

Весна.
Позитивный взгляд

Климакс? Не беда!

Надо ли пить воду,
если не хочется?

Читайте статью на странице

2

Рубрика «Проблема»
на странице

5

«Вопрос – ответ» на странице

8

Научить человека есть правильно



С чего начинается работа с пациентом?

Люди все разные и воспринимают информацию по-разному. Но, в общем, первый этап – это жесточенная схема, потому что человек должен поломать старые привычки, научиться есть так, как нужно, обращать внимание на то, что он ест, есть тогда, когда голоден, постепенно приходить к разделению продуктов в рационе.

Какие этапы пищеварения самые важные?

Подготовка еды к пищеварению определяет успех пищеварения. Просвет кишечника фактически находится не внутри организма, а снаружи его. Как тоннель в горе: он в силу обстоятельств проходит через гору, но сам тоннель и тоннельные сооружения частью горы не являются. Стенка кишечника в силу своих функций служит специфически устроенным барьером между внешней средой и организмом. Получается, что пищеварение идет снаружи организма. Кстати, как и у всего живого: даже у растений это происходит в почве.

На стенке кишечника живут бактерии – кишечная флора, и наш организм в большинстве случаев может усваивать только то, что она переварила.

А успех работы кишечной флоры зависит от того, в каком виде пища до нее дошла. Первый этап пищеварения включает следующие стадии: размельчение и обработка ферментами слюны во рту, обработка соляной кислотой и ферментами в желудке, обработка желчью и ферментами поджелудочной железы в двенадцатиперстной кишке. Только теперь в дело вступают бактерии.

Чем технологичнее процесс с самого начала, тем лучше все работает дальше.

Пища должна быть подготовлена таким образом, чтобы соответствовать возможностям флоры. При этом мы

не можем пропустить ни один этап подготовки. В том числе и жевание, поскольку, помимо обработки ферментами слюны, жевание – еще и оценка того, что мы собираемся съесть, и подготовка следующего, нижнего этажа пищеварения к попаданию туда именно этого вида пищи, то есть своеобразный запуск процесса.

**Главный врач Клиники
Анатолий Викторович Волков**



Для того, кто решил восстановить свое здоровье, важно не только соблюдать разделение продуктов на «разрешенные» и «запретные», но и научиться правильной технологии еды и питья. И не забудем при этом, что единственный повод начать есть – это чувство голода.



Весна идет, весне – дорогу!

«Все мы веселые и озорные существа» (Ричард Бах)

Мы живем в мире обязательств и рисков, сроков и долженствований. Мы серьезны и озабочены, мы устали и раздражены. Мы привыкли считать весну временем астении и гиповитаминоза. А что если забыть об этом невеселом стереотипе?

Никто не отменяет работу и заботы, но можно постараться внести в каждый день ноту праздника.

В обеденный перерыв выйдите на воздух, пройдитесь по знакомому переулку, как в первый раз. Посмотрите на примелькавшееся новым взглядом. Вы увидите чудесные сосульки, смешных малышей в цветных комбинезонах, толстую трехцветную кошку, у которой скоро будет куча котят.

Не глядите на слякоть под ногами – посмотрите на небо. Оно уже поет о

просторе, о свежем ветре, о коротких и дальних прогулках, о море. Вы забыли, как неповторимы облака? Вот они, только оторвите взгляд от земли! Включите утром не новости, а любимую музыку. Бог с ним, с кризисом! Жизнь продолжается, и в ней есть чему улыбаться.

Вы устали от недомоганий? Приходите в нашу Клинику. Как приятно и необычно выздороветь без лекарств! Как интересно есть непривычную, новую еду и набираться сил! Как странно и радостно знать, что список болезней может с возрастом не увеличиваться, а уменьшаться.

Оставьте зиме вареную картошку и винегрет, борщи и котлеты! Пришло время новой зелени, свежих салатов, душистых самодельных соусов, пре-

вращающих обычные блюда в произведение искусства. Каждый домашний ужин или обед можно превратить в небольшое изысканное путешествие в Италию или Грецию, в Японию или Францию, в дворянскую усадьбу или монастырскую трапезную. Давайте жить и есть творчески! Ваша полезная еда может быть вкусной и изящной, новой и разной. Отдайте тающему снегу старые проблемы. Творите свою жизнь и свою весну! А мы будем помогать вам в этом чудесном деле.

**Врач-диетолог
Марина Евсеевна Мейлицева**

Пряный ветер перемен



Слово «диета» маячит перед мысленным взором, как грабитель, который вот-вот отберет у нас что-то очень нужное, привычное и любимое. Давайте взглянем на проблему с другой стороны.

Если уж мы собрались усовершенствовать свою систему питания, если уж мы вынуждены и готовы отказаться от старого пищевого стереотипа, мы можем осваивать незнакомое пищевое пространство творчески. И здесь безграничные возможности предоставляют пряности. Они способны превратить в деликатес овощную запеканку, вегетарианский суп, кусок рыбы – все то, что и наводит уныние при мысли о диете. Пряности нужны для того, чтобы придать блюду особый вкус, запах или цвет, чтобы повысить сохранность продуктов или готового блюда, чтобы исправить специфический запах первоначальных продуктов или уже готового кушанья.

Кроме того, обладая определенной степенью горечи и жгучести, они стимулируют работу органов пищеварения и таким образом создают условия

для лучшего переваривания и усвоения пищи. Они тонизируют нервную систему и кровообращение. С давних пор известно, что человек, регулярно употребляющий пряности, выглядит моложе, становится активнее и выносливее, в его глазах появляется блеск, у него улучшается настроение.

Существуют классические пряности и пряные травы и культуры. Классические – это ваниль, гвоздика, имбирь, калган, кардамон, корица, куркума, лавр, мускатный орех, перцы, цедра, шафран и другие ароматные, жгучие, горькие или пряные на вкус вещества. Пряности требуют умения, чувства меры, точного знания и полета фантазии.

Изучать теорию и практику «режиссуры пряностей» можно всю жизнь. Это может стать увлечением и радостью.

Но для начала – несколько идей. Мускатный орех, кардамон, гвоздика и душистый перец хороши к рыбе, а имбирь, кардамон, лавровый лист, гвоздика, шафран и тмин – к баранине.

Черный перец, сушеный базилик, кориандр, мускатный цвет подойдет к свинине, а корица и имбирь – к блюдам из утки и курицы.

Тмин и душистый перец – к салатам и гарнирам из свеклы, а имбирь, мускатный цвет, красный, белый и черный перец – к бобовым.

Тмин, гвоздика, черный перец, красный перец и кориандр прекрасно сочетаются со свежей белокочанной капустой.

Имбирь, кардамон, красный перец и кориандр – с рисом.

Вкус картофеля подчеркнут черный перец, мускатный орех и лавровый лист.

Это лишь мгновенный взгляд в закулисье кулинарного театра.

Вас ждут открытия и премьеры.

**Врач-диетолог
Марина Евсеевна Мейлицева**

Банка варенья и корзина печенья



Зачем ребенку сладости вообще и варенье – в частности?

– Как источник энергии?

«Короткие» углеводы, к которым относятся сахар, мед, фруктоза, сгорают моментально. Происходит резкий подъем уровня сахара в крови, а затем – такое же резкое падение его, часто ниже нормы. В этой ситуации одни дети становятся раздражительными и агрессивными (как голодные волчата), другие – вялыми и сонливыми. При этом и те и другие трудно концентрируют внимание и до безумия хотят сладкого. Ласковые и добрые взрослые дают дитяти (чтоб успокоилось) очередную порцию сладкого, и все повторяется сначала. Как можно ожидать ровного поведения и хорошей обучаемости от ребенка, у которого в течение дня меняется настроение от «мне очень плохо» до моментального улучшения самочувствия? Я не хочу сгущать краски, но несколько лет назад американские исследователи обнаружили, что такой «навык» делает подростка легкой добычей распространителей наркотиков. Гораздо правиль-

нее обеспечивать энергетику «вечного бегателя и прыгателя» зерном (каши, хлебцы, зерновой хлеб, макароны), овощами и фруктами.

– Как поставщик витаминов и микроэлементов?

И те и другие сохраннее и доступнее в свежих фруктах и овощах и свежеприготовленной пище.

– Может быть, варенье и конфеты – просто удовольствие, утешение?

Драйв не должен приходиться через рот, иначе детка со временем пополнит ряды взрослых, заедающих свои проблемы и не умеющих решать их по-настоящему.

Есть еще два важных аспекта.

1 Очень часто повышенную потребность в сладком демонстрируют дети, которые пьют мало (или совсем не пьют) чистой воды. Соки, чай, компот, сладкие газировки не только не обеспечивают потребность организма в воде, но и обладают «водогонным»,

высушивающим эффектом. В ситуации дефицита воды глюкоза, поступающая в кровь, вытягивает воду из тканей и удерживает ее в сосудистом русле для обеспечения магистрального кровотока. Тканевой обмен ухудшается. Научите ребенка пить воду (с пеленок!), и вы не получите у него пристрастия к сладостям, если, конечно, не воспитаете эту тягу сами.

2 По данным ВОЗ, 90% людей на земле имеют дисбактериоз. Его бесполезно лечить, отправляя в кишечник миллиарды лакто- и бифидобактерий. Состав кишечной флоры – это вопрос среды обитания. Если в кишечном содержимом постоянно находится раствор «коротких» сахаров и продукты брожения (сладости, хлеб, зрелые сыры, квас и т.д.), то преимущество получает грибковая и дрожжевая флора. Она будет размножаться, искажать обмен веществ и ослаблять иммунную защиту. Если мы оградим ребенка от сладких забав, то в конкуренции за место в пищеварительном тракте победит нормальная флора, и мы сможем радоваться его крепкому здоровью.

**Врач-диетолог
Марина Евсеевна Мейлицева**

Лестница... вверх или вниз?

(Вниманию дам «второго переходного возраста» и не только)



Стоп! Может быть, это не тот журнал? Тот! Это действительно заметки для тех, кто думает о своем здоровье, а не о строительстве загородного дома. Причем здесь лестница? Объясняю. В переводе с латыни слово «климакс» означает лестница.

Если вам за пятьдесят, эта статья для вас. Тем же, кому сегодня 35-40 лет, разговор об этом периоде в жизни женщины может показаться преждевременным. И все же советую прочесть этот материал и им. Тогда можно успеть сделать то, что избавит от больших проблем в 45-55 лет, когда все (настроение, работоспособность, влечение к противоположному полу) стремится вниз, а количество проблем со здоровьем резко возрастает. Вверх ползет стрелка на весах, впервые поднимается артериальное давление, неожиданно появляются бессонница, сердцебиение, отеки. Любимые кольца не надеть, лифтинговый крем не помогает, а туфли почему-то приходится покупать на размер больше. Кажется, что теперь это навсегда. А вот и нет!

Вы наверняка обращали внимание на то, что разные женщины по-разному реагируют на приближение климакса. Одни воспринимают его как приговор, а другие – как призыв к творчеству, к путешествиям, к началу нового этапа. Дети выросли, жизнь продолжается, сил еще много, а глобус круглый!

Что же нужно изменить в своей жизни, чтобы сохранить здоровье и энергию, чтобы «лестница» вела не вниз, а вверх? Оказывается, очень немного.

Во-первых, отношение к себе. В этом возрасте не обязательно оставаться рабочей лошадкой. Часть проблем можно переложить на взрослых детей, чего-то вообще не делать, что-то перенести на другое время. Позвольте себе больше отдыхать, начните делать зарядку, найдите для себя интересное занятие.

Во-вторых, характер питания. Именно в этом «нежном» возрасте лучше отказаться от прежних пищевых привычек и стереотипов. Ничто не ухудшает гормонального равновесия женщины так, как это делают: - молочные продукты (особенно обезжиренные); - рафинированные масла и трансжиры; - легко усвояемые углеводы (белый хлеб, кондитерские изделия, сахар и конфеты и т.д.); - продукты, содержащие красители, консерванты и другую пищевую химию. Все они содержат ксеногормоны. Они напоминают по строению наши собственные эстрогены и прогестерон. Но не работают в организме, а лишь сбивают регуляцию и вызывают явления гормонального дисбаланса: приливы, набухание и болезненность груди, отеки, вздутие кишечника, раздражительность, нарушение сна, ухудшение памяти и др. Попробуйте хотя бы 3-4 месяца питаться иначе. Увеличьте долю нерафинированных растительных масел, свежих овощей и фруктов, замените белую муку цельнозерновыми продуктами (кашами,

хлебцами, бездрожжевым зерновым хлебом), откажитесь от йогуртов, творога и сыров. Ваше самочувствие заметно улучшится.

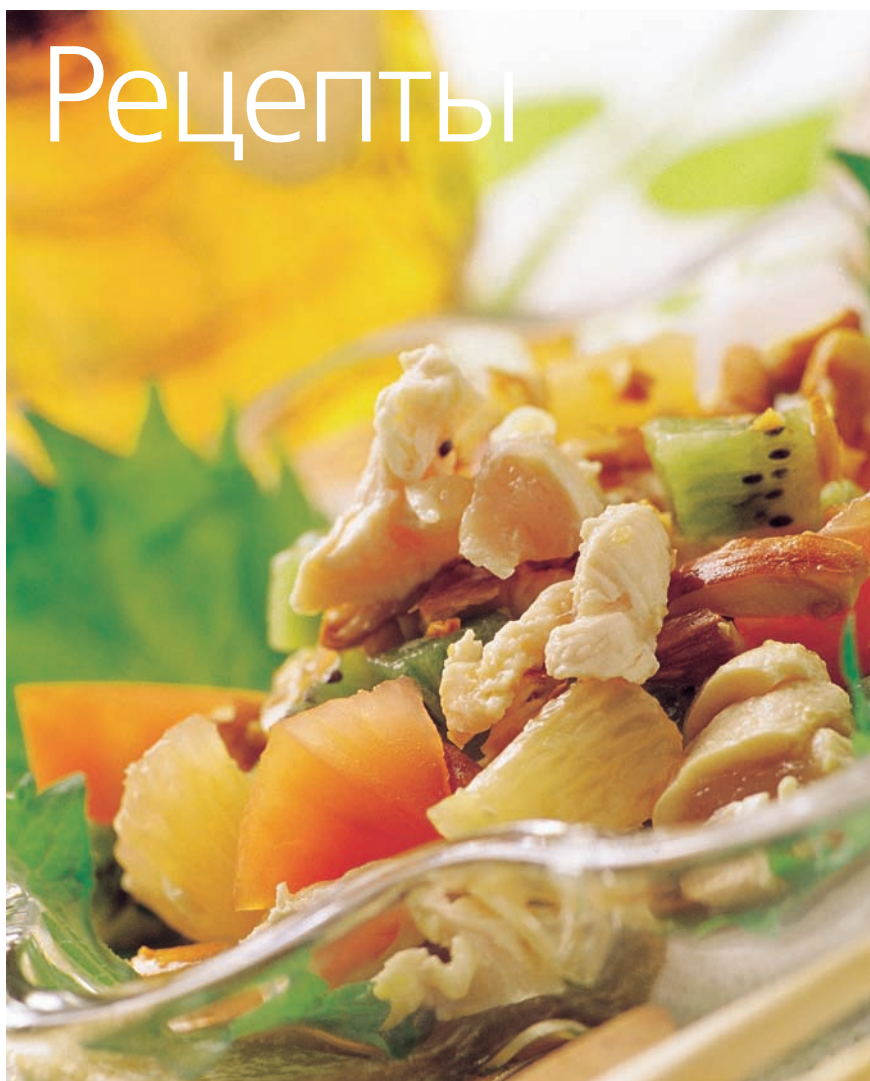
Если же вы хотите максимально быстрого и точного эффекта от своих усилий, проведите исследование крови на пищевую непереносимость в нашей Клинике.

Врач-диетолог поможет изменить питание в точном соответствии с вашей индивидуальностью и с учетом именно ваших проблем. Результат не заставит себя долго ждать.

Большинство женщин, обратившихся к нам, отмечают стойкое улучшение состояния: упорядочивается цикл, исчезают или уменьшаются проявления предменструального синдрома, становятся менее выраженными и прекращаются приливы, нормализуется настроение. Контрольные ультразвуковые обследования подтверждают положительную динамику. Необходимость гормональной терапии, а часто и оперативного вмешательства, сводится на нет. И эти перемены происходят на фоне снижения веса, улучшения цвета лица и состояния кожи, повышения работоспособности и выносливости к нагрузкам, восстановления других функций организма.

**Врач-диетолог
Марина Анатольевна Хачатурова**

Милые дамы! Поверьте, то, что вы сделаете для себя, будет подарком и вашим близким. Ведь здоровая и красивая жена, мама и бабушка создают настроение всей семье!



Рецепты

Салат по-македонски

- 200 г цветной капусты,
- 150 г стручковой зеленой фасоли,
- 100 г молодой моркови,
- 1 перец сладкий,
- 2 огурца,
- 100 г маслин, 100 г салата айсберг,
- 1 луковица, 1 пучок базилика,
- 1 ст.л. горчицы, по 4 ст.л. кунжутного масла и соевого соуса, сок 1 лимона.

Цветную капусту разобрать на соцветия, готовить в пароварке с фасолью, морковью и перцем сладким. Фасоль и перец нарезать кубиками, морковь, луковицу и огурец – кружочками. Перемешать. Салат айсберг порвать руками, выложить овощи. Горчицу смешать с соевым соусом, кунжутным маслом, соком лимона, заправить овощи. Посыпать зеленью петрушки.

Салат острый

- 200 г дайкона,
- 1 стакан ростков пшеницы,
- 1 ст.л. мелко нарезанного зеленого лука,
- 1 долька чеснока, 1 ч.л. натертого имбиря,
- 3 ст.л. масла грецкого ореха, соль по вкусу.

Дайкон очистить, нарезать тонкими ломтиками. Смешать ростки пшеницы, лук, чеснок, имбирь, добавить масло, посолить. Заправить дайкон. Выдержать 30 минут в холодильнике.

Омлет со шпинатом

- 200 г свежего шпината,
- 2 яйца,
- 3 см белой части лука порея,
- 1 ст.л. рубленого укропа,

соль по вкусу.

Шпинат нарезать соломкой, пассеровать 1-2 минуты с 1 ст.л. оливкового масла. Яйца взбить, посолить, залить шпинат. Выложить на тарелку, сверху положить нарезанный кольцами и пассерованный лук порей, свернуть в рулет, посыпать зеленью.

Суп щавелевый

На 1 л воды:

- 200 г щавеля,
- 2 средних молодых картофеля,
- 1 луковица,
- 1 морковь,
- 1 стебель черешкового сельдерея,
- 1 ч.л. сухого базилика, 1 пучок укропа,

соль, специи по вкусу.

Лук и морковь очистить, нарезать

и пассеровать с 2 ст.л. оливкового масла 2-3 минуты. Залить водой, добавить нарезанный кубиками картофель и сельдерея, базилик, посолить, поперчить. Готовить до готовности. Щавель нарезать, добавить в суп, проварить 2-3 минуты. Подавать готовый суп с нарубленной зеленью укропа и зеленым луком.

Гаспаччо

- 800 г помидоров,
- 1 сладкая красная луковица,
- 2 перца сладких,
- 3 ст.л. оливкового масла, 1-2 зубчика чеснока, соль, острый перец по вкусу.

Помидоры и перцы сладкие сбланшировать, очистить от кожицы и семян. Смешать в миксере помидоры, перцы сладкие, нарезанный лук и чеснок, оливковое масло. Посолить, поперчить. Разлить суп в охлажденные суповые тарелки, добавить кубики льда, украсить веточкой мяты. Подавать с лепешками из поленты.

Кабачки с соусом из авокадо

- 2 небольших кабачка,
- 1 авокадо,
- 1 лайм,
- по 10 г тархуна, петрушки, орегано,
- 1 ст.л. горчичного масла,
- 1 зубчик чеснока, соль по вкусу.

Кабачки нарезать вдоль тонкими пластинами, посолить и сразу приготовить на гриле. Авокадо очистить, сбрызнуть соком лайма, добавить масло, зелень, чеснок, разбить блендером. Кабачки смазать соусом, свернуть в рулетики, посыпать кунжутными семечками.

Зеленое ризотто

- 500 г овощного бульона,
- 1 луковица,
- 300 г риса
- по 200 г шпината и стручковой фасоли,
- 3 ст.л. орехового масла,
- 15 г мяты, соль по вкусу.

Лук нарезать, пассеровать с маслом. Рис залить бульоном, посолить. Готовить в пароварке до полуготовности, добавить спассерованный лук, фасоль, нарезанный шпинат. Довести до готовности, добавить мяту, масло.

Фруктовый десерт

- 1 яблоко, 1 киви,
- 1 банан, 1 груша,
- 200 г клубники,
- 100 г нерафинированного коричневого сахара.

Яблоко, грушу и банан очистить, сбрызнуть лимонным соком, чтобы фрукты не потемнели. Киви очистить, нарезать, смешать с другими фруктами, выложить в креманки. Клубнику проварить с сахаром, протереть через сито, остудить, залить фрукты. Украсить веточкой мяты.



АЗБУКА ВКУСА

Все мы понимаем, что правильная и здоровая еда может сотворить чудо. Меняя пищевой стереотип, переходя на индивидуально подобранное питание, можно избавиться от многих недугов. Можно стать бодрым, стройным и здоровым.

Наши пациенты и члены их семей ориентированы не на аптеки и лекарства, а на места, где можно купить высококачественные продукты питания. Они умеют отличать то, что действительно можно назвать человеческой пищей, от суррогатов и имитаций. Они знают, какая еда приносит здоровье, а какая его разрушает.

Клиника доктора Волкова с удовольствием сообщает своим единомышленникам о начале партнерства с супермаркетами «Азбука Вкуса». Мы считаем «Азбуку Вкуса» самой эффективной, современной и качественной сетью российского розничного рынка продуктов питания.

Даже очень взыскательный покупатель найдет здесь:

- высокое качество всегда свежих продуктов;
- огромный ассортимент наименований, многие из которых невозможно приобрести в других местах;
- умеренно высокие цены товаров;
- качественное обслуживание посетителей;
- удобство расположения, наличие кафе.

Недаром корпоративный стиль «Азбуки Вкуса» выполнен в одной цветовой гамме (зеленой – символизирующей жизнь, свежесть) со стилем нашей Клиники. Миссия наших компаний схожа: повышать качество жизни людей!

www.azbukavkusa.ru
504-34-78

Спросите у доктора

На вопросы отвечает врач-диетолог

Наталья Викторовна Зайцева

1 Почему нужно пить 2,5 литра воды в сутки?

Вода – это основная жидкость организма человека и всех живых существ. Она является не только растворителем всех веществ, но и участвует в регуляции всех функций нашего тела. В то же время вода является универсальным топливом, которое обеспечивает энергией непрерывно протекающие в организме процессы обмена веществ. Тело человека на 75% состоит из воды, но в разных органах и тканях ее содержание различно. Самым большим водохранилищем является мозг – в нем содержание воды достигает 85%. В условиях дефицита воды изменяется работа всех систем организма – начинают терять воду клетки, происходит спазм сосудов и нарушение кровотока в капиллярах, с большим напряжением работают почки, делая мочу более концентрированной, стремясь не допустить потерю воды. До последней возможности системы регуляции организма стремятся сохранить жизнедеятельность мозга и сердца, поддерживая давление крови (а значит, обеспечивая их водой!). Именно таким образом, потребляя недостаточное количество воды, мы зарабатываем такие распространенные проблемы, как гипертоническая болезнь, мочекаменная и желчнокаменная болезни, астма и многие другие. Человек должен ежедневно получать не менее 30-40 мл воды на 1 килограмм веса тела. Конечно, 2,5 литра в день – это цифра усредненная, она справедлива для здорового человека, вес которого 60-70 кг. В зависимости от веса, состояния здоровья, самочувствия, характера деятельности этот объем может быть различным.

2 Можно ли вместо воды пить другие напитки, например соки, чай, кофе?

Этот вопрос закономерен, т.к. почти все напитки содержат воду или готовятся на воде и, как нам кажется, утоляют жажду. Значительная часть проблем со здоровьем является следствием этого заблуждения. Вода и различные жидкости – это абсолютно разные вещи. Употребление напитков требует такого же переваривания, как и любая другая пища, в то время как вода включается в обмен веществ, не подвергаясь никакому перевариванию. Большинство популярных напитков содержит химические добавки, красители, стимуляторы. О кофе – особый разговор: в чашке кофе содержится около 80 мг кофеина, немного меньше – в шоколаде и чае. Кофеин еще больше обезвоживает организм, объем выделяемой воды превышает объем потребленной жидкости. Кроме того, кофеин нарушает выработку мелатонина – вещества, которое регулирует сон, поэтому вследствие постоянного употребления кофе наступает бессонница. В итоге употребление различных напитков приводит к потере воды и усиливает и без того имеющийся дефицит воды.

3 Нужно ли мне пить, если я не испытываю жажду?

Жажда ощущается как сухость во рту. Величайшей ошибкой медицины стало устойчивое мнение, согласно которому сухость во рту – это главный признак недостатка воды в организме. Однако даже у человека, имеющего



большой дефицит воды, может вырабатываться достаточное количество слюны, и ощущения жажды не будет. Недостаток воды у него будет проявляться в виде усталости, депрессии, которым он не придаст значения и, уж точно, не свяжет их с водным дефицитом. Жажда – это уже катастрофа, крик о помощи, критический дефицит воды, обезвоживание. Поэтому пить воду нужно, не дожидаясь этого критического сигнала.

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