МК ДОКТОР

ДИЕТА

Через две недели закончится самый длительный и самый строгий из всех четырех в году пост, названный великим («установлен в память 40-дневного поста Господа Иисуса Христа в пустыне — сорок дней и сорок ночей был Он в дикой пустыне, со зверями, не вкушая никакой пищи»). А самый строгий потому, что в эти дни нельзя есть не только мясо, но и молочные продукты, яйца и даже рыбу. Казалось бы, вот вам прекрасная возможность очистить не только душу, но и тело от всего негативного и приблизить мечту каждой женщины — похудеть к лету без изнуряющих диет.
Но... Во-первых, столь строгие ограничения в еде не всем показаны (не позволяют здоровье, беременность, человек находится в пути и т.п.). Во-вторых, у работающих не всегда есть условия питаться «по правилам». Хотя выход есть. Его предлагают наши читатели и врач-диетолог.

PIXABAY.COM

СБРОСЬ ЛИШНЕЕ

Как похудеть в оставшиеся «постные дни» и укрепить иммунитет

Экспресс-диета: возможны варианты

Ситуация классическая: в конце прошлого года одна из наших читательниц, Елена, села на диету (исключила жирное и сладкое), стала активно ходить в спортзал, плавать в бассейне. И, о счастье, похудела за месяц на 5 кг. «У меня более легкой стала походка, я наконец влезла в свое давнее облегающее платье, — написала Елена в редакцию. — Но как только расслабилась (начала «шалить» с едой, позволять себе лишнее) и забросила спорт (лень одолела), вес начал возвращаться. Причем нарастать угрожающими темпами. Почему так происходит? Что делать?»

В принципе ситуация типичная. И ошибка распространенная. Похудеть, применив некоторые усилия, нетрудно, сложнее удержать вес. Ведь в первое время человек худеет из-за того, что уходит жидкость. А чтобы начал сжигаться жир, надо было не сокращать физические нагрузки и не «шалить» с едой, а продолжать двигаться дальше в начатом режиме. Чудес не бывает.

Правда, автор письма не отчаялась и продолжала поиски других чудо-способов и чудо-диет для похудения. И даже нашла экспресс-диету, которая на первый взгляд вроде бы не лишена логики. Она представляет собой комбинацию из четырех разгрузочных дней. Судите сами.

День первый — очищение соками. В этот день можно пить свежевыжатые овощные и фруктовые соки без сахара. Утро начать со стакана свекольно-морковного. Он хорош тем, что стимулирует работу кишечника и насыщает организм витаминами. Возможны и другие варианты — миксы из свежевыжатых овощных и фруктовых соков. В течение дня можно смешивать соки разных фруктов и овощей в зависимости от ваших предпочтений, но близкие по месту выращивания (кроме разве что лимона со свеклой и морковью). Хороши смеси из соков яблока и моркови, моркови и свеклы, яблока и груши, апельсина и грейпфрута, мандарина и лимона. Нежелательна смесь экзотических фруктовых соков с нашими овощными. В целом в день выпивать не более 1,5 л соков. Плюс простая вода и зеленый чай — без ограничений.

День второй — творожно-кефирный. Достаточно 0,5 кг обезжиренного творога и 1,5 л однопроцентного кефира. Разделить творог и кефир на пять равных частей. И в течение каждых двух-трех часов съедать по порции творога и кефира. Но очень важно за полчаса до и через час после приема этих продуктов выпивать стакан простой воды или зеленого чая.

День третий — салатный. В течение дня съесть около 1,5 кг салата из листовых зеленых овощей с двумя столовыми ложками растительного, оливкового или льняного масла.

День четвертый (как и первый) — опять свежевыжатые соки по той же схеме.

И за четыре дня без труда уйдет 2 кг. Но даже этот, в общем, безобидный способ похудения не все приемлют.

PIXABAY.COM

«Очищение — способ лечения»

Диетологи считают: важно получать удовольствие от еды, не насилуя себя. Это возможно, например, если устраивать раз в неделю разгрузочные дни (кстати, предложенные ниже специалистами диеты хорошо очищают организм).

Однодневный способ. Основой его могут быть яблоки. Ежедневно съедать до 2 кг. Утром это может быть яблочное пюре, присыпанное корицей. На обед — яблоки, запеченные в духовке. В полдник — яблоки, натертые на терке, с добавлением лимонного сока и тертого мускатного ореха или имбиря. Ужин — коктейль: яблочный сок, минеральная вода плюс немного лимонного сока.

Трехдневная очистка. В первый день есть только яблоки; во второй — к тертым яблокам добавлять 200 г обезжиренного творога; в третий день, как и во второй, есть яблоки с творогом. Можно и самому придумать другие варианты полезных и низкокалорийных яблочных блюд. И за три дня такой диеты можно не только сбросить около полутора кг, но и очистить организм.

Способ «неделька». Первые три дня — очищающий салат. Ингредиенты: белокочанная и краснокочанная капуста, отварная свекла, сырая морковь, сок одного лимона, маленькая луковица. Овощи мелко нарезать, морковь и свеклу натереть на терке, все смешать и заправить смесью из лимонного сока и 1 ст. л. растительного масла. На день достаточно 1,5 кг овощей.

Следующие три дня — белковые. Первый завтрак — яблоко и два вареных яйца; второй завтрак — 200 г отварной рыбы; в обед — стакан отварного риса с 1 ч. л. растительного масла; в полдник — стакан нежирного молока; в 7 вечера — 150–200 г обезжиренного творога.

СПРАВКА “МК”
По последним данным американских ученых, физические нагрузки способствуют нормализации веса, в том числе путем воздействия на уровень гормонов, контролирующих аппетит. В России же в последние годы двигаться стали в 4 раза меньше, а съедать по объему (одноразово) в 4 раза больше. В результате в наше время человек в среднем потяжелел на 12 кг.

Седьмой день — 1,5 л нежирного кефира, распределить его равномерно на весь день.

И за одну неделю без особых усилий можно сбросить пару-тройку лишних кг, объем талии уменьшить на 3–5 см, и кишечник будет работать как часы.

«Не существует универсальных диет»

КОММЕНТАРИЙ ЭКСПЕРТА
Мария ОВСЯННИКОВА, врач-терапевт, к.м.н.:

— При использовании любых диет важно знать несколько правил, которыми не следует пренебрегать, — считает Мария Васильевна. — Доверяйте только советам врачей и своему здравому смыслу. Питайтесь чаще (4–5 раз в день, каждые 3–4 часа). Это позволит избежать скачков в крови уровня глюкозы и гормонов, влияющих на чувство голода. Также необходимо поддерживать свои внутренние органы выведения (кишечник, почки, печень, легкие), ответственные за очищение организма от токсических веществ и продуктов обмена.

Людям, особенно взрослым, надо бы знать: не придумано универсальных диет, которые бы подходили абсолютно всем.

А теперь что касается набора продуктов. В меню обязательно должны быть свежие фрукты и овощи. Они не только богаты витаминами и микроэлементами, но помогают выводить из организма токсические продукты обмена и нормализуют микрофлору кишечника.

В этом смысле полезны и кисломолочные продукты — они должны быть в рационе у человека ежедневно, так как улучшают пищеварение, восстанавливают баланс микрофлоры кишечника. А вот жирной и сладкой пищи, богатой «быстрыми» углеводами, надо избегать. Предпочтение отдавать продуктам, которые содержат сложные углеводы, они медленнее усваиваются. А это — каши: гречневая, овсяная и др.; отварные рыба, курица с пряностями, но без соли. И конечно, надо пить достаточно простой воды (1,5–2 л в день).

А можно раз в неделю устраивать себе такой разгрузочный день: весь день пить чай с медом и лимоном.

Свести к минимуму потребление соли. Ведь именно избыток соли в организме, как считают специалисты, причина многих бед со здоровьем у россиян: возрастающее ожирение, патологии сердца, проблемы с пищеварением, с почками. Соль вообще нужно исключить из рациона, считает известный американский пропагандист здорового образа жизни, правильного питания Пол Брэгг.

И действительно, учеными доказано: соль имеется во всех овощах, в зелени и даже во фруктах. Больше всего соли в свекле, в морской капусте, в сельдерее, поменьше — в фасоли, в капусте брокколи, в шпинате, в кинзе.

Ученые выяснили: при некоторых заболеваниях соль вообще не использовать. Например, при болезнях почек, таких как анурия (почки не выделяют мочу или она не поступает из почек в мочевой пузырь) или воспаление почечных клубочков. Соль лучше убрать со стола или резко ограничивать ее употребление при лечении ожирения (она задерживает воду в организме, нарушая естественное равновесие в межклеточных и внутриклеточных водах). Соль не нужна и при всех сердечно-сосудистых заболеваниях (у гипертоников соль повышает давление). Оказывается, соль не нужна и при онкологии.

Так сколько соли необходимо человеку в день? Для здорового человека норма — 4–15 г в день. Больным гипертонией достаточно в день 1 г соли. Но во время летней жары, спортивных соревнований и при тяжелой физической работе, когда организм выделяет много пота, необходимо увеличить потребление соли.

— Итак, самый лучший способ поддержания себя в хорошей форме — профилактика: соблюдение правил рационального питания с употреблением местных фруктов, овощей, ягод, кисломолочных и цельнозерновых продуктов, плюс физические нагрузки, — считает наш эксперт Мария Васильевна Овсянникова. — Все это поможет и укрепить иммунитет.

Хотите верьте, хотите проверьте.

...Каждый пост, согласно совету церкви, дает человеку шанс стать другим, задуматься о жизни (подвергать себя внутреннему самоанализу). А еще не менее важно привести себя в нормальную физическую форму. Весна в разгаре. Да и лето на носу.

Александра ЗИНОВЬЕВА.

БЛАГОТВОРИТЕЛЬНОСТЬ

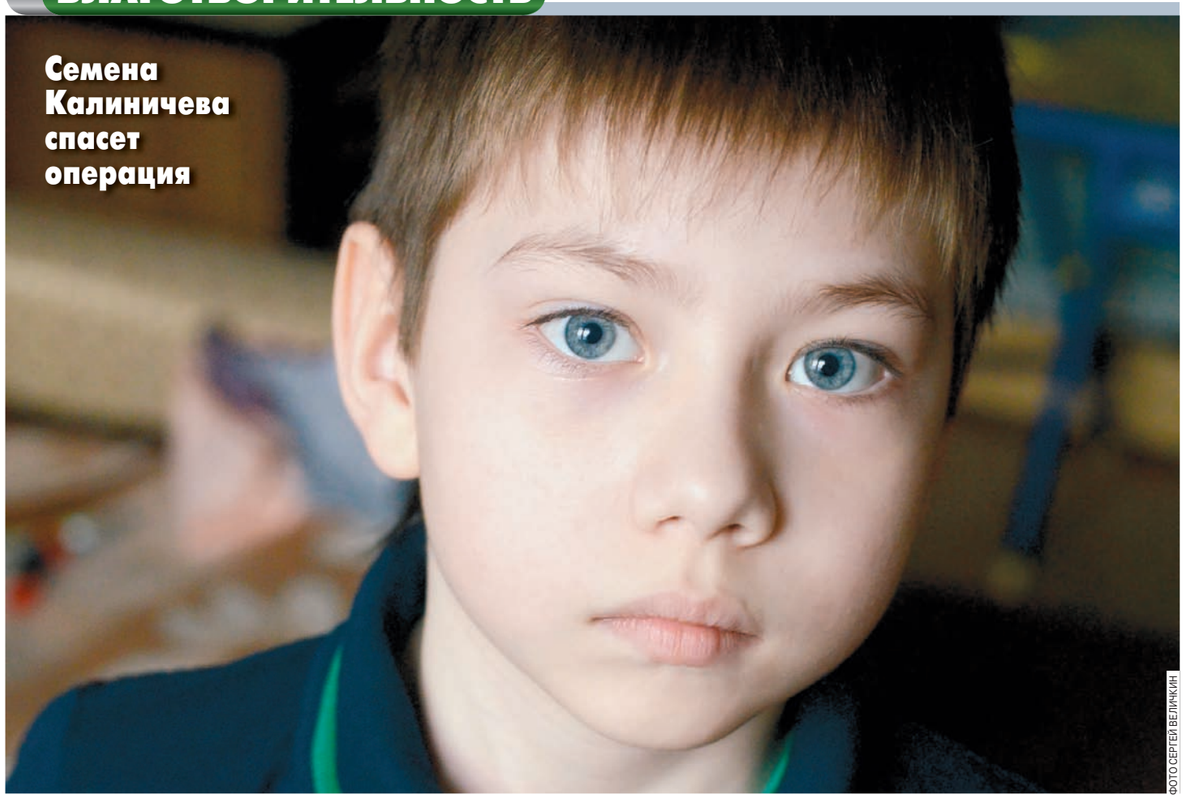
ФОТО СЕРГЕЯ ВЕЛИЧКИН

Семена Калиничева спасет операция

ЖИЗНЬ БЕЗ СТРАХА

ФОТО СЕРГЕЯ ВЕЛИЧКИН

У семилетнего Семена из Кемеровской области тяжелая болезнь — эпилепсия. Предсказать наступление судорожного приступа невозможно — он может случиться в любую минуту. Лекарства не помогают, приступы изнуряют мальчика, мешают ему жить и развиваться. Единственный шанс избавиться от них — удалить эпилептические очаги, провести сложнейшую операцию на головном мозге.

Семен учится в первом классе, но не в обычной школе, а в коррекционной. Но даже в эту школу Семена взяли не сразу из-за его диагноза.

— А что если среди урока у него случится приступ? — сомневалась учительница.

На этот случай за дверью класса всегда дежурит бабушка мальчика с запасом необходимых медикаментов для оказания первой помощи.

Диагноз симптоматическая эпилепсия Семену поставили, когда ему был год и два месяца. Семен рос беспокойным, плохо спал. И еще Юлию, его маму, насторожило, что ребенок периодически вдруг замирает с открытым ртом на несколько секунд и перестает реагировать на окружающих. Обратились к районному неврологу, он прописал мальчику успокоительные лекарства, после которых странные приступы лишь участились — они стали случаться каждый час.

Затем Семену провели обследование головного мозга. Компьютерная томография показала, что врожденных патологий развития у него нет. А вот в результате электроэнцефалографии обнаружилась эпилептическая активность — «маленькие вспышки» в коре головного мозга, которые приводили к очередному приступу.

— Болезнь не такая уж редкая, — успокоил Юлию врач. — Эпилепсией болеют пять человек из тысячи.

Семену назначили новые лекарства, но избавиться от приступов не получалось. Мальчика поставили на учет в отделение неврологии областной больницы. Каждые три месяца врачи его обследовали, меняли одни препараты на другие, но, несмотря на все старания, эпиактивность сохранялась.

Когда Семену исполнилось три года, Юлия повезла сына в Москву на обследование. Московские врачи предположили, что у Семена не эпилепсия, и отменили препараты. Правда, точный диагноз поставить не смогли. У мальчика начались судороги, и врачи приняли решение возобновить прием препаратов. Юлия продолжала искать медицинские центры и клиники, мечтала найти врачей, которые помогли бы избавить ее сына от страшных припадков. По совету знакомых обратилась в Институт детской неврологии и эпилепсии имени святителя Луки в Москве. Здесь Семену начали колоть гормоны, и приступы вдруг исчезли.

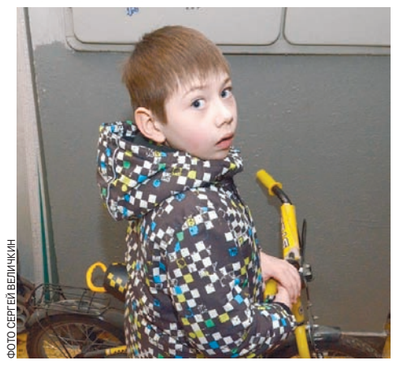
ФОТО СЕРГЕЯ ВЕЛИЧКИН

— За вашего сына надо бороться, — сказал Юлии врач. — Смотрите, какие у него глаза умные.

— А мы и боремся, изо всех сил... — ответила Юля.

Первые несколько недель после начала нового лечения мальчика было не узнать, как будто его расколдовали. Он охотно знакомился и играл с другими детьми. Юлия не могла поверить счастью, из их жизни постепенно уходил страх.

Но когда врачи понизили дозу гормона, приступы вернулись. В тот день Юлия с сыном ехали в детский театр на представление. Семен упал на пол в вагоне метро, ему стало плохо... В театр они не попали.

Хождения по клиникам продолжились. Менялись врачи, менялись назначения, обследования, но все было безрезультатно. Надежда появилась после обращения в Научно-практический центр медицинской помощи детям. Специалисты пришли к заключению, что избавить мальчика от приступов поможет только сложная операция на головном мозге. Ее проведут с использованием специализированных электродов для наиболее точного определения места, где находится очаг эпилепсии. Лечение в московской клинике для Семена платное. Его стоимость для семьи неподъемная. Калиничевы вынуждены снимать комнату, чтобы жить поближе к клиникам и врачам. Зарплаты мамы и пенсии бабушки едва хватает на лекарства, оплату жилья и самое необходимое. Папа Семена ушел из семьи, когда мальчику было два года, и сейчас материально почти не помогает.

— Силы жить и бороться мне дает сын, — говорит Юля, — когда вижу, что болезнь его отпускает, я совершенно счастлива!

Светлана ИВАНОВА.

КАК ПОМОЧЬ

Для спасения Семена Калиничева не хватает 688 083 руб.

Эпилептолог Научно-практического центра специализированной медицинской помощи детям Юрий Ширяев (Москва): «Семен страдает от тяжелых и частых эпилептических приступов. Прием противосудорожных препаратов не помогает. Единственный выход в данном случае — операция. Сначала мальчику имплантируют электроды. Затем будет удален участок мозга, вызывающий приступы. После операции у ребенка появится возможность избавиться от эпилепсии, нормально развиваться и адаптироваться в обществе».

Внимание! Цена операции 852 083 руб.
Торговая компания внесет 100 000 руб.
Телезрители ГТРК «Кузбасс» соберут 64 000 руб.
Не хватает 688 083 руб.

Дорогие друзья! Если вы решите помочь Семену Калиничеву, пусть вас не смущает цена спасения. Любое ваше пожертвование будет с благодарностью принято. Все необходимые реквизиты есть в Русфонде. Можно воспользоваться и нашей системой электронных платежей, сделав пожертвование с банковской карты или электронной наличностью, в том числе и из-за рубежа. **Экспертная группа Русфонда.**

» ИЗ СВЕЖЕЙ ПОЧТЫ

Соня Акулов, 8 лет, буллезный эпидермолиз, требуется восстановительное лечение на послеоперационный период. 128 160 руб.

Внимание! Цена восстановительного лечения 128 160 руб.

Сразу после рождения на теле дочки стали появляться пузыри. Они раздувались, и через несколько дней покрыли почти все тело. Полтора месяца Соня провела в реанимации. Дочь выписали с тяжелым диагнозом буллезный эпидермолиз, сказали, болезнь не лечится, ее можно лишь сдерживать. Каждый день бинты, мази, перевязки. Поражена не только кожа, но и внутренние органы. У Сони сужение пищевода, она не может нормально питаться, ест только протертую пищу. Кожа всего тела сильно повреждена, ногтей нет с трех месяцев. А в три года у дочки начали срастаться пальцы на руках и ногах. В прошлом году мы попали в детскую больницу имени Сперанского в Москве к замечательному доктору Лидии Шуровой. Она сделала Соне операцию, разделила пальцы левой руки. Сейчас Соне предстоит вторая операция, на правой руке, которая даст возможность дочке брать предметы, самостоятельно есть, рисовать, писать. Но после второй операции необходимо комплексное восстановительное лечение. Операция покрывается госгарантиями. Но у меня нет возможности оплатить последующее лечение. Я не работаю, ухаживаю за дочкой, которая полноценно обслужить себя не может, старшему сыну 14 лет. Живем на пособие и Сонину пенсию по инвалидности. Помогите! **Татьяна Акулов, Саратовская область.**

Хирург ДГКБ №9 им. Г.Н. Сперанского Лидия Шурова (Москва): «Соне предстоит операция по разделению пальцев правой руки. Эта операция позволит восстановить функцию кистей и дать ребенку возможность нормально развиваться. После операции девочке необходимо комплексное восстановительное лечение по индивидуальной схеме».

РЕКВИЗИТЫ ДЛЯ ПОМОЩИ ЕСТЬ В ФОНДЕ. ВОЗМОЖНЫ ЭЛЕКТРОННЫЕ ПОЖЕРТВОВАНИЯ (ПОДРОБНОСТИ НА САЙТЕ РУСФОНДА).

» КОМУ МЫ УЖЕ ПОМОГЛИ

ЛИЗЕ БЛАГОСМЫСЛОВОЙ ОПЛАЧЕНО ЛЕЧЕНИЕ

19 февраля в «МК» и на сайте Русфонда мы рассказали историю 13-летней Лизы Благосмысловой из Балашихи Московской области. Девочка родилась с тяжелым дефектом — расщелиной губы и альвеолярного отростка. В полгода ей сделали операцию, в девять лет — вторую. Основные дефекты исправили, но у Лизы образовалась послеоперационная рубцовая деформация губы и носа, челюсти и зубы у девочки формируются неправильно, поэтому сейчас требуется более сложное и длительное ортодонтическое лечение. Необходимо нормализовать контакты между зубными рядами верхней и нижней челюстей. До сих пор мама Лизы обходилась сама, частично лечение покрывалось госгарантиями. Но предстоящее, более дорогостоящее лечение ей придется оплачивать самой, а таких денег медсестре, которая воспитывает двух детей одна, не накопить. Рады сообщить: вся необходимая сумма для оплаты лечения (250 000 руб.) собрана. Светлана, мама Лизы, благодарит за помощь читателей «МК», сайта Русфонда. Примите и нашу признательность, дорогие друзья.

И вот еще новости. Читатели «МК», сайта Русфонда, один фонд и торговая компания оплатили операцию по удалению родимого пятна в щечной области Феде Терентьеву (8 лет, 260 000 руб., Москва), лечение эпилепсии Егору Шингалееву (3 года, 106 800 руб., г. Ногинск), лечение детского церебрального паралича Алине Сасиной (2 года, 199 620 руб., Коломенский район, МО).

Информация о больных детях предоставлена Благотворительным фондом помощи тяжелобольным детям, сиротам и инвалидам «РУСФОНД».

» МОСКОВСКИЙ ПРОЕКТ РУСФОНДА

ДЛЯ ТЕХ, КТО ВПЕРВЫЕ ЗНАКОМИТСЯ С ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ РУСФОНДА

Русфонд (Российский фонд помощи) — один из крупнейших благотворительных фондов России, создан осенью 1996 года как журналистский проект помощи тяжелобольным детям. Проверив письма с просьбами о помощи, мы размещаем их на сайте фонда rusfond.ru, в газетах «Московский комсомолец», «Коммерсантъ», в эфире Первого канала, в социальных сетях, в 148 печатных, телевизионных и интернет-СМИ в различных регионах РФ.

Решив помочь, вы берете реквизиты фонда и действуете сами. Возможны переводы с кредитных карт, электронной наличностью и SMS-сообщением, в том числе из-за рубежа (подробности на **rusfond.ru/moscow**). Мы просто помогаем вам помогать. Всего за 19 лет собрано 7,869 млрд руб. На эти деньги мы помогли более чем 15 тысячам детей. В 2016 году (на 13 апреля) собрано 406 668 748 руб., помощь получили 549 тяжелобольных детей. Из них детям Москвы и Московской области — 15 102 470 руб. Фонд — лауреат национальной премии «Серебряный лучник». Награжден памятным знаком «Милосердие» №1 Министерства труда и социального развития РФ за заслуги в развитии российской благотворительности. Фонд организует акции помощи в дни национальных катастроф.

Президент Русфонда — Лев Амбиндер, лауреат премии «Медиаменеджер России» 2014 года в номинации «За социальную ответственность медиабизнеса».

В этом выпуске за пожертвования детям мы благодарим компанию METRO Cash & Carry.

РЕКВИЗИТЫ:
Благотворительный фонд «Русфонд», ИНН 7743089883, КПП 774301001, р/с 40703810700001449489 в АО «Райффайзенбанк», г. Москва, к/с 30101810200000000700, БИК044525700.
Назначение платежа: организация лечения, фамилия и имя ребенка. НДС не облагается.

Вы можете также помочь детям, пожертвовав через приложение для iPhone: rusfond.ru/app. Или сделав SMS-пожертвование, отправив слово **ДЕТИ** на номер **5542**
Стоимость сообщения — 75 рублей.

Абонентам МТС и ТЕЛЕ2 нужно подтверждать отправку SMS.
Адрес фонда: 125315, г. Москва, а/я 110, Русфонд; **rusfond.ru**;
e-mail: rusfond@rusfond.ru; moscow@rusfond.ru
Телефоны: в Москве 8-800-250-75-25 (звонок бесплатный, благотворительная линия МТС), тел./факс 8 (495) 926-35-63, с 10.00 до 20.00.

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

НЕОТЛОЖКА

реклама

НАЗВАНИЕ	СПЕЦИАЛИЗАЦИЯ	АДРЕС, ТЕЛЕФОН
МИР СЛУХА Сеть сурдологических центров	Слуховые аппараты по сниженным ценам! Спешите приобрести слуховой аппарат до повышения цен! Пенсионерам скидки! Выезд на дом	Ст.м. «Сухаревская»,«Парк культуры», «Белорусская», «Тульская», «Третьяковская», (495) 411-90-16
ОФТАЛЬМОЛОГИЧЕСКАЯ КЛИНИКА Эксимер	Отличное зрение в любом возрасте — это возможно! Помощь при катаракте и глаукоме. Эксимерлазерная хирургия. Детская офтальмология	Ул. Марксистская, д. 3, (495) 620-35-55, www.excimerclinic.ru Лицензия № ЛО-77-01-004624 Департамент ЗО от 13.02.2012 г.

Перед приемом лекарственных средств, обращением за медицинскими услугами или приобретением медицинской техники необходимо ознакомиться с инструкцией по применению (в т.ч. на предмет наличия противопоказаний) либо получить консультацию специалистов.

По вопросам размещения рекламы обращаться по телефону: (495) 781-47-40

У ВАС КАТАРАКТА?

Эксимер

МЫ ЗНАЕМ, КАК ВАМ ПОМОЧЬ!

СПЕЦИАЛЬНЫЕ ЦЕНЫ на лечение КАТАРАКТЫ

Лиц.: № ЛО-77-01-004624 от 13.02.2012. Акция действует с 01.04.2016 по 17.04.2016 года. Реклама.

ОФТАЛЬМОЛОГИЧЕСКАЯ КЛИНИКА «ЭКСИМЕР»
Москва, ул. Марксистская, д. 3, стр.1, тел.: (495) 620-35-55 www.excimerclinic.ru
ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ