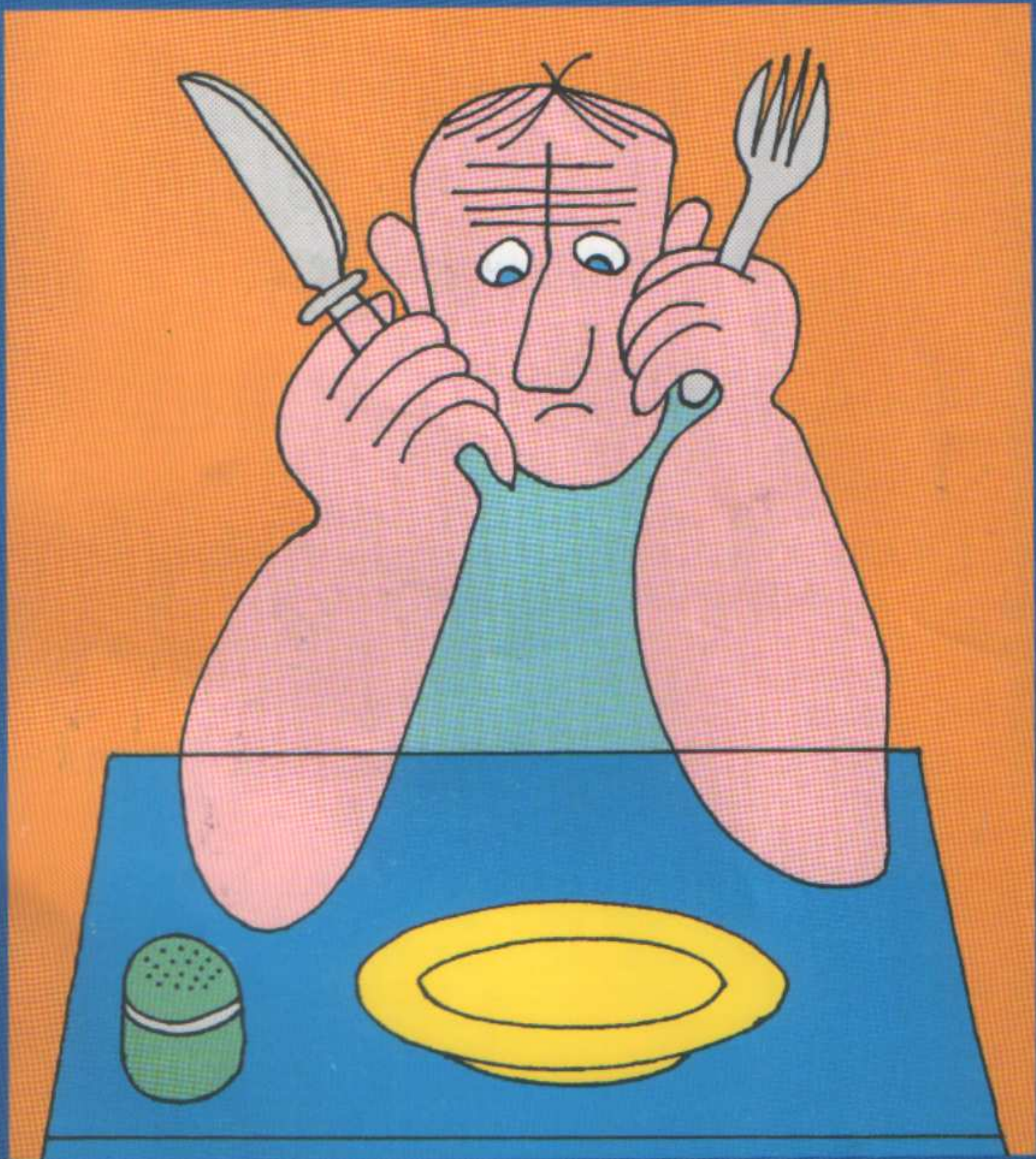


Владимир БЕРСЕНЕВ



ДИЕТА
ДЛЯ МОЗГА

Владимир БЕРСЕНЕВ

ББК 51.283.7
Б51

ПИТАНИЕ ПАЦИЕНТА
С НЕВРОЛОГИЧЕСКОЙ НЕДОСТАТОЧНОСТЬЮ
И НЕВРОЛОГИЧЕСКОЙ ПАТОЛОГИЕЙ

ДИЕТА ДЛЯ МОЗГА

ПИТАНИЕ ПАЦИЕНТА
С НЕВРОЛОГИЧЕСКОЙ НЕДОСТАТОЧНОСТЬЮ
И НЕВРОЛОГИЧЕСКОЙ ПАТОЛОГИЕЙ



Киев
СМП «АВЕРС»
2003

© Версине В. А. 2003
© Версине В. А. 2003

Чи потребує мозок, а якщо ширше — центральна нервова система людини, спеціальної дієти? Потребує! Більше того, їжа здатна сама замінити багато ліків. У цьому впевнений лікар Володимир Берсенев і дохідливо пояснює свою точку зору в рекомендаціях, названих «Дієта для мозку. Харчування пацієнта з неврологічною недостатністю та неврологічною патологією».

Нуждается ли мозг, а если шире — центральная нервная система человека, в специальной диете? Нуждается! Мало того, пища способна с успехом заменить многие лекарства. В этом уверен доктор Владимир Берсенев и доходчиво разъясняет свою точку зрения в рекомендациях, озаглавленных «Диета для мозга. Питание пациента с неврологической недостаточностью и неврологической патологией».

Берсенев В. А.

Б51 Диета для мозга. Питание пациента с неврологической недостаточностью и неврологической патологией. — К.: АБЕРС, 2003. — 60 стр.: ил.

ISBN 966-7844-23-4

Нуждается ли мозг, а если шире — центральная нервная система человека, в специальной диете? Нуждается! Мало того, пища способна с успехом заменить многие лекарства. В этом уверен доктор Владимир Берсенев и доходчиво разъясняет свою точку зрения в рекомендациях, озаглавленных «Диета для мозга. Питание пациента с неврологической недостаточностью и неврологической патологией».

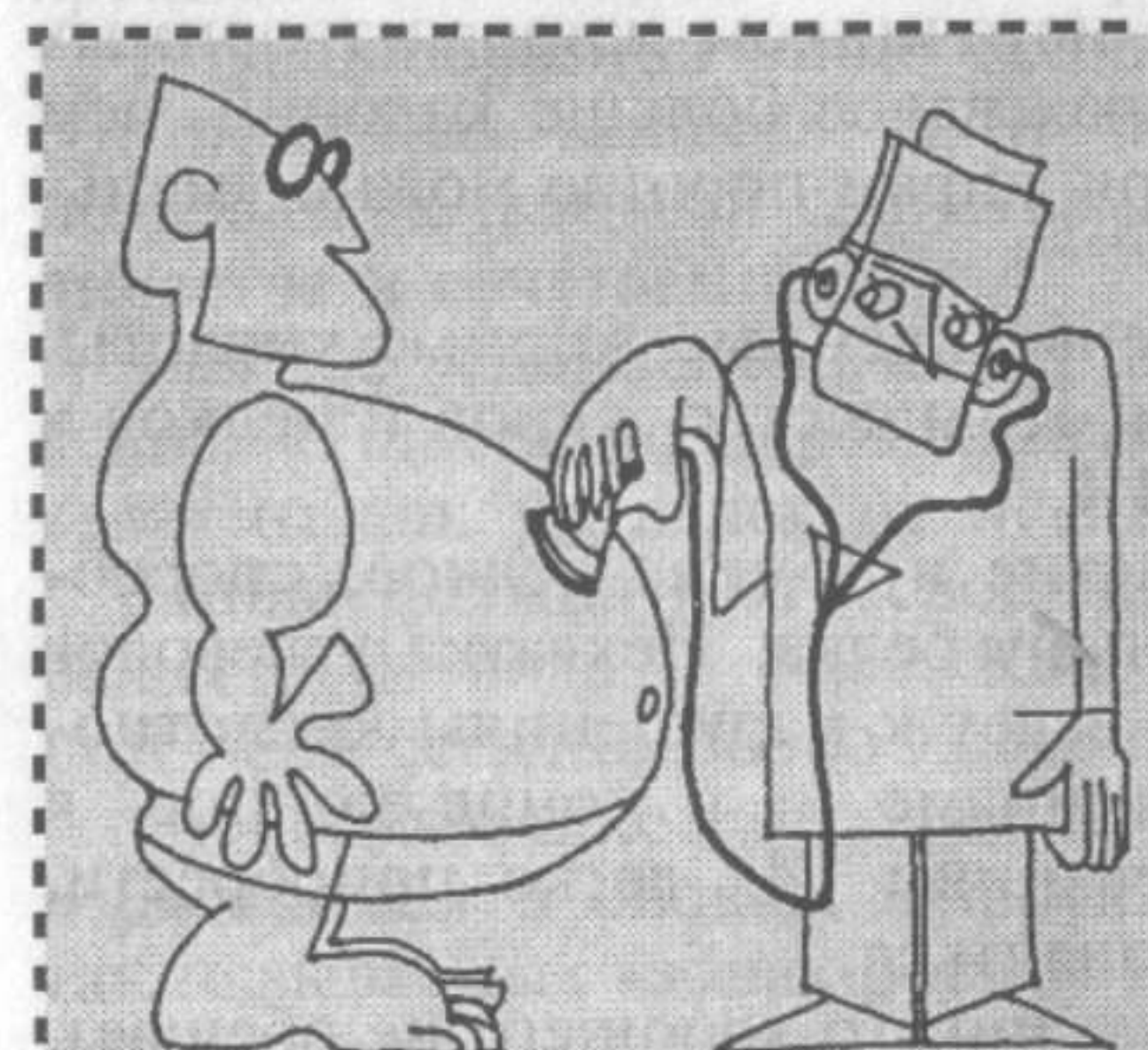
Книга рассчитана на широкий круг читателей.

ББК 51.283.7

ISBN 966-7844-23-4

© Берсенев В. А., 2003
© Васьковцев В. А., 2003

ПИТАНИЕ ПАЦИЕНТА С НЕВРОЛОГИЧЕСКОЙ НЕДОСТАТОЧНОСТЬЮ И НЕВРОЛОГИЧЕСКОЙ ПАТОЛОГИЕЙ



СОСТАВЛЯЮЩИЕ МЕНЮ

БЕЛКИ, ЖИРЫ И УГЛЕВОДЫ

Ешьте всегда в одно и то же время. Сверять время завтрака, обеда и ужина необходимо по часам и только по часам, а не по зазорам, оставляемым работой или досугом. Промежуток между приемами пищи не должен превышать пяти-шести часов. Вечером вставайте из-за стола за три-четыре часа до ночного сна.

Восточная мудрость «Завтрак съешь сам, обед раздели с другом, а ужин отдай врагу» подсказывает: за завтраком и в обед следует съесть две трети суточного рациона, в полдник и в ужин — оставшуюся треть. Мясу, животным жирам и другим продуктам высокой биологической активности желательно отдавать предпочтение в первой половине дня.

Чтобы голова работала столь же продуктивно, как в студенческие годы перед экзаменами, мозг с возрастом нуждается в особом рационе. Пища должна быть щадящей — механически и химически, умеренно теплой, с достаточным содержанием витаминов. Предпочтение — кефиру, творогу, блюдам на пару. Не забывайте об аминокислотах — полный набор их должен присутствовать обязательно.

Рассмотрим три неразрывных составляющих пищи человека.

Белки. Нехватка их ведет к снижению защитных функ-

ций организма. Довольно чувствительна к дефициту белка костная ткань. Наряду с абсолютным количеством аминокислот для пищевого рациона имеет значение соотношение между структурными единицами молекул белков — триптофаном, лизином, метионином, цистином. Наиболее благоприятное соотношение 1:3:3:3.

Жиры. Необходимы организму не только для энергетических целей, они благотворно влияют на поддержание защитных функций, являются источником жирорастворимых витаминов А, D, E, K. В жирах вдвое больше калорий, чем в белках и углеводах. Благодаря жирам порцию можно уменьшить и сделать вкуснее.

Пища, содержащая полиненасыщенные жирные кислоты, лучше соотносится с белками. Количество жиров и белков в среднем должно составлять 1:1.

Углеводы. Принимают участие в обмене белков, способствуют окислению жира, распаду белка. Нехватка углеводов при избытке жиров и белков ведет к нарушениям кислотно-щелочного равновесия в организме и, в конце концов, к желудочно-кишечным заболеваниям. Их легко приобрести, но очень трудно от них избавиться.

Перегрузка углеводами тоже ничего хорошего не обещает. Особенно, если углеводы теснят в рационе жиры и белки. Это чревато понижением сопротивляемости организма инфекционным заболеваниям, а в некоторых случаях и обострением аллергических реакций.

Делаем вывод. В суточном рационе хлеб, масло, молоко, мясо, овощи должны присутствовать постоянно, а сметана, творог, рыба, — скажем, через день. С тем, чтобы в течение недели был востребован весь набор продуктов.

Обратите внимание на сочетание продуктов в меню каждого дня. Если на завтрак каша, то на ужин — овощные блюда (картофель отварной, пюре, тушеная капуста, овощная запеканка, молоко, яйца, сыр и т. д.). Утром проще приготовить молочные каши, макароны, отварной картофель, дополнив гарнир сыром, колбасой, сосисками, сардельками или селедкой. На обед — блюда из мяса и рыбы, от них чувство насыщения более длительное.

Приправы: петрушка, укроп, лук, щавель, чеснок. В малых количествах — перец, горчица, хрен.

Полезная пища — хороша, вкусная — хороша вдвойне!

ПИТАНИЕ МОЗГА

Мозг человека занимает в среднем два процента от его веса, а потребляет пятую часть энергии, поступающей в организм. Потому нет нужды подчеркивать, что от качества питания зависят процессы, происходящие в мозге.

Чем человек старше, тем серьезнее надо бы относиться к «диете для мозга». После сорока мы ежегодно теряем по 2,5 процента от общего объема нервной ткани.

В разнообразной пище человека содержится более шестисот полезных веществ. А 96 процентов продуктов вообще обладают лечебными свойствами. При соответствующем количестве и сочетаемости.

Важное условие: еда не терпит спешки. Легкомысленный девиз: «Тщательно пережевывая пищу, ты помогаешь обществу» не так уж далек от истины.

Пища должна быть свободна от каких-либо токсичных веществ. И вода — тоже. Как мы убеждаемся, водопроводной воде сегодня особо доверять не следует.

Любой хозяйке по силам поставить заслон нитратам, содержащимся в овощах и фруктах. Они концентрируются в так называемых «зонах роста». Необходимо безжалостно удалять: у капусты — кочерыжку и прилегающие к ней участки, у яблок — сердцевину и кожуру, у картофеля — кожуру, у петрушки и сельдерея — корни и стебли, у редиса, редьки, свеклы, моркови — основания корней.

Вступает в свои права кулинарная обработка: варка, тушение, жарка. И это — преграда для значительной части нитратов. Овощи лучше готовить разрезанными на дольки. Отвар поглощает нитраты, поэтому его выливают без всякого сожаления.

При консервации нитраты вымываются из фруктов и овощей в рассол или маринад. Значит, эти напитки — не для наших пациентов.

СТОЛПЫ ЖИЗНИ

Нервная система пациента нуждается, прежде всего, в бесперебойном поступлении витаминов.

Витамин С (аскорбиновая кислота). Больше всего его (в порядке убывания) в черной смородине, петрушке, зеленом перце, клубнике и землянике, капусте, кресс-салате, брюссельской капусте, лимонах, апельсинах, капусте брокколи,

томатном пюре, грейпфрутах, цветной капусте, краснокочанной капусте, печеном в мундире картофеле, яблоках. Достаточно аскорбиновой кислоты также в красном и сладком перце, шиповнике, листьях овощей, луке, горохе, томатах, облепихе, клюкве.

Но! Аскорбиновая кислота при постепенном нагревании (в пределах 37—40°C) в значительной мере разрушается. Поэтому, к примеру, ягоды целесообразнее просто обдать кипятком.

Витамины группы В. От них напрямую зависит нормальное функционирование нервной системы. Нехватка этих витаминов ведет к появлению специфических нарушений обмена веществ с клиническими проявлениями.

Витамин В₁ (тиамин). Способствует восстановлению нервной системы. Хлеб из грубых сортов муки, проростки пшеницы, овес, орехи, мясо (особенно свинина), молоко, горох, кукуруза, темный рис, мед. Суточная потребность — 20—25 мг.

Чем светлее продукт — мука, рис, — тем меньше в нем витамина В₁. Разрушает его и длительная варка.

Витамин В₂ (рибофлавин). Стимулирует кислородный обмен. Концентрируется в листьях овощей, яблоках, проросшей пшенице, молоке, печени, злаках, куриных яйцах. Суточная потребность — 10—15 мг.

Витамин В₃ (никотиновая кислота). «Поставщики»: дрожжи, печень, куриные яйца, мясо, молоко. Суточная потребность — 5—10 мг.

Витамин В₅ (пантотеновая кислота). В отличие от многих витаминов, синтезируется в организме человека. Сырье для синтеза поставляют нам ткани растений и мясные продукты, особенно печень. Нехватка витамина В₅ в организме может привести к слабоумию и поражению центральной нервной системы.

Витамин В₆ (пиридоксин). Естественный успокоитель нервной системы. Содержится в желтках яиц, капусте, хлебных злаках, проросшей пшенице (зародыши семян и злаков), мясе, много его в печени и почках, дрожжах. Суточная потребность — 2—3 мг.

Повышенная возбудимость вплоть до периодических судорог — вот возможное следствие нехватки витамина В₆ в рационе.

Витамин В₉ (фолиевая кислота). Наиболее богаты этим витамином (в порядке убывания) соевые бобы, проростки пшеницы, горох, чечевица, салат, капуста, томаты, шпинат,

печень, мясо, овес, орехи, сыр, бананы, апельсины. Суточная потребность — 25 мг.

Витамин В₁₂ (цианокобаламин). Нормализует деятельность нервной системы. Содержится в яичном желтке, молоке, печени, почках, черной смородине, винограде, петрушке, абрикосах. Основная растительная пища этим витамином бедна. Суточная потребность — 10—50 мг.

Витамин Н (биотин). Им богаты дрожжи, печень. Суточная потребность — 10 мг.

Витамин А (ретинол). Основной источник — поступающий с пищей каротин, содержащийся в печени рыб, свиной и говяжьей печени, желтке яйца, сметане, молоке, а также в моркови, красном сладком перце, свекле, томатах, тыкве, абрикосах и т. д. — то есть фруктах и овощах красного и оранжевого цветов. Суточная потребность — 0,5—2 мг.

Неумеренность в потреблении витамина А — чревата! Может спровоцировать кальциноз — отложение солей кальция в тканях организма.

Витамин D (кальциферолы). Если в рационе питания присутствуют печень, сливочное масло, молоко, растительные масла, рыбий жир — беспокоиться нечего. Суточная потребность — 12—25 мг.

Витамин Е (токоферолы). Относится к аминокислотам, к веществам, блокирующим химические реакции, вредные для организма человека. Наиболее богаты этим витамином подсолнечное масло, семечки подсолнуха, миндаль, зародыши пшеницы и овса, рыбий жир, арахисовое масло, томатное пюре, оливковое масло, яичный желток, зеленый горошек, семена яблок и других фруктов. В неочищенных растительных маслах количество витамина Е выше. Суточная потребность — 20—25 мг.

Витамин этот разрушается как при тепловой обработке, так и при замораживании. Потому перестанем удивляться, тому, что во многих странах отдают предпочтение свежей рыбе и свежему мясу.

Витамин К (филлохиноны). Источник — растительная пища: капуста, шпинат, корнеплоды, фрукты. Немало его в печени и дрожжах. Синтезируется микрофлорой кишечника.

Витамин РР (никотиновая кислота). С табакокурением этот витамин никак не связан. Больше всего витамина РР — в мясе и рыбе. Нехватка его в пище чревата весьма неприятным заболеванием — пеллагрой.

* * *

В дополнение — несколько слов об антиоксидантах. Помимо витамина Е, к ним, прежде всего, относятся витамин С, селен, витамин А. Селен способствует очищению организма. Его мы заглатываем вместе с зернами, кашами, овощами, фруктами, яйцами, печенью, морепродуктами.

* * *

— А как же, — спросит дотошный пациент, — кофе, чай? Опять же, рафинированный сахар, мороженое, конфеты, пирожные? Кока-кола, наконец?

Придется огорчить. Эти напитки и лакомства никакой пользы не несут. Мало того, для их усвоения организму приходится мобилизовать витамины (той же группы В), из-за чего концентрация их падает.

И еще одно, возможно, неожиданное предупреждение. Людям с неврологической недостаточностью не следует увлекаться молоком.

МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА

Кальций. Вернее, его соли, поступают в организм с пищей. Однако все соединения кальция, кроме лактата, труднорастворимы и плохо всасываются кишечником. Зато наличие в рационе фосфора и магния способствует усвоению кальция. Много этого минерала в молоке и молочных продуктах. Особенно в сыре. В нем — 780—980 мг кальция на каждые 100 г. В этом же списке пшеничный и ржаной хлеб, капуста, орехи, йогурт, шпинат, курага, изюм, черная смородина. Суточная потребность человека в кальции достигает 800 мг.

Фосфор. Трудно без него организму человека. Налегайте на мясо, рыбу, молочные продукты, желтки яиц, сыр. Этот элемент таблицы Менделеева присутствует также в редисе, огурцах, горохе, орехах. Суточная потребность в фосфоре превышает 1000 мг. Наиболее благоприятно для организма соотношение кальция с фосфором — 1:1,5.

Натрий и калий. Благодаря им поддерживается определенное давление в клетках организма, регулируется водно-солевой обмен. Калий мы получаем с изюмом, медом, курагой, яблоками. Он способствует передаточным функциям нервной

системы, от него зависит состояние сердечно-сосудистой системы. Потребность в натрии восполняется поваренной солью. С возрастом мы больше нуждаемся в калии, так что пересаливать еду совсем не обязательно.

Магний. Укрепляет нервы, и этим все сказано. Разнообразьте рацион орехами, миндалем, куриным мясом и сыром, йогуртом, плодами манго и авокадо, изюмом и бананами. Суточная потребность в магнии — 12—13 мг на 1 кг веса.

Железо. Основной проводник кислорода в нервную систему. Больше всего железа в нежирном мясе, овощах, фруктах, кунжуте, печени, яйцах, овсяной крупе, бобовых, ржаном хлебе, яблоках. Суточная потребность — 1 мг на 1 кг веса.

Цинк. Необходимая составляющая полового и интеллектуального развития организма. Мясо, печень, яичный желток, горох, орехи, гречка, петрушка, картофель — эти продукты обеспечат суточную потребность в цинке: 0,3 мг на 1 кг веса.

Медь. Важна для мозга. Картофель, хлеб, овес, цветная капуста, гречка, печень, мясо, рыба, орехи с лихвой обеспечат суточную потребность в меди — 0,1 мг на 1 кг веса.

Марганец. Его организм добывает из овощей, чая, продуктов растительного происхождения. Суточная потребность — 0,3 мг на 1 кг веса.

Йод. Обеспечивает функционирование щитовидной железы. Им богаты морепродукты, фейхоа. Суточная потребность точно не установлена.

Фтор. Незаменимый материал для эмали зубов. Примерно треть потребности организма во фторе обеспечивается пищей, две трети — водой. Максимальная концентрация этого элемента отмечена в грузинском чае — 0,2 мг на стакан. Суточная потребность — 3 мг.

Сера. Входит в состав молекул белков, гормонов, способствует регуляции углеводного обмена, важная составляющая строительного материала костей, в частности, суставных поверхностей. Подпитка организма серой происходит благодаря мясу, молоку, маслу, а также луку, чесноку, крапиве.

Серебро. Влияет на общий тонус организма, на его обеззараживающие возможности. Больше всего серебра в огурцах, дынях, арбузах, вполне достаточно — в мяте, арнике, мелисе.

ЭКЗОТИЧЕСКИЕ ФРУКТЫ

Киви. Известный литературный персонаж, если бы в его время культивировался этот фрукт, вместо «Грузите апельсины бочками» написал бы в телеграмме: «Грузите киви!». Киви гуще всех остальных плодов «начинен» витамином С.

Ананас. Способствует улучшению пищеварения — благодаря специфическим ферментам-биокатализаторам, которыми он наделен в изобилии.

Банан. Витаминами обделен. Но большое содержание калия в сочетании с глюкозой делает его целебным продуктом при заболеваниях почек и сердца.

Запомним: банан — не вечерняя пища, ибо может вызвать брожение в желудке и нарушить деятельность кишечника — живот начнет пучить. Нельзя бананы сочетать с молоком или квашеной капустой. Они, в свою очередь, вызывают процессы брожения. Другое дело, если бананом «заморить червячка» в промежутках между приемами пищи.

Фейхоа. Нет другого растения на планете с таким содержанием йода. И десерт, и лекарство при заболевании щитовидной железы. А также при атеросклерозе (из-за большого количества яблочной кислоты) и варикозном расширении вен.

Перечень заморских витаминов и яств этим списком не исчерпывается, их целебные свойства — тем более. Но! Целители-травники утверждают, что больному скорее помогают те растения, которые растут в месте его проживания. Думается, к мнению травников следует прислушаться.

МЕНЮ ПАЦИЕНТОВ, ПЕРЕНЕСШИХ ИНСУЛЬТ ИЛИ ДРУГИЕ КАТАСТРОФЫ МОЗГА

Яичный желток. Извините за невольный каламбур, но это — полноценный белок, содержащий, к тому же, незаменимые аминокислоты. В желтке представлен впечатляющий спектр витаминов — А, В₁, В₂, В₆, Е; минеральных веществ и микроэлементов — фосфор, железо, кальций, калий, йод, медь, кобальт. Достаточно много в желтке лецитина.

Предпочтение — яйцам всмятку. Они легче усваиваются. Вполне достаточно двух яиц в день.

Яйца кладут в холодную воду и, после закипания, варят 120 с. Едят желток или яйцо целиком. От этого блюда двойной

эффект. Аминокислоты питают мозг. Параллельно стимулируются желчевыводящие пути, что сказывается на аппетите.

Фасоль. Высокобелковая культура. По насыщенности белком, микроэлементами и биологической ценности поспорит с продуктами животного происхождения. Богата аминокислотами, содержит глюкозу, фруктозу, сахарозу, мальтозу; яблочную и лимонную кислоты; витамины — С, В₁, В₂, РР, Е; микроэлементы — калий, фосфор, цинк, железо, медь и др.

Блюда из фасоли активно воздействуют на обмен жиров, белков, нуклеиновых кислот.

Черника. Дубильные вещества, лимонная, яблочная и другие органические кислоты, соли железа, пектиновые вещества — вот секрет лечебных свойств этой ягоды. Черника способствует улучшению кровообращения в мозге, воздействует на функциональное состояние нервных клеток.

В годы Великой Отечественной войны в меню летчиков перед ночными полетами обязательно присутствовал черничный кисель. Черника стимулирует остроту зрения. Вернее, те два слоя нервных клеток, что устилают сетчатку глаза.

Черника полезна в любом виде. Свежая, компоты или кисель, варенье. Недавно в продаже появился карпатский чай «Черника». Ягода легко консервируется, можно её высушить (при температуре 60—70°С) и хранить хоть несколько лет. Компоты или кисели от этого хуже не станут.

Особый разговор о морковном, яблочном, свекольном, любом другом **фруктовом или овощном соке**, непосредственно отжатом перед едой. Ежедневная порция в меню должна стать регулярной. Уже через неделю она улучшит аппетит и сон. Ведь свежий сок быстро усваивается и значит, он — важный компонент в комплексной терапии больного.

Полезно в умеренных дозах **какао**. В напитке, помимо белков и углеводов, много микроэлементов (калий, фосфор, железо, кальций) и витаминов (группы В, РР). Какао возбуждает нервную систему благодаря наличию теобромину. Последний оказывает также расширяющее воздействие на бронхи и коронарные сосуды сердца.

Однако увлекаться какао а значит, и шоколадом, не следует. Входящие в его состав щавелевая кислота и другие компоненты угнетают почки и желудок. Пациентам, у которых эти органы не в полном порядке, какао вообще противопоказано! Также, как при высоком артериальном давлении.

И еще предостережение! Из меню пациента, страдающего нарушениями периферической и центральной нервной системы, необходимо начисто **исключить**:

- продукты с вкусовыми добавками, искусственными красителями,
- консерванты (поговорите с врачом).

С осторожностью относитесь к аспирину. В качестве «разжижающего» кровь средства скорее целесообразен курантил (в малых дозировках).

Необходимо свести к минимуму рафинированный сахар, фрукты, содержащие натуральные салицилаты, — виноград, яблоки, персики, землянику, клубнику. К подсластителям (заменителям сахара) также следует относиться осторожно.

НЕКУХОННЫЙ РАЗГОВОР О КУХНЕ

Чистота на кухне — как в операционной!

Ни одно блюдо, включая мучные и овощные, нельзя оставлять на столе дольше, чем на полтора часа. Комнатная температура способствует размножению в пище болезнетворных бактерий. Для хранения пищи существует холодильник.

На овощах всегда присутствуют бактерии, живущие в земле. Потому овощи прежде тщательно промойте над раковиной. Не забудьте затем вымыть саму раковину. Кстати, и яйца тоже сначала кладут под струю воды — профилактика сальмонеллеза. Под рукой у хозяйки должны быть, как минимум, четыре разделочные доски — отдельно для мяса, рыбы, овощей-фруктов и готовых продуктов.

Кухонные полотенца, тряпки стираются ежедневно.

В организме больного важно поддерживать высокую концентрацию витамина С. Но этот витамин легко растворяется в воде. Излишнее мытье, бланшировка овощей и фруктов могут свести на нет их замечательные свойства. Вдобавок, витамин С легко окисляется на воздухе, особенно при нагревании в контакте с металлами — железом или медью. Для варки или бланшировки ягод, фруктов и овощей лучше пользоваться эмалированной посудой или посудой из нержавеющей стали. Разрушается витамин С и при температуре 37—40°С. Это препятствие обойти несложно. Достаточно овощи и фрукты бросить в крутой кипяток. Все лучше, чем медленно нагревать вместе с водой.

ДИЕТОТЕРАПИЯ

Завтрак, обед, полдник, ужин. До и после

Ученые давно пришли к выводу, что рациональное питание и чистая вода лучше способствуют продолжительности жизни, чем все лекарства вместе взятые.

Количество и насыщенность блюд обратно пропорциональны возрасту. Чем человек старше, тем меньше ему требуется пищи. Зато он должен принимать её чаще.

В комплексной терапии больного роль диетотерапии и режима питания трудно переоценить. Регулярное поступление энергетических материалов в головной мозг — основа восстановления пораженных участков.

Бодрствование после ночного сна должно начинаться с трети стакана теплой воды, в которой растворены 5—6 капель настойки женьшеня. Пить необходимо натошак, на пустой желудок.

Первый завтрак. Через 40—60 мин после пробуждения. Достаточно сытный. Каши, особенно овсяная. Обязательно — фрукты. А вот чаем увлекаться не надо. При злоупотреблении этим напитком хуже усваиваются минеральные вещества из пищи. Лучший десерт — компоты или настои, отвары из свежих и сушеных фруктов.

Второй завтрак. Через 2—2,5 часа после первого. Настает черед нежирного мяса, нежирной телятины с каким-нибудь мучным гарниром. Мясо обязательно должно присутствовать в рационе — незаменимый поставщик витаминов, минеральных веществ и железа. Раз-два в неделю желательно заменять мясо печенью, тоже телячьей. При сопутствующих анемиях целесообразна кровяная колбаса.

Обед. Начинается с овощного салата с добавлением орехов и, обязательно, проросших зерен пшеницы. Заправляют салат соевым маслом. Мясо весьма желательно и для вторых блюд.

На десерт — фрукты.

Полдник. Яйцо! В нем, как и в мясе, содержатся основные жирные кислоты, усиливающие активность нейронов. Чтобы блюдо не приедалось — разнообразьте способы приготовления.

Ужин. За два-три часа до сна. Рыба и морепродукты. В них фосфор и калий, благотворно влияющие на нервную

систему. И — цитрусовые: апельсин, мандарин, грейпфрут. Витаминные группы и микроэлементы возбуждают нейроны и активизируют память.

Не помешает, скорее наоборот, два-три раза в неделю небольшая порция диетической селетки. Зеленый горошек — вообще ежедневно. Продукты эти делятся с нами аминокислотой, от которой во многом зависит хорошее настроение.

Если у больного не стабилизирована функция пищеварительного тракта, выручат две-три черносливины, предварительно размоченные в воде. Чернослив можно есть в любое время, с его помощью отрегулируется стул. Он должен быть по утрам.

РОСТ И ВЕС

Как же узнать, какой вес является нормой? Существует множество таблиц соответствия роста человека и его массы. Большинству из них можно со спокойной душой доверять. Мы же остановимся на параметрах, которых придерживаются французские медики. Бытует утверждение, что французы создали женщину. Оспорить его трудно. О мужчинах, сошедших в наш мир из книг Александра Дюма, и говорить нечего — идеалы и эталоны. Героям кинобоевиков до них по-прежнему далеко.

Внимательно присмотритесь к параметрам, где знаменитая формула 90—60—90 — лишь одна из многих составляющих.

Идеальный вес	Тип конструкции			
	рост, см	легкий, кг	средний, кг	тяжелый, кг
Охват запястья		меньше 16 см		Больше 20 см
Мужчины	180	65—70	68—75	72—81
	170	58—62	61—67	64—73
	160	51—54	54—59	57—64
Женщины	180	61—65	64—70	68—76
	170	54—58	56—53	60—68
	160	48—51	50—55	54—61

А можно не ломать голову, не сверяться с таблицей. Отнимем от роста 100 единиц и получим ориентировочный вес

в ...килограммах. В том случае, когда рост не превышает 165 см. При росте в 175 см следует отнять уже 105, при росте свыше 176 — 110 единиц.

Людам, окончательно не забывшим школьную арифметику, можно предложить систему определения индекса массы тела. Для этого придется подставить числа в формулу

$$I = W : P^2,$$

где I — индекс массы тела, W — вес в килограммах, P — рост (в метрах) в квадрате.

Допустим, вы весите 75 кг при росте 1,75 метра. Чтобы узнать, сколько будет 1,75 м в квадрате, умножаем 1,75 на 1,75. Получаем 3,0625. Отбрасываем для упрощения дробные единицы и делим 75 на 3. Результат — 25 — и есть индекс массы вашего тела на сегодняшний день.

А теперь — сопоставляем. В норме индекс массы тела равен 20—25. При ожирении I степени индекс подскочит до 25—30, II степени — до 30—40, III степени — больше 40.

Убедились, что весы не врут? От этой печки и танцуем... Остается добавить, что идеальный вес человека приурочивается к пределу его «комсомольского возраста», к 25—30 годам. Ко времени, когда заканчивается формирование скелета. Говорят, с годами человек может прибавить к отпавшим цифрам определенное количество килограммов. Может! Однако, если мужчина не желает, чтобы в профиль его спутали с беременной женщиной, а женщина не хочет терять время на поиски своей собственной талии, нужно иметь в виду: каждое прожитое десятилетие дает право на прибавку одного килограмма. Только одного!

КАЛОРИИ И ВОЗРАСТ

Диета в возрасте от 18 до 40 лет

2800—3000 килокалорий в сутки в четыре приема. Первый завтрак — 30—35, второй — 15—20, обед — 35—40, ужин — 10—15 процентов от общего объема калорий. А сколько всего? Без риска очень уж ошибиться можно ориентироваться на такой показатель: каждый килограмм массы нашего тела в сутки «требует» в этом возрасте по 1,5 г белков и жиров, 4 г углеводов.

Белки животного и растительного происхождения соотносятся, как 70 к 30. Львиную долю белков животного проис-

хождения надо получать из мяса и рыбы, третью часть — из яиц, мягких сыров и других молочных продуктов. Белки растительного происхождения — хлеб, крупы, плоды.

Соотношение жиров животного и растительного происхождения — в пределах 65 к 35. Сало, масло, свиной жир и т.п. закладываются в пищу в первой половине дня. Растительными жирами (нерафинированное подсолнечное, кукурузное, оливковое масло) сдабривают пищу в течение всего дня.

Углеводы. Соотношение легко и медленно усваиваемых — 35 к 65. Легко усваиваются сахар, варенье, свежие фрукты и овощи, плоды, соки.

Чтобы курс диетического лечения не казался медом, раз в месяц необходимо пострадать в разгрузочный день: есть фруктово-овощные смеси, пить коктейли из соков. Или ограничиться молоком.

Диета в возрасте от 40 до 55 лет

2600—2800 килокалорий в пять приемов. Завтрак — 30—35, второй завтрак — 10—15, обед — 30—35, полдник — 10, ужин — не более 5 процентов суточной нормы калорий. На килограмм веса в этом возрасте требуется по 1,3 г белков и жиров, 3,5 г углеводов.

Белки животного и растительного происхождения: 60 к 40. Около двух третей белков животного происхождения — мясо и рыба, немногим более трети — яйца и молочные продукты. Белки растительного происхождения — хлеб, крупы, орехи.

Соотношение жиров животного и растительного происхождения — 50 на 50. Из животных жиров — предпочтение салу, свиному и костному жиру, сметане. В сливочном масле лучше себя ограничивать, растительные масла — не рафинированные. Но предпочтение — маргаринам.

Четверть легко усваиваемых углеводов — мед, фрукты, плоды и их сочетания, менее трети — сахар и варенье. Основная часть потребляемых углеводов — медленно усваиваемые, их поставляют хлеб и гарниры из круп.

К разгрузочным дням прибегают чаще, чем в молодом возрасте — раз в две недели. Зато вариантов разгрузочных диет больше, их легче чередовать: боржомная, коктейлевая из различных соков, картофельно-молочная (килограмм-полтора картофеля в мундире), капустно-свекольная с чесноком.

Диета для людей старше 55 лет

2300—2660 килокалорий в шесть приемов. Завтрак — 20—30, второй завтрак — 20—25, обед — 25—30, первый полдник — 5—10, второй полдник и ужин — по 5 процентов суточного рациона.

В этом возрасте достаточно 0,7—0,9 г белков и жиров, 3,1 г углеводов на килограмм веса.

Количество белков животного происхождения вновь снижено и соотносится с растительными белками, как 55 к 45. Мясо и рыба по количеству более чем на треть превосходят молочные продукты. Белки растительного происхождения — хлеб, крупы, орехи.

Жиры животного происхождения уступают растительным, соотношение — 40 к 60. Лишь четверть жиров животного происхождения — сало, свиной и костный жиры, маргарин. Основная их часть принадлежит сливкам, сметане, ряженке. Потребление нерафинированных и плодово-ягодных растительных масел можно довести до 50—60 г в сутки.

Уменьшено, по сравнению с диетой для предыдущего возраста количество углеводов, которые легко усваиваются. Они соотносятся с теми, что усваиваются медленнее, как 22 к 78. Следует делать упор на лекарственные растения, на соки, пюре, салаты, винегреты.

Возросло число разгрузочных дней и, соответственно, разгрузочных диет: боржомная, картофельная (приправы — растительное масло, укроп, чеснок; запивают молоком). Коктейли из свежих соков. Дистиллированная вода, капустно-свекольная диета. Разгрузочные дни, не оторванные от пищи, наступают через каждые две недели, а водная диета рекомендуется раз в квартал — два дня подряд. Да еще день в предвкушении нормальной пищи следует посвятить то ли картофельной, то ли соковой, то ли овощной диете.

* * *

Внимание! При ухудшении самочувствия соотношение количества белков, жиров и углеводов резко меняется в щадящую сторону. Чем человек старше, тем решительнее он отказывается от сливочного масла и свиного жира; предпочитает молочные блюда. Сахар заменяет медом и фруктозой, налегает на вегетарианскую пищу. А как ухудшение позади — можно вернуться к основной «диете для мозга».



Для аппетита достаточно перед обедом выпить стакан кефира, съесть кусочек рыбы или кальмара. В качестве зачина вполне подойдут салаты, желательны с капустой. Возбуждают аппетит приправы к блюдам. Опять же из капусты, в том числе брюссельской и кольраби, пастернака, сельдерея, укропа, хрена. А если основные блюда запивать морковным соком, так вообще от стола не оторваться. В числе еще более приятных природных возбудителей аппетита: абрикосы, апельсины, барбарис, вино-

град, гранат, грейпфрут, кизил, крыжовник, лимон, мандарины (настойка из кожуры мандаринов), черешня. От одних названий слюнки текут. И — обстановка в месте приема пищи. Яркое освещение тоже способствует пробуждению аппетита.

Взбодримся! Полный живот так и тянет вздремнуть после обеда. Но если подойти к составлению меню с чувством и с толком, обеденный стол перестанет подавлять нашу активность, а как раз взбодрит. Приливу сил при умственных нагрузках способствуют мясо, калина, клюква, лимон, облепиха, чай, кофе, черная смородина, яблоки. Другое дело, что злоупотреблять чаем да кофе не следует, у организма есть пределы прочности.

На сон грядущий. Патентованных снотворных тьма, а здоровье у нас одно. Стать заложником аптеки всегда успеете. Попробуйте предварить прогулку перед сном легким ужином: капуста (все виды, включая брюссельскую и брок-

коли), салат-латук, укроп, мед, розовое масло, настой роз. Природные успокаивающие средства не грозят нехорошими побочными эффектами. Это, в свою очередь, успокаивает.

С облегчением! Не за обедом будь сказано, но когда желудок отказывается ритмично исполнять свои функции, никакой пище не обрадуешься. Однако есть, есть природные средства, которые могут положить на лопатки любое рекламируемое слабительное. С овощной стороны — это репа, свекла, сельдерей, тыква, хрен; с фруктовой — вишня, гранат, калина, настой роз, слива, сливовый сок, черешня, шелковица, яблоки (печеные!), чернослив, инжир. Инжир — особая статья. Самое радикальное слабительное, если умело приготовить. Достаточно замочить на ночь в чашке 3—4 плода инжира, утром натощак съесть и запить водой, в которой эти плоды размокали. К природным слабительным можно с полным правом отнести мед — лучшее лекарство от многих болезней и недомоганий.

Болеутоляющее. Если вдруг радикулит напомнит о себе, зуб заносит или подагра разыграется, попробуйте заменить порошки и пилюли пастернаком, гранатом, облепихой или черной смородиной. Очень может быть, что они отразят наступление боли и помогут обойтись без услуг химии.

Со слабостью — спутником всех болезней — можно бороться с помощью компота из изюма или просто изюма.

Похудеем? Развелось великое множество разгрузочных диет. От артистической «Утром — кекс, вечером — секс, если не помогает — мучное исключить» до вульгарной «Меньше жрать!» Противников и той, и другой, надеюсь, примирит крыжовниковая диета. Курс лечения длится три-четыре недели. В день съедают столько крыжовника, сколько влезет, а количество калорийной пищи сводят к минимуму. К минимуму, но не до конца от неё отказываются. В крыжовнике, как в большинстве ягод и фруктов, нет жиров. И совсем немного белков и углеводов. Но прежде, чем запасаться крыжовником, необходимо полностью излечить язвенную болезнь, энтерит (воспаление слизистой оболочки тонкой кишки), колит, диарею. Не будем уподобляться тому незадачливому чудачку, который одно лечит, а другое калечит.

Кстати! Плохое освещение во время еды — угнетает аппетит. И еще способ похудеть: переключитесь на однообразную, без приправ, пищу.

Отеки. Мешки под глазами, распухшие пальцы, с которых кольцо не снимешь, — все это признаки избытка жидкости в организме. Здесь, как и при других заболеваниях, первое слово — врачу. Однако не повредит полностью отказаться от употребления в пищу дрожжей, сухого гороха, шпината, щавеля. Налегайте на продукты, обладающие мочегонными свойствами. Чем большим числом звездочек они помечены, тем активнее действуют: кефир, молоко, баклажаны, бело- и краснокочанная капуста, петрушка***, редиска, редька, салат-латук, сельдерей, тыква**, укроп*, абрикосы, айва**, апельсины, арбузы***, барбарис, виноград, гранат, грейпфрут, груши, дыни, клубника, калина, костяника, крыжовник***, персики, рябина, черная смородина, шелковица, шиповник, чай. Три звездочки надо бы отметить отруби и блюда из них. Они не обладают мочегонными свойствами, зато активно поглощают влагу.

Коронарная недостаточность, заболевания венозных сосудов. Редиска и редька при таком диагнозе — хуже отравы. А вот макароны, бобы, виноград, голубику, шелковицу (особенно при кардиодистрофии), шиповник (при сердцебиении) постарайтесь включать в рацион ежедневно.

Аритмия. Природными заградителями на пути этого недуга являются фасоль, персики и черная смородина.

Атеросклероз. Диагноз автоматически вычеркивает из рациона мясной бульон и мясной студень, а также манную кашу и манную крупу в качестве ингредиента блюд. Взамен предлагается достаточно большой набор: кефир, овсяная крупа, морская капуста, обезжиренные сливки, пахта, рыба, птица, творог, хлеб, артишоки, баклажаны, бобы, капуста, брюссельская капуста и капуста брокколи, картофель, лук, морковь, огурцы, салат-латук, свекла, соя, спаржа, тыква, фасоль, чеснок. Десерт также вобрал в себя почти весь алфавит: абрикосы, апельсины, черноплодная рябина, арбузы, бананы, барбарис, грейпфруты, дыни, клубника, инжир, калина, кизил, лимоны, малина, облепиха, слива, темная черешня, шиповник, черная смородина, яблоки. Или просто свежесваренный чай.

Шалит давление. В рационе обязательно должны присутствовать: крольчатина, рис, молоко, пахта, птица, творог, баклажаны, кабачки, капуста брокколи, лук, помидоры, салат-латук, свекла, укроп, хрен, чеснок. А из фруктов и ягод —

абрикосы, айва, ананасы, апельсины, черноплодная рябина, арбузы, бананы, виноград, вишня, грейпфруты, дыни, клубника, киви, калина, кизил, крыжовник, лимоны, малина, облепиха, темная черешня, шиповник, слива. И свежесваренный чай. Слива еще тем хороша, что выводит из организма излишки поваренной соли.

Рыбные дни. Рыбная диета, не перемежаясь мясом, понижает завтрак, обед и ужин на протяжении 20 дней — таков курс лечения. Если диету удастся полностью выдержать, то «на выходе» окажется снижение на 20 процентов уровня холестерина в крови и на 60—70 процентов — количества жиров.

Рис против «шлаков» и «солей». Мало какой из продуктов, употребляемых человеком в пищу, сравнится с рисом в способности удалять из соединительных тканей организма всевозможные вредные отложения. стакан нешлифованных зерен на 2—3 дня заливают водой. После чего воду сливают, заливают двумя стаканами свежей и варят до тех пор, пока зерна не впитают влагу. Лечебная порция готова. Ее промывают от слизи, делят на четыре части и в течение дня съедают в четыре приема. Предварительно, за 20—30 минут до еды, выпивают полстакана воды или отвара шиповника. Следующий день — полностью разгрузочный, приглушить голод помогут полкилограмма вареной свеклы или яблок. Для закрепления результата через 3—4 дня повторите процедуру.

Лимонная атака. Она поможет вывести нитраты из организма, поспособствует избавлению от радионуклидов, ею пользуются при атеросклерозе и гипертонии. Рассчитана лимонная диета на 25—30 дней, в сутки придется съесть по одному-два плода в любом виде. Но сначала, разумеется, надо удостовериться в полной работоспособности пищеварительного тракта.

Виноград. Лучшее лекарство при заболеваниях печени, почек, сердца, при физическом и психологическом истощении, при подагре. В осенние месяцы, в сочетании с климатотерапией, вообще творит чудеса. Ягоды едят натощак перед завтраком, обедом и ужином. Начинают с половины килограмма и постепенно доводят до двух килограммов в день. Половину суточного рациона съедают за завтраком. По мере увеличения виноградного меню уменьшают количество остальных блюд. Едят лишь мякоть ягод. Кожуру и косточ-

ки — ни в коем случае! На период лечения придется отказаться от овощей и остальных фруктов, от молока и продуктов из него, от жирной и соленой пищи. И от алкогольных напитков. Здоровье требует жертв!

Медолечение предполагает, что пациент съедает в день по 100—150 граммов пчелиной дани в 3—6 приемов. Тот случай, когда воистину «одним махом — семерых убивахом». А то и больше. Медолечение помогает в борьбе с различными заболеваниями пищеварительного тракта, дыхательных путей, при гайморите, синусите, заболеваниях почек, при эндокринных заболеваниях. Ни одному из созданных человеком лекарственных препаратов такой спектр болезней не по зубам.

Жор напал! Бывает. Жуешь, жуешь и никак не можешь остановиться. Ни днем, ни ночью. Если еда помогает справиться со стрессом — спасибо ей. Один лишь совет: постарайтесь ограничить «стрессовое меню» в ночное время. Пронесите мимо рта пирожное, конфеты и прочие сладости. Сахар легко усваивается организмом, накачивает тело лишним весом с интенсивностью автомобильного насоса. Всевозможные «сладкие парочки» и «сладкие одиночки» гарантируют головную боль на ближайшие месяцы уже по другой причине. Что же делать? Как быть? Не мудрствуя лукаво, приучите себя зажевывать неприятности яблоками (лучше из холодильника), сырыми или отварными овощами (также охлажденными).



**РАЗМЫШЛЕНИЯ
О ПОЛЬЗЕ
РАЗДЕЛЬНОГО ПИТАНИЯ**

ОСВЯЩЕНО ВЕКАМИ

Раздельное питание — проверенный веками и в веках опыт человечества. Он нашел отражение в догматах различных мировых религий. Если отложить в сторону идеологическую подоплеку, то требование поститься, запреты на ту или иную пищу — есть не что иное, как проповедь раздельного питания. Не случайно самые современные диетические методики опираются на разгрузочные диеты и разгрузочные дни. В основе — ограни-

чения в еде. Пациенту предлагают есть только яблоки, только творог с кефиром или нежирное мясо.

Идея раздельного питания вновь и вновь овладевает массами. В такой живучести что-то есть, не правда ли? Недаром стандартный комплексный обед многих поколений «Щи да каша — пища наша» никогда не приедается. Эти блюда не заставляют желудок вырабатывать одновременно различные по составу желудочные соки.

Интерес к раздельному питанию возродил в начале прошлого века американский врач Герберт Шелтон. Суть его системы — в максимальном облегчении процесса пищеварения. К примеру, он настойчиво предлагал отделять крахмалы от белков. Ведь крахмалы перевариваются в желудке ферментом, поступающим вместе со слюной, а белкам требуется соляная кислота. Но она же подавляет переваривание крахмалов.

В основе запретов и строгих предписаний древних религий лежит все-таки физиология. Учения эти зародились в

странах с теплым климатом, потому в требованиях хранить и готовить мясо и молоко в разной посуде нет ничего удивительного. Попав в благоприятную для размножения среду, перескочив с молока на мясо или с пучка зелени на крем пирожного, микробы в мгновение ока могут превратить в отраву самое соблазнительное кушанье. Вот и отъявленные атеисты с учеными степенями вторят: мясо, рыбу, творог, овощи и фрукты надо разделять на разных досках. Наиболее дотошные из них добавляют: нельзя продукты нести с рынка или из магазина вперемешку и хранить вповалку в холодильнике.

Интересно, что иные из привычных составляющих наших блюд «вступают в бой между собой» прямо в салатнице или тарелке, не дожидаясь, пока мы их прожужим и проглотим. К примеру, ферменты, содержащиеся в огурцах, разрушают аскорбиновую кислоту помидоров — наиболее ценный их компонент. Получается, что, пока мы шинковали да глазели на красно-зеленую массу, от помидоров осталось одно название.

Иные полезные свойства овощей, как уже говорили, может «убить на корню» способ приготовления. Когда морковь сварена, каротин — её самое ценное качество — усваивается организмом лишь на несколько процентов. Если хотите, чтобы морковь принесла пользу, — ешьте её натертой или обжаренной в масле.

Что же, скажет доверчивый читатель, отказаться от горячей пищи и полностью перейти на сыроедение? Зачем впадать в крайности, все хорошо в меру. И первым в ряду того, чего желательно придерживаться, стоит раздельное питание. Не доведенное до абсурда, не «только так и не иначе», но все-таки. Следование наставлениям, сведенным в «Таблицу сочетаемости продуктов для питания» (см. стр. 26), еще никому вреда не приносило. Только пользу.

ДВЕНАДЦАТЬ КОММЕНТАРИЕВ К ТАБЛИЦЕ

Светлые клеточки в таблице свидетельствуют об удачном или возможном сочетании пищи, заштрихованные — о сочетании, которое может принести неприятности. А вот поговорки, с которых начинается каждый из комментариев, можно отложить в сторону. У них функция примерно такая же,

как у зелени на буженине или бутерброде с икрой. Внимание привлекла — и спасибо.

1. «Заболел живот — держи пустым рот». Почему желудок расстраивается и вопиет болью? Да потому, что он таким образом реагирует на плохую сочетаемость съеденной пищи.

2. «Добрый повар стоит семи докторов». Еще бы. Уж повар постарается так развести мясо и хлеб, чтобы живот наш не напоминал ворчливого пенсионера. Ибо пока мясо переваривается, хлеб в желудке успевает «забродить».

3. «Девять десятых нашего счастья покоятся на здоровье». А лучший способ сберечь здоровье — не забывать, что белки и углеводы несовместимы в одном блюде.

4. «Смолоду прорешка — под старость дыра». Не только честь, но и здоровье надо беречь смолоду. Это удастся, если не смешивать между собой белки, углеводы и живые продукты. К белкам Шелтон относил мясо, рыбу, птицу, молоко и его производные, яйца, орехи, зернобобовые. К углеводам — крахмал, сахар, муку и её производные, крупы, картофель, варенье, конфеты, мед. К живым продуктам — овощи, фрукты, ягоды, грибы.

5. «Жирного понемножку, чтобы живот не болел». Понятно почему: наиболее трудная для переваривания пища — животные белки.

6. «Научись ценить здоровье прежде, чем заболеешь». Всегда можно найти более-менее удобоваримое сочетание продуктов. Для мяса, например, лучший гарнир — это зеленые, не крахмалистые овощи (крахмала много в кукурузе, горохе, картофеле). Они нейтрализуют вредные свойства белков животного происхождения, способствуют их перевариванию, выводят из крови лишний холестерин.

7. «Ешь просто — проживешь до ста». Белки животного и растительного происхождения не следует смешивать в одном блюде, каждый из них требует особой пищеварительной секреции и различного времени для переваривания. Антипример: жирная свинина с гороховой кашей.

8. «Сладкая еда полезна для тела, но вредна для костей». В смысле, для костей — тоже. Сладости быстрее всего в желудке усваиваются, не случайно кухни большинства народов мира откладывают их на десерт. Сладкие булочки или пирожки (на сахаре, к меду это не относится) могут доставить неприятности. Из-за мучного сладости задерживаются в желудке, грозят изжогой и отрыжкой.

ТАБЛИЦА СОЧЕТАЕМОСТИ ПРОДУКТОВ ДЛЯ ПИТАНИЯ

Продукты	Мясо, птица, рыба	Яйца	Масло сливочное, сливки	Сметана	Молоко	Творог, кисло-мол. пр.	Сыр	Масло растительное	Сахар, конд. изделия	Хлеб, крупы, картофель	Фрукты сладкие	Фрукты кисл., помидоры	Овощи крахмалистые	Овощи зелёные некрах.	Орехи	Зерно-бобовые
Мясо, птица, рыба																
Яйца																
Масло сливочное, сливки																
Сметана																
Молоко																
Творог, кисло-мол. пр.																
Сыр																
Масло растительное																
Сахар, конд. изделия																
Хлеб, крупы, картофель																
Фрукты сладкие																
Фрукты кисл., помидоры																
Овощи зелёные некрах.																
Овощи крахмалистые																
Орехи																
Зернобобовые																

Примечание. Заштрихованные клеточки таблицы указывают на нежелательное и, если хотите, противопоказанное сочетание продуктов для питания. Незаштрихованные — удачное, весьма приемлемое сочетание. Кругами отмечено возможное сочетание.

9. «Кашу маслом не испортишь». Правило безошибочное, но нуждающееся в уточнении: смотря каким маслом. Растительные белки — фасоль, чечевица, горох, кукуруза — трудны для переваривания, поэтому лучше их сдабривать «легкими» жирами: сметаной или растительным маслом.

10. «Для старика вредна молодая жена, для желудка — обжорство». Животные белки и крахмалистые гарниры — наиболее калорийная пища, их смешивать в одном блюде небезопасно в молодом возрасте, а уж в пожилом, когда организму не требуется много энергии, — вредно.

11. «Борщ без каши — вдовец, каша без борща — вдова». Первое и второе должны обязательно присутствовать на обеденном столе.

12. «Кто ест, когда сыт, тот зубами роет себе могилу». Людям, которым никак не удастся унять габариты собственного тела, следовало бы повнимательнее присмотреться к клеточкам «Таблицы сочетаемости». А присмотревшись, изменить подход к питанию. Все лучше, дешевле и, главное, безопаснее, чем глотать без разбору пилюли от ожирения.

* * *

В качестве затравки к комментариям использованы поговорки разных народов мира. Еще парочка на закуску. «Лучшие врачи в мире — диета, свет, воздух, движение и вода». Обратите внимание, в начале списка — отношение к пище, и уж потом — все остальные радости жизни. И опять мудрость с зачином «лучше». «Лучше есть пшено с улыбкой, чем рис — хмуря брови». Почему рис — понятно, поговорка китайская. Рекомендация же не падать духом касается всех нас, независимо от цвета кожи, благосостояния и образа мыслей. Или, как говорят политики, менталитета.

ПРЕДЪЯВИТЕ ГРУППУ КРОВИ!

Многие идеи отдельного питания, предложенные Гербертом Шелтоном, вошли составной частью в новейшие трактаты по диетологии. В частности, нынче весьма популярны книги диетолога во втором поколении Питера Д'Адамо. При составлении лечебных диет он отталкивается от иммунной системы человека, то есть от его крови.

Давно известно, человеческая кровь на генетическом

уровне делится на четыре группы. Расхождения между группами крови куда значительнее, чем различия между людьми по цвету кожи и волос, разрезу глаз и форме носа. Внешние признаки за тысячелетнюю историю развития человечества менялись быстрее.

— Группа крови 0 (I) — самая древняя. Около 60 тысяч лет тому назад все люди на Земле имели одинаковую группу крови — нулевую или первую, по нынешней идентификации. Любопытно, что примерно к этому же сроку относят появление человека разумного. Недаром на языках большинства народов мира созвездие Большая Медведица называется одинаково, хотя напоминает скорее ковш, чем контуры этого животного. Астрономы реконструировали карту звездного неба вспять и оказалось, что в ту доисторическую эпоху созвездие действительно смахивало на медведицу.

Лишь через 40 тысяч лет появились на планете люди с группой крови А (II). Еще позднее, примерно, во времена строительства Египетских пирамид, возникла группа крови В (III). Ну а группа крови АВ (IV), похоже, свидетельница расцвета древнегреческой цивилизации, ровесница основания Рима.

Антропологи, изучающие происхождение и эволюцию человека, подтвердят: деление по группам крови совпадает по времени с изменениями в хозяйственной деятельности наших далеких предков. Группа крови 0 характерна для охотников, каковыми и были первые разумные люди на Земле. В свободное от выслеживания мамонтов время они собирали съедобные плоды, коренья, насекомых. Пользовались, как бы теперь сказали авторы рекламных текстов, плодами природы и этим вполне удовлетворяли свои потребности и потребности своей стаи.

Группа крови А появилась вместе с земледельцами, людьми, перешедшими к оседлому образу жизни и твердо усвоившими принцип: что посеешь, то и пожнешь. Может быть, рацион у этих людей был беднее, чем у охотников, белки да жиры животного происхождения напрочь отсутствовали, зато наличие пищи зависело не столько от удачи да везения, сколько от собственного труда. Вынужденным вегетарианцам приходилось съедать большие порции еды, чтобы насытиться — но это уже второй вопрос. Кстати сказать, неплохо отразившийся на развитии пищеварительного тракта.

Следующая группа крови — В — обязана своему происхождению кочевникам. Людям, которые научились приручать домашних животных и драть с них семь шкур вместе с мясом и молоком. Каковыми продуктами они преимущественно и питались. Имея под рукой столь неприхотливые транспортные средства, как лошади да верблюды, осваивать все новые и новые пастбища было для них делом техники. История переселения народов свидетельствует: охотники-завоеватели при этом не шибко ломали голову над нуждами мирных хлебопашцев.

Они, хлебопашцы, тоже пригодились. Хотя бы в качестве бесплатной рабочей силы. Или для каких других нужд. В результате появились носители группы крови АВ — эдакая помесь двух предыдущих составляющих населения планеты. Плод получился еще более активным, поскольку вобрал в себя черты обеих ветвей пассионарных (термин историка Льва Гумилева) предков.

Природа — консервативна. Уже сколько тысяч лет человеку, вроде бы, не нужен аппендикс. Но она от него не открестилась. До сих пор какие-то полезные для организма функции этот рудиментарный орган все-таки выполняет. Недаром врачи давно отказались от поголовного удаления аппендиксов в детском возрасте.

Еще меньше подвержена изменению иммунная система человека. Поэтому есть резон при лечении — особенно болезней, связанных с пищеварительным трактом и лишним весом, — разрабатывать диеты с оглядкой на группу крови. Действительно, она точнее укажет, какому пациенту, скажем, полезна вегетарианская пища, а какому — мясомолочная.

Однако, если бы рацион питания можно было просто наложить на группу крови, люди давно бы до этой методики додумались. Сложности на пути есть и большие — видно по диетам, предлагаемым упомянутым американским доктором Д'Адамо. Читатель обратил внимание — Шелтон делил продукты для питания на четыре группы. А новомодный заокеанский специалист — на шестнадцать. Можете убедиться!

- Мясо и домашняя птица.
- Морские продукты.
- Молочные продукты и яйца.
- Масла и жиры.
- Орехи и семена.

- Плоды бобовых растений.
- Злаки и крупы.
- Хлеб и сдоба.
- Зерна и макароны.
- Овощи.
- Фрукты и ягоды.
- Соки и жидкости.
- Пряности и специи.
- Приправы.
- Травяные чаи (настои).
- Прочие напитки.

Это бы еще ничего. Не заблудились в четырех соснах, не заблудимся и в шестнадцати! Но дальше начинается самое интересное. Каждый из шестнадцати пунктов делится на подпункты, детализируется сортами хлеба, чая, мясных, молочных изделий, названиями овощей, фруктов и соков из них. Трехзначное и даже четырехзначное число! Затем вся эта съедобная биомасса делится на три категории: особо полезные, нейтральные и нежелательные (при данной группе крови) продукты для питания.

Чтобы в столь сложном лабиринте разобраться и найти единственно верную дорогу к выздоровлению, пациенту требуется иметь несколько высших образований, включая медицинское и филологическое. Правда, последователи заокеанской моды в наших широтах, в частности, один популярный московский доктор, свели обилие рекомендованных продуктов всего-то к 120 наименованиям. Хотя и здесь, согласитесь, тоже без хорошей пол-литры (плата за анализ крови в специализированной клинике) не разберешься.

...В недавние годы при строительстве разного рода объектов у нас часто приносилось в жертву здоровье современников. Или здоровье будущих поколений.

А вот римляне при Юлии Цезаре выбирали тщательнейшим образом место для любого временного поселения (даже не города). Приносили в жертву языческим богам местных представителей мелкого и крупного рогатого скота. Не по разу, по несколько раз. И только если внутренности животного — печень, почки, легкие — не были поражены болезнями, приступали к строительству.

Но я отвлекся. Думаю, от группы крови, как от любой научной «печки», можно и нужно «танцевать». В том числе

при определении профилактической и лечебной диеты. Единственное что — такая методика не может быть панацеей от всего списка болезней. Это раз. А второе — она должна применяться в комплексе с остальными апробированными методами и методиками.

Здоровье у нас — одно. Оно — не повод для эксперимента. Не будем торопиться, подождем, пока очередной Архимед найдет точку опоры. А пока он её не предъявит — только ему одному верить не будем. Посоветуемся и с другими специалистами.



УЧИТЬСЯ, УЧИТЬСЯ И УЧИТЬСЯ... СЧИТАТЬ!

Приведение в норму массы тела — никакая не прихоть, а первейшая необходимость. Не буду сгущать краски и говорить, что это вопрос жизни и смерти. Но что вопрос нормального, не омраченного болью, существования — точно. Лишний вес не только смещает центр тяжести (дислоцируется в поясничном отделе позвоночника), но и наваливается на больные суставы, которым и без того трудно справляться со своими обязанностями.

В том числе наваливается на шейный отдел позвоночника. А от его состояния зависит кровообращение мозга.

О способах похудеть мы достаточно поговорили. Не все стопроцентно надежны. Известный кинорежиссер Эльдар Рязанов с лишним весом безрезультатно борется всю жизнь. И то сказать, когда килограммы не отражаются на здоровье, не чреваты болями — пусть себе будут. Костюмы, бóльшие на один-два-три размера, стоят не намного дороже. Авторы юбилейных статей по случаю круглой даты Эльдара Александровича не обошли вниманием его отношение к еде. Человек любит много и вкусно поесть. Однако без жены за стол не садится, и если она показывает взглядом, что этого блюда достаточно, а того можно еще кусочек — супруг беспрекословно подчиняется. Молча и покорно.

Не всем так везет в жизни. Не к каждому из нас приставлен человек, для которого не составляет труда и даже приятно следить за соблюдением нашей диеты. Что же делать? Не

жить же по принципу «Пусть лучше пузо лопнет!». Когда что-то в организме человека лопается — неважно, живот или незаметный хрящик, — следом обрывается сама жизнь. И рад бы спохватиться, да поздно. Прав поэт:

*Легкой жизни я просил у Бога,
Легкой смерти надо бы просить...*

Чтобы оградить себя от преждевременного мрачного финала, придется самому следить за рационом. Как бы эта обязанность ни колебала в ваших глазах привлекательность любимых блюд, научимся сверять количество калорий, указанных на этикетках продуктов для питания, с цифрой, которую в нашем возрасте желательно не переступать. «Мы не так воспитаны, мы не бухгалтера!..» Нечем хвастать! Станешь сам для себя бухгалтером. Это не менее важно, чем «закаляться, как сталь». Если хочешь быть здоров.

Разве может человек средних лет упускать из виду, что полукилограммовый тортик сполна обеспечит его энергией, которой с лихвой хватит на целый день активной работы. И еще на замену плотного завтрака останется. Впрочем, зачем я разжевываю? Считайте сами, время от времени сверяйтесь с ориентировочной чертой среднесуточного потребления калорий. Учитесь обрезать свое меню. Хотя бы на время лечения.

Прошу еще раз прокрутить угрозу Остапа Бендера, считавшего, что за каждую скормленную калорию Киса Воробьянинов обязан оказать ему энное количество реальных услуг. Не такой уж добряк и щедрая душа был этот Остап. Скорее — кровосос. Какие-то сто граммов чернушки (ржаного хлеба) вмещают 214 килокалорий. Неужто Великий комбинатор собирался отламывать от кусочка хлеба по одной калории? По килокалории — и то без аптечных весов не обойтись.

Итак, как говорили кавезнщики, «Берите в руки карандаш — мы начинаем...» Вот именно, считать калории. Как увидим, что их количество зашкаливает за возрастную норму, — отказываемся от самого любимого блюда. Когда выздоровеем, у нас еще будет не одна возможность наверстать упущенное.

Заметим: три кита, на которых стоит наша еда — жиры, белки и углеводы — в разных пропорциях наличествуют почти в каждом блюде. Почти, но не везде. В овощах, фруктах и соках жиры, за редким исключением, напрочь отсутствуют, а в рыбе, мясе домашних животных, некоторых

видах сыров, консервов и колбас — нет углеводов. Или их там сравнительно немного. Что, впрочем, не влияет на энергетическую ценность (калорийность) продуктов для питания, которая добивается за счет имеющихся в наличии белков и жиров. А овощам питательность добавляют углеводы. Чем овощи «крахмалистей» — зеленый горошек, картофель, — тем большей энергетической емкостью они обладают.

Итак, сколько же килокалорий содержится в 100 граммах наиболее популярных продуктов? Начинаем, по Шелтону, с овощей, фруктов, ягод и грибов. Он их объединял общим заголовком:

«ЖИВЫЕ ПРОДУКТЫ»

Как ни странно, больше всего энергии — в чесноке, в 100 граммах запакованы 106 ккал. Далее идут картофель — 83, зеленый горошек — 72, хрен — 71, свекла 48 ккал. Остальные овощи расположились в промежутке между 43 (лук репчатый) и 10 (огурцы парниковые). В огурцах, выращенных на открытом грунте, энергии чуток побольше — 15 ккал. В капусте (в среднем) — 30, в кабачках и красном сладком перце — 27, в баклажанах — 24, в томатах — 19 (в парниковых — 14), в спарже — 32, в щавеле — 28 ккал. Правда, в петрушке (зелени) — целых 45, а в корнях и того больше — 47 ккал, но из одной петрушки салат не приготовишь. Кстати, листья салата по энергетике — ближайшие родственники огурцов, всего 14 ккал.

Тыква недалеко ушла от представителей своего семейства кабачковых — 29 ккал. Зато арбуз и дыня помогут если не насытиться, то хотя бы заморить червячка — 38 и 39 ккал.

Среди фруктов и ягод по калорийности лидируют колониальные, как прежде говаривали, товары: финики — 281, бананы — 91, виноград — 69, хурма — 62, инжир — 56 ккал. Родной шиповник, хоть его из-за колючих семян есть неудобно, может поспорить с иным заморским гостем — 100 ккал. Впрочем, не только он. Вишня, черешня, шелковица, черноплодная рябина превышают на один-пять и более пунктов ананас (48 ккал), апельсин и мандарин (38), грейпфрут (35), лимон (31). Сливы, яблоки, груши также обгоняют их по питательности чуть ли не в полтора раза. В одном ряду с яблоками и грушами — малина, смородина

(белая, красная и черная), черника. Чуток поотстают от цитрусовых по количеству калорий лишь клюква с облепихой. Но у них есть другие достоинства, которые с лихвой перекрывают этот недостаток.

А вот сушеными фруктами — курагой, изюмом, вишней, грушей, черносливом, яблоками — можно основательно перебить аппетит. Здесь количество килокалорий в 100 граммах продукта колеблется в пределах от 246 (груша) до 292 (вишня). Не отстает сушеный шиповник — 253 ккал.

Грибы по своим питательным свойствам фактически являются пищевыми добавками. Набить живот ими можно, а утолить голод — вряд ли. По энергонасыщенности белые, подберезовики, подосиновики и сыроежки в лучшем случае равны красному перцу или помидорам. Зато сушеные белые грибы — это уже нечто. В 100 граммах — 209 ккал, десятая часть дневного рациона женщины, страстно желающей похудеть.

Чтоб не забыть! Овощи в квашеном и соленом виде — капуста, огурцы, помидоры — не прибавляют себе калорий вместе с солью да маринадом. И не надо. Они ведь призваны разжигать аппетит, а не удовлетворять его.

Зато орехи и семечки — очень даже калорийная пища. Причем, соотношение между привозными и местными сортами — обратное по сравнению с фруктами. Чемпионом, безусловно, является лесной орех фундук — 704 ккал, у грецкого ореха и миндаля, соответственно, 648 и 645 ккал на 100 г, в зернах подсолнечника, в тех самых семечках, чья шелуха устилает не только сельские завалинки, но и вагоны общественного транспорта, — 578 ккал на 100 граммов. У привозного земляного ореха — арахиса — на счету 548 ккал. Прикинем: съеденный за приятной беседой килограмм зерен семечек равнозначен двойной дневной норме килокалорий для человека в расцвете сил и трудоспособности. Так что стакан семечек, благодаря которому иная женщина намеревается обмануть свой аппетит, превышает по количеству калорий пирожное, от которого она бежит, как черт от ладана.

КРУПЫ, ХЛЕБ, МУКА, СЛАДОСТИ

Редкая рыба, птица или какое мясное блюдо могут поспорить по количеству калорий с кашами из привычных с детства круп. Вне конкуренции — овсяная и геркулесовая,

соответственно, 345 и 355 ккалорий. Хочешь, не хочешь, а придешь к выводу, что «Овсянка, сэр!» — это вам не фигли-мигли. Гречка, манная, перловая, пшено, рис, ячневая, кукурузная крупы отступают от лидеров на 25—30 пунктов. Так же, как и горох, фасоль и чечевица. Зато соя — за счет растительных жиров — достигла отметки в 395 ккал на 100 г.

Примерно на уровне круп по наличию калорий находится пшеничная и ржаная мука. 100 граммов ржаного хлеба обеспечивают 214 ккал, пшеничного — 254. В 100 граммах выпечки из сдобного теста уже почти 300 ккал. В баранках, сушках, сухарях и того более — в 100 граммах сливочных сухарей, например, без малого 400 ккал. Совсем не абстрактная пища — пряники и вафли: в ста граммах намного больше 300 ккал. Ну а в пирожном с кремом (в каждой порции!) — по 500 ккал с большим гаком, как говорят украинцы.

Сладости, из-за своей обильной углеводной составляющей, способны накачать вес с напором автомобильного насоса. Судите сами: в 100 граммах мармелада или карамелек — 296 ккал, зефира — 299, меда — 308, сахара — 374, драже — 384, ириса — 387 ккал. В шоколаде — от 540 (в темном) до 550 (в молочном) ккал. Те хитрецы, которые уверены, что борются с лишним весом, заменяя шоколад другими сладостями, могут обмануть себя, но не напольные весы. Потому что, скажем, в 100 граммах подсолнечной халвы — 516 ккал. Согласитесь, ликвидировать такой разрыв можно всего за пол-укуса.

Чашечка кофе «для завязки разговора» ничем не грозит — 15 ккал, со сливками и сахаром — уже 90 ккал. А в ста граммах «постного» сливочного мороженого — 190 ккал.

МОЛОКО, РЫБА, НАПИТКИ

В стакане молока — более 100 ккал. Вместе с горбушкой хлеба получается пусть не сытный, но вполне приемлемый легкий завтрак. Примерно столько же энергии поставляют нам кефир, простокваша и йогурт. В нежирных сортах калорий почти вдвое меньше, а в ряженке и в ацидофильном молоке — на треть больше. В 10-процентных сливках и сметане — 118 и 116 ккал, в 20-процентных — 205 и 206. Разумеется, речь об усредненной продукции молочных заводов. Молоко и творог, купленные на рынке, чаще всего ока-

зываются жирнее и питательнее. В магазины творог поступает трех видов — нежирный (86), полужирный (156) и жирный (226) ккал. У сырков и творожной массы (из-за сахарной составляющей) килокалорий больше — 340. Так же, как в популярной стуженке — 315.

Достаточно калорийна брынза из коровьего молока — 260. Плавленые сыры уступают брынзе — в них 226 ккал. А вот твердые сыры почти догоняют лидера среди молочных продуктов — сухое молоко (475 ккал). В сыре, который промышленность выпускает под названием «Швейцарский» — 396, в «Российском» — 371, в «Голландском» — 362 и лишь в «Пошехонском» — 334 ккал.

Морская рыба в целом питательнее пресноводной. Хотя встречаются исключения из правила. Если подходить к ценности рыбы с точки зрения её калорийности, то на первом месте окажется угорь — 333, далее расположились стерлядь — 320, сайра крупная — 262, сельдь — 242, семга — 219, минога — 166, осетр — 164, мойва — 157, скумбрия — 153, горбуша — 147, сом — 144, сайра мелкая — 143, кета — 138 ккал.

Во вторую часть списка поместим рыб, чья пищевая ценность не намного превышает сто единиц. В порядке убывания: салака, сазан, ставрида, окунь морской, лещ, палтус...

Остальные наши знакомые не дотягивают до ста. Ближе всех к планке подошел карп — 96, угорь морской — 94, корюшка — 92, камбала — 88, карась — 87. Остальные — судак, треска, налим, окунь речной, хек, щука — крутятся возле цифры 80. Ниже всех расположился минтай — 70 ккал. Недаром же поморы, издревле промышлявшие рыбу в Белом море, не тратили время на запоминание названий видов рыб. Обходились двумя категориями. «Рыбой» называли семгу, все остальное — «сором». Еще недавно в межсезонье, когда семга шла на нерест, рыболовецкие колхозы отправляли специальные бригады для ловли «сорной рыбы» — окуня и щуки — в места нереста семги. Этим же бригадам вменялось в обязанность отгонять морского зверя от устьев рек, куда семга устремляется на «пресницу».

При горячем копчении питательная ценность рыбы увеличивается. Что же касается рыбных консервов, их энергетическая составляющая напечатана на каждой этикетке банки. Меньше всего калорий в натуральных консервах, даже

если это кета или горбуша. Минимальной энергетической ценностью обладают рыбные консервы в томате, они разве на 10—20 пунктов выше, чем натуральные. Все из-за углеводов, которые добавляет томатная паста. Консервы в масле — почти в два раза питательней натуральных. Здесь вне конкуренции — шпроты. Особняком стоит печень трески, она во всех смыслах — король рыбных консервов: в 100 г — 613 ккал.

Красная и черная икра по калориям значительно уступают рыбным консервам в масле. В кетовой — 251, в осетровой — 203 ккал. Икра леща и минтая отстали. Приятно, что по цене — тоже.

Кальмары, крабы, креветки, трепанги в калорийности уступают даже рыбам третьей категории по принятой нами классификации. А морская капуста вообще мечта человека, желающего похудеть. В 100 граммах всего 5 ккал. Почти в четыре раза меньше, чем в самом диетическом томатном соке, в 5—6—7 раз меньше, чем в пиве и в десять-одиннадцать раз меньше, чем в абрикосовом, апельсиновом, виноградном, вишневом и свекольном соках.

Алкогольные напитки, в отличие от безалкогольных, содержат приличное количество энергии. В 100 г виноградного столового вина примерно столько же калорий, сколько в 400 г трески. Или лабардан-са, как треску называли современники Гоголя. Лабардан-сом за завтраком потчевал Хлестакова Артемий Филиппович Земляника в богоугодном заведении (больнице), где «больной не успеет войти, как уже здоров: и не столько медикаментами, как честностью и порядком». Видите, наши предки имели полное представление о пользе рыбных блюд!

МЯСО, ПТИЦА, ЯЙЦА, ЖИРЫ

Среди мяса домашних животных по питательности впереди жирная свинина, в 100 граммах — 489 ккал. Затем, в порядке убывания, расположились: нежирная свинина — 316, баранина — 203, крольчатина — 199, говядина — 187, конина — 143, телятина — 90 ккал. У мяса домашней птицы — своя субординация: гусь — 364, утка — 346, индейка — 197, курица — 165, цыплята — 156 ккал.

Субпродукты домашних животных в большинстве не до-

тягивают до 100 ккал на 100 г. Эту цифру почти вдвое перекрывают лишь вымя да языки — говяжьи или свиные.

Об энергетической ценности колбас говорить нынче сложновато, слишком много сортов развелось. Меньше всего калорий — в вареных колбасах и сосисках с сардельками. Но и здесь есть свои аутсайдеры («Диетическая» — 170) и лидеры («Любительская» — 301, «Телячья» — 316, свиные сардельки — 332 ккал). Варено-копченые колбасы балансируют на грани 400 ккал, у полукопченых разброс побольше, от 259 («Минская») до 466 («Краковская»). Наиболее калорийны сырокопченые колбасы, здесь уж планка на уровне 500 ккал.

В пожилом возрасте от копченостей (неважно, это мясо или рыба) следует отказаться. В том числе — из-за повышенной калорийности этих продуктов для питания. В сырокопченой корейке — 467 ккал, а в сырокопченой грудинке — 632 ккал.

О мясных консервах особо распространяться не будем, достаточно взглянуть на этикетку — там все подсчитано. Меньше всего энергетических «градусов» в говяжьем завтраке туриста (176 ккал), больше всего — в тушеной свинине (349).

Наконец, самый диетический продукт, как долго считалось, — яйца. Новейшие исследования не слишком поколебали это утверждение. С тем лишь замечанием, что если уж злоупотребление шиповником может привести к негативным последствиям, то яйца утром, в обед и вечером да еще месяц за месяцем без перерыва — совсем не подарок.

Завхоз 2-го дома Старсобеса, голубой воришка Александр Яковлевич («Двенадцать стульев» Ильфа и Петрова) в знаменитом лозунге «Одно яйцо содержит столько же жиров, сколько 1/2 фунта мяса» опять-таки обжулил постояльцев богадельни. В яйце жиров в несколько раз меньше, чем в самой обезжиренной конине. А по количеству калорий яйца значительно отстают от мяса. В 100 г куриных яиц — 157, в таком же количестве перепелиных — 168 ккал. А вот в сухом белке, яичном порошке и сухом желтке энергетической ценности гораздо больше — соответственно, 336, 542 и 623 ккал. Но уплетать ложкой эти порошки не рекомендую. Полезней и вкуснее разбавить хотя бы молоком и приготовить омлет. Интересно, что сухое молоко почти не уступает в энергетической ценности яичному порошку.

Был случай, предложил хозяину модного ресторана указывать в меню не только стоимость блюд, но и количество калорий. Отказался. Наотрез. Объяснил, что эти цифры отпугнут посетительниц сильнее, чем самая крутая цена.

Завершают парад калорий — жиры. Расставим их по ранжиру в порядке убывания энергетической ценности. Впору удивиться, но открывает список растительное масло — 899 ккал. Однако если вспомнить, что рыбные консервы в масле почти вдвое сытнее, чем они же в натуральном соку — все станет на свои места. Действительно, эти диетические со всех сторон жиры, которые легче всего усваиваются организмом, поставляют нам максимум калорий. Далее идут: топленый бараний или говяжий жиры — 897, масло сливочное топленое — 887, свиное сало без шкурки — 816, сливочное масло — 748, молочный маргарин — 746, бутербродный маргарин — 744, майонез — 627 ккал.

* * *

Прекрасно понимаю, что если всю эту цифирь выучить назубок — уже похудеешь. Однако время от времени пропускать меню через калькулятор все же не помешает. Глядишь, и приведете вес в оптимальное состояние. То есть поставите заслон болезням. Чего от души желаю.



имеется одна общая черта — свою продукцию расхваливают фирмы-производители.

Так и хочется порой под зазывными плакатами приписать мелким почерком — на манер сноски под рекламой сигарет и спиртного — слова великого Мольера: «Люди почти всегда умирают от лекарств, а не от болезней». Понятно, лекарство, принятое не по назначению специалиста, сплошь и рядом оборачивается ядом. А дирижеры рекламных «артподготовок» пытаются установить контакты с больными через голову врача. И наши люди, выученные верить настенным изображениям и теле-радио-печатному слову, принимают сказочные обещания за чистую монету...

Мы с вами взглянем со стороны потребителя на обильный рынок препаратов, призванных устранять (купировать) боль, восстанавливать деятельность мозга и нервной системы. Выражаясь словами сатирика, обратим внимание на «лекарства, которые лечат».

Есть все основания утверждать, что Институту проблем боли за годы работы удалось отобрать медикаменты, кото-

СПРОС НА МЕДИКАМЕНТЫ ДОЛЖНЫ ФОРМИРОВАТЬ ВРАЧИ

Продукты — продуктами, но знать, какие лекарства способны восстанавливать нервную систему, тоже не помешает. Хотя бы потому, что нынче реклама лекарств, особенно производимых за рубежом, затмевает по количеству теле-радио-плакатных залпов пиво, прокладки и памперсы. У наших же

рые реально помогают пациентам, страдающим неврологической недостаточностью. Эти лекарственные препараты можно рекомендовать при нарушениях развития мозга, его травмах, при сосудистых катастрофах мозга, поражениях спинного мозга, периферических нервных стволов и вегетативной нервной системы. Сотни и тысячи историй болезни со счастливым концом — тому подтверждение.

Что же касается применения лекарств в каждом отдельном случае, то тут, разумеется, первое слово — за лечащим врачом.

Информация о медикаментах намеренно изложена в облегченном, доходчивом виде. Специалистов отсылаем к инструкциям, сопровождающим каждую упаковку лекарства, и к специальной литературе.

Одной из причин, побудивших автора взяться за перо, является убежденность в том, что руководить спросом на медикаменты должны прежде всего врачи.

ЦЕРЕБРОЛИЗИН (CEREBROLISIN)

«Укрепляющий мозг» — так переводится с научной латыни название препарата. И это не преувеличение. Более уникального лекарства за всю историю человечества, возможно, не было создано. Автор данной публикации ежедневно вводит больным инъекции церебролизина и каждый раз вместе с пациентами убеждается в его чудодейственных возможностях. Вполне вероятно, что нигде в мире церебролизин не применяется столь активно, как в Институте проблем боли.

Церебролизин вошел в медицинскую практику свыше полувека назад. Среди препаратов-долгожителей его можно сравнить разве что с аспирином. Инструкция, прилагаемая к упаковке этого лекарства, начинается со слов: «Пептидергический модулятор, обладающий уникальным полифункциональным органоспецифическим действием на головной мозг, единственный доступный ноотропный препарат с доказанной нейротрофической активностью».

Изготавливают препарат из головного мозга свиней с помощью современной биотехнологии. Активная фракция представлена пептидами. 1 мл церебролизина содержит 40 мг (0,04 г) освобожденного от белка гидролизата мозга. Имен-

но потому, что препарат освобожден от белка, аллергические реакции организма практически не наблюдаются. Активные нейропептиды препарата — таково их свойство — поступают непосредственно к нервным клеткам и:

- улучшают синтез белка в нейронах (прежде всего, в развивающемся мозге);
- повышают в нейронах энергетический метаболизм;
- защищают нейроны от различных токсичных воздействий — накопления в крови молочной кислоты, продуктов перекисного окисления липидов, свободных радикалов и пр., возникающих при гипоксических процессах;
- стимулирует дифференциацию нейронов при их развитии;
- способствует передаче нервных импульсов между нервными клетками.

Противопоказания. Острая почечная недостаточность, эпилептический статус (не эпилепсия!).

Относительные противопоказания. Аллергические диатезы.

Побочные явления. Практически отсутствуют — препарат не обладает мутагенным, пирогенным и аллергенным действием.

Выпускается в ампулах по 1,5 и 10 мл.

Вводится — внутримышечно и внутривенно. В практике Института проблем боли вводится метамерно.

В нейропедиатрической практике рекомендуется по 1—2 мл (до 1 мл на 10 кг массы тела) внутримышечно в течение месяца.

При метамерном введении — особо подчеркиваю! — обычно 2—3 мл церебролизина. В течение 5 дней. Повторные курсы лечения — 1 раз в 2—3 месяца.

Производится в Австрии, с недавних пор — и в Германии.

ТРИКОРТИН—1000 (TRICORTINI—1000)

Содержит фосфолипиды коры головного мозга (12 мг в ампуле) и 1000 мкг цианокобаламина — витамина В₁₂. Препарат относится к группе психостимулирующих и ноотропных средств и их комбинаций. Аналогов лекарству нет.

Показания. Гипоксические и дисметаболические состояния центральной нервной системы.

Побочные явления. Согласно инструкции изготовителя — не наблюдались. Не наблюдалось и нежелательное взаимодействие с другими медикаментами.

Выпускается в ампулах по 2 мл, 5 штук в упаковке.

Инъекции — 1 ампула в сутки.

Производится концерном Fidia в Италии.

НИЦЕТИЛ СИГМА-ТАУ (NICETILE SIGMA-TAU)

Выпускается также под названием ZIBREN.

Активное начало — ферменты, передающие нервное возбуждение. Препарат стимулирует выработку и накопление энергии в нейронах, предохраняет и восстанавливает нейроны центральной и периферической нервной системы.

Рекомендуется при первичных и вторичных поражениях нервной системы. Содержит фактор роста нервной ткани.

Противопоказаний нет, негативные явления от взаимодействия с другими препаратами не наблюдались.

Побочные явления. Возможно легкое возбуждение, но при уменьшении дозы препарата оно быстро сходит на нет. При внутривенном введении (вводится медленно!) возможно покраснение лица и ощущение жара.

Выпускается. Во флаконах в комплексе с ампулами (5 флаконов с порошком плюс 5 ампул с растворителем). В капсулах (в упаковке 30 капсул по 500 мг). В пакетиках (в упаковке 20 пакетиков по 500 мг).

Инъекции — внутримышечно или внутривенно. Капсулы глотают. Содержимое пакетиков предварительно растворяют в воде.

ЛИПОСОМ СИЛЬНЫЙ (LIPOSOM FORTE)

Активный компонент препарата — гипоталамические фосфолипиды (28 мг в ампуле). Способствует восстановлению «обрывов» в нервной системе, обусловленных, прежде всего, нейроэндокринными расстройствами.

Доза — одна ампула в день, внутримышечно или внутривенно.

Побочных явлений — нет, так же, как и негативных явлений при сочетании с другими медикаментами.

Выпускается в ампулах по 2 мл, 5 ампул в упаковке.

Производится концерном Fidia в Италии.

БОЛЮСЫ ХУАТО* (HUATUO PILLS)

Препарат состоит из тонкого порошка сухих экстрактов лекарственного растительного сырья: софоры японской, женьшеня, эфиопгона японского, горечавки крупнолистной, дудника даурского, любистка сычуаньского, элодии лекарственной и др., а также меда и активированного угля.

Показания.

- Нарушения мозгового и сердечного кровообращения.
- Состояние после перенесенного инсульта или предынсультные состояния.
- Атеросклероз.
- Гипертоническая болезнь.
- Стенокардия.
- Постинфарктный кардиосклероз.
- Дисциркуляторная энцефалопатия.
- Меньероподобные синдромы.
- Нейроциркуляторная дистония (прежнее определение — вегетососудистая дистония, или невроз сердца). Нарушения тонуса сосудов головного мозга, проявляющиеся болью в голове, шумом в ушах, головокружением, холодными пальцами рук, перепадами артериального давления, нарушениями сна (бессонница вечером, сонливость по утрам, прерывистый, поверхностный сон).
- Вегетососудистая дистония у курильщиков и лиц, злоупотребляющих алкоголем.
- Склонность к микротромбообразованию, установленная врачом.
- Угроза наследственного мозгового инсульта или инфаркта миокарда.
- Посттравматическая энцефалопатия.

Противопоказания. Не следует прибегать к Болюсам Хуато при беременности, кормлении грудью, а также лицам, которым по каким-либо причинам желательно воздержаться от применения медпрепаратов.

Побочные эффекты. В начале приема Болюсов Хуато возможен прилив крови к лицу — следствие расширения кровеносных сосудов.

* В названии — намек на китайское происхождение лекарства, Хуато — столь же почитаемый в Поднебесной врач, как на Западе — Гиппократ. А «боллюс» в переводе с латинского — большая пилюля.

Болюсы Хуато не следует применять раньше, чем через месяц после острого нарушения мозгового кровообращения (инсульта).

Выпускается в пилюлях по 500 штук в баночке.

Способ применения. Лечебно-профилактический курс — по 25 пилюль 2 раза в день в течение 2 месяцев, после каждых 11 дней приема необходимо делать перерыв на день. То есть, на курс лечения необходимы 6 упаковок Болюсов Хуато.

Болюсы Хуато не привязывают к приему пищи, однако все-таки лучше до еды или 2 часа спустя и, *обязательно*, отдельно от других лекарственных препаратов. Если проглотить пилюли затруднительно, их можно размять до порошкообразного состояния и развести в небольшом количестве жидкости.

Необходимо помнить! Пользоваться этим препаратом можно не ранее чем через месяц после острого инсульта. В дальнейшем, после лечебного курса, настает черед профилактического лечения — по два курса в год.

Если по истечении двух месяцев лечения больной и окружающие не заметят никаких улучшений, что бывает примерно в 2 случаях из 10, следует ограничиться лишь лечебно-профилактическими курсами. Однако отмечены случаи, когда значительный эффект давал о себе знать по прошествии 5—6 месяцев после лечебного курса.

Справка. Болюсы Хуато продаются в аптеках Киева.

Производятся в Китае.

ВАЗОЛАСТИК НОВЫЙ (VASELASTICA NEU)

Сырье для изготовления препарата — чеснок.

Показания.

- Атеросклеротические заболевания сосудов с нарушенной циркуляцией или микроциркуляцией, как, например, при склерозе мозга (нарушения памяти и концентрации внимания, депрессия, постапоплексический синдром, посттравматические нарушения циркуляции крови, гипотония).
- Склероз коронарных артерий (повреждение миокарда, порок сердца).
- Состояние после инфаркта миокарда, гипертония.
- Нарушения обмена веществ, отложения жира, холестерина и мочевой кислоты (подагра).

- Апоплексический инсульт, инфаркт миокарда, гангрена, подагрический приступ.

Противопоказания: опухоли.

Побочные явления. В течение двух часов после инъекции у больных атеросклерозом возможно головокружение.

Выпускается в ампулах по 2 мл. В упаковке по 10 или 25 ампул.

Курс лечения — в несколько этапов. Первый месяц — ежедневные инъекции по одной ампуле, затем 2 месяца — по одной ампуле 3 раза в неделю, в последующем — одна инъекция по одной ампуле в месяц.

При инсульте, инфаркте миокарда, гангрене, подагрическом приступе — 2—3 инъекции в день по одной ампуле вплоть до значительного улучшения, затем — по одной ампуле в сутки.

Следует учесть, что гипертоникам в период терапии вазоластиком назначается нормальное питание, содержащее соль и белок, а у больных диабетом регулярно контролируют наличие сахара в крови, ибо вазоластик, возможно, позволит уменьшить объем противодиабетических средств.

Примечание. В случае, если инъекции по каким-то причинам пациенту противопоказаны, можно развести одну-две ампулы вазоластика в четверти или в полстакане воды и медленно (не залпом!) выпить. Предварительно надо тщательно прополоскать рот.

Производится в Германии и Голландии (Vaselastin).

ГЛИАТИЛИН (GLIATILIN)

Глиатилин относится к группе новых соединений, оказывающих влияние на центральную нервную систему. Витаминоподобное вещество, составляющее основу препарата, является родным для нервной системы. А самое главное, препарат приготовлен таким образом, что высвобождается непосредственно в головном мозге. Тем самым улучшает передачу нервных импульсов, положительно влияет на мембраны нервных клеток, на кровоток в мозге и стимулирует обменные процессы в нем. Как показали исследования, препарат, к примеру, содействует восстановлению сознания при травматическом поражении головного мозга.

Показания.

- Острый период тяжелой черепно-мозговой травмы с пре-

имущественно стволовым уровнем поражения (нарушение сознания, коматозное состояние, очаговая полушарная симптоматика, симптомы поражения ствола мозга).

- Первичные и вторичные нарушения мыслительной функции у лиц пожилого возраста (потеря памяти, спутанность сознания, дезориентация, снижение мотивации и инициативности, потеря способности концентрироваться).
- Эмоциональная нестабильность, раздражительность, утрата интереса к жизни.
- Старческая псевдомеланхолия.

Противопоказания.

- Индивидуальная непереносимость препарата.
- Периоды беременности и кормления грудью.

Побочные эффекты. Возможно появление тошноты. После снижения дозировки тошнота исчезает.

Взаимодействие с другими препаратами не установлено.

Форма выпуска. Ампулы и капсулы. В упаковке — 3 ампулы по 4 мл (1 мг препарата в ампуле) или 14 капсул.

Дозы и способ приема. При острых состояниях глиатилин вводят (медленно!) внутримышечно или внутривенно — по 1 г (1 ампуле) в сутки. При хронической цереброваскулярной недостаточности назначают по 1 капсуле (400 мг) 3 раза в день, предпочтительно до еды.

Курс лечения. От 3 до 6 месяцев.

Производится в России.

ГЛИЦИН (GLYCINE)

Простейшая заменимая аминокислота, входит в состав многих белков, участвует в биосинтезе.

Получают препарат из хрящевой ткани крупного рогатого скота. В пищевом желатине — до 15 процентов глицина.

Лечебное воздействие. Глицин притормаживает нервные импульсы и регулирует обменные процессы в головном и спинном мозге, нормализует процессы возбуждения и торможения в центральной нервной системе, способствует умственной работоспособности, устраняет депрессивные нарушения, повышенную раздражительность. Препарат эффективен в качестве вспомогательного средства при эпилептических приступах. Нормализует сон. Свойства препарата таковы, что он легко проникает в мозг и в то же время быстро разрушается в печени.

Показания.

- Стрессовые состояния.
- Психоэмоциональное напряжение.
- Повышенная возбудимость.
- Эмоциональная лабильность.
- Неврозы, неврозоподобные состояния.
- Вегетососудистая дистония.
- Последствия нейроинфекций и черепно-мозговой травмы.
- Энцефалопатии (перинатальная и другие формы).
- Нарушение сна.
- Острое алкогольное опьянение.
- Снижение умственной работоспособности, в том числе у подростков с отклонениями в поведении.

Противопоказания. Повышенная чувствительность.

Побочные действия. Не выявлены.

График приема и дозы. Таблетка под язык — при психоэмоциональном напряжении, снижении памяти, внимания, умственной работоспособности. Детям с задержкой умственного развития, подросткам с отклонениями в поведении — по 0,1 г 2—3 раза в сутки в течение 14—30 дней. Суточная доза — 0,3 г, курсовая — 4,2—9 г.

При функциональных и органических поражениях нервной системы, сопровождающихся повышенной возбудимостью, эмоциональной неуравновешенностью и нарушениями сна, детям до 3 лет назначают по 0,05 г 2—3 раза в день в течение 7—14 дней. В дальнейшем — 0,05 г 1 раз в день в течение 7—10 дней. Суточная доза — 0,2 — 0,15 г, курсовая — 2,0 — 2,6 г. Детям старше трех лет и взрослым — по 2 таблетки 2—3 раза в день, курс лечения 7—14 дней. В случае необходимости курс повторяют.

При нарушении сна — по 0,05 — 0,1 г за 20 минут до сна или непосредственно перед сном. Детям до 3 лет — 0,05 г 2—3 раза в день в течение 7—14 дней. В следующие 7—10 дней — по 0,05 г, 1 раз в день. Суточная доза — 0,1 — 0,4 г, курсовая — 2 — 2,6 г.

Меры предосторожности. Пациентам со склонностью к апатии глицин назначают в меньших дозах — при условии регулярного контроля артериального давления. Если оно снижается по сравнению с привычным уровнем, прием глицина следует прекратить.

ЖЕНЬШЕНЬ (GINSENI)

Препараты из корня женьшеня оказывают стимулирующее действие на нервную систему.

Порошок женьшеня или 10-процентную спиртовую настойку разводят в теплой воде и пьют 2—3 раза в день за 20—30 минут до еды.

Детская норма — от 0,05 до 0,1 г порошка или от 1 до 5 капель настойки. Взрослым — 0,25—0,3 г порошка или 15—25 капель настойки.

НЕРВОБИОН—5000 (NERVOBION—5000)

Комбинация витаминов В₁ (100 мг), В₂ (100 мг), и В₁₂ (5 мг).

Противопоказаний и побочных явлений нет.

Курс лечения — 15 ампул. Сначала по 1 ампуле в день, затем — по 1 ампуле через день. Далее врач принимает решение: продолжать лечение или прекратить.

НЕО-БРОС (NEO-BROS)

Основу препарата — составляющие биологических мембран растительного происхождения и витамин Е. Они препятствуют биохимическим процессам старения мозга, вызванным свободными радикалами.

Показания. Препарат относится к группе диетических восстановителей, поэтому применяется довольно широко. Не имеет противопоказаний и побочных эффектов.

Выпускается в капсулах. Чистый вес одной капсулы — 0,6 г, она содержит 100 мг фосфатидилсерина и 5 мг витамина Е. В упаковке — 40 капсул.

Способ применения. 2 капсулы в день, либо по совету врача.

Производится в Италии.

НЕУРОТОН (NEUROTON)

Активное вещество препарата — цитоколин (натриевая соль).

Весьма действенное психостимулирующее и психоанали-

тическое средство при лечении психических нарушений, обусловленных церебральными травмами, перебоями мозгового кровообращения.

Противопоказаний и побочных явлений нет.

Выпускается в ампулах по 250, 500 и 1000 мг, по 3—5 штук в упаковке.

Инъекции — внутримышечно или внутривенно (вводятся медленно или с помощью капельницы), циклично, 1—2 раза в день на протяжении 3—4 недель. Между циклами — перерывы.

НУКЛЕО Ц.М.П. СИЛЬНЫЙ (NUCLEO C.M.P. FORTE)

Способствует восстановлению аксона нейрона — отростка, проводящего нервные импульсы.

Назначается при вертеброгенных, метаболических нейроинфекционных поражениях периферической нервной системы, а также при невралгии тройничного нерва.

Выпускается в капсулах.

НЕУРОМАДЕ ФУЭРТЕ (NEUROMADE FUERTE)

Комплекс витаминов для нервной системы.

Выпускается в ампулах по 3 мл. В состав входят: цианкобаламин — 5000 мг, пиридоксин — 100 мг, тиамин — 100 мг, лидокаин — 6 мг. Благодаря последнему компоненту инъекции безболезненны.

Производится в Испании.

ФИТОЦЕРЕБРОЛИЗИН (PHYTOCEREBROLISINUM)

В состав препарата входит экстракт многозонтчника (Bolysciacis) — 0,15 г и семян гинкго (semen Ginkgo biloba).

Фитоцеребролизин повышает функциональную способность центральной нервной системы, активизирует работу коры головного мозга, восстанавливает и улучшает память, кровоснабжение коры головного мозга, повышает ясность мышления. Кроме того, как значится в проспекте производителя, снижает давление в сосудах мозга, способствует уменьшению клинических симптомов и увеличению силы кистей рук, восстановлению координации движений у стра-

дающих болезнью Паркинсона, стимулирует пищеварение, восстанавливает аппетит.

Показания.

- Снижение памяти.
- Недостаточность мозгового кровообращения.
- Склероз сосудов головного мозга.
- Нарушение мозгового кровообращения с симптомами: головокружение, боль в голове, бессонница, вестибулярные нарушения, болезнь Паркинсона.
- Снижение функций головного мозга (ухудшение памяти, нервное истощение, астенизация, последствия острых нарушений кровообращения и травм).
- Напряженный умственный труд (в случаях возникновения боли в голове, головокружения, усталости, возникновения «мурашек перед глазами»).

Доза: взрослые принимают 2—3 таблетки 2—3 раза в день, дети — по 1 таблетке 2—3 раза в день.

Производится во Вьетнаме.

ЭНЕРБОЛ (ENERVOL)

Аналоги: пиринол, энцефабол.

Обладает ноотропным, психостимулирующим и противовоспалительным действием. Нормализует обменные процессы в мозговой ткани, увеличивает обмен катехоламинов, повышает уровень серотонина, способствует усвоению глюкозы. Повышает умственную работоспособность, обучаемость, улучшает психофизическую устойчивость больных. Уменьшает симптомы усталости. Облегчает концентрацию внимания.

Кроме того, препарат ослабляет выраженность клинических проявлений воспаления, уменьшает СОЭ, снижает уровень иммунологических комплексов в сыворотке крови.

Следует учесть, что ноотропный эффект проявляется только после длительного (3—4 недели) лечения.

Показания.

- Энцефалопатия.
- Задержка психического развития.
- Цереброастенический синдром.
- Детский церебральный паралич.
- Болезнь Дауна.

- Ночной энурез.

Противопоказания. Гиперчувствительность, психомоторное возбуждение, миастения, почечная или печеночная недостаточность, эритематозная волчанка, первый триместр беременности.

Побочные явления. Нарушение сна, повышенная возбудимость, диспептические явления, стоматит, обонятельные и вкусовые нарушения, кожные высыпания. Редко — тромбоцитопения, лейкопения, агранулоцитоз, альбуминурия, миозит, симптомы миастении.

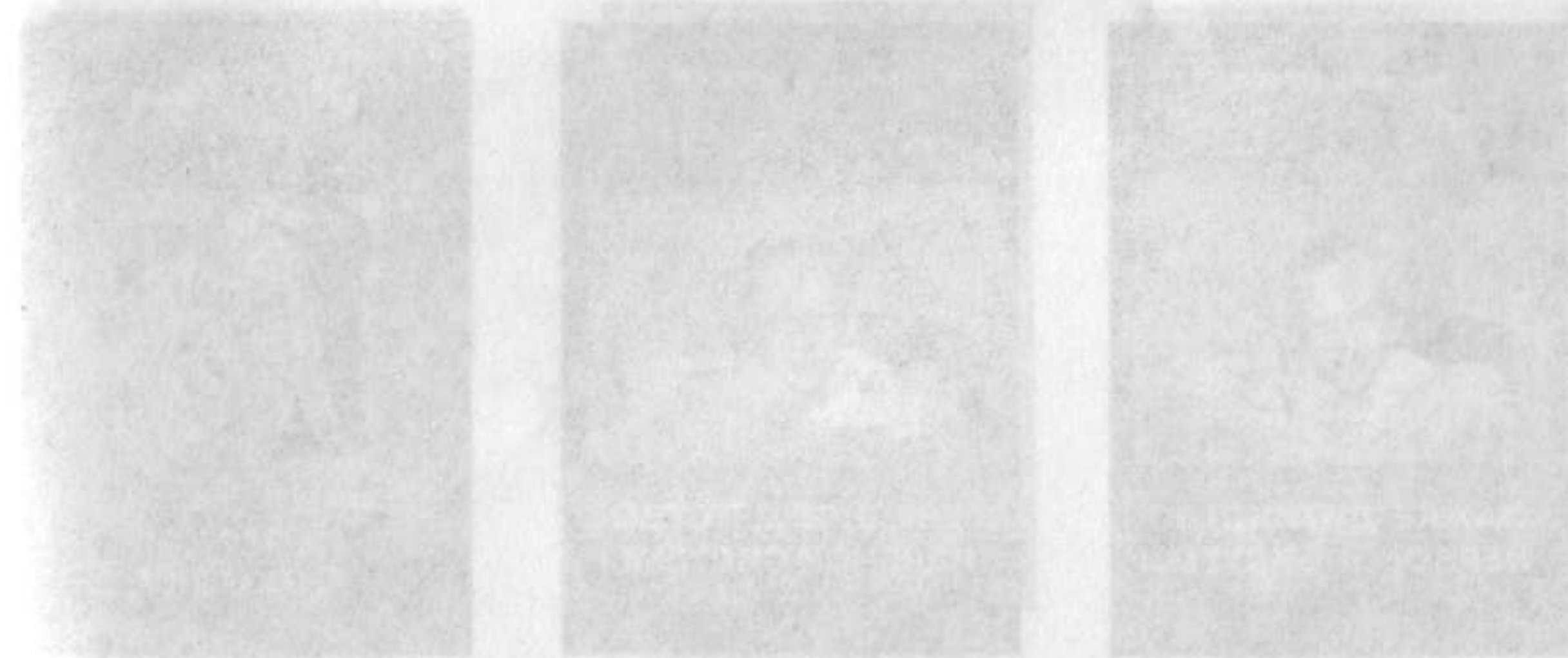
Выпускается в виде драже по 100 мг, в блистере (коробочке) — 20 штук.

График приема и дозировка. Взрослым — по 100—200 мг (1—2 драже) 3 раза в день в течение 2—3 месяцев. При ревматоидном артрите — по 200 мг (2 драже) 3 раза в день в течение 6—12 месяцев. Суточная доза может быть увеличена до 900 мг.

Детям от 3 до 7 лет — по 100 мг (1 драже) 2 раза в день. Свыше 7 лет — по 100 мг 3 раза в день.

Глощают драже целиком, не разжевывая, запивают небольшим количеством воды. Интервал между приемами — не менее 4 часов.

Меры предосторожности. Во избежание бессонницы (особенно у детей) препарат не рекомендуется принимать в поздние послеобеденные часы и вечером. При длительном лечении следует контролировать клеточный состав периферической крови и содержание белка в моче.



РЕКОМЕНДАЦИИ ПАЦИЕНТАМ

Институт проблем боли выпустил серию научно-популярных книг, которые фактически являются рекомендациями для пациентов.

Среди изданных — обобщающие книги, посвященные остеохондрозу поясничного и шейного отделов позвоночника, заболеваниям тазобедренного сустава, детской неврологической патологии.

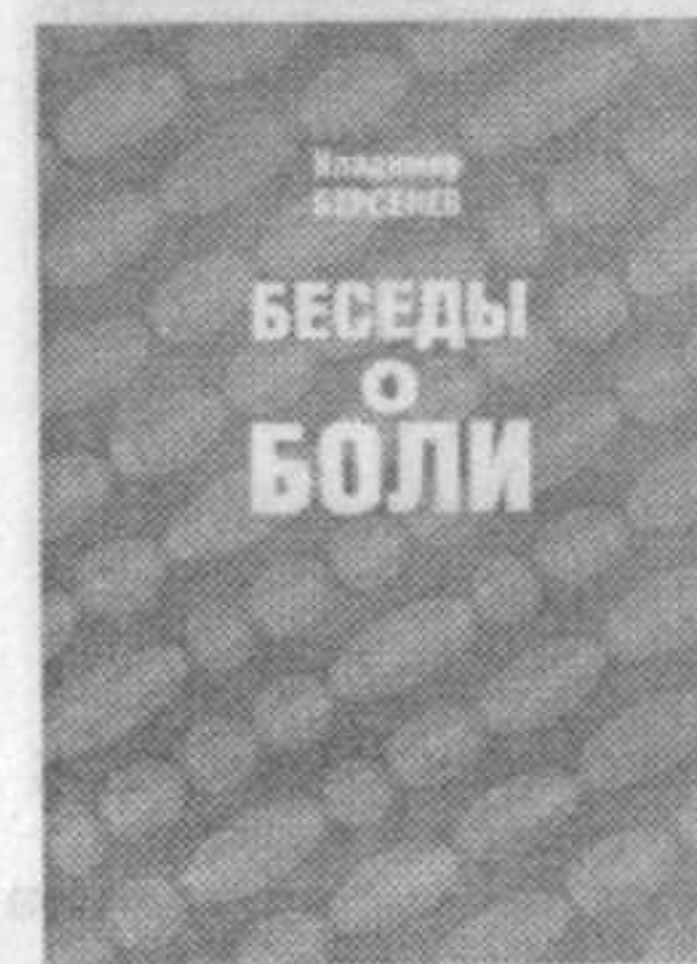


Постоянные спутники остеохондроза шейного отдела позвоночника



Беседы о боли в тазобедренном суставе

Значительная часть книг посвящена частным вопросам лечения и профилактики заболеваний.



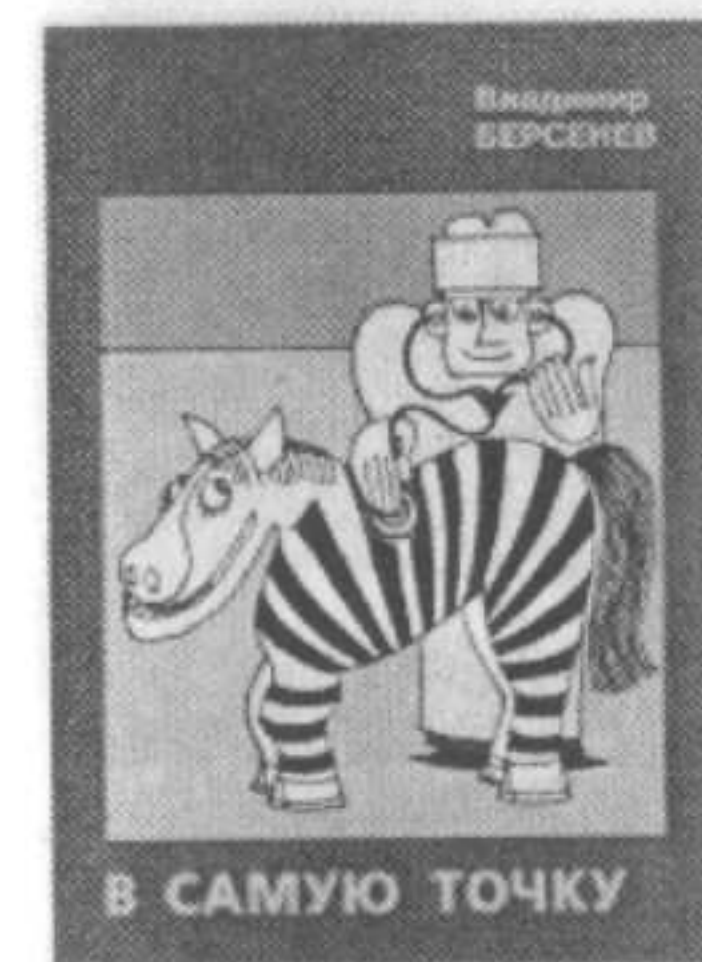
Лечебная гимнастика избавляет от страданий



Размышления об ароматерапии



Цифры, таблицы, графики



Секреты метамерного точечного массажа. Издание 3-е, дополненное



Профилактика и лечение пояснично-крестцового остеохондроза



Питание ребенка с неврологической недостаточностью и неврологической патологией



Питание пациента с неврологической недостаточностью и неврологической патологией



Пища как лекарство при остеохондрозе позвоночника



Беседы о питании



Пища как заменитель таблеток и пилюль



Уроки раннего интеллектуального развития



Уроки раннего интеллектуального развития



Звукотерапия



Стратегические лекарственные препараты для восстановления нервной системы



Ликвидация грыж межпозвоночных дисков с помощью метамерных технологий



Сложные проблемы медицины и метамерные методы лечебного воздействия



Причины заболевания мозга ребенка и их предупреждение



Диагностика состояния нервной системы ребенка



Ruling out intervertebral disc herniae with metameric technologies



Записки акушерки



Метамерная стратегия лечебной и реабилитационной помощи в нейропедиатрии



Клиническая картина патологических состояний в нейропедиатрии



Частные вопросы детского церебрального паралича



Проблемы речи в нейропедиатрии



Памятка пациенту



Размышления о пользе
раздельного питания

В ближайшие месяцы выйдут в свет:

Монография В. А. Берсенева «Метамерия»
(20 печатных листов, 41 таблица, 186 рисунков).
«Защити свою спину» (33 несчастья позвоночника. Как от них уберечься? Как избавиться?)».
«Metamer territory».
«Conversations about pain».

А также расширенные и дополненные вторые и третьи издания книг:

«Позвоночник и боль»
«Лекарства, которые лечат».
«Этот многоликий остеохондроз».
«Береги честь смолоду, а поясницу — всю жизнь!».

Готовятся к печати (названия — условные):

«Миопатия. Можно ли с ней бороться?».
«Толстый и тонкая. Как вернуть центр тяжести на его природное место».
«Психологическая адаптация родителей детей, больных ДЦП и другими тяжелыми болезнями».
«Искусству врачей помогают камни. Кристаллотерапия, метамерный анализ».
«Внебрачное дитя медицины. Гомеопатия в нейрорепедиатрии».
«Метамерный лечебник» (в семи томах).
«Инъекции эффективнее таблеток. И надежнее».

По вопросу приобретения книг
просим обращаться по адресу:

Украина, 04071, Киев-71, п/я 81.

Книги будут высланы наложенным платежом.

E-mail: pain@bersenev.relc.com

Науково-популярне видання

БЕРСЕНЕВ Володимир Андрійович

ДИЕТА ДЛЯ МОЗКУ

ХАРЧУВАННЯ ПАЦІЄНТА

З НЕВРОЛОГІЧНОЮ НЕДОСТАТНІСТЮ
ТА НЕВРОЛОГІЧНОЮ ПАТОЛОГІЄЮ

(Російською мовою)

Редактор Я. Махлін

Літературний редактор-коректор М. Ромась

Художник В. Васьковцев

Підписано до друку 10.05.2003. Формат 60×84¹/₁₆.
Папір офсетний. Друк офсетний. Умов. друк. арк. 3,49.
Наклад 1000 прим. Зам. 03-050.

Підготовлено і надруковано СМП «АВЕРС»
04214, Київ, пр. Оболонський, 36.

Свідоцтво про державну реєстрацію ДК № 586 від 05.09.2001 р.

SUMMATIM

Debetne cerebrum, at si dicam certius — hominis systema nervorum centrale dietam specialem? Debet! Multo magis eo, cibus potest cum successu se in multa medicamenta substituere. Huius rei certus est doctor Vladimir BERSENEV et accesibile explicat suam opinionem in consultis sub titulo «Diaeta pro cerebro. Nutritio patientis cum defficientia et pathologia neurologica»

РЕЗЮМЕ

Чи потребує мозок, а якщо ширше — центральна нервова система людини, спеціальної дієти? Потребує! Більше того, їжа здатна сама замінити багато ліків. У цьому впевнений лікар Володимир БЕРСЕНЄВ і дохідливо пояснює свою точку зору в рекомендаціях, названих «Дієта для мозку. Харчування пацієнта з неврологічною недостатністю та неврологічною патологією».

РЕЗЮМЕ

Нуждается ли мозг, а если шире — центральная нервная система человека, в специальной диете? Нуждается! Мало того, пища способна с успехом заменить многие лекарства. В этом уверен доктор Владимир БЕРСЕНЕВ и доходчиво разъясняет свою точку зрения в рекомендациях, озаглавленных «Диета для мозга. Питание пациента с неврологической недостаточностью и неврологической патологией».

SUMMARY

Does brain, or more precisely central nervous system need a special diet? It does! And what's more, the meal can successfully substitute many drugs. Doctor Vladimir BERSENEV is quite sure of it and accessibly explains his point of view on recommendations, which are entitled «Diet for brain. Feeding of the patients with neurological insufficiency and neurological pathology».



Директор Института проблем боли, кандидат медицинских наук, врач-невропатолог высшей категории Владимир Андреевич БЕРСЕНЕВ родился в 1945 году в Эстонии, в 1968 окончил медицинский институт, в 1970 — аспирантуру.

В. А. Берсенеv — автор монографий и учебных пособий, посвященных болевым синдромам и возрастной невропатологии, опубликовал около ста научных работ, они защищены пятнадцатью патентами. В своей врачебной практике доктор опирается на фундаментальные теоретические разработки, в большинстве проведенные под его руководством.

Институт проблем боли вернул к активной жизни более 30 тысяч человек, 97 процентов бывших пациентов Института забыли о своем недуге. И еще одно достижение Института: многие дети, пораженные церебральным параличом, догнали сверстников в интеллектуальном и физическом развитии.

Методы, разработанные и применяемые в Институте, избавляют пациентов от всех 76 синдромов, сопровождающих остеохондроз позвоночника, они весьма эффективны при невропатии нервных стволов, вегето-сосудистых дистониях, невралгии тройничного нерва, болевых синдромах внутренних органов, артритах и артрозах.

Институт проблем боли сотрудничает с ведущими специалистами Украины и СНГ, с персоналом авторитетнейших клиник Швейцарии — «Женолье», «Гранжетт», «Болье», «Каруж» и др.

ИНСТИТУТ ПРОБЛЕМ БОЛИ

Украина, 01034, Киев-34, ул. Лысенко, 1.

Тел.: (044) 416-26-83

Факс: (044) 467-54-80

E-mail: pain@bersenev.relc.com

ISBN 966-7844-23-4



9 789667 844233 >