

Юлия Назина

Диабет. Лучшие рецепты народной медицины от А до Я

Annotation

Сахарный диабет. Наверное, многие из вас слышали об этом заболевании, а возможно, вы и сами страдаете им. Как же помочь себе и близким жить с этим заболеванием. В книге в доступной форме рассказано о течении сахарного диабета и немедикаментозных методах его лечения: фитотерапии, диетотерапии, лечебной физкультуре. Книга рассчитана на широкий круг читателей.

Юлия Назина

Диабет. Лучшие рецепты народной медицины от А до Я

Предисловие

Здравствуйте, уважаемые читатели!

Я много лет работаю семейным врачом, и очень часто ко мне обращаются люди, которые страдают этим недугом. Вместе с моими пациентами мы успешно использовали лечебные травы и нетрадиционные средства народной медицины. Поэтому в этой книге я хочу поделиться с вами этими рецептами.

Я расскажу о сахарном диабете, о его признаках, течении, осложнениях и возможных сопутствующих заболеваниях. Объясню, что необходимо знать людям, страдающим сахарным диабетом, и людям с факторами риска, т. е. людям, имеющим предрасположенность к возникновению сахарного диабета.

Я расскажу о первых признаках заболевания, при обнаружении которых вам необходимо будет обратиться к врачу, чтобы он назначил определенное лечение. Широкое внимание в книге я уделю диетотерапии (я предложу наиболее рациональный режим питания, при котором уровень сахара в крови будет в норме) и фитотерапии (я предложу вам определенные рецепты приготовления лекарственных средств из растений и трав).

Да, сахарный диабет – грозное заболевание, но, вооружившись знаниями о нем и методах его лечения, поверив в себя, в свои силы, вы обязательно победите!

Верьте! Боритесь! Побеждайте!

Глава 1

Сахарный диабет. причины, признаки, течение

заболевания



Поджелудочная железа, назначение, механизмы функционирования

Название «диабет» (от греч. *diabaio* – «прохожу сквозь») как термин было введено еще в античную эпоху, определение «сахарный» (от лат. *mettitus* – «медовый», «сладкий») было добавлено в XVIII в.

Сахарный диабет понимается как хроническое эндокринное заболевание, неоднородное по своей природе, т. е. по причине возникновения и по особенностям течения. При этом заболевании нарушается обмен веществ в организме.

Кроме того, характерной особенностью сахарного диабета является хроническое течение заболевания.

Сахарный диабет – это наследственное заболевание, т. е. предрасположенность к нему передается по наследству от родителей к детям.

В первую очередь необходимо упомянуть о причинах возникновения сахарного диабета. Чаще всего это переедание, особенно в сочетании с малой физической активностью (гиподинамией), приводящее к развитию ожирения. Хочу предостеречь сладкоежек, ведь злоупотребление сладостями (конфетами, пирожными, тортами, вареньем, сдобными изделиями, мороженым, сладким чаем и др.) также может стать причиной возникновения диабета.

На развитие заболевания влияет возраст, т. е. в разные возрастные периоды возникают различные формы сахарного диабета, о которых я расскажу вам чуть ниже.

Если ваша работа связана с частым психическим и эмоциональным напряжением, то вы также предрасположены к развитию заболевания.

Повышенным риском возникновения сахарного диабета обладают:

- люди, у которых один или оба родителя, а также родственники первой степени родства болели или болеют сахарным диабетом;
- женщины, родившие ребенка с массой тела более 4,5 кг, женщины с частыми

выкидышами, мертворождаемостью детей, токсикозом первой половины беременности;

- лица с избыточной массой тела, ожирением, причем вероятность развития сахарного диабета у них тем больше, чем значительнее степень ожирения и его длительность;

- лица с заболеваниями атеросклерозом, ишемической болезнью сердца, инфарктом миокарда, гипертонической болезнью, перенесшие инсульт;

- люди, перенесшие сильные нервно-психические стрессовые ситуации, длительное умственное перенапряжение;

- люди, получившие травмы, перенесшие хирургические операции, воспалительные заболевания, которые протекали с высокой температурой;

- люди, испытавшие воздействие некоторых токсических веществ;

- люди с нарушением жирового обмена, потребляющие несбалансированную пищу, длительно употреблявшие алкоголь;

- дети, которые находились на искусственном вскармливании.

Сахарный диабет очень широко распространен во всем мире. Это заболевание представляет собой серьезную проблему современного здравоохранения. Распространенность и частота сахарного диабета постоянно растут. Это заболевание не знает границ, поэтому вопросы профилактики и лечения сахарного диабета в последнее время становятся все более актуальными.

Прежде чем рассказать о сахарном диабете, необходимо упомянуть о поджелудочной железе, т. е. об органе, нарушенная работа которого может привести к развитию заболевания.

Поджелудочная железа расположена позади задней стенки желудка. Это особенная железа: у человека нет другого органа, который обладает уникальной способностью влиять на разнообразные процессы в организме. Поджелудочная железа принимает активное участие в процессе пищеварения благодаря способности вырабатывать панкреатический, или поджелудочный, сок. Благодаря этому процессу происходит обеспечение организма необходимой для его нормальной работы энергией.

Другая важнейшая функция поджелудочной железы связана с выработкой особого секрета, принимающего участие в осуществлении различных процессов в организме, – гормона инсулина, о котором я вам расскажу ниже.

Панкреатический сок, являющийся продуктом поджелудочной железы, представляет собой прозрачную бесцветную жидкость. Количество панкреатического сока, выделяемого поджелудочной железой здорового взрослого человека за сутки, составляет в среднем 600–700 мл.

Важнейшими составными элементами панкреатического сока являются ферменты, т. е. вещества, которые ускоряют различные процессы, происходящие в организме: трипсин, липаза, амилаза и др.



Фермент панкреатического сока, расщепляющий жиры (липаза), действует в комбинации с желчью. Желчь превращает жиры в мельчайшие капли, а липаза расщепляет эти капли на составляющие.

Фермент амилаза занимается расщеплением углеводов. Расщеплению подвергаются крахмал, гликоген и другие углеводы, превращаясь в итоге в дисахариды, которые в дальнейшем попадают под воздействие кишечных ферментов.

Итак, как вы уже убедились, поджелудочная железа играет важную роль в организме человека.

Инсулин – это главный гормон, регулирующий обмен веществ в организме. Место его действия – это такие важные органы, как печень, мышечная, жировая ткань.

Инсулин оказывает широкий спектр действия на организм. Наблюдается снижение процессов гликогенолиза (разрушение гликогена), глюконеогенеза (образования глюкозы из жиров и белков), кетоногенеза (образования в результате неполного расщепления жиров в организм вредных веществ – кетонных тел). В жировой ткани он подавляет процессы липолиза (распада жиров), а в мышечной – распад белков.

Другие процессы, которые происходят под влиянием гормона инсулина, – это синтез гликогена и жирных кислот в печени, синтез глицерина в жировой ткани, усиление поглощения аминокислот и синтез белка и гликогена в мышцах. Инсулин усиливает поглощение глюкозы печенью, жировой и мышечной тканью, а также способствует нормализации минерального обмена в организме человека.

Содержание инсулина в крови здорового человека натощак составляет от 10 до 20 мкЕД/мл (0,4–0,8 нг/мл). Инсулин, выделяясь в кровь, попадает в печень. В печени задерживается до 50–60 % инсулина, который активно включается в процессы регуляции обмена веществ.

Секреция инсулина происходит под воздействием глюкозы. Возможно, что глюкоза оказывает серьезное влияние на секреторные островки поджелудочной железы, усиливает их функцию.

Кроме глюкозы секрецию инсулина усиливают или угнетают другие вещества. К этим веществам относятся и гормоны, и компоненты пищевых продуктов. Например, наличие жиров, а также составных компонентов белков – аминокислот в желудочно-

кишечном тракте усиливает образование инсулина.

Инсулин усиливает поглощение глюкозы, поступающей в организм человека, печенью, жировой и мышечной тканями.

Около 60 % глюкозы, поступающей в организм здорового человека в состоянии покоя, поглощается печенью, 15 % утилизируется периферическими тканью.

Печень чутко реагирует на изменение секреции инсулина и тем самым регулирует содержание глюкозы в крови.

Недостаток инсулина приводит к снижению гликолиза (процессов образования глюкозы), а значит, снижается образование энергетических веществ, необходимых организму для жизнедеятельности. Эффекты инсулина не только сберегают энергию, но и способствуют нормальному обмену глюкозы в мышечной и жировой ткани: скорость поглощения глюкозы меньше, но работающая мышца поглощает глюкозу быстрее.

В процессе обмена белков инсулин заметно увеличивает их запасы в организме. В жировой ткани инсулин усиливает процессы липогенеза – образования жиров в организме. Происходит накопление энергии. Кроме того, инсулин способствует поглощению калия мышцами и печенью, задерживает выделение натрия почками.

Разрушается инсулин главным образом в печени.

Сахарный диабет I типа

По особенностям течения различают два вида сахарного диабета: инсулинозависимый и инсулинонезависимый.

Инсулинозависимый диабет вызван нарушениями в строении поджелудочной железы, ее островков и β -клеток. Эта форма сахарного диабета встречается чаще в молодом возрасте и у детей. Возникает эта форма под влиянием вирусных заболеваний (например, кори, краснухи и т. д.), встречается в 10 % случаев.

Так, однажды ко мне на прием пришла девушка. Она не так давно переболела краснухой и волновалась по поводу возможных осложнений. Девушка жаловалась на повышенную жажду и сухость во рту. Я заподозрила сахарный диабет. В процессе опроса были выявлены и другие признаки данного заболевания: частое мочеиспускание, повышенный аппетит, быстрая потеря в весе, сухость кожных покровов. После проведенного медицинского обследования у девушки был определен инсулинозависимый сахарный диабет.

Сахарный диабет II типа

В среднем 90 % случаев составляет вторая форма сахарного диабета – **инсулинонезависимый сахарный диабет**.

Инсулинонезависимый диабет может быть вызван повышенной продукцией гормонов – антагонистов инсулина (т. е. это гормоны, которые действуют противоположно инсулину): соматотропина, кортизола, норадреналина, адреналина,

глюкозона, тироксина, трийодтиронина. Если этих гормонов поступает в кровь больше, чем нужно, они приводят к неполноценности клеток, вырабатывающих инсулин, к более тяжелым формам заболевания. Также эта форма сахарного диабета может объясняться функциональной неполноценностью самого гормона инсулина, т. е. наблюдаются нарушения именно в его строении, поэтому он не может полностью выполнять свои функции.

Инсулинонезависимый сахарный диабет чаще встречается у людей старшего и пожилого возраста. Определенное действие на развитие сахарного диабета оказывают наследственный фактор, стрессы, малоподвижный образ жизни, инфекционные заболевания, ожирение и т. д.

Коллега-стоматолог отправил однажды ко мне на прием своего частого пациента, жаловавшегося на пародонтоз. Врач отметил у него повышенную сухость слизистой ротовой полости. Пациент – мужчина лет 50 – рассказал мне, что его уже достаточно длительное время мучают жажда и частое мочеиспускание. Также он пожаловался на снижение работоспособности, ощущение слабости, постоянную усталость. По результатам анализов ему был поставлен диагноз – инсулинозависимый сахарный диабет. Я порекомендовала ему отрегулировать режим питания, исключить из рациона «вредные» углеводы, и вскоре сахарный диабет принял компенсированную форму.

К признакам проявления сахарного диабета относятся:

- постепенно нарастающая общая слабость;
- снижение работоспособности;
- зуд тела, главным образом в области половых органов;
- Сухость во рту;
- жажда;
- резко повышенное мочеиспускание, особенно в ночные часы;
- повышенный аппетит;
- длительно незаживающие раны;
- распространенные поражения кожи;
- расшатывание и выпадение зубов.

Если вы обнаружили у себя вышеперечисленные признаки, вам необходимо обратиться к врачу, который назначит соответствующее обследование для подтверждения наличия у вас данного заболевания.

А теперь поговорим о том, как развивается сахарный диабет.

К ранним стадиям сахарного диабета относят преддиабет, латентный (его еще называют скрытым) диабет, явный диабет (легкий).

Как правило, инсулинозависимый диабет протекает тяжело, что связано с большой недостаточностью инсулина, изменчивостью течения. Инсулинонезависимый сахарный диабет отличается более легким и стабильным течением.

При легкой форме сахарного диабета компенсация углеводного обмена достигается с помощью одной диеты. При этом не отмечается выраженных осложнений, трудоспособность больного сохранена. Чаще она бывает у больных инсулинонезависимым сахарным диабетом и сочетается с ожирением.

При скрытых и легких формах сахарного диабета нередко нарушается менструальный цикл, наблюдаются вторичное бесплодие, осложнения в период беременности (вплоть до выкидышей), мертворождение, рождение детей с чрезмерным весом.

У мужчин нередко развиваются симптомы импотенции, воспалительные явления в органах половой сферы.

При среднетяжелой форме сахарного диабета нет сосудистых и других осложнений, трудоспособность умеренно снижена.

Тяжелая форма диабета предполагает наличие у больного осложнений. Трудоспособность, как правило, снижена или утрачена.

При запущенных, нелеченых формах сахарного диабета может развиваться кома. Кома – это бессознательное состояние. Она может быть кетоацидемической (при большом повышении уровня глюкозы в крови, накоплении в ней кетоновых тел резко понижается концентрация инсулина), гиперосмолярной (возникает при наличии таких предшествующих заболеваний, как травмы, ожоги, кровопотеря, хирургические вмешательства, которые приводят к обезвоживанию организма и усугубляют недостаточность инсулина в организме), молочнокислой (при нарушениях обмена может происходить накопление в крови вредного токсического вещества – молочной кислоты), гипогликемической (это значительное снижение уровня сахара в крови). Она может развиваться при передозировке инсулина, нарушении режима питания.

Острые и хронические осложнения при диабете I типа

Какие нарушения в строениях и работе костей и суставов происходят при сахарном диабете

У больных сахарным диабетом вследствие нарушения обмена веществ происходит нарушение белковой основы костей скелета. Из костей вымывается кальций. Кости становятся более хрупкими, ломкими, т. е. развивается заболевание остеопороз. Наблюдается замедленное срастание костных отломков при переломах. Кроме того, может наблюдаться диабетическая остеоартропатия, т. е. хроническое заболевание суставов, характеризующееся нарушением строения и работы суставов. Чаще поражаются суставы на ногах. Наиболее распространенный вариант этого нарушения – диабетическая стопа.

К возникновению диабетической стопы приводят диабетическая нейропатия (т. е. поражение нервных окончаний в конечностях) и диабетическая ангиопатия (т. е. нарушение проходимости сосудов).

Диабетическая нейропатия проявляется разного рода болями в ногах, чувством жжения, ползания мурашек, покалывания, анемией. Пропадает возможность оценивать, воспринимать воздействие высокой и низкой температуры. Наблюдается резкое снижение чувствительности, возможно даже полное отсутствие чувствительности. Это не дает больному возможности вовремя заметить травму. Через нее в организм может проникать инфекция.

Снижение чувствительности в сочетании с деформацией стоп может привести к развитию язв, а также к развитию сустава Шарко.

Язвы развиваются в местах наибольшей нагрузки, нередко связаны с наличием плоскостопия или других особенностей. В областях стоп, в точках наибольшей нагрузки появляются мозоли. Повторные механические напряжения при ходьбе, особенно в неудобной обуви, приводят к возникновению воспалительного процесса. При разрыве этой ткани внутрь раны может проникать инфекция, которая будет вызывать образование язв, а затем и гангрены.

При развитии сустава Шарко наблюдаются покраснение и отек стопы. Небольшие травмы могут вызывать в дальнейшем возникновение переломов, нарушение организации суставов стопы: она становится плоской. Возможно присоединение воспалительного процесса.

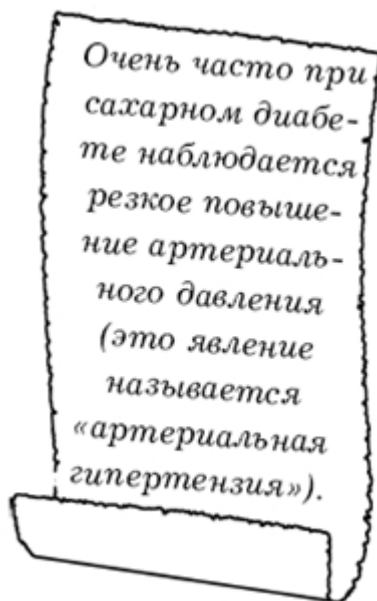
Поражение артерий приводит к нарушению кровоснабжения ног, признаком которого являются боли в ногах при ходьбе. К этому предрасполагают повышение уровня холестерина в крови, высокое артериальное давление (гипертония) и курение.

Нарушения в дыхательной системе при сахарном диабете

Микроангиопатия (поражение кровеносных сосудов легких), плохой контроль сахарного диабета создают благоприятные условия для развития поражения легких (особенно для развития пневмоний или воспаления легких). Так как у больных сахарным диабетом снижен иммунитет, заболевание затягивается, дольше происходит выздоровление. При этом сахарный диабет может переходить в более тяжелую форму вследствие воспалительного процесса.

Нарушения в строении и работе сердца и сосудов при сахарном диабете

Необходимо отметить, что почти у половины больных сахарным диабетом развивается инфаркт миокарда. Протекает он очень тяжело, так как в сосудах сердца при этом часто образуются тромбы – сгустки крови, которые закупоривают сосуд и мешают нормальному току крови. Кроме того, может снижаться или полностью отсутствовать чувствительность тканей сердца, поэтому начало инфаркта часто бывает безболевым.



Также иногда возникает «диабетическое сердце». При этом отмечаются поражение миокарда (сердечной мышцы, благодаря которой сердце сокращается), увеличение размеров сердца и нарушение его нормальной деятельности. Такое состояние часто наблюдается при легкой и сердечной формах сахарного диабета.

К сосудистым нарушениям при сахарном диабете можно отнести диабетическую гангрену нижних конечностей. Она является следствием отложения холестериновых бляшек на стенках артерий (атеросклероз), особенно в сосудах ног; повреждения мелких сосудов и повреждения нервных окончаний. Все это может привести к нарушению обменных процессов в этих тканях, а также проникновению различных инфекций.

Сосудистые нарушения при сахарном диабете очень широко распространены. Это могут быть поражения мелких сосудов (микроангиопатии) и поражения крупных сосудов (макроангиопатии). Макроангиопатии чаще всего являются следствием отложения на стенках сосудов холестериновых бляшек.

Существенными факторами, которые вызывают поражения крупных сосудов, являются очень резкое повышение артериального давления (так называемая артериальная гипертензия) и избыточная масса тела. Кроме того, имеет большое значение изменение состава самой крови.

Поражения крупных сосудов тесно связаны с поражениями мелких сосудов. Это в дальнейшем может привести к заболеваниям почек.

Очень часто поражаются сосуды глаз, наблюдают их расширение и образование очагов кровоизлияния. Сначала эти очаги незначительны, а затем наблюдается их прогрессирующий рост. Так как сосуды расширяются и их стенки становятся очень проницаемыми, кровь скапливается внутри глазного яблока, развивается отек.

Некоторые участки воспринимающей зрительные образы оболочки глаза (сетчатки) могут быть лишены притока крови из-за того, что кровяной сгусток закупоривает просвет сосуда. Затем здесь происходит образование новых кровеносных сосудов. Эти сосуды имеют непрочную стенку, поэтому опять происходят кровоизлияния. Таким образом нарушаются строение и работа глаз.

Резкое снижение зрения до полного его исчезновения может быстро развиваться при беременности, нарушениях работы почек (почечной недостаточности), резком и длительном повышении артериального давления (артериальной гипертензии) и прежде всего при длительном тяжелом сахарном диабете, особенно при отсутствии лечения. Кроме того, нарушаются процессы обезвреживания токсических веществ почками. В моче обнаруживается большое количество белка, в крови – накапливается большое количество опасных веществ, которые почки не обезвредили. Кроме того, необходимо отметить тот факт, что поражение сосудов в почках часто сочетается у больных сахарным диабетом с развитием каких-либо воспалительных процессов в почках.

Беременность у больных сахарным диабетом вызывает более быстрое развитие этих нарушений.

Нарушения в строении и работе органов пищеварения при сахарном диабете

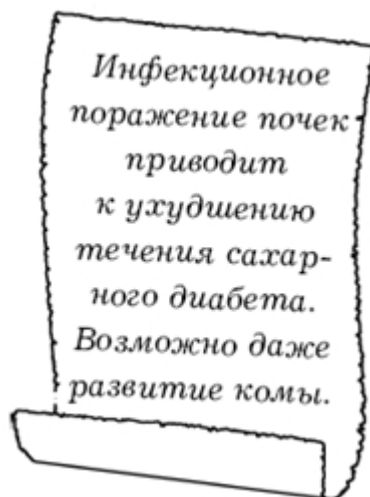
У больных с сахарным диабетом часто, особенно при плохо контролируемом его течении, наблюдаются ухудшения состояния органов полости рта.

Достаточно часто встречаются такие заболевания, как пародонтоз, кариес, гингивит (воспаление десен) и т. д. Наблюдается нарушение работы желудка. Образование желудочного сока заметно снижается (это происходит вследствие того, что гормон поджелудочной железы инсулин способствует образованию желудочного сока). У больных сахарным диабетом из-за этого достаточно часто развивается гастрит. Нарушается и функция кишечника. Возможны частые приступы диареи. Также различные воспалительные процессы в кишечнике могут привести к развитию дисбактериоза.

Печень также претерпевает различные изменения. Они связаны прежде всего с нарушением обменных процессов и при правильном и своевременном лечении обратимы. При запущенной форме сахарного диабета эти нарушения могут привести к циррозу печени. Желчный пузырь у больных сахарным диабетом увеличен в объеме, его функции снижены. Повышена способность к образованию в желчном пузыре камней. Воспалительные заболевания желчного пузыря протекают обычно тяжело и сопровождаются различными осложнениями.

Нарушения в строении и работе мочевыделительной системы

Кроме повреждения мелких сосудов почек к нарушениям этой системы относятся инфекционные и воспалительные заболевания почек и мочевыводящих путей. Их развитие связано со снижением иммунитета.



Кроме того, большое значение имеет содержание в моче глюкозы, создающее благоприятные условия для размножения бактерий.

Нарушения в строении и работе органов зрения у больных сахарным диабетом или Почему возможно развитие слепоты

При сахарном диабете органы зрения поражаются очень часто. Это может быть вызвано изменением сосудов глаз (об этом уже было сказано выше), могут быть и другие причины. При сахарном диабете часто появляются ячмени, поражается внутренний угол глаза (может происходить отмирание тканей, и вследствие этого нарушается зрение). Я хочу посоветовать людям, страдающим сахарным диабетом, почаще проверять остроту зрения. При раннем обнаружении нарушений зрения можно предотвратить развивающийся процесс.

Изменения нервной системы при сахарном диабете. Плохие нервы

Поражения нервной системы при сахарном диабете делятся на неспецифические и специфические (диабетические).

К неспецифическим нарушениям относят эмоциональную неустойчивость, «волевые» нарушения, несколько неоправданную нервозность, головные боли, расстройства сна и т. д. Кроме того, особенно у молодых людей часто возникают определенного рода переживания с ощущением какой-то собственной неполноценности, пониманием того, что полностью заболевание вылечить не удастся. Все эти переживания достаточно вредны людям, страдающим сахарным диабетом. Переживания объясняются тем, что при стрессе наблюдаются колебания уровня глюкозы в крови.

Своим читателям я хочу порекомендовать несколько способов, которые помогут предотвратить стресс.

1. Займитесь физическими упражнениями. Несколько нетрудных физических упражнений помогут контролировать содержание в крови глюкозы на нужном уровне, так как при этом мысли человека сосредоточатся не на каких-либо обстоятельствах, ощущениях, заставляющих его переживать о своем здоровье.

2. Представьте себе что-нибудь такое, что вызовет у вас положительные эмоции, успокоит, поможет расслабиться. Постарайтесь сконцентрироваться на этом.

3. Подойдите к зеркалу и посмотрите себе в глаза. Скажите себе, что вы спокойны (повторите это несколько раз).

4. Лягте на спину так, чтобы вам было удобно. Постарайтесь постепенно расслабить все мышцы от кончиков пальцев. Затем попробуйте напрячь мышцы. Чередование напряжения и расслабления мышц очень хорошо помогает снять стресс.

К специфическим (диабетическим) поражениям нервной системы относится диабетическая невропатия. При таком состоянии нервные волокна, которые обеспечивают восприятие человеком информации, формирование ощущений, чувствительности, не способны передавать эту информацию в головной мозг. У таких людей чувствительность может снижаться, исчезать полностью или извращаться. Поясню последнее более понятно. Допустим, человек, страдающий сахарным диабетом, ушибся. При ушибе он может чувствовать не боль, а онемение или покалывание. Это и называется извращенной чувствительностью.

Некоторые пациенты, в основном в запущенных случаях, могут, наоборот, испытывать сильные боли.

Неотложные состояния при диабете II типа

К критическим состояниям сахарного диабета, которые представляют для жизни больного существенную угрозу, относятся:

- кетоацидоз и кетоацидотическая кома;
- гиперосмолярная кома;
- молочнокислая кома;
- гипогликемическая кома.

Диабетический кетоацидоз и кетоацидотическая кома

При кетоацидозе в крови накапливаются продукты неполного сгорания жиров – кетоновые тела (ацетон, ацетоуксусная кислота). Они обладают токсическим действием, препятствуют превращениям глюкозы в организме, снижают количество инсулина в крови. При этом развиваются тяжелые нарушения обменных процессов. При их определенной выраженности возникает кома (потеря сознания на длительное время).

В течении диабетического кетоацидоза выделяют определенные периоды.

1. Начинаящийся кетоацидоз. Он обычно сопровождается признаками острой и быстрой декомпенсации (т. е. повышением уровня глюкозы в крови) сахарного диабета. При этом больные ощущают сухость во рту, кожный зуд, жажду, испытывают частые позывы к мочеиспусканию, появляются головная боль, тошнота, изо рта может исходить запах ацетона.

2. Начинаящаяся кома. В этот период начинает нарушаться сознание. Также отмечаются многократная рвота, не облегчающая состояние, боль в животе, понос или запор, вялость, сонливость, нарастающая апатия.

3. Кома – это бессознательное состояние, опасное для жизни. Немедленно вызовите скорую помощь, если вы заметите у человека следующие признаки:

- кожа сухая, холодная;
- губы сухие;
- черты лица заострены, глаза запавшие;
- лицо бледное;
- температура нормальная или сниженная;
- сильный запах ацетона изо рта в выдыхаемом воздухе;
- пульс слабый.

Гиперосмолярная кома

Гиперосмолярная кома характеризуется более значительным повышением уровня глюкозы в крови, чем при кетоацидотической коме, и отсутствием накопления кетоновых тел – продуктов неполного сгорания жиров в организме, обладающих токсическим действием. Гиперосмолярная кома развивается еще медленнее, чем кетоацидотическая. В ее течении выделяют следующие стадии:

- прекоматозное состояние. Эта стадия длится 7-12 дней. Она характеризуется жаждой, частым мочеиспусканием, слабостью, расстройствами сознания. Иногда возможно возникновение галлюцинаций, двигательных расстройств, судорог;

- собственно кома – бессознательное состояние. Она характеризуется появлением сухости кожи и слизистых оболочек, заострением черт лица, частым пульсом. В отличие от кетоацидотической комы при гиперосмолярной коме отсутствует запах ацетона в выдыхаемом воздухе. При появлении вышеперечисленных признаков срочно обратитесь за медицинской помощью!

Молочнокислая кома

Молочнокислая кома развивается в результате накопления в крови молочной кислоты. Молочная кислота в нормальных условиях в крови не содержится. Она является одним из поставщиков энергии в мышцах (при какой-либо физической активности).

Молочнокислая кома развивается в течение нескольких часов и характеризуется несколько пониженной температурой тела, частым пульсом, резким снижением артериального давления.

При появлении данных признаков необходимо обратиться за врачебной помощью.

Глипогликемические состояния

Глипогликемические состояния развиваются вследствие снижения уровня глюкозы в крови, при этом возникают ощущение голода, потливость, появляется общая слабость, начинают дрожать руки. Иногда могут быть головная боль или

головокружение; сердцебиение очень сильное. Кроме того, часто наблюдается онемение губ, а также языка и подбородка.

Переход гипогликемического состояния в гипогликемическую кому длится в большинстве случаев достаточно долго. Во время этого человек становится возбужденным, у него нарушается ориентация, усиливается потоотделение. Затем развиваются судороги, возбуждение сменяется апатией, сонливостью. Развивается кома.

Беременность и сахарный диабет

Если до зачатия и во время всей беременности уровень глюкозы у женщины находился в пределах нормы, то вероятность развития плода с какими-либо врожденными пороками развития минимальна. Но если уровень глюкозы в крови до момента зачатия либо во время беременности будет повышен (некомпенсированный сахарный диабет), то высока вероятность выкидыша, смерти ребенка при родах, развития каких-либо врожденных дефектов или болезней новорожденного.

Постараюсь объяснить, почему может произойти смерть ребенка при родах. В крови матери уровень глюкозы повышен. Кровоток плода сообщается с кровотоком матери через плаценту. Значит, большое количество глюкозы попадает в кровь плода. В ответ на это его поджелудочная железа вырабатывает гораздо больше инсулина, чтобы уровень глюкозы нормализовался. При родах кровоток матери и ребенка разобщается, а поджелудочная железа не может быстро перестроиться и вырабатывать инсулина меньше. У ребенка повреждается мозг, и он, как правило, погибает.

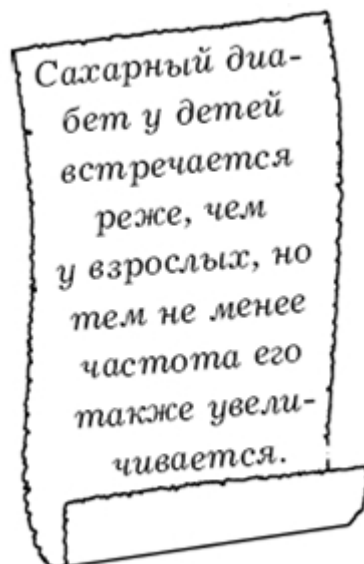
Некомпенсированный сахарный диабет матери может привести к нарушению обмена веществ у плода, что спровоцирует развитие у него ожирения, задержку жидкости в его организме. Результатом этого будут определенные трудности при родах и избыточный вес ребенка.

Так что же делать женщинам с некомпенсированной формой диабета? Переводить в компенсированную за счет правильного режима питания.

Однажды ко мне обратилась женщина по поводу произошедшего у нее выкидыша. Она хотела понять причину этого и узнать вероятность повторения. По результатам обследования у нее был выявлен сахарный диабет в некомпенсированной форме. По моему совету женщина отрегулировала режим питания, исключила из пищи легкоусвояемые углеводы, и уровень сахара у нее нормализовался. Диабет принял компенсированную форму. После этого женщина забеременела и родила здорового ребенка и живет вполне нормальной жизнью, контролируя уровень сахара в крови.

Сахарный диабет у детей

Диабет у детей имеет некоторые особенности. Необходимо отметить, что правильное лечение, особенно при скрытой, начальной форме, быстрее способствует выздоровлению. Но если лечение не проводится, болезнь быстро прогрессирует.



Новорожденные дети редко болеют сахарным диабетом. Частота его возникновения возрастает к периоду полового созревания.

В определенные периоды сахарный диабет у детей встречается наиболее часто: S у детей в возрасте от 3 до 4 лет; S у детей в возрасте от 6 до 8 лет; S у детей в возрасте от 11 до 14 лет. Уже известно, что проявление этого заболевания зависит от возраста ребенка и стадии заболевания.

У детей старшего возраста его проявления схожи с проявлениями у взрослых.

Среди начальных признаков сахарного диабета у детей отмечают головокружение, слабость, недомогание, головную боль, раздражительность, быструю утомляемость, снижение памяти. Следствием этого может явиться снижение успеваемости в школе. Эти жалобы не всегда правильно воспринимаются врачами.

Часто у детей также отмечаются появление ячменей, экзем, фурункулов, развитие дальновзоркости или близорукости, мышечные судороги, возникновение желания съесть что-нибудь сладкое.

Наиболее часто наблюдаются полидипсия и полиурия.

Полидипсия – это повышенная жажда, которая возникает вследствие потери воды и солей. За сутки ребенок может выпить 5–6 л и более воды (до 10 л в сутки). Жажда ощущается и в ночное время, поэтому такие дети часто встают ночью, чтобы попить.

Полиурия – это образование и выведение большого количества мочи. Моча обычно светлая или бесцветная. В ней содержится избыток сахара, который таким образом выводится из организма. За сутки может выделяться до 10 л мочи. Наряду с этими процессами наблюдается потеря массы тела вследствие нарушения использования глюкозы клетками и усиления процессов расщепления жиров в организме. Также происходит усиление процессов расщепления белков. При этом уменьшение массы тела сопровождается повышением аппетита (полифагией). Но при тяжелой форме диабета может наблюдаться и снижение аппетита (вплоть до полного его исчезновения).

Кожа и слизистые оболочки у детей при сахарном диабете поражаются достаточно

часто. К нарушениям такого рода относятся дерматиты, экземы, грибковые заболевания, гнойные поражения кожи, кетоз (накопление в крови кетоновых тел – продуктов неполного сгорания жиров, которые обладают токсическим действием); часто возникает диабетический рубеоз – своеобразное покраснение кожи. Наблюдается на щеках, в области надбровных дуг, скуловых костей, на веках, ксантоз – желтое окрашивание кожи – в основном наблюдается на коже ладоней и стоп, реже – на всем теле. Это происходит из-за нарушения превращения провитаминов кератина в витамин А и его отложения в коже.

Каротина у детей встречаются реже, чем у взрослых. Они являются следствием нарушения липидного обмена. Сначала образуется пузырек, он растет и превращается в бляшку, которая может изъязвляться, после заживления на ее поверхности образуются вытянутые рубцы.

Слизистая оболочка полости рта при сахарном диабете становится ярко-красной и сухой.

При сахарном диабете нарушается также работа мышц. Происходит повышение интенсивности белкового обмена, особенно белков мышц, поэтому у детей наблюдаются мышечная слабость, снижение артериального давления (гипотония). Тяжелые и длительные нарушения белкового обмена могут приводить к тяжелым нарушениям работы и строения мышц. Возможно даже полное разрушение мышцы.

Кости у таких больных обычно очень ломкие. Они хуже срастаются при переломах, т. е. развивается тяжелое заболевание – остеопороз.

Но иногда сахарный диабет не вызывает ни замедления, ни усиления процессов роста.

Неблагоприятные изменения строения и работы сердечно-сосудистой системы при сахарном диабете также наблюдаются достаточно часто. Эти нарушения наиболее ярко проявляются при тяжелых формах сахарного диабета:

- нарушение трофики (питания) сердца (возникает вследствие нарушения поступления к сердцу питательных веществ, необходимых для его нормальной работы);
- нарушение сердечного ритма (вызывает нарушение кровоснабжения в организме в целом);
- возникновение болезненных ощущений в области сердца.

При сахарном диабете в мочевыделительной системе также происходят нарушения. При этом нарушаются работа и строение почек, повышается возможность проникновения в них какой-либо инфекции и развития воспалительного процесса.

Сахарный диабет может приводить к нарушениям работы нервной системы.

Нарушение функций центральной нервной системы (нарушение работы головного и спинного мозга) вызывает преимущественно поражение эмоциональной сферы. Ребенок становится раздражительным, плаксивым, у него появляются головная боль и головокружение.

Кроме того, у детей часто наблюдаются боли в конечностях, судороги, снижение сухожильных рефлексов, т. е. нормальной, адекватной реакции на какой-либо раздражитель, какое-либо воздействие на организм.

Нарушение функционирования желудочно-кишечного тракта при сахарном диабете заключается в хроническом увеличении слюнных желез. Пародонтоз (заболевание, характеризующееся воспалением десен) у детей с сахарным диабетом встречается чаще. Наблюдается тенденция к повышению кислотности желудочного содержимого. Возможно возникновение различных заболеваний желудка, поджелудочной железы, двенадцатиперстной кишки и других органов пищеварительной системы. Печень увеличивается в размерах (в ней происходит усиленное отложение жира). Возможно возникновение цирроза печени.

Увеличение размеров печени в детском возрасте может сопровождаться осложнениями. К таким осложнениям относятся синдром Мориака и синдром Нобекура.

Синдром Мориака характеризуется значительной задержкой роста с несколько избыточным отложением жира на груди, животе, бедрах, округлым лунообразным лицом с яркими щеками. В период полового созревания происходит задержка полового развития, увеличение печени. Такие дети заболевают сахарным диабетом в раннем детском возрасте.

Синдром Нобекура наблюдается реже. Он характеризуется усиленным отложением жира в печени (происходит жировая инфильтрация печени), отставанием роста и полового развития у детей с пониженной массой тела.

Поражение глаз. У больных сахарным диабетом детей может наблюдаться диабетическая нейроретинопатия, т. е. возникают нарушения во всех элементах сетчатки – оболочки глаз, воспринимающей изображение. При тяжелой форме диабетической нейроретинопатии могут наблюдаться сильное понижение остроты зрения и даже слепота. Другим тяжелым осложнением сахарного диабета у детей является диабетическая катаракта. В этом случае также может наблюдаться резкое понижение остроты зрения и даже может возникнуть слепота.

В лечении сахарного диабета у детей большую роль играют диетотерапия и дозированная физическая нагрузка.

Лечебное питание ребенка, больного сахарным диабетом

В питании такого ребенка необходимо увеличить количество овощей, фруктов, ягод. Довольно свободно можно употреблять белковые продукты: необходимым строительным материалом для растущего детского организма являются именно белки; чем младше ребенок, тем выше его потребность в белках.

В питании необходимо избегать быстроусваиваемых углеводных продуктов (сахара и других сладостей, продуктов и изделий из белой муки), немного ограничивать картофель.

Лакомством для ребенка должны служить фрукты, орехи.

Примерное меню для ребенка 6 месяцев при искусственном вскармливании

6.00 ч: кефир без сахара – 1/2 стакана.

9.00 ч: протертая гречневая каша – 100 г.

11.00 ч: кисель на фруктовом соке (без сахара) – 1/3 стакана.

13.00 ч: картофельное пюре – 100 г.

16.00 ч: кефир без сахара – 1/2 стакана, творог – 30 г.

18.00 ч: яблочное пюре – 40 г.

22.00 ч: кефир без сахара – 1/2 стакана.

Примерное меню для ребенка 3 лет, находящегося в компенсированном состоянии

7.30 ч: кефир без сахара – 1/2 стакана.

9.00 ч: омлет из 1 яйца, картофельное пюре – 100 г, чай с сахарозаменителем – 1 чашка.

12.30 ч: суп-пюре овощной на мясном бульоне – 50 г, рыбные паровые котлеты – 50 г, компот из сухофруктов без сахара или с сахарозаменителем – 1 чашка.

16.30 ч: протертая геркулесовая каша – 60 г.

19.00 ч: творожное суфле – 50 г.

Примерное меню для ребенка в возрасте 10–12 лет в компенсированном состоянии

7.30 ч: кефир без сахара – 1 стакан, небольшой кусочек черного хлеба.

9.00 ч: отварная треска – 100 г, отварной картофель – 150 г, небольшой кусочек черного хлеба, чай – 1 чашка, молоко – 100 г.

12.30 ч: кислые щи – 200 г, мясо с тушеными овощами – 150 г, компот из сухофруктов без сахара или с заменителем сахара.

19.00 ч: *салат* из свежей капусты – 100 г, творог – 100 г, чай – 1 чашка.

22...00 ч: кефир без сахара – 1 стакан, небольшой кусочек черного хлеба.

Для самых маленьких

Способы приготовления пищи для детей

Слизистые отвары

40 г рисовой или перловой крупы.

Необходимо перебрать крупу, залить ее холодной водой, медленно нагреть до кипения и варить на слабом огне в закрытой посуде.

Рисовую крупу необходимо варить 1 ч, овсяную – 20–30 мин. После чего отвар необходимо посолить и процедить сквозь сито.

Овощные и фруктовые соки

1 кг любых овощей или фруктов.

Овощи и плоды нужно перебрать. Морковь необходимо хорошо вымыть щеткой, затем почистить. Овощи и плоды, покрытые плотной кожицей, необходимо вымыть, а затем ошпарить кипятком.

Для приготовления соков используют соковыжималку, соки с высокой кислотностью необходимо разбавить водой. Овощи для детского питания необходимо варить на пару или тушить в небольшом количестве воды.

Овощное пюре

50 г моркови, капусты, брюквы, 40 г картофеля, 5 мл молока, 4 г масла.

Овощи вымыть, почистить, снова вымыть, нарезать кусочками и варить в кастрюле в небольшом количестве воды. Готовые овощи горячими протереть через сито, переложить в кастрюлю, постоянно взбивая, добавить соль, молоко. Довести до кипения. В готовое пюре добавить сливочное масло.

Картофельное пюре

150 г картофеля.

Картофель тщательно вымыть, сварить, затем очистить и протереть через сито. Потом протертый картофель необходимо переложить в кастрюлю, добавить соль, и постоянно взбивая, добавить горячее молоко. Продолжая непрерывно взбивать, пюре довести до кипения и добавить в него сливочное масло.

Морковное пюре

200 г моркови, 3 г сухарной муки, соль, 50 г горячего молока, 5 г сливочного масла.

Морковь вымыть, почистить, нарезать кусочками, снова вымыть и тушить под крышкой до размягчения. Горячую морковь протереть через сито, добавить соль, сухарную муку, молоко. Постоянно перемешивая, пюре нужно довести до кипения, а затем добавить в него сливочное масло.

Протертая рисовая каша

25 г риса, 150 мл молока, 3 г соли, 5 г сливочного масла.

Крупу перебрать, вымыть, залить кипятком и варить примерно 40–60 мин.

Разваренный рис протереть через сито, влить горячее молоко, хорошо размешать, добавить соль и сахар, довести до кипения. В готовую кашу добавить сливочное масло.

Овсяная протертая каша

30 г овсяной крупы, 150 г молока, 3 г соли, 5 г сливочного масла.

Крупы перебрать, вымыть водой, залить кипятком и варить до готовности 30 мин. Горячую разваренную крупу протереть через сито, добавить соль, сахар, горячее молоко, довести до кипения. В готовую кашу положить сливочное масло.

Мясное пюре

60 г сырого мяса, 2 г сливочного масла, 15 г мясного бульона.

Мясо очистить от жира и пленок, положить в кастрюлю, налить немного воды и тушить под крышкой до готовности. Тушеное мясо пропустить 2 раза через мясорубку, смешать с бульоном, в котором оно тушилось, добавить соль, масло, дать закипеть, поставить в духовой шкаф на 10 мин.

Паровые тефтели

55 г сырого мяса, 5 г пшеничного хлеба, 2 г сливочного масла.

Мясо очистить от пленок и жира, пропустить через мясорубку, добавить хлеб (его предварительно необходимо размочить в холодной воде), второй раз пропустить через мясорубку, добавить соль, немного воды. Хорошо взбить, разделить тефтели и уложить их на сковородку, смазанную маслом, подлить немного холодного бульона, прикрыть крышкой и тушить до готовности.

Примерное недельное меню ребенка на месяц

1-я неделя

1-й день

Завтрак: геркулесовая каша – 150 г, фрукты – 70 г, чай – 1 чашка, небольшая булочка.

Обед: овощной суп – 200 г, жареная рыба – 70 г с картофельным пюре – 80 г, салат из свежих моркови и свеклы, заправленный растительным маслом, – 50 г, компот – 1 стакан.

Ужин: тушеные овощи – 150 г, молоко – 1 стакан, небольшой кусочек хлеба с сыром.

2-й день

Завтрак: отварной картофель – 70 г, отварная рыба – 70 г, салат из свежих овощей – 50 г, чай – 1 чашка, печенье.

Обед: вегетарианский борщ со сметаной – 200 г, мясная котлета с картофельным

пюре – 100 г, яблоко, запеченное с медом, – 50 г, чай – 1 чашка.

Ужин: рисовая каша – 100 г, тертая морковь с сахаром – 50 г, кефир – 1 стакан, небольшая булочка.

3-й день

Завтрак: омлет из 2 яиц с зеленым луком, зеленый салат – 50 г, некрепкий кофе с молоком – 1 чашка.

Обед: рисовый суп с помидорами и сметаной – 200 г, тушеные овощи с жареным картофелем – 100 г, чай – 1 чашка.

Ужин: геркулесовая каша – 150 г, чай с молоком – 1 чашка, небольшой бутерброд с вареньем.

4-й день

Завтрак: манная каша – 150 г, свежевыжатый сок – 1 стакан, небольшое овсяное печенье.

Обед: куриный суп с лапшой – 200 г, вареники с картошкой – 100 г, компот – 1 стакан.

Ужин: тыквенная запеканка – 100 г, небольшое яблоко, булочка с маслом, чай – 1 чашка.

5-й день

Завтрак: салат из моркови с яблоками – 50 г, отварная рыба – 80 г, отварной картофель – 80 г, зелень, небольшой апельсин, чай – 1 чашка.

Обед: суп с фрикадельками – 200 г, отварная курица с рисом – 100 г, клубника с сахаром – 50 г, чай – 1 чашка.

Ужин: каша пшенная молочная – 150 г, кусочек пирога с абрикосами, молоко – 1 стакан.

6-й день

Завтрак: макароны с тертым сыром – 100 г, небольшое яблоко, чай – 1 чашка.

Обед: гороховый суп – 200 г, отварной картофель – 70 г, тушеные грибы – 50 г, яблоко печеное с медом – 40 г, чай – 1 чашка.

Ужин: салат из крабовых палочек и кукурузы – 80 г, жареная рыба – 70 г, кефир – 1 стакан, булочка с маслом и сыром.

7-й день

Завтрак: рисовая каша молочная – 150 г, салат из свежих моркови и капусты – 40 г, 1 яйцо всмятку, чай – 1 чашка.

Обед: суп с цветной капустой и мясом – 200 г, отварной картофель – 100 г, свежий помидор, чай – 1 чашка.

Ужин: оладьи из кабачков – 100 г, фрукты – 50 г, кефир – 1 стакан, булочка.

2-я неделя

1-й день

Завтрак: 1 яйцо, салат с зеленым огурцом – 80 г, молочная рисовая каша – 150 г, свежесжатый томатный сок – 1 стакан.

Обед: куриный бульон с лапшой – 200 г, отварная курица с картофельным пюре – 100 г, кисель – 1 стакан.

Полдник: молоко – 1 стакан, заварной бисквит, фрукты – 70 г.

Ужин: рыба, запеченная с макаронами в молочном соусе, – 150 г, булочка с сыром, чай – 1 чашка.

2-й день

Завтрак: отварной молодой картофель – 100 г, салат из редиса – 50 г, булочка с сыром и маслом, фрукты – 70 г, чай – 1 чашка.

Обед: зеленый борщ с мясом – 200 г, паровой мясной шницель – 70 г, тушеные морковь и свекла – 40 г, чай – 1 чашка.

Полдник: яблоки, запеченные с медом – 50 г, фрукты – 70 г, кофе – 1 чашка.

Ужин: зеленый салат с огурцом – 50 г, крупеник со сметаной – 150 г, молоко – 1 стакан.

3-й день

Завтрак: зеленый салат со сметаной – 70 г, котлета – 80 г, булочка, какао – 1 стакан.

Обед: овощной суп на мясном бульоне – 200 г, суфле из отварного мяса – 70 г, салат из редиса – 50 г, свежесжатый сок черной смородины – 1 стакан.

Полдник: клубника со сливками – 60 г, 1 небольшой банан, чай – 1 чашка.

Ужин: геркулесовая каша – 150 г, вишневый кисель – 1 стакан.

4-й день

Завтрак: пшеничная каша на молоке – 150 г, 1 сарделька, салат из редиса – 50 г, булочка с маслом и сыром, чай – 1 чашка.

Обед: суп-пюре из шпината с мясом – 200 г, запеканка из капусты и мяса – 100 г, 1 стакан чая.

Полдник: клубничный мусс – 80 г, небольшой кекс, молоко – 1 стакан.

Ужин: рыба, запеченная с картофелем под белым соусом, – 150 г, 1 свежий огурец, чай – 1 чашка, небольшой рогалик с повидлом.

5-й день

Завтрак: картофель отварной – 80 г, салат из свежей капусты – 70 г, 1 мандарин, кофе – 1 чашка.

Обед: зеленые щи – 200 г, рыбные котлеты с картофельным пюре – 100 г, томатный сок – 1 стакан.

Полдник: булочка с творогом, чай – 1 чашка.

Ужин: пшенная каша с медом – 150 г, молоко – 1 стакан, бутерброд с вареной колбасой.

6-й день

Завтрак: сырники со сметаной – 110 г, томатный сок свежесжатый – 1 стакан, булочка с сыром.

Обед: борщ украинский – 200 г, картофельные зразы с мясом – 100 г, фрукты – 70 г, чай – 1 чашка.

Полдник: немного орехового печенья, молоко – 1 стакан.

Ужин: рисовая каша молочная – 150 г, тертая морковь с сахаром – 50 г, чай – 1 чашка.

7-й день

Завтрак: вареники с творогом и сметаной – 100 г, свежесваренный некрепкий кофе – 1 небольшая чашка.

Обед: суп-пюре из цветной капусты с гренками – 200 г, кабачки, фаршированные мясом, в сметанно-томатном соусе – 100 г, чай – 1 чашка.

Полдник: булочка с медом, молоко – 1 стакан.

Ужин: геркулесовая каша – 150 г, 1 яйцо, салат из свежих овощей – 50 г, чай – 1 чашка.

3-я неделя

1-й день

Завтрак: пюре из вареного мяса с макаронами – 110 г, 1 свежий огурец, чай с молоком – 1 чашка, любые фрукты – 100 г.

Обед: борщ вегетарианский – 200 г, жареная печень с картофельным пюре – 100 г, салат из огурцов и помидоров – 50 г, свежесжатый сок черной смородины – 1

стакан.

Полдник: клубника с молоком и сахаром – 70 г, чай – 1 чашка.

Ужин: вареники с картофелем – 150 г, кефир – 1 стакан.

2-й день

Завтрак: молодой отварной картофель – 100 г, тушеная свекла – 50 г, 1 свежий огурец.

Обед: рисовый суп с помидорами – 200 г, мясные фрикадельки в молочном соусе – 50 г, гречневая каша – 70 г, 1 небольшое яблоко, чай – 1 чашка.

Полдник: ватрушка с творогом, молоко – 1 стакан.

Ужин: отварная рыба – 70 г, рагу из овощей – 100 г, чай – 1 чашка, небольшая булочка с маслом и сыром.

3-й день

Завтрак: омлет из 2 яиц, салат из редиса – 50 г, кофе с молоком – 1 стакан.

Обед: щи из свежих овощей с мясом – 200 г, мясные котлеты – 70 г, молодой отварной картофель – 80 г, салат из помидоров со сладким перцем – 50 г, чай – 1 чашка.

Полдник: молоко – 1 стакан, пирог с вишнями – небольшой кусочек

Ужин: вермишелевая запеканка с творогом – 110 г, свежавыжатый виноградный сок – 1 стакан, 1 небольшой банан.

4-й день

Завтрак: вязкая овсяная каша – 150 г, салат из помидоров – 50 г, какао – 1 чашка, овсяное печенье.

Обед: свекольник со сметаной – 200 г, рулет с мясом – 80 г, 1 свежий огурец, свежавыжатый яблочный сок – 1 стакан.

Полдник: небольшой кусочек пирога с черникой, молоко – 1 стакан.

Ужин: творожный пудинг с вишневой подливой – 120 г, чай – 1 чашка.

5-й день

Завтрак: молодой картофель – 80 г, отварная рыба – 70 г, салат из помидоров и огурцов – 50 г, чай – 1 чашка, 1 небольшой апельсин.

Обед: овощной суп – 200 г, котлеты из индейки, приготовленные на пару, – 70 г, макароны – 80 г, вишня с медом – 50 г, свежавыжатый яблочный сок – 1 стакан.

Полдник: штрудель с яблоками – 70 г, молоко – 1 стакан.

Ужин: молочная манная каша – 150 г, чай с молоком – 1 чашка, 1 небольшое яблоко или апельсин.

6-й день

Завтрак: молодой картофель отварной – 80 г, сельдь с луком – 60 г, салат из свежей капусты и яблок – 50 г, кофе с молоком – 1 чашка.

Обед: суп с зеленым горошком, мясом – 200 г, пельмени со сметаной – 100 г, свежавыжатый томатный сок – 1 стакан.

Полдник: молоко – 1 стакан, несколько сухек, 1 небольшой банан.

Ужин: ленивые вареники со сметаной – 110 г, чай с молоком – 1 чашка, булочка с вареньем.

7-й день

Завтрак: вязкая перловая каша – 150 г, кабачковая икра – 50 г, 1 сарделька, свежавыжатый томатный сок – 1 стакан.

Обед: молочный овощной суп – 200 г, котлеты из печени – 70 г, картофельное пюре – 80 г, салат из свежих помидоров с зеленым луком – 50 г, мусс из малины – 80 г.

Полдник: небольшой кусочек песочного пирога с творогом, молоко – 1 стакан.

Ужин: овощи в молочном соусе – 150 г, 1 яйцо, чай – 1 чашка, небольшая булочка с сыром.

4-я неделя

1-й день

Первый завтрак: салат из помидоров – 100 г, лук – 5 г, заправленный растительным маслом (не более 5 г), нежирный творог – 120 г, нежирный кефир – 1 стакан.

Втором завтрак: фрукты, лучше яблоки – 200 г.

Обед: вегетарианский борщ с небольшим количеством сметаны – 250 г, отварной картофель – 150 г, рыба паровая (треска) – 200 г, 1 свежий огурец, томатный сок – 1 стакан.

Полдник: нежирный кефир – 1,5 стакана.

Ужин: отварное нежирное мясо – 150 г, зеленый горошек – 100 г, несколько свежих помидоров, чай – 1 чашка.

2-й день

Первый завтрак: салат из свежих огурцов – 100 г, лука – 5 г и 2 яиц; молоко (нежирное) – 1 стакан.

Второй завтрак: фрукты – 200 г.

Обед: вегетарианский свекольник – 250 г, гречневая каша – 100 г, паровое мясо – 80 г, 2 небольших помидора, свежевыжатый яблочный сок – 1 стакан.

Полдник: нежирный кефир – 1,5 стакана.

Ужин: паровая рыба, лучше треска, – 150 г, зеленый горошек – 100 г, 1 большое яблоко, чай – 1 чашка.

3-й день

Первый завтрак: овощной салат из свежих помидоров и огурцов – 200 г, небольшой бутерброд с сыром, кофе с молоком – 1 чашка.

Второй завтрак: фрукты – 200 г.

Обед: гороховый суп на мясном бульоне – 250 г, отварной картофель – 100 г, паровая котлета – 100 г, 1 свежий помидор.

Полдник: нежирный кефир – 1,5 стакана.

Ужин: винегрет – 120 г, отварное нежирное мясо – 100 г, нежирный кефир – 1 стакан.

4-й день

Первый завтрак: творожники из нежирного творога – 100 г, нежирный кефир – 1 стакан.

Второй завтрак: фрукты, лучше яблоки, – 200 г.

Обед: рассольник на мясном бульоне – 250 г, пшенная каша – 100 г, тушеное мясо – 100 г, 1 свежий помидор, свежевыжатый томатный сок – 1 стакан.

Полдник: нежирный кефир – 1,5 стакана.

Ужин: тушеная капуста – 250 г, 1 сосиска, 1 небольшое яблоко, 1 небольшой апельсин, чай – 1 чашка.

5-й день

Первый завтрак: салат из свежей капусты – 100 г и моркови – 20 г, заправленный растительным маслом (не более 5 г), 1 сосиска, свежевыжатый апельсиновый сок – 1 стакан.

Второй завтрак: фрукты, лучше апельсины, – 200 г.

Обед: вегетарианский борщ с небольшим количеством сметаны – 250 г, отварной картофель – 100 г, рыбная котлета – 100 г, 2 свежих огурца, чай – 1 чашка.

Полдник: нежирное молоко – 1,5 стакана.

Ужин: винегрет – 150 г, отварное нежирное мясо – 100 г, 1 небольшое яблоко, нежирный кефир – 1 стакан.

6-й день

Первый завтрак: салат из свежих помидоров – 120 г, заправленный растительным маслом (не более 5 г), 2 вареных яйца, нежирный кефир – 1 стакан.

Второй завтрак: любые фрукты – 200 г.

Обед: вегетарианские щи из свежей капусты – 250 г, гречневая каша – 100 г, паровая котлета – 100 г, 1 небольшой свежий огурец, свежавыжатый томатный сок – 1 стакан.

Полдник: нежирный кефир – 1,5 стакана.

Ужин: салат из картофеля – 50 г, зеленого горошка – 50 г, яблока – 40 г, отварного мяса – 70 г, соленого огурца – 20 г, заправленный растительным маслом (не более 5 г), 1 небольшой апельсин, чай – 1 чашка.

7-й день

Первый завтрак: салат из свежей капусты – 100 г и моркови – 20 г, заправленный растительным маслом (не более 5 г), нежирный творог – 100 г, кофе с молоком – 1 чашка.

Второй завтрак: фрукты, лучше апельсины, – 200 г.

Обед: фасолевый суп на мясном бульоне – 250 г, отварной картофель – 100 г, тушеное мясо – 150 г, 2 свежих огурца, свежавыжатый томатный сок – 1 стакан.

Полдник: нежирное молоко – 1,5 стакана.

Ужин: винегрет – 150 г, 1 сосиска, 1 большое яблоко, чай – 1 чашка.

Лечебная физкультура для ребенка, больного сахарным диабетом

Ежедневные физические нагрузки должны быть составной частью комплексной терапии сахарного диабета. Мышечная работа повышает эффективность инсулина: в крови поддерживается удовлетворительный уровень сахара при более низких дозах инсулина, происходит улучшение обмена веществ. Энергетическим ресурсом при мышечной работе служит глюкоза и неправильная организация занятий физкультурой может способствовать чрезмерному снижению уровня сахара в крови.

Регулярные тренировки нормализуют обмен жиров в организме, процессы свертывания крови (т. е. способствуют остановке кровотечений и заживлению ран), образование некоторых веществ в организме, которые в большом количестве могут отрицательно влиять на его работу.

Для достижения лечебного эффекта необходимо, чтобы:

- физическая нагрузка была ежедневной, она должна планироваться в определенные часы;

- физическая нагрузка медленно повышалась, она должна быть тренирующей, а не утомляющей. Участия в соревнованиях, «большой» спорт крайне нежелательны. Проводить физическую нагрузку следует через 1–2 ч после еды, когда уровень глюкозы в крови повышается.

Упражнение с палкой

Упражнение первое. Исходное положение: ноги на ширине плеч, палка в опущенных руках. Палку через голову отвести назад, туловище наклонить вперед.

Упражнение второе. Исходное положение: ноги на ширине плеч, палка находится сзади на уровне лопаток. Наклоняться попеременно вправо, влево, одновременно сгибая противоположное колено.

Упражнение третье. Исходное положение: ноги вместе, палка в вытянутых вперед руках. Присесть.

Упражнение четвертое. Исходное положение: лежа на спине, палка в опущенных руках. Сесть, наклониться вперед, касаясь палкой пальцев ног.

Упражнение пятое. Исходное положение: лежа на животе, палка в прямых поднятых руках. Прогнуться, рывком отвести палку назад за голову.

Упражнение шестое. Исходное положение: ноги вместе, палка в опущенных руках. Перенести над палкой согнутую в колени ногу. Вернуться в исходное положение. То же проделать другой ногой.

Упражнения с небольшими гантелями

Упражнение первое. Исходное положение: ноги вместе, руки опущены. Прямые руки поднимать вперед, вверх и в стороны.

Упражнение второе. Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперед. Скрестить руки спереди, отвести в стороны и назад.

Упражнение третье. Исходное положение: ноги на ширине плеч. Руки вытянуты в стороны, при наклоне туловища вперед коснуться рукой пальцев противоположной ноги.

Упражнение пятое. Исходное положение: лежа на спине, руки подняты вверх. Сесть и наклониться вперед, касаясь при этом руками пальцев ног.

Упражнение шестое. Исходное положение: лежа на животе, руки вытянуты в стороны. Прогнуться.

Упражнения с гимнастическим мячом

Упражнение первое. Исходное положение: ноги вместе, мяч на груди в согнутых руках. Развести руки в стороны, поочередно прокатывая мяч по правой и левой руке.

Упражнение второе. Исходное положение: ноги вместе, мяч за головой. Ноги слегка согнуты, наклониться вперед, руки с мячом вытянуть вперед.

Упражнение третье. Исходное положение: лежа на спине, ноги согнуты, колени на уровне груди, мяч между стопами, рука на бедрах. Ноги попеременно выпрямлять и сгибать.

Упражнение четвертое. Исходное положение: лежа на спине, мяч между стопами. Сесть, наклониться вперед, взять мяч и, переходя снова в положение лежа, отвести его вверх. Ноги согнуть и положить мяч между стопами.

Упражнение пятое. Исходное положение: стоя на коленях, мяч на груди в согнутых руках. Отвести в сторону выпрямленную ногу, поднять туловище в сторону отведенной ноги.

Упражнение шестое. Исходное положение: стоя, мяч между стопами. В прыжке подбросить мяч вперед и вверх.

Глава 2

Традиционные методы лечения сахарного диабета. контроль диабета



Фитотерапия сахарного диабета

Издревле известны растения, оказывающие целебное воздействие на организм человека.

Сегодня лекарственные растения и сборы применяются практически при всех видах заболеваний. Известно, что в ряде случаев природный комплекс растений действует более мягко и эффективно, чем извлеченные из него отдельные компоненты, входящие в состав фитопрепаратов (биологически активных добавок, витаминов). В основном рецепты, применяемые в народной медицине, не противоречат официальной, традиционной, медицине. А в ряде случаев большинство врачей настоятельно рекомендуют отдельное применение только лекарственных растений и сборов или в сочетании с медикаментозным и другими методами лечения.

Однако причин развития тех или иных симптомов чрезвычайно много, и часто только профессионал сможет решить, какой орган или система организма в конкретном случае нуждаются в коррекции лекарственными препаратами. Поэтому, хотя лечение лекарственными растениями редко дает побочные эффекты, все же существует некоторая опасность при самолечении травами, и помощь доктора-специалиста весьма уместна и желательна.

В современной медицине уже существуют врачи, специализирующиеся только на лечении травами. К ним направляют на консультацию для индивидуального подбора трав в качестве дополнения к медикаментозному лечению или применения только фитопрепаратов.

Правила сбора, сушки и хранения лекарственных растений

От правильности заготовки растительного сырья зависит эффективность лечения, поэтому сбору лекарственных растений должно быть уделено большое внимание. Заготовку сырья проводят в сухую солнечную погоду, в период с 8–9 ч до 16–17 ч. Как правило, надземные части собирают во время цветения растений, а подземные – весной, до начала вегетации, или осенью – после ее завершения. Это связано с обменом веществ растений.

Необходимо также учитывать индивидуальные особенности состава растений. Например, если действующим началом будущего лекарства являются углеводы, то сбор растительного сырья надо проводить осенью. Именно в этот период в подземной части растений больше углеводов.

Качество заготовленного сырья зависит и от времени суток. Так, во второй половине дня следует заготавливать растения, содержащие сердечные гликозиды, поскольку биосинтез (а следовательно, и их накопление) максимален в это время.

В качестве сырья используют различные органы растений: почки, кору, листья, цветки и соцветия, плоды, семена, корни, корневища, луковицы, а также травы. При сборе, сушке и хранении следует учитывать их особенности, чтобы не снизить эффективность действующего начала и не увеличивать накопления ненужных веществ. Собранный сырьё используют в свежем виде (в виде соков), консервируют или высушивают.

Основная цель сушки – удаление влаги и, значит, прекращение действия высокоактивных регуляторов обмена – ферментов. Свежее и неиспорченное сырье высушивают при оптимальной температуре 50 °С и хорошей вентиляции воздуха. Сочные плоды и сырье, содержащие сердечные гликозиды (горец, ландыш) и алкалоиды, предварительно подвергают действию температуры 70–80 °С, а завершают сушку при температуре 50 °С. Лекарственное сырье, в составе которого много эфирных масел (тимьян, чабрец, душица), сушат медленно при температуре 25–30 °С. Сушка считается законченной после того, как органы растений станут ломкими, потеряют эластичность. Их легко можно растереть в порошок (листья, цветки), они не склеиваются в комки и не мажутся (плоды), не гнутся, а с треском ломаются (кора, корни, корневища).

Под прямыми солнечными лучами можно сушить только семена, корни, кору и корневища. Листья, цветки на нем обесцвечиваются, изменяют химический состав и становятся мало пригодными для лечения. Такие части растений надо сушить в тени.

После завершения сушки лекарственное сырье сортируют, очищают, удаляют случайные примеси, измельчают и упаковывают в бумажные, матерчатые мешки, коробки, ящики и хранят в сухом, чистом, проветриваемом помещении с деревянными полами. Правильно высушенные листья, цветы, травы можно хранить 1–2 года, а кору, корни и корневища – 2–3 года.

Биологически активные вещества лекарственных растений

Химический и биологический состав большинства растений изучен мало. С одной стороны, это связано с недостаточным вниманием, которое уделяется фитохимии, а с другой – с разнообразием мира растений, химический состав которого существенно зависит от климатогеографических особенностей региона произрастания, сезонных и годовых циклов развития растений и т. д.

Каждое растение, в том числе и лекарственное, содержит одно или несколько специфических действующих начал. В зависимости от этого их можно разделить на две группы. Одни из них содержат чрезвычайно активные биологические соединения, которые в больших дозах оказывают явно выраженное токсическое действие. К их числу относятся растения, содержащие сильнодействующие алкалоиды, сердечные гликозиды, токсические пептиды. Правда, их распространение ограничено. Например, морфий содержится в основном в некоторых видах мака, никотин – в табачных листьях, сердечные гликозиды – в растениях ряда наперстянки. Другие растения содержат слабые физиологически активные соединения и распространены более широко. Однако для всех растений характерно наличие некоторых общих химических соединений, которые и обеспечивают лечебный эффект. Это алкалоиды, гликозиды, кумарины и фурукумарины, эфирные масла, дубильные вещества, витамины и др.

Алкалоиды

Эти органические соединения содержат азот, хорошо растворимы в воде (особенно их соли), но плохо растворимы в бензоле, эфире, хлороформе. Они обладают высокой биологической активностью, а лечебные дозы близки к токсическим, оказывают возбуждающее, стимулирующее, антидепрессивное, болеутоляющее, гипнотическое, наркотическое действие, влияют на гладкие и скелетные мышцы, центр дыхания, участвуют в регуляции температуры тела и т. д.

Представителями алкалоидов являются морфин, кофеин, глауцин, атропин, кокаин, капсантин, стрихнин, эфедрин, платифиллин, никотин, хинин, галактемин, резерпин, винкалин, винбластин, винкристин и др. Из содержащих их растений готовят настои, отвары, экстракты, порошки.

Гликозиды

К ним относится большая группа разнообразных веществ. Они не содержат азота и состоят из двух взаимосвязанных частей: гликона (углеводного компонента) и агликона (неуглеводного компонента), с которым в основном и связано их действие. Эти неустойчивые соединения начинают разрушаться сразу после сбора. Гликозиды нормализуют работу сердечно-сосудистой системы, оказывают слабительное действие, усиливают перистальтику желудка и секрецию желудочного сока. Препараты, содержащие их, используются как отхаркивающее, мочегонное и желчегонное средства. Представители этих гликозидов находятся в различных видах наперстянки, ландыша, горицвета, а также в крушине, ревене, алоэ.

Горькие гликозиды находятся в полыни, одуванчике, тысячелистнике, горечавке.

Гликозиды, обладающие отхаркивающим свойством, находятся в корнях истода, первоцвета, солодки; мочегонным – в траве почечного чая, хвоще; желчегонным – в траве зверобоя; гипотензивным и гипохолестеринемическим – в диоскореи; стимулирующим – в аралии маньчжурской, женьшене, заманихе, элеутерококке; флавоноидным – в цветках и плодах боярышника, цветках софоры японской, липы, бузины и др.

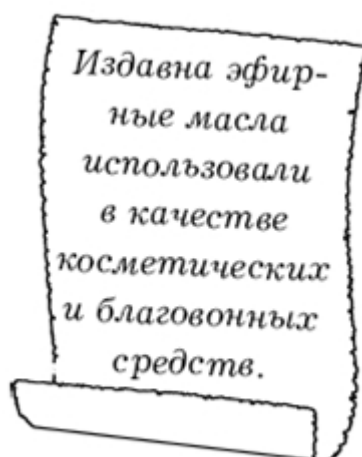
Кумарины и фурукумарины

Это производные ортогидроксикоричных кислот, плохо растворимы в воде, легко разрушаются на свету. Такие соединения, характерные главным образом для растений семейства зонтичных, бобовых, рутовых, накапливаются преимущественно в корнях и плодах.

Кумарины и фурукумарины оказывают сосудорасширяющее, спазмолитическое, эстрогенное, противоопухолевое и фотосенсибилизирующее действие. Производные кумаринов обнаружены в доннике лекарственном, петрушке кудрявой, пастернаке посевном, каштане конском. К лечебным препаратам кумаринового ряда относятся просален и его производные, эскулин.

Эфирные масла представляют сложные смеси летучих душистых безазотистых веществ. Их главные компоненты – терпены и их кислородные производные: спирты, альдегиды, кетоны, эфиры.

Эфирные масла обладают приятным запахом и жгучим вкусом, легко растворяются в органических растворителях и практически нерастворимы в воде. Они оказывают бактерицидное, спазмолитическое, противовоспалительное, отхаркивающее, стимулирующее действие.



Известны мятное, анисовое, эвкалиптовое, тминное, гвоздичное, сандаловое масла. К эфиромасличным растениям относят мяту перечную, валериану лекарственную, тимьян ползучий, душицу обыкновенную, полынь горькую, шалфей лекарственный, укроп огородный и др.

Дубильные вещества

Являются производными многоатомных фенолов, относятся к группе танинов. Они малотоксичны, оказывают вяжущее, обезболивающее, бактерицидное, сосудосуживающее действие. Их применяют также в качестве

противовоспалительных, кровоостанавливающих, антитоксичных средств.

Дубильные вещества находятся в коре, древесине, корнях и корневищах дуба, березы, черемухе, а также зверобое, полыни, чернике, ромашке, шалфее, пижме.

Минеральные соли

Организм человека не может существовать без макроэлементов (таких как калий, натрий, кальций, сера, фосфор, кремний, магний и др.) и микроэлементов (алюминий, бор, ванадий, железо, йод, кобальт, литий, марганец, медь, молибден, никель, рубидий, фтор, хром, цинк и др.). Они необходимы для синтеза нуклеиновых кислот, гормонов, ферментов и весьма активно участвуют в жизненно важных обменных процессах. В основном эти элементы поступают с растительной пищей. Так, большое содержание кальция обнаружено в петрушке, зеленом луке, моркови, капусте, фасоли, абрикосах, винограде, а также молочных продуктах. Источником фосфора являются различные крупы (гречневая, пшеничная, овсяная, перловая), фасоль, кукуруза, картофель, морковь, хлеб. Большое количество магния находится в пшеничных отрубях, овсе, горохе, пшене, укропе, петрушке, салате, свекле и др. Калием особо богаты красный перец, различные виды зелени, чернослив, изюм, курага, яблоки, виноград, свекла.

Надежными пищевыми поставщиками железа служат яблоки, айва, хурма, слива, зелень, черешня, клубника, гречневая, манная, ячневая крупы и др. Медь поступает при употреблении в пищу различных видов круп, абрикосов, персиков, тыквы, баклажанов, ягод (малины, черной смородины, земляники, крыжовника), помидоров, лимонов. В достаточном количестве цинк содержится в чесноке, репчатом луке, капусте, баклажанах, моркови и др. Много йода обнаружено в хурме, чесноке, картофеле, красной моркови, свекле, винограде. Немаловажное значение для организма имеют и другие макро– и микроэлементы, содержащиеся в растительных пищевых и лечебных продуктах.

Приготовление растительных лекарственных форм

Сок, получаемый из свежих растений и дающий наибольший лечебный эффект, по ряду причин применяется ограниченно. Значительно чаще используют высушенное сырье, из которого путем мацерации (вымачивания), вихревой экстракции (извлечения), перколяции (процеживания), реперколяции (процеживания), дигестии (разложения) получают экстракты лекарственных растений. В домашних условиях настои и отвары – наиболее часто применяемые лекарственные формы – можно приготовить следующим образом.

Настои и отвары – это водяные вытяжки из растительного сырья. Предварительно растение измельчается: листья, цветки, травы – до частиц размером около 5 мм, стебли, кора, корневища и корни – не более 3 мм, плоды и семена – не более 0,5 мм. Затем необходимое количество такого сырья помещают в фарфоровую, эмалированную посуду или сосуд из нержавеющей стали, который предварительно подогревают в течение 15 мин на водяной бане. Взятые лекарственные сырье обливают кипяченой водой, закрывают крышкой. Сосуд вновь помещают на водяную баню, нагревают при частом помешивании: настои в течение 15 мин, отвары – 30 мин. Затем жидкость охлаждают при комнатной температуре, процеживают, отжимают оставшуюся плотную массу и добавляют кипяченую воду до необходимого объема.

Отвары, приготовленные из растительного сырья, содержащего дубильные вещества (листья толокнянки, коры дуба, корневищ змеевика и др.), процеживают сразу после снятия с водяной бани. Отвары из листьев сенны фильтруют и процеживают только после полного охлаждения. Настои приготавливают из листьев, цветков, стеблей, а отвары – из корней, коры, корневища.

Из большинства растений настои и отвары готовят обычно в соотношении 1:10 и 1:20. Настои же травы горичвета, ландыша, спорыньи, корня истода, валерианы – в соотношении 1:30 и 1:40. Иными словами, чем больше в растении сильнодействующих начал, тем меньше должна быть концентрация настоя. Настои, применяемые наружно, приготавливаются более концентрированными, чем принимаемые внутрь.

Е. А. Ладынина, Р. С. Морозов (фитотерапевты) рекомендуют следующую простую технологию приготовления настоев. 1 дозу растительного лекарственного сырья (обычно 2 ст. ложки) всыпают в термос и заливают 2 стаканами крутого кипятка (суточная доза). Если эта процедура выполняется вечером, то за ночь трава настаивается. На следующий день весь настой выпивают в 3 приема за 30 мин до еды. Настой (по 1/2 или 2/3 стакана) каждый раз наливают из термоса, охлаждают до теплого состояния и выпивают. Более суток настой хранить в термосе нельзя.

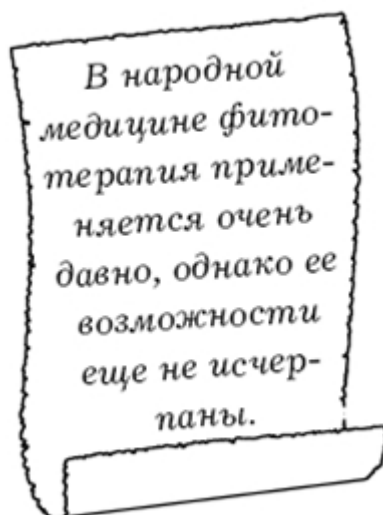
Для приготовления отвара отмеренную дозу лекарственного сырья помещают в эмалированную посуду, заливают водой, закрывают крышкой и кипятят 15–20 мин на слабом огне. Жидкость доливают до первоначального объема кипятком. Отвар принимают за 30 мин до еды в теплом виде.

В зависимости от индивидуальных особенностей больного (возраста, массы тела), характера заболевания, свойства растительных препаратов суточную дозу, если она не содержит сильнодействующих соединений, можно увеличить с 2–3 до 4–6 ст. ложек

Растения, рекомендуемые для лечения сахарного диабета

Следует подчеркнуть, что фитотерапия при сахарном диабете может быть весьма эффективной.

Начиная лечение сахарного диабета растительными лекарственными средствами, следует непременно посоветоваться с врачом, который определит этап развития болезни и на этом основании назначит соответствующую терапию. Одновременно с основным сахароснижающим препаратом из растений необходимо принимать средства, повышающие защитные силы организма, улучшающие его приспособление, выводящие из организма вредные продукты обмена и т. д. Обязательно учитывают индивидуальные особенности организма, эффективность лечения, переносимость лекарственных растений и др.



Растительные препараты можно использовать очень долго. Привыкания к ним практически не происходит. Тем не менее курс приема растительного средства не должен превышать 20–25 дней. Следует делать перерывы в лечении, комбинировать фитопрепараты, начинать лечение с малых доз.

Ряд растений рекомендуется в виде монопрепаратов:

- *женьшень* (настойка аптечная) – по 15–20 капель утром и днем; экстракт (аптечный) – по 5-10 капель утром и в обед;
- *элеутерококк* (экстракт) – по 1/4-1/2 чайной ложки утром и днем;
- *золотой корень* (родиола розовая) (экстракт аптечный) – по 1/4-1/2 чайной ложки на прием утром и днем;
- *крапива двудомная* (7 г сухой измельченной травы залить стаканом кипятка, настаивать 15–20 мин, пить по 1 ст. ложке 3 раза в день);
- *одуванчик* (корни, трава) (6 г сухого измельченного сырья залить стаканом воды, кипятить в течение 10 мин, настаивать в течение 30 мин, принимать по 1 ст. ложке 4 раза в день до еды);
- *цикорий* (трава используется в пищу в виде салатов, а корни (высушенные и размолотые) – как заменитель кофе).

Семейство брусничных. Брусника обыкновенная – листья, плоды. Голубика – листья, ягоды. Черника – листья, ягоды.

Семейство бурачниковых. Окопник лекарственный – корни.

Семейство гранатовых. Гранат дикий – плоды.

Семейство гречишных. Гречиха – трава.

Семейство грушанковых. Зимолюбка зонтичная – трава.

Семейство губоцветных. Яснотка белая – листья, цветки.

Семейство диоскорейных. Диоскорея – корневища с корнем.

Семейство жимолостных. Бузина черная – цветки, листья, плоды, кора.

Семейство зверобойных. Зверобой обыкновенный – трава.

Семейство злаковых. Кукуруза – рыльца. Овес посевной – зерно, солома. Рис, рожь, ячмень – зерна.

Семейство зонтичных. Морковь посевная – корнеплоды. Сельдерей пахучий – корнеплоды.

Семейство кизиловых. Кизил лекарственный – ягоды, листья.

Семейство конскокаштановых. Конский каштан – каштаны.

Семейство крапивных. Крапива двудомная.

Семейство кутровых. Раувольфия змеиная – корни.

Семейство лавровых. Корица китайская – кора. Коричник камфорный – кора.

Семейство лилейных. Анемаррена асфodelиевая – корни, стебли. Купена лекарственная – корневища, корни. Лук репчатый – листья, луковицы. Спаржа лекарственная – корни. Чеснок – луковицы, листья.

Семейство лимонниковых. Лимонник китайский – плоды.

Семейство липовых. Липа крупнолистная. Липа мелколистная – цветки.

Семейство льновых. Лен посевной – семена.

Семейство лютиковых. Ломонос винограднолистный – цветки, листья, корни.

Семейство миртовых. Эвкалипт – листья.

Семейство маревых. Шпинат огородный – надземная часть.

Семейство норичниковых. Норичник – корни, листья. Норичник узловатый – корни, листья. Ремания китайская – корень, листья, цветки, плоды.

Семейство ореховых. Орех маньчжурский – скорлупа плодов. Орех грецкий – скорлупа плодов, листья.

Семейство ремнецветных. Омела белая – листья, стебли.

Семейство розоцветных. Ежевика сизая – плоды, листья. Земляника – плоды, листья. Малина – плоды, листья. Рябина обыкновенная – плоды, листья. Черноголовник колючий.

Семейство росянковых. Росянка круглолистная – все растение.

Семейство сложноцветных. Артишок – корни, листья, цветки, семена. Бородавник

обыкновенный – листья. Девясил высокий – корневища, корни. Левзея сафлоровидная – корни. Салат огородный – листья. Лопух большой – корни, стебли. Одуванчик обыкновенный – трава, корни. Серпуха овальная – трава, соцветия. Цикорий – корень.

Семейство сосновых. Ель европейская – хвоя, кора.

Семейство тутовых. Инжир (смоковница, фиговое дерево) – соплодия. Конопля посевная – семена. Шелковица белая, черная – листья, корни, кора.

Семейство тыквенных. Арбуз (тыква) – мякоть. Момордика кохонхинская – листья, семена, корни. Кокцидия индийская – клубни.

Семейство хвощевых. Хвощ полевой – трава.

Семейство крестоцветных. Капуста огородная, полевая – мясистые листья.

Семейство подорожниковых. Частуха восточная – корневище, листья. Подорожник – корневище, листья.

Семейство щирцевых. Самоцвет двузубый – корни, листья, семена.

Механизм антидиабетического действия многих лекарственных растений, к сожалению, не выяснен. Некоторые из них экзотичны, не произрастают в наших регионах, обладают слабым гипогликемическим действием.

В. Г. Пашинский растительные средства, полезные при лечении сахарного диабета, разделил на следующие группы.

1. Растения общеукрепляющего типа действия. Они активируют и регулируют работу нервной и эндокринной систем (женьшень, золотой корень, элеутерококк, левзея, заманиха).

2. Растения, содержащие инсулиноподобные и другие гормоноподобные вещества (девясил, крапива, пион уклоняющийся, лопух, одуванчик, лекарственный клевер).

3. Растения-«очистители», регуляторы обменных веществ (толокнянка, спорыш, зверобой, пырей ползучий, сушеница топяная, подорожник, липа, черника).

4. Растения, содержащие легкоусвояемые сахара, за счет которых может уменьшиться потребность организма в инсулине (земляника, цикорий, кизил, ежевика, малина, груша, гранат, виноград).

5. Растения, богатые витаминами, органическими кислотами и другими полезными веществами, повышающие защитные силы организма (шиповник, рябина, брусника).

6. Огородные культуры – источники витаминов, легкоусвояемых сахаров, органических кислот, способные регулировать обменные процессы (бобовые культуры, свекла столовая, черемша, лук посевной, чеснок, салат огородный, картофель, морковь посевная, капуста, тыква, сельдерей, шпинат, овес, ячмень).

Агава

Агава обладает противомикробным, противовоспалительным, ранозаживляющим, обезболивающим, мочегонным, жаропонижающим действием.

Для лечения сахарного диабета агавы используется при различных воспалительных проявлениях на коже, болях в суставах, воспалительных заболеваниях дыхательной системы и т. д. Для лечебных мероприятий используются листья и сок агавы.

При болях в суставах рекомендуется использовать настойку агавы. Для этого необходимо взять свежий лист агавы, измельчить его и поместить в бутылку, залить 200 мл водки. Настаивать 10 дней в темноте. На ночь настойкой необходимо смазывать больные места, затем тепло укрывать их.

Для лечения воспалительных проявлений на коже необходимо разрезать лист агавы и приложить к пораженному месту разрезанной стороной.

Аир болотный

Аир обладает противомикробным, противовоспалительным, вяжущим, мочегонным, желчегонным действием.

При сахарном диабете аир болотный используется для лечения пародонтоза, гингивита, воспалительных проявлений на коже, при сопутствующих сахарному диабету заболеваниях органов дыхания, пищеварения, мочевыделительной системы.

Для лечебных мероприятий используют корневища аира болотного.

Для лечения воспалительного процесса на коже могут использоваться отвар корневищ аира и порошок из его корневищ. Чтобы приготовить отвар, необходимо 20 г высушенного измельченного корневища аира залить 3 стаканами кипятка и кипятить в течение 15 мин. Затем отвар следует процедить. Отваром необходимо обматывать раны. Действие усилится, если после этого на пораженные участки кожи нанести порошок аира (т. е. его высушенные измельченные корневища).

При пародонтозах рекомендуется принимать настой аира болотного. Для этого необходимо взять 1 ст. ложку его сухих корневищ, залить их 1 стаканом кипятка и настаивать в течение 2–3 ч. Настой процедить, использовать в качестве полосканий для полости рта.

При сопутствующих заболеваниях органов дыхания положительное действие окажет отвар корневищ аира. Для этого необходимо взять 1 ст. ложку высушенных измельченных корневищ аира, залить их 2 стаканами кипятка, кипятить в течение 5 мин. Настаивать в течение 1 ч, затем процедить. Пить полученный отвар желательно по 1 ст. ложке 3–4 раза в день.

Но не следует забывать, что лечебные средства, приготовленные из аира болотного, нельзя применять при беременности.

Айва продолговатая

Айва обладает противомикробным, противовоспалительным, кровоостанавливающим, вяжущим, мочегонным, желчегонным действием. При сахарном диабете айва продолговатая используется для лечения гипертонической

болезни, воспалительных процессов на коже и сопутствующих заболеваниях органов дыхания.

Для лечебных мероприятий используют семена и плоды айвы продолговатой.

При сахарном диабете очень хороший эффект дает слизистый отвар. Необходимо взять 1 чайную ложку семян (измельченных), залить их 1 стаканом теплой воды и кипятить в течение 30 мин на водяной бане. Настоять отвар в течение 20 мин. Пить по 1/4 стакана 3–4 раза в день до еды.

При стоматите, пародонтозе рекомендуются полоскания отваром, изготовленным следующим образом. Необходимо взять 10 г семян, залить их 1 стаканом воды (кипятком), настаивать в течение 2–3 ч.

Другой рецепт лечения сахарного диабета с помощью айвы. Необходимо взять 1 ст. ложку сырья, состоящего из листьев и ветвей, залить 1 стаканом воды и варить в течение 20 мин, процедить. Пить отвар необходимо по 1 ст. ложке 3–4 раза в день до еды.

Арбуз

Арбуз обладает противовоспалительным, общеукрепляющим, мочегонным, желчегонным действием, выводит холестерин из организма.

При сахарном диабете арбуз может способствовать лечению атеросклероза, болей в суставах, сопутствующих заболеваний мочевыделительной системы.

Рекомендуется съедать в день 2–2,5 кг арбуза.

Арония (рябина черноплодная)

Арония обладает противомикробным, противовоспалительным, ранозаживляющим, общеукрепляющим действием.

При сахарном диабете арония используется для лечения воспалений на коже, гипертонии, кровоточивости и т. д.

Для лечебных мероприятий используются плоды и листья аронии черноплодной. Для лечения воспалительных процессов на коже используется сок аронии. Он отжимается из свежих плодов, и им смазываются пораженные места.

Для улучшения общего состояния также полезны следующие средства:

- отвар плодов аронии. Для его приготовления необходимо 1 ст. ложку плодов аронии залить 1 стаканом горячей воды и прокипятить в течение 15 мин, настоять в течение 40 мин. Средство необходимо процедить и пить по 1/2 стакана 3–4 раза в день перед едой;

- свежие плоды по 1/4–1/5 стакана 3–4 раза в день и сок аронии по 1/4–1/2 стакана 3–4 раза в день. Полезным является настой листьев аронии, для приготовления необходимо взять 1 ст. ложку высушенных измельченных листьев аронии, залить их 1 стаканом кипятка, настаивать в течение 40 мин. После этого средство необходимо процедить и пить по 1/4 стакана 3–4 раза в день до еды.

Барбарис обыкновенный

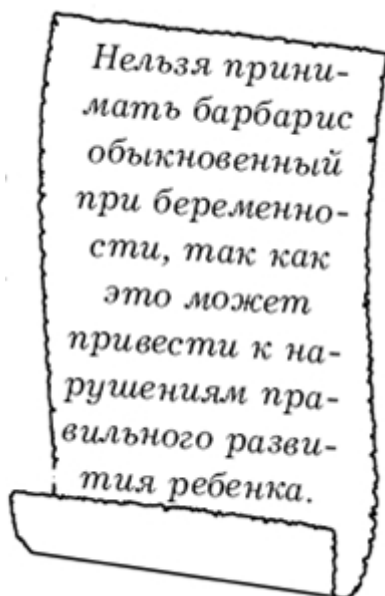
Барбарис обыкновенный обладает противомикробным, противовоспалительным, кровоостанавливающим, вяжущим, мочегонным, желчегонным, успокаивающим действием.

При сахарном диабете барбарис обыкновенный используется для лечения гингивитов, пародонтозов, нормализации обменных процессов, снижения уровня сахара, уменьшения чувства жажды и сухости во рту. Но необходимо помнить о том, что в больших дозах барбарис обыкновенный может вызывать побочные эффекты (например, понос, рвоту и т. д.).

При лечебных мероприятиях используют корни, плоды, листья и цветки.

1. 1 ст. ложку цветков барбариса залить 1 стаканом кипятка (в термосе). Настоять в течение 1 ч, затем процедить. Полученный отвар необходимо принимать по 1 ст. ложке 4–6 раз в день перед едой.

2. 1 раз в день можно съесть по 1/2 стакана плодов барбариса обыкновенного с медом. Это способствует понижению уровня сахара в крови.



Бадан толстолистный

Обладает противомикробным, противовоспалительным, кровоостанавливающим, вяжущим действием.

При сахарном диабете бадан толстолистный используют для лечения гингивитов, стоматитов, пародонтозов.

При лечебных мероприятиях используют корневища или листья.

Для приготовления отвара для полоскания рта необходимо взять 1 ст. ложку листьев бадана толстолистного, залить 1 стаканом воды, прокипятить в течение 20 мин и дать настояться еще 30 мин, процедить. Используя отвар, можно делать примочки на кровоточащие десна, кроме того, отвар можно использовать для

полосканий.

Бедренец камнеломковый

Обладает болеутоляющим, отхаркивающим, противовоспалительным, нормализующим деятельность желудка, мочегонным, противоотечным действием.

При сахарном диабете бедренец камнеломковый используется для лечения отеков, различных сопутствующих заболеваний.

Но при использовании бедренца камнеломкового необходимо соблюдать точную дозировку.

При лечебных мероприятиях используют корни, корневища.

Необходимо взять 1 ст. ложку без верха измельченных корней, залить стаканом кипятка, прокипятить в течение 10 мин, затем настоять в течение 30 мин, процедить. К отвару желательно добавить 1 ст. ложку меда. Принимать отвар следует по 1 ст. ложке 3 раза в день. Рекомендуется при сопутствующих сахарному диабету воспалениях горла, воспалениях легких, после длительных изнуряющих заболеваний.

При отеках, сопутствующих сахарному диабету, можно воспользоваться следующим рецептом. Необходимо взять 1 дес. ложку сухих измельченных корней бедренца камнеломкового, залить 100 мл спирта крепостью 70 %, настаивать 3 недели в темном месте при комнатной температуре. Через 3 недели настой процедить. Пить по 30 капель 4–5 раз в день.

Настой корней бедренца камнеломкового принимают при сахарном диабете и в качестве успокоительного средства. Для этого 1 ст. ложку измельченных сухих корней необходимо залить кипятком, настоять в течение 30 мин, затем процедить. Пить необходимо по 1 ст. ложке 3 раза в день.

Береза

Обладает противомикробным, противовоспалительным, противоотечным, желчегонным, мочегонным, потогонным, отхаркивающим, жаропонижающим, ранозаживляющим, общеукрепляющим действием.

При сахарном диабете береза используется для лечения отеков, язв, физической усталости, авитаминоза, различных заболеваний, сопутствующих сахарному диабету.

При ревматизме, различных кожных заболеваниях, отеках можно принимать отвар из березовых почек. Необходимо взять 1 ст. ложку высушенных и измельченных березовых почек, залить их стаканом воды, кипятить в течение 20 мин. После кипячения отвар должен настояться 30 мин. Затем его надо процедить и пить по 2 ст. ложки 3 раза в день за 1 ч до еды.

Для лечения сопутствующих сахарному диабету заболеваний мочевыделительной системы и желчного пузыря следует принимать настой березовых почек. Для его приготовления необходимо взять 1 чайную ложку высушенных измельченных березовых почек, залить их 1 стаканом горячей воды, прокипятить в течение 1 ч. Настой процедить и пить по 3 ст. ложки 3–4 раза в день до еды.

Для лечения гиповитаминозов при сахарном диабете необходимо использовать настой березовых листьев. Для этого необходимо взять 1 ст. ложку высушенных измельченных березовых листьев, залить их 1 стаканом кипятка, кипятить в течение 5 мин, затем настаивать в течение 30 мин. Процедить. Пить по 1/4 стакана 3–4 раза в день до еды.

Для лечения различных кожных заболеваний (сыпи, угрей, экземы, фурункулов и др.) можно использовать порошок из коры березы (для лечения язв), отвар листьев березы, березовый сок. Порошок коры березы изготавливается путем перемалывания коры. Этим порошком присыпают пораженные поверхности.

Березовым соком также следует обрабатывать пораженные участки кожи, в том числе березовый сок помогает справиться с угрями на лице.

Для приготовления отвара березовых листьев необходимо взять 300–500 г сухих березовых листьев, насыпать их в эмалированное ведро, залить кипятком и настаивать в течение 1 ч, накрыв ведро крышкой. Отвар нужно влить в ванну, которую принимают перед сном.

Борщевик

Борщевик обладает противомикробным, противовоспалительным, ранозаживляющим, вяжущим, обезболивающим, противодиарейным, успокаивающим действием.

При сахарном диабете борщевик используется для лечения болей в животе, болей в суставах, аллергических и воспалительных проявлений. Кроме того, борщевик используется как успокаивающее средство при повышенной раздражительности, при утомлении.

Для лечебных мероприятий используются корни, семена, листья борщевика.

При болях в суставах можно посоветовать компресс из листьев борщевика. Для этого необходимо взять свежие листья, завернуть их в марлю (до этого необходимо облить их кипятком). Прикладывать компресс следует к больным суставам на 7–8 ч.

При раздражительности, переутомлении можно использовать в качестве успокаивающего и укрепляющего средства настой листьев борщевика. Для этого следует взять 3 чайные ложки высушенных измельченных листьев борщевика, залить их 2 стаканами холодной кипяченой воды, настаивать в течение 5 ч, процедить. Принимать по 2 ст. ложки 3–4 раза в день до еды.

При воспалительных процессах на коже рекомендуется принимать отвар корней борщевика. Для этого необходимо взять 1 ст. ложку высушенного измельченного корневища борщевика, залить 1 стаканом холодной кипяченой воды и кипятить в течение 30 мин. Отвар затем необходимо настоять в течение 40 мин, процедить и использовать в качестве примочек.

Боярышник колючий

Боярышник обладает противомикробным, противовоспалительным, успокаивающим действием.

При сахарном диабете боярышник колючий используется для лечения атеросклероза, гипертонической болезни, заболеваний сердечнососудистой системы.

Для осуществления лечебных мероприятий используются цветки и плоды боярышника колючего.

Применять при всех этих заболеваниях боярышник колючий можно в виде экстракта или настоя.

Экстракт боярышника колючего следует принимать по 15–25 капель 3–4 раза в день.

Настой из цветков боярышника колючего можно получить следующим образом. Необходимо взять 2 ст. ложки высушенных измельченных цветков боярышника колючего, залить их 2 стаканами кипятка и настаивать в течение 3 ч. Полученный настой процедить. Принимать его следует по 1/2 стакана 3–4 раза в день до еды.

Брусника

Брусника обладает противомикробным, противовоспалительным, жаропонижающим, мочегонным, желчегонным действием, способствует снижению уровня глюкозы в крови.

При сахарном диабете брусника используется для снижения уровня сахара в крови, а также для лечения таких сопутствующих заболеваний, как атеросклероз, гипертоническая болезнь, заболевания мочевыделительной системы, желчного пузыря и т. д.

Для лечебных мероприятий используются ягоды и листья брусники.

Для того чтобы приготовить отвар из листьев брусники, нужно взять 1 ст. ложку высушенных измельченных листьев брусники, залить их 1 стаканом кипятка и кипятить в течение 20 мин. Полученный отвар процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3–4 раза в день до еды.

Настой листьев брусники готовится следующим образом. Необходимо взять 3 чайные ложки высушенных измельченных листьев брусники, залить их 2 стаканами кипятка, кипятить в течение 20 мин. Настаивать средство необходимо в течение 1 ч, затем процедить. Принимать настой следует по 1/4 стакана 3–4 раза в день до еды.

Бузина черная

Бузина черная обладает противомикробным, противовоспалительным, вяжущим, мочегонным, желчегонным, потогонным действием.

При сахарном диабете бузина черная используется при лечении гингивитов, стоматитов, кожных заболеваний, при лечении сопутствующих воспалительных заболеваний дыхательной, мочевыделительной систем, при болях в суставах.

Для лечебных мероприятий используют цветки и плоды бузины черной.

При болях в суставах рекомендуется цветки бузины обварить кипятком и затем прикладывать, предварительно завернув в марлю, к больным местам.

Можно приготовить настой цветков бузины черной. Для этого необходимо взять 2 чайные ложки высушенных измельченных цветков, залить их 1 стаканом кипятка, настаивать в течение 30 мин, процедить. Пить по 2 ст. ложки настоя 3–4 раза в день до еды. Этим настоем следует полоскать рот при воспалительных заболеваниях.

Валериана

Обладает успокаивающим, желчегонным действием, улучшает кровообращение, снижает артериальное давление.

При сахарном диабете валериана применяется для лечения атеросклероза, гипертонической болезни, повышенной раздражительности, бессонницы, головной боли.

Для лечебных целей применяются корневища и корни валерианы.

При повышенной раздражительности, бессоннице, головной боли рекомендуется принимать следующие средства.

1 чайную ложку сырья (высушенных измельченных корневищ валерианы), залить 1/2 стакана спирта крепостью 70 %, затем поставить на неделю в теплое место.

Можно приготовить отвар из корней валерианы. Необходимо взять 1 чайную ложку высушенных измельченных корней валерианы, залить стаканом кипятка, прокипятить в течение 10 мин, а затем настаивать в течение 1 ч. Процедить. Принимать по 1 чайной ложке 3–4 раза в день до еды.

Хорошо помогают при переутомлении, головной боли, повышенной раздраженности, бессоннице ванны с отваром корневища валерианы. Необходимо взять 3 ст. ложки высушенных корневищ валерианы, залить их 3 л воды, прокипятить в течение 2 ч, затем вылить в ванну. Ванны с добавлением отвара корневищ валерианы рекомендуется принимать перед сном.

Вахта трехлистная

Обладает противомикробным, противовоспалительным, ранозаживляющим, мочегонным, желчегонным, общеукрепляющим действием.

При сахарном диабете вахта трехлистная применяется для лечения отеков, язв, головных болей, сопутствующих заболеваний органов дыхания, органов пищеварения.

Для лечебных мероприятий применяются листья вахты трехлистной.

Для лечения отеков рекомендуется применять отвар из листьев вахты трехлистной. Необходимо взять 1 чайную ложку листьев вахты, залить их 1 стаканом кипятка и прокипятить в течение 1 мин. Отвар процедить. Пить отвар необходимо по 1/4 стакана 3–4 раза в день до еды.

Для лечения головных болей, улучшения общего состояния организма рекомендуется принимать настой листьев вахты. Нужно взять 1 ст. ложку высушенных измельченных листьев, настаивать их в 1 л холодной воды в течение суток. Настой необходимо процедить и пить по 1/2 стакана 3–4 раза в день до еды.

Для лечения язв и других воспалительных проявлений на коже можно делать компрессы на пораженные участки. Сначала нужно взять 1 ст. ложку высушенных измельченных листьев вахты, затем добавить к ним 1 стакан кипятка и прокипятить в течение 1 ч. Настаивать 2–3 ч, затем процедить и отжать в марле. Марлю с листьями вахты прикладывать к пораженным местам на коже.

Вереск обыкновенный

Обладает противомикробным, противовоспалительным, мочегонным, потогонным, кровоостанавливающим, ранозаживляющим, успокаивающим действием на организм.

При сахарном диабете вереск обыкновенный применяется для лечения бессонницы, повышенной раздражительности, атеросклероза, стоматитов, гингивитов, различных ран, а также болей в суставах.

Для различных медицинских мероприятий используются цветки, стебли, листья вереска обыкновенного.

Для лечения повышенной раздражительности, головных болей, бессонницы можно использовать отвар из листьев вереска обыкновенного.

Для приготовления отвара необходимо взять 1 ст. ложку высушенных измельченных листьев, залить их 1 стаканом кипятка, прокипятить в течение 5 мин и настаивать в течение 1 ч. После этого отвар следует процедить и пить по 1/4 стакана 3–4 раза в день до еды.

Кроме того, с этой же целью можно использовать ванны с добавлением отвара вереска. В качестве сырья при этом используются высушенные измельченные стебли, листья, цветки. Для приготовления этого отвара потребуются 300 г сухого сырья и 10 л воды. Сырье в течение 10–15 мин необходимо кипятить, затем настаивать в течение 3 ч. После этого отвар следует процедить, вылить в ванну и добавить воды, чтобы температура составила 37 °С.

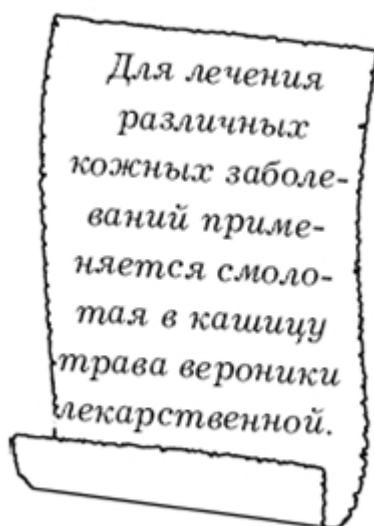
Как общеукрепляющее средство при сахарном диабете используется настой травы вереска обыкновенного. Для этого необходимо взять 3 чайные ложки высушенной измельченной травы вереска обыкновенного, залить ее 2 стаканами кипятка и настаивать средство в течение 3 ч. Процедить. Пить по 3/4 стакана 3 раза в день.

При различных кожных изменениях необходимо делать присыпки порошком из цветков вереска обыкновенного либо ванночки из настоя или отвара.

Вероника лекарственная

Вероника лекарственная обладает противомикробным, противовоспалительным, вяжущим, мочегонным, желчегонным, ранозаживляющим, обезболивающим, общеукрепляющим действием.

При сахарном диабете вероника лекарственная используется для лечения различных поражений кожи, нарушений нервной системы, различных сопутствующих сахарному диабету заболеваний органов дыхания и пищеварения.



При различных ранах и кожных заболеваниях будет полезен настой травы вероники лекарственной. Для его приготовления необходимо взять 1 ст. ложку высушенной и измельченной травы, залить 1 стаканом горячей воды и настаивать в течение 1 ч, процедить. Можно использовать в качестве компрессов или ванночек на пораженные места.

Галега лекарственная

Галега обладает противомикробным, противовоспалительным, мочегонным, общеукрепляющим действием на организм, снижает уровень глюкозы в крови.

При сахарном диабете галега лекарственная используется для улучшения общего самочувствия, улучшения работы сердца, снижения уровня сахара в крови.

Для лечебных мероприятий используется трава галеги лекарственной.

Для нормального самочувствия больного сахарным диабетом рекомендован настой галеги лекарственной. Для этого нужно взять 3 дес. ложки высушенной измельченной травы галеги лекарственной, залить их 2 стаканами кипятка, держать на водяной бане в течение 20 мин. Затем процедить. Пить по 1/4 стакана 3–4 раза в день во время еды.

Горец аптечный

Горец аптечный обладает противомикробным, противовоспалительным, вяжущим, мочегонным, ранозаживляющим действием.

При сахарном диабете горец аптечный используется для лечения гингивитов, стоматитов, пародонтозов, язв, гиповитаминозов и т. д.

Для лечебных целей применяются корневища горца аптечного.

При различных кожных заболеваниях, гингивитах, стоматитах, пародонтозах рекомендованы следующие средства.

Отвар корневищ горца аптечного. Для его приготовления следует взять 20 г высушенных измельченных корневищ, залить их 1 стаканом кипяченой горячей воды,

кипятить в течение 5 мин и настаивать 1,5–2 ч. Процедить отвар и пить по 1–2 ст. ложки 3–4 раза в день до еды. Этот отвар, кроме того, можно использовать не только внутрь, но и для полосканий полости рта (при пародонтозах, стоматитах и т. д.), для промываний и примочек (при различных кожных заболеваниях).

В качестве примочек и полосканий при сахарном диабете используется также настой горца аптечного. Для его приготовления необходимо взять 1 ст. ложку высушенных измельченных корневищ, залить их 1/4 л кипятка и настаивать в течение 12 ч. После процедить и использовать по назначению.

Горечавка перекрестнолистная

Горечавка перекрестнолистная оказывает противомикробное, противовоспалительное, ранозаживляющее, обезболивающее, общеукрепляющее действие на организм.

При сахарном диабете горечавка перекрестнолистная используется для лечения поражений кожи, болей в суставах, различных сопутствующих заболеваний. Используется корень горечавки.

При болях в суставах необходимо использовать наружно настой или отвар горечавки перекрестнолистной. Вы можете протирать, делать примочки или компрессы на область болезненных ощущений.

Для приготовления отвара корня горечавки перекрестнолистной необходимо взять 1 чайную ложку высушенного и измельченного корня горечавки, залить ее 1 стаканом кипятка, прокипятить в течение 1 мин, настаивать в течение 15–20 мин.

Для приготовления настойки из корня 2 чайные ложки высушенного и измельченного корня горечавки надо залить 1 стаканом водки.

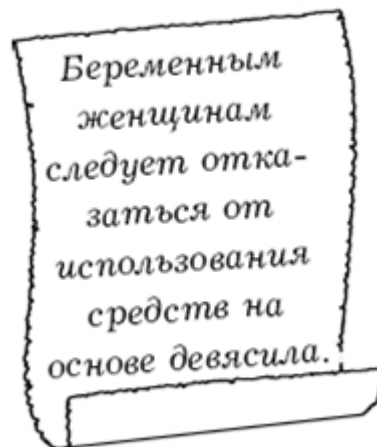
Девясил высокий

Девясил высокий обладает противомикробным, противовоспалительным, желчегонным, ранозаживляющим, обезболивающим, общеукрепляющим действием на организм.

При сахарном диабете девясил высокий используется для лечения гингивитов, стоматитов, ран различного происхождения, кожных воспалений, болей в суставах, для улучшения общего состояния.

Для лечебных целей используются корневища и корни девясила высокого.

Для улучшения общего состояния при сахарном диабете можно использовать отвар корневищ девясила высокого. Необходимо взять 10 г высушенных измельченных корневищ, залить их 1 стаканом горячей воды. Кипятить отвар нужно в течение 1 мин, настаивать – в течение 30 мин. Отвар процедить и пить по 2 чайные ложки 3–4 раза в день до еды. Этот отвар можно также использовать для наружного применения, т. е. для полоскания, примочек, ванночек Пораженные участки кожи полезно промывать отваром девясила высокого.



Кроме того, различные кожные воспаления рекомендуется лечить мазью из девясила высокого.

Для приготовления мази необходимо взять 2 ст. ложки высушенного измельченного корня, залить их 1/2 стакана воды и варить в течение 30 мин. После варки к полученному продукту нужно добавить кусочек сливочного масла (50 г). Мазь необходимо нанести на салфетку и приложить к пораженному участку кожи.

Дескурения софии

Дескурения софии обладает противомикробным, противовоспалительным, ранозаживляющим, мочегонным, потогонным, общеукрепляющим действием на организм.

При сахарном диабете дескурения софии используется при лечении поражений кожи (фурункулов, различных гнойных образований), а также способствует снижению повышенной нервной возбудимости, раздражительности.

При повышенной раздражительности рекомендуется настой семян дескурении софии. Необходимо 1 чайную ложку семян залить 1 стаканом кипятка и кипятить в течение 20 мин на водяной бане. Пить по 2 ст. ложки 3–4 раза в день после еды.

Донник желтый

Донник желтый обладает противовоспалительным, противомикробным, потогонным, ранозаживляющим, успокаивающим, общеукрепляющим действием.

При сахарном диабете донник желтый используется для лечения атеросклероза, гипертонической болезни, гнойных ран, воспалительных процессов на коже, болей в суставах и большого количества других сопутствующих сахарному диабету заболеваний.

При воспалительных процессах на коже используется настой травы донника желтого в виде компрессов, ванночек, примочек.

Для приготовления настоя необходимо взять 50 г высушенной измельченной травы донника и залить ее 2 стаканами кипятка, прокипятить в течение 1 мин, настаивать в течение 10–15 мин.

При болях в суставах можно также назначать компрессы, примочки, ванночки с использованием настоя травы донника желтого, а можно распаренную траву донника завернуть в марлю и приложить на проекцию больного места.

При бессоннице, головной боли, повышенной возбудимости необходимо принимать настой внутрь – по 1/4 стакана 2–3 раза в день до еды.

Следует помнить, что при беременности препараты на основе донника желтого принимать крайне нежелательно.

Душица обыкновенная

Душица обладает противомикробным, противовоспалительным, мочегонным, желчегонным, потогонным, болеутоляющим, успокоительным, общеукрепляющим действием.

При сахарном диабете душица обыкновенная используется при лечении различных кожных воспалений, атеросклероза, невродов, бессонницы и т. д.

При лечебных мероприятиях используют непосредственно траву душицы.

При невродвах, повышенной раздражительности, бессоннице рекомендуют настой травы душицы. Для его приготовления надо взять 1 ст. ложку высушенной, измельченной травы, залить ее 1 стаканом кипятка и настаивать в течение 30–40 мин, процедить настой и принимать по 1/2 стакана 3 раза в день до еды.

Для наружного применения (компрессов, ванночек, примочек, полосканий) настоек готовится почти так же, но его желательнее настаивать в течение 2 ч.

Ежевика сизая

Ежевика обладает противомикробным, противовоспалительным, мочегонным, ранозаживляющим, общеукрепляющим действием.

При сахарном диабете ежевика сизая используется для лечения разнообразных ран, язв, кожных поражений, стоматитов, пародонтозов, бессонницы, повышенной раздражительности и т. д.

Для проведения различных лечебных мероприятий используют листья, ягоды и корни ежевики сизой.

Для улучшения общего состояния больного сахарным диабетом используют настой и отвар ежевики. Для приготовления настоя листьев ежевики сизой необходимо взять 20 г высушенных измельченных листьев, залить их 1 стаканом кипятка и настоять в течение 1 ч. Настой следует принимать по 1/2 стакана 3–4 раза в день до еды.

Для приготовления отвара корней ежевики сизой, который также рекомендуется применять для улучшения общего состояния при сахарном диабете, необходимо взять 1 ст. ложку высушенных измельченных корневищ, залить 1 стаканом кипятка, прокипятить в течение 15–20 мин, настаивать в течение 30 мин. После этого отвар необходимо процедить и пить по 1/4 стакана 3–4 раза в день перед едой.

При нарушениях функции желудочно-кишечного тракта следует использовать

порошок, приготовленный из сухих ягод. Принимать этот порошок следует с сахаром по 1 чайной ложке 3–4 раза в день.

Для лечения различных кожных поражений отвар листьев ежевики сизой используется наружно, в виде компрессов, примочек.

Успокаивающим действием обладает так называемый чай из листьев ежевики. Это очень важно для нормализации сна, устранения повышенной раздражительности, улучшения работоспособности и общего состояния организма. На 1 стакан кипятка следует взять 2 дес. ложки высушенных измельченных листьев ежевики сизой. Чай необходимо настаивать в течение 10–15 мин.

Ель

Ель обладает противомикробным, противовоспалительным, мочегонным, желчегонным, ранозаживляющим, общеукрепляющим действием.

При сахарном диабете ель используется для лечения различных ран, язв, поражений кожи, болей в суставах, различных заболеваний, сопутствующих сахарному диабету.

Для лечения гингивитов, стоматитов используются полоскания отваром шишек. Для этого нужно взять 2 ст. ложки высушенных измельченных шишек, залить их 1 стаканом горячей воды, прокипятить в течение 1 ч на водяной бане. После этого отвар необходимо процедить. Этот отвар следует применять для промывания ран, для приготовления компрессов и примочек на пораженные места.

Желтушник серый

Обладает мочегонным, желчегонным, вяжущим, успокаивающим, общеукрепляющим действием.

При сахарном диабете желтушник серый используется для лечения отеков, различных заболеваний сердечной системы, сопутствующих сахарному диабету и т. д.

Для проведения различных лечебных мероприятий используют траву и семена растения желтушника серого.

Для приготовления отвара необходимо взять 1 дес. ложку лекарственного сырья (высушенных измельченных травы и семян желтушника серого), добавить 1 стакан горячей воды, кипятить в течение 1 мин, настаивать в течение 30 мин. После этого отвар следует процедить и пить по 1 чайной ложке 3–4 раза в день.

В качестве успокаивающего средства показано применение настойки желтушника серого. Необходимо взять 1 ст. ложку сырья, состоящего из высушенных и измельченных травы и семян желтушника, залить 100 мл спирта и настаивать в темном месте в течение недели. Настойку принимают по 10 капель 3–4 раза в день.

Заманиха высокая

Заманиха обладает противомикробным, противовоспалительным, противодиабетическим, мочегонным, успокаивающим, общеукрепляющим действием.

При сахарном диабете заманиха высокая используется для лечения болей в области сердца, головных болей, неврозов, гипертонической болезни, бессонницы, для снижения уровня сахара в крови.

Для осуществления лечебных мероприятий применяются корневища и листья заманихи высокой.

При бессоннице, повышенной раздражительности, утомляемости организма, головных болях и для улучшения общего состояния при сахарном диабете могут использоваться настойка корневищ и настойка листьев заманихи высокой, которые готовятся аналогично. Единственное отличие состоит в том, что в первом случае сырьем являются высушенные измельченные корневища заманихи, а во втором – высушенные измельченные листья.

Для приготовления настойки необходимо взять 1 ст. ложку лекарственного сырья, залить 1/2 стакана спирта крепостью 70 %, настаивать в темном помещении при комнатной температуре в течение недели. Процедить. Пить по 1 ст. ложке 3–4 раза в день до еды.

Мокрица (звездчатка)

Мокрица обладает противомикробным, противовоспалительным, мочегонным, желчегонным действием, снижает артериальное давление.

При сахарном диабете мокрица используется для лечения отеков (особенно отеков ног), пародонтоза, различных кожных поражений, авитаминоза. Кроме того, мокрица используется как общеукрепляющее средство.

Для проведения лечебных мероприятий используется трава мокрицы.

Для лечения пародонтоза следует использовать настой травы мокрицы. Для его приготовления необходимо взять 20 г высушенной измельченной травы, залить ее 1 стаканом кипятка, настаивать в течение 5 ч. После этого настой нужно процедить и пить по 1/4 стакана 3–4 раза в день до еды или полоскать полость рта. Настой травы мокрицы при заболевании сахарным диабетом оказывает также общеукрепляющее действие. С этой же целью рекомендуется использование отвара травы мокрицы. Для того чтобы приготовить отвар, необходимо взять 20 г высушенной измельченной травы мокрицы, залить ее 1 стаканом воды, прокипятить в течение 15 мин (на водяной бане), настаивать 30 мин. После этого отвар следует процедить и пить по 1/3 стакана 3–4 раза в день до еды.

Отвар травы мокрицы можно применять наружно (в качестве примочек, компрессов, для обмываний ран, ссадин и различных повреждений кожи), а также для полосканий при пародонтозе.

Сок травы мокрицы используют как ранозаживляющее средство в качестве примочек, компрессов на пораженные участки кожи.

Земляника

Земляника обладает противомикробным, противовоспалительным, мочегонным, желчегонным, ранозаживляющим, общеукрепляющим, успокаивающим действием.

При сахарном диабете земляника используется для лечения гингивитов, стоматитов, пародонтозов, различных ран, язв, кожных поражений, неврозов, бессонницы, для лечения других сопутствующих сахарному диабету заболеваний и в качестве общеукрепляющего средства.

Для проведения разнообразных лечебных мероприятий используются корневища, листья, плоды земляники.



Для лечения различных кожных поражений следует использовать отвар листьев земляники. Для его приготовления необходимо взять 20 г высушенных измельченных листьев земляники, залить их 1 стаканом кипятка, прокипятить в течение 10–15 мин, настаивать 1–2 ч. После этого отвар следует процедить и применять в качестве обмываний, компрессов, примочек на пораженные места. Отвар листьев земляники также очень эффективен при лечении пародонтозов (им необходимо полоскать полость рта в течение дня). В качестве общеукрепляющего средства отвар листьев земляники также является очень действенным. Для лечения ран, язв и ссадин рекомендуется прикладывать к ним свежие листья земляники.

Настой из листьев земляники применяется в качестве общеукрепляющего средства и для лечения сопутствующих заболеваний органов пищеварения. Для его приготовления необходимо взять 20 г высушенных листьев земляники, залить их 1 стаканом кипятка, прокипятить в течение 20 мин, настаивать 3 ч. После этого настоем следует процедить и пить по 1/4 стакана 3–4 раза в день до еды.

В качестве успокаивающего средства при лечении неврозов, бессонницы, повышенной утомляемости рекомендовано использование настойки плодов земляники.

Для приготовления настойки нужно взять 1 стакан ягод земляники и залить его 300 мл спирта крепостью 45 %, настаивать в темном месте в течение 20–30 дней. Пить настойку следует по 20 капель 2–3 раза в день.

Золотая розга

Золотая розга обладает противомикробным, противовоспалительным, мочегонным, ранозаживляющим, общеукрепляющим действием.

При сахарном диабете золотая розга используется для лечения стоматитов, пародонтозов, различных ран (особенно гнойных), язв, кожных поражений.

Для лечебных мероприятий используется трава золотой розги.

Для лечения различных кожных поражений, язв, ран (особенно гнойных) используется настой золотой розги. Для его приготовления необходимо взять 1 ст. ложку высушенной измельченной травы, залить ее 1 стаканом кипятка, настаивать в течение 30 мин. После этого настой следует процедить и использовать наружно в виде примочек, компрессов, обмываний. Также при различных кожных поражениях можно применять в качестве примочек, компрессов кашицу из свежих листьев золотой розги. Раны, кроме того, можно также присыпать порошком, приготовленным из высушенных листьев золотой розги.

Для лечения стоматитов, гингивитов, пародонтозов можно использовать настой травы золотой розги. Можно также применять отвар травы. Для его приготовления необходимо 20 г высушенной измельченной травы залить 2 стаканами горячей воды, прокипятить в течение 10 мин, настаивать в течение 30 мин. После этого отвар следует процедить и применять для полоскания полости рта.

Золототысячник

Золототысячник обладает противовоспалительным, мочегонным, желчегонным, ранозаживляющим действием, снижает артериальное давление.

При лечении сахарного диабета золототысячник используется для лечения различных ран, язв, кожных поражений, повышенного артериального давления, в качестве общеукрепляющего средства.

Для проведения лечебных мероприятий используется трава золототысячника.

Для лечения различных язв, ран, кожных поражений используются настои и отвары золототысячника. Для приготовления настоя золототысячника необходимо взять 10 г травы, высушенной и измельченной, залить ее 1 стаканом кипятка и настаивать в течение 1 ч. После этого настой необходимо процедить и использовать в качестве примочек и компрессов на пораженные участки кожи либо принимать как общеукрепляющее средство при сахарном диабете по 1 дес. ложке 3–4 раза в день до еды.

Для приготовления отвара золототысячника необходимо взять 1 ст. ложку высушенной измельченной травы, залить ее 1 стаканом горячей воды, прокипятить в течение 5 мин. После этого отвар следует процедить. Принимать по 1 дес. ложке 3–4 раза в день до еды как общеукрепляющее средство либо в качестве компрессов и примочек на пораженные участки кожи.

Ива белая

Ива обладает противомикробным, противовоспалительным, мочегонным, отхаркивающим, тонизирующим, ранозаживляющим, обезболивающим действием.

При сахарном диабете ива используется для лечения различных кожных поражений, ран, язв, болей в суставах, головных болей, а также для лечения других сопутствующих сахарному диабету заболеваний.

Для проведения различных лечебных мероприятий используют кору ивы.

Для лечения ран, язв, различных кожных поражений используют отвар коры ивы.

Для приготовления отвара необходимо 50 г измельченной коры ивы залить 1 стаканом горячей воды, прокипятить в течение 20 мин, настоять в течение 30 мин, процедить. Использовать отвар можно в качестве компрессов, примочек на пораженные участки кожи. Кроме того, отвар применяется также для лечения головных болей и некоторых сопутствующих сахарному диабету заболеваний (органов дыхания, пищеварения и др.). При этом отвар необходимо принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды.

Для лечения ран также используют порошок коры ивы, который получают путем ее измельчения.

Можно также применять теплые ванны для ног. Необходимо 2 ст. ложки высушенной и измельченной коры залить 1 л воды и настаивать до остывания.

Исландский мох

Исландский мох обладает противомикробным, противовоспалительным, мочегонным, желчегонным, ранозаживляющим, общеукрепляющим действием.

При сахарном диабете исландский мох применяется для лечения разнообразных ран (особенно гнойных), язв, фурункулов и т. д.

Для лечебных мероприятий используются слоевища исландского мха.

Для лечения ран и других поражений кожи необходимо сделать отвар. Нужно взять 20–50 г слоевищ исландского мха, залить 1 л кипятка, прокипятить в течение 1 ч, полученный отвар настоять в течение 2 ч. Полученное средство можно использовать для компрессов, примочек и обмываний.

Истод сибирский

Истод сибирский оказывает противомикробное, противовоспалительное, ранозаживляющее, вяжущее, общеукрепляющее действие на организм.

При сахарном диабете истод сибирский применяется для лечения разнообразных поражений кожи, сопутствующих заболеваний (особенно заболеваний органов дыхания).

Для лечебных мероприятий используются корни и корневища истода сибирского.

Для лечения кожных поражений используются примочки, компрессы, обмывания отваром корней истода сибирского. Для приготовления этого отвара необходимо взять 1 дес. ложку высушенного измельченного корня, залить его 1,5 стаканами кипятка, кипятить в течение 20 мин, настаивать в течение 1 ч, процедить.

Каланхоэ

Каланхоэ оказывает противомикробное, противовоспалительное, ранозаживляющее, успокаивающее, общеукрепляющее действие.

При сахарном диабете каланхоэ применяется для лечения разнообразных ран, кожных заболеваний, гингивитов, стоматитов, пародонтозов, головных болей и т. д.

Для проведения лечебных мероприятий используют сок и листья каланхоэ.

Для лечения головных болей рекомендуется жевать листья каланхоэ.

Для лечения разнообразных ран, кожных заболеваний используют сок каланхоэ: на 2 дня положить листья в холодильник, затем отжать из них сок. Сок нужно простерилизовать и залить спиртом крепостью 20 %. Сок следует применять для промывания пораженных участков кожи; повязок, компрессов. Кроме того, сок каланхоэ можно использовать для лечения стоматитов, гингивитов, пародонтозов, применяя его в виде полосканий.

Календула (ноготки)

Нюготки обладают противомикробным, противовоспалительным, вяжущим, мочегонным, желчегонным, ранозаживляющим, успокаивающим, общеукрепляющим действием.

При сахарном диабете календула применяется для лечения гингивитов, стоматитов, пародонтозов, кожных заболеваний, атеросклероза, неврозов, бессонницы, головных болей.

Для лечения неврозов, бессонницы, головных болей применяют настой календулы. Для его приготовления необходимо взять 20–50 г высушенных измельченных цветочных корзинок, залить их 300 мл кипятка и настаивать в течение 1 ч, после этого настой процедить и пить по 2 ст. ложки 3–4 раза в день до еды.

Для лечения кожных заболеваний, различных ран, стоматитов, гингивитов, пародонтозов используется сок календулы. Кроме того, он может применяться в виде полосканий, обмываний, компрессов.

Мазь из календулы применяется для лечения кожных заболеваний и ран. Для ее приготовления потребуется 1/2 стакана измельченных свежих цветочных корзинок календулы залить 2 стаканами подсолнечного масла (оно обязательно должно быть горячим). Мазь следует выдержать в течение 14 дней.

Калина

Калина оказывает противомикробное, противовоспалительное, вяжущее, мочегонное, ранозаживляющее, успокаивающее, общеукрепляющее действие на организм.

При сахарном диабете калина применяется для лечения отеков, кожных поражений, гипертонической болезни, неврозов, бессонницы и т. д.

Для проведения лечебных мероприятий используют цветки, плоды, листья, кору калины.

Для лечения гипертонической болезни, бессонницы, неврозов и некоторых других заболеваний целесообразно применять настой калины. Для его приготовления необходимо взять 50–60 г высушенных измельченных плодов, добавить 1/2 л кипятка, настаивать в течение 30 мин. Процедить и пить по 1/4 стакана 3–4 раза в день до еды.

Для лечения разнообразных кожных поражений, ран применяется разведенный сок калины (на 1 стакан сока калины – 4 стакана воды). Используется для протирания пораженных участков кожи.

При повышенной раздражительности, снижении работоспособности поможет отвар коры калины. Необходимо взять 40 г высушенной измельченной коры калины, залить ее 200 мл воды, прокипятить в течение 10 мин, настаивать в течение 30 мин. Полученный отвар следует процедить и пить по 1/4 стакана 3–4 раза в день до еды.

Каштан

Каштан обладает противомикробным, противовоспалительным, вяжущим, ранозаживляющим общеукрепляющим действием.

При сахарном диабете каштан применяется для лечения язв голени, кожных поражений, некоторых сопутствующих сахарному диабету заболеваний.

Для проведения лечебных мероприятий используются цветки, плоды, листья, кора каштана. Для лечения разнообразных кожных поражений применяют отвар листьев каштана.

Для приготовления отвара необходимо взять 1 чайную ложку высушенных измельченных листьев каштана, залить их 1 стаканом воды прокипятить в течение 20 мин, настаивать в течение 30 мин. Процедить и использовать для обмывания пораженных участков.

Клевер

Клевер обладает противомикробным, противовоспалительным, ранозаживляющим, обезболивающим, мочегонным, желчегонным действием.

При сахарном диабете клевер используется для лечения разнообразных кожных поражений, различных сопутствующих заболеваний, авитаминозов, как общеукрепляющее средство.

Для проведения различных лечебных мероприятий используются листья и цветки клевера.

Для лечения кожных поражений, язв, ран используется мазь из цветков клевера.

Для приготовления мази необходимо взять 1/3 стакана соцветий клевера, залить их 1 стаканом подсолнечного масла (оно обязательно должно быть горячим), настаивать эту смесь в течение 15 дней. Этой мазью смазывать пораженные участки кожи.

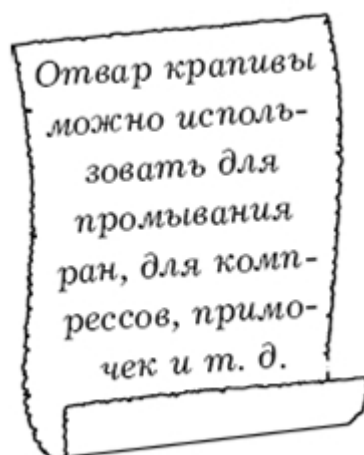
Кроме того, к пораженным участкам кожи можно прикладывать распаренные листья клевера.

Крапива

Крапива обладает противомикробным, противовоспалительным, тонизирующим, мочегонным, желчегонным, ранозаживляющим, общеукрепляющим действием.

При сахарном диабете крапива используется при лечении разнообразных поражений кожи, ран, кровотечений. Кроме того, крапива способствует снижению уровня глюкозы в крови.

Для проведения разнообразных лечебных мероприятий используются листья крапивы. Для лечения пародонтоза, стоматитов, гингивитов применяется отвар листьев крапивы. Необходимо взять 10 г высушенных измельченных листьев крапивы, залить их 1 стаканом горячей воды, прокипятить в течение 10 мин, настаивать в течение 1 ч, после этого отвар процедить. Принимать отвар следует по 1/4 стакана 3–4 раза в день до еды.



Для лечения авитаминоза, улучшения общего состояния при сахарном диабете используется настой листьев крапивы. Необходимо взять 20 г высушенных измельченных листьев крапивы, залить их 1 стаканом кипятка, настаивать в течение 1 ч. После этого настой процедить и пить по 2 ст. ложки 3–4 раза в день до еды.

Лаванда

Лаванда обладает противомикробным, противовоспалительным, мочегонным, желчегонным, успокаивающим, общеукрепляющим действием.

При сахарном диабете лаванда используется для лечения болей в суставах, кожных поражений, неврозов, бессонницы и т. д.

Для проведения разнообразных лечебных мероприятий используются цветки лаванды.

Для лечения болей в суставах используется лавандовое масло: необходимо взять 100 г свежих цветков лаванды, залить их 400 мл подсолнечного масла и настаивать в течение 2–3 месяцев. Используется лавандовое масло для натирания болезненных мест.

Для лечения неврозов, бессонницы используют настой цветков лаванды. Необходимо взять 20 г цветков лаванды, залить их 400 мл кипятка. Настаивать средство необходимо в течение 1 ч. После этого настой необходимо процедить и пить по 1/4 стакана 3–4 раза в день до еды.

Лимон

Лимон оказывает общеукрепляющее действие, содержит большое количество витамина С, что необходимо для противостояния вредным воздействиям окружающей среды, а также предупреждения осложнений заболевания.

1. Натереть на терке 1/2 кг лимонов, смешать 1/2 кг меда и 20 растолченных ядрышек абрикосов. Принимать по 1 ст. ложке утром и вечером.

2. Взять 1 стакан изюма, 1 стакан грецких орехов. Все перемешать и залить 1 стаканом меда и соком 1 лимона. Смесь принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день.

3. 100 г очищенного и измельченного чеснока залить соком 6 лимонов. Все перемешать и слить в банку, горлышко которой закрыть марлей. Смесь необходимо хранить в прохладном месте. Принимать по 1 чайной ложке, запивать теплой водой.

4. Измельчить головку чеснока, перемешать все с соком 1 лимона и 2 чайными ложками меда. Всю смесь необходимо выпить в 2 приема (утром и вечером) за 30 мин до еды.

5. Сок 3 лимонов, 5 ст. ложек сока моркови, 5 ст. ложек сока хрена, 2 стакана меда тщательно перемешать. Принимать смесь по 1 чайной ложке 3 раза в день за 1 ч до еды в течение 2 месяцев. Смесь хранить в темном месте и плотно закрытой посуде.

6. Головку чеснока средних размеров очистить, растолочь в кашицу, сложить в стеклянную банку, залить 1 стаканом подсолнечного масла, поставить в холодильник. На следующий день взять лимон, срезать у него верх, выжать 1 чайную ложку лимонного сока и перелить в столовую ложку. Добавить туда 1 чайную ложку чесночного масла и размешать. Смесь необходимо принимать 3 раза в день за 30 мин до еды. Курс лечения составляет 1–3 месяца, затем после перерыва курс повторить.

7. Взять 8 лимонов, 400 г чеснока, 4 кг сельдерея, 400 г хрена. Все пропустить через мясорубку, сложить в банку, закрыть марлей и выдержать 12 ч в тепле, поместить в холодильник на 3 дня.

8. Через мясорубку пропустить 500 г лимонов вместе с кожурой (предварительно необходимо удалить семена), 500 г плодов шиповника (предварительно необходимо удалить семена), 500 г клюквы, а затем добавить 500 г меда. Все тщательно перемешать и дать настояться в течение суток. Хранить в холодильнике. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день за 15 мин до еды.

9. Сделать смесь из лимонного сока, меда и подсолнечного масла в соотношении 1:2:1/2.

Принимать смесь необходимо ежедневно утром перед едой по 1–2 ст. ложки.

10. 2 апельсина и 2 лимона средних размеров разрезать на части, удалить косточки и пропустить через мясорубку. Массу смешать с 2 ст. ложками меда, выдержать 1 сутки в стеклянной посуде при комнатной температуре, а затем поставить в холодильник. Принимать по 2–3 чайные ложки в день с чаем или перед едой.

11. 2 лимона пропустить через мясорубку, залить 1/2 стакана меда, настоять 6 дней. Смесь надо съесть полностью в течение 1 дня равномерными порциями. Через 2 дня повторить.

12. Кожуру 2 лимонов залить 2 стаканами кипятка в термосе, настоять 1–2 ч, принимать по 1/2 стакана 3–4 раза в день.

13. Нарезать 2 лимона, залить 1/2 л кипятка, кипятить 15 мин, настаивать 30 мин. Принимать по 1/2 стакана 4–5 раз в день до еды.

Липа

Липа оказывает противомикробное, противовоспалительное, отхаркивающее, мочегонное, болеутоляющее, успокаивающее, ранозаживляющее, общеукрепляющее действие на организм.

При сахарном диабете препараты липы используют для лечения кожных поражений, ран, стоматитов, гингивитов, пародонтозов, неврозов, болей в суставах, гипертонической болезни и т. д.

Для лечения кожных поражений, язв, ран, болей в суставах применяют концентрированный настой соцветий липы. Для его приготовления необходимо взять 50 г цветков липы, залить их 1 стаканом кипятка и настаивать в течение 1 ч. Этот настой используют для наружного употребления, примочек, припарок, ванночек и т. д.

В качестве общеукрепляющего средства применяют отвар цветков липы. Необходимо взять 40 г высушенных и измельченных цветков липы, залить их 1,5 стаканами кипятка, прокипятить в течение 5 мин, настаивать в течение 1 ч. Отвар следует после этого процедить и пить по 1/2 стакана 3–4 раза в день.

Мать-и-мачеха

Мать-и-мачеха обладает противомикробным, противовоспалительным, отхаркивающим, мочегонным, желчегонным, ранозаживляющим, общеукрепляющим действием.

При сахарном диабете мать-и-мачеха используется при лечении разнообразных кожных поражений, гипертонической болезни, головной боли и т. д.

Для проведения лечебных мероприятий используют цветки и листья.

При поражениях кожи рекомендуют отвар листьев мать-и-мачехи. Для этого необходимо взять 20 г высушенных измельченных листьев мать-и-мачехи, залить их стаканом горячей воды, прокипятить в течение 5 мин, настаивать в течение 30 мин. После этого отвар следует процедить и пить по 1/4 стакана 3–4 раза в день до еды.

При неврозах и головных болях применяют настой мать-и-мачехи. Для его приготовления необходимо взять 20 г высушенных измельченных листьев мать-и-мачехи и настаивать в течение 1 ч. После этого настой следует процедить и пить по 1/4 стакана 3–4 раза в день до еды.

Одуванчик

Одуванчик обладает противомикробным, противовоспалительным, отхаркивающим, мочегонным, желчегонным, ранозаживляющим, успокаивающим действием.

При сахарном диабете одуванчик используется для лечения атеросклероза, невритов, авитаминозов, бессонницы, кожных поражений и т. д.

Для лечебных мероприятий используется отвар корней одуванчика. Необходимо взять 1 ст. ложку высушенных измельченных корней, залить их 1 стаканом воды, прокипятить в течение 15 мин, настаивать в течение 30 мин. Процедить и использовать в качестве протираний, компрессов и т. д.

Чеснок

Несколько рецептов для людей, больных сахарным диабетом.

1. Взять 100 г кашицы чеснока и залить 1 л красного сухого вина. Смесь настоять в теплом месте на свету в течение 2 недель, периодически встряхивая содержимое, профильтровать. Хранить в холодильнике. Принимать по 1–2 ст. ложки 3 раза в день до еды.

2. Кашицу из 3–4 долек чеснока залить 1/2 л кипящей воды, настоять, укутав, 20 мин. Пить, как чай, в течение дня.

3. Мелко нарезать 5–6 долек чеснока. Полученную кашицу залить 1/2 л воды, хорошо размешать, настоять на солнце 1 ч. Принимать по 2–3 ст. ложки 3 раза в день.

4. 1 ст. ложку сухих чесночных листьев или 5 мелко нарезанных долек чеснока залить 1/2 л кипятка, настоять в течение ночи и принимать по 1/4 стакана 1–2 раза в день натощак

5. Чесночное масло. Головку чеснока очистить, растереть, сложить в банку и залить 1 стаканом подсолнечного нерафинированного масла. Через сутки влить в масляный настой сок 1 лимона и размешать. Настоять 7 дней в темном прохладном месте. Принимать чесночное масло по 1 чайной ложке 3 раза в день за 30 мин до еды. Курс лечения – 3 месяца. Перерыв – 1 месяц, затем повторить.

6. 7–10 г чеснока измельчить, залить 1/2 л водки. Настаивать неделю в темном месте. Использовать для натирания и при невралгиях у больных сахарным диабетом.

7. 1 ст. ложку измельченных долек чеснока залить 1 стаканом кипятка, кипятить 1 мин под закрытой крышкой и настаивать 30 мин. Процедить и принимать по 1–2 ст. ложки 3 раза в день после еды.

8. Измельчить 5 головок чеснока и 5 лимонов, затем все смешать с 1/2 кг меда. Настоять неделю и принимать по 1 чайной ложке 3 раза в день натощак.

9– 5 измельченных зубчиков чеснока залить 1 стаканом молока и настаивать в течение 30 мин. Использовать как примочку при гнойных язвах, для спринцеваний при генитальном зуде у диабетиков.

10. Растереть 5 долек чеснока с мелкой солью и смешать со 100 г сливочного масла. Принимать с хлебом или картофельным пюре.

11. Кашицу из 10–12 г чеснока смешать с 20 г утиного или гусиного жира, тщательно растереть. Использовать как растирание при суставных и невралгических

болях у больных сахарным диабетом.

Сборы растений, употребляемые для лечения сахарного диабета

В клинической практике не все сахароснижающие лекарственные растения применяются достаточно широко. Приведу некоторые из сборов, употребляемых в терапии сахарного диабета: они помогут снизить уровень сахара в крови, и у вас появится возможность уменьшить дозу инсулинсодержащих препаратов.

1. *Требуется:* по 1 ст. ложке листьев черники, травы галеги лекарственной, листьев крапивы двудомной.

Приготовление. 1 ст. ложку сбора залить 300 мл кипятка. Прокипятить 15 мин, настоять 5 мин, процедить.

Применение. Пить по 2–3 ст. ложки настоя 3–4 раза в день за 20 мин до еды.

2. *Требуется:* по 1 ст. ложке листьев черники, листьев одуванчика, травы галеги лекарственной.

Приготовление. 1 ст. ложку сбора залить 300 мл кипятка, прокипятить 5 мин, процедить.

Применение. Пить по 1/2 стакана 2–3 раза в день за 20 мин до еды.

3. *Требуется:* по 1 ст. ложке листьев черники, листьев брусники, листьев одуванчика лекарственного, крапивы двудомной, 2 ст. ложки травы галеги лекарственной.

Приготовление. 1 ст. ложку сбора залить 300 мл кипятка, прокипятить 5 мин, процедить.

Применение. Пить по 1/2 стакана 2–3 раза в день за 20 мин до еды.

4. *Требуется:* по 1 ст. ложке травы галеги лекарственной, створок фасоли, листьев черники, корня одуванчика, листьев крапивы.

Приготовление. 1 ст. ложку сбора залить стаканом кипятка, настоять 30 мин.

Применение. Пить 3–4 раза в день по 1/3 стакана настоя перед едой.

5. *Требуется:* по 1 ст. ложке листьев подорожника большого, листьев черники, листьев крапивы двудомной, листьев одуванчика лекарственного.

Приготовление. 1 ст. ложку сбора залить 1 стаканом кипятка, кипятить 2–3 мин, настоять 10–15 мин, процедить.

Применение. Пить по 1/2 стакана за 20 мин до еды 3–4 раза в день.

6. *Требуется:* по 1 ст. ложке травы хвоща полевого, травы горца птичьего, листьев земляники.

Приготовление. 1 ст. ложку сбора залить 1 стаканом кипятка, кипятить 3–5 мин, настаивать 10–15 мин, процедить.

Применение. Пить по 1 ст. ложке за 20–30 мин до еды 3–4 раза в день.

7. *Требуется:* по 1 ст. ложке травы хвоща полевого, травы горца птичьего, крапивы двудомной, травы пастушьей сумки обыкновенной.

Способ приготовления и применения по рецепту сбора 6.

8. *Требуется:* по 2 ст. ложки листьев брусники, листьев черники, травы галеги лекарственной, по 1 ст. ложке коры крушины, листьев березы.

Приготовление. Кору крушины измельчить и кипятить 20 мин в 200 мл воды, а остальные части сбора залить 300 мл кипятка, кипятить 3 мин, затем смешать.

Применение. Пить по 1/3 стакана в день перед едой.

9. *Требуется:* по 1 ст. ложке листьев ореха грецкого, листьев мяты перечной, травы горца птичьего, травы галеги лекарственной.

Приготовление. 1 ст. ложку сбора залить 1 стаканом кипятка, кипятить 2–3 мин, процедить.

Применение. Пить по 1/3 стакана 3 раза в день до еды за 15–20 мин.

10. *Требуется:* по 1 ст. ложке листьев одуванчика лекарственного, листьев цикория обыкновенного, листьев крапивы двудомной, травы галеги лекарственной, листьев ореха грецкого.

Приготовление. 1 ст. ложку сбора залить 2 стаканами воды, кипятить 2–3 мин, настоять 5–10 мин, процедить.

Применение. Пить по 2–3 ст. ложки 3 раза в день за 15–20 мин до еды.

11. *Требуется:* по 5–6 ст. ложек листьев черники, травы галеги, листьев мяты, 50 г створок фасоли.

Приготовление. 2 ст. ложки сбора залить 1/2 л крутого кипятка и настоять 30 мин, процедить.

Применение. Пить по 1/3 стакана 3 раза в день до еды.

12. *Требуется:* по 1 дес. ложке листьев земляники, листьев одуванчика, 1 ст. ложка листьев цикория обыкновенного, 1 чайная ложка травы горца птичьего.

Приготовление. 1 ст. ложку сбора залить 1 стаканом кипятка, кипятить 3–5 мин, настоять в течение 1 ч, процедить.

Применение. Пить по 1/3 стакана в день до еды.

13. *Требуется:* 1 ст. ложка листьев одуванчика, по 1 дес. ложке листьев ежевики, листьев смородины черной, 1 чайная ложка листьев мяты перечной.

Приготовление. 1 ст. ложку сбора залить 1 стаканом кипятка, кипятить 5 мин, настоять в течение 1 ч, процедить.

Применение. Пить по 2–3 ст. ложки 3 раза в день перед едой.

14. *Требуется:* по 1 дес. ложке кукурузных рылец, измельченных плодов шиповника, 1 чайная ложка цветков бессмертника, 2 ст. ложки листьев черники.

Приготовление. 1 ст. ложку сбора залить 300 мл кипятка, кипятить 3–5 мин, настоять в течение 1 ч, процедить.

Применение. Пить по 1/3 стакана 3 раза в день после еды.

15. *Требуется:* 1 чайная ложка листьев пустырника, 1 дес. ложка листьев земляники, 1 ст. ложка листьев шелковицы.

Приготовление. 1 ст. ложку сбора залить 1 стаканом кипятка, кипятить 3–5 мин, настоять в течение 1 ч, процедить.

Применение. Пить по 2 ст. ложки 3 раза в день после еды.

16. *Требуется:* по 1 ст. ложке побегов черники, створок фасоли, 1 чайная ложка корней аралии маньчжурской, по 1 дес. ложке травы хвоща полевого, плодов шиповника, травы зверобоя, цветков ромашки.

Приготовление. 1 ст. ложку сбора поместить в эмалированную посуду и залить 2 стаканами горячей воды. Затем нагревать на водяной бане 15 мин, охладить при комнатной температуре в течение 45–50 мин, процедить.

Применение. Пить по 1/3 стакана 2–3 раза в день за 30 мин до еды в течение 20–30 дней. Через 10–15 дней курс можно повторить. В течение года можно проводить 3–4 курса.

17. *Требуется:* по 1 ст. ложке листьев черники, измельченного корня одуванчика, листьев крапивы двудомной.

Приготовление. 1 ст. ложку сбора поместить в эмалированную посуду и залить 2 стаканами горячей воды, нагревать на водяной бане 15 мин, охладить при комнатной температуре в течение 45–50 мин, процедить.

Применение. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день перед едой.

18. *Требуется:* 5–6 ст. ложек листьев черники, по 1 ст. ложке листьев крапивы двудомной, листьев бузины черной.

Приготовление. 1 ст. ложку сбора залить 1 стаканом кипятка, кипятить 5 мин, настоять в течение 1 ч, процедить.

Применение. Выпить в течение дня.

19– *Требуется:* 2 ст. ложки листьев черники, 1 ст. ложка корня лопуха.

Приготовление. 1 ст. ложку сбора поместить в эмалированную посуду, залить 2

стаканами горячей воды, нагревать на водяной бане 15 мин, охладить при комнатной температуре в течение 45–50 мин, процедить.

Применение. Пить по 1 ст. ложке 3–4 раза в день до еды.

20. *Требуется:* 1 чайная ложка корня заманихи высокой, по 1 дес. ложке травы хвоща полевого, плодов шиповника коричневого, травы череды трехраздельной, корня девясила высокого, травы зверобоя продырявленного, травы мяты перечной, 2 ст. ложки листьев черники обыкновенной, 1 ст. ложка цветков ромашки аптечной.

Приготовление. 1 ст. ложку сбора поместить в эмалированную посуду и залить 2 стаканами горячей воды, нагреть на водяной бане 15 мин, охладить при комнатной температуре в течение 45–50 мин, процедить.

Применение. Пить по 1/3 стакана до еды 3 раза в день.

21. *Требуется:* по 1 ст. ложке листьев березы белой, плодов боярышника кроваво-красного, листьев почечного чая, плодов шиповника коричневого, листьев мяты перечной, травы вероники лекарственной, 6 ст. ложек травы золототысячника малого, по 2 ст. ложки корня лопуха большого, травы пустырника пятилопастного, по 1 дес. ложке корневищ с корнями солодки голой, корня цикория обыкновенного.

22. *Требуется:* по 2 ст. ложки плодов боярышника кроваво-красного, плодов шиповника коричневого, по 3 ст. ложки листьев крапивы двудомной, травы пустырника пятилопастного, по 1 ст. ложке семян льна посевного, листьев мяты перечной, корневищ и побегов спаржи лекарственной, 2–3 ст. ложки травы чабреца, 6–7 ст. ложек листьев черники обыкновенной.

23. *Требуется:* 2 ст. ложки листьев брусники, по 1 дес. ложке рылец кукурузы обыкновенной, почек сирени обыкновенной, корня лопуха большого, по 1 ст. ложке листьев мяты перечной, листьев ореха грецкого, травы зверобоя продырявленного, травы сушеницы болотной, листьев черники обыкновенной, 1 чайная ложка корня шиповника коричневого.

24. *Требуется:* по 1 ст. ложке плодов боярышника кроваво-красного, листьев мяты перечной, плодов шиповника коричневого, по 2 ст. ложки цветков бузины черной, травы зверобоя продырявленного, листьев земляники лесной, листьев подорожника большого, листьев смородины черной, по 1 дес. ложке слоевищ ламинарии сахаристой, семени льна посевного, 50 г створок фасоли обыкновенной, 5–6 ст. ложек листьев черники обыкновенной.

Сборы 21-24 применяются следующим образом. Каждый вечер 2–3 ст. ложки сбора засыпать в термос (на 1/2 л), залить крутым кипятком. На следующий день принимать настой в теплом виде в 3 приема за 20 мин до еды.

25. *Требуется:* по 4 ст. ложки листьев черники, листьев мяты перечной, 2 ст. ложки створок фасоли обыкновенной, 3 ст. ложки травы галеги лекарственной.

Приготовление. 2 ст. ложки сбора залить 1/2 л кипятка, настаивать 30 мин.

Применение. Выпить в 3–4 приема.

Состав этих сборов для лечения сахарного диабета рекомендован

фитотерапевтами С. Я. Соколовым, И. П. Замотаевым (1988 г.), Е. А. Ладыниной, Р. С. Морозовой (1987 г.) и др.

Контроль диабета

Что же такое «контроль сахарного диабета»? Только понимание этого и внимательное отношение к сигналам, которые подают больному его организм, позволят не идти на поводу у болезни, а сознательно контролировать ее течение и повышать качество жизни.

Наибольшее значение в контроле сахарного диабета врачи придают контролю над уровнем глюкозы в крови. Именно этот показатель определяет течение заболевания и его прогноз. Поддержание уровня сахара на максимально близком к нормальному уровню и является контролем за сахарным диабетом. Это позволяет вовремя выявить изменения уровня сахара, добиться компенсации заболевания, не допустить развития осложнений заболевания и подобрать правильное лечение.

У каждого здорового человека время от времени обнаруживается физиологическая гипергликемия (повышенное содержание в крови глюкозы).

В здоровом организме уровень сахара в крови находится под контролем поджелудочной железы, которая на высокое содержание в крови глюкозы отвечает выбросом в кровь гормона инсулина, причем именно в том количестве, которое необходимо для восстановления нормального уровня сахара.

Важным является и то, что это позволит выявлять влияние различных продуктов, физических нагрузок на уровень сахара и подбирать самостоятельно необходимую дозу инсулина в зависимости от характера питания и физической активности.

При сахарном диабете механизм поддержания сахара в крови не работает: либо выделяется недостаточно инсулина, либо клетки-мишени становятся к нему нечувствительными. Поэтому больной диабетом человек вынужден самостоятельно и регулярно проводить измерение уровня сахара в крови и корректировать его цифры при помощи введения строго определенного количества инсулина. В более легких случаях бывает достаточно правильно подобранной и сбалансированной диеты, соблюдения режима дня и других общегигиенических факторов.

Для контроля сахарного диабета используют также определение уровня глюкозы в моче. В норме, а также при хорошей компенсации заболевания глюкоза в моче отсутствует.

Врачи рекомендуют исследование мочи на присутствие в ней глюкозы проводить при инсулинозависимом сахарном диабете перед едой и перед сном, а при инсулинонезависимом сахарном диабете – через 2–3 ч после еды.

Кроме отслеживания концентрации глюкозы в крови и моче, к контролю за сахарным диабетом врачи относят и профилактические мероприятия, которые позволяют добиться стабильного течения заболевания и предупредить возможные осложнения болезни. Такими мероприятиями являются:

- отказ от курения;

- контроль артериального давления и содержания липидов в сыворотке крови;
- лечение сопутствующих заболеваний, достижение и поддержание близкой к идеальной массы тела;
- достижение удовлетворительного физического развития и роста у детей и подростков, больных диабетом.

Измерение уровня сахара в домашних условиях

Для контроля и отслеживания своего состояния пациенту, страдающему сахарным диабетом, следует вести дневник наблюдений. Это позволяет получить профиль глюкозы, т. е. зависимость между приемами пищи, физической нагрузкой и иными факторами и уровнем сахара в крови и моче (например, перед приемом пищи или через 2 ч после ужина). Обычно составление профиля глюкозы проводится в стационаре, где распорядок дня и режим пациента значительно отличаются от домашних условий. Поэтому такие наблюдения лучше проводить, измеряя уровень глюкозы самостоятельно с использованием глюкомера и тест-полосок. Это, конечно, дороже, чем в условиях стационара, но позволяет получить более достоверные сведения и осуществлять постоянный контроль содержания сахара в крови.

Самоконтроль уровня глюкозы крови (СКГК) не является абсолютно необходимым при стабильном течении инсулинонезависимого сахарного диабета в пожилом возрасте или при нарушении зрения или подвижности рук. Но существуют ситуации, когда СКГК показан и даже жизненно необходим всем пациентам, получающим инсулин, пациентам, принимающим пероральные сахароснижающие препараты, при беременности, нестабильном течении заболевания, при повторяющихся эпизодах гипогликемии и кетоацидоза, ожирении, значительном изменении почечного порога (для сравнения содержания глюкозы в крови и моче).

Наверное, как ни при каком другом заболевании, при сахарном диабете сотрудничество пациента и врача необходимо для контроля над недугом и повышения качества жизни больного. Понимание вами и вашими родственниками механизмов болезни и четкое соблюдение рекомендаций врача позволят избежать развития осложнений болезни и облегчить ее течение.

Чтобы СКГК осуществлялся правильно, вам следует регулярно показывать лечащему врачу полученный профиль глюкозы. Кроме того, данные СКГК должны регулярно подтверждаться лабораторными исследованиями, чтобы удостовериться в правильности проведения процедур в домашних условиях. Данные СКГК помогут врачу подобрать вам оптимальную диету, режим физической активности и дозировку лекарственных препаратов.

Для контроля уровня сахара в домашних условиях служат специальные приборы – глюкомеры. В настоящее время выбор их очень богат, что называется, на любой вкус и кошелек. Выбор моделей зависит от частоты использования прибора, его стоимости, а также стоимости тест-полосок к нему.

Для многих важными аргументами в выборе глюкомера могут стать размер самого прибора или дисплея, наличие памяти, вид батареек и простота их замены.

Для самостоятельного домашнего использования, как правило, рекомендуются приборы, наиболее простые в применении. Это позволяет не беспокоиться за

правильность выполнения самой процедуры, что в конечном итоге определяет и точность исследования.

Современные глюкометры выполняют исследование при минимальном участии в этом процессе самого пациента, используют для анализа небольшой объем крови, автоматически отсчитывают время измерения. Многие из них оснащены опцией предупреждения об ошибках при использовании, а также проводят электронный контроль качества процедуры измерения.

Как и при использовании любого прибора, при работе с глюкомером существуют определенные тонкости. Так, в зависимости от типа глюкомера для определения уровня глюкозы может потребоваться разное количество крови. В одном случае пациент должен капнуть каплю крови на полоску, после чего прибор оценивает количество глюкозы в крови. Для такого способа требуется примерно 50 мкл крови, и пациент должен сам это контролировать. В приборах последнего поколения используется другой принцип – капиллярный. При этом тест-полоска вставлена непосредственно в глюкомер, и при соприкосновении ее с каплей крови в прибор всасывается строго определенное количество крови. Для правильной работы прибора такого типа достаточно всего 0,3–3 мкл крови, что с высокой точностью определяется самими прибором.

Для точного определения уровня сахара важно правильное хранение и использование тест-полосок. Обычно они находятся в специальном тубусе, который предохраняет их от воздействия влажности. Поэтому нужно закрывать тубус сразу после того, как вы достали из него тест-полоску. После вскрытия тубуса полоски сохраняют в нем свои свойства, как правило, в течение 3–4 месяцев. Очень важно следить за сроком их годности и соблюдать правильные условия хранения, так как в противном случае высока вероятность получения недостоверных, заниженных результатов содержания сахара в крови.

Ниже приводятся модели некоторых глюкомеров и их краткое описание (табл. 1).

Таблица 1

Модели некоторых глюкомеров и их краткое описание

Название глюкомера	Тип тест-полоски	Примечание
<i>1. Производство и распространение LifeScan (Johnson & Johnson)</i>		
One Touch II	One Touch	Память на 250 результатов, средний за 14 дней
One Touch Basic	One Touch	Память (последний результат)
One Touch Profile	One Touch	Память на 250 результатов, средний за 14 и 30 дней, электронный дневник самоконтроля
<i>2. Производство и распространение Boehringer Mannheim</i>		
RefloluxSF*	BM-Testl-44	Память на 50 результатов, подключается к системе Samit для ввода деталей лечения и компьютерного анализа
Accutrend GC	Accutrend Glucose	Измерение глюкозы через 12 с
	Accutrend Cholesterol	Измерение холестерина через 3 мин
Accutrend alpha	Accutrend Glucose	—
Accutrend mini	Accutrend Glucose	—
Accu-Chek Easy	Easy Test Strips	Память на 350 результатов

Название глюкомера	Тип тест-полоски	Примечание
<i>3. Распространение Boehringer Ingelheim</i>		
DiascanS*	Diascan	Память на 10 результатов
<i>4. Производство и распространение Bayer Diagnostics</i>		
Glucometer GX*	Glucostix	Память на 10 результатов
Glucometer 3*	Glucofilm	Память на 10 результатов
Глюкометр 4*	Glucotide	Память на 10 результатов и средний
Glucometer Elite	Elite Sensoren	Память на 10 результатов
<i>5. Производство и распространение Medisense</i>		
Exactech	Exactech	Очень малый размер
Medisense	Medisense Test Strips	—
Precision Q-I-D	Precision Test Strips	—
<i>6. Производство и распространение АО «Элта» (Россия)</i>		
Сателлит	Сателлит	Память на 10 результатов
<i>7. Производство НИИ биологического приборостроения (Россия)</i>		
Глюкохром М*	Глюкохром Д	Память на 15 результатов

Примечание

* – приборы первого поколения которые требуют удаления крови с тест полоски

Хочется обратить ваше внимание на наиболее часто встречающиеся ошибки при использовании глюкомеров:

- неверный размер капли крови или неправильное место ее нанесения;
- несоблюдение рекомендованного времени для считывания результата;
- неправильное удаление крови с тест-полоски;
- применение тест-полосок с истекшим сроком годности;
- отсутствие должного ухода за прибором (загрязнение оптической системы).

Существует несколько режимов СКГК в зависимости от особенностей течения

заболевания и результатов, которых необходимо достичь в результате лечения (табл. 2).

Количество сахара в крови, которое определяется утром перед завтраком, позволяет судить о том, насколько эффективно собственный инсулин и инсулин, введенный вчера, влияют на уровень глюкозы в крови. В зависимости от полученных данных вы можете решить, каким будет ваш завтрак и что нужно сделать для улучшения контроля над уровнем сахара ночью. Измерение гликемии натощак отражает влияние принятой ранее пищи на уровень сахара. Это поможет сбалансировать режим питания, физической активности, скорректировать прием лекарств перед следующим приемом пищи.

Таблица 2

Режимы СКГК

Режим	Показания	Кратность исследования
Интенсивный	Инсулинозависимый сахарный диабет с нестабильным течением	Перед каждым приемом пищи (в некоторых случаях через 2 ч после еды и в 3 ч ночи)
Средний	Инсулинозависимый сахарный диабет со стабильным течением	1–2 измерения уровня глюкозы в день перед приемом пищи
Минимальный	Инсулинонезависимый сахарный диабет со стабильным течением	1–2 исследования в неделю перед едой и через 2 ч после еды

Определение содержания глюкозы через 1–2 ч после еды дает представление о том, насколько количество полученного инсулина или сахароснижающих таблеток соответствует количеству и качеству съеденной пищи. Этот показатель также помогает скорректировать режим питания.

При инсулинонезависимом сахарном диабете под контролем заболевания понимают строгий расчет калорийности питания и режима физической активности, что в конечном итоге приводит к снижению массы тела до необходимых цифр.

Идеального контроля удастся добиться далеко не всегда, да и необходимо это не во всех случаях. Требуется это при беременности. А вот у пожилых пациентов не стоит стремиться к достижению этого показателя из-за высокого риска развития гипогликемии, которая может привести к приступам стенокардии, инфаркту миокарда или инсульту.

У пациентов с уже развившимися тяжелыми осложнениями сахарного диабета со стороны почек, глаз, при склонности к гипогликемиям следует очень внимательно следить за уровнем сахара и не допускать развития гипогликемии. Для этих категорий больных более желательны несколько завышенные цифры сахара крови. Это для них безопаснее, чем развитие гипогликемии. Индивидуальные нормы

гликемии для них устанавливает лечащий врач.

У детей 7-13 лет гипогликемия может вызвать опасные для мозгового вещества расстройства.

Правильный контроль обеспечивает стабильное течение заболевания, тем самым исключая развитие осложнений сахарного диабета.

В нижней строке таблицы 3 приводятся показатели гликированного гемоглобина. Его уровень дает представление о средних показателях содержания глюкозы в крови за предшествующие 2–3 месяца. Это позволяет врачу производить долгосрочный контроль, так как содержание глюкозы крови является очень лабильным показателем. Нормальное содержание сахара в крови сегодня еще не говорит о его нормальной концентрации в предыдущие дни. Поэтому во всем мире исследование гликированного гемоглобина производится у пациентов каждые 2–3 месяца, дополняя тем самым обычные регулярные определения глюкозы в крови.

Таблица 3

Показатели гликированного гемоглобина

Цель	Идеально	Хорошо	Удовлетворительно	Плохо
ГК натощак (ммоль/л)	< 6	< 8	< 10	> 10
ГК после еды (ммоль/л)	< 8	< 11	< 13	> 13
Глюкоза в моче	0	0	0–1%	1%
HbA _{1c}	< 7%	< 7–8%	< 9–10%	> 10%

Как уже говорилось выше, целью контроля диабета является поддержание заболевания в стадии компенсации (обеспечение нормальных или близких к ним цифр гликемии, удовлетворительного самочувствия пациента, хорошей работоспособности, отсутствия или сведения к минимуму осложнений болезни).

Напоминаем, что нет двух абсолютно похожих друг на друга людей. И болезнь у каждого человека протекает по-разному, имеет свои особенности. Самочувствие каждого пациента будет отличаться при одних и тех же лабораторных показателях. Исходя из этого у каждого больного должен быть свой, индивидуальный план лечения и контроля заболевания. Приведем общие моменты, на которые должны ориентироваться все пациенты, чтобы поддерживать свое самочувствие в пределах нормы.

1. Составление индивидуального плана питания. При этом достигаются следующие цели:

- контроль массы тела;
- контроль уровня сахара в крови;

- контроль уровня липидов в крови.

2. Составление индивидуального плана физических нагрузок.

- поддержание нормальной физической активности и мышечного тонуса;
- снижение уровня глюкозы и липидов в крови;
- повышение чувствительности к сахароснижающим препаратам.

3. В определенных случаях составление индивидуального плана приема сахароснижающих таблеток для обеспечения выработки собственного инсулина или повышения чувствительности клеток-мишеней к нему.

4. Индивидуальный план введения инсулина для:

- обеспечения поступления в организм инсулина по схеме, максимально близкой к нормальной его секреции;
- снижения гликемии.

В таблице 4 приводятся примерные показатели, которых следует придерживаться при контроле той или иной форме сахарного диабета. Помните, что в каждом конкретном случае только ваш врач устанавливает для вас те нормы гликемии, которых нужно придерживаться в процессе лечения.

Таблица 4

Показатели уровня глюкозы в крови и моче при разных типах сахарного диабета

Тип сахарного диабета	Показатели
Стабильно протекающий инсулинонезависимый сахарный диабет (легкая и среднетяжелая формы)	<ul style="list-style-type: none"> ✓ ГК натощак — 3,3–5,5 ммоль/л; ✓ ГК после еды — 7,5 ммоль/л;
Инсулинозависимый диабет с небольшой длительностью заболевания и малой потребностью в инсулине	<ul style="list-style-type: none"> ✓ отсутствие глюкозы в моче
Многолетний диабет с осложнениями со стороны сердечно-сосудистой системы	<ul style="list-style-type: none"> ✓ ГК натощак — 5–7 ммоль/л; ✓ ГК через 1 ч после еды — до 10 ммоль/л;
Сахарный диабет с нестабильным течением и склонностью к гипогликемии	<ul style="list-style-type: none"> ✓ ГК через 2 ч после еды — до 8 ммоль/л; ✓ глюкоза в моче — 5 г/л
Наличие выраженных сосудистых осложнений сахарного диабета, чаще инсулинонезависимого	ГК в течение суток 10–11 ммоль/л

Признаки ухудшения состояния

Контролировать болезнь и не допустить развития ее осложнений вам поможет команда врачей: терапевт, эндокринолог, диабетолог, окулист, невропатолог, диетолог, дерматолог и др. Кроме регулярных контактов с ними, у вас могут возникнуть ситуации, когда консультация специалиста нужна как можно скорее. Не пренебрегайте любыми изменениями в состоянии своего здоровья, чутко прислушивайтесь к сигналам организма.

Тревожными знаками, которые он вам подает, могут быть следующие:

- уровень сахара в крови постоянно выше нормы;
- частые и тяжелые гликемии;
- повышение или, наоборот, понижение уровня сахара, не связанное с какими-либо причинами, несмотря на рекомендованное врачом лечение;
- ухудшение зрения;
- появление неприятных ощущений в руках или ногах (жжения, покалывания, онемения и др.);
- сухость кожи, чувство слабости и др.;
- тревожность, депрессия.

Вам следует обязательно посетить своего лечащего врача, если у вас появились какие-либо сомнения в правильности лечения, которое вы получаете, или в режиме

питания и двигательной активности.

Признаки критического состояния

Критическому состоянию при сахарном диабете, как правило, предшествуют признаки ухудшения состояния, описанные выше, которые в большинстве случаев связаны с декомпенсацией заболевания. Если в этот период вы по каким-либо причинам не обратились к врачу, состояние ухудшается. Это связано с нарастающими нарушениями обменных процессов, которые не были вовремя скорректированы. В дальнейшем это может привести к развитию тяжелых осложнений, опасных для жизни больного. Поэтому все пациенты и их близкие должны быть знакомы с теми симптомами, которые являются сигналами SOS.

Предвестниками **диабетической (кетоацидотической) комы** являются:

- увеличение количества мочи (полиурия);
- жажда;
- уменьшение массы тела;
- отсутствие аппетита и отказ от пищи;
- тошнота и рвота.

Эти симптомы могут нарастать в течение нескольких дней или даже недель. Рвота усиливается и может иметь вид кофейной гущи, что свидетельствует о примеси крови в рвотных массах. Жажда и полиурия нарастают, вместе с этим более заметными становятся и признаки обезвоживания организма (сухость кожи и слизистых и др.). Кожа дряблая, холодная на ощупь. В выдыхаемом больным воздухе явно ощущается запах ацетона. Язык сухой, обложен коричневым налетом. Могут возникнуть разлитые боли в животе, которые связаны с расширением желудка и частичным нарушением иннервации подвздошной кишки. При прогрессировании симптомов возможна потеря сознания.

У детей и подростков состояние может резко ухудшиться в течение нескольких часов с переходом в кому.

В период предвестников комы содержание сахара в крови превышает 16,6 ммоль/л. Резко увеличивается выделение глюкозы с мочой. В крови обнаруживается избыток кетоновых тел (кетоз). Если этот показатель составляет 2,6–3,4 ммоль/л, появляется ацетон в моче.

Гиперосмолярная кома развивается на фоне декомпенсации сахарного диабета. Ей могут предшествовать избыточное употребление углеводов с пищей, перенесенные инфекции, гастроэнтериты, панкреатиты, хирургические операции, травмы, лечение с применением глюкокортикоидов, иммунодепрессантов, мочегонных препаратов, а также состояния, сопровождающиеся потерей организмом жидкости (рвота, диарея). Ее признаки развиваются постепенно.

В течение нескольких дней пациенты могут отмечать жажду, полиурию, а в некоторых случаях – повышение аппетита (полифагию). В последующем к этим симптомам присоединяются слабость, нарастающее обезвоживание организма,

сонливость, нарушение сознания.

Уровень сахара в крови резко повышается (55,5 ммоль/л, иногда регистрируются цифры до 200 ммоль/л). Осмотическое давление крови увеличивается до 500 ммоль/л (при норме 285–295 ммоль/л). В крови увеличивается содержание ионов хлора, натрия (не всегда), общего белка и остаточного азота. При этом содержание мочевины и кетоновых тел остается нормальным.

Гипогликемическое состояние, которое может при отсутствии своевременной помощи перейти в кому, характеризуется расстройствами со стороны вегетативной нервной системы (бледностью, учащенным сердцебиением, потливостью, дрожью). Больные испытывают чувство голода. Возможны двигательные нарушения в виде судорог. Больные возбуждены, могут быть дезориентированы в пространстве.

Молочнокислой (лактоацидотической) коме обычно предшествуют сонливость, тошнота, рвота, потеря сознания, нарушение дыхательного ритма. Эти симптомы нарастают очень быстро, в течение нескольких часов. Температура тела больного понижена, отмечаются падение артериального давления и урежение сердечного ритма. Количество выделяемой мочи уменьшается.

В крови повышается содержание молочной кислоты. Смещается в кислую сторону рН крови, понижается количество бикарбонатов. Содержание сахара в крови повышено, но может быть и нормальным.

В таблице 5 приводятся критерии дифференциальной диагностики критических состояний (врачи-терапевты Р. Вильяме, Д. Порте, 1974 г.).

Таблица

5 Критерии дифференциальной диагностики критических состояний

Показатели	Кетоацидоз	Лактоацидоз	Гиперосмолярность	Гипогликемия
Гликемия	+++	От N до +++	++++	-----
Кетонемия	+++	0 или +	От 0 до +	От 0 до +
рН	---	---	От - до +++	N
Уровень Na	- или N	- или N	От N до +++	N
Мочевина	+++	От N до +++	От + до +++	N
Избыток лактата	+	+++	0	0
Объем циркулирующей крови	---	--- или N	---	N

Примечание :

N – норма,

(+) – степень повышения,

(-) – степень снижения реакции,

0 – отрицательная реакция

Диетотерапия

Людам, страдающим сахарным диабетом, необходимо питаться 5–6 раз в день в одно и то же время и таким образом, чтобы содержание белков в пище было нормальным, а углеводы и жиры необходимо ограничить. Но пища должна быть обогащена витаминами, минеральными веществами.

Что можно есть людям, страдающим сахарным диабетом

Первые блюда – это мясные супы (мясо – нежирная говядина, нежирная свинина, птица – нежирная, лучше курица, кролик), овощные супы (из овощей можно использовать баклажаны, кабачки, капусту, картофель, лук, морковь, огурцы, помидоры, свеклу, фасоль, чеснок), молочные супы.

Для приготовления вторых блюд используют мясо (т. е. нежирные сорта говядины, свинины, баранины, крольчатины), практически все виды птицы (лучше курицу), овощи (но картофель людям, страдающим сахарным диабетом, следует употреблять в ограниченных количествах, так же как капусту и морковь), разнообразные молочные продукты (обезжиренное молоко, кефир, творог, сметану), разнообразные каши (особенно полезны для людей, страдающих сахарным диабетом, будут овсяная, гречневая каши).

На десерт можно есть следующие ягоды и фрукты: айву, вишню, грушу, смородину, несладкие сорта яблок, сливу, землянику.

Из хлеба рекомендуется хлеб с отрубями или ржаной хлеб, но количество его в рационе следует ограничить.

В качестве жиров желательно использовать растительные масла, но в рацион можно также включать в небольших количествах и сливочное масло.

Первые блюда

Зеленые щи с яйцом

50 г щавеля, 100 г шпината, 15 г репчатого лука, 5 г муки, 1 яйцо, сваренное вкрутую, 20 г сметаны, 10 г зеленого лука и зелени петрушки.

Щавель мелко нарезать, затем взять шпинат и сложить его в кастрюлю. В кастрюлю, добавить также немного воды. Следует тушить шпинат до мягкости под закрытой крышкой. Затем шпинат протереть.

Репчатый лук мелко нарезать, поджарить. Затем к луку добавить воду в достаточном количестве, 1 чайную ложку муки, шпинат, щавель. Варить щи в течение

15–20 мин. Затем в готовые щи добавить яйцо (сваренное вкрутую), 1 ст. ложку сметаны и зелень, предварительно мелко нарезанную.

Суп с цветной капустой

200 г цветной капусты, 20 г муки, 5 г сливочного масла, 200 мл молока нежирного, 2 стакана воды, 1 дес. ложка зелени.

Цветную капусту вымыть, отварить в слегка подсоленной воде. 1 ст. ложку муки следует обжарить на сливочном масле и развести затем ее в полученном в результате варки капусты отваре. Полученную массу вылить в кастрюлю; также добавить сюда молоко, капусту, немного соли. Довести до кипения. После этого добавить зелень – укроп, петрушку, зеленый лук.

Суп с молодым картофелем

1 маленькая морковь, 2 небольших клубня картофеля, 1 корень петрушки, 10 г свежего репчатого лука, 5 г зелени укропа, петрушки, зеленого лука.

Морковь очистить, нарезать, прибавить петрушку и приготовить овощной отвар. Полученный отвар процедить. Взять молодой картофель, вымыть его, очистить и крупно нарезать, добавить в отвар. Лук следует нарезать мелко, обжарить его на небольшом количестве сливочного масла. Добавить его в отвар. Кипятить на слабом огне до готовности. После этого добавить в суп зелень – укроп, петрушку, зеленый лук, предварительно вымытые и мелко нарезанные.

Молочный суп с яблоками

3 небольших несладких яблока, 2 стакана нежирного молока, 2–3 ст. ложки воды, 1 чайная ложка крахмала, желток 1 яйца.

Свежие яблоки вымыть, очистить и некрупно нарезать. Поместить их в кастрюлю. Туда же следует добавить немного воды, прокипятить под закрытой крышкой до готовности. Взять 1 яичный желток и взбить его с крахмалом и небольшим количеством нежирного молока. Затем в эту массу, постепенно перемешивая, влить оставшееся молоко, предварительно доведенное до кипения. Эту массу добавить в кастрюлю с тушеными яблоками. Перед подачей на стол в тарелки можно добавить 1 чайную ложку сметаны.

Суп с рисом и цветной капустой

50 г риса, 200 г цветной капусты, 10 г репчатого лука, 1 чайная ложка сливочного масла, 1 чайная ложка зелени укропа, петрушки, нарезанного зеленого лука, 2 стакана овощного бульона.

Репчатый лук очистить, вымыть и мелко нарезать. Приготовить овощной бульон (2 стакана) и добавить в него обжаренный лук и рис. Затем добавить цветную капусту и варить 15 мин. После приготовления следует добавить в суп мелко нарезанную зелень – укроп, петрушку и зеленый лук. Можно также перед подачей на стол в каждую тарелку добавить 1 чайную ложку нежирной сметаны.

Вегетарианский суп

1 небольшой клубень картофеля, 50 г свежей капусты, 1 небольшой свежий помидор, 50 г кабачков, половина небольшой моркови, 2 стакана овощного отвара, 2 ст. ложки зеленого горошка, 2 ст. ложки нежирной сметаны, 1 чайная ложка сливочного масла, 10 г репчатого лука, 5 г свежей зелени (укропа, петрушки, зеленого лука).

Овощи перебрать, промыть, очистить, некрупно нарезать и тушить на сливочном масле с небольшим количеством воды. Затем поместить их в кастрюлю с кипящим овощным отваром, приготовленным заранее. Варить суп следует на слабом огне. После приготовления можно добавить мелко нарезанную зелень. Перед подачей к столу в тарелки с супом можно также добавить нежирную сметану.

Молочный суп с цветной капустой

200 г цветной капусты, 1 стакан нежирного молока, 2 стакана воды, 1 дес. ложка манной крупы, 1 чайная ложка сливочного масла, немного соли.

Цветную капусту промыть и варить в кипящей воде, добавив немного соли, примерно 20 мин. Капусту вынуть из отвара, а в отвар засыпать манную крупу. Варить 20 мин. Затем добавить нежирное молоко, капусту и прокипятить в течение 5 мин. В готовый суп добавить немного сливочного масла.

Молочный суп с рисом

50 г рисовой крупы, 2 стакана нежирного молока, 1 стакан воды, 1 чайная ложка сливочного масла, соль по вкусу.

Промытый рис на 5 мин поместить в кипящую воду, затем залить недоваренный рис кипящим молоком и на слабом огне проварить 15 мин. После этого суп следует заправить сливочным маслом и добавить соль по вкусу.

Молочный суп с рисом и морковью

50 г рисовой крупы, 2 небольшие моркови, 2 стакана нежирного молока, 1 стакан воды, 1 чайная ложка сливочного масла, немного соли.

Морковь вымыть, очистить и, мелко нарезав, положить в кастрюлю. Залить морковь небольшим количеством воды, добавить немного сливочного масла и тушить на слабом огне. Затем добавить в кастрюлю рис, оставшуюся воду, молоко. Варить 30 мин. Посолить по вкусу.

Перловый суп с овощами

1 ст. ложка перловой крупы, 0,5 стакана нежирного молока, 100 г картофеля, 30 г моркови, 1 чайная ложка сливочного масла, немного соли.

Перебрать и промыть перловую крупу и варить ее в течение 2,5–3 ч на слабом огне. В это время морковь промыть, очистить, мелко нарезать и тушить в небольшом количестве воды под закрытой крышкой. Картофель промыть, очистить, нарезать, сварить и приготовить пюре. В отвар с крупой добавить тушеную морковь. Картофельное пюре перемешать и кипятить в течение 5 мин. Затем добавить молоко, соль и еще раз хорошо перемешать.

Зеленые щи с рыбным филе

300 г филе нежирной рыбы, 150 г щавеля и шпината, 1 небольшая морковь, 1 луковица, лавровый лист, 1 чайная ложка масла, 2 ст. ложки муки, 1 чайная ложка нарезанной зелени (укропа, зеленого лука), соль по вкусу.

Взять листья щавеля и шпината, перебрать их, тщательно промыть, отварить, мелко нарезать. Репчатый лук и морковь помыть, почистить, мелко нарезать и обжарить в небольшом количестве масла. Затем обжаренные лук и морковь посыпать мукой и залить необходимым количеством воды. Добавить сюда же щавель, шпинат, лавровый лист, соль и прокипятить в течение 10 мин.

Нарезать рыбу небольшими кусками, посолить, поперчить, обвалить ее в муке и обжарить. Щи, перед тем как подать к столу, заправить сметаной, добавить немного зелени – укроп, петрушку, зеленый лук. Обжаренную рыбу следует подать отдельно как гарнир. Можно подать рыбу, положив по куску в каждую тарелку щей, а сметану – отдельно.

Щи из крапивы

1,5 стакана нежирного мясного бульона, 4 небольших клубня картофеля, 1 луковица, 1 морковь, 2 ст. ложки растительного масла, 1 корень петрушки, 1 ст. ложка муки, соль, лавровый лист, немного свежей зелени.

Молодую крапиву перебрать, хорошо вымыть, на 2–3 мин опустить в кипящую воду, затем мелко нарезать. Морковь и лук помыть, почистить и мелко нарезать.

Нарезанные крапиву, морковь, лук и петрушку обжарить на растительном масле. Мясной бульон довести до кипения, добавить в него предварительно вымытый, очищенный и нарезанный картофель и варить до полуготовности, затем добавить крапиву и овощи и варить в течение 20 мин. За 5 мин до готовности в щи следует добавить соль и лавровый лист.

Перед подачей к столу в щи следует добавить небольшое количество зелени – укропа, петрушки, зеленого лука.

Борщ с фасолью

2 средние свеклы, 200 г свежей капусты, 200 г фасоли, 1 небольшая морковь, 1 луковица, 2 ст. ложки томатной пасты, 2 ст. ложки растительного масла, соль.

Перебрать, вымыть фасоль, залить ее холодной водой и варить до готовности на слабом огне.

Лук вымыть, очистить, нарезать небольшими ломтиками и обжарить в небольшом количестве растительного масла, добавить небольшое количество томатной пасты.

Взять овощной отвар, положить в него предварительно вымытую и нарезанную капусту и варить в течение 10–15 мин. Затем добавить сюда нарезанную ломтиками вареную свеклу, лавровый лист, фасоль, отвар свеклы, соль и варить до готовности.

Перед подачей к столу в борщ можно добавить небольшое количество свежей зелени – укропа, петрушки, зеленого лука.

Суп из кабачков с грибами

300 г свежих грибов, 400 г свежих кабачков,

3 клубня картофеля, 1 средняя морковь, 1 корень петрушки, 1 корень сельдерея, 10 г зеленого лука, 4 свежих помидора, 2 ст. ложки растительного масла, соль, небольшое количество свежей зелени.

Картофель и кабачки вымыть, почистить и нарезать тонкими небольшими ломтиками, обжарить в небольшом количестве растительного масла. За несколько минут до готовности добавить предварительно вымытый и порезанный зеленый лук. Очищенные и вымытые грибы нашинковать, опустить в кипящий бульон и варить в течение 30 мин. В бульон с грибами добавить картофель и варить в течение 15 мин. За 5 мин до окончания варки следует прибавить кабачки и свежие помидоры.

Перед подачей к столу можно по желанию добавить в суп свежую зелень – укроп, петрушка, зеленый лук

Вторые блюда

Мясные блюда

Отварная говядина

500 г нежирной говядины, половина средней моркови, половина луковицы, 1/2 корня петрушки, половина корня сельдерея, соль, свежая зелень.

Мясо тщательно промыть, нарезать и положить в кипящую подсоленную воду (1,5 л), добавить морковь, лук, корни петрушки и сельдерея. Варить на слабом огне до готовности. На гарнир к мясу можно подать тушеные или отварные овощи.

Говядина, тушенная с овощами

500 г нежирной говядины, 2 ст. ложки растительного масла, 2 средние моркови, 1 корень петрушки, соль, лавровый лист, небольшое количество свежей зелени.

Мясо вымыть, очистить от пленок, обжарить со всех сторон на растительном масле, затем влить 1 стакан воды, добавить предварительно вымытые и очищенные овощи (морковь, лук), петрушку, лавровый лист, небольшое количество соли. Мясо с овощами тушить на слабом огне до готовности.

Перед подачей на стол мясо нарезать на порции. По желанию его можно посыпать свежей зеленью – укропом, петрушкой, зеленым луком.

Плов из баранины с рисом

400 г нежирной баранины, 500 г риса, 2 средние моркови, 2 небольшие луковицы, 5 ст. ложек растительного масла, 400 мл воды, соль, свежая зелень.

Мясо вымыть, нарезать небольшими кусками, посыпать солью и обжаривать в небольшом количестве растительного масла. Затем обжаренное мясо положить в кастрюлю, влить 2 стакана воды и дать закипеть.

В мясо добавить промытый кипятком рис, предварительно вымытые, очищенные и мелко нарезанные лук и морковь. Варить, пока плов не загустеет. После этого кастрюлю с пловом рекомендуется поставить в духовку на 40 мин. Перед подачей к столу можно посыпать плов свежей зеленью – укропом, петрушкой, зеленым луком.

Баранина, тушенная с картофелем и луком

500 г нежирной баранины, 7 средних клубней картофеля, 2 луковицы, 1 ст. ложка растительного масла, вода, лавровый лист, соль, свежая зелень.

Мясо тщательно промыть и нарезать небольшими кусочками. Посолить и обжаривать в небольшом количестве растительного масла до образования корочки. Картофель вымыть, очистить, нарезать крупными кубиками и обжарить. Лук также следует нашинковать и обжарить. К нему следует добавить 1/2 стакана воды и довести до кипения. Мясо положить в кастрюлю, сверху разместить картофель, затем лук и все тушить до готовности в духовом шкафу. В конце добавить специи. Перед подачей к столу при желании можно посыпать все небольшим количеством свежей зелени – укропа, петрушки, зеленого лука.

Тефтели в томатном соусе

500 г нежирного говяжьего мяса, 2 луковицы, 1/2 стакана томатной пасты, хлеб с отрубями (100 г), 2 ст. ложки муки, 4 ст. ложки томатного сока, 2 ст. ложки растительного масла, 2–3 дольки чеснока, соль, свежая зелень.

Мясо тщательно промыть, пропустить через мясорубку. Лук почистить, помыть, мелко нарезать и добавить в мясной фарш. Все хорошо перемешать, предварительно посолив. Фарш разделить на шарики средней величины, обвалить их в муке и обжарить в небольшом количестве растительного масла. Обжаренные тефтели сложить в кастрюлю, добавить туда томатную пасту, 1 стакан бульона, лавровый лист, 2–3 дольки чеснока и тушить на слабом огне в течение 20 мин. При готовности добавить к тефтелям томатный сок. Перед подачей на стол можно посыпать тефтели свежей измельченной зеленью укропа, зеленого лука и петрушки.

Домашний бифштекс

400 г нежирной говядины, 2 ст. ложки растительного масла, 3 луковицы, соль.

Мясо тщательно вымыть и пропустить через мясорубку 2 раза, посолить. В фарш влить полстакана воды, хорошо перемешать и разделить на небольшие лепешки. На середину лепешки положить жареный лук и защипать, придавая округлую форму. Жарить на раскаленной сковороде в небольшом количестве растительного масла, а до готовности довести в духовке в течение 10–15 мин. Перед подачей к столу блюдо по желанию можно посыпать свежей измельченной зеленью петрушки, укропа, зеленого лука.

Рыбные блюда

Рагу из сазана с овощами

1 кг рыбы, 4 ст. ложки растительного масла, 1 небольшая морковь, 1 корень сельдерея, 1 корень петрушки, 1 луковица, 4 небольших помидора, 100 г зеленой фасоли, лавровый лист, соль, по желанию – небольшое количество свежей зелени.

Рыбу тщательно вымыть и нарезать небольшими кусочками без костей, посолить и выдержать 1 ч в прохладном месте. Лук и морковь очистить, вымыть и нарезать ломтиками. Сельдерей и петрушку также нарезать ломтиками. Овощи немного поджарить в небольшом количестве растительного масла. Сюда же добавить нарезанные дольками помидоры, нарезанную кусочками зеленую фасоль, несколько ложек горячей воды, лавровый лист.

Когда овощи станут мягкими, можно добавить растительное масло и положить рыбу. Закрывать посуду крышкой и тушить до готовности.

Тушеная треска с зеленым луком

600 г рыбы, 1,5 ст. ложки муки, 3 ст. ложки масла, 400 г зеленого лука, 1 средняя луковица, 4 помидора, 2 зубчика чеснока, немного соли.

Рыбу тщательно очистить, вымыть, нарезать кусочками, обвалить в муке и обжарить в небольшом количестве растительного масла. Нарезать очищенную луковицу и зеленый лук. Помидоры нарезать дольками. Помидоры и лук также следует обжарить в небольшом количестве растительного масла в течение нескольких минут. После этого сюда же добавить растертый с солью чеснок и влить несколько ложек горячей воды, проварить еще в течение нескольких минут. Затем положить в соус рыбу и тушить ее на слабом огне в течение 45 мин.

Тушеная рыба

500 г нежирной рыбы, 1 луковица, 2 зубчика чеснока, 2 ст. ложки томатного сока с мякотью, 2 ст. ложки растительного масла, 5–6 свежих помидоров, небольшое количество соли, лавровый лист.

Репчатый лук очистить, вымыть и мелко нарезать. Чеснок также очистить и вымыть, растереть с солью. Мелко нарезанный лук и растертый с солью чеснок сложить в кастрюлю, добавить немного растительного масла, рыбного бульона и тушить на слабом огне под закрытой крышкой, пока лук не станет мягким. После этого следует добавить томатный сок и тушить еще 5 мин. Добавить рыбный бульон, посолить, заправить лавровым листом.

На противень в один слой уложить обработанную и нарезанную рыбу, слегка залить соусом, а на каждый кусочек рыбы положить кусочек помидора. Рыбу поставить запекаться в духовке.

Перед подачей к столу можно посыпать рыбу свежей мелко нарезанной зеленью – петрушкой, укропом, зеленым луком.

Рыбные тефтели в томате

300 г нежирной рыбы, 40 г хлеба с отрубями, 30 г воды, 1/2 яйца, 2–3 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка муки, соль, свежая зелень.

Для соуса: 2 ст. ложки томатного сока с мякотью, 2 зубчика чеснока, 3 ст. ложки растительного масла, 1 чайная ложка муки, соль.

Вымытое рыбное филе пропустить через мясорубку, затем соединить его с размоченным в холодной воде хлебом, посолить, тщательно перемешать массу и

снова пропустить через мясорубку. После этого добавить в нее яйцо, тщательно перемешать и сформовать небольшие шарики, обвалять их в муке и обжарить в масле. После этого сложить тефтели в невысокую кастрюлю, залить томатным соусом и тушить 30 мин на слабом огне.

Соус. В томатный сок с мякотью добавить растительное масло, некоторое время прогреть на слабом огне. Затем добавить сюда подсушенную муку и тщательно перемешать. Добавить 1/2 стакана воды и продолжать кипятить на слабом огне. Готовый соус необходимо заправить растертым чесноком, солью.

Перед подачей к столу блюдо посыпать свежей зеленью.

Рыбные биточки

400 г нежирной рыбы, 2 ст. ложки растительного масла, 2 яйца, 1 луковица, соль.

Рыбу тщательно почистить, помыть и пропустить через мясорубку. Рыбный фарш посолить, поперчить, добавить в него мелко нарезанный репчатый лук, хорошо перемешать.

Полученную массу разделить на небольшие лепешки, смочить их в яйце и обвалять в панировочных сухарях.

Биточки с обеих сторон обжарить в небольшом количестве растительного масла, а затем довести до готовности в духовке.

Овощные блюда

Тыква, жаренная с картофелем

500 г тыквы, 8 небольших клубней картофеля, 4 ст. ложки растительного масла, 3 ст. ложки муки, небольшое количество соли, свежая зелень.

Тыкву вымыть, очистить, нарезать кусочками, посолить, обвалять в сухарях и обжарить в небольшом количестве растительного масла. В подсоленной воде отварить молодой картофель, заправить его растительным маслом и нарезанной свежей зеленью. Картофель и тыкву подавать вместе.

Тыква, запеченная с яйцом

300 г тыквы, 2 яйца, 2 ст. ложки растительного масла, соль.

Тыкву вымыть, очистить, нарезать мелкими ломтиками, посыпать солью и поджарить, залив яйцом, в растительном масле.

Жареные баклажаны

4 баклажана, 3 ст. ложки растительного масла, 2 ст. ложки муки, 3 луковицы, 2 небольшие моркови, соль.

Баклажаны вымыть, очистить, нарезать кружочками, посолить и дать постоять в течение 30 мин.

Обвалить после этого каждый ломтик баклажана в муке, обжарить на растительном масле. Обжаренные баклажаны уложить следующим образом: слой баклажанов, слой репчатого лука (тоже нарезанного кружочками), слой сырой моркови. Последний ряд необходимо посолить.

Отдельно сварить помидоры, протереть, залить полученным соусом баклажаны, кипятить на слабом огне 20 мин.

Рагу из овощей

5 средних клубня картофеля, 300 г капусты, 3 небольшие моркови, 2 репы, 2 луковицы, 2 средних помидора, 3 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка муки, 2 стакана мясного бульона, соль, свежая зелень.

Овощи вымыть и очистить. Морковь, репу и капусту нарезать крупными кубиками, залить бульоном и тушить.

Картофель следует нарезать дольками, лук – полукольцами и обжарить в небольшом количестве растительного масла. Нарезанные помидоры тоже немного поджарить, затем влить в них бульон, хорошо размешать и добавить соль. В тушеные овощи добавить обжаренные лук и картофель и тушить 20 мин.

Перед подачей на стол рагу посыпать свежей зеленью укропа, петрушки, зеленого лука.

Морковно-яблочные котлеты

6 небольших моркови, 4 небольших свежих яблока, 1 ст. ложка манной крупы, 1/2 стакана нежирного молока, 2 ст. ложки растительного масла, 1 яйцо, щепотка соли, немного молотых сухарей.

Морковь вымыть, очистить, нарезать тонкой соломкой и тушить с молоком и растительным маслом, добавив нарезанные соломкой яблоки, в течение 10 мин. Затем добавить манную крупу, немного соли, осторожно перемешать, довести до готовности. Охладить, добавить яйцо и еще раз перемешать. Из полученной массы сформовать котлеты, обвалить их в сухарях и обжарить с обеих сторон.

Рагу из грибов

500 г свежих грибов, 5 средних клубней картофеля, 1 небольшая морковь, 1 репа, 1 луковица, 4 ст. ложки растительного масла, 3 ст. ложки томатного сока с мякотью, лавровый лист, соль, свежая измельченная зелень укропа, петрушки, зеленого лука.

Грибы вымыть, очистить, нарезать и обжарить. Отдельно обжарить картофель, репу, морковь, нарезанные кубиками. Лук нарезать полукольцами и также обжарить в небольшом количестве подсолнечного масла. Все подготовленные продукты положить в кастрюлю, посолить и добавить томатный сок с мякотью, 1 стакан кипятка и тушить до готовности.

Перед подачей к столу посыпать рагу свежей измельченной зеленью укропа, петрушки, зеленого лука. Можно также добавить в тарелку 1 ст. ложку нежирной сметаны.

Картофель, запеченный с яйцом и помидорами

8 средних клубней картофеля, 2 луковицы, 6 свежих помидоров, 1 ст. ложка растительного масла, 6 яиц, немного соли, небольшое количество свежей зелени.

Картофель вымыть, очистить, нарезать ломтиками, обжарить в небольшом количестве растительного масла. Помидоры также нарезать ломтиками и обжарить на сковороде.

Нарезать зеленый лук, укроп, петрушку; посыпать зеленью помидоры и картофель и залить все взбитыми яйцами.

Блюда из молочных продуктов

Творожники с морковью

300 г нежирного творога, 5 штук моркови, 1 стакан муки, 1 яйцо, 2 ст. ложки растительного масла, соль.

Морковь очистить, тщательно вымыть, нарезать тонкими ломтиками, добавить полстакана воды, 1 чайную ложку растительного масла и тушить до готовности в кастрюле под закрытой крышкой. Готовую морковь протереть сквозь сито, добавить протертый творог, половину стакана муки, сырое яйцо, соль. Все хорошо перемешать, сформовать творожники в виде котлет. Обвалить в муке и обжарить с обеих сторон до образования румяной корочки.

Зразы из моркови с творогом

150 г моркови, 1 дес. ложка манной крупы, 25 г нежирного молока, 1/2 яичного белка, 50 г нежирного творога, 5 г сухарей.

Морковь тщательно вымыть, очистить и мелко нарезать, залить молоком и тушить до готовности. Засыпать манную крупу, хорошо вымешать и продолжать тушить в течение еще 10 мин. Снять с плиты, немного охладить, ввести яйцо и хорошо перемешать. Творог протереть через сито и вымешать.

Подготовленную морковную массу разделить на две части и сформовать лепешки: на середину положить творог, соединить края, обвалить в муке, придать продолговатую форму и обжарить с обеих сторон в небольшом количестве растительного масла.

Салат с зеленью и творогом

100 г зеленого лука, 200 г нежирного творога, 2 ст. ложки зелени укропа, небольшое количество соли.

Зеленый лук тщательно вымыть, нарезать, посолить и соединить с творогом, уложить в салатницу и посыпать мелко нарезанным укропом.

Запеканка из свеклы и творога

100 г нежирного творога, 3 средние свеклы, 1 ст. ложка манной крупы, 2 ст. ложки растительного масла, 1/3 стакана нежирного молока, 1 яйцо, соль.

Свеклу очистить и пропустить через мясорубку. Сварить на молоке густую манную кашу и соединить ее со свеклой. Творог пропустить через мясорубку или протереть через сито, соединить со свеклой и манной кашей, добавить сырое яйцо, соль и перемешать. Массу выложить на противень ровным слоем (противень предварительно необходимо смазать небольшим количеством масла) и запекать в духовке.

Блюда из круп

Пшенная каша

2 стакана крупы, 2 ст. ложки растительного масла, 10 стаканов воды, соль.

Крупу перебрать, хорошо промыть и засыпать в кипящую подсоленную воду, варить в течение 5 мин, после чего воду слить, а крупу положить в посуду меньшего объема, добавить масло, плотно закрыть крышкой и поставить на 30–40 мин в духовой шкаф или на 1 ч – в кипящую воду.

Пшенная каша с тыквой

1 стакан пшенной крупы, 500 г тыквы, 3 стакана воды или нежирного молока, 2 ст. ложки растительного масла, небольшое количество соли.

Тыкву очистить от кожи и семян, тщательно вымыть и нарезать ломтиками. Затем нарезанную тыкву необходимо залить кипящим нежирным молоком или кипящей водой; добавить соль и довести до кипения. Через 5-10 мин добавить пшенную крупу, предварительно перебранную и тщательно промытую; все хорошо перемешать и варить еще в течение 30–40 мин.

Молочная рисовая каша

1 стакан рисовой крупы, 4 стакана нежирного молока, 2 ст. ложки растительного масла, 1 яичный желток, соль.

Рис тщательно перебрать и промыть теплой водой, засыпать в кипящую воду (на 1 стакан риса необходимо взять 2 стакана воды) и варить в течение 8-12 мин. Затем рис откинуть на сито, слить воду, положить его в кастрюлю и залить горячим молоком. Варить в течение 20 мин, периодически помешивая, на слабом огне. Затем добавить соль, растительное масло, размешать, закрыть крышкой и поставить в духовой шкаф. Перед подачей к столу кашу можно заправить взбитым желтком.

Яблочно-рисовая каша

500 г несладких яблок, 1 л нежирного молока, 1 стакан риса, соль.

Рис тщательно перебрать, вымыть и варить в подсоленном молоке. Яблоки вымыть, очистить от кожицы и сердцевин и натереть. Затем натертые яблоки положить в рисовую кашу, закрыть посуду крышкой и дать постоять в течение 3–5 мин.

На десерт больным сахарным диабетом рекомендуются арбуз, брусника, гранат, ежевика, клюква, крыжовник, тыква, несладкие яблоки.

Можно тушить тыкву с разнообразными заменителями сахара. Несладкие яблоки можно применять в сочетании с разнообразными овощами (например, с морковью, капустой в небольших количествах).

В небольших количествах можно использовать в пищу клубнику, малину, груши. Большой сахарным диабетом может побаловать себя этими ягодами и фруктами в сочетании с нежирным молоком, нежирным творогом.

Цитрусовые также следует употреблять в небольших количествах.

Содержащие крахмал овощи людям, страдающим сахарным диабетом, употреблять не рекомендуется. К таким фруктам относятся бананы, дыни, виноград. Также нельзя использовать в пищу персики, абрикосы, сливы, черешни.

Примерное недельное меню для людей, страдающих сахарным диабетом

1-й день

Первый завтрак: 1 небольшое несладкое яблоко, 1 яйцо, несладкий чай – 1 чашка.

Второй завтрак: салат из помидоров и огурцов, заправленный подсолнечным маслом, – 100 г, свежевыжатый клюквенный сок – 1/2 стакана.

Обед: вегетарианский суп – 200 г, овощное рагу – 100 г (с половинкой свежего помидора и половинкой свежего огурца), отвар шиповника без сахара – 1 стакан, небольшой кусочек хлеба с отрубями.

Полдник: нежирный творог – 30 г, обезжиренное молоко – 1 стакан, немного клубники.

Ужин: рагу из баранины – 150 г, морковно-яблочные котлеты – 150 г, 1 крупный помидор, 1 несладкое яблоко, чай без сахара – 1 чашка, кусочек хлеба с отрубями.

2-й день

Первый завтрак: 1 средний грейпфрут, тыква, запеченная с яйцом, – 150 г, черный несладкий чай – 1 чашка.

Второй завтрак: салат из моркови и белокочанной капусты, заправленный растительным маслом, – 100 г, капустный сок – 1/2 стакана.

Обед: щи из крапивы – 200 г, тыква, жаренная с картофелем – 100 г, зеленый салат – 100 г, арбуз – 150 г, отвар шиповника без сахара – 1 стакан.

Полдник: творожники с морковью – 150 г, обезжиренное молоко – 1 стакан, небольшой кусочек хлеба с отрубями, чай без сахара – 1 чашка.

Ужин: отварная нежирная говядина – 100 г, рагу из грибов с овощами – 200 г, 1 небольшой помидор, несладкий чай – 1 чашка.

3-й день

Первый завтрак– пшенная каша с тыквой – 150 г, различные некрахмалистые фрукты – 100 г, черный кофе без сахара – 1 чашка.

Второй завтрак: нежирная говядина, тушенная с овощами, – 150 г, свежевыжатый морковный сок – 1/2 стакана, кусочек хлеба с отрубями.

Обед: зеленые щи с рыбным филе – 200 г, зразы из моркови с творогом – 150 г, любые некрахмалистые фрукты – 100 г, отвар шиповника без сахара – 1 стакан, кусочек хлеба с отрубями.

Полдник: запеканка из свеклы и творога – 150 г, обезжиренное молоко – 1 стакан.

Ужин: рагу из сазана с овощами – 200 г, любые некрахмалистые овощи – 200 г, порция винегрета – 200 г, молоко – 1/2 стакана.

4-й день

Первый завтрак: молочная рисовая каша – 150 г, 1 яйцо, любые не крахмалистые фрукты, чай без сахара – 1 чашка, кусочек хлеба с отрубями.

Второй завтрак: жаренные на растительном масле баклажаны – 150 г, сока капусты – 1/2 стакана, небольшой кусочек хлеба с отрубями.

Обед: щи из кабачков с грибами – 200 г, плов из нежирной баранины с рисом – 150 г, зеленый салат – 100 г, любые не крахмалистые фрукты – 150 г, отвар шиповника без сахара – 1 стакан.

Полдник: *салат* из яблок и моркови, заправленный растительным маслом, – 150 г, обезжиренное молоко – 1 стакан.

Ужин: баранина, тушенная с картофелем и рисом, – 200 г, порция салата – 200 г, любые некрахмалистые фрукты – 150 г, нежирное молоко – 1 стакан, кусочек хлеба с отрубями.

5-й день

Первый завтрак: яблочно-рисовая каша – 150 г, 1 яйцо, любые некрахмалистые фрукты – 100 г, чай без сахара – 1 чашка, небольшой кусок хлеба с отрубями.

Второй завтрак: *салат* из свежих помидоров и огурцов, заправленный растительным маслом, – 100 г, свежевыжатый клюквенный сок – 1/2 стакана, небольшой кусочек хлеба с отрубями.

Обед: молочный суп с яблоками – 200 г, картофель, запеченный с яйцом и помидорами, – 150 г, зеленый салат – 100 г, любые некрахмалистые фрукты – 150 г, отвар шиповника без сахара – 1 стакан.

Полдник: салат с творогом и зеленью – 150 г, чай без сахара – 1 чашка, небольшой кусочек хлеба с отрубями.

Ужин: паровые куриные котлеты – 200 г, треска, тушенная с зеленым луком и помидорами, – 100 г, некрахмалистые фрукты, обезжиренное молоко – 1 стакан.

6-й день

Первый завтрак– молочная гречневая каша – 150 г, некрахмалистые фрукты, несладкий чай – 1 чашка, небольшой кусочек хлеба с отрубями.

Второй завтрак: зразы из моркови с нежирным творогом – 150 г, свежесжатый клюквенный сок – 1/2 стакана.

Обед: борщ с фасолью – 200 г, рыбные тефтели в томате – 150 г, любые некрахмалистые фрукты – 150 г, отвар шиповника без сахара – 1 стакан, небольшой кусочек хлеба с отрубями.

Полдник: нежирный творог – 40 г (обезжиренное молоко – 1 стакан), 1 несладкое яблоко.

Ужин: рыбные биточки – 100 г, картофельное пюре на растительном масле – 100 г, 1 средний помидор, 1 средний огурец, чай без сахара – 1 чашка, 1 кусочек хлеба с отрубями.

1-й день

Первый завтрак: пшенная каша – 150 г, несколько любых некрахмалистых овощей, чай без сахара – 1 чашка.

Второй завтрак: салат из свежих огурцов и зеленого лука – 100 г, морковный сок – 1/4 стакана.

Обед: суп с рисом и цветной капустой – 200 г, тушеная рыба со свекольным салатом – 150 г, 1 большое яблоко (несладкое), чай без сахара – 1 чашка, кусочек хлеба с отрубями.

Полдник: салат из творога и тертой моркови – 100 г, обезжиренное молоко – 1 стакан.

Ужин: картофель, запеченный с яйцом и помидорами, – 200 г, 2 средних несладких яблока, обезжиренное молоко – 1 стакан.

Примерное трехдневное меню для людей, страдающих сахарным диабетом

1-й день

Первый завтрак– салат из сырой моркови и яблок – 150 г, сырники запеченные – 150 г, чай без сахара – 1 чашка.

Второй завтрак: 1 большое несладкое яблоко, 1 яйцо всмятку, обезжиренное молоко – 1 стакан.

Обед: суп крестьянский на мясном бульоне – 350 г, рыба заливная, приготовленная на овощном отваре, – 100 г, гречневая каша рассыпчатая – 100 г, молочное желе – 100 г, чай без сахара – 1 чашка.

Полдник: молочный крем без сахара – 100 г, кофе с обезжиренным молоком без сахара – 1 чашка.

Ужин: голубцы с овощами и рисом – 200 г, баклажанная икра, приготовленная на растительном масле, – 100 г, чай без сахара – 1 чашка.

2-й день

Первый завтрак: салат из свежей моркови и свежих несладких яблок – 100 г, 1 яйцо, сваренное всмятку, кофе с обезжиренным молоком без сахара – 1 чашка.

Второй завтрак: морковь, тушенная с черносливом, – 100 г, 1 свежая средняя груша, чай без сахара – 1 чашка.

Обед: овощной суп на мясном бульоне – 350 г, пшенная рассыпчатая каша – 100 г, мясные тефтели в томатном соусе – 100 г, клюквенный сок – 1/2 стакана.

Полдник: пудинг из тыквы – 150 г, обезжиренное молоко – 1 стакан.

Ужин: шницель капустный жареный – 150 г, овощи в молочном соусе – 100 г, рыбный салат, заправленный растительным маслом, – 100 г, чай без сахара – 1 чашка, небольшой кусочек хлеба с отрубями.

3-й день

Завтрак первый: овсяная протертая молочная каша – 150 г, 1 яйцо всмятку, кофе с обезжиренным молоком без сахара – 1 чашка.

Второй завтрак: чай без сахара – 1 чашка, салат из любых некрахмалистых фруктов.

Обед: суп перловый с овощами на мясном бульоне – 350 г, рыба отварная в маринаде с растительным маслом – 100 г, отварной картофель – 100 г, обезжиренное молоко – 1 стакан.

Полдник: обезжиренный творог с небольшим количеством нежирной сметаны – 100 г, чай без сахара – 1 чашка.

Ужин: котлеты мясные паровые, запеченные в молочном соусе, – 100 г, протертая рисовая каша на воде – 100 г, салат из свежих помидоров и огурцов, заправленный растительным маслом, – 100 г, чай без сахара – 1 чашка.

Разгрузочные дни, рекомендованные при сахарном диабете

День первый – огуречный. Также иногда включать *огуречные разгрузочные дни* в рацион питания рекомендуется при гипертонической болезни, заболеваниях мочевыделительной системы, ожирении, которые могут сопутствовать сахарному диабету.

Для проведения огуречного разгрузочного дня вам понадобится 1,5 кг свежих огурцов. Есть их необходимо 5–6 раз в день без соли.

Также при сахарном диабете можно устраивать *кефирные разгрузочные дни*. Они тоже будут эффективны при сопутствующих сахарному диабету заболеваниях мочевыделительной системы, атеросклерозе, гипертонической болезни, ожирении.

Для проведения кефирных разгрузочных дней вам понадобится 1,5 л нежирного кефира. Пить его необходимо в течение дня 5–6 раз.

Творожный разгрузочный день поможет при лечении сахарного диабета, а также сопутствующих ему атеросклероза, нарушения кровообращения, ожирения, гипертонической болезни. Для проведения творожных разгрузочных дней вам понадобятся 1/2 кг нежирного творога и 1 л жидкости (нежирного молока, кефира, отвара шиповника или даже чая).

Разгрузочный день с употреблением овсяной каши, сваренной на воде, также оказывает лечебное действие на организм людей, страдающих сахарным диабетом, а также сопутствующими ему атеросклерозом, ожирением и разнообразными нарушениями обменных процессов.

Для проведения разгрузочных дней с овсяной кашей на воде вам понадобится 700 г этой каши. Съесть ее необходимо в течение дня в 5–6 приемов. Разрешается также 1–2 стакана отвара шиповника.

Фруктовые разгрузочные дни очень полезны при сахарном диабете, сопутствующих ему нарушениях кровообращения, гипертонической болезни, атеросклерозе, ожирении, нарушениях работы органов мочевыделительной системы. Для проведения фруктовых разгрузочных дней вам понадобится 1,5 кг свежих некрахмалистых фруктов. Съесть их необходимо в течение дня в 5–6 приемов. Возможно добавление нежирной сметаны.

Нужно сказать и об *овощных разгрузочных днях*. Они применяются для лечения сахарного диабета, сопутствующих ему заболеваний мочевыделительной и пищеварительной системы, атеросклероза, ожирения, гипертонической болезни. Для проведения овощных разгрузочных дней вам потребуется 1–1,5 кг свежих некрахмалистых овощей. Съесть их необходимо в течение дня в 5–6 приемов. Возможно добавление небольшого количества растительного масла или нежирной сметаны. Соль исключается.

Большое значение имеют также *фруктово-овощные разгрузочные дни*. При этом используются различные сочетания фруктов и овощей.

Возможно использование небольшого количества растительного масла или нежирной сметаны. Соль необходимо исключить.

Мясные разгрузочные дни используются при сахарном диабете, а также сопутствующих ему нарушениях кровообращения, ожирения, атеросклероза. Для проведения мясных разгрузочных дней необходимо 400 г нежирного мяса. Съесть его надо в течение дня в 5–6 приемов. Соль необходимо исключить. Возможно добавление к каждому из приемов пищи (мяса) 100 г некрахмалистых овощей.

Также возможно использование *рыбных разгрузочных дней*. Они используются при лечении сахарного диабета, сопутствующих ему ожирения, заболеваний органов пищеварения, при нарушениях кровообращения, атеросклерозе. Для проведения рыбных разгрузочных дней необходимо 500 г нежирной рыбы разделить на 5–6 приемов в течение дня. Возможно сочетание рыбы с овощами (100 г некрахмалистых

овощей с каждым приемом рыбы). Соль необходимо исключить. Разрешаются 2 стакана отвара шиповника.

Большое значение имеют *соковые разгрузочные дни*. Они широко используются для лечения сахарного диабета, сопутствующих нарушений кровообращения, ожирения, заболеваний органов пищеварительной и мочевыделительной систем. Для проведения соковых дней вам понадобится 1 л разбавленного сока (3 части сока и 1 часть воды) из некрахмалистых овощей или фруктов в течение дня на 5–6 приемов.

Зондовое питание людей, страдающих сахарным диабетом, в ослабленном состоянии

1-й день

Первый завтрак: 1 яйцо всмятку, жидкая молочная рисовая каша – 150 г, нежирное молоко – 1 стакан.

Второй завтрак: пюре из несладких яблок – 100 г, несладкий отвар шиповника – 1 стакан.

Обед: овсяный суп с овощами на мясном бульоне (протертый) – 350 г, мясное пюре с картофельным полужидким пюре – 200 г, чай без сахара – 1 чашка.

Полдник: протертый нежирный творог с нежирным молоком – 100 г, свежевыжатый клюквенный сок – 1/2 стакана, разведенного водой.

Ужин: рисовый суп на бульоне (протертый) – 200 г, суфле из отварной рыбы – 100 г, морковное пюре – 100 г, чай без сахара – 1 чашка.

2-й день

Первый завтрак: молочная овсяная протертая каша – 150 г, пюре из сырых протертых яблок – 100 г, свежее нежирное молоко – 1 стакан.

Второй завтрак: нежирный творог – 100 г, несладкий отвар шиповника – 1 стакан.

Обед: суп-пюре овсяный молочный – 350 г, паштет из отварного мяса и пюре из тушеных кабачков – 200 г, чай без сахара – 1 чашка.

Полдник: протертое пюре из груш – 100 г, чай без сахара – 1 чашка.

Ужин: суп-пюре с протертыми овощами – 200 г, 1 яйцо всмятку, нежирный кефир – 1 стакан.

3-й день

Первый завтрак: гречневая протертая жидкая каша на мясном бульоне – 150 г, нежирное молоко – 1 стакан, мусс из ежевики без сахара – 100 г.

Второй завтрак: рыбное пюре – 100 г, какао с молоком – 1 чашка.

Обед: протертый рисовый суп с пюре из кабачков – 350 г, пюре из свеклы – 200 г,

чай без сахара – 1 чашка.

Полдник: творожный крем – 100 г (без сахара), обезжиренное молоко – 1 стакан.

Ужин: суп-пюре из курицы – 200 г, пюре из тыквы – 100 г, 1 яйцо всмятку, чай без сахара – 1 чашка.

Глава 3

Нетрадиционные методы лечения сахарного диабета



В настоящее время в печати появилось много публикаций о лечении сахарного диабета при помощи средств нетрадиционной медицины. Многие из этих рецептов, безусловно, являются полезными в качестве вспомогательного лечения на фоне традиционной терапии сахарного диабета. Именно вспомогательного, потому что медицина на сегодняшний день не знает способов полного излечения сахарного диабета и может предложить только средства коррекции повышенного уровня сахара в крови. Но эти средства являются для людей, страдающих сахарным диабетом, жизненно важными препаратами.

Способы нетрадиционной медицины, о которых я буду говорить в этой книге, помогут улучшить ваше самочувствие и повысить работоспособность. Но при их использовании существуют некоторые важные правила, которые нужно неукоснительно соблюдать. Во-первых, перед их применением обязательно следует проконсультироваться с лечащим врачом о целесообразности использования этих методов на фоне того лечения, которое вы получаете. Во-вторых, ни в коем случае не меняйте ту схему лечения, которая рекомендована врачом, даже при видимых признаках улучшения состояния на фоне применения нетрадиционных методов лечения.

Следует также упомянуть, что наилучший эффект эти методы оказывают при начальной или легкой форме инсулинонезависимого диабета. В таких ситуациях иногда на фоне рациональной диеты, двигательной активности и снижения избыточного веса удается добиться улучшения показателей сахара крови. Но и в этом случае нужно оговориться, что достигнутый результат сохраняется только при соблюдении этого образа жизни.

Особенно осторожно следует подходить к лечению детей с инсулинозависимым

сахарным диабетом. При длительности заболевания менее 1 года на фоне проводимого лечения у них нередко наблюдается временное улучшение состояния, что может быть воспринято окружающими как полное излечение болезни. Повторяем: без консультации врача ни в коем случае не следует изменять назначенную им схему лечения. Это может привести к развитию тяжелых осложнений и дальнейшему усугублению течения болезни.

Гомеопатические средства

Термин «гомеопатия» до сих пор таит для многих людей загадку. Кто такие врачи-гомеопаты: шарлатаны, которые наживаются на несчастье больных людей, или врачи, постигшие самую суть природы вещей? До сих пор на этот счет не существует единого мнения как среди пациентов, так и среди врачей. Гомеопатия базируется на определенном философском подходе к диагностике болезни, лечению и изучению лекарственных средств.

Гомеопатия как наука существует уже более 200 лет и зарекомендовала себя как эффективный метод лечения, в котором применяются только натуральные вещества природного происхождения. Разработал это направление в медицине известный врач и фармацевт Самуэль Ганеман.

В отличие от других стран у нас заниматься гомеопатией может только человек, имеющий диплом врача. Поэтому шарлатанство здесь исключено.

Почему же вокруг этого метода лечения так много загадок? Если разобраться, то ничего необычного в препаратах, которые используют врачи-гомеопаты, нет. Лекарства, которые входят в их арсенал, содержат ничтожно малые дозы различных веществ природного происхождения. Но интересен вот какой момент: лекарство, которое излечивает те или иные симптомы у больного, в эксперименте само может провоцировать эти симптомы у здорового человека. Отсюда и принцип гомеопатии: «Лечи подобное подобным».

В качестве сырья для изготовления гомеопатических препаратов издавна применяются определенные минералы, растения или животные (целые или их части).

Гомеопатические препараты оказывают комплексное воздействие на иммунные процессы, обмен веществ, психологическое самочувствие. Поэтому применяются они практически при всех заболеваниях.

Вторым важным принципом гомеопатии является принцип малых доз. По мнению основоположника гомеопатии С. Ганемана, с уменьшением дозы лекарственного вещества уменьшается и вероятность развития побочных и аллергических эффектов. Исходя из этого, С. Ганеманом опытным путем были подобраны такие дозы каждого препарата, которые в минимальных количествах оказывали лечебное действие.



Как и при использовании любого другого метода, применение гомеопатии имеет свои особенности. Так, прием гомеопатических препаратов подразумевает определенную диету: исключение всех продуктов, содержащих консерванты, включая уксус (маринады, майонез, кетчупы), значительное уменьшение потребления, а лучше полное исключение из рациона алкоголя, кофе, чая. Это же относится и к курению.

Отдельно с врачом следует обговорить целесообразность применения во время гомеопатического лечения других лекарственных препаратов, биологически активных добавок, витаминов, лекарственных трав, средств наружного применения (мазей, лечебных эмульсий и др.). Но не стоит впадать в другую крайность – самостоятельно отменять все лечение, которое вы получаете. Для больного сахарным диабетом это может привести к тяжелым последствиям. Помните: ваш лечащий врач-эндокринолог должен быть в курсе того, что вы собираетесь принимать гомеопатические препараты. И не забывайте строго придерживаться рекомендаций врача относительно дозировок, графика приема препаратов, а также соблюдения диеты и дозирования физических нагрузок. В случае появления у вас вопросов обращайтесь к врачу, не дожидаясь изменений в состоянии здоровья.

Как правило, чем тяжелее протекает заболевание, тем чаще требуются прием препарата и наблюдения врача. В нетяжелых случаях, как правило, врач ограничивается назначением лекарственного препарата 1–2 раза в месяц, возможно, на фоне ежедневного приема какого-либо одного препарата. В редких случаях в начале лечения может быть реакция гомеопатического обострения, когда симптомы болезни временно усиливаются. Беспокоиться в этом случае не стоит: эти проявления не требуют особого лечения. Однако об этом следует поставить в известность вашего врача.

Говоря о гомеопатическом лечении сахарного диабета, нужно сказать, что в некоторых случаях удается добиться снижения потребности организма больного в инсулине.

Довольно хороший эффект получен при гомеопатическом лечении инфекционных заболеваний, сопутствующих в некоторых случаях сахарному диабету (стоматитов, гингивитов, кожных гнойничковых заболеваний).

Есть и другие примеры успешного применения гомеопатических препаратов даже при тяжелом течении сахарного диабета. Так, на Московской международной гомеопатической конференции «Развитие гомеопатического метода в современной медицине» в 2003 г. врач-гомеопат из Волгограда А. В. Поляков докладывал об

успешном лечении с помощью гомеопатических препаратов даже некоторых поздних осложнений инсулинозависимого сахарного диабета. К нему обратилась пациентка в возрасте 43 лет с 20-летним стажем болезни и целым набором поздних осложнений сахарного диабета: поражением сосудов нижних конечностей, сетчатки, почек, нейропатией. Женщину беспокоили высокое артериальное давление (180/100 мм рт. ст.), быстрая утомляемость, снижение остроты зрения, ломкость сосудов, уменьшение количества отделяемой мочи. В связи со значительным поражением почечных сосудов ей было рекомендовано использование аппарата «искусственная почка». На фоне назначенного ей гомеопатического лечения вскоре улучшилась работа почек, пациентка стала даже лучше видеть. Нормализовалось состояние кожных покровов, трофические язвы начали эпителизироваться. Этот пример наглядно доказывает высокую эффективность гомеопатического лечения даже при развитии осложнений заболевания. Правильно подобранное врачом лечение и соблюдение пациентом всех рекомендаций врача способны значительно улучшить состояние больного.

Витамины и минеральные вещества

На фоне изменений в обмене веществ, которые формируются при сахарном диабете, применение витаминов и минералов является необходимым. В результате патологических биохимических изменений витамины, поступающие в организм с пищей, усваиваются значительно хуже, чем у здорового человека. Поэтому необходимо их большее поступление в организм. В случае декомпенсации сахарного диабета увеличивается потеря водорастворимых витаминов с мочой.

Чаще назначают витамины С, А, Е, группы В, в том числе в виде поливитаминных препаратов.

Недостаток микроэлементов усугубляет те нарушения углеводного обмена, которые возникают при сахарном диабете. Соли калия и кальция, марганец, медь, хром, магний принимают участие в синтезе инсулина в клетках поджелудочной железы, способствуют усвоению углеводов тканями организма, а следовательно, понижению количества сахара в крови. Можно сказать также, что микроэлементы помогают понизить и количество липидов в крови.

Хром. На протяжении последних лет ученые проводят многочисленные исследования по применению препаратов хрома при сахарном диабете. Этот химический элемент играет роль катализатора (т.е. ускорителя) в реакции превращения введенного инсулина. Это повышает эффективность его действия. В конечном итоге введенный в организм хром способствует снижению уровня глюкозы в крови. Однако нужно заметить, что исследования по применению хрома при диабете еще не окончены и от конкретных рекомендации по его применению ученые и врачи пока воздерживаются.

Магний. Согласно исследованиям ученых особенно чувствительны к недостатку магния больные с инсулинонезависимым диабетом. Понижение в их организме количества магния может спровоцировать у них повышение уровня глюкозы в крови. По мнению специалистов, недостаток магния нарушает нормальный цикл секреции инсулина в островковых клетках поджелудочной железы, что может в дальнейшем вызвать развитие осложнений заболевания.

Ванадий. Полученные экспериментальным путем данные свидетельствуют о том, что этот микроэлемент при введении в организм животных, больных диабетом как I,

так и II типа, в небольших дозах способствует понижению количества глюкозы в крови.

На фоне введения в организм больного ванадия удается снизить дозу инсулина, т. е. это вещество повышает эффективность введенного инсулина. Полученные данные обнадеживают ученых, которые продолжают исследования воздействия ванадия на человеческий организм, а также его возможные побочные эффекты.

Электроактивированные водные растворы

Так, водный солевой раствор, активированный электрическим током, обладает некоторыми любопытными свойствами. За счет электроактивации находящихся в нем ионов, атомов и молекул и их перераспределения в электрическом поле получают вещества, обладающие удивительными свойствами. Они активизируют выработку инсулина островковыми клетками поджелудочной железы, нормализуют работу пищеварительных желез, способствуют понижению количества липидов в крови, предотвращая тем самым развитие осложнений сахарного диабета. Это достигается при использовании для электроактивации растворов диафрагменного электролизера, биоэлектроактиватора «Эсперо». В результате его работы при перераспределении ионов в зоне катода концентрируется раствор (католит – ЭВР-К), который обладает восстановительными свойствами и биологической активностью. Он способен стимулировать электрохимические процессы в любой клетке организма (клетке эндокринной железы, кишечных железах и др.).

Каким же образом католит может быть полезен при сахарном диабете? Входящие в его состав ионы К активизируют нейрорецепторы эндокринных желез, в том числе и поджелудочной. Результатом этого является улучшение секреции инсулина. Дополняется это воздействием содержащихся в растворе ионов Мп. Как уже упоминалось выше, эти ионы усиливают сахароснижающее действие инсулина, понижают количество липидов в крови. Другими словами, ионы Мп участвуют в регуляции углеводного и жирового обмена в организме, препятствуют накоплению липидов в клетках печени, что со временем может привести к жировой дегенерации печени.

Этот механизм был использован учеными при создании биоактиватора «Эсперо», клинические испытания которого завершились в 1990 г.

Согласно наблюдениям эффективность традиционного лечения сахарного диабета с применением «Эсперо» повышается на 25–30 %.

В зависимости от значения рН раствора и его окислительно-восстановительного потенциала меняются свойства и степень активности электроактивированного водного раствора. Эти параметры обычно измеряются ионометром.

Аппарат «Эсперо» сконструирован таким образом, что необходимые параметры достигаются при определенном времени активации воды, которое обязательно указано в инструкции к прибору.

Прибор рекомендовано применять параллельно с базовым лечением сахарного диабета, которое включает в себя диету, инсулинотерапию, прием сахароснижающих таблеток и др. Этот способ лечения с успехом могут применять не только врачи-эндокринологи и медицинские сестры в условиях больниц и поликлиник, но и сами

больные под наблюдением лечащего врача.

Конечно, в каждом конкретном случае заболевания эффективность и быстрота получения результата применения электроактивированных растворов зависят от длительности болезни, ее тяжести и индивидуальных особенностей организма пациента. Это не панацея от сахарного диабета, и всем помочь данный метод не может, как и любой другой. Однако его эффективность признается достаточно высокой, притом что побочных эффектов и аллергических реакций на него при правильном соблюдении инструкции по применению выявлено не было.

При лечении сахарного диабета используют ЭВР-К со следующими характеристиками:

ОВП = 400–450 мВ;

pH = 9,5-10,5.

Стандартный раствор готовят, добавляя в него 4 %-ный раствор калия хлорида 0,1 %-ный раствор перманганата калия (на 1 л дистиллированной воды – 1 г аптечного порошка перманганата калия). В домашних условиях может быть использована кипяченая в течение 1 ч водопроводная вода.

В анодную зону добавляют 25 мл 4%-ного КС1, а в катодную – 50 мл 0,1 %-ного раствора КМпС>4. Экспозиция составляет 8 мин.

Принимать полученный раствор следует по 150 мл 3 раза в день за 20–30 мин до еды не менее 4 недель. Готовят ЭВР-К ежедневно и хранят в герметично закрытой посуде в темном прохладном месте.

Эта схема подходит для пациентов с неосложненным сахарным диабетом. К 4-5-й неделе приема раствора, как правило, наблюдается отчетливое снижение уровня сахара в крови, хотя первые положительные симптомы могут появиться на 5-6-й день лечения (уменьшается сухость во рту, нормализуется количество отделяемой мочи, исчезает кожный зуд, улучшается работа кишечника). На этом фоне в анализах наблюдается постепенное понижение уровня сахара в крови и моче, а также холестерина в крови.

Этот химический раствор нормализует состояние кишечника, снимая симптомы гастритов и колитов, которые возникли на фоне сахарного диабета. Активизируется работа печени по синтезу белков.

Сердечная мышца также нуждается в этом растворе. Благодаря ему улучшается питание миокарда, предотвращается развитие сердечно-сосудистых осложнений сахарного диабета.

При получении положительного результата и нормализации уровня сахара в крови рекомендуется продолжать профилактический прием раствора не менее 2–3 раз в неделю. При нестабильном течении сахарного диабета, устойчивости заболевания к обычному лечению прием раствора рекомендован в течение месяца, после чего курс приема ЭВР-К следует проводить каждые 3 месяца по описанной методике.

При лечении диабетической невропатии применяется несколько иная схема. В этом случае, кроме питья раствора, обязательно делать ванночки для пораженной

конечности ($t = 37\text{ }^{\circ}\text{C}$). Ванночки можно заменить на примочки с этим раствором. При этом конечность укутывают на 30–40 мин. Раствор готовят по схеме, приведенной выше.

Для больных с патологией сердечно-сосудистой системы (стенокардией, атеросклерозом, гипертонической болезнью) также есть несколько особенностей применения электроактивированного раствора.

Авторы метода настоятельно рекомендуют таким больным соблюдать приведенные ниже рекомендации, чтобы избежать опасного для этой категории пациентов повышения уровня калия в крови (гиперкалиемии). В противном случае это чревато повышением артериального давления и обострением сердечной патологии.

В течение 15 дней таким пациентам следует принимать ЭВР-К, приготовленный по описанной выше стандартной методике. Начиная с 16-го дня раствор следует готовить на основе дистиллированной или кипяченой воды. Последняя перед применением должна отстояться не менее 1–2 ч. В подготовленную таким образом воду в катодную зону необходимо добавить 50 мл 0,1 %-ного раствора KMgЮ4 . Время экспозиции раствора 8 мин. Полученный раствор принимают по 150 мл 3 раза в день за 20–30 мин до еды еще 15–20 дней.

Когда на фоне основного лечения в комплексе с приемом электроактивированного раствора уровень глюкозы в крови достигнет нормальных цифр и эти показатели будут стабильны, возможно (только после консультации с лечащим врачом и под его наблюдением!) постепенное снижение дозы сахароснижающих таблеток.

Обратите внимание: понижать дозу лекарственных препаратов можно лишь по рекомендации врача, когда он удостоверится в стойком улучшении вашего состояния и стабилизации уровня глюкозы в крови на нормальных цифрах.

В случае успешного прохождения этого этапа лечения для поддержания результата следует продолжать прием стандартного раствора по 2–3 дня в неделю по 150 мл 3 раза в день за 20–30 мин до еды.

При инфекционных поражениях, которые нередко встречаются при сахарном диабете (гингивитах, стоматитах, гнойничковых поражениях кожи и подкожной клетчатки, диабетической гангрене) электроактивированные водные растворы также дают хорошие результаты.

Акупунктура и точечный массаж

Из всех методов рефлексотерапии наиболее эффективным считается иглоукалывание. Связано это с тем, что многие акупунктурные точки имеют многослойную структуру, включающую в себя несколько энергосистем. Поэтому воздействие специальной иглой позволяет задействовать их все. В зависимости от типа иглы, способа воздействия, глубины и силы укола можно выборочно воздействовать на те или иные меридианы, проходящие через точку на различной глубине.

Акупунктура оказывает значительное седативное, болеутоляющее, а также десенсибилизирующее действие. Поэтому некоторые специалисты применяют акупунктурное воздействие при диабетической нефропатии, когда требуется естественное обезболивающее средство.

Существует несколько методов иглоукалывания. При помощи тормозного метода на акупунктурные точки оказывается тормозящее действие. При повышенной возбудимости чувствительной, двигательной функций, а также повышенной секреции желез он успокаивает, понижает активность тех или иных органов и систем.

Возбуждающий метод, наоборот, оказывает стимулирующее действие на организм. Его применяют при понижении двигательной или чувствительной функций, при секреторной недостаточности.

Существует два варианта выполнения каждого из методов.

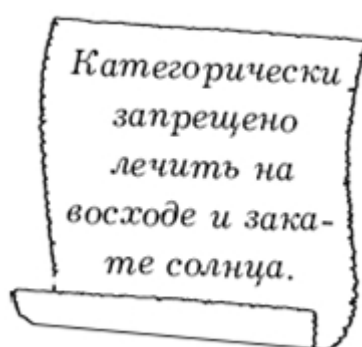
1. Иглу вводят в акупунктурную точку, добиваясь появления у пациента значительных, особых ощущений. Они могут быть не совсем приятными: ломота, распирающее, чувство давления, онемения. Эти ощущения могут иррадиировать (отдавать) на 10–20 см в сторону от места непосредственного воздействия. Врач оставляет иглу на 30–40 мин, а иногда и до суток

2. При введении иглы добиваются появления более слабых ощущений (возможны легкое давление или распирающее, чувство тепла, незначительное онемение). Иррадиация ощущений ограничивается небольшим расстоянием. Игла находится в тканях не более 10–20 мин.

Врачи Древнего Востока выявили также наилучшее время для проведения иглоукалывания. Самое благоприятное время для проведения лечения иглами с помощью поверхностного укола – весна и лето. В этот период можно лечить всех пациентов, даже худых. Осень и зима подходят для лечения при помощи глубокого укола. Позднее лето идеально подходит для лечения хронических заболеваний. В сильные холода лучше не проводить лечение иглами. На растущей луне нежелательно седатировать (оказывать успокаивающее воздействие), в полнолуние лучше не тонизировать, а в период новолуния следует вообще отказаться от лечения.

О методе акупунктуры в настоящее время выпущено много специализированной литературы, где авторы более подробно останавливаются на вопросах показания и технике выполнения иглоукалывания.

Точечный массаж также является одним из вариантов рефлексотерапии. Он заключается в воздействии на акупунктурную точку при помощи пальца. Таким образом в зависимости от необходимости достигается лечебное или профилактическое воздействие на организм.



Существуют специальные приемы выполнения точечного массажа.

1. Пальцевое поглаживание. Применяется при массаже акупунктурных точек головы, шеи, живота и спины.

При помощи внутренней поверхности I пальца (большого) производят поглаживание кожи в области акупунктурной точки. При этом возможно легкое надавливание на кожу и лежащие ниже ткани.

2. Однопальцевое вонзание.

Этот прием восстанавливает проходимость меридианов, обеспечивает равновесие инь и ян. Его выполняют III пальцем (средним), при этом II палец (указательный) должен быть слегка согнут, его помещают на тыльную сторону среднего. AI палец прижимают к внутренней стороне указательного. Этот прием выполняют в три этапа: определяют нахождение активной точки и производят на нее давление до получения необходимых ощущений; • оказывают в течение 1 мин вибрирующее воздействие на точку, при этом достигается эффект возбуждения; • постепенно уменьшают вибрацию и давление на точку. Особенности выполнения этого приема состоят в следующем. Необходимо следить, чтобы средний палец не был согнут, так как при этом ослабевает сила воздействия. Палец должен быть установлен перпендикулярно к поверхности кожи. Этот прием можно выполнять не только концом среднего пальца, но и рукой и даже плечом.

3. Пальцевое разминание.

Выполняют I пальцем. Совершают вращательные движения, при этом кожа сдвигается относительно лежащих ниже тканей. Этот прием снимает болевые ощущения, спазмы мышц, улучшает циркуляцию крови и энергии.

4. Пальцевое надавливание. Выполняется как простое надавливание или надавливание с вибрацией. Простое надавливание делается концом пальца, при этом сила воздействия постепенно возрастает. После достижения необходимых специфических ощущений сила давления плавно ослабевает.

При надавливании с вибрацией механизм выполнения приема тот же, но присоединяются вибрационные движения. Выполняется от нескольких секунд до 1 мин. Этот прием также восстанавливает проходимость меридианов, ликвидирует застойные явления, оказывает болеутоляющее и успокаивающее действие. Усиливается инь-энергия.

5. Ногтевой укол.

Надавливание на активную точку производится при помощи ногтя, II фаланга большого пальца должна быть слегка согнута. Этот прием является методом оказания скорой помощи. Вот несколько советов по его правильному выполнению:

- ноготь не должен ранить кожу, поэтому не должен быть длинным;

- для усиления воздействия можно дополнять надавливание вибрационными движениями.

Кроме описанных выше, существуют и некоторые другие методики пальцевого массажа.

Массаж через шерсть. Массаж производят, накладывая на активную точку кусочек шерстяной ткани. Таким образом достигается усиление эффекта. Это происходит за счет повышения температуры в области акупунктурной точки, что приводит к активизации кровообращения и всех обменных процессов непосредственно в этой активной зоне. Поэтому результат может более выраженным.

Применение масел в сочетании с пальцевым массажем. Эту методику предложил Ульф Беминг (Австрия). По наблюдениям автора метода, таким образом достигается значительное усиление лечебного эффекта массажа. Он предложил использовать определенное сочетание акупунктурных точек с определенным видом масла при конкретных заболеваниях.

4MV.6, PC.41, PC.40, M.20. Воздействие на эти точки дает хороший эффект при слабости, повышенной умственной и физической утомляемости, нарушениях сна, повышенной потливости. При воздействии на эти точки нормализуется работа печени и поджелудочной железы, уменьшается вздутие живота.

4MV.15, VB.24, 4M. 110. На эти точки следует воздействовать при состоянии страха, эмоциональном напряжении, склонности к судорожному синдрому.

В работе с обеими группами точек используют для утреннего массажа масло мяты перечной, для вечернего сеанса – масло чертополоха.

При болезнях поджелудочной железы, печени и желчного пузыря также может быть использовано данное сочетание точек.

4MV.15, C.6, C.7, PN.27, PN.28. Воздействие на эти точки показано при нарушениях нервной системы: повышенной возбудимости, беспокойстве, нарушении работы внутренних органов. Массаж выполняют также 2 раза в день: утром – с маслом зверобоя, вечером – с маслом чертополоха.

RP.6, C.6, C.7, MC.6, PN.27, PN.28. В этом случае одновременно выполняется массаж всех точек. На эти точки следует воздействовать при расстройстве сна (прерывистом сне), повышенной утомляемости, низкой работоспособности, разбитости, общем недомогании. Утром делают массаж с маслом зверобоя, вечером – с маслом чертополоха.

ЧМ.113, TR.15. На эти точки воздействуют при повышенной метеочувствительности, на точку Е36 – при подавленности, страхе. Утром делают массаж с маслом зверобоя, вечером – с маслом чертополоха.

Массаж точки, проекция которой находится в области остистого отростка III грудного позвонка или подостного отростка IV грудного позвонка, выполняют при низкой концентрации внимания, рассеянности, замедленной реакции.

Точку С3 массируют при равнодушии к окружающему, неуравновешенности, отсутствии интереса к жизни. Утром делают массаж с маслом зверобоя, вечером – с маслом чертополоха.

Это далеко не полный перечень возможных сочетаний.

Йоговское лечение сахарного диабета

Несмотря на появившуюся в последнее время литературу, многие до сих пор относятся к йоге как к методу подготовки фокусников, которые ходят по углям и спят на гвоздях. Однако во всем мире йога активно изучается и применяется. Эта ценнейшая методика человечества была забыта на долгое время и лишь в начале XIX в. восстановлена индийским ученым Прейцнисом. Этот человек заново открыл учение йогов для современного человечества. В священной книге йогов «Бхагават-Гита» описаны различные виды йоги. Они тесно связаны друг с другом, и, занимаясь одним видом, невозможно не использовать элементы другого вида.

История йоги насчитывает более 50 веков. Древнеиндийские мудрецы прекрасно знали об огромных возможностях человека, его разума и эмоций.

В древнеиндийских текстах – Ведах и Упанишадах – впервые встречаются описания методов основателями йоги. Из Индии учение стало распространяться в Тибет, Китай, Японию, где оформилось в виде направлений йоги (как то тантризм, чань, дзен). Несмотря на существование различных направлений, основные их концепции сходны: это представление о человеке как о части Вселенной.

Йога – это прежде всего метод, система, помогающая направить силы человека на саморегуляцию психики, нравственности, интеллекта и, конечно, физического здоровья. Кроме того, она позволяет выйти на особый уровень сознания, который смело можно назвать сверхсознанием. Это под силу далеко не каждому и требует упорных многолетних тренировок. Поэтому в большинстве руководств большое внимание уделено использованию йоги в повседневной жизни для восстановления утраченного здоровья и профилактики заболеваний. Действительно, занимаясь йогой, можно активировать защитные силы собственного организма, скорректировать нарушенные функции различных органов. В постулатах йоги заложено стремление к физической и нравственной гармонии. Человек просто обязан иметь хорошее здоровье, потому что это не личная цель, а долг перед окружающими.

Различные практические разделы йоги обеспечивают гармоничное развитие человека.

Нижняя, но очень важная ступень йоги – хатха-йога. Она помогает создать здоровое тело и здоровую психику. Для этого используются специальные упражнения, процедуры, релаксация, образ жизни, режим питания.

1. Упражнения делятся на асаны (статические упражнения), динамические упражнения и дыхательные упражнения.

Асаны – позы, во время принятия которых осуществляется воздействие на определенные нервные центры. Таким образом, подбирая комплексы асан, можно воздействовать на группы нервных центров.

Объединяя комплексы в системы, добиваются положительного воздействия на весь организм, эндокринную систему. В результате каждая клеточка организма включается в процессы оздоровления, нормализуются функции органов и систем.

Распространенная ошибка новичков: многие выполняют отдельные асаны или один комплекс асан. При этом невозможно добиться комплексного воздействия на весь организм, на все его органы и системы. Другими словами, это противоречит самим принципам йоги.

Динамические упражнения выполняются в движении. Они способствуют укреплению мышц, выводу из организма токсинов.

Дыхательные упражнения необходимы для накопления жизненной энергии – праны. Это придает бодрость, повышает работоспособность, очищает организм.

2. Процедуры:

- водные процедуры (водолечение);
- очистительные процедуры.

Лучшим временем для тренировок являются восход или закат солнца. Хорошо это делать на пустой желудок. Утренняя тренировка заряжает энергией на весь день, а вечерняя восстанавливает после работы. Тренировки лучше проводить перед зеркалом, чтобы легче было заметить ошибки.

При выполнении упражнений нужно поворачиваться лицом на восток или на север.

Для занятий используют коврик из двух слоев ватина, который обшивают плотной тканью (лучше всего натуральной). Ширина коврика должна быть около 1 м, а длина – чуть больше вашего роста.

Приведем комплекс дыхательно-медитативных упражнений «Сурья Намаскар», что переводится как «Приветствие солнцу». В его состав входят 12 движений, которые выполняются последовательно, образуя целостный комплекс. Каждое движение выполняется с учетом ритма дыхания: вдох (речака), выдох (пурака), задержка (кубхака).

1. Исходное положение (и. п.) – основная стойка: ноги вместе, ладони сложены в замок и прижаты к груди в виде индийского приветствия (намаете). Выполнить активный вдох.

2. Как можно сильнее напрягая все тело и руки, выполнить перегиб туловища назад. При выполнении этого движения нужно глубоко вдохнуть, задержать дыхание на несколько секунд.

3. Вернуться в и. п., не прекращая поступательного движения вперед, до положения наклона вперед. Одновременно руки поднимать вперед и вниз, в итоге коснувшись ступней ног. Старайтесь, чтобы колени не сгибались и голова не касалась колен. При наклоне вперед нужно сделать глубокий выдох и задержать дыхание на несколько секунд.

4. Часть веса тела перенести на руки в упоре, правую ногу до предела отвести назад, носком коснуться пола, ногу вытянуть. Во время движения делать глубокий вдох.

5. Левую ногу присоединить к правой, принять положение «упор лежа». Руки прямые, таз максимально приподнять над телом. Сделать глубокий выдох.

6. На полном выдохе сделать волнообразное движение бедрами назад и вверх, затем вперед и назад, пока лицо не коснется пола. Головой и туловищем коснуться пола в следующем порядке: лоб, солнечное сплетение, колени, стопы ног. При этом

достигается положение в растяжку. Руки согнуты, ладони на полу. Так восточные паломники совершают обряд поклонения.

7. Таз пока не отрывать от пола, сделать глубокий вдох. Руки выпрямить в упоре, голову отвести назад, сделать прогиб в позвоночнике («поза кобры»).

8. Вернуться в и. п., таз поднять вверх, руками коснуться пола. Ноги прямые. Сделать глубокий выдох.

9– Большую часть веса тела перенести на руки в упоре. Сделать выпад правой ногой вперед, носком коснуться пола, нога прямая. Сделать глубокий вдох.

10. Левую ногу присоединить к правой. Таз поднять, коснуться лбом коленей (см. п. 3). Сделать глубокий выдох.

11. Как можно сильнее напрячь тело и руки, выпрямиться. Выполнить перегиб туловища назад до предела. Ноги при этом не сгибать. Сделать глубокий вдох.

12. Вернуться в и. п. Сделать глубокий вдох. Опустить руки. Выдох.

Цикл следует повторять 4-12 раз.

Рефлексотерапия в лечении сахарного диабета

Рефлексотерапия зародилась около 5000 лет назад на Востоке. В развитие этого учения внесли вклад врачи Китая, Индии, Вьетнама, Кореи, Японии. Отрывочные наблюдения со временем были сформированы в учение, с помощью которого лекари прошлого с большим успехом лечили больных.

В понятие «рефлексотерапия» входит большое количество различных приемов и методов лечения при помощи воздействия на рефлекторные зоны человеческого тела или на акупунктурные точки.

Вот лишь некоторые из направлений рефлексотерапии:

- акупунктура классическая (иглотерапия) – воздействие на энергосистемы организма через акупунктурные точки с помощью специальных игл с проникновением их через кожные покровы;

- аурикулотерапия – воздействие микроиглами на акупунктурные точки ушных раковин;

- поверхностная иглорефлексотерапия – наложение тупых игл на большие участки кожных покровов;

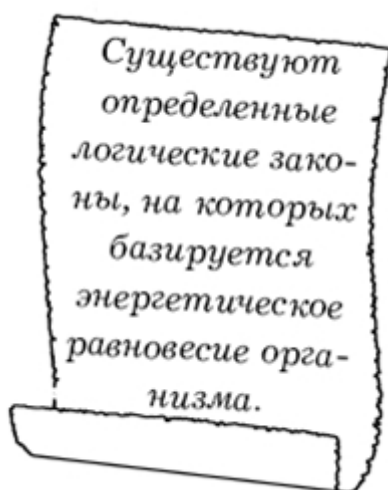
- акупрессура – воздействие на акупунктурные точки без повреждения целостности кожи (с помощью пальцев или специальных тупых массажных игл);

- металлотерапия (или цуботерапия) – наложение на точки акупунктуры металлических пластинок или шариков;

- апиорефлексотерапия – воздействие на точки акупунктуры укусами пчел;

- гирудорефлексотерапия – наложение на точки акупунктуры медицинских пиявок;
- мануальная рефлексотерапия.

В основу рефлексотерапии положено воздействие на биоэнергетику человека. На сегодняшний день уже никто не отрицает существования энергетического поля человека. А вот врачи Древнего Востока знали это и с успехом применяли в своей практике. Им было известно, что энергетическое строение любого живого существа, в том числе и человека, включает в себя различные энергосистемы. Между ними сформировано особое взаимодействие так, что изменение в одной из систем закономерно влечет к изменениям и в других системах. Любой процесс в мире, в природе и в организме человека развивается на основе причин и следствий.



Видимые проявления болезни (симптомы) являются уже следствием развития глубоких нарушений в органах и системах организма. На начальном этапе развития болезни, когда человек ощущает себя абсолютно здоровым, формируются только функциональные расстройства. В этот период, если организм достаточно силен, он в состоянии справиться с болезнью самостоятельно, вы даже можете не узнать об этом. Но в некоторых случаях запаса жизненных сил оказывается недостаточно, и наступает стадия декомпенсации. В этот период появляются первые признаки заболевания, которые отмечает человек. И только в это время все мы обращаемся за помощью к врачу.

Рефлексотерапия уделяет большое внимание диагностике. При этом под диагностикой понимается поиск тех элементов энергосистемы, в работе которых произошел сбой, т. е. с помощью методов рефлексотерапии можно выявить функциональные нарушения в организме, что позволяет ближе подойти к пониманию причин болезни.

Патологические изменения на этом уровне специалист-рефлексотерапевт фиксирует в виде изменений в акупунктурных точках. Это может быть изменение температуры, электрического сопротивления, скорости биохимических реакций, размера точек. Зоны Захарьина – Геда являются примером акупунктурных точек. Интересно, что каждый орган и каждая энергетическая система организма связаны с определенными акупунктурными точками. Среди них выделяют репрезентативные, которые могут дать специалисту максимум полезной информации о связанных с ними органами и системами. Эти точки используют в диагностических целях.

Органы и системы связаны с акупунктурными точками посредством энергоканалов,

которые образуют сложную сеть. Всего известен 151 канал. Главная энергетическая система состоит из 12 главных меридианов и 12 питающих меридианов. Выделяют и вторичную систему меридианов. Через одну точку могут проходить сразу несколько меридианов.

Первые функциональные нарушения возникают во вторичной системе меридианов. И лишь затем, если эти изменения не были компенсированы, последствия касаются первичной системы меридианов. Поэтому для правильной диагностики и соответствующего лечения рефлексотерапевту нужно выяснить общую энергетическую картину организма, установить, где ток энергии заблокирован, а на каких участках она распространяется свободно. Последующее лечение будет направлено на выравнивание энергетического баланса организма, что должно привести к выздоровлению человека. При таком подходе используется принцип: «Лечи больного, а не болезнь».

Человеческий организм – единое целое, поэтому нельзя лечить отдельно какой-либо орган. Это бессмысленно. С помощью рефлексотерапии происходит восстановление энергосистемы в целом, а не каких-то отдельных частей. Главное – разобраться в причинных механизмах и устранить их. Таким образом, при правильном применении этой древнейшей системы врачевания можно добиться больших успехов в лечении практически всех заболеваний. Исключение может составлять лишь грубая органическая патология, когда в органах произошли необратимые изменения.

Дыхательные упражнения при сахарном диабете

Любые дыхательные гимнастики можно рассматривать как уникальное средство безмедикаментозного лечения и оздоровления, которое активизирует различные механизмы репарации (восстановления) практически всех функций организма. Эти тренировки способствуют улучшению состояния здоровья при заболеваниях, а также являются средством профилактики. Происходит стимуляция иммунных реакций организма, повышается устойчивость к действию неблагоприятных факторов.

Еще одним доводом в пользу дыхательной гимнастики является возможность ее сочетания с любыми другими видами лечения. Кроме того, она позволяет свести к минимуму побочные проявления различных видов терапии и сократить сроки применения лекарств.

Проводились многочисленные исследования, посвященные воздействию дыхательных гимнастик на состояние здоровья больного диабетом человека. Как средство, способствующее снятию последствий стресса наряду с другими способами релаксации, дыхательные упражнения способствуют снятию нервного напряжения. Причем воздействие этих упражнений по своей эффективности порой не уступает результатам действия лекарственных препаратов.

Если говорить о сахарном диабете, то важную роль в ухудшении состояния больного и повышении уровня глюкозы в крови играют стрессы. Нервные перегрузки значительно ухудшают состояние здоровья людей, болеющих сахарным диабетом. При стрессе происходит выброс в кровь специфических гормонов, которые приводят к изменению процессов метаболизма. В результате в крови оказывается рекордно высокое количество глюкозы, что для здорового человека не представляет особой опасности. Но для диабетика такой всплеск уровня сахара может обернуться опасными для жизни осложнениями.

Врачи медицинского центра при университете в Дюке выявили интересные факты: у 1/3 находящихся под их наблюдением пациентов, которые регулярно занимались дыхательными упражнениями, было отмечено небольшое (1–2%), но стабильное снижение уровня сахара в крови.

Следует отметить, что занятия дыхательными упражнениями может освоить каждый желающий. Применение их несложно, а улучшение общего самочувствия, повышение работоспособности и многие другие положительные результаты занятий наблюдаются у всех, кто нашел в себе силы бороться с болезнью. Стоит также напомнить, что дыхательная гимнастика оказывает общеукрепляющее действие, активизирует кровообращение, тренирует сердечно-сосудистую систему.

В 1985 г. после изучения различных дыхательных гимнастик и аппаратных методов дыхательного лечения Владимир Фролов, инженер-биохимик по образованию, создал дыхательный тренажер, который в настоящее время носит его имя. К созданию прибора «для каждого человека» В. Фролов пришел, стараясь излечить свой комплекс заболеваний.

В период с 1985 по 1999 гг. проводились многочисленные клинические испытания тренажера на базе таких научно-исследовательских центров, как 2-й Московский медицинский институт им. Н. И. Пирогова, НИИ «Спорт», НИИ педиатрии, Самарский региональный центр респираторной медицины, а также на кафедре фтизиопульмонологии Самарского медуниверситета, в кардиологическом отделении Московского областного научно-исследовательского института (МОНИКИ), в медицинском радиологическом научном центре РАМН и др. Результатом этих испытания явились выдача авторского патента В. В. Фролову и Приказ Министерства здравоохранения, который рекомендовал Дыхательный тренажер Фролова (ТДИ-01) к применению в медицинской практике.

В работе над тренажером В. Фроловым были использованы положительные эффекты других методов оздоровления при помощи дыхания (гимнастика по Бутейко, Стрельниковой, принцип гипербарической оксигенации и др.).

Дыхательный тренажер Фролова представляет собой пластиковую конструкцию, с помощью которой пациент осуществляет дыхание через воду в количестве 10–20 мл. Вода формирует гидравлический затвор, создавая сопротивление дыханию на вдохе и на выдохе. Это основной принцип работы тренажера. При таком дыхании в организме формируется состояние гипоксии. Это достигается за счет удлинения выдоха, уменьшения амплитуды дыхания, а также возвратного дыхания (выдыхая через воду в практически замкнутое пространство тренажера, человек затем вдыхает воздух из этого же пространства, т. е. дышит своим собственным воздухом). Это обеспечивает содержание в воздушной смеси кислорода на уровне 17–18 %. Это своего рода стресс для организма, на который он реагирует включением в работу своих адаптационных механизмов. Человеческий организм изучен еще недостаточно и таит в себе много скрытых резервов, часть из которых удаётся активизировать при занятиях дыхательными тренировками.

При развитии любого хронического заболевания клетки в той или иной степени страдают от гипоксии, которая может наступать резко и быть значительной (например, при приступе бронхиальной астмы или стенокардии). В результате постоянных занятий на тренажере в условиях нерезко выраженной и непродолжительной гипоксии в организме формируется долговременная адаптация к гипоксии.

Продолжительность дыхательного акта (ПДА) – величина, которая произвольно регулируется человеком в процессе занятий на тренажере Фролова. Этот показатель косвенно характеризует состояние организма и говорит об эффективности занятий на тренажере. Во время тренировок необходимо стремиться к постепенному увеличению ПДА за счет увеличения времени выдоха. Это достигается постепенно и у каждого человека носит индивидуальный характер в зависимости от состояния здоровья, возраста и других факторов.

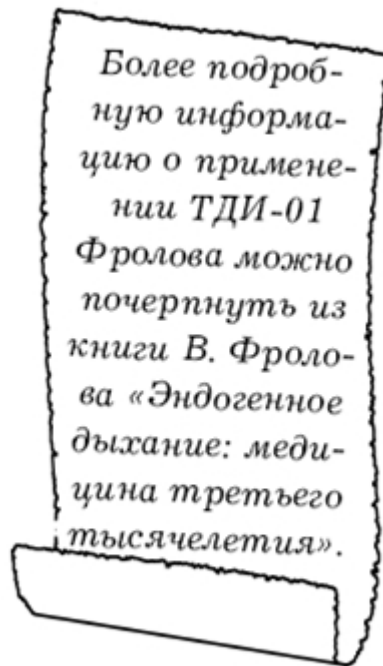
Как и при применении дыхательной гимнастики по методу Бутейко, устраняются нарушения, вызванные гипервентиляцией, глубоким дыханием, нормализуются содержание в организме углекислоты и кислотно-щелочное равновесие.

При сахарном диабете занятия на ТДИ-01 Фролова призваны повысить сопротивляемость организма, его устойчивость к воздействию разного рода неблагоприятных факторов. Эти тренировки помогают нормализовать психоэмоциональное состояние, улучшить легочную вентиляцию, газообмен, наладить кровоснабжение тканей и органов в условиях нарушенного обмена веществ, когда мишенью заболевания часто становятся мелкие сосуды.

Следует отметить, что занятия на тренажере Фролова должны проводиться постоянно, регулярно и (особенно на начальных этапах) под наблюдением специалиста, знакомого с этой методикой. Положительные результаты достигаются не за один день. При использовании этой методики очень важны упорство, настойчивость и желание победить болезнь. От 1–2 случайных занятий результата ждать не стоит.

Согласно клиническим наблюдениям по применению дыхательного тренажера Фролова у детей, страдающих сахарным диабетом, которые проводил профессор В. В. Туз в центре эндогенного дыхания в Ярославле, у некоторых испытуемых отмечалось снижение содержания сахара в крови на 2–3 ммоль/л. При этом симптомы гипогликемии отмечены не были. Это свидетельствует не о сахароснижающем воздействии дыхательных упражнений на тренажере, а скорее о его нормализующем эффекте на течение всех обменных процессов. Это позволило части испытуемых уменьшить дозу вводимого инсулина. Описанные улучшения были отмечены через 3–4 месяца ежедневных занятий под руководством специалистов.

Занятия на тренажере приводят к улучшению сна, общего самочувствия.



Таким образом, дыхательный тренажер Фролова врачи рассматривают как эффективный метод восстановительного лечения при сахарном диабете, в том числе и при наличии его осложнений, а также как их активную профилактику.

Гимнастика Стрельниковой

В основу гимнастики, предложенной Александрой Николаевной Стрельниковой, положено сочетание дыхательных и физических упражнений. В классических гимнастике все вдохи выполняются одновременно с движениями, расширяющими грудную клетку. В гимнастике Стрельниковой, наоборот, вдох делается одновременно с выполнением движений, сужающих грудную клетку, а выдох – на фоне движений, расширяющих грудь. По этой причине гимнастика получила название парадоксальной.

Вот какой пример приводит сама А. Н. Стрельникова, чтобы пациенты получили более ясное представление о ее методике занятий: «Чтобы сразу понять нашу гимнастику, сделайте шаг на месте и одновременно с каждым шагом вдох. В темпе шагов делать длинные вдохи невозможно, и вы поймете, о чем я говорю».

Все упражнения в гимнастике Стрельниковой выполняются в определенном ритме, который сочетается с ритмичностью биологических процессов нашего организма. При любом заболевании ритмичность этих процессов нарушается. Поэтому для ее восстановления при выполнении упражнений обязателен учет ритма вдохов на счет 2, 4, 8, 16, 32. В первую очередь таким образом регулируется работа дыхательной и сердечно-сосудистой систем. По некоторым данным применение гимнастики Стрельниковой при сахарном диабете приводит к понижению уровня сахара в крови.

Важнейшее внимание в гимнастике Стрельниковой отводится вдохам. Их следует выполнять одновременно с двигательными упражнениями. А вот на выдохах внимание акцентировать не стоит, они выполняются как бы самопроизвольно.

Тянуть вдохи также не стоит. Это будет грубой ошибкой. Вдох должен быть коротким и напоминать ощущение, когда вы нюхаете воздух. В этом случае вы не

думаете о выдохе, и он происходит как бы сам собой. Вдохи нужно повторять в ритме спокойного пульса (72–82 вдоха в минуту).

Количество вдохов, которое выполняется подряд, не должно ухудшать вашего самочувствия, т. е. вы должны делать подряд столько вдохов, сколько можете сделать без напряжения.

Если самочувствие хорошее, то упражнения выполняются стоя. Следует без перерыва выполнять по 8, 16, 32 вдохов. Отдых между комплексом вдохов не более 1–2 с. В минуту у вас должно получаться более 60 вдохов.

Начинать стоит с 8, затем выполнять по 16, потом по 32 вдоха, а на 3-й неделе усердных тренировок можно уже делать по 96 вдохов без перерыва. Совет от А. Н. Стрельниковой: «Если скучно считать, пойте про себя куплет „Чижика“ – 8 вдохов и т. д. Десять раз по 96 будет 960 движений, по-нашему – 1000. Тысяча вдохов – норма урока. Можно увеличить до 1600 вдохов за урок».

Такие уроки можно повторять до 4 раз в день. Автор метода советует заниматься в таком темпе, пока не выздоровеете. Тогда можно уменьшить количество упражнений. Но для поддержания хорошего здоровья в дальнейшем не стоит бросать занятия, иначе болезнь может возобновиться.

При неважном состоянии можно выполнять упражнения лежа. Но чем хуже самочувствие, тем больше, а не меньше времени надо уделять гимнастике. Стоит лишь чаще отдыхать.

Гимнастика Стрельниковой не имеет противопоказаний, ее могут выполнять люди любого возраста и состояния здоровья. Существуют модификации для выполнения упражнений стоя, а для людей, которым это трудно делать, предложены варианты выполнения упражнений сидя и лежа. Несмотря на широкий круг показаний, есть состояния, при которых выполнять упражнения следует осторожно, с небольшой амплитудой. К таким состояниям относятся:

- повышенное и пониженное артериальное давление;
- глаукома, близорукость;
- беременность более 4 месяцев;
- желчнокаменная болезнь;
- перенесенные травмы головы и позвоночника.

Как и при выполнении любого комплекса лечебной физкультуры, необходимо предварительно проконсультироваться с врачом и вместе с ним выбрать подходящий режим тренировок.

Терапия сахарного диабета с использованием соков

Применение соков с лечебной целью является одним из разделов натуропатии. Сахарный диабет – заболевание, при котором рацион, в том числе и применение напитков, имеет особенно большое значение для здоровья.

Чем же так полезны соки? По мнению многих диетологов, 1 стакан свежеприготовленного сока (особенно если его выпить натощак) вполне может обеспечить суточную витаминную и минеральную потребность организма. Это и неудивительно, ведь соки содержат витамины в больших количествах и усваиваются организмом за 10–15 мин.

При сахарном диабете рекомендуют следующие напитки: томатный сок, соки из кисло-сладких ягод и фруктов без сахара, настой шиповника без сахара.

Для того чтобы получить удовольствие и извлечь максимальную пользу из соков, следует соблюдать определенные правила их приготовления.

1. Соки следует выпивать в течение 10 мин после их приготовления. В этом случае вы получите практически все витамины и минеральные вещества, которые содержатся в этом полезном продукте. Пить их лучше маленькими глотками, смачивая слюной. Хороши для этого трубочки для коктейлей.

2. Самые полезные соки – соки с мякотью, так называемые мутные соки. Они содержат большое количества вещества, препятствующего разрушению витамина С (аскорбиновой кислоты). Однако при некоторых заболеваниях желудка и кишечника, при респираторных заболеваниях соки с мякотью следует фильтровать.

3. Фрукты и овощи нарезают непосредственно перед приготовлением сока.

4. Соки косточковых плодов (слив, абрикосов) ни с какими другими соками смешивать нельзя. Можно смешивать только соки семечковых плодов (яблок).

5. Вялые и испорченные фрукты и овощи нельзя использовать для приготовления соков.

Вот один из рецептов приготовления вкусного томатного сока: за 5–10 мин до питья в стакан сока положить 1–2 измельченные дольки чеснока, после чего сок процедить. Такой рецепт придется по вкусу тем, кто привык пить томатный сок с солью (при употреблении чеснока соль не нужна).

Шиповник всем известен как растение, плоды которого содержат большое количество витамина С, который необходим организму для поддержания иммунитета и борьбы с инфекциями. В шиповнике витамина С содержится в 5 раз больше, чем в лимоне. Напитки из шиповника повышают сопротивляемость организма и работоспособность.

Шиповник обладает противовоспалительным, противотромботическим, противогиперлипидемическим, желчегонным и бактерицидным действием.

В правильно приготовленном напитке из шиповника удастся сохранить высокое содержание аскорбиновой кислоты, что делает его максимально полезным. Для этого не стоит измельчать плоды. Нужно 25–30 целых ягод заварить 1 л кипятка и оставить в термосе на 7–8 ч (или на ночь). По мере расхода отвара в термос можно доливать кипяток в течение 4–6 дней.

Для быстрого приготовления напитка ягоды измельчают. В этом случае на 10 ягод берется 1 стакан кипятка.

Очень важно готовить напитки из шиповника в непрозрачной посуде, например в термосе. Иначе витамин С очень быстро разрушается на свету, и напиток теряет свои целебные свойства.

Напиток, приготовленный из 1 ст. ложки ягод шиповника, заваренных 1 стаканом кипятка, удовлетворяет суточную потребность организма в аскорбиновой кислоте.

Можно готовить различные чаи из смеси шиповника и других ягод.

Чай из шиповника и сушеной рябины: по 1 части ягод шиповника и ягод рябины смешать. 1 ст. ложку смеси залить 1 стаканом кипятка. Настаивать 1 ч в тепле. Принимать по 1/2 стакана 3–4 раза в день.

Чай из шиповника и сушеной черной смородины: по 1 части ягод шиповника и ягод черной смородины. 1 ст. ложку смеси залить 1 стаканом кипятка. Настаивать 1 ч. Принимать по 1/2 стакана 3–4 раза в день.

Лечение биологически активными добавками

Биологически активные добавки (БАД) не стоит называть лекарствами и пытаться с их помощью вылечиться от какого-либо заболевания. В самом их названии делается акцент на то, что это вспомогательные факторы, которые приносят пользу только в комплексе с лекарственными препаратами, если речь идет об их приеме при сахарном диабете. Как правило, они изготавливаются на основе природных веществ (или их аналогов). Это могут быть растительное, животное или минеральное сырье или компоненты, полученные путем химических или микробиологических реакций. Биологически активные добавки могут входить в состав продуктов или напитков, обогащая их определенными полезными для организма компонентами. Это могут быть белки, незаменимые аминокислоты, ненасыщенные жирные кислоты, витамины, микроэлементы или пищевые волокна. Они могут содержать также вещества, которые обладают регулирующим действием для некоторых систем организма (кофеин, органические кислоты, гликозиды, сапонины, алкалоиды, антоцианы, биофлаваноиды).

БАДы могут выпускаться и в других формах, в том числе и лекарственных. Для удобства и простоты употребления производители изготавливают их в виде таблеток, капсул, пилюль, порошков, сиропов, экстрактов, бальзамов и др.

Благодаря приему биологически активных добавок не только больной, но и здоровый человек может достаточно легко восполнить в своем организме дефицит некоторых веществ: витаминов, микроэлементов, пищевых волокон и др.

При помощи БАДов удастся активизировать обменные процессы в организме, повысить его устойчивость к воздействию неблагоприятных факторов, в том числе и окружающей среды. Это относится к обезвреживанию токсических продуктов, которые накапливаются в организме. БАДы могут содержать и антиоксидантные комплексы, которые обезвреживают образующиеся в организме свободные радикалы.

Прием БАДов по своей сути это немедикаментозный способ поддержания организма в хорошей форме, который не только улучшает здоровье, но и в какой-то степени продлевает жизнь человеку.

Говоря о применении биологически активных добавок при сахарном диабете, можно сказать, что введение в организм с нарушенными обменными процессами дополнительных факторов защиты может быть вполне оправданно. Как и во всех других случаях, это следует делать только с разрешения вашего лечащего врача и под его постоянным контролем.

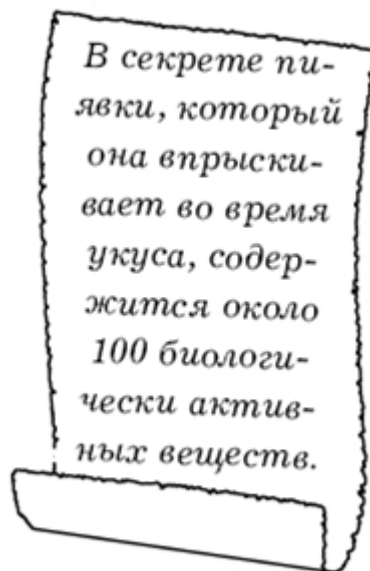
Диабет – серьезное заболевание, и эксперименты со здоровьем недопустимы. При этом прием БАДов не может заменить то противодиабетическое лечение, которое вы получаете, а выступит лишь вспомогательным фактором.

Гирудотерапия

Лечение пиявками относится к самым древним методам врачевания. Впервые об их применении упоминается в древнеегипетских папирусах. В последние 50-100 лет ученым удалось узнать об этом малосимпатичном существе очень много. В зоне воздействия пиявок активируются процессы местного иммунитета, устраняется венозный застой. Также при лечении пиявками происходит коррекция энергетических нарушений организма. Если пиявка поставлена в области проекции энергетического центра, она восстанавливает движение потока энергии. Поэтому механизм ее воздействия сходен с тем, который мы уже видели при использовании методов рефлексотерапии (например, иглоукалывания). Это существо можно рассматривать в качестве живой иглы, которая дополнительно вносит в организм большое количество активно действующих веществ. Вот лишь некоторые из положительных эффектов гирудотерапии: пиявки оказывают противотромбовое действие, т. е. нарушают свертываемость крови, тем самым препятствуя образованию тромбов; их секрет рассасывает уже имеющиеся тромбы в сосудах. Также при этом происходят:

- нормализация артериального давления;
- восстановление внутренней поверхности кровеносных сосудов;
- понижение уровня холестерина и других липидов в крови, что препятствует развитию атеросклероза и образованию бляшек на стенках сосудов;
- активация местного и общего иммунитета;
- обезболивание как непосредственно в месте постановки пиявки, так и по всему организму.

Наблюдения врачей показали, что применение пиявок при сахарном диабете дает хорошие результаты. Это касается как профилактики сосудистых осложнений, так и лечения такого осложнения сахарного диабета, как гемофтальм (кровоизлияние в глазное яблоко).



Конечно, пиявка не является панацеей. Это дополнительный метод лечения, который хорошо себя зарекомендовал в руках врачей-профессионалов. Применяют гирудотерапию только на фоне базового лечения сахарного диабета.

Ароматерапия

Ароматерапия – это улучшение психического и физического здоровья с помощью натуральных эфирных масел, полученных из ароматических растений.

История ароматерапии, т. е. применения эфирных масел, насчитывает тысячи лет. Наверное, на протяжении всей истории существования человечества их свойства находили все более разнообразное применение.

При использовании ароматерапии ставят целью добиться восстановления равновесия в организме, нормализовать его энергетические потоки. Но и это еще не все. Человек получает огромное удовольствие от вдыхания приятных запахов. Это улучшает эмоциональный настрой и создает благоприятные условия для лечения любыми способами. Организм настраивается на хорошее самочувствие и выздоровление.

Влияние ароматов не ограничивается чисто химическим воздействием на человеческий организм. Было доказано, что они обладают мощным эмоциональным воздействием, изменяют энергетику и биоритмы человека.

Эфирные масла попадают в организм человека при вдыхании, через кожу, а в некоторых случаях их употребляют внутрь.

При сахарном диабете рекомендуют эфирные масла герани, лавра, можжевельника, розмарина, эвкалипта, лимона.

Самый простой способ использования арома-масел – это ингаляции, т. е. вдыхание. Ингаляции бывают холодными (сухими) и горячими (паровыми). К холодным ингаляциям можно отнести использование аромакурительницы и аромамедальона. Можно просто капнуть несколько капель масла на салфетку и вдыхать аромат.

Когда под рукой нет даже салфетки, можно капнуть каплю масла непосредственно на ладонь, потереть ладони друг о друга и, прикрыв ими нос, вдыхать аромат масла.

Вдыхать аромат непосредственно из флакона не следует, так как при частом открывании флакона масло быстро окисляется и теряет свои свойства.

Для паровых ингаляций следует налить кипятка в посуду с широким горлом, добавить примерно 2–3 капли эфирного масла, накрыть голову полотенцем и дышать в течение 5–10 мин. Во время ингаляции обязательно нужно закрывать глаза.

Детям до 10 лет не следует использовать паровые ингаляции, это может быть небезопасно. В возрасте старше 10 лет рядом с ребенком должен обязательно находиться взрослый и наблюдать за проведением процедуры. Ее продолжительность не должна быть более 5 мин.

Используют масла и для аромассажа и рефлексомассажа. Об этом шла речь при описании методики точечного массажа.

Пожалуй, самый приятный способ ароматерапии – аромаванна. Для этого нужно смешать 5–6 капель выбранного масла с медом, молоком, сливками, отрубями, солью или пеной для ванн в количестве 60 г. Эти компоненты помогут равномерно распределить масло в воде для того, чтобы оно воздействовало на всю поверхность тела. Не рекомендуется добавлять эфирные масла просто в воду, так как при этом уменьшается площадь соприкосновения масла с телом, а концентрация масла на коже повышается. Это может привести к возникновению аллергических реакций или к раздражению.

Правильно подобранные масла помогут вам расслабиться, снять стресс, привести в порядок мысли и чувства. Расслабляющая ванна должна иметь температуру около 40 °С. В качестве успокаивающих и расслабляющих подойдут масла кедра, розового дерева или герани.

Другой вариант: мята – 5 капель, лаванда – 3 капли, петитгрейн – 2 капли.

При бессоннице рекомендуется ванна с маслом лаванды (3 капли) и иланг-иланга (1 капля).

Ванны с маслом петитгрейна (температура воды 32 °С) оказывают общеукрепляющее действие на организм, повышают его защитные силы и сопротивляемость инфекциям.

Для чистки организма от шлаков рекомендуют аромаванны с маслами бергамота, грейпфрута, петитгрейна, лемонграсса, розмарина, лаванды.

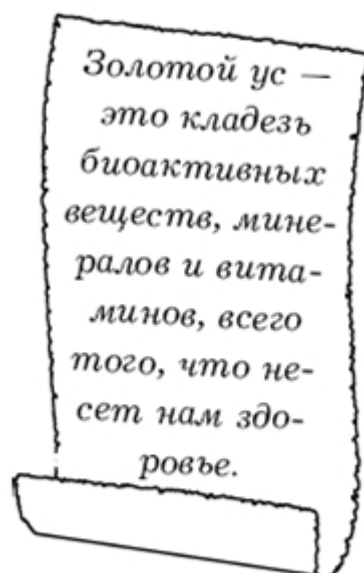
Основными задачами ароматерапии являются восстановление общего равновесия организма и использование собственной жизненной энергии.

Ароматерапия приятна и легка в применении, дает постоянный положительный результат, способствует восстановлению механизмов саморегуляции и стабилизирует биоритмы человека.

Применение золотого уса

Золотой, или китайский ус, венерин, или живой волос, домашний женьшень, кукурузка – это все народные названия одного и того же чудодейственного растения, которое вот уже более 100 лет разводят как комнатное. Широкую популярность и всенародную любовь каллизия душистая (*Cattisia fragrans*) (таково латинское название растения) завоевала неслучайно.

Название рода *Cattisia* происходит от греч. *kalos* – «красивый», *lis* – «лилия». Родина этого чуда – солнечная Мексика. Именно там впервые выросло это крупное растение с двумя типами побегов.



Побеги первого типа прямостоячие, мясистые, похожие на молодую кукурузу, от 70–80 см до 2 м высотой. У них нормально развиты листья, которые достигают в длину 20–30 см, в ширину 5–6 см. Достигнув зрелого возраста, растение выбрасывает отростки-усы, на концах которых формируется листовая метелка. Растение становится пригодным после того, как на отростках образуется не менее 9 полноценных суставчиков.

Другой тип побегов – горизонтальные. На них вырастают недоразвитые листья. Усы состоят из суставчиков, на концах которых формируется листовая метелочка.

Цветки золотого уса мелкие, менее 1 см в диаметре. Плотные пучки собраны в метельчатые соцветия. Однако стоит отметить, что для того, чтобы увидеть, как цветет золотой ус, и почувствовать тонкий, необыкновенно нежный гиацинтовый запах его цветков, необходимо правильно ухаживать за растением.

В комнатах встречается каллизия изящная с листьями длиной 57 см и шириной 2,5 см. Листья сверху бархатистые, темно-зеленые с узкими продольными серебристо-белыми полосками по жилкам, снизу фиолетово-зеленые или фиолетовые. Все растение бархатно-опушенное.

Золотой ус обладает необыкновенными оздоравливающими свойствами. Так, действуя на организм как биогенный стимулятор, это растение помогает бороться со многими заболеваниями, при этом спектр действия золотого уса чрезвычайно широк. От одних недугов растение помогает избавиться окончательно, при других облегчает состояние больного, и можно с уверенностью сказать, что нет такого заболевания, которое бы не было подвержено целебному влиянию золотого уса.

Абсолютно здоровый человек сегодня большая редкость. Мы все чаще жалуемся на боли в спине и суставах, на гипертонию, гипотонию, различные виды аллергии – от пищевой до бытовой. Но допустим, у вас ничего не болит, однако даже вам не стоит забывать о профилактике. Вы приобретаете в аптеке дорогие поливитамины и биоактивные добавки? Познакомьтесь с золотым усом, и вы будете приятно удивлены приливом сил, бодрости, энергии и улучшением общего самочувствия.

В последнее время часто пишут о панацее от всех болезней. Возможно, и с вами случалось такое: доверившись многообещающей рекламе, вы начали применять новомодное лекарство, но, увы, исцеления не последовало. Поэтому я не удивлюсь, если вы скептически отнесетесь и к золотому усу. Панацеи на свете не существует. В каждом конкретном случае требуется определенная схема лечения. Главная заповедь врача – «Не навреди!» Поэтому перед началом лечения необходимо обратиться за консультацией к врачу.

Какие же полезные вещества содержит золотой ус?

Оказывается, сок этого удивительного растения богат биологически активными веществами из группы флавоноидов (флавонолов) и стероидов (фитостеролов). Что представляют собой флавоноиды? Большинство из них является пигментами, которые придают окраску различным органам растения, другие – родоначальники дубильных веществ. Фармацевтическая промышленность использует эти вещества для изготовления красителей, антисептиков. Сок золотого уса содержит два вида флавоноидов: кверцетин и кемпферол.

Кверцетин обладает Р-витаминной и противоопухолевой активностью, спазмолитическим, антиоксидантным, диуретическим действием. Благодаря этому кверцетин используют при борьбе с онкологическими заболеваниями, аллергией, геморрагическими диатезами, кровоизлияниями в сетчатку глаза, нарушениями работы капилляров, при гипертонии, нефрите, ревматизме, скарлатине. Но это еще далеко не полный перечень заболеваний, с которыми помогает справиться золотой ус.

Кемпферол оказывает тонизирующее, капилляроукрепляющее, диуретическое, противовоспалительное действие, выводит натриевые соли. Все это позволяет с успехом применять его при нарушении работы мочевыделительной системы. Кемпферол включают в состав противовоспалительных препаратов.

Стероиды, обнаруженные в соке растения, широко распространены также в организмах животных и человека, где они выполняют функцию биологических регуляторов. К стероидам относятся витамины группы D, желчные кислоты, стероидные гормоны.

Р-ситостерол, относящийся к группе химических соединений фитостероидов, применяют при нарушениях обмена веществ, эндокринных заболеваниях, простатите, аденоме простаты.

В соке золотого уса были обнаружены также хром, никель, железо, медь – важнейшие элементы для организма человека.

Золотой ус – очень сильный биологический стимулятор. Начиная принимать препараты из золотого уса, первые 2–3 дня человек ощущает небывалый прилив сил, приятное ощущение тепла по всему телу, резко улучшаются самочувствие, общий тонус. Однако уже через неделю или чуть меньше происходит такое же резкое

ухудшение самочувствия. В организме происходит накопление так называемых фитостероидов, что приводит к их передозировке, особенно если вы страдаете каким-либо видом аллергии. Организм не справляется с их переработкой, поэтому у вас могут появиться головная боль, общая слабость, отек слизистых оболочек, неприятные ощущения в горле, увеличение щитовидной железы. По данным В. В. Телятьева (автора книг о целебных растениях), золотой ус изучался еще более 20 лет назад в Иркутском медицинском институте на фармацевтическом факультете под руководством профессора Ф. В. Семенова. Было выявлено, что при употреблении внутрь сильно повреждаются голосовые связки, голос садится, и восстановление его затруднительно.

При распаде фитостероидов в организме (при передозировке) образуются вещества, неблагоприятно влияющие на кожу. Организм не может вывести эти вещества через обычную выделительную систему (почки), в результате в области живота появляется сильный зуд, раздражение принимает вид мокнущей экземы. Поэтому при первых признаках передозировки в организме веществ золотого уса необходимо прекратить пить отвар и немедленно начать прием энтеросорбентов (активированного угля).

При приеме препаратов золотого уса необходимо придерживаться определенных правил: старайтесь не есть жареного, острого, соленого, животных жиров, сахаросодержащих продуктов (конфет, печенья, халвы). На все время лечения и минимум год после него строго запрещены курение и употребление алкогольных напитков (лекарства не в счет), заряженной воды, мочи. Нельзя пить в большом количестве фруктовые и овощные соки. Этот запрет вызван тем, что все иные методы народной медицины совершенно несовместимы с данным курсом лечения.

В дни приема средства нужно исключить употребление мясных и молочных продуктов, сахара и соли, картофеля, а также дрожжевого хлеба. Предпочтение следует отдавать рыбным блюдам, сыру, орехам (кроме арахиса), сырым овощам, сокам (свекольному и морковному), кашам, пророщенному зерну. В пищу следует употреблять только растительное масло.

Стоит напомнить, что при наличии такого недуга, как сахарный диабет, нельзя забывать о диете. Прием лекарства не должен сопровождаться употреблением углеводов, зато количество белков ни в коем случае не должно сокращаться. Это может привести к ослаблению организма и прочим осложнениям. На время лечения следует исключить из рациона сахаросодержащие фрукты, в частности виноград и изюм, не употреблять сладкие напитки наподобие кока-колы.

Бальзам на основе золотого уса помогает при сахарном диабете. При этом заболевании средство следует принимать по следующей схеме.

1 лист золотого уса следует тщательно измельчить, поместить в стеклянную банку и залить 1 л кипятка. Банку укутать одеялом, в течение суток дать настояться, а затем принимать 3–4 раза в день за 40 мин до еды по 50 г (непреренно в теплом виде).

* * *

Практика показывает, что лечение золотым усом только после лабораторных обследований и консультации с эндокринологом помогает снизить дозу инсулина.

Требуется: лист золотого уса длиной не менее 20 см, 3 стакана крутого кипятка.

Приготовление. Лист золотого уса измельчить в чесночной давилке, залить кипятком. В эмалированной кастрюле кипятить смесь около 5 мин на слабом огне. Затем оставить кастрюлю в теплом месте, через 5–6 ч процедить, добавить 1 ст. ложку меда.

Применение. Принимать отвар следует 3–4 раза в день за 40 мин до еды по 50–70 мл. Хранить отвар можно в холодильнике, в стеклянной посуде.

* * *

Если сахарный диабет сопровождается ухудшением зрения и кожным зудом, то средства из золотого уса целесообразно применять в совокупности с другими лекарственными составами. Вот некоторые рецепты.

Требуется: 2 ст. ложки травы вероники лекарственной, 2 стакана кипятка.

Приготовление. Сырье поместить в термос, залить кипятком и оставить на ночь. Утром процедить, добавить 6 чайных ложек сока золотого уса.

Применение. Полученный настой принимать по 100 мл 4 раза в день с равными интервалами.

Требуется: 2 ст. ложки проросших зерен пшеницы, кукурузы и ржи.

Приготовление. Смолоть зерна в кофемолке, сложить в термос и залить кипятком так, чтобы смесь была полностью покрыта. Настоять в течение 2 ч, добавить сок золотого уса. Приготовленный состав отличается неприятным вкусом, но обладает большими целительными свойствами.

Применение. Принимать настой следует 3 раза в день в сочетании с разрешенными фруктами в течение недели.

Требуется: по 2 ст. ложки корней пырея и золотого уса, 2 стакана крутого кипятка.

Приготовление. Сырье залить кипятком, настоять в течение ночи, затем разделить на 4 порции.

Применение. Употреблять в течение дня за 1 ч до еды.

Для лучшего функционирования поджелудочной железы полезно приготовить отвар из вербы и принимать его совместно с лекарством из золотого уса.

Требуется: ветка молодого прироста вербы, 5 стаканов крутого кипятка.

Приготовление. Сырье измельчить с помощью острого ножа, положить в емкость, залить кипятком, кипятить на слабом огне 5 мин, затем остудить.

Применение. Принимать отвар по 1/4 стакана 3–4 раза в день непременно в теплом виде.

* * *

При сахарном диабете рекомендуют чай из листьев черники и золотого уса (по 60 г

на 1 л кипятка).

Также при сахарном диабете используется следующий рецепт.

Требуется: по 3 ст. ложки льняного семени, створок фасоли, листьев черники и овсяной соломы (измельченной на сечку), 3 стакана воды.

Приготовление. Сырье варить 10 мин в воде, после чего дать отстояться и напаривать 20 мин, процедить, добавить 5 чайных ложек сока золотого уса.

Применение. Пить такой отвар по 50 г.

* * *

Можно пить отвар корней золотого уса и лопуха или следующей смеси: створки фасоли, корни лопуха, золотого уса и листья черники в равных долях.

Требуется: 50–60 г корней золотого уса и лопуха или следующей смеси: створки фасоли, корни лопуха, золотого уса и листья черники, 1 л воды.

Приготовление. Сырье замочить на ночь, утром кипятить 5–7 мин, еще немного настаивать, процедить, слегка отжимая остаток.

Применение. Весь отвар выпить за день в 6 приемов.

Требуется: 1 ст. ложка сухой измельченной коры осины, 2 стакана воды.

Приготовление. Сырье залить водой и кипятить 30 мин на слабом огне. Настоять, укутав, 30 мин, процедить, добавить 7 чайных ложек сока золотого уса.

Применение. Пить по 1/5-1/4 стакана 3 раза в день до еды в течение 3 месяцев и более. Хорошо помогает в начальной стадии диабета.

Требуется: 1 ст. ложка сухих листьев черники, 1 стакан кипятка.

Приготовление. Сырье залить кипятком, настоять, укутав, 30–40 мин, процедить и добавить 6 чайных ложек сока золотого уса.

Применение. Пить по 1 стакану настоя 3 раза в день в охлажденном виде небольшими глотками.

Применяется в начальной стадии диабета.

Послесловие

Я надеюсь, что моя книга позволила вам узнать что-то новое относительно заболевания и методов его лечения в домашних условиях.

Вы познакомились с основными признаками заболевания, факторами риска, особенностями течения сахарного диабета как у детей, так и у взрослых; с осложнениями и сопутствующими заболеваниями, которые могут сопровождать сахарный диабет. Теперь вы знаете, какие травы помогут снизить уровень сахара в

организме, а также сможете приготовить различные лекарственные средства из этих растений. Также сможете приготовить блюда из продуктов, которые можно употреблять при данном заболевании. Не следует забывать также о немедикаментозных методах лечения сахарного диабета, с которым вы познакомились в моей книге.

Вам следует сразу обратиться к врачу при появлении первых признаков сахарного диабета, обсудить с ним план лечения.