



100 ШАГОВ К ЗДОРОВЬЮ

**ВРАЧЕБНЫЕ
СОВЕТЫ**



**ПРОФИЛАКТИКА
И САМОПОМОЩЬ**

**КАК ПРАВИЛЬНО
ПОДГОТОВИТЬСЯ
К СДАЧЕ АНАЛИЗОВ**

**КАКИЕ ОБСЛЕДОВАНИЯ
НЕОБХОДИМО ПРОЙТИ
ВСЕМ**

**О КАКИХ
БОЛЕЗНЯХ
«СИГНАЛЯТ»
ОТКЛОНЕНИЯ
ОТ НОРМЫ**

**ГИПЕРТОНΙΑ
ДИАБЕТ
ОСТЕОХОНДРОЗ
ИНСУЛЬТ**



**УСПЕЙ ОФОРМИТЬ ПОДПИСКУ
НА ПОЧТЕ РОССИИ**

**ПОЧТА
РОССИИ**



ПП775



или на сайте
podpiskaonline.ru



БОЛЕЗНИ МОЖНО ИЗБЕЖАТЬ

Есть **ИЗМЕНЯЕМЫЕ** и **НЕИЗМЕНЯЕМЫЕ** факторы риска развития сахарного диабета.

НЕИЗМЕНЯЕМЫЕ

- ▶ Зрелый возраст (более 40 лет).
- ▶ Наличие диабета у родственников.
- ▶ Низкий вес при рождении.
- ▶ Диабет во время беременности.
- ▶ Принадлежность к определенной этнической группе (выходцы из Юго-Восточной Азии, Китая, Японии).

ИЗМЕНЯЕМЫЕ

- ▶ Избыточная масса тела или ожирение (риск диабета снижается при потере 5% и более от массы тела). Наиболее высокий риск – когда окружность талии более 88 см у женщин и 102 см – у мужчин.
- ▶ Низкая физическая активность. Начните с малого: поднимайтесь на этаж по лестнице, гуляйте по пути на работу, встречайтесь с друзьями лично, активно работайте по дому и в саду.
- ▶ Употребление большого количества животных жиров и легкоусвояемых углеводов.
- ▶ Примерно у 30% лиц с гипергликемией (повышение уровня сахара в крови) через пять лет возникает сахарный диабет!
- ▶ Артериальная гипертензия и нарушения липидного обмена.
- ▶ Депрессия и сильный эмоциональный стресс. Что бы ни случилось, научитесь управлять эмоциями и избегайте переутомления.
- ▶ Долгая продолжительность сна – более 9 часов (так же как и слишком короткая – менее 8 часов).
- ▶ Курение.

ФИТОДОЛ ПО УТРАМ И ВЕЧЕРАМ

Сейчас появились фитодолы – удобные брикеты, в которые входят все нужные для лечения той или иной болезни травы. Расскажу, как я лечу диабет с помощью такого фитодола.

Для профилактики сахарного диабета применяют **фитодол №10**. Это брикетированный сбор важных для диабетика трав: галеги лекарственной, крапивы двудомной, родиолы розовой, солодки голой, чаги, листа черники, шиповника. Эти травы обладают **САХАРО-СНИЖАЮЩИМ ДЕЙСТВИЕМ**, способствуют выработке инсулина. Другие растения, входящие в фитодол №10, помогают организму восстановить обменные процессы, нарушенные избытком сахара в крови. Шиповник и крапива играют важную роль в **ПРЕДОТВРАЩЕНИИ СОСУДИСТЫХ ОСЛОЖНЕНИЙ**, которые часто сопровождают сахарный диабет.

При инсулинозависимом типе сахарного диабета фитодол применяется как **ВСПОМОГАТЕЛЬНОЕ СРЕДСТВО** к основному лечению. При легких формах диабета сбор может стать и самостоятельным средством лечения. **Но в любом случае применение фитодола нужно СОГЛАСОВАТЬ С ЛЕЧАЩИМ ВРАЧОМ.**

Фитодол №10 бывает **утренным и вечерним** (в вечерний не входит родиола розовая).

УТРЕННИЙ брикет залить стаканом кипятка и настаивать 5–10 минут. Выпить за 30 минут до завтрака. Кстати, выпитый осадок усиливает действие.

Фитодол **ВЕЧЕРНИЙ** нужно пить днем или вечером, за 30 минут до еды. Он оказывает мягкое успокаивающее действие.

Курс лечения 1–2 раза в год 1–3 месяца.

БИОХИМИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ КРОВИ

Позволяет оценить работу внутренних органов, а также узнать, каких микроэлементов не хватает организму.

ПОКАЗАТЕЛИ БЕЛКОВОГО ОБМЕНА (НОРМА)

Общий белок	65–85 г/л
Альбумин	56,5–66,8% 35 – 60 г/л
Глобулины	33,2–43,5%
С-реактивный белок	отсутствует
Креатинин	44–115 мкмоль/л
Мочевина	2,2–7,3 ммоль/л
Показатели углеводного обмена (норма)	
Глюкоза	3,5–6 ммоль/л
Показатели липидного обмена (норма)	
Общий холестерин	3,9–5,2 ммоль/л
Холестерин альфа-липопротеидов (ЛПВП)	> 0,9 ммоль/л
Холестерин бета-липопротеидов	< 4,9 ммоль/л
Коэффициент атерогенности	до 3,0 единиц
Бетта-липопротеиды	до 55 единиц
Триглицериды	< 2,3 ммоль/л
Показатели пигментного обмена (норма)	
Общий билирубин	5–21 мкмоль/л
Прямой билирубин	0–5,1 мкмоль/л
Непрямой билирубин	до 16 мкмоль/л

АИР ПОМОЖЕТ ПРИ ЛЕЙКОЗЕ

При **ЛЕЙКОЗЕ** смесь из 200 г корня измельченного аира болотного и 0,5 кг меда залить 0,5 л коньяка. Все перемешать и настаивать в течение 14 дней в темном месте. Принимать по 1 ст. ложке за 1 час до еды 3 раза в день. А еще советую эту смесь запивать чаем из душицы.

Н. ТЕРЕЩЕНКО,
Владимирская область.



СКОРЕЙ НА ГРЯДКИ ЗА ЛАПЧАТКОЙ!

Лапчатка белая богата **КРОВЕТВОРНЫМ** комплексом микроэлементов.

- ▶ 1 ст. ложку травы (предварительно измельченной) залить 2 стаканами кипятка. Поместить все в термос (или хорошо укутать в банке с крышкой) и настоять 6–8 часов. Пить по трети стакана 3 раза в день до еды.
- ▶ 50 г сухого растения залить 0,5 л водки, настоять 21 день в темном месте. Пить по 30 капель 1 раз в день за 20 минут до еды. Пить месяц, затем на 7 дней сделать перерыв. Это один курс. При хронических заболеваниях лапчатку белую пьют до 3–6 месяцев в виде отвара или настойки.

Н. МИХАЙЛОВА, г. Ростов.