,5 л воды, все тщательно перемешивают. Затем банку завязывают 2–3-слойной марлей и отправляют в теплое место на 2–3 дня для скисания. После этого настой процеживают через дуршлаг, смесь хорошенько отжимают через марлю и варят в кастрюле при постоянном помешивании на среднем огне. Как только кисель закипит, снимают его с огня. Он готов. Пейте его за 20 мин до еды на протяжении месяца, и вы увидите, как вес уходит, настроение улучшается. Этот кисель укрепляет иммунную систему, улучшает обмен веществ, нормализует работу печени и поджелудочной железы. Можно пить его небольшими глотками и в течение всего дня.

Как утверждают ученые, овсянка помогает похудеть, поскольку она богата клетчаткой бета-глюкан, которая выводит шлаки, улучшает микрофлору кишечника и пищеварение.

Снизьте употребление сливочного масла и сметаны. Заправляйте салаты **оливковым маслом**: в нем много полиненасыщенных кислот, снижающих аппетит и ускоряющих обмен веществ, а также вызывающих легкий слабительный эффект. Оливки хорошо воздействуют на желудок, регулируют усвоение солей и жиров.

Нормализует жировой обмен и **кукурузное масло**, полученное из зародышей семян этого растения. **Горчичное масло** повышает иммунитет, укрепляет сердце, печень и желчный пузырь. Во всех натуральных нерафинированных маслах содержатся такие чудесные вещества, как фитостерины, снижающие уровень холестерина, точнее, выводящие «плохой» холестерин.

Помните, что все растительные масла теряют свои полезные свойства при нагревании. И еще -- они помогают похудеть, но при этом очень калорийны! Поэтому не стоит ими злоупотреблять.

А вот заменять сливочное масло растительными маргаринами не стоит. Да, маргарины не содержат холестерина (в любом продукте растительного происхождения не может быть холестерина), но в них много трансненасыщенных жиров, которые провоцируют сердечно-сосудистые заболевания, снижают уровень «хорошего» холестерина и увеличивают уровень «плохого». То есть они еще вреднее обычного масла! Так что забудьте о выпечке, продающейся в магазине (она вся сдержит маргарин).

В организм должно поступать не более 250 мг холестерина в день. А это одно яйцо, или 2 стакана жирного молока, или 200 г свинины, или 150 г сырокопченой колбасы, или 50 г печени!

Огромную пользу сосудам и всему организму приносит **свежая зелень** (петрушка, укроп, базилик, шпинат и др.). Зелень -- отличное украшение любого блюда, прекрасное дополнение, приносящее невероятную пользу.

Петрушка, например, усиливает секрецию пищеварительных желез, укрепляет сосуды и капилляры, поддерживает нормальную работу надпочечников и щитовидной железы, то есть положительно влияет на обмен веществ и гормональный фон.

Укроп обладает противовоспалительными и сосудорасширяющими свойствами. Эта пряная трава также прекрасный антисептик.

Базилик отлично защищает от микробов, помогает справиться со стрессом, стимулируя иммунную систему, в нем много витамина С.

Согласно последним данным ученых, базилик сдерживает рост ВИЧ-клеток и распространение канцерогенных клеток.

Шпинат прекрасно укрепляет сосуды, снижает давление, повышает сопротивляемость организма неблагоприятным воздействиям и улучшает работу поджелудочной железы. Интересно, что все полезные свойства шпинат сохраняет и после кулинарной обработки.

Зелень можно замораживать, а можно варить из нее своеобразный борщ-заправку. Возьмите 250 г укропа, 250 г петрушки, 500 г шпината (можно заменить щавелем), 500 г зеленого лука. Все помойте и порежьте. В эмалированную кастрюлю налейте 200 г воды, доведите ее до кипения, добавьте немного соли и растительного масла и постепенно

(по мере упаривания) бросайте туда зелень. Варите смесь 15 мин, а затем разложите в горячие стерилизованные банки. Так вы сможете заготовить зеленую заготовку на зиму, из которой в дальнейшем можете готовить омлет, борщ, использовать ее как подливку или соус.

Не менее 3–4 раз в неделю ешьте **рыбу**, несмотря на то что в ней много жиров и холестерина. Рыба и другие **морепродукты** богаты легкоусвояемым белком, содержащим все необходимые аминокислоты, в том числе метионин, Омега-3 и 6 жирные кислоты, витамины А, Е, D, различные минералы. Особенно много этих веществ в жирных сортах рыбы (лососе, семге, форели, скумбрии, сельди, тунце, сардинах).

Организм человека переваривает рыбный белок за 1,5–2 ч, а белок говядины — за 5 ч. При этом белки рыбы усваиваются на 93–98 %, а белки мяса — на 87–89 %.

Французские диетологи доказали, что рак часто развивается из-за неправильного питания. И люди, отдающие предпочтение рыбе, а не мясу, гораздо реже страдают от проблем с кишечником.

Помогают снижению холестерина также **морковь, томаты, яблоки, сельдерей и авокадо**. Это малокалорийные, но богатые витаминами и полезными веществами, клетчаткой, ликопинами продукты.

Основной упор нужно делать на употребление овощей, фруктов, зелени, рыбы, бобовых, каш (желательно менее очищенных, так как в них много клетчатки), сократить прием картофеля, хлеба, красного мяса.

Откажитесь от картофельного пюре. В нем много молока и сливочного масла. Запекайте или отваривайте картофель в мундире.

Мы много говорили о тех или иных продуктах. Теперь отдельно рассмотрим витамины, поскольку без них не может быть нормального обмена веществ. Нашему организму их нужно очень мало, но без них невозможны нормальный обмен веществ, хорошая работа иммунной системы, функционирование нервной системы. Недостаток витаминов мгновенно отражается на самочувствии, зрении, коже и волосах.

Витамины бывают водорастворимые (группы В и С) и жирорастворимые (А, D, Е и К).

Без **витамина А** (ретинола) невозможен нормальный белковый, углеводный и жировой обмен в организме, хорошая работа щитовидной

железы и надпочечников. Если в организм поступает недостаточное количество ретинола, иммунитет ослабляется, падает зрение, шелушится кожа, могут возникнуть проблемы с желудком.

Витамин А содержится только в продуктах животного происхождения: молоке, сливках, сметане, сливочном масле, яичных желтках, печени, почках, рыбьем жире. В общем, как раз в продуктах, богатых холестерином. Но не все так печально: ретинол может синтезироваться из каротина, содержащегося в оранжевых и красных овощах, ягодах и фруктах (моркови, помидорах, тыкве, абрикосах, персиках, черной смородине, шиповнике).

Витамин Е (токоферол) влияет на белковый и углеводный обмен, стимулирует деятельность мышц, способствует образованию необходимых гормонов. Много этого витамина в растительных маслах, зеленых овощах, мясе, яйцах.

Витамин F — это целый комплекс жирных кислот: линолевой, линоленовой, арахидоновой. Они содержатся во многих продуктах, однако легко разрушаются при тепловой обработке. Так что заправляйте салаты нерафинированными растительными маслами, перекусывайте необжаренными грецкими орехами и миндалем, введите в свой рацион авокадо.

Витамин D (кальциферол) нормализует уровень кальция и фосфора в крови, улучшает их всасывание, однако повышает уровень холестерина в крови и усиливает отложение атероматозных масс на внутренней оболочке сосудов. Им богаты печень, молочные продукты, икра, жир и печень трески. Кальциферол также может синтезироваться на коже человека под воздействием ультрафиолета.

Витамин К помогает тканям регенерировать, повышает свертываемость крови, уменьшает проницаемость капилляров. Листовые овощи, томаты, картофель, печень — источники этого витамина. Интересно, что микробы кишечника, в частности кишечная палочка, способны образовывать витамин К.

Без **витамина В₁** (тиамина) невозможны белковый, жировой, углеводный и минеральный обмен, нормальная работа сердечно-сосудистой системы и органов пищеварения. Если организму недостаточно этого вещества, то он не сможет противостоять инфекциям. Основным источником тиамина — зерновые продукты, в том числе отруби, дрожжи, перец зеленый сладкий, помидоры, чеснок, шпинат. К сожалению, этот

витамин бодрости (как его часто называют) легко разрушается при тепловой обработке.

Витамин В₂ (рибофлавин) участвует в обмене белков, жиров и углеводов, регулирует функции центральной нервной системы, печени, способствует выводу токсинов, радионуклидов, укрепляет сосуды. Он содержится в молоке, твороге, сырах, печени, почках, легких, дрожжах.

Витамин В₃ (пантотеновая кислота) участвует в обмене белков, жиров, синтезе гемоглобина. Обычно этот витамин синтезируется в толстой кишке, однако при нарушении белкового обмена может наблюдаться его недостаток. В таком случае в нижних конечностях появляется жжение, болят икроножные мышцы, преследуют усталость и депрессия. Витамин В₃ содержится в дрожжах, печени, почках, яйцах, помидорах, пшеничных и рисовых отрубях, бобовых, цветной капусте.

Источником **витамина В₆** (пиридоксина) являются почки, мясо, рыба, яичный желток, дрожжи и бобовые. Без него не может нормально протекать белковый и жировой обмен.

Витамин В₉ (фолиевая кислота) стимулирует образование эритроцитов, синтез белков, деление клеток. Без него организму трудно усвоить сахара и аминокислоты. Богаты им листья растений, дрожжи, печень, почки.

Витамин В₁₂ (цианокобаламин) регулирует процессы кроветворения, вместе с фолиевой кислотой участвует в белковом обмене, повышает иммунитет. Витамин В₁₂ богаты мясо, рыба, печень, яйца, почки.

Очень важную роль в жировом обмене выполняет такое витаминоподобное вещество, как холин (его еще называют **витамином В₄**), поскольку является частью холестерина. В паре с инозитолом (витамином В₈) холин способствует усвоению холестерина. Если организму не хватает витамина В₄, то холестерин «путешествует» по капиллярам и артериям. Холин, так же как и витамин С, поддерживает оболочку клеток мозга в постоянной консистенции, не дает закупориваться микроскопическим каналам мозга, а значит, стимулирует память. Основные источники этого вещества — яичный желток, печень, красное мясо, сыр, помидоры, капуста, пивные дрожжи, пророщенное зерно.

Еще лет 20 назад считали, что наша печень способна выработать нужное количество холина самостоятельно, но сейчас ученые доказали, что человеку, находящемуся в состоянии стресса, требуется в два раза больше витамина В₄.

Так что не стоит становиться строгим вегетарианцем. При повышенном холестерине вам надо ограничить употребление мяса, яиц, сыра и других продуктов животного происхождения, но не отказываться от них вовсе! Вы же не хотите впасть в депрессию, потерять «вкус» жизни.

Витамин В₈ (инозитол) содержится в основном в мясе, молоке, фруктах, орехах, семечках, овощах. Это витаминоподобное вещество, наряду с холином, является составной частью лецитина, помогающего снижать уровень холестерина, улучшающего память, помогающего бороться с депрессиями, усталостью, плохим настроением, усиливающего иммунитет. Лецитин также способствует лучшей работе желудочно-кишечного тракта, транспортировке жиров из печени, растворению холестерина в крови.

Вы находитесь в постоянном стрессе, не можете нормально спать, стали плохо видеть, нет сил сходить в туалет, кожа покрылась непонятной коркой, волосы выпадают? Вероятно, ваш организм пытается дать понять, что ему срочно нужен именно инозитол, нормализующий давление, снимающий нервозность, агрессивность.

Инозитол фактически не уживается с кофеином. Более 3 чашек кофе в день разрушают весь поступающий витамин В₈. Слишком много воды (более 2,5 л в день) выводит его вместе с мочой.

Витамин В₁₅ (пангамовая кислота) укрепляет иммунитет, выводит токсины, значительно уменьшает тягу к спиртному, снижает холестерин, участвует в синтезе белков. Так что кушайте тыквенные и кунжутные семечки (кстати, отличная панировка), цельное пророщенное зерно.

Витамин С (аскорбиновая кислота) нормализует обмен белков, жиров, углеводов, стимулирует образование антител, способствует борьбе с вирусами и инфекциями, улучшает состояние капилляров, что благотворно сказывается на состоянии всего организма: клетки получают лучшее питание, они быстрее восстанавливаются, очищаются. Богаты аскорбиновой кислотой цитрусовые и другие кислые фрукты и ягоды, зеленые части растений, печень, почки, капуста брюссельская, краснокочанная и белокочанная, редька, боровики, патиссоны, яблоки, вишня, дыня, кабачки, картофель.

Витамин Р не может действовать самостоятельно. Ему обязательно необходим витамин С. И содержится он в тех же продуктах: сладком перце, зеленом луке, шпинатике, цитрусовых. В паре с аскорбиновой

кислотой витамин Р укрепляет капилляры, повышает их эластичность, а значит, способствует лучшему кровотоку.

Витамин РР (никотиновая кислота) нормализует окислительно-восстановительные процессы, обмен углеводов, холестерина, железа и функциональное состояние центральной нервной системы, понижает артериальное давление, повышает венозное давление, усиливает секреторную и моторную функции желудка. В основном витамин РР содержится в мясе, рыбе, ячмене, гречихе, пшене, сое, дрожжах, квашеной капусте, редьке, огурцах, кефире, грибах.

Витамин Н (биотин) улучшает трофическую функцию нервной ткани, участвует в обмене углеводов и жиров, усиливает рост некоторых бактерий, повышает иммунитет. Основным источником этого витамина — яичный желток, печень, дрожжи, свежие овощи. Синтезируется микробной флорой кишечника.

Витамин К (викасол) необходим для синтеза протромбина (белка плазмы крови) и хорошей свертываемости крови. Богаты им печень, куриные яйца, говядина, треска, цветная капуста, шпинат, картофель, зеленый горошек, кукуруза, морковь, помидоры.

Однако все эти витамины не могут усваиваться без микроэлементов, оказывающих влияние на кислотно-щелочной баланс, процесс кроветворения, всасывания, секреции, свертываемости крови, мышечного сокращения, костеобразования, внутриклеточного дыхания.

Рассмотрим необходимые человеческому организму минералы.

Микро-элемент	Где содержится	Для чего необходим	Симптомы недостатка
Железо	Пшеничные зародышки и отруби, мясо и субпродукты, смородина черная, земляника, шиповник, крыжовник, кукуруза, овсяная и пшеничная крупы, зеленый горошек, капуста, морская рыба, мидии, творог, томаты, шпинат, грецкие орехи, яблоки, зелень	Стимулирует кроветворение	Анемия, дистрофия тканей, кровопотери, заболевания желудка и кишечника, глисты

Микро-элемент	Где содержится	Для чего необходим	Симптомы недостатка
Йод	Морепродукты, морковь, лук, свекла, чистотел	Действует на работу щитовидной железы, в частности участвует в образовании тироксина (гормона щитовидной железы)	Раздражительность, мышечная слабость, потливость, потеря веса, диарея, выпученные глаза, учащенное сердцебиение, дрожание пальцев, бессонница
Калий	Смородина черная, шиповник, пивные дрожжи, бобовые, овсяная, перловая, гречневая крупы, топинамбур, томаты, петрушка, абрикос, рис, вишня, слива, бананы, картофель, брусника, черника, калина, грибы, морковь, творог, тыква, облепиха, мясо и субпродукты, орехи	Разрыхляет клеточные оболочки, что способствует прохождению солей, избавляет от плаков, аллергий, делает ум ясным	Мышечные судороги, перебои в работе сердца, замедление роста, нарушение половых функций
Кальций	Пшеничные отруби и зародыши, овсяная и перловая крупы, молоко, творог, сыр, шпинат, брусника, свекла, хрен, петрушка, укроп, морская рыба, шелковица белая, листовые овощи, спаржа, бобы, брокколи	Обеспечивает нормальную свертываемость крови, влияет на первичную мышечную возбудимость тканей (при увеличении ионов кальция возбудимость уменьшается)	Боли в суставах, опухоль околощитовидной железы, мышечная слабость, нарушенная координация, деформация костей, самопроизвольные переломы, хромота, боли в брюшной полости, тошнота, рвота, частые мочеиспускания, почечная и печеночная колики, галлюцинации, повышенная раздражительность

Продолжение ➤

(Продолжение)

Микро-элемент	Где содержится	Для чего необходим	Симптомы недостатка
Кобальт	Мясо и субпродукты, молоко и кисломолочные продукты, гречневая, ячневая, пшенная крупы, грецкие орехи, морская рыба, листовые овощи, картофель, шпинат, свекла, какао, фундук, яйца	Активирует ряд ферментов, помогает синтезу белков и кроветворению, способствует усвоению витамина В ₁₂ , образованию инсулина	Бессонница, анемия, бледность кожи, чрезмерная жесткость волос, потеря аппетита, следовательно и веса, спотыкающаяся походка
Кремний	Гречневая и овсяная крупы, бобовые, пшеничные отруби, свекла, топинамбур, редис, редька, репа, свекла, семена тыквы и подсолнечника, шпинат, грибы, капуста, морковь, зелень, морская рыба	Способствует прочности и эластичности эпителиальных и соединительных тканей (обеспечивает эластичность кожи, сухожилий, стенок сосудов)	Плохо заживают раны, отсутствует аппетит, чешется кожа, повышенная проницаемость сосудов
Магний	Семена подсолнечника и тыквы, орехи, мясо и субпродукты, морская рыба, листовые овощи, морковь, изюм, абрикос, чернослив, шиповник, дыня, тыква, укроп, свекла, молоко, отрубной хлеб, рис, сыр, перловая, овсяная, ячневая и гречневая крупы	Участвует в обмене углеводов и фосфора, сохранении ионного равновесия жидких сред организма, является частью всех клеток и тканей	Судороги, чрезмерная возбудимость, увеличение кальция в организме
Марганец	Мясо и субпродукты, зеленые овощи и ли-	Способствует репродуктив-	Сильная утомляемость, слабость, сонливость,

Микро-элемент	Где содержится	Для чего необходим	Симптомы недостатка
	стья, отрубной хлеб, цельные злаковые, гречневая, перловая и овсяная крупы, морская рыба, лук, бобовые, орехи, молоко, рис, репа, свекла, черника, томаты, редис, петрушка, чай	ной функции, нормальной работе центральной нервной системы, предотвращает остеопороз (истончение костной ткани), улучшает память и снимает раздражительность	головные боли в лобно-височной области, боли в правом подреберье, скованность и медлительность движений, бессонница, слезливость, подавленное настроение, отсутствие аппетита, нарушение репродуктивной функции
Медь	Красный сладкий перец, пшеничные отруби и зародыши, гречневая, ячневая и пшенная крупы, семена подсолнечника и тыквы, фундук, грецкие орехи, мясо и субпродукты, морская рыба, мидии, цитрусовые, какао, бобовые, яйца, творог, грибы	Способствует синтезу коллагена (белка основного компонента сухожилий, костей, хрящей, кожи), красных кровяных телец, ферментов кожи, пигментации, росту, правильному развитию тканей и сосудов	Задержка роста, анемия, дерматозы, частичное облысение и депигментация волос, потеря веса, атрофия сердечной мышцы
Молибден	Бобовые, крапива, темно-зеленые листовые овощи, неочищенное зерно, черная смородина	Участвует в углеводном и жировом обмене, способствует усвоению железа	Выпадение волос, дерматиты, отеки, потеря веса, раздражительность, пониженная сопротивляемость инфекциям
Потрий	Пшеничная крупа, зелень, картофель,	Помогает работе	Плохое усвоение углеводов, невралгия,

Продолжение ➤

(Продолжение)

Микро-элемент	Где содержится	Для чего необходим	Симптомы недостатка
	кукуруза, творог, ма- слины, сало, морковь, сельдерей, пищевая сода	нервно- мышечной системы, не- обходим для нормального роста и само- чувствия	потеря веса, рвота, гипертония
Селен	Масло, морепродук- ты, рыба, маслины, бобовые, чеснок, пшеничные отруби, боровики, гречневая и овсяная крупы, орехи	Укрепляет им- мунную систе- му, препятствует старению, вы- водит токсины и радионукли- ды, участвует в белковом обмене, поддер- живает работу печени, щито- видной и подже- лудочной желез	Снижаются работо- способность и сопро- тивляемость организма, раны плохо заживают, появляются гнойники, ухудшается зрение, раз- вивается импотенция
Сера	Яйца, мясо, рыба и морепродукты, сыры, молоко, кисло- молочные продукты, крупы, бобовые, яблоки, виноград, лук, чеснок, спаржа, капуста, редис, редь- ка, щавель, орехи	Участвует в белко- вом обмене, предохраняет от ультрафиолета, выводит шлаки	Выпадение волос, запоры, повышенное давление, нервозность, увеличение сердечных сокращений
Фосфор	Морская рыба, мясо и субпродукты, кисломолочные про- дукты, яйца, икра, капуста, чеснок, бобовые, орехи	Участвует в по- строении фос- фатаз — глав- ных двигателей химических реакций в клет-	Деформация грудной клетки, костей ног (рахит), кровоточивость десен, ощущение зуда в деснах (пародонтоз)

Микро-элемент	Где содержится	Для чего необходим	Симптомы недостатка
		ках, костных тканях скелета	
Фтор	Чай, морепродукты, рыба, орехи, крупы, молоко, яйца, мясо, печень, лук, картофель, вино, зеленые листовые овощи, яблоки, грейпфруты, вода	Участвует в костеобразовании, формировании зубной эмали и зубной ткани, кроветворении, поддерживает иммунитет	Кариес, ломкость ногтей и волос, хрупкие кости
Хром	Мясо и субпродукты, кукурузное масло, проросшие пшеничные зерна и отруби, гречневая, овсяная, перловая и пшеничная крупы, лук репчатый, бобовые, молоко, морская рыба	Воздействует на кроветворение, ускоряет выработку инсулина	Головные боли, потеря веса, воспаление слизистой желудка и кишечника, дерматиты, экземы, имеющие гнойный характер
Цинк	Морепродукты, кукуруза, бобовые, творог, гречневая, овсяная и пшеничная крупы, рис, черника, грибы, бананы, зеленый горошек, картофель, морковь, мясо и субпродукты	Участвует в жировом, белковом и витаминном обмене, кроветворении, способствует активности половых и гонадотропных гормонов гипофиза	Быстрая утомляемость, частое перевозбуждение нервной системы, бессонница, задержка роста, отек кожи, выпадение и ослабление волос, бесплодие, высыпание гнойников

Избыток кальция приводит не только к дефициту цинка и фосфора, но и вызывает сильные сердечные сокращения и даже остановку сердца во время, когда кровь выталкивается из сердца!

Без белка кальций очень плохо усваивается (всего 5% от употребленного), железо также выступает помощником его усвоения. Кофе вымывает кальций из организма. Таким же образом действуют и какао, соевые бобы, пища, богатая фосфатами, газированные напитки.

Железом богаты белковые продукты. В овощах, фруктах, ягодах его мало, однако оно легкоусвояемо. Зерновые и бобовые содержат фосфаты, фитины и щавелевую кислоту, которые не дают железу всасываться. Добавление мяса фактически устраняет эту проблему. Помогают железу лучше усваиваться и виноград, черешня, вишня, укроп, петрушка, хрен. А вот крепкий чай (как черный, так и зеленый), кофе только вымывают этот минерал из организма.

Слишком много меди в организме препятствует усвоению цинка, молибдена и марганца, а магния — кальция и фосфора. При этом магний может действовать и как слабительное.

Избыток натрия, особенно у детей, приводит к чрезмерной активности, повышенной жажде, потливости. Может накапливаться в волосах, что делает их очень жесткими.

Чрезмерное употребление фосфора может вызвать острое отравление. У вас сильно заболит живот, будет рвать, может нарушиться обмен веществ, повысится выведение кальция и марганца, что приведет к остеопорозу.

При избытке фтора замедляется обмен веществ, кости деформируются, зубная эмаль становится «крапчатой» (в желтую и белую крапинку) и крошится, человек слабеет.

В общем, чтобы ваш организм получал все необходимое и функционировал как часы, вы должны снабжать его всем полезным и нужным, то есть следить, чтобы все витамины и минеральные вещества поступали с пищей. Значит, вы должны отказаться от вкусных, но бесполезных и калорийных блюд в пользу малокалорийных, но богатых различными микроэлементами.

Пища — это, конечно, очень важный компонент нашей жизни. Но без еды можно прожить довольно долго, а вот без воды...

Вода — источник здоровья или... болезней. От качества воды зависят наше самочувствие, настроение, бодрость или апатия. Вода — живой организм, и она несет свою энергетику, положительную или отрицательную. Ученые утверждают, что вода обладает памятью. К сожалению, не стоит даже надеяться, что обычная водопроводная вода несет какую-нибудь положительную информацию. Вода бывает обыкновенная и структурированная, или живая. Называют ее так потому, что она имеет определенную структуру, а следовательно, несет хорошую энергию.

Считается, что структурированная вода полна энергии, улучшающей работу всех клеток, обмен веществ, укрепляющей иммунную систему, что позволяет организму самостоятельно справиться с воспалениями и инфекциями.

В природе всегда структурирован лед, значит, и талая вода. Может быть, это и объясняет, почему люди, живущие в горах, пьющие ледниковую талую воду, более работоспособные, здоровые, активные?

Людам, употребляющим талую воду, достаточно спать 4 ч, а не 8! Такая вода — способ избавиться от проблем с кожей.

Но как же быть современному городскому человеку? Где ему взять талую или структурированную воду? Можно «сделать» ее дома из обычной очищенной воды из-под крана.

Известно, что вода, постепенно превращаясь в лед, захватывает различные примеси в начале и конце замерзания. Поэтому, налив, например, в литровую банку воды (только не паливайте слишком полную), закройте ее крышкой и поставьте в морозильную камеру на картонную подставку (естественно, не рядом с мясом!). Следите за замерзанием воды. Когда застынет приблизительно половина жидкости (а это произойдет примерно через 8–12 ч), проколите ледовую корочку ножом и слейте незамерзшую воду (она содержит все вредные вещества), а лед разморозьте (не перекладывая и не снимая крышки) и используйте для питья, чая, кофе, приготовления пищи.

Можно отфильтровать воду перед заморозкой, затем удалить тонкий первый слой льда (в нем тяжелая, быстро замерзающая вода) и заморозить воду наполовину.

Замораживать воду лучше всего в пластиковых банках, предназначенных для хранения питьевой воды. Стекланная тара — безопасная, однако в морозильнике она может треснуть. А вот металлические сосуды лучше не использовать. Они выделяют посторонние вредные примеси!

Считается, что талая вода полезна только в течение 7–8 ч после замораживания, а потом ее структура разрушается.

Если вы лечитесь талой водой, то принимайте ее за полчаса до еды в течение месяца-полтора в количестве 1 % от веса тела. То есть если вы весите 70 кг, то вам ежедневно необходимо 700 г свежей талой воды.

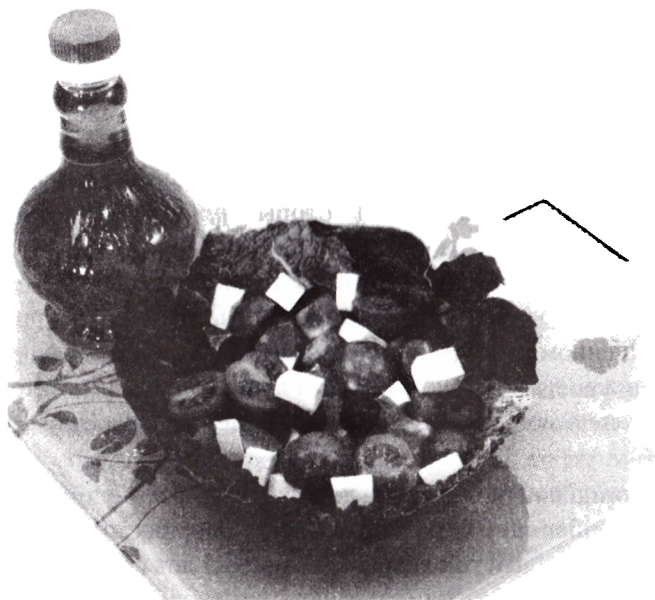
Если вас не устраивает этот долгий процесс, нет лишней морозильной камеры, можно купить специальную кружку, позволяющую превратить обычную воду в структурированную.

Удивительно, но «хорошая» вода способствует заживлению ран, росту волос и ногтей, придает нежность и бархатистость коже, улучшает самочувствие, повышает иммунитет.

Сохранение здоровья и отличного настроения — тяжкий ежедневный труд над собой, борьба со своими вредными привычками. Но без этого никак. Чтобы что-то получить, надо приложить усилия.

Глава 5

ИЗБАВЛЯЕМСЯ ОТ ЛИШНЕГО: КОНТРОЛЬ ЗА ВЕСОМ



Если у вас обнаружили повышенный холестерин, скорее всего, у вас есть лишний вес. Узнать это легко: достаточно определить свой индекс массы тела (ИМТ), или индекс Кетле, по формуле:

$$\text{ИМТ} = \text{вес (кг)} / \text{рост (м)}^2.$$

Например, вы весите 80 кг, а ваш рост — 170 см, значит, ИМТ будет равен 27,68 ($88 / (1,70 \cdot 1,70)$).

Но что значит эта цифра? Много это или мало? Говорит ли это о том, что у вас лишний вес?

Расшифровывается индекс массы тела по-разному: одни диетологи подходят к этому очень строго, другие не так категоричны.

Мишель Монтальяк, например, считает, что вес человека в норме, если ИМТ колеблется от 20 до 23. Если же индекс находится в промежутке от 24 до 29 — есть избыточный вес, а если он более 30, то уже можно говорить об ожирении, а значит, требуется что-то срочно предпринимать.

Некоторые врачи утверждают, что при индексе Кетле меньше 30 не стоит слишком беспокоиться и изнурять себя диетами. Лучше заняться спортом, рационализировать питание, а вот если ИМТ от 30 до 40, следует срочно бить тревогу, обращаться к специалистам и искать подходящие диеты! Если ИМТ зашкаливает за 40, нужно бежать к эндокринологу! Скорее всего, это вызвано серьезными гормональными проблемами.

Многие диетологи считают, что рубежное значение нормального веса — это ИМТ, равный 24,9. Показатель выше этой границы указывает на наличие лишних килограммов, от которых нужно избавляться.

Видите, как все неоднозначно. При этом обязательно следует учитывать, что индекс Кетле говорит о нормальном или избыточном весе при хорошем, а не нарушенном (замедленном) обмене веществ.

Толстякам с пониженным обменом веществ лучше определять вес, до которого они реально могут похудеть, по формуле Барбары Эдельштейн.

1. Определите нормальный вес человека с хорошим обменом веществ: к 45 кг прибавьте 1 кг на каждый сантиметр роста свыше 150 см и 0,5 кг за каждый год возраста свыше 25 лет (но максимум 7 кг).

2. При замедленном обмене веществ скорректируйте вес:

- 1) добавьте от 4,5 до 7 кг (в зависимости от телосложения);
- 2) если ваш вес 90–100 кг, то добавьте еще от 4 до 7 кг;
- 3) если ваш вес более 100 кг, добавьте еще несколько килограммов.

Для наглядности рассчитаем вес 35-летней женщины с замедленным обменом веществ и ростом 170 см, весящей 95 кг:

$$45 \text{ кг} + 1 \text{ кг} \cdot (170 \text{ см} - 150 \text{ см}) + (0,5 \cdot (35 \text{ лет} - 25 \text{ лет})) + 4 \text{ кг} = 74 \text{ кг}.$$

Если эта женщина будет весить 105, а не 95 кг, то ее реально достижимый вес будет составлять:

$$45 \text{ кг} + 1 \text{ кг} \cdot (170 \text{ см} - 150 \text{ см}) + (0,5 \cdot (35 \text{ лет} - 25 \text{ лет})) + 4 \text{ кг} + 7 \text{ кг} + 2 \text{ кг} = 83 \text{ кг}.$$

Если женщине будет не 35 лет, а 20, то при исходном весе 95 кг и росте 170 см она может достичь веса:

$$45 \text{ кг} + 1 \text{ кг} \cdot (170 \text{ см} - 150 \text{ см}) + 5 \text{ кг} = 70 \text{ кг}.$$

Этот вес будет нормальным для полного человека. Находясь в таких габаритах, он будет чувствовать себя хорошо, у него нормально будут работать все органы и системы.

Конечно, при нормальном обмене веществ женщина ростом 170 кг должна весить 58–70 кг (в зависимости от возраста). Однако при замедленном обмене веществ это может спровоцировать различные заболевания, да и сброшенные с таким трудом килограммы быстро возвращаются, да еще с прибавкой.

Можно ли как-то определить, заложена ли у вас генетически склонность к полноте?

Да, это легко проверить, определив межреберный угол (он показывает, какое у вас телосложение).

Нашуруйте нижние ребра там, где они смыкаются. Затем положите ладони точно по линии ребер таким образом, чтобы у вас получился угол. Если межреберный угол тупой, то вы будете толстеть, ваш скелет устроен так, что будет позволять вам наращивать жир. Можно сказать, что ваше телосложение гиперстеническое, скорее всего, у вас широкая грудная клетка, укороченные руки, ноги и шея. В народе о таких людях говорят «широкая кость». В таком случае худоба

вам никогда не светит. Но это не повод запускать себя и доводить до ожирения!

Если межреберный угол острый, то вы относитесь к астеническому типу. Ваша грудная клетка узкая, руки, ноги, шея тонкие и длинные. Скорее всего, у вас ускоренный обмен веществ, вам повезло, лишнего веса у вас и не будет.

При нормальной комплекции межреберный угол будет прямым. У вас атлетическое телосложение, нормальный обмен веществ, вы в состоянии выглядеть хорошо и не толстеть, если будете следить за собой.

Считается, что у ширококостных женщин окружность грудной клетки больше половины роста на 8–10 см, у нормальных – больше половины роста всего на 2–5 см, а у худышек – не больше половины роста.

Самый простой способ определения идеальной массы тела – формула Лоренца:

$$\text{Идеальный вес} = (\text{рост (см)} - 100) \cdot ((\text{рост (см)} - 150) / 2).$$

Например, если ваш рост составляет 170 см, то идеальный вес будет равен 60 кг $((170 - 100) \cdot ((170 - 150) / 2) = 60)$.

Очень проста и формула Брока. Она похожа на формулу Лоренца, но учитывает еще и возраст (что, несомненно, правильно).

До 40 лет вы вычитаете из своего роста 110 и получаете свой идеальный вес, а после 40 – вычитаете 100. Например, вам 35 лет и ваш рост 170 см, значит, вы должны весить 60 кг $(170 - 110)$, но если вам 50 лет, то ваш идеальный вес – 70 кг $(170 - 100)$. При этом нужно учитывать и свое строение: если вы толстячок, то прибавляйте к положенному весу 10% (это составит 5 и 6 кг соответственно), а если «кожа и кости» – отнимайте 10%. Получается, 35-летняя пышечка должна весить 66 кг, а худышка – 54!

Используя приведенные методы, определите, есть ли у вас лишние килограммы. Но помните, что не стоит причинять ущерб своему здоровью.

Только здоровый человек красив, поэтому не следует бессмысленно изнурять себя.

Однако если у вас много лишнего (а скорее всего, это так), постарайтесь хоть немного избавиться от многолетних накоплений.

И первый помощник в этом, конечно же, диета. Подберите подходящую для себя, однако не забывайте о продуктах, снижающих и повышающих холестерин.

Правильное питание — основа жизни. Но бывает, что нужно срочно сбросить несколько килограммов. И тогда на помощь приходят короткие, но действенные диеты.

Диета с клетчаткой способна почистить организм, зарядить бодростью и энергией. С ее помощью можно сбросить до 5 кг в неделю, вовсе не испытывая голода.

Как вы знаете, клетчатка разбухает в желудке, наполняет его, но в ней очень мало калорий. Безусловно, вам не придется покупать клетчатку в магазине и есть ее ложками. Да, это отличная добавка к каше, йогурту или кефиру, но ваш недельный рацион диеты с клетчаткой может быть довольно разнообразным: бобовые (бобы, фасоль, горох, чечевица, кукуруза), крупы (овес, пшеница, неочищенный рис, перловка), сухофрукты (курага, изюм, чернослив), любые свежие овощи и фрукты, цельнозерновой хлеб, нежирное мясо. Богатый список, согласитесь. Конечно, обязательно нужно контролировать съеденное, не переедать, стараться не есть после шести вечера. В общем, будьте умеренны. Исключите сахар и соль. Садитесь за стол в хорошем настроении, ешьте с удовольствием, тщательно пережевывайте пищу.

Старайтесь так составить себе меню, чтобы не повторяться все семь дней. Например, если вы сегодня завтракали овсяной кашей с сухофруктами, завтра сделайте себе вегетарианский плов, а послезавтра запарьте в духовке перловку. На обед прекрасно подойдет похлебка из чечевицы или гороха, отваренная кукуруза и любой овощной салат. Ужинайте свежими или отварными овощами, перекусывайте фруктами.

Поскольку грубые волокна снижают уровень холестерина, можно «посидеть» и на кашах.

Одной из самых строгих и действенных можно назвать **гречневую монодиету** (монодиета означает, что допускается прием одного, в крайнем случае двух продуктов).

На гречке можно похудеть на 4–7 кг за неделю. Очень удобно, что гречку не нужно варить. Ее можно есть сколько душе угодно. Правда, съесть больше стакана запаренной крупы даже за целый день невозможно.

Приготовление крупы не требует усилий: берете стакан обычной ядрицы и заливаете крутым кипятком, закрываете емкость крышкой и оставляете на ночь. А на следующий день едите ее при первом появлении чувства голода. Но никаких соли и специй!

Обязательно пейте воду, лучше минеральную негазированную. Лучше больше ничего не употреблять. Но если у вас не получается, то можете «разбавить» гречку зеленым чаем и кофе (без сахара), обезжиренным или маложирным кефиром (не более 1 л в день). Если и этого недостаточно, можно позволить себе парочку фруктов (кроме бананов и винограда) или вместо кефира съесть 6–7 штук кураги, чернослива или горстку изюма.

И кефир, и сухофрукты можно употреблять как с гречкой, так и отдельно. Конечно, при раздельном питании похудение идет более интенсивно.

Ешьте тогда, когда хочется, а не тогда, когда надо, никакой еды за 3–4 часа до сна. Если уж очень хочется есть, выпейте чашку чая или стакан кефира, разбавленного водой в соотношении 1:1, за 40–60 мин до того, как отправиться в постель.

Эффект от этой диеты умопомрачительный, особенно если употреблять только гречку и воду. Но не переусердствуйте: придерживайтесь ее не более 7 дней и повторяйте не ранее чем через месяц.

Сбросили лишнее, переходите к рациональному питанию, уменьшайте свои порции, и вес не вернется!

Похудеть, а также вывести из организма лишние соли может помочь и **рисовая диета**. Есть несколько вариантов: жесткая диета и не очень.

Жесткую диету выдержать сложно, но результат впечатляет. Итак, эта недельная диета разрешает только стакан вареного (без соли!) бурого риса в день. Как вы его будете есть, решаете самостоятельно: или съедаете сразу, в один прием, или растягиваете на весь день. Если преследует чувство голода, то можно отступить от правил и побаловаться 2–3 зелеными яблоками.

Полезнее, однако, не варить рис обычным способом, а замачивать его, следуя системе «пять объемов»: в пять небольших емкостей (банок, стаканов, горшочков) насыпаете по 2 ст. л. бурого риса и заливаете их стаканом негазированной и неминеральной воды. Каждый день сливаете воду и заливаете новую. Так поступаете в течение 4 дней, а на пятый начинаете диету, то есть берите одну баночку, сливаете из нее

воду и ешьте рис в течение дня. В освободившуюся емкость засыпаете новую порцию риса и заливаете его водой. Каждый день съедайте по баночке риса, не забывая, что каждая порция риса должна набухать в течение 4 дней. Обычно такая диета длится 5–7 дней.

Если не в состоянии выдержать такие сложные правила, то можете придерживаться метода «два блюда». В таком случае вам можно будет съесть две тарелки еды в день: одну тарелку риса и одну тарелку рыбы или других морепродуктов. Главное правило: не смешивать ничего! Если на обед у вас рис, то на ужин — рыба, и наоборот. Блюда можно разнообразить небольшим количеством зелени.

Можно воспользоваться и такой семидневной диетой: рис в сочетании со свежими овощами и зеленью на завтрак, обед и ужин. Но знайте меру. На полдник можно фрукты, но ничего сладкого, соленого, никаких специй и соусов.

Пить можно неограниченное количество негазированной минеральной воды и зеленого или красного чая без сахара. Пейте только за 20 мин до еды или спустя 1–1,5 ч после нее. Это поможет нормализовать обмен веществ. И если в дальнейшем вы будете умеренны, то вес не вернется.

Не менее действенной является **овсяная диета**, рассчитанная на 7–10 дней. Ваш рацион на этот период — каши из овса (цельнозернового). Если нет сил есть пресную овсянку, добавьте в нее немного сухофруктов (чернослива, кураги). В дополнение — много воды и зеленого чая.

Повторяю, снова начинать диеты с кашами можно не ранее чем через месяц.

Если вы любите каши, но питаться одним видом крупы не хотите, то можете воспользоваться следующей диетой:

- 1-й день — пшеничная крупа;
- 2-й день — перловка;
- 3-й день — овсянка;
- 4-й день — бурый рис;
- 5-й день — ячневая крупа;
- 6-й день — пшено;
- 7-й день — все перечисленные выше крупы, смешанные в разных пропорциях.

Такая диета хорошо чистит кишечник, полезна и вкусна.

Крупа готовится заранее: вечером возьмите 1 стакан крупы, залейте 3 стаканами воды и поварите 5 мин, затем кастрюльку укутайте и оставьте на ночь. Утром можете приступить к трапезе. Правда, утром натошак за полчаса до еды обязательно выпивайте стакан горячей кипяченой воды, чтобы стимулировать пищеварение. Кстати, и питаясь вне соблюдения диеты, стаканчик воды лучше не забывать выпивать.

Естественно, каши можно запивать водой и зеленым или этническим чаем.

Яблочная — еще одна полезная, эффективная, простая, вкусная, богатая клетчаткой монодиета. За неделю на этой диете вы можете потерять до 7 кг.

Эта диета предполагает, что в первый и седьмой дни вы съедаете по 1 кг любых яблок (зеленых, красных, желтых), а во все остальные пять дней — по 1,5 кг. Разрешается также пить негазированную воду и зеленый чай без сахара.

При язве двенадцатиперстной кишки, повышенной кислотности желудка нельзя есть кислые яблоки, при гастрите — сладкие. Не стоит использовать эту диету и тем, у кого употребление яблок разжигает аппетит.

Можно худеть и на **кефирной диете**. Однако помните, что вам нельзя ни жирных, ни сладких молочных продуктов. Кефирная диета — тяжелая. И скорее психологически: нет возможности что-либо жевать... Правда, как и в случае с кашами, есть небольшие лазейки.

Классическая диета — это только 1–1,5 л кефира в день, минеральная или простая вода, зеленый или этнический чай без сахара. Придерживаться такой строгой диеты можно не более 2–3 дней. Правда, сбросить за это короткое время можно целых 3–4 кг. Подходит, когда нужно влезть в любимое платье или устроить разгрузку после обильного праздничного стола.

Если хочется посидеть на этой диете дольше 3 дней, кефир можно разнообразить 0,5–1 кг фруктов и овощей в день, например, 3 дня ваш рацион составляет 1–1,5 л кефира (обезжиренного, маложирного), 3 дня — по 1–1,5 кг яблок (желательно зеленых и лучше не приторно сладких), 3 дня снова по 1–1,5 л кефира (а можно и 1,5 кг свежих огурцов). В кефир можно также добавлять и несколько ложек клетчатки.

Самые тяжелые обычно первые 2–3 дня, особенно если вы садитесь на эту диету первый раз. Не переживайте, постепенно организм привыкнет. Главное – правильное (положительное) настроение. Думаю, сброшенные килограммы (можно потерять до 9 кг) помогут в формировании настроения!

Кисломолочные продукты, яблоки, огурцы очищают организм, выводят шлаки, разгружают желудок. Старайтесь находить в диетах позитивные стороны, чтобы было проще выносить психологический и физический стресс!

Кефирная диета — не обязательно моно. Можете воспользоваться и таким вариантом.

Завтрак:

- чашка черного кофе (без сахара!), небольшой омлет, салат из квашеной капусты;
- или чашка чая с медом, ломтик хлеба со сливочным маслом, яйцо, немного кукурузной каши.

2-й завтрак: 1 стакан кефира, или яблоко, или ломтик сыра.

Обед:

- винегрет, куриный суп, тушеная морковь, ломтик хлеба;
- или грибной суп, тушеное мясо с капустой.

Полдник: печеные яблоки или стакан кефира.

Ужин:

- чашка любого несладкого чая, запеченная рыба, салат из свежих овощей;
- или чашка чая с медом, морковная запеканка с черносливом.

За час-два до сна — 1 стакан кефира, простокваши или йогурта без добавок.

В цитрусовых много витамина С, а грейпфрут нормализует обмен веществ, улучшает пищеварение и благоприятно воздействует на сердечно-сосудистую систему, выводит лишнюю жидкость из организма, активизирует процесс сжигания жиров, в том числе и холестерина, нормализует уровень глюкозы в крови. Вкусна и полезна **грейпфрутовая диета**. Ее основной секрет в том, чтобы съедать половину грейпфрута перед каждым приемом пищи и уменьшить количество потребляемых калорий на 800 ккал в день. И тогда за неделю вы постройнее на 3–5 кг.

Эта диета повышает настроение и улучшает самочувствие (хороша для зимы и ранней весны, когда велика вероятность наступления депрессии), да и однообразной и голодной ее не назовешь. Разрешаются нежирное мясо и рыба, зеленый чай, натуральный черный кофе, овощи. Безусловно, в список запрещенных продуктов попадают сахар, соль, различные соусы и специи. Ужинать нужно не позднее 19:00, после ужина лучше ничего не есть совсем, но если очень хочется, то можно позволить себе грейпфрут.

Придерживайтесь ежедневного меню. Конечно, вы можете слегка экспериментировать, что-то чем-то заменять, добавлять или убирать. Главное, не забывайте урезать количество употребляемой пищи и обязательно перед каждой едой съедать половину грейпфрута. Рассмотрим эту диету подробнее.

1-й день

Завтрак: половина грейпфрута или свежесжатый сок из половинки грейпфрута, 50 г нежирной домашней ветчины или вареной говядины, чашка кофе или чая.

Обед: половина грейпфрута, 200 г овощного салата (из некрахмалистых овощей и зелени), заправленного лимонным соком, чашка кофе или чая.

Ужин: половина грейпфрута, отваренное или поджаренное на решетке нежирное мясо (150 г сырого веса), 200 г салата из зелени и некрахмалистых овощей, заправленных лимонным соком, чашка чая.

2-й день

Завтрак: половина грейпфрута или свежесжатый сок, 2 вареных яйца, чашка чая или кофе.

Обед: половина грейпфрута, 50 г нежирного сыра.

Ужин: половина грейпфрута, рыба припущенная или гриль (200 г сырого веса), 200 г салата из зеленых овощей с лимонно-оливковой заправкой, кусочек черного хлеба.

3-й день

Завтрак: половина грейпфрута, каша из 2 ст. л. овсянки, 2–3 штучки любых орехов (кроме арахиса) и 4 ст. л. обезжиренного йогурта или кефира.

Обед: половина грейпфрута, чашка овощного супа или прозрачного бульона с двумя черными сухариками.

Ужин: половина грейпфрута, вареная куриная грудка (200 г сырого веса), 2 запеченных помидора, чашка чая.

4-й день

Завтрак: половина грейпфрута, одно вареное яйцо, стакан томатного сока, чай с лимоном.

Обед: половина грейпфрута, 200 г салата из моркови, огурца, салатных листьев, брокколи, сладкого перца, зелени сельдерея, заправленного лимонным соком и оливковым маслом, кусочек черного хлеба.

Ужин: половина грейпфрута, до 400 г отваренных или тушеных овощей (любых, кроме картошки и кукурузы), чашка чая.

5-й день

Завтрак: фруктовый салат из грейпфрута, апельсина и яблока, чашка кофе или чая.

Обед: половина грейпфрута, 200 г салата из капусты и большая печеная картофелина.

Ужин: половина грейпфрута, говяжий стейк (200 г сырого веса), или куриная грудка (250 г сырого веса), или рыба (250 г сырого веса), один запеченный помидор или стакан томатного сока.

6-й и 7-й дни

Выбирайте меню любого дня, самого вкусного для вас.

Отлично подходит для лета **черничная диета**. Однако если у вас есть замороженная черника, можно воспользоваться ею и зимой, поскольку она очень вкусная и полезная. Вариантов черничной диеты множество.

Самая простая и непродолжительная (всего 3 дня) позволяет похудеть на 4 кг.

В этот период ежедневно можно съедать 3–4 стакана черники, 300 г нежирного йогурта или творога, выпивать 0,5 л кефира.

Если у вас есть проблемы с кишечником, обязательно пейте 3–4 стакана кефира в день!

На самом деле из вышеперечисленного набора продуктов можно приготовить достаточно много вкусных блюд.

Например, можно составить свой рацион следующим образом: на завтрак смешать 100 г творога с 1/2 стакана свежей, мороженой или сушеной (в любом виде она сохраняет все свои полезные свойства!) черники и залить 1/2 стакана кефира. На второй завтрак залить 1/2 стакана черники таким же количеством кефира, на обед можно съесть

то же самое, что и на завтрак, на полдник чернику залить 100 г йогурта (перемешав в блендере), на ужин — опять черника и кефир. Если перед сном все-таки хочется есть — черника и кефир. Пить можно воду и чай без сахара.

Можно воспользоваться и более длительной, недельной, черничной диетой. Естественно, она более разнообразна. В добавление к чернике разрешаются другие ягоды и фрукты: земляника, малина, голубика, брусника, яблоко, груша. Запрещены только бананы и виноград. Но хотя бы 1/2 стакана черники съедайте обязательно! И не забывайте о стакане воды за 15 мин до еды!

Приведу примерное меню семидневной черничной диеты.

1-й день

Завтрак: 1 стакан черники, тост из зернового хлеба с ломтиком сыра.

2-й завтрак: 1/2 стакана черники.

Обед: 1/2 стакана черники, суп из зеленых овощей и трав (сельдерей, капуста, укроп, петрушка, цуккини, базилик), кусочек зернового хлеба, 100 г вареного риса (без соли!).

Полдник: 1/2 стакана черники, заправленной 1/2 стакана кефира.

Ужин: 150 г гречневой каши (лучше всего запаренной), стакан кефира.

2-й день

Завтрак: 1 стакан черники, заправленной 1/2 стакана кефира.

2-й завтрак: 1/2 стакана черники, яйцо, сваренное вкрутую.

Обед: 1/2 стакана черники, салат из свежих помидоров, огурцов и зелени, заправленный 1 ст. л. оливкового масла, 200 г отварной рыбы.

Полдник: тертая морковь, заправленная 1–2 ст. л. оливкового или льняного масла.

Ужин: 1/2 стакана черники, заправленной нежирным йогуртом, 100 г отварного риса.

3-й день

Завтрак: 1 стакан черники, заправленной 2 ст. л. очищенных подсолнечных или тыквенных семечек и кефиром.

2-й завтрак: 1/2 стакана черники, разбавленной ложкой меда.

Обед: 1/2 стакана черники, 200 г отварной рыбы, 100 г отварного риса.

Полдник: 1/2 стакана черники, взбитой со 100 г йогурта и ложкой меда.

Ужин: фруктовый салат (черника плюс любые ягоды и фрукты), заправленный йогуртом или кефиром.

4-й день

Завтрак: 1 стакан черники, заправленной кефиром, тост из зернового хлеба, одно вареное яйцо.

2-й завтрак: 1/2 стакана черники, смешанной со 100 г нежирного творога.

Обед: 200 г отварной куриной грудки, суп из любых зеленых овощей и трав.

Полдник: черничный коктейль (1/2 стакана черники, взбитой со 100 г йогурта и ложкой меда).

Ужин: 1/2 стакана черники, 1 стакан кефира, зерновой тост.

5-й день

Завтрак: 1 стакан черники, 1 стакан кефира, 1 ст. л. меда.

2-й завтрак: фруктовый салат (черника плюс любые фрукты и ягоды), заправленный йогуртом.

Обед: 1/2 стакана черники, 200 г салата из морепродуктов, яиц и огурцов, заправленного небольшим количеством кефира.

Полдник: 1/2 стакана черники, смешанной с кефиром и медом.

Ужин: 1/2 стакана черники, 150 г гречневой каши, 1 стакан кефира.

6-й день

Завтрак: 1 стакан черники, зерновой тост с брынзой.

2-й завтрак: 1/2 стакана черники, смешанной с 0,5 стакана кефира.

Обед: 1/2 стакана черники, 200 г супа из зеленых овощей, 200 г вареной рыбы или других морепродуктов.

Полдник: 1/2 стакана черники, заправленной небольшим количеством кефира.

Ужин: 1 стакан черники, 1 стакан кефира, тост, яблоко.

7-й день

Завтрак: 1 стакан черники, заправленной 1/2 стакана йогурта, чай или кофе без сахара.

2-й завтрак: тост из зернового хлеба, 1/2 стакана черники.

Обед: 1/2 стакана черники, 200 г супа из овощей (любых, кроме картофеля), 200 г зеленого салата, заправленного 1 ст. л. нерафинированного масла, 200 г отварной рыбы.

Полдник: 200 г салата из тертой моркови и свеклы (сырой!), заправленного 1–2 ст. л. нерафинированного растительного масла.

Ужин: 200 г салата из черники и других ягод и фруктов, заправленных йогуртом, 100 г гречки или риса.

Если нет сил терпеть голод, а время обеда-ужина еще не наступило, ешьте чернику и пейте воду.

Как видите, довольно сытная и вкусная диета, позволяющая избавиться от животика, да и зрение поправить.

Черничную диету можно растянуть и на 15 дней.

В таком случае ваш рацион будет следующим.

1-й день

Завтрак: 1/2 стакана черники, омлет из 3 яичных белков, смешанных с 1 ч. л. тертого сыра, зеленый чай без сахара, кусочек отрубного хлеба.

2-й завтрак: 1/2 стакана черники.

Обед: 200 г салата из морепродуктов, сбрызнутых лимоном, и листьев салата.

Полдник: 1/2 стакана черники.

Ужин: тефтели из 150 г говяжьего нежирного фарша и 1 ст. л. измельченного лука, зелени и перца, 1/2 стакана черники, заправленной 2 ст. л. йогурта.

2-й день

Завтрак: 1/2 стакана черники, 150 г овсянки, зеленый чай без сахара.

2-й завтрак: 1/2 стакана черники.

Обед: 200 г запеченного куриного филе, помидор, несколько листьев зеленого салата, ломтик сыра (из всего этого можно соорудить шикарный салат!).

Полдник: 1/2 стакана черники, взбитой с 1/2 стакана кефира.

Ужин: 100 г вареного или запеченного филе курицы или индейки, салат из шпината, зеленого лука, заправленный лимонным соком и 1 ст. л. оливкового (льняного) масла, 1/2 стакана черники.

3-й день

Завтрак: 100 г нежирного творога, смешанного с черникой и другими ягодами и фруктами, 3 грецкими орехами, чай или кофе без сахара.

2-й завтрак: 1/2 стакана черники.

Обед: меню первого дня.

Полдник: 1/2 стакана черники, смешанного с 50 г нежирного творога.

Ужин: 200 г запеченной белой рыбы, сбрызнутой лимоном и посыпанной сыром, 200 г вареных зеленых овощей, 1/2 стакана черники, смешанной с маленькой горсткой любых орехов и кураги.

4-й день

Завтрак: вареное яйцо, 1/2 стакана черники, заправленной 1/2 стакана йогурта и 1 ст. л. тертого миндаля, зеленый чай без сахара.

2-й завтрак: 1/2 стакана черники.

Обед: 150 г запеченного куриного филе, 200 г салата из шампиньонов (или белых грибов), оливок и сельдерея, заправленного соком лимона и 1 ст. л. нерафинированного растительного масла, половинка грейпфрута.

Полдник: 1/2 стакана черники, заправленного 1/2 стакана йогурта или кефира.

Ужин: 150 г нежирного мяса, запеченного следующим образом: кусочки мяса слегка отбейте, смажьте горчицей, положите сверху кружочек яблока, немного полейте минеральной водой и готовьте 20 мин; 200 г вареных или свежих овощей, 1/2 стакана черники, заправленной 50 г кефира.

5-й день

Завтрак: гренки с черникой, чай или кофе без сахара. Гренки готовьте так: взбейте 3 яичных белка, обмакните в них 2 ломтика черного или отрубного хлеба (предварительно слегка подсушенного в духовке с двух сторон), выложите их на противень, сверху положите чернику, посыпьте ее тертым миндалем или другими орехами и запеките в духовке, пока яйцо не схватится.

2-й завтрак: 1/2 стакана черники.

Обед: 150 г отварного куриного филе, 200 г салата из зелени сельдерея, помидоров, листьев салата, кусочек отрубного или зернового хлеба.

Полдник: 1/2 стакана черники.

Ужин: 200 г отварных цукини или брокколи, 1/2 стакана черники, заправленной 1/2 стакана кефира, три грецких ореха.

6-й день

Завтрак: вареное яйцо, помидор, 1 стакан черники, кофе или чай без сахара.

2-й завтрак: 1/2 стакана черники.

Обед: кусочек отрубного хлеба, 100 г отварных морепродуктов, 50 г сыра, 100 г листьев салата.

Полдник: 100 г маложирного творога, смешанного с 1/2 стакана черники, ложкой тертого миндаля.

Ужин: 150 г запеченного филе индейки, или курицы, или рыбы, 200 г отварных овощей (любых, кроме картофеля), 3 оливки, 1 стакан черники.

7-й день

Завтрак: 1 стакан черники, омлет из 4 яичных белков, ломтик черного хлеба, чай или кофе без сахара.

2-й завтрак: 1/2 стакана черники.

Обед: 150 г отварного филе курицы или рыбы, 200 г салата из сладкого перца, лука, огурца, зелени, 3 штучки чернослива или 3 свежие сливы.

Полдник: 1/2 стакана черники, взбитой с 1/2 стакана кефира или йогурта и горстью тертого миндаля.

Ужин: 200 г запеченной рыбы, натертой чесноком, зеленью и красным перцем, фруктовый салат.

Далее возвращайтесь и повторяйте недельное меню. 15-й день питайтесь по рациону наиболее понравившегося вам дня.

Чтобы вес не возвращался, соблюдайте диету 15 дней, потом отдохните (только не усердствуйте с едой чрезмерно). Если снова понадобится избавиться от лишнего веса, диету можно повторить.

В общем, главное в черничной диете — это вода. Не забывайте ее пить! Остальное не так трудно, как кажется. Черника — отличный антидепрессант, и она не даст вам унывать!

Любителям супов можно воспользоваться черничной суповой диетой, на которой можно потерять 5 кг за неделю. На такой диете можно есть неограниченное количество супа и черники. Вдохновляет, не правда ли?

Давайте попробуем составить примерный рацион черничной суповой диеты.

Итак, на завтрак ешьте чернику, смешанную с йогуртом или творогом. На обед — суп и чернику, полдник — опять черника с творогом или йогуртом, ужин — суп, а перед сном можно снова побаловать себя черникой.

Пить можно воду и зеленый чай без всяких добавок. И еще одно условие: сначала обязательно ешьте чернику, а потом суп.

Суп готовьте на несколько дней, естественно — овощной (без всяких мясных бульонов). Из чего? Конечно же, из белокочанной капусты, зеленого сладкого перца, морковки, лука, помидоров.

Если есть желание, то этот же суп можно разнообразить, добавив в него шампиньоны, немного имбирного корня, корня и зелени сельдерея. В общем, у вас есть поле для фантазии. Используйте любые овощи (кроме картофеля) и зелень.

Любителям покушать, желающим похудеть, поправятся и **суповые диеты**, поскольку супа можно съедать столько, сколько хочется.

Суп готовьте из овощей (лука, сельдерея, капусты, перца, помидоров, моркови). Никакого мясного и куриного бульона! Однако суп не будет вашей единственной едой в течение недели. В дополнение вам будет позволено:

- 1-й день — любые фрукты (кроме бананов), чай или кофе без сахара и всяких других добавок;
- 2-й день — утром и днем зеленые овощи (кроме бобовых), вечером одна отварная или печеная в мундире средняя картофелина с нерафинированным растительным маслом (желательно оливковым), негазированная простая или минеральная вода;
- 3-й день — любые фрукты и овощи (кроме бананов и картофеля), негазированная простая или минеральная вода;
- 4-й день — до 4 бананов, обезжиренный кефир, негазированная вода. Кефир можно заменить несладким натуральным йогуртом, молоком;
- 5-й день — помидоры, 300–450 г отварной рыбы (любой, но только одного вида), негазированная вода;
- 6-й день — 300–450 г отварной рыбы, зеленые овощи, негазированная вода;
- 7-й день — коричневый рис, овощи (кроме картофеля), фруктовый сок без сахара, негазированная вода.

Воду можно заменить зеленым чаем без сахара. И, естественно, не забывайте про суп, который позволит вашему организму очиститься благодаря большому содержанию клетчатки. Но не питайтесь одним супом. Пусть ваш рацион будет разнообразным. Не меняйте места

дни, строго следуйте графику питания, и вы сбросите 5–8 кг за неделю. Обязательно пейте много воды (не менее 6–8 стаканов в день). Повторять диету можно не раньше чем через месяц, и продолжительность ее должна быть не больше недели.

Если суп надоел и хочется борщика, можете приготовить следующее диетическое горячее блюдо. Возьмите маленькую луковицу, один стебель сельдерея, одну морковь, пару столовых ложек растительного масла, половинку болгарского перца, один цукини, половину небольшого кочана капусты, одну крупную или несколько мелких свеколок с ботвой, пару помидоров. Все это почистите, потушите на растительном масле свеклу, морковку, лук, сельдерей, помидоры. Перец, цукини, свекольную ботву и капусту отварите в воде. Когда они будут готовы, добавьте тушеные овощи и прокипятите борщ пару минут.

Есть еще одна очень простая и питательная диета — **«овощи + фрукты»**. Она рассчитана на пару недель. В основном вам придется питаться капустой, яблоками и апельсинами. Но, к счастью, это не все разрешенные продукты. Естественно, вы не можете «наворачивать» как обычно, а сверху просто добавлять разрешенные овощи и фрукты и думать, что килограммы уходят. Ограничить себя придется.

Например, вместо вашего обычного завтрака бутербродами вы можете съесть салат из апельсина, яблока и нежирного творога, а затем выпить чашечку несладкого чая или кофе.

Прекрасный обед — это пол-литра постных щей или борща, салатик из яблок, апельсинов и капусты без заправки, салат из капусты и свежей свеклы, заправленный ложкой растительного масла, или салат из капусты и морковки, также заправленный маслом. Правда, не солите ни супы, ни салаты!

На ужин можно позволить себе 200 г сырников либо запеканки из нежирного творога (можно испечь их с добавлением черники, брусники, клюквы, льняного семени), или 150 г вареной либо запеченной птицы без кожи, или 150 г вареной, запеченной либо тушеной рыбки. В качестве перекусов — апельсины и яблоки.

Перед сном можно выпить стакан кефира или несладкого йогурта, съесть яблоко или апельсин.

Видите, какое разнообразие!

Хорошо сбросить вес помогают длительные диеты. Они не так пагубно действуют, их легче перенести, на таких диетах организму проще пере-

строиться на режим правильного питания. Мне очень нравится **диета Кима Протасова**: на ней можно стать грациозной, без напряга сбросить все лишнее, и она не претендует на то, чтобы вы переходили на подобное питание пожизненно. Считается, что для поддержания себя в форме и очистки организма достаточно посидеть на ней один раз в год в течение 5 недель. Да и есть, сидя на ней, можно столько, сколько хочется, и тогда, когда пожелается.

Главное условие — строгий список разрешенных продуктов.

Первые две недели позволяются любые сырые овощи, сыры, творог, йогурты, кефир, простокваша, ряженка до 5%-ной жирности, одно вареное яйцо в день. Овощи только сырые! Ничего вареного, жареного, запеченного!

В последующие три недели в рацион добавляется 200–300 г мяса. Однако употребление молочных продуктов значительно сокращается. В дополнение все 5 недель ежедневно можно съедать 3 средних зеленых яблока. Но больше никаких фруктов! Соки также запрещены.

Чай, кофе без сахара, воду можно и нужно пить без ограничений.

Выходить из данной диеты (как и из всех других!) нужно постепенно. Не набрасывайтесь на сладкое, жирное, алкоголь. Помните, что в случае повышенного холестерина вам нужно сократить до минимума эти продукты.

Метод **раздельного питания** также поможет держать себя в форме. Еще Авиценна считал, что нельзя смешивать легко- и трудноусвояемые продукты.

Переваривая пищу, организм вырабатывает определенные ферменты. Но ферменты, «потребляющие» белки, и ферменты, «потребляющие» углеводы, неоднородны. Для их переваривания необходима разная среда: кислая — для белков, щелочная — для углеводов. Поэтому при раздельном питании смешивать белковые и углеводные продукты ни в коем случае нельзя. Это значит, что нужно забыть о картошке с мясом, хлебе с сыром, пирожных с орехами или сладкими фруктами.

Отдавайте предпочтение свежим овощам и фруктам, соблюдайте интервал между приемом белков, жиров и углеводов в 4–5 ч, откажитесь от фастфуда и полуфабрикатов.

Нейтральные продукты (животные жиры, сливочное масло, сметана, сливки, жирный творог, твердые сорта сыра, сухофрукты, зелень, свежие овощи и фрукты) можно комбинировать с белковыми (мясо,

рыба, субпродукты, яйца, бобовые, орехи) и углеводистыми продуктами (хлеб, мука, крупы, макароны, картофель, сахар).

При этом не следует есть два концентрированных белка сразу, то есть в один прием можно съесть или мясо, или рыбу, или яйца, или молочные продукты... Белки не сочетаются с жирами, поскольку жир тормозит переваривание белка, а также с кислыми фруктами и овощами (не надо есть мясо с помидорами, ананасами, апельсинами, лимонами и т. д.).

Если не хотите вызывать брожение в желудке, забудьте о том, что можно есть хлеб, кашу, картофель с вареньями, джемами, сливочным маслом и сахаром. Крахмалы и сахар — это гремучая смесь!

Опять же в один прием допускается съесть только один концентрированный крахмал, например только картошку, только хлеб, только кашу.

Молоко и дыню нельзя смешивать ни с чем.

Раздельное питание помогает справиться с аппетитом, забыть о переедании, поскольку трудно много съесть чего-то одного. Да и упор все-таки делается на овощи и фрукты, которые полезны и содержат нерафинированные углеводы.

Существует еще одна длительная, но очень похожая система питания — «**Минус 60**». Она очень эффективная и совсем не тяжелая. Единственное условие — она навсегда! И никаких послаблений.

В чем ее секрет?

На диете «Минус 60» можно есть все, но только следуя определенной строгой системе. Завтракать нужно до 12 ч дня. До этого времени есть можно абсолютно все. Можете «отрываться», но не забывайте, что некоторые продукты все же лучше не употреблять. Вы же желаете избавиться от «плохого» холестерина?

Если вы не хотите чего-то существенного, съешьте хоть что-нибудь, чтобы заставить организм проснуться и начать работать. Не должно быть и такого, что вы объелись на завтрак так, что обед уже не лезет. Помните, на диете «Минус 60» завтрак, обед и ужин должны быть равноценными.

Воду можно пить без ограничений в любое время суток.

Обедать необходимо до 14:00. На обед можно и первое, и второе, и салат. Но помните о порциях и о том, что обед должен состоять только из разрешенных продуктов, к которым относятся:

- ❑ фрукты, ягоды, сухофрукты, орехи, яблоки, цитрусовые, сливы, киви, арбуз, чернослив, ананас, авокадо;
- ❑ любые овощи (горошек и кукурузу можно есть свежими и замороженными, но не консервированными);
- ❑ бобовые (помните о том, что бобовые, как и картошку, кукурузу, батат, нельзя сочетать с мясом и рыбой);
- ❑ грибы; но не увлекайтесь сочетанием мяса и грибов, соленьями (касается и соленых, и маринованных грибов, и корейских салатов, и морской капусты, и маслин, оливков и т. д.); их можно есть в обед, но осторожно;
- ❑ мясные и рыбные продукты (колбасы, котлеты (но не жареные), мясо, субпродукты (без кожи и жира), холодец, рыба, морепродукты, изредка крабовые палочки и рыбные консервы в собственном соку);
- ❑ яйца;
- ❑ рис (пропаренный, бурый, дикий);
- ❑ гречка;
- ❑ макароны из твердых сортов пшеницы (не сочетаются с мясом и рыбой);
- ❑ рисовая лапша;
- ❑ кукурузная крупа (употреблять не чаще одного раза в неделю и не сочетать с мясными продуктами);
- ❑ молочные продукты.

Крупы следует варить на воде. Никаких молочных каш! А то можете забыть о похудении и снижении холестерина.

Во время обеда можно пить чай, кофе, красное сухое вино, свежевыжатый сок, молочные и кисломолочные напитки, воду.

Готовьте любым способом, кроме жарки. В качестве приправ можно использовать сметану, растительные масла (до 14:00), соевый соус, кокосовое молоко, кетчуп, аджику, хрен, пряные травы, специи, чеснок.

Если солите блюда, то очень мало. Лишняя соль вам не нужна.

Ужин готовьте любым способом, но никаких солений, маринадов, копченостей!

Существует 7 вариантов ужина. Выбирайте один из них и строго следуйте установленному. Однако не нужно съедать все перечисленное одновременно.

Итак, первый вариант будет состоять из *фруктов и молока*: яблок (1–2 штуки в течение дня после 12:00), цитрусовых, арбуза (1–2 кусочка в течение дня после 12:00), чернослива (4–6 штук), киви, ананаса, молочной и кисломолочной продукции жирностью не более 5% (йогурты с добавками нельзя). Пить можно соки из перечисленных фруктов, молочные и кисломолочные напитки, чай, кофе, воду, красное сухое вино.

При втором варианте — *фрукты и овощи* — разрешены те же фрукты, что и в первом варианте, а также любые овощи, кроме картошки, горошка, тыквы, баклажанов, авокадо, бобовых, батата, кукурузы, грибов. Пить позволено соки из перечисленных овощей и фруктов, чай, кофе, воду, красное сухое вино.

Третий вариант — *фрукты и крупы* — предполагает прием тех же фруктов, что и в первом варианте, а также слив, риса (любого, кроме белого и рисовой лапши), гречки, соков из перечисленных фруктов, воды, чая, кофе, красного сухого вина.

Четвертый вариант — *овощи и молоко* — состоит из любых овощей (за исключением картошки, кукурузы, горошка, тыквы, баклажанов, авокадо, бобовых, батата; нельзя также грибы), молочной и кисломолочной продукции жирностью не более 5% (йогурты с добавками и сыр нельзя), соков из разрешенных овощей, молочных и кисломолочных напитков, чая, кофе, воды, красного сухого вина.

Пятый вариант — *овощи и крупы* — предполагает любые овощи (за исключением картошки, кукурузы, горошка, тыквы, баклажанов, авокадо, бобовых, батата, а также грибов), рис (кроме белого и рисовой лапши), гречку, соки из разрешенных овощей, чай, кофе, воду, красное сухое вино.

Шестой вариант — *мясо и рыба* — разрешает любое мясо и субпродукты (в том числе мясной бульон), рыбу, морепродукты, яйца, холодец, заливное. Нельзя колбасу, крабовые палочки, консервы. Пить можно чай, кофе, воду, красное сухое вино.

Седьмой вариант разрешает *молоко, сыр и ржаные сухарики*, то есть молочную продукцию жирностью не более 5% (йогурты с добавками нельзя), до 50 г сыра, 3–4 ржаных сухарика, молочные и кисломолочные напитки, чай, кофе, воду, красное сухое вино.

Чередовать варианты и продукты, перечисленные в каждом из них, можно и нужно (кроме варианта «мясо — рыба»; в нем вы должны оста-

новиться на чем-то одном, то есть выбрали рыбу — значит, едите только рыбу).

Чтобы поднять пастроение, сделать блюда вкуснее, на ужин можно использовать чуть-чуть бальзамического уксуса, пряных трав, специй, чеснока, зелени, салатных листьев и морской капусты.

Ужинать следует не позднее 18:00. После этого времени можно только зеленый и травяные чаи, кофе, воду, красное сухое вино. В редких случаях, на вечеринках и в гостях, к этому можно добавить несколько кусочков нежирного сыра.

Перекусывать можно только разрешенными фруктами или овощами (если уж не можете потерпеть). Если вы по каким-либо причинам пропустили обед или ужин, забудьте о них.

Хотя до 12:00 часов можно все, старайтесь не есть лишнего сахара. Хотите шоколадку? Съешьте. Но не молочную, а горькую. Принимайте витамины.

А вообще подбирайте диету под себя. Руководствуйтесь своими предпочтениями, своим состоянием и самочувствием.

Марипа П. пишет:

Избавиться от лишнего веса хотелось давно, особенно когда наступало лето. Мечтала одеться как-то красиво, подчеркнуть фигуру. Но, глядя на себя в зеркало, приходила в отчаяние. И ела еще больше, постепенно становясь все тучнее и тучнее. Считала, что заняться собой мне мешает недостаток времени: работа, хозяйство. Но, как я теперь понимаю, это были все отговорки... Когда подскочило давление, нарушился ритм сердца, пришлось обратиться к врачам, которые были не в восторге от состояния моего здоровья. Настоятельно рекомендовали изменить образ жизни, серьезно отнестись к питанию и срочно уменьшить свой вес хотя бы килограммов на десять. И я смогла! Сказала себе: хватит! Пора привести себя в порядок, и физический, и моральный. За год я похудела на 30 кг. И серьезно намерена прийти к своему идеальному весу. Перепробовала много диет, но мне очень нравится диета Протасова, «Минус 60», разгрузка на кефире, кашах, яблоках, чернике. Конечно, иногда позволяю себе что-то вредное, участвую в застольях, но держу себя в руках... И знаете, меня уже давно даже не тянет съесть жирный кусок сала, навернуть пачку пельменей и т. п. Так что дерзайте, никогда не ставьте на себе крест! Не ленитесь, и вы сможете уменьшить вредное воздействие цивилизации!

Стремитесь перейти на здоровое питание. Откажитесь от жирного, мучного и сладкого, ешьте больше свежих овощей и фруктов, рыбы и других морепродуктов (кальмаров, креветок, мидий, морской капусты и т. п.), нежирных или маложирных кисломолочных продуктов, пейте много жидкости, налегайте на клетчатку, не забывайте о пользе нерафинированных масел, оливок, орехов и сухофруктов. И вы не заметите, как сбросите все лишнее, ощутите легкость, бодрость, почувствуете прилив энергии!

Глава 6

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ СПАСАЕТ ОТ БОЛЕЗНЕЙ



Я уже не раз подчеркивала, что для хорошего самочувствия, нормального обмена веществ, сильного иммунитета физическая активность необходима, как воздух и вода.

Поэтому больше ходите пешком, бегайте трусцой, плавайте, катайтесь на велосипеде, лыжах, играйте в теннис, обязательно делайте утреннюю или вечернюю (тут все зависит от того, как быстро вы просыпаетесь и как рано ложитесь спать) гимнастику. Все эти упражнения не только помогают сбросить лишний вес, но и благотворно влияют на сердечно-сосудистую и иммунную системы, поднимают настроение.

К этому можно добавить и интенсивные упражнения на укрепление мышц в области талии, спины и ягодиц. Но не переусердствуйте! Очень активные упражнения могут негативно сказаться на сердце. Пусть ваши умеренно интенсивные занятия длятся не менее 30–40 мин 4–6 раз в неделю. Считается, что это лучший вариант.

Домашняя физическая работа, подъем по лестнице, работа в саду и огороде, быстрая ходьба — все это полезные физические упражнения.

Если вы не можете уделить упражнениям 30–40 мин сразу, занимайтесь по 10 мин каждый день. Пользы от этого будет не меньше. Главное — занимайтесь регулярно и умеренно.

Во время физических упражнений частота сердечных сокращений (пульс) должна находиться в так называемой зоне безопасности. Определить ее можно довольно простым способом: сначала нужно рассчитать максимальное количество сердечных сокращений в минуту путем вычитания вашего возраста из 220, а затем умножить полученное число на 50 и 75 % для определения верхней и нижней границ вашей зоны. Например, если вам 55 лет, то оптимальной будет нагрузка, которая заставит ваше сердце сокращаться с частотой от 82 до 123 сокращений в минуту ($220 - 55 = 165$; $165 \cdot 0,50 = 82,5$; $165 \cdot 0,75 = 123,75$). Следите, чтобы ваш пульс не поднимался выше верхней границы.

Нащупать пульс можно либо в области шеи, либо на запястье. Поместите два пальца в области шеи сбоку от дыхательного горла либо на запястье со стороны ладони и большого пальца между костью и сухожилием. При легком нажатии в указанных местах вы должны почувствовать пульсацию сонной артерии (на шее) или лучевой артерии

(на запястьях). Не давите слишком сильно, потому что если передавите просвет артерии, то кровь по ней перестанет циркулировать и вы, естественно, никакого пульса не обнаружите. Как только прощупаете пульс, считайте удары в течение 15 с. Полученную цифру умножьте на 4, результат и есть частота сердечных сокращений.

Старайтесь делать упражнения правильно и аккуратно, не насиловать себя, если чувствуете себя не очень хорошо. Начиная с простых упражнений, постепенно усложняя задачу. Занимайтесь тем, что вам нравится. Помните, что вы не спринтер и должны подготовить себя к нагрузкам. Обязательно разминайтесь и разогревайтесь перед основными упражнениями: 4–5 мин походите, подвигайтесь. Даже здоровым людям очень вредно из состояния покоя резко переходить к интенсивным нагрузкам. А уж людям с проблемами, особенно сердечными... и подавно! Заканчивайте упражнения также в медленном темпе, давайте мышцам остыть и расслабиться.

Если вам уже больше 50 и ваша физическая подготовка не на высоком уровне, занимайтесь более или менее спокойными упражнениями, ходите, а не бегайте. Обязательно посоветуйтесь с врачом о физических нагрузках, особенно если вы перенесли инфаркт, инсульт, у вас диабет, повышенное артериальное давление, проблемы с мышцами и суставами.

Не ищите для себя отговорку, что не можете заниматься спортом, потому что у вас не хватает средств для посещения бассейна, аэробики, платных танцев, вы не в состоянии купить новомодный тренажер и т. д.

Поддерживать себя в надлежащей физической форме можно и не тратя огромных денег. Проявите фантазию. Недостаток времени — это тоже отговорка. Приучите себя делать физкультуру в какое-нибудь определенное время, и у вас всегда найдется полчаса.

Ученые выяснили, что физические нагрузки замедляют старение мозга, уменьшают образование таких гормонов стресса, как кортизол и адреналин, а значит, увеличивают нашу жизнь, улучшают ее качество. Известно также, что при избытке кортизола жир интенсивно накапливается в области талии.

Выполняйте физические упражнения регулярно, и вы почувствуете, как изменилась ваша жизнь. Вы ощутите, что полны сил, энергии и бодрости.

Утром или в другое удобное для вас время рекомендую сделать следующие простые и известные упражнения, помогающие лучшему кровоснабжению.

1. Встаньте прямо, ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль тела. Сделайте вдох. На выдохе плавно поднимайте руки через стороны вверх, а затем потянитесь, встав на носочки. На вдохе медленно возвращайтесь в исходное положение.
2. Встаньте прямо. Ноги на ширине плеч, одну руку вытяните вдоль туловища, вторую поднимите вверх. На каждом вдохе меняйте положение рук. Если позволяет физическая подготовка, постепенно наращивайте темп.
3. Исходное положение точно такое же, как в упражнении 1. Вдохните, на выдохе разведите руки в стороны, на вдохе опустите их вниз. Сначала выполняйте упражнение медленно, плавно и осторожно.
4. Исходное положение такое же, как в упражнении 1. Выдох — сгибаем руки к плечам, вдох — разводим в стороны.
5. Встаньте прямо, ноги на ширине плеч, руки вытянуты прямо перед грудью. Выдох — резкий поворот вправо, вдох — исходное положение. Снова выдох — резкий поворот влево, вдох — исходное положение. После нескольких повторений сделайте то же самое, только с разведенными в стороны руками.
6. Встаньте прямо, руки поставьте на пояс, ноги на ширине плеч. Наклоняйтесь вперед, выдыхая, возвращайтесь в исходное положение на вдох.
7. Исходное положение такое же, как в упражнении 6. Наклоняйтесь сначала вправо, затем влево.
8. Произвольно приседайте.
9. Встаньте прямо, ноги вместе, руки вытянуты вперед (разведены чуть в стороны). Вдохните, на выдохе махните левой ногой к правой руке. Старайтесь ногой коснуться руки. Выдохните и вернитесь в исходное положение. С другой ногой и рукой повторите те же действия.
10. Походите на месте и по комнате. Не торонитесь. Выполняйте каждое упражнение не менее 10 раз.

Конечно, вы можете выбрать и другие упражнения, их существует немало, главное, чтоб они вам нравились. Чтобы разрядить обстановку, занимайтесь под свою любимую музыку.

Кстати, если вы легко выполняете эти несложные упражнения, можете воспользоваться небольшими гантельками, чтобы слегка увеличить нагрузку.

Очень полезно начинать утреннюю зарядку еще в постели, чтобы проснуться, «оживить» организм после сна.

Резко вскакивать с кровати очень вредно. Организм еще не успел проснуться, а вы уже нагружаете его резкими движениями. Не нужно бежать сразу на кухню, чтобы успеть позавтракать перед работой. Лучше проснитесь пораньше, чтобы все успеть в нормальном режиме.

Проснувшись, потянитесь, растяните ваши мышцы и связки, поверните верхнюю часть тела в одну сторону, а нижнюю в другую, подтяните ноги к животу и только потом осторожно вставайте.

Ежедневно выполняйте зарядку, иначе не будет никакого эффекта. Если надоедает делать одно и то же, выполняйте, например, сначала комплекс упражнений для укрепления ног, затем — плеч и рук, следом — ягодич и талии.

Ходите (или бегайте) на одном месте в течение 30 с. Правда, при этом обязательно высоко поднимайте колени. Полезно также лежа на спине согнуть ноги в коленях и, напрягаясь, отрывать таз от пола, а затем опускать его вниз; поднимать прямые ноги; попеременно поднимать то правую ногу, то левую. Думаю, что эти упражнения известны вам еще с детства.

Очень полезно для организма бегать на длинные дистанции, особенно если бегать правильно. Что это значит? Начинать нужно осторожно, давая организму привыкнуть к нагрузкам, подбирать удобную одежду и обувь, стараться правильно дышать (ритмично), держаться подальше от оживленных трасс, выбирать тихие лесные или парковые тропинки. Если скучно, можно слушать плсер.

Обязательно уделяйте внимание дыхательным упражнениям. Очень важно правильно дышать: так кровь лучше насыщается кислородом, а значит, все органы и ткани получают лучшее питание, что отражается на вашем самочувствии.

Существует большое количество дыхательных гимнастик. Выбирайте наиболее подходящую именно вам. Например, все йоговские (как

и большинство других систем) дыхательные упражнения основаны на замедлениях, задержках и затруднениях дыхания.

Так, хатха-йога рекомендует выдыхать и вдыхать медленно и плавно, однако выдох обязательно должен быть в два раза дольше вдоха, то есть вы вдыхаете 4 с, а выдыхаете 8 с.

Полезно упражнение, называемое «Бодрость»: сделав глубокий вдох, задержите дыхание, напрягите руки и вращайте ими несколько раз очень мелкими кругами сначала в одну, затем в другую сторону. Потом согните туловище под углом 90° и напряженно сжимайте в кулаках воображаемую (или натуральную) трость до тех пор, пока хватит дыхания. Когда почувствуете, что больше не дышать не можете, осторожно выпрямляйтесь и выдыхайте.

Известные дыхательные упражнения Бутейко уменьшают глубину дыхания как в покое, так и во время физической активности. А это, в свою очередь, снимает избыточное возбуждение дыхательного центра: вам становится легко дышать.

Однако прежде, чем серьезно заниматься по данному методу, вы должны детально изучить методику, обследоваться у врача, определить глубину своего дыхания, высчитав предварительно продолжительность паузы после выдоха (то есть длительность контрольной паузы).

Можете сделать несколько простых упражнений.

1. Чтобы провентилировать верхние отделы легких, вдыхайте в течение 5 с, а затем за 5 с выдыхайте, задерживайте дыхание на 5 с и повторяйте цикл снова (до 10 раз). При этом грудная клетка обязательно должна быть расслаблена.
2. В течение 7,5 с вдыхайте диафрагмой, затем столько же выдыхайте. Задержите дыхание на 5 с, повторите упражнение 10 раз.
3. Вдыхайте в течение 5 с сначала правой половиной носа, а выдыхайте через левую, потом наоборот. Повторите цикл 10 раз.
4. В течение 7,5 с глубоко вдыхайте, максимально втягивая живот, следующие 7,5 с максимально выдыхайте, на 5 с задержите дыхание (мышцы живота втянуты). Повторите 10 раз.
5. Сделайте 12 максимальных вдохов и выдохов. Каждый вдох-выдох в своей совокупности не должен занимать более 5 с. Так вы провентилируете легкие.

6. Сделайте максимальные вдохи-выдохи, не стоя на месте, а в процессе ходьбы, бега, приседания. Повторите упражнение 10 раз.
7. Удобно расположитесь в кресле, расслабьтесь и дышите грудью в своем обычном режиме. Постепенно уменьшайте объем вдоха и выдоха, пока не появится легкая нехватка воздуха. Дышите так, пока не почувствуете, что воздуха фактически нет, вам нечем дышать. Выполняйте упражнение не более 10 мин.

Обязательно дышите через нос, без шума, тренируйтесь на пустой желудок.

Очень популярна методика Стрельниковой. Ее суть заключается в том, что нужно дышать таким образом, чтобы выдох был самопроизвольным, а вдох взволнованным. Автор методики выделяет три важных правила.

- Не делайте вдох, а шумно похайте воздух, думая, что пахнет гарью. Делая вдох, не раздувайтесь, что есть силы. Вдох должен быть коротким, активным. Следите за тем, чтобы вдох шел одновременно с движением.
- Выдыхайте свободно, не мешайте выдоху уходить таким образом, как ему надо (через нос или рот — неважно), и тогда, когда ему захочется. Чтобы помочь себе, постоянно думайте: «Гарью пахнет! Тревога!» Сконцентрируйтесь на вдохе, и тогда выдох получится самопроизвольным.
- Вдыхайте подряд столько раз, сколько сможете без напряжения.

Древняя китайская практика цигун считает: для регулирования дыхания нужно научиться дышать так, чтобы дыхание и разум не мешали друг другу, а сотрудничали, чтобы ум мог концентрироваться на управлении дыханием. Управление ци — это умение приводить тело в равновесие, исправляя различные нарушения, расслабляться; умение сохранять ум в спокойном, сосредоточенном и умиротворенном состоянии. Поэтому, чтобы правильно дышать, нужно научиться управлять своими эмоциями: оставить за бортом злость, гнев, радость и т. д. Вы должны быть полностью расслаблены и спокойны.

Рыдающее дыхание — это своеобразная имитация плача. Выдох при рыдающем дыхании всегда должен быть длиннее вдоха. Только тогда происходит правильный газообмен и кровь равномерно циркулирует по всему организму. Рыдающее дыхание не требует особой тренировки.

каких-либо усилий. Главное — определить, пугаетесь ли вы в нем. Это можно сделать следующим образом: выполните короткий всхлип, а затем продолжительный выдох. Если вы выдыхаете без проблем, воздух выходит без всяких препятствий в течение 2–3 с, значит, ваша кровь перенасыщена кислородом, вы чрезмерно напряжены и вам нужно порадовать.

Дыхательная гимнастика, ускоряя обмен веществ на 30 %, помогает сбросить лишний вес, способствует выводу вредных веществ, в том числе токсинов, из организма.

Могу посоветовать вам выполнять следующие упражнения.

1. Встаньте прямо, сделайте полный и быстрый вдох носом. Затем расслабьте мышцы живота и паберите в легкие как можно больше воздуха. Слегка задержите дыхание, а потом медленно выдохните.
2. Вдохните, напрягите мышцы живота, а затем втяните и приподнимите желудок вверх. Удерживайте дыхание не менее 10 с, потом выдохните. Держите руку на животе, чтобы контролировать свои движения.
3. На вдохе наклонитесь вперед, напрягая ягодичные мышцы. Задержите дыхание на 10 с, а затем выпрямитесь и выдохните.
4. Сделайте глубокий вдох, а затем выдохните, будто через соломинку, то есть с сопротивлением. При этом брюшные и ягодичные мышцы напрягите, а голову и плечи, наоборот, расслабьте.

Согласно данным американских исследователей, у физически активных и занимающихся различными упражнениями людей артерии на треть эластичнее, чем у тех, кто ведет малоподвижный образ жизни. Ко всему прочему, физические нагрузки уменьшают свертываемость крови, а значит, препятствуют образованию тромбов.

Однако правильного питания, физических и дыхательных упражнений мало.

Обязательно бросьте курить! Курение наносит огромный вред не только легким, но и сердцу: оно сужает сосуды, провоцирует образование тромбов, препятствует доставке кислорода к сердечной мышце, истончает стенки сосудов.

Константин Ж. изменил свою жизнь и вылечился от атеросклероза сосудов:

Я знал, что это заболевание может не миновать меня, поскольку мой отец страдал от сердечной недостаточности и атеросклероза сосудов, а моя мать фактически с молодых лет мучилась от гипертонии.

Естественно, пока ты молод, ты думаешь, что тебе ничего не грозит, что ты всегда будешь здоров и полон энергии. Но оказывается, что старость и болезни не дремлют: они подкрадываются незаметно. После тридцати я начал чаще болеть, на меня стали «нападать» депрессии, плохое настроение, неудовлетворенность жизнью. Для меня это было как-то несвойственно, поскольку я очень честолобивый, целеустремленный человек, привыкший добиваться своего, чего бы это мне ни стоило. Я стал часто находиться на грани нервного истощения, можно сказать, постоянного стресса. А ко всему этому, я совершенно не задумывался о своем питании и образе жизни: очень любил жирное, пиво.

Я не замечал, как постепенно у меня в организме накапливается холестерин, нарушается липидный обмен, на артериях образуются своеобразные наросты-бляшки, закупоривающие сосуды.

Врач мне сказал, что атеросклероз — очень опасное заболевание, поскольку в один «прекрасный» момент выросший тромб может оторваться и закупорить собой артерию, что повлечет за собой инфаркт или острую сердечную недостаточность. В 44 года мне как-то не хотелось слышать, тем более что в это время я находился, можно сказать, на пике своей карьеры. Пришлось полностью изменить свой образ жизни: бросить курить (так как никотин повышает уровень холестерина в крови, усиливает склеивание тромбоцитов и, следовательно, вызывает спазм сосудов, ухудшая в них ток крови), сесть на диету, чтобы привести себя в форму, перестать употреблять большое количество жиров, особенно животных, и рафинированных углеводов, заняться спортом.

Однако это не улучшило моего состояния. Психологически я был разбит. Я выполнял все предписания, но морально к этому не был готов: мне было очень трудно ограничивать себя в чем-то, запретить себе употреблять то, что я всегда любил — жирное мясо, субпродукты, жирные молочные продукты, яичные желтки, сало, икру, крем, содобу, пирожные с кремом, острые, соленые, жирные закуски, какао, шоколад, мороженое, алкогольные напитки и т. д.

И я решил поработать над собой, занялся дыхательной гимнастикой, отпуск проводил в походах и на рыбалке, а не на пляже, и как-то постепенно мне стало лучше, ограничения не напрягали, курить не хотелось. Удивительно, но уже через год я ощущал себя совершенно здоровым!

Физическая активность и правильное питание помогли и Анне О. избавиться от гипертонии, повышенного холестерина, а также лишнего веса:

После 22 лет у меня частенько стало подниматься давление. Видимо, это мои лишние килограммы «шалили». Лет пять не обращала внимания и не предпринимала никаких мер. А потом вдруг решила, что повышенное давление мешает мне жить и поэтому надо что-то делать, как-то пытаться бороться с ним. Стала постоянно сидеть на диетах, повысила свою физическую активность: занималась то плаванием, то бегом, то фитнесом, то танцами... Всеми силами старалась поддерживать себя в форме. Металась, но никак не могла остановиться на чем-то одном. Ничего не вдохновляло: ни один вид спорта, ни одна методика оздоровления. Иногда срывалась. Забывала о диете и физкультуре и начинала кутить: сладкое, алкоголь, ночные посиделки... Тем более профессия способствовала постоянным загулам. Сами понимаете, какая жизнь у актеров: то гастроли, то премьеры, то еще какие-нибудь культурные мероприятия. А еще постоянные стрессы: то роль хочется главную получить и за нее нужно хорошенько побороться, то что-то не получается так, как хотелось бы... Как же не подниматься давлению, не болеть голове в таких условиях?! Вот и приходилось частенько сидеть на таблетках. Естественно, себе их я прописывала сама: не хотелось обращаться к врачу. Терпеть их не могу, вот и отговаривалась тем, что у меня совсем нет времени на такие пустяки. А как потом оказалось — это совсем и не пустяки, поскольку ко всему этому у меня обнаружили эндокринные нарушения (чрезмерно увеличенная щитовидка), мерцательная аритмия с тахикардией (повышенная частота сердечных сокращений). Выявились эти заболевания на обследовании, когда я все-таки соизволила пойти к участковому терапевту, поскольку мне стало тяжело работать то из-за болей в сердце, то из-за учащенного сердцебиения, то из-за его полного замирания. У меня порой складывалось впечатление, что сердце у меня в груди дрожит, словно осенний лист на ветру.

Пришлось добавить к постоянным лекарствам от гипертонии и лекарства, восстанавливающие сердечный ритм.

И вот тогда я задумалась серьезно. И начала бегать, делать легкую гимнастику, изменила свой рацион. Мне было трудно, но жизнь не оставляла мне выбора...

Интересно, что правильное питание помогло мне чувствовать себя лучше и подвигало на активность. Теперь после премьеры я не отсыпалась на диване, а гуляла по лесу... Считаю, что и дыхательные упражнения мне помогли. Через пару месяцев сердечный ритм нормализовался, давление фактически перестало мучить, я похудела. Можно сказать, что я здорова!

Глава 7

НАРОДНЫЕ РЕЦЕПТЫ СНИЖЕНИЯ УРОВНЯ ХОЛЕСТЕРИНА



Мы много говорили о методах снижения холестерина, особенно о питании. Думаю, нужно уделить внимание и народным средствам борьбы с холестерином.

В основном, конечно, народные средства — это лечение с помощью различных растений, в том числе трав.

Самыми распространенными средствами, снижающими уровень холестерина, можно считать шиповник, кукурузу, лен, репчатый лук, чеснок, боярышник, хвощ полевой, руту, тимьян, тмин, крушину, солодку, лапчатку, тысячелистник, акацию, вербену, молодые зеленые плоды ореха грецкого, пустырник, рябину, смородину, физалис, чернику, капусту, клевер, сушеницу, зверобой, мать-и-мачеху, чабрец, укроп, душицу, малину, Melissa, крушину, ревень, почки и листья березы, семена льна.

Татьяна Б. поддерживает себя вот уже на протяжении 10 лет следующим лечебным коктейлем:

Считаю, что мой лимонно-чесночный коктейль заряжает меня бодростью, снижает уровень холестерина. Много лет я его периодически принимаю и чувствую себя на все сто. Готовлю его так: беру килограмм лимонов, тщательно их мою, выжимаю из них сок. Чищу чеснок и давяю его. Всего должно получиться 200 г кашицы. Все это смешиваю и настаиваю в холодильнике (прикрыв от света) 3 дня. А затем утром разбавляю 1 ст. л. этой смеси с 1 стаканом теплой воды и выпиваю натощак. Так лечусь месяц. Затем на 2–3 месяца делаю перерыв. И, поверьте, нет никаких проблем с холестерином!

Игорь Ю. лечится порошком из липового цвета:

Покупаю в аптеке сухие цветки липы, измельчаю их в кофемолке и принимаю по 1 ч. л. за 30 мин до еды 3 раза в день, запивая обычной водой, в течение месяца. Затем делаю перерыв на 2 недели и снова месяц ем липовую муку. Затем более длительный перерыв. Во время приема этого лекарства обязательно кушаю яблоки и укроп. Они помогают работе желчного пузыря. Иногда добавляю и настой желчегонных трав: расторопши, пижмы, бессмертника, кукурузных рылец. Эти добавки за пару месяцев приводят холестерин в норму, а также помогают похудеть и придают бодрость.

Юлия Ч. пишет:

Лично мне хорошо помогают корни одуванчика. Весной я копаю их, измельчаю и принимаю по 1 ч. л. перед едой. Если вдруг холестерин

зашкаливает, то принимаю их перед каждой едой до полугода, пока он не придет в норму.

Денис М. спасается сельдереем:

Раньше я не понимал, как можно есть сельдерей, пока не наступили проблемы со здоровьем и я не заинтересовался, как избавиться от повышенного уровня холестерина. Остановился на сельдерее, поскольку он всегда доступен в свежем виде. Кроме того, я начитался, какой же он полезный и как помогает избавиться от лишних килограммов. Мой способ — это скорее не лекарство, а своеобразный, но вкусный гарнир. Я беру стебли сельдерея, нарезаю их, опускаю на пару минут в кипящую воду, затем посыпаю их кунжутными семечками (иногда дроблеными грецкими орехами или миндалем), чуточку подсаливаю (пока, к сожалению, не могу есть полностью несоленое) и поливаю оливковым или льняным маслом. Получается прекрасный завтрак, ужин или перекус!

Федор С. снижает уровень холестерина с помощью настойки из плодов софоры японской и травы омелы белой:

Моя настойка отлично чистит сосуды. Готовить ее легко: измельчите 100 г плодов софоры и 100 г травы омелы и залейте это 1 л водки. Поставьте ее в темное место на 3 недели. Затем процедите и пейте по 1 ч. л. 3 раза в день за полчаса до еды. Пейте ее, пока она не закончится, а потом делайте перерыв. Эта настойка просто чудо: она чистит сосуды, понижает давление, выводит шлаки, соли тяжелых металлов, радионуклиды, «плохой» холестерин!

Маргарита Е. рассказывает:

Надо мной многие друзья смеялись, подшучивали, что у меня от всех болезней одно лекарство — прополис. Да, я давно заметила, что этот продукт пчеловодства мгновенно излечивает раны, кровавые мозоли, раздражения, боли в горле, насморк. Но совсем недавно я узнала, что прием 7 капель настойки прополиса, растворенных в 30 мл воды, 3 раза в день за полчаса до еды чистит кровеносные сосуды и выводит холестерин. Попробовала принимать его в течение 4 месяцев, и результат был ошеломляющим!

Борису Ш. после инсульта посоветовали заняться собой и в первую очередь снизить уровень холестерина. Он стал употреблять баклажаны, рябину, томатный и морковный соки и начал чувствовать себя намного лучше:

Мне не хотелось сильно напрягаться, сухие травы всякие я не могу есть. Не проходили как-то, даже с большим количеством воды, поэтому выбрал доступные и обыкновенные овощи. Поскольку эти продукты имеют целебные свойства только в сыром виде, добавляю свежие баклажаны в салаты (немного держу их в подсоленной воде, чтобы они перестали горчить). Утром натощак выпиваю стакан томатного или морковного (обязательно свежевыжатого) сока. Зимой в течение 4 дней (затем 10 дней перерыв) съедаю по 5 свежих ягод рябины 3–4 раза в день. Особенно вкусны подмороженные ягодки. Иногда, если совсем плохи дела, лечусь отваром синюхи голубой (1 ст. л. корней заливаю 300 мл воды, довожу до кипения и варю под крышкой полчаса). Принимаю это варево по 1 ст. л. 3–4 раза в день через 2 ч после еды и перед сном. Синюха голубая успокаивает (действует в 8–10 раз сильнее валерианы), снижает давление, нормализует сон, выводит холестерин.

Евгения З. снижает уровень холестерина с помощью бобовых следующим образом:

Вечером заливаю полстакана фасоли, гороха или бобов водой, утром меняю воду, на кончике ножа добавляю питьевую соду (чтобы в кишечнике не образовывались газы) и варю до готовности. Затем съедаю все это в два приема за завтраком и обедом. Питаюсь так 3 недели, а потом делаю на пару месяцев перерыв, в течение которого иногда все равно ем бобовые. Для меня они прекрасный гарнир!

Ольга П. готовит настойку из золотого уса:

Выращиваю его дома. Когда лист вырастает более 20 см, срезаю его, мою, заливаю 1 л кипяченой воды, укутываю и настаиваю сутки. Принимаю получившуюся настойку по 1 ч. л. 3 раза в день перед едой 3 месяца. Она снижает и холестерин, и высокий сахар, а также нормализует работу печени!

Светлана Ч. выращивает дома люцерну посевную и лечится с ее помощью:

Высеваю в небольшие горшочки это растение, и как только появляются ростки, срезаю их и ем в течение месяца. Иногда делаю из них сок и принимаю его по 2 ст. л. 3 раза в день. Правда, если делать сок, нужно высевать много побегов... Заметила, что после приема люцерны не только самочувствие улучшается, но и волосы, и ногти становятся здоровее, быстрее растут и не ломаются.

Андрей У. принимает настой солодки:

Снижаю «плохой» холестерин солодкой. Измельчаю корень солодки и 2 ст. л. полученной массы заливаю 0,5 л кипятка, варю на слабом огне 10 мин, затем процеживаю отвар и принимаю по 1 ч. л. 4 раза в день после еды. Курс лечения — 2–3 недели.

При повышенном холестерине и атеросклерозе можно также использовать и такие сборы.

- ❑ Возьмите 1 часть березовых почек, 2 части березовых листьев, 2 части корня солодки, 4 части льняного семени, 4 части ягод малины, 6 частей плодов шиповника и 4 части травы душицы. Залейте кипятком (на 5 г смеси 500 мл воды) и настаивайте 30 мин в термосе. Принимайте по 1/2 стакана 3 раза в день до еды в течение месяца.
- ❑ Смешайте 1 часть почек березы бородавчатой, 1 часть плодов конского каштана, 2 части шишек хмеля обыкновенного, 2 части ромашки аптечной, 3 части цветков бессмертника. 1 ч. л. без верха этой смеси залейте 200 мл кипятка и принимайте в течение дня на протяжении месяца.
- ❑ Смешайте 2 части травы мелиссы, 2 части травы мать-и-мачехи, 4 части травы чабреца, 4 части семян укропа, 3 части травы пустырника. Отделите 5 г и залейте 500 мл воды, настаивайте полчаса, а затем пейте по 10 мл 3 раза в день до еды месяц.
- ❑ Возьмите 2 части листьев мяты, 1 часть корня валерианы, 1 часть шишек хмеля, 1 часть семян фенхеля. Отделите 10 г смеси и залейте 200 мл кипятка. Настаивайте в термосе 3–4 часа, а затем выпивайте по 100 мл 2 раза в день до еды в течение месяца.
- ❑ Возьмите 1 ст. л. чабреца, залейте 500 мл кипятка и настаивайте в термосе 1 ч. Пейте по 1 ст. л. утром и на ночь через день.
- ❑ Возьмите 1 ст. л. листьев подорожника большого, залейте 1 стаканом кипятка и настаивайте в термосе полчаса. Выпивайте «чай» в течение часа. Делайте так месяц.
- ❑ Смешайте 90 г свежего шалфея (его прекрасно можно вырастить на подоконнике) с 800 мл водки и 400 мл воды. Поместите смесь в стеклянную емкость, поставьте ее в светлое место (но не на солнце) и настаивайте 40 дней. Затем принимайте по 1 ст. л. (разво-

дите с водой 1:1) утром и перед каждой едой, пока настойка не закончится.

- Приготовьте настойку из ландыша (соотношение травы и спирта 1:10). Принимайте по 20 капель 2–3 раза в день в течение месяца.
- Смешайте 1,5 ст. л. цветков боярышника, 2,5 ст. л. цветков рябины черноплодной, 2,5 ст. л. листьев омелы белой, 2,5 ст. л. хвоста полевого, 1,5 ст. л. тысячелистника обыкновенного. Залейте смесь 1 л кипятка и настаивайте в термосе целую ночь. Утром пропарьте настой на водяной бане 15 мин и пейте по стакану 3–5 раз в день. Обязательно употребляйте эту смесь теплой, желательно засаждая небольшим количеством меда.
- Возьмите 20 г сушеных или свежих плодов боярышника, залейте 1 стаканом кипятка и настаивайте в термосе 2 ч. Затем процедите, доведите настой до кипения и снова настаивайте 1 ч (также в термосе). Пейте утром и перед сном по 1 стакану.

Конечно, это не все народные средства, помогающие справиться с повышенным уровнем холестерина и атеросклерозом. При желании вы найдете еще не один метод поправить здоровье, подберете средство, подходящее именно вам.

Отлично помогает избавиться от вредных веществ в организме, в том числе и от «плохого» холестерина, чистка организма, в первую очередь кишечника, желудка и печени. Очищение внутренних органов укрепляет иммунитет, что помогает организму победить болезни и вирусы.

Очищение организма – серьезная процедура, поэтому к ней нужно быть готовым и морально, и физически.

Очистка кишечника – процедура, без которой не может быть и речи о чистке других органов и систем. Перед чисткой кишечника нужно перейти на сыроедение, исключить мясные и молочные продукты. Если есть только сырое вы не можете, употребляйте каши и тушеные овощи, но ни в коем случае не ешьте жареного, мясного, жирного, мучного. Любые спиртные напитки также исключены.

Составьте себе меню, включив в него морскую и обычную капусту, сельдерей, сладкий перец, морковь, огурцы, помидоры, зелень, чеснок,

яблоки... Пейте свежевыжатые овощные и фруктовые соки, заправляйте салаты нерафинированным маслом.

Обязательно ежедневно выполняйте утренние и вечерние очистительные клизмы. Как их проводить? Берете резиновую грелку или кружку Эсмарха на 2–3 л, заполняете ее охлажденной кипяченой водой, смешанной с соком 1/3 лимона или отваром из полыни либо пижмы, и постепенно вливаете в задний проход не менее 2 л. Если сразу такое количество жидкости влить тяжело (а это естественно, если вы никогда раньше не чистили кишечник), разделите процедуру на несколько этапов: вливайте по пол-литра.

Отвары из полыни или пижмы готовятся так: 1 ч. л. травы залейте 1 л воды и доведите до кипения. Затем на слабом огне варите смесь 1 мин, дайте настояться 10 мин, остудите и используйте.

Никогда не делайте клизму с теплой водой! Она растворяет застойные каловые массы, которые быстро всасываются в кровь, а это приводит к отравлению организма. Однако не нужно использовать и холодную воду, так можно заработать цистит! Идеальная температура воды для этой процедуры — 20–22°C!

Желательно делать клизму утром натощак, а вечером — спустя 5 ч после еды. Таким образом, при проведении очистительных процедур ужинайте вовремя, не позднее 17 ч.

Обязательно старайтесь удерживать воду из клизмы внутри не менее 7–10 мин. В это время полежите то на одном боку, то на другом, то на спине, то на животе. Так кишечник лучше очищается. Можете в это время походить на месте, выполнить какие-нибудь несложные упражнения (они помогают отвлечься, и так легче перенести эту не очень приятную процедуру). Например, можно лечь на правый бок и опереться на согнутую в локте руку, затем приподнять согнутые в коленях ноги (это поможет прочистить восходящий отдел толстой кишки). Можно просто встать в позу «березка» и несколько раз вздуть и опустить живот. Не бойтесь, если почувствуете боль в животе. Это естественно, если кишечник сильно зашлакован. Погладьте его легкими массажными движениями. После этого опорожните кишечник. Не спешите, каловые массы выходят постепенно.

Если живот издает какие-либо звуки (бурление, урчание), значит, не вся вода вышла из кишечника. Продолжайте опорожнение. Обычно требуется не менее 10–15 мин для полного выхода воды.

После очистки съешьте зубчик чеснока, а потом ничего не пейте и не ешьте в течение часа. Пусть кишечник очистится по максимуму, в том числе и от паразитов.

Чистка кишечника длится 5 недель. В это время обязательно только вегетарианское питание, и обязательно после клизмы жуйте зубчик чеснока, особенно в первую, вторую и пятую недели (в третью и четвертую можно и без него обойтись, если он вам надоел или вы его не любите).

В первую неделю клизму обязательно ставить ежедневно, во вторую — можно делать ее через день, в третью — через два, в четвертую — через три, в пятую — один раз в неделю.

Если по каким-либо причинам вы не можете провести полную очистку кишечника, попробуйте экспресс-очистку, которая выполняется следующим образом. В первый день натощак нужно сделать очистительную клизму и в течение дня ничего, кроме кефира, не есть. Можно выпивать до 3 л любого кефира, но не менее 1,5 л. И именно кефира, а не любых других кисломолочных продуктов!

Во второй день утром снова клизма и любой домашний сок: яблочный, морковный, свекольный или их смеси (также до 3 л).

Третий день — вход в нормальный ритм питания. Начать нужно с легкого вегетарианского завтрака. Такую процедуру можно проводить 1–2 раза в месяц (в отличие от полной очистки, которой достаточно и одного раза за полгода-год).

«Жесткую» чистку кишечника, помогающую наладить холестериновый обмен и избавляющую от паразитов, можно провести с помощью трав. Возьмите по 35 г семян тмина, фенхеля и травы сенны, по 25 г тертого имбиря, корней солодки, аира, соцветий пижмы, по 25 г молотой куркумы, гвоздики, травы полыни горькой. Хорошенько все перетрите в ступке или кофемолке до однородной массы. Затем 1 ч. л. порошка залейте 1,5 стакана кипятка и настаивайте в термосе 1 ч. Процедите, добавьте 1 ч. л. меда и сок половины лимона. Выпивайте это утром натощак за 10–15 мин до еды. Пейте очень маленькими глоточками. На первый, пятый, десятый, четырнадцатый дни с 10 до 11 ч выпивайте 1 ст. л. касторового масла, а потом (сразу после него) 1 стакан свежего грейпфрутового сока.

Желудок очищают с помощью рвоты. Чтобы вызвать ее, выпейте раствор теплой воды (0,5 л воды, смешанной с 1/3 ч. л. соды и 1/3 ч. л. соли),

слегка встряхните живот и, наклонившись над унитазом, надавите руками на желудок. В несколько заходов избавьтесь от воды. Можно использовать и метод «два пальца в рот».

После очистки кишечника и желудка можно **очистить печень**. Хорошая работа печени, ее незашлакованность обуславливает нормальную работу других органов и систем. Ежегодная очистка печени обеспечит вам хорошее самочувствие, бодрость, активность, нормальный уровень холестерина в крови.

Но прежде чем чистить печень каким-либо способом, нужно подготовиться к этой процедуре. Во-первых, за неделю перейти на вегетарианское питание, то есть полностью отказаться от мяса, жирного, сладкого. Разрешены овощи, фрукты, каши, постные супы. Во-вторых, настроиться на трехдневное голодание. В дни очистки печени можно только пить яблочный сок или овощной отвар. Вечером перед очистительными днями обязательно ужинайте только соком и сделайте очистительную клизму.

Не бойтесь, непродолжительное голодание еще никому не принесло вреда. Главное — будьте оптимистичны!

Если вы будете пить магазинный сок, то берите несоветленный и без сахара.

Во все дни очистки обязательно чистите кишечник: утром делайте клизму. В последний день можно выпить сок или отвар не позднее 19 ч. Отправляйтесь в постель, лягте на правый бок, положите на него грелку и выпейте заранее приготовленные 3 ст. л. оливкового масла, затем 3 ст. л. лимонного сока. Спустя 15 мин снова примите масло и сок. повторяйте процедуру через каждые 15 мин до тех пор, пока не выпьете 200 г масла и 200 г сока.

Грелку держите 3 часа (до 22 ч). А затем, если не получится уснуть, просто лежите в кровати. Спустя какое-то время вам захочется в туалет. Если не побежите туда к утру или вас будет подташнивать, сделайте клизму, помогите организму избавиться от ненужной гадости. Вы заметите, как будут выходить комки вонючей слизистой, холестериновые пробки, камни зеленого цвета.

После этого постепенно выходите из голодания. Первая еда — яблочный сок, затем (через полчаса) — грейпфрут. Не налегайте на еду, кушайте только овощи, фрукты. Еще лучше, если в этот день вы отдадите предпочтение яблочному, морковному и свекольному сокам. Повтори-

те чистку печени через 2–4 недели. В последующем можно обойтись и одной чисткой в год.

Если вы начали процедуру, не прерывайте ее, это может быть опасно! Если у вас есть какие-то проблемы с печенью, обязательно проконсультируйтесь с врачом по этому поводу!

Можно чистить печень и желчегонными травами. В таком случае также лучше соблюдать вегетарианскую диету, не переедать, предварительно очистить кишечник.

Цветки одуванчика и бессмертника, кукурузные рыльца, корневиче аира и валерианы, трава душицы, мяты перечной, соцветия ромашки аптечной и календулы, плоды фенхеля — все это обладает сильным желчегонным эффектом.

Помогают очищению желчных путей укроп, сельдерей, ревень, шпинат, морковь, оливки, горчица, цветная и белокочанная капуста, виноград. Сок черной редьки и корней петрушки, репы, топинамбура, цикория, хрена, листьев мать-и-мачехи улучшают работу печени. Благоприятно влияют плоды и листья брусники, черники и лесной земляники.

При очистке печени желчегонными травами приготовьте чай из 1 ч. л. любой перечисленной выше травы или смеси трав (залейте 1 стаканом кипятка и дайте настояться 5–10 мин) и пейте его по 1/2 стакана 3–4 раза в день за 15 мин до еды на протяжении 10 дней.

Бег в течение 30–60 мин в день помогает печени избавиться от шлаков. А если еще добавить умеренное питание и желчегонные чаи — эффект усилится.

Полезно также **очистить лимфатическую систему**. Для этого вам понадобятся 2 лимона, 6 апельсинов, 3 грейпфрута, а также талая вода.

Заранее все подготовьте и в первый день очистки смешайте фрукты в блендере (можете приготовить и сок из них), разбавьте все это 2 л талой воды. Утром натощак почистите кишечник клизмой, потом выпейте 1 ст. л. глауберовой соли, растворенной в 100 г воды, и сразу же хорошенько разогрейтесь в горячем душе. А после приема 200 г заранее приготовленной смеси из фруктов и талой воды (обязательно после душа) вы начнете потеть и захотите опорожниться.

Затем на протяжении всего дня принимайте по 100 г цитрусовой смеси каждые полчаса, пока не употребите полученные 4 л.

На второй и третий день делайте точно так же. В результате ваша лимфатическая система полностью очистится от шлаков. Проводить такую процедуру можно 1 раз в год-полтора.

Следите за своим организмом, и с уровнем холестерина будет все в порядке.

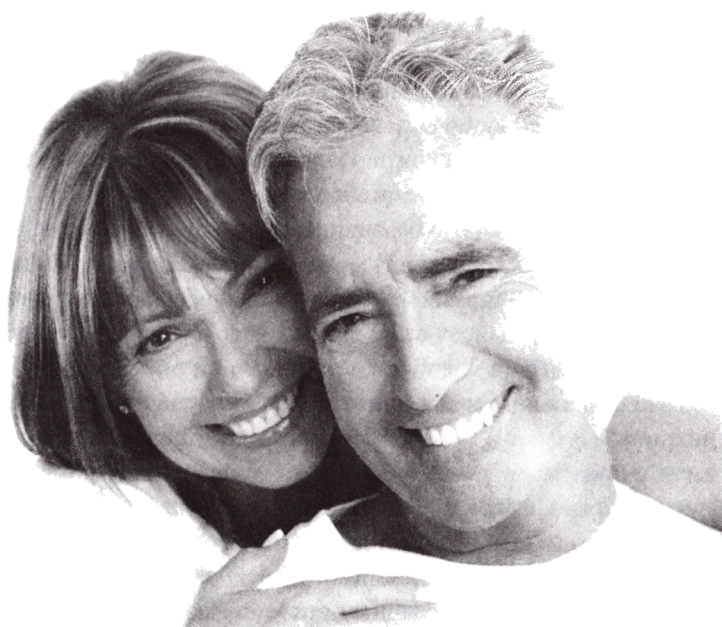
Василина Д. считает, что переход на здоровый образ жизни, постоянная очистка организма помогли ей вернуть здоровье и красоту:

Я активная, общительная женщина. Все горело в руках, пока была молодая. Постепенно стала сдавать: ничего не хотелось, выходные проходили на диване у телевизора с пончиками и чаем. Я чувствовала, что задыхаюсь, движения давались с трудом, преследовали депрессии. Я думала, чем заняться, мне было скучно, постоянно переживала по поводу того, что я никому не нужна. Случайно обнаружилось, что у меня повышенный холестерин и сахар. Врачи настаивали на том, что мне нужно принимать лекарства, что в моем возрасте все остальное уже бесполезно, а с ними я смогу еще хоть как-то пожить. Мне этот вариант очень не нравился. Всегда относилась к таблеткам настороженно. Да и поставленный диагноз «атеросклероз и сахарный диабет» пугал и внушал недоверие одновременно. Я задумалась, начала искать, что мне может помочь. Была удивлена, что, оказывается, все очень просто. И в то же время ужасно сложно. Долго раздумывала, но решила, что только переезд в деревню спасет меня, поможет безболезненно изменить жизнь. И не ошиблась! Да, поначалу мне было очень тяжело. Я городская жительница и в деревне бывала только в раннем детстве. Поэтому мне было свойственно ее романтизировать. Реально мне пришлось столкнуться с большими трудностями: смена жилья, переезд, психологическое напряжение. Все соседи крутили у виска: сдурела на старости лет. Пришлось многому научиться. Однако я ни секунды не жалею о своем поступке, у меня появилось множество интересов. Еда, телевизор, книги, вязание перестали быть моими главными занятиями. Конечно, я не могу сказать, что полностью забросила их. Это невозможно. Но у меня теперь так много дел, что, чтобы все успевать, приходится придерживаться четкого распорядка.

Считаю, что свежий воздух, физическая работа, пробежки в магазин (я специально выбрала глухую деревню), хлопоты по хозяйству, натуральные овощи, фрукты, нежирное мясо (стала выращивать

кроликов и индеек), плавание в реке, езда на велосипеде постепенно оздоровили мой организм... Стала проводить и чистку кишечника, лимфы, желудка, печени, раз в год выводить паразитов. Удивительно, но я почувствовала, что могу свернуть горы. У меня в голове куча идей, множество планов развития моего хозяйства и внутреннего самосовершенствования. Не поверите, но я словно снова родилась, будто мне не 60 лет, а только 30! Мне некогда и незачем скучать. Я полна энергии и оптимизма!

Заклучение



Ваше здоровье и хорошее самочувствие в ваших руках! Правильное питание, умеренные занятия спортом, отказ от курения, алкоголя, нормальный сон помогут вам в борьбе с усталостью, депрессиями, недовольством жизнью.

Кажется, что это очень много... что выполнить все эти условия просто невозможно. Но, как показывает практика, нет ничего нереального, если есть желание.

Так что держайтесь!

Обратите внимание, что есть нужно только тогда, когда вы чувствуете голод. При этом лучше поесть шесть раз в день, но по чуть-чуть, чем наесться до отвала один или два раза. Забудьте о перекусах, тщательно пережевывайте пищу, не спешите, садитесь за стол в хорошем настроении. Если вы не в духе, лучше не ешьте, потому что негатив загоняет нас в стрессовое состояние, а всякий стресс мешает нормальному пищеварению. Не ешьте на ночь, не переедайте, забудьте о слишком соленом и сладком, горячем и холодном. Употребляйте простую пищу, предпочтение отдавайте цельным злакам, бобовым, орехам, овощам, фруктам.

Обязательно ограничьте употребление кондитерских и колбасных изделий, копченостей, консервов и других продуктов неизвестного происхождения.

Избавляйтесь от психологической зависимости от еды. Вы должны есть, чтобы жить, а не жить, чтобы есть. Оглянитесь вокруг, и вы увидите, насколько мир богат, разнообразен и интересен, сколько увлечений и занятий можно найти!

Но не держите себя в черном теле постоянно. Ваша цель — избавиться от холестерина и лишнего веса, а не испортить себе жизнь! Если сидели на диете, выходите из нее постепенно, обязательно уменьшите свои порции, особенно если в этот день у вас небольшие физические нагрузки.

Считайте калории! На первых порах ведите дневник съеденного. Он поможет вам сбалансировать рацион и выйти на нужное именно вам количество калорий.

Помните о продуктах, снижающих холестерин. Ежедневно съедайте какой-нибудь из них.

Двигайтесь! Ходите пешком, бегайте, делайте зарядку, танцуйте. Не ленитесь, бросьте отговорки, что у вас много дел и совсем нет

свободного времени для себя. Время есть всегда! Просто вы пока еще не выработали правильные привычки, вот и кажется, что бросить все вредное нет сил... Каждую минутку проводите с пользой. Найдите себе любимое занятие, доставляйте себе радость. Давно доказано, что человек в хорошем расположении духа тратит больше калорий, чем всегда недовольный и угрюмый тип. Однако помните, что все хорошо, что в меру. Это касается и физических нагрузок. Прислушивайтесь к своим ощущениям и, если устали, отдохните. Вы же не на спортивном соревновании, где не имеет значения, какую цену придется заплатить за победу.

Не только физическая активность благотворно влияет на организм, но и умственная.

Немаловажен для сохранения здоровья и распорядок дня. Человек, у которого все четко отработано, и выглядит лучше, и успевает больше. К сожалению, большинство людей сейчас самовольно или вынужденно жертвуют сном, питаются беспорядочно, на ходу, пренебрегают физической активностью... В результате — рассеянность, бессонница, плохое настроение, чрезмерная агрессивность. А это не может не отразиться на общем состоянии организма, обмене веществ.

Ученые выяснили, что на 50 % здоровье обеспечивается образом жизни, 20 % — условиями жизни (понятно, что человек, живущий в горах или лесу, дышащий свежим воздухом, будет более здоров) и только 10 % — врачами.

Как видите, все в ваших руках! Да, вам придется хорошенько постараться, но, согласитесь, это того стоит. Быть активным, счастливым, довольным собой и окружающим миром — немало!

Успешной вам борьбы с холестерином и самим собой! У вас есть руководство, остальное — за вами. Здоровья и удачи!

Фадеева А.
Холестерин. Как победить атеросклероз?

Заведующий редакцией
Руководитель проекта
Ведущий редактор
Художник
Корректоры
Верстка

Д. Беликов
Е. Шульганова
Е. Каляева
К. Радзевич
О. Андросик, Е. Павлович
М. Моисеева

ООО «Мир книг», 198206, Санкт-Петербург, Петергофское шоссе, 73, лит. А29.
Налоговая льгота -- общероссийский классификатор продукции ОК 005-93, том 2;
95 3005 --- литература учебная.
Подписано в печать 13.03.12. Формат 60×90/16. Усл. п. л. 8,000. Тираж 4000. Заказ № 240.
Отпечатано с готовых диапозитивов в ГП ПО «Псковская областная типография».
180004, Псков, ул. Ротная, 34.

Анастасия Фадеева

Семейный доктор

ХОЛЕСТЕРИН

Как победить атеросклероз?

Холестерин жизненно необходим для человека. Он накапливается в нервной и жировой тканях, печени и других органах. Однако избыточное содержание холестерина в организме приводит к развитию серьезного заболевания — атеросклероза, следствием которого является инфаркт миокарда. В книге содержится информация о том, как уровень холестерина в крови связан с продолжительностью жизни, как можно нормализовать этот показатель и тем самым значительно увеличить срок жизни и улучшить ее качество.



 **ПИТЕР®**

Заказ книг:

197198, Санкт-Петербург, а/я 127

тел.: (812) 703-73-74, postbook@piter.com

61093, Харьков-93, а/я 9130

тел.: (057) 758-41-45, 751-10-02, piter@kharkov.piter.com

www.piter.com — вся информация о книгах и веб-магазин

ISBN 978-5-459-01515-7



9 785459 015157