

Взрослым не рекомендуется  
пить цельное молоко. Почему?

Читайте статью на странице

3

Лето, дети, «секонд»-фуд.  
Третий лишний.

Рубрика «Дети»  
на странице

4

Спокойно - о глистных инвазиях.

Рубрика «Проблема»  
на странице

5

## «Организму врач не нужен»

(по материалам mednovosti.ru)



К Волкову приходят с болезнями, с желанием похудеть, или просто услышав от знакомых о том, как здесь умеют подправить давно запущенные дела организма, не прибегая к лекарствам. А потом обнаруживают, что вместе с советами врача усвоили целую философию и новый взгляд на собственное здоровье.

### На чем основан ваш метод?

Организм четко работает в том случае, если мы в состоянии переносить нагрузки, которые нам предлагает среда. Физические, пищевые, геомагнитные, психологические, социальные — какие угодно. Еда — это самая массивная нагрузка из всех. Если определить и убрать те продукты, которые перегружают систему, организм получит возможность наладиться. Мы исследуем реакцию крови на конкретные продукты и определяем источник перегрузок.

### Неужели мы сами не можем понять, какая пища нам не подходит — не делая анализ?

Да можете, конечно, только, скорее всего, сами себя не услышите, потому что у вас навыка нет. Дети все чувствуют замечательно — пока взрослые не научат их, что нужно съедать все, что лежит в тарелке. У взрослого, к сожалению, эти реакции загублены или сильно притуплены.

### А натренировать себя?

Подавляющее большинство на это не способны просто в силу элементарных особенностей жизни, привычек. Я вас уверяю, что половина людей, которые пообедали, через два часа уже не помнят, что они съели на обед. Такое непочтительное отношение к режиму жизнеобеспечения всегда чревато неприятностями. Есть некий запас прочности, но рано

или поздно возникают проблемы. Можно пойти и другим путем, только он гораздо более сложный и долгий. Это психология. Только в психологическом процессе приходится опираться на ощущения доктора. А здесь ваша собственная кровь показывает, что нужно убрать.

### Что такое болезнь?

Болезнь — это всегда то, что описал доктор. Но доктор никогда не стоит на стороне организма, он снаружи. Он не может описать происходящее с точки зрения организма. Получается, что организм оценивают, исходя из каких-то усредненных интересов, а дальше его пытаются сделать здоровым. Если же встать на интересы ведущего клиента, то есть организма, то придется действовать совершенно по-другому. Нужно не блокировать то, что он в конечном счете пытается сделать, а помочь ему. Температура ли это, понос ли это — это же он сам делает, ему это надо. Если он не может это остановить, то это означает, что у него возможностей не хватает. Ему нужно помочь с возможностями, и тогда он все это проделает.

### Итак, пациент приходит к вам и получает список разрешенных продуктов...

Он получает не список, а сопровождающего доктора. Список — это только технология. Дальше работает доктор. Его работа не в том, чтобы таблетку выпи-

сать, с этим аптекарь лучше справится — а в том, чтобы вести пациента. Помочь ему правильно отстроить свой организм. Через питание, потому что это самый простой, самый удобный и самый выигрышный вариант.

### Меняется ли взаимодействие организма с конкретными продуктами на протяжении жизни?

Конечно, меняется. В-первых, в течение года — полутора, в течение которых мы занимаемся пациентом, оно меняется, потому что отстраивается. Потом для него остается какой-то определенный список, который тоже изменчив, потому что есть сезонность, есть масса других факторов. Другое дело, чтобы организм это чувствовал и отвергал эти нагрузки не изнутри, а снаружи. У организма масса регуляторов, которые обеспечивают правильное поведение. Моя задача — эти регуляторы запустить. А дальше, если человек все правильно делает, ему врач не нужен.

Главный врач Клиники  
Анатолий Викторович Волков





«Какое лето, что за лето! Ф. Тютчев

## Да это просто колдовство- И как, спрошу, далось нам это Так, ни с того и ни с чего?»

**Наконец-то! Вот оно и пришло – долгожданное лето.** В наших краях оно короткое, а значит надо спешить использовать это благословенное время с пользой для себя и своих любимых. Восстановить измотанный зимними холодами и весенним авитаминозам иммунитет, сбросить лишние, накопленные для борьбы с холодом и стрессами килограммы.

**Как правильно и с пользой питаться летом?**

**Во-первых, нельзя забывать о воде.** Конечно же, пить. Пить всегда, везде; пить больше, чем есть, -потому что так правильнее, особенно летом. Питьем должна быть чистая, не кипяченая, не хлорированная, не минерализованная искусственно вода, в количестве не меньше 2-х литров в день. Даже дети знают, что газированные и сладкие напитки не утоляют жажду. В отношении кваса вопрос вообще сложный. Это продукт дрожжевого брожения, который полезен далеко не всем. Так что вода, и как можно больше!

**Во-вторых, помнить о витаминах.** Летние овощи из открытого грунта и фрукты с ветки содержат гораздо больше витаминов, чем их парниковые собратья. Значит лето – самое время, чтобы наверстать упущенное.

Витамин А. Его надежным источником являются зеленые и желтые овощи (морковь, шпинат, сладкий перец). И если у Вас чувствительная зубная эмаль, ослабление зрения (особенно в сумерках), повышенная болевая и холодовая чувствительность, Вам явно не хватает витамина А.

Витамин В1. Лето– это время создания его запасов. Помогут в этом спаржа, брокколи, брюссельская капуста, бобовые, орехи. Витамин В1-это состояние нервной системы, качество углеводного и жирового обмена.

Витамин В9-фолиевая кислота. Участвует в процессах кроветворения, влияет на половую функцию, настроение, память. Чтобы не было недостатка в витамине В9, надо есть листовые овощи, злаки, отруби, бобовые, бананы, финики.

Только вот хорошо бы знать, насколько все это может быть полезным лично для Вас. Ведь Вы уникальны, также как Ваше взаимодействие с каждым конкретным продуктом. Хорошо бы выявить, не дает ли Ваш иммунитет негативную реакцию на то, что повсеместно считается «витаминным» и полезным. Ведь если Вы не станете есть того, что отвергает Ваша иммунная система, Вы сэкономите свои силы, избежите аллергических реакций, и лето для Вас останется временем прекрасным и, уж конечно, оздоравливающим. Ради этого стоит провести тестирование крови в нашей Клинике! К этому надо добавить, что,

**питаюсь продуктами, которые легко усваивает организм, человек в избытке получает все необходимые витамины даже из ограниченного «зеленым списком» ассортимента.**

Ешьте правильную (для Вас!) еду, пейте качественную воду и будьте здоровы!

**Врач Клиники доктора Волкова  
Ольга Викторовна Баженова**

# Краткий путеводитель по Молочной Стране

Широко известно, что взрослым не рекомендуется пить цельное (несквашенное) молоко. Почему?

**Молоко – пища для детёнышей, причем пища видоспецифичная.**

У «человеческих детёнышей» до 5 лет в желудочном соке присутствует фермент химозин, расщепляющий длинные цепочки молочных белков на более короткие, удобные для дальнейшего усвоения. К 5 годам его место в желудочном соке занимает соляная кислота, позволяющая переваривать «взрослую» пищу. С этого времени то, что делал химозин (створаживание молока, его частичное расщепление) лучше перепоручить микроорганизмам. Это избавит желудок и другие отделы пищеварительного тракта от уже неудобных, а часто и непосильных для них нагрузок.

**Многочисленные виды лакто- и бифидобактерий, дрожжей и грибов отлично справляются с этой работой.** Благодаря их деятельности, мы получаем из молока кисломолочные продукты пригодные для питания людей любого возраста (если, конечно, у человека нет аллергии на молочное или его хронической непереносимости).

**И вот тут начинаются тонкости.**

Для того чтобы человек был здоров, у него должно быть «идеальное» пищеварение. Завершающий и самый тонкий этап этого процесса выполняет кишечная микрофлора. Именно от её качества и состава зависит, пойдут в кровь после еды аминокислоты, витамины и другие питательные вещества или чуже-

родные фрагменты пищевых молекул, вызывающие цепь патологических последствий (**см. раздел «Метод Волкова» на нашем сайте**).

**Нарушение состава микрофлоры называют дисбактериозом. По данным ВОЗ, им страдает более 90% людей на Земле.**

**Так вот, тем, у кого дисбактериоз есть (то есть, практически всем нам), надо избегать поступления с пищей дрожжей, плесеней, грибов и продуктов их жизнедеятельности.** Применительно к молочным продуктам, речь идет о кефире. Он готовится на дрожжевых и комбинированных заквасках с элементами спиртового брожения (кстати, поэтому обладает характерным «острым» вкусом). Продуктами дрожжевой и смешанной ферментации являются и многие сыры: брынза, зрелые сыры (Голландский, Швейцарский, Российский и т.д.), и, конечно, сыры с плесенью (Бри, Дор-Блю, Камамбер, Рокфор и др.).

**Тем, кто хочет восстановить здоровье и сохранить его на долгие годы (то есть практически всем нам), полезны: натуральный йогурт, ряженка, ацидофилин, простокваша, бездрожжевой мацони, варенец, творог, сметана, кисломолочные «быстрые» сыры (подобные творогу).** В их технологии заняты многочисленные виды

молочнокислых бактерий (палочек и кокков), которые оказывают мощное позитивное влияние на микрофлору кишечника.

**А ещё нам подходят очень вкусные сычужные сыры: молодые (Адыгейский, Сулугуни, Чечил, Моцарелла, Чанах, Шевр и др.) и сушеные (Пармезан и ему подобные).** Их делают при помощи того самого химозина, которого мы лишились в пятилетнем возрасте. Его получают из желудка (сычуга) телят и ягнят.

**Обращаю Ваше внимание на три важных обстоятельства:**

1. Надо знать, переносите ли Вы молочные продукты, не являются ли они источником Ваших хронических недомоганий. (см. раздел «Метод Волкова», подраздел «Рекомендовано всем» на нашем сайте)
2. Если сейчас Вы их не переносите, то, следуя нашему методу, Вы, вероятнее всего, сможете восстановить способность правильно переваривать молочное.
3. Не стоит есть молочное каждый день. вполне достаточно 2-3 дней в неделю.

**Теперь Вы знаете, как разумно пользоваться «удивительной пищей, приготовленной самой природой».**

**Врач-диетолог  
Марина Евсеевна Мейлицева**





# Лето, дети, «секонд»-фуд Третий лишний

Наступило лето. У наших детей много свободного времени. Они хотят развлечений, в том числе «гастрономических». Отпускать ли ребят есть жареные куриные крылышки и запивать их газировкой? Позволить ли детям «фаст-фуд»?

Для начала, стоит определиться со смыслом обсуждаемого явления.

**1. «Фуд» – значит еда. Можно ли назвать набор красителей, ароматизаторов, подсластителей, консервантов, генномодифицированного «растительного» (соевого) белка и трансжиров – едой? Нет!** Это то, что надо донести до ребенка в первую очередь. И не тогда, когда он с ватагой друзей через родительские запреты рвется в кафе «фаст-фуда», а гораздо раньше. Для этого, по меньшей мере, надо убрать пищевую химию из домашнего обихода и не водить 3-х летнего малыша за ручку туда, где «фудом» называют суррогаты. («Всё, что удлинит жизнь продукта, укорачивает жизнь чело-

века», – говорит главный врач нашей клиники Анатолий Волков).

**2. «Фаст» – значит быстрый. Таким образом, речь идет о еде второпях, без осознания, что и зачем съел.** Природа поставила зубы и язык (миксер и анализирующий датчик) в самом начале технологической цепочки пищеварения. От того, как подробно и тщательно будет осуществлен этот этап, зависит качество усвоения пищи. Проглоченная быстрой чередой кусков еда не усвоится. Она попадет в кровь грудой чужеродных, «мусорных» фрагментов. Эти «чужаки» вызовут лютую перегрузку иммунитета и отвлекут его от решения других задач. Тогда становится понятной причина «ослабления» детского (и не только детского) иммунитета, причина частых и осложненных ОРВИ, аллергических заболеваний и других иммунных проблем.

**Иммунитет не ослаблен, а перегружен лишней работой. Его надо не «укреплять», а разгрузить.**

Эта же перегрузка организма приводит к затруднению работы выводящих систем (в первую очередь, почек). Отсюда бич «цивилизованных» стран – избыток веса.

**Всё, что предлагает фаст-фуд в качестве питья (сладкие газировки, чай и кофе, соки) это «водогон-**

**ные» агенты. Они вызывают дефицит воды и желание пить ещё.**

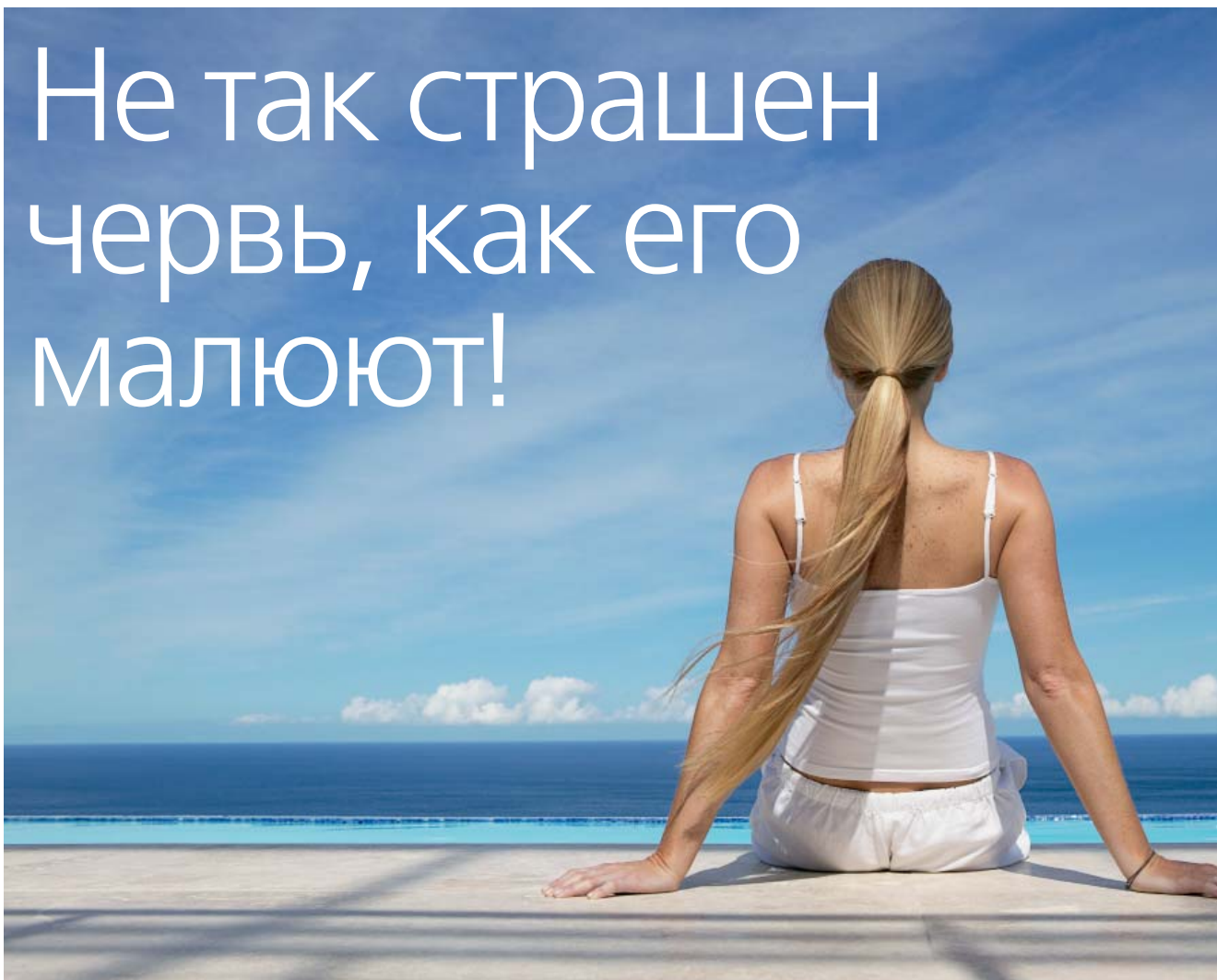
Что пьем? – Опять газировку. Результат – остеохондроз, мочекаменная болезнь и куча других неприятностей у 15-17-и летних мальчиков и девочек. А пить надо чистую качественную воду. С пеленок. Научить могут только родители.

**А теперь главное. Все, чему в будущем станет привержен ребенок, а потом и взрослый человек, базируется на том, что он запечатлел до 5 лет. Лучшее лекарство от фаст-фуда и лучшая ему альтернатива – культура домашнего застолья и правильное расположение еды в системе ценностей.** Все мы хотим, чтобы наши дети жили радостно и успешно, получали удовольствие от жизни и достигали намеченных целей. Еда не цель, а средство её достижения. Она может и должна приносить удовольствие, но не должна разрушать.

**Научить ребенка любить свою Жизнь больше гамбургера – задача, которую могут решить папа и мама, если возьмутся за это рано и начнут с себя.**

Врач-диетолог  
Марина Евсеевна Мейлицева

# Не так страшен червь, как его малюют!



**Впереди лето. Время активного отдыха на суше и море, в горах и под водой. Время перемещений с одного континента на другой, из одной страны в другую, из города на дачу, а затем все тоже, – в обратном порядке. Главное – перемена привычного образа жизни!**

Другой, непривычной оказывается в путешествиях и ваша пища. Зачастую именно этот момент рождает сомнения, даже тревогу. Можно ли европейцу есть тайскую пищу? Полезны ли сырое мясо и рыба? И, наконец, какова вероятность заразиться чем-нибудь «местным»?

**Попробую, не пугая читателей словом «паразиты», немного изменить ваше представление** о «гельминтной угрозе». Речь пойдет о глистах. Во-первых, их не зря относят к паразитам. Они могут жить в нашем теле в тех или иных количествах, не причиняя ни малейшего вреда, приблизительно так же, как живут лишайники на определенных деревьях. Во-вторых, любые паразиты все-таки являются временными «гостями» в организме и могут совершенно самостоятельно покинуть его. Это спонтанное выздоровление. И, наконец, в-третьих. Допустим, человек за-

разился глистами. Появились симптомы инфицирования: раздражительность и упорные головные боли, кишечные расстройства и боли в животе, снижение или резкое увеличение аппетита, аллергия. Совсем не обязательно начинать поиск возбудителя и идентифицировать его. Тем более, что отрицательный результат анализа ещё не означает отсутствие глистной инвазии. Можно просто после окончания летнего сезона провести противоглистное лечение травяными препаратами или «классическими» лекарственными средствами.

**Очень важно понять, кто и почему заболевает паразитарными инфекциями.** Оказывается, далеко не каждый подвержен этому. Статистически досто-

верно известно, что чаще это люди со сниженным иммунитетом, гипофункцией щитовидной железы, дисбактериозом. Особенно подвержены заражению люди, страдающие заболеваниями желудочно-кишечного тракта. Дискинезия желчевыводящей системы, гастрит, колит, ферментопатии, дисбактериоз могут обуславливать не только инфицирование, но и длительную персистенцию паразитов в организме. Именно поэтому мы уделяем большое внимание правильному питанию, восстановлению пищеварения и кишечной флоры, правильному режиму питья правильной воды. Все это создает в организме человека среду неудобную для проживания паразитов. Глисты – не агрессия, а слабость. Слабость кишечника, как первого, а зачастую и основного звена нашей защитной системы.

**Врач – диетолог  
Марина Анатольевна Хачатурова**

**В нашей «логике здоровья» главное утверждение – лучше не болеть, чем лечиться!**



# Рецепты



## Помидоры и перцы сладкие с козьим сыром

– 2 сладких перца, 2-3 помидора, 100 г сыра, 2-3 ст.л. растительного масла, специи, зелень, соль по вкусу. Сыр нарезать кубиками или натереть на терке. Перцы разрезать вдоль, очистить от семян, посыпать зеленью, специями, выложить нарезанные помидоры и сыр. Готовить в аэрогриле или в пароварке.

## Салат «Греческий»

100 г брынзы овечьей, – 1 огурец, 2 помидора, 1 перец сладкий, 1 луковица– 50 г маслин, – 50 г салата латук, 4-5 ст.л. растительного масла, 2 ст.л. лимонного сока, зелень, специи, соль по вкусу. Огурец нарезать тонкими кружками, помидоры нарезать крупными кусочками, перец почистить от семян, нарезать соломкой. Лук порезать полукольцами, брынзу – кубиками. Добавить маслины, перемешать. Смешать масло со специями, посолить, поперчить. Заправить салат, посыпать рубленой зеленью. Перемешать.

## Сырные рулетики

20 листьев зеленого салата, 100г сыра,

100г сметаны, 2 огурца, зеленый лук, 1ч.л. растительного масла, 1ч.л. лимонного сока; соль, перец по вкусу. Натертый сыр смешайте со сметаной, посолите, поперчите, добавьте нашинкованный зеленый лук. 12 листьев салата смажьте полученной массой, сверните рулетики и положите в холодильник на 3 часа, затем нарежьте поперек ломтиками. Огурцы нарежьте кружочками, выложите на них рулетики, скрепите шпажками. Оставшиеся листья салата разложите на тарелки, сбрызните маслом и лимонным соком, посолите, поперчите. Сверху поместите рулетики.

## Закуска на сыре

– 300 г творога, 50 г густой сметаны, 100 г твердого сыра, 3-4 зубчика чеснока, 100 г зелени укропа, перец красный острый по вкусу. Тщательно разотрите творог со сметаной. Добавьте толченый чеснок, перец и рубленую зелень укропа. Массу хорошо перемешайте, придайте прямоугольную форму, заверните в пергаментную бумагу и на несколько часов поставьте в холодильник. Нарезать закуску ломтиками, выложить на ломтики твердого сыра.

## Перцы сладкие фаршированные

– 1 перец сладкий оранжевый, 1 перец сладкий красный, 150 г творога или моцареллы, 100г твердого сыра, из разрешенного молока, 2 ст.л. густой сметаны, 1 огурец, 1 пучок зелени. Перцы сладкие очистить от сердцевин и семян. Огурец нарезать кубиками. Творог протереть через сито, добавить сметану, натертый на крупной терке сыр, огурец, порубленную зелень. Перемешать, нафаршировать перцы. Держать в холодильнике 20 минут. Нарезать кольцами.

## Творожная лимонная паста

– 200 г творога, 50 г сметаны, цедра 1 лимона, 1 огурец. Творог смешать со сметаной, протереть через сито, добавить натертую на мелкой терке цедру лимона, перемешать. Огурец нарезать кружками, выложить пасту.

## Помидоры запеченные с сыром

– 2 помидора, 150 г пармезана. Помидоры нарезать кружками. Сыр нарезать тонкими полосками, выложить на помидоры. Запечь в аэрогриле.

## Клиника доктора Волкова продолжает развивать сотрудничество с сетью продуктовых супермаркетов «Азбука Вкуса».

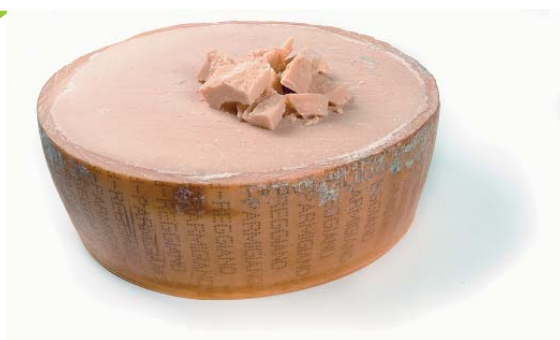
Мы начинаем знакомство с продуктами из ассортимента «АВ», которые идеально подходят для питания в рамках нашей системы. Сегодня герои нашей совместной страницы - сыры, твердые и «белые» (молодые, свежие).

**Сыр «Рикотта» (Италия)** — лидер в чарт-листе итальянских гастрономических хитов. Он не знает себе равных по универсальности. Сеть супермаркетов «Азбука Вкуса» рекомендует Вам отведать рикотту так, как это традиционно делают итальянцы: приправив базиликом, свежемолотым перцем, солью, душистым оливковым маслом.



**Сыр Mozzarella Locatelli** — типичный и неотъемлемый продукт, входящий в состав многих итальянских блюд. Он настолько ненавязчивый и одновременно изысканный по вкусу, что стал любимцем на столах не только итальянцев, но и во всем мире. Нежная молочно-белая Моцарелла своей деликатной консистенцией обязана особому старинному рецепту и технологии приготовления. Молоко сквашивается, затем из него удаляется сыворотка. Полученную массу опускают в теплую воду, в ней она становится эластичной и, в конце концов, распадается на волокна.

**Итальянский сыр Пармиджано-Реджано** называют королем сыров. И действительно, ведь процесс его приготовления может сравниться разве что с традициями королевского двора. Пармезан делается из непастеризованного коровьего молока двух отдельных доек. Созревает сыр от одного года и дольше. Пармезан может храниться в холодильнике в течение нескольких месяцев, он хорошо замораживается. Итальянцы утверждают, что уже 800 лет не нарушают правил сыроделия.



**Сыр «Проволоне» (Италия)** — заслуженный любимец поваров, кулинаров и гурманов. Для сторонников твердых соленых сыров с чуть маслянистой душистой основой как нельзя лучше подойдет сорт пиканте — выдержанный проволоне, отличающийся характерной остринкой во вкусе. А для нежных натур, предпочитающих деликатные сыры, исключительным выбором станет сорт дольче — молодой проволоне.

Это лишь малая часть сыров «Азбуки Вкуса», подходящих для питания «по Волкову». Надеемся на продолжение темы в следующем номере «Alter Vita».

  
**АЗБУКА  
ВКУСА**

www.azbukavkusa.ru  
504-34-78

# Спросите у доктора

На вопросы отвечает

врач-диетолог

Марина Евсеевна Мейлицева

(Материал подготовлен для журнала «SHAPE» по вопросам его читательниц)

**1** Слышала, что яблочный уксус улучшает обмен веществ. С какими блюдами его лучше всего потреблять и в каком количестве, чтобы похудеть?

Слухи о положительном влиянии яблочного (и любого другого) уксуса на обмен веществ сильно преувеличены. Да, уксус действительно стимулирует пищеварение и таким образом влияет на него, увеличивая активность выделения желудочного сока. Однако это влияние можно уподобить воздействию кнута надсмотрщика на производительность труда невольников на плантации. Вряд ли такое обращение с собственным желудком можно назвать полезным и перспективным. Если у Вас имеются проблемы с обменом веществ, стоит подумать не о его краткосрочной интенсификации, а том, чтобы наладить его раз и навсегда. Это требует крайне бережного отношения к своему желудочно-кишечному тракту. Его надо не «стегать кнутом», а бережно восстанавливать. И здесь не обойтись без совета грамотного врача.

Итак, если вам знакомы изжога, отрыжка, боли в животе, тяжесть и дискомфорт после еды, вздутие кишечника и проблемы со стулом, то нельзя даже думать об употреблении уксуса. Если же вы абсолютно свободны от этих жалоб и вполне здоровы, то небольшое количество уксуса можно иногда использовать для маринования мяса или рыбы перед их термической обработкой. Но и в этих случаях лучше использовать не уксус, а сок лимона, лайма или граната.

**2** Очень плохо переношу любые диеты: слабость, голова кружится, на фитнес сил никаких нет. Как же мне тогда похудеть?

Широко распространено мнение, что похудеть можно, только отказавшись от «сладкого, мучного и жирного». Попробуем внести ясность.

1. Нормальный обмен веществ (а именно он необходим для того, чтобы иметь нормальный вес) невозможен без «длинных углеводов». Это каши (из круп или хлопьев без добавок), зерновые макароны, зерновой хлеб (в том числе, бездрожжевой), зерновые хлебцы. Они служат главным источником энергии. Их надо активно вводить в рацион, если Вы хотите снизить вес, не испытывая слабости и головокружения.
2. Сладкое необходимо многим из нас. Пусть это будут фрукты, сухофрукты и десерты, приготовленные из них. Такое «сладкое» не мешает приобрести стройность.
3. Красота, сила и здоровье требуют присутствия в Вашем питании примерно 1/2 стакана нерафинированных растительных масел в день (с едой, а не в виде «микстуры»).

А вот от чего необходимо отказаться для достижения поставленной Вами цели: рафинированные зерна (пшеничная мука высшего сорта, белый хлеб, сладкая выпечка и т.д.), рафинированные масла и транс-жиры (маргарины и т.п.), сладости в обычном понимании этого слова (конфеты, мороженое, тортики).



**3** Подруга посоветовала диету: не есть после 14 часов. Желудок такое выдержит?

Конечно, нет. Такого подхода не выдержит не только желудок, но и другие системы организма. Если Вы не едите, когда голодны, то через 20 минут организм начнет решать эту проблему самостоятельно. Он станет расходовать гликоген, запасенный в печени и мышцах на случай экстренной необходимости. Таким способом будет восстановлен уровень глюкозы в крови, а значит и энергоснабжение мозга, сердца и всех остальных органов и тканей. У Вас не останется резервного топлива на адаптацию к смене погоды, на напряженный разговор с коллегами или близкими, на отражение внезапной вирусной атаки, на другие неожиданные энергозатраты, которыми так богата жизнь. Когда возникает чувство голода или дискомфорт в эпигастрии, есть надо обязательно. (При этом очень важно не есть «впрок», «за компанию», по привычке или от скуки). Проголодавшись, выпейте стакан чистой воды и подождите 10 мин. Это позволит понять, хотите Вы есть или пить. И если это действительно голод, смело отправляйтесь за стол. Только ешьте медленно и хорошо жуйте. Это поможет правильно начать процесс переваривания и позволит вовремя остановиться, когда пришла сытость.

Учредитель газеты «Клиника доктора Волкова»

119146, г. Москва, Комсомольский пр-т, д. 28. Тел.: (495) 782-88-00, 782-88-01, 782-88-08, 772-22-24, 772-22-25. Факс (495) 782-88-04. E-mail: info@drvolkov.ru  
При использовании материалов газеты ссылка на правообладателя обязательна.  
Редакция не несет ответственности за достоверность информации, опубликованной в рекламных объявлениях.



Вас заинтересовали материалы, опубликованные в газете, и вы хотите записаться на прием, звоните

**782-88-00**