



ТЕМА НОМЕРА:

Ожирение: в чем опасность для вашего здоровья

Мы живем в парадоксальные времена, когда полки магазинов ломятся от еды, производители пищевых продуктов соревнуются в выпуске новинок, а большая часть населения страдает дефицитами жизненно необходимых веществ на фоне катастрофического увеличения массы тела. Для достижения модельной худобы решительные дамы сочетают самую скудную диету с высокими физическими нагрузками. Селфи получаются космической красоты, но через год-два вес начинает возвращаться, обуздать его становится все сложнее, как будто организм потерял тормоза. Как правило, эти изменения сопровождаются снижением иммунитета и развитием воспалительных процессов. Поэтому одной из основных задач людей с избыточной массой тела становится выявление хронических воспалительных заболеваний и их лечение.

Продолжение темы на странице 2.

ЧИТАЙТЕ У НАС

Руководство худеющим, как обуздать аппетит вы найдете **на стр. 2-3**

Опасности, которые несет в себе избыток веса у детей, перечислены **на стр. 4-5**

О том, какие существуют диеты вы узнаете **на стр. 6**

О связи ожирения и сахарного диабета расскажет врач-эндокринолог Юлия Геннадьевна Самойлова **стр. 7-8**

Отзывы о продукции «Биолит» **на стр. 8**

СПИСОК ПОКУПОК



Диеты не работают... Где у меня тормоз?

Руководство для худеющих



ЛАВРОВА Любовь Николаевна, маркетолог ООО «Биолит»

Лептин – гормон насыщения

Экспериментальные диеты и повышение в крови С-реактивного белка (СРБ), сопровождающего воспаление, блокируют действие гормона насыщения лептина. Чем больше в крови лептина, тем больше СРБ. Круг замыкается, и организм годами находится в режиме дефицита при выключенном естественном механизме расщепления жира. Все, что мы так «любим» – сидячий образ жизни, отсутствие силовых нагрузок, хронический стресс, бессонница, регулярное переедание и злоупотребление сахарами, углеводами, частые перекусы, фаст-фуд – подавляют рецепторы, чувствительные к лептину.

Нора Гедгаудес, психолог-диетолог, приверженец палеодиеты, длительное время работала в институте психиатрии штата Вашингтон и инструктировала государственных служащих всех рангов по вопросам питания. В книге «Первобытное тело, первобытный разум» она резюмирует: «Лептин управляет воспалительной реакцией и может координировать работу нервной системы. Не взяв под контроль уровень лептина, невозможно нормализовать гормональный баланс». Лептин определяет и наше поведение, мотивацию, настроение и даже половую активность. Потеря чувствительности организма к лептину запускает цепочку изменений, которые через 10-15 лет приведут к инсулинорезистентности и станут угрозой возникновения диабета 2 типа.

Наш организм эволюционно приучен к экономии и получению с пищей энергии по-разному расходует в периоды избытка или дефицита питательных веществ. Когда организм перегружен веществами, вызывающими постоянные скачки уровней лептина, рецепторы гипоталамуса перестают реагировать на лептин, мозг начинает функционировать в «режиме дефицита», несмотря на повышенный уровень гормона в крови, и стимулирует аппетит, всячески отговаривая нас от физической активности и лишней траты энергии. Несмотря на избыточное питание и рост жировых запасов, организм продолжает накапливать энергию про запас, как будто участвует в «голодных гонках».

Грелин – гормон голода

Гормон грелин получил название «гормона голода» почти сразу, как только его открыли (1999 г.). Синтезируется в желудке, когда он пуст, организм посылает в мозг сигнал SOS: «Командир, мы меня теряем, срочно необходима дозаправка». Грелин запускает в гипофизе синтез соматотропина (гормона роста) и стимулирует пищевое поведение. Повышение уровня грелина перед едой подготавливает организм к получению и запасанию калорий. То есть, мы должны понимать, что звер-

Режимы работы нашего организма

РЕЖИМ ИЗОБИЛИЯ	ПОКАЗАТЕЛИ	РЕЖИМ ДЕФИЦИТА
ОРГАНИЗМ РАСХОДУЕТ КАЛОРИИ МОЗГ ПОБУЖДАЕТ К ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ	Переход от режима избытка к режиму дефицита может занять 3 дня, обратный переход – от 6 недель	ОРГАНИЗМ БЕРЕЖЕТ КАЛОРИИ МОЗГ УДЕРЖИВАЕТ ОТ ТРАТЫ ЭНЕРГИИ
Потребляем больше, чем тратим	КАЛОРИИ	Тратим больше, чем потребляем
повышается	ЛЕПТИН	падает
снижается	АППЕТИТ	усиливается
ускоряется	МЕТАБОЛИЗМ	замедляется
увеличивается	РАБОТОСПОСОБНОСТЬ	снижается
увеличивается	АКТИВНОСТЬ, ВЫНОСЛИВОСТЬ	снижается
повышается	НАСТРОЕНИЕ, МОТИВАЦИЯ, СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ	уменьшается
повышается	УРОВЕНЬ ПОЛОВЫХ ГОРМОНОВ, ЛИБИДО	снижается
усиливается	ИММУНИТЕТ	ослабевает



ский аппетит, который стимулирует повышенный уровень грелина – сигнал о том, что организм приготовился хорошо закусить «на черный день».

Нам поможет... здоровый сон

Ни один из известных в мире препаратов не способен нормализовать уровни лептина и грелина. А вот здоровый сон и здоровое питание обязательно помогут. Исследование 2004 года показало, что у людей с 20%-м снижением уровня лептина чувство голода и аппетит увеличивались на 24%, вследствие чего они употребляли в пищу продукты с высоким содержанием калорий и углеводов: сладости, соленые снеки и продукты, содержащие крахмал. Что же послужило причиной такого падения уровня лептина? Недостаток сна.

Некачественный сон и наши тормоза (гормоны стройности)

- Одна неделя недосыпа изменяет работу 711 генов, включая те, которые отвечают за стресс, воспаление, иммунитет и метаболизм.
- У мужчин недостаточный сон приводит к повышению уровней грелина.
- У женщин же недосыпание снижает уровни глюкагоноподобного пептида-1

(GLP-1), поддерживающего здоровый уровень сахара в крови и подавляющего аппетит.

- Нарушение выработки лептина и грелина разбудит аппетит, и мы съедем на 385 калорий больше.
- Соматотропный гормон (гормон роста) максимально вырабатывается через несколько часов после засыпания и запускает процесс липолиза – расщепления жиров. Но его секреция значительно снижается, если вечером мы побаловали себя десертом.
- Рост аденокортикотропного гормона (АКТГ) ведет к повышению уровня кортизола (гормона стресса), что, в свою очередь, способствует накоплению жиров, повышению уровня глюкозы в крови, постепенно приводя к инсулинорезистентности, а затем – к развитию сахарного диабета 2 типа, угнетению выработки серотонина и дофамина. Организм прямо-таки пинками погонит нас избавляться от чувства тревожности и депрессии к новой успокоительной порции углеводов.

Как запустить механизм естественного снижения веса?

- Выявляйте хронические воспалительные заболевания и занимайтесь их терапией и профилактикой. **Популин, Флорента, Эсobel, Гепатосол.**

- Для понижения лептина откажитесь от белого хлеба, белого риса, выпечки и всех простых углеводов (снижают чувствительность клеток к инсулину, что приводит к нарушению баланса в выработке лептина).

- Снижайте уровень лептина, уменьшая до 25 граммов в сутки потребление углеводов. Для сравнения – это полная тарелка овощей с верхом или же тарелка ягод (без верха) или 30 граммов кураги, или 40 граммов горького шоколада.

- Чтобы понизить грелин, увеличиваем количество белка.

- Упадок сил и плохое настроение? Воспользуйтесь спасительным правилом «котлета вместо конфеты». Белки и растворимые волокна поправят уровень NPY (нейропептид, вырабатываемый клетками мозга и нервной системой, стимулирующий чувство голода, особенно, во время поста и стресса). **Рейши-Кан.**

- Для защиты от «вечерних дожоров» французский диетолог Ален Делабо советует съесть больше жиров на завтрак, а десерт оставить на 16-17 часов. С быстрыми углеводами аминокислота триптофан доставляется в мозг и способствует выработке серотонина – гормона счастья.

- Чтобы стимулировать производство GLP-1 (подавляет аппетит и поддерживает здоровый уровень сахара), увеличиваем прием пищи, богатой белком, противовоспалительные и пробиотические продукты, а также зеленые листовые овощи.

- Для усиления восприимчивости организма к лептину увеличиваем объем морепродуктов в рационе (Омега-3). **Марикад.**

- Увеличить продукты и/или пищевые добавки с цинком. Цинк принимает непосредственное участие в таких жизненно важных процессах, как регуляция жирового и углеводного обменов, а его дефицит всегда сопровождается ростом массы тела (также цинк способствует повышению либидо). **Поликавин.**

- Чтобы регулировать лептин, питайтесь три раза в день без перекусов. Перекусы ломают биологические часы организма, которые работают в унисон с лептином. Интервал между первым и последним приемом пищи (пищевое окно) должен быть 8-12 часов.
- Большую часть калорий употребляйте в первой половине дня. Ужин должен быть легким или полностью отсутствовать.

- При низкой физической активности снизить долю фруктов в рационе.
- Будьте физически активны. Оптимальное время для упражнений, бега и т.п. – после 5 вечера. Помните, что до 80 процентов токсинов находятся в межклеточной жидкости, в лимфе. Лимфатическую систему приводит в действие сокращение мышц, крупных кровеносных сосудов, диафрагмальное дыхание.

- Для снижения грелина качественно выпейте. Выдерживайте паузу в 4-5 часов между ужином и отходом ко сну, и засыпайте до 23 часов. Оградите себя от электромагнитных излучений ис-



кусственной природы.

- Контролируйте водно-солевой баланс. Когда формировались органы нашего пищеварения и механизмы обмена веществ, еще не было автомобилей и компьютеров, но была ежедневная физическая активность и не менее 15 граммов калия в рационе, поступавшем с растительной и животной пищей. Калий отвечает за регуляцию нервной системы, водного баланса, контроль мышечных сокращений и контролирует еще много жизненно важных процессов. Низкая концентрация калия чревата нарушением сердечного ритма, хронической гипертензией, камнями в почках, остеопорозом и даже деменцией. Современный человек потребляет не более 2 граммов калия в день при рекомендации 3,5 грамма; натрия же он съедает в два раза больше, чем рекомендует ВОЗ, – 4-5 граммов. Сегодня уже доказано, что у гипертоников увеличение потребления калия снижает артериальное давление и, чем выше



при этом потребление натрия, тем сильнее действует калий. Восполнить запасы калия поможет продукция на основе водного экстракта солиани холмовой, в составе которой большое количество калия в биодоступной для организма форме.

- Максимальное внимание к главному труде – печени. Большинство храни-

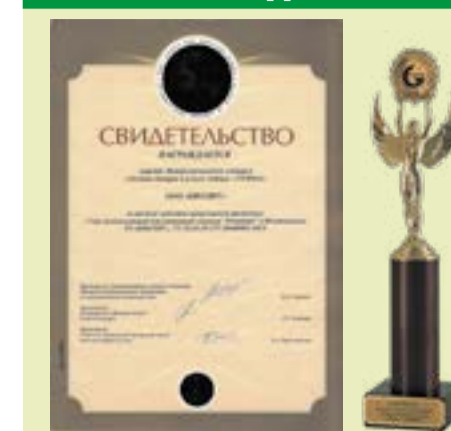
ческих заболеваний начинаются с нарушения функциональности печени, при этом уровень лептина в организме постепенно повышается, и развивается лептинорезистентность.

- Практически все продукты Биолит – мощные антиоксиданты, восстанавливающие работу собственных антиоксидантных систем организма. Исследования Биолит выявили антиоксидантную активность водных экстрактов солянки холмовой (**Гепатосол**), пихты сибирской (**Флорента, Флорентина**), пелюдов сибирских соленых озер (**Эсobel**). Показатель улучшения состояния антиоксидантных систем – рост уровня восстановленного глутатиона – одного из главных эндогенных (внутренних) антиоксидантов организма. Восстановленный глутатион – ключевое звено трех антиоксидантных систем нашего организма – наш природный, собственный эликсир здоровья и молодости, защищающий клетки от перерождений, предотвращающий сердечно-сосудистые заболевания, слабоумие, аутизм и многое другое. Более того, он восстанавливает работу других антиоксидантов – витаминов С и Е после их окисления свободными радикалами. Глутатион участвует в детоксикации организма, способствуя восстановлению клеток печени, регулирует баланс иммунной системы; поддерживает функции митохондрий, отвечающих за выработку энергии; необходим для производства многих клеточных белков, синтеза ДНК, активации и регуляции клеточных ферментов и т.д.

Даже если наш рацион сбалансирован, мы не можем быть уверены, что получаем достаточное количество питательных веществ. За последние полвека их содержание в продуктах питания уменьшилось, иногда больше, чем в половину. Но выход есть: мы научились выделять и стабилизировать природные биоактивные вещества в наших экстрактах.

По материалам книги диетолога Норы Гедгаудес «Первобытное тело, первобытный разум» (2011 г.), публикаций научных исследований влияния гормонов аппетита на обменные процессы организма в *Science Signaling*, 2016 г., *PNAS March 30, 2004 г.* и др.

НАШИ НАГРАДЫ



Биолит – лауреат Международного конкурса «Лучшие товары и услуги – ГЕММА-2020»

20 мая на площадке Дома правительства Новосибирской области прошла онлайн-трансляция ежегодной Торжественной церемонии награждения лауреатов Международного проекта «ГЕММА-2020».

Международный конкурс «Лучшие товары и услуги – ГЕММА» определил список победителей Финала по итогам прошедшего 2020 года. 50 предприятий из 7 федеральных округов России и Республики Казахстан стали лидерами по показателям качества производимых товаров и услуг.

Компания «Биолит» достойно прошла конкурсную оценку в финальном этапе и получила высшую награду проекта – золотую статуэтку «ГЕММА», а также почетное звание Лауреата за высокое качество выпускаемой продукции – гель для интимной гигиены «Femintim».

Мы уверены, что это достижение будет способствовать дальнейшему развитию нашей компании, укрепит деловую репутацию, продемонстрирует открытость и высокую ответственность перед партнерами и потребителями!

Проект «ГЕММА» ведет непрерывную работу 19 лет, ежегодно выявляя экономический потенциал российского предпринимательства. В числе лауреатов Конкурса есть не только крупные игроки федерального уровня, но и достойные представители малого и среднего бизнеса.

Главным принципом экспертной оценки в рамках Конкурса является соответствие товара или услуги предпочтениям и ожиданиям современного потребителя, также большое внимание уделяется новейшим достижениям в области качества.

ГЕММА с 2010 года обладает статусом международного проекта, а также имеет официальных представителей в Китае, Бразилии, Болгарии; работает с экономическими сообществами в других странах. Это позволяет представлять интересы победителей Конкурса на зарубежных рынках. Благодаря проекту, многие российские предприниматели расширили свою деятельность за пределами нашей страны.

Ликвидируем хроническое воспаление и восполняем дефициты



Токсидонт-май, Популин, Гепатосол, Эпир и Эсobel для ликвидации хронического воспаления



Марикад - антиоксидант для сердечной мышцы



Гепатосол калий, магний, селен, глицин-бетаиновые кислоты

Рейши-кан для повышения сопротивляемости стрессу

Поликавин для восполнения дефицита цинка, магния

Венорм йод

Ширлайн соль для восстановления водно-солевого баланса литий, магний, кальций, калий, натрий



Флорента железо, магний, медь, витамины группы В

Токсидонт-май с витамином D3

Лишний вес у детей

Причины, профилактика, рекомендации

Всем известны картины эпохи Ренессанса, изображения Мадонны с младенцем, вызывающим умиление своими пухлыми ручками и ножками, с милыми детскими перетяжками, весьма упитанным. Почему же сейчас младенческая пухлость, если она сохраняется у ребенка старше 3-5 лет, уже не радует глаз, а настораживает? Почему мы все больше видим детей с лишним весом, в чем причина детского ожирения?

Совершим небольшой экскурс в историю. Возрождение, или Ренессанс – эпоха в истории культуры Европы, пришедшая на смену Средним векам и предшествующая Просвещению. Приходится на конец XV – начало XVII века. Это период географических открытий, начиная от открытия Колумбом Америки и продолжая путешествиями Васко да Гама и Магеллана. Но это также и период открытий кулинарных и духовных. Если в Средние века чревоугодие рассматривалось как грех, то с наступлением XVI века всё меняется, еда становится искусством и наслаждением. Картины Рубенса отражают существующий идеал красоты: округлые формы свидетельствуют о красоте и богатстве женщин, а худоба является отражением бедности и болезни. Изменение образа жизни, образа мыслей заставляют развиваться кулинарию медленно, но верно по направлению к питанию более обильному и приятному. Раньше, как и сейчас, еда была одним из символов социальных различий. Сухофрукты и злаки постепенно становятся блюдами скромными, потребляемыми простым народом.

Продукт, завоевавший всеобщее признание – сахар. Он использовался с XIII века, но изменилось его употребление. Ренессанс открыл огромную любовь социальных элит к марципанам, джемам и кондитерским изделиям. Эпоха Возрождения – период расцвета кулинарии с многочисленными пирогами и тортами, рисовыми пирожными, джемами, пряниками, заварным тестом, печенем, повидлом, засахаренными цветками, цукатами, нугой и мороженым.

Как это изобилие сладостей в пище похоже на наш XXI век, не правда ли? Именно сейчас магазины, пекарни и кондитерские поражают богатым ассортиментом. Зайдя в магазин после работы, обязательно покупаем что-то «к чаю», а дети получают сладости уже не только к празднику. «За маму, за папу, за бабушку и дедушку, еще ложечку, потом еще одну...». Как только взрослые не заставляют детей есть! А отказ от бабушкиных блинчиков и пирожков порой сравни предательству. Самыми опасными, с точки зрения правильного программирования обме-



Джованни Батиста.
Мадонна с младенцем

на веществ, являются первые два года жизни ребенка. Если в это время у него была значительная прибавка в весе и избыточная масса тела, в организме закладываются неправильные метаболические программы, значит, что уже в подростковом или взрослом возрасте он снова может столкнуться с проблемой лишнего веса.

Именно неправильное питание вкупе с малоподвижным образом жизни приводит к проблемам с весом у детей и подростков. Изменились традиции питания населения, практически нет разделения на праздничную и повседневную еду, в меню стало больше рафинированных продуктов, для переваривания которых организм не прикладывает никаких усилий. Привычки питания дети копируют у своих родителей, поэтому если папа с мамой любят фаст-фуд, вместо супа предпочитают заказать на ужин пиццу, а просмотр фильма сопровождают чипсами, проблемой с весом сложно избежать.

Привести к излишнему весу могут даже традиционные и считающиеся полезными продукты. Например, сваренный дома ягодный морс формирует привычку к употреблению сладких напитков вместо обычной воды. То же самое касается соков, варенья, консерви-

ДО 10-12 ЛЕТ ВЫЧИСЛИТЬ
НОРМАЛЬНЫЙ ВЕС РЕБЕНКА
МОЖНО ПО ФОРМУЛЕ:
 $P = 2N + 10$ (кг),
ГДЕ N – ВОЗРАСТ РЕБЕНКА
(полных лет)

рованных фруктов, в которых очень много сахара. Дети должны есть не переработанные, а свежие фрукты и ягоды.

Когда родители видят, что их малыш стал визуально выделяться из толпы, им не стоит рассчитывать на то, что он вытянется. Дети перенимают пищевые привычки семьи. И если в доме принято обедать с жирами, углеводами и сладостями, то и ребенок начнет следовать этой схеме. А если к вредным привычкам добавит неактивное времяпрепровождение и отсутствие прогулок, то вот уже и неизбежный лишний вес.

До 10-12 лет уместно использование формулы $2N + 10$, где N – возраст ребенка. И то, это будет очень условная цифра. Необходимо обратить внимание, насколько ребенок активен, не появляется ли у него одышка после легких физических упражнений, не избегает ли он спортивных игр.

ДЛЯ СПРАВКИ:

Пищевые привычки ребенка формируются с первого года жизни. Очень важно именно в этот период предоставить ребенку разнообразие вкусов. Чистые вкусы воды и различных полезных продуктов. Не стоит запрещать что-то, на наш взгляд, вредное на всю жизнь. Запрет всегда чреват нездоровым интересом. Важно, чтобы ребенок умел ценить пищевое разнообразие. Если раз в месяц съест пакетик чипсов или выпьет стакан газировки, от этого вреда не будет. Но важно, чтобы ребенок понимал, что это не ежедневный рацион. Это позволит избежать многих проблем в будущем.

Опасность ожирения не только в том, что в нашем обществе красивый, успешный, худой – это смежные понятия. Дело в осложнениях, которые провоцирует лишний вес.

Это спектр заболеваний, считающихся раньше характерными для пожилых людей: преддиабет, повышенное давление, жировой гепатоз, проблемы с суставами.

Дети школьного возраста сталкиваются сразу с двумя проблемами: огромная стрессовая нагрузка и бесконтрольный прием пищи. Физическая активность с началом школьной жизни уменьшается, а возможность съесть что-то вредное увеличивается. Родители теряют контроль над приемом пищи (за исключением генетических нарушений, которые встречаются редко) – преобладание калорийной пищи над физической активностью.

Профилактика

Предупреждение эпидемии ожирения среди детей – это задача, требующая объединенных усилий родителей, медиков и учителей.

Первым шагом на этом пути должно стать воспитание родителями правильных пищевых предпочтений у детей, организация режима дня ребенка с обязательным включением прогулок на свежем воздухе.

Привлечение интереса к физической культуре, доступность занятий спортом в школе и по месту жительства. Важно, чтобы родители являлись собой пример здорового образа жизни, а не только требовали его соблюдения от ребенка.



Основные правила питания детей

Прежде всего, стоит уделить внимание соотношению белков, жиров и углеводов в рационе ребенка. В питании детей младшего возраста оно должно составлять 1:1:3 соответственно, в старшем возрасте 1:1:4.

Режим питания можно разбить на 3 основных приема пищи (завтрак, обед и ужин) и 2-3 дополнительных. При этом 25-30% от суточного потребления калорий должно приходиться на завтрак, 35-40% – на обед, 10-15% – на полдник и 20-25% – на ужин. Перерывы между трапезами лучше не растягивать более чем на 3-3,5 часа. Это позволит обеспечить необходимый обмен веществ, а значит поддержать умственную и физическую активность ребенка. Выбор продуктов тоже важен. Самое

общее правило – выбирать еду без красителей, консервантов и ароматизаторов!

Ребенка школьного возраста важно не перекармливать, несмотря на возросшие нагрузки. Лучше акцентировать внимание на качестве рациона: он должен быть богат белком (мясо, рыба, яйца, молочные продукты). Особенно важен белок на завтрак. В утреннюю трапезу школьника оптимально включить одно из таких блюд, как омлет, молочная каша, творожная запеканка или бутерброд с отварным мясом на зерновом хлебе. Сладкие и калорийные блюда (домашние блинчики, оладьи, сладкие каши), напротив, не подойдут. Сахар спровоцирует резкое повышение и столь же стремительное снижение глюкозы в крови, и уже через 1,5-2 часа ребенок почувствует усталость и сонливость. Для перекусов можно выбрать вкусную и полезную еду: фрукты, овощи, зерновой хлеб, нежирное мясо или сыр.

Количество сладкого, которое вы можете предложить своему ребенку, зависит от его образа жизни. Малоподвижные дети легко могут набрать вес

даже при небольшом переедании. Подвижному ребенку, активно занимающемуся спортом, это не грозит. В среднем, ребенку 12 лет можно разрешать около 50 граммов сладкого (шоколад, конфеты, выпечка и т.п.) в день.

Не забывайте, что в понятие «сладкое» входят и напитки. Из-за высокого содержания сахара и других углеводов желательнее исключить газировку и пакетированные соки из ежедневного рациона. Даже один стакан в день может быстро привести к набору лишнего веса.

Контроль веса

При любых подозрениях на избыточный вес вашего ребенка желательнее проконсультироваться с педиатром или диетологом. Необходима специальная программа по коррекции массы тела. Как правило, она включает диету и повышение физической нагрузки. Безопасная скорость снижения веса в домашних условиях составляет 0,5-1 кг в месяц, в специализированном стационаре это происходит значительно быстрее – до 5% от исходного значения за 2-3 недели. Лечение ожирения может проходить только под регулярным наблюдением врача. Ни в коем случае не пытайтесь «привести в форму» ребенка при помощи «взрослых» диет и разгрузочных дней.



Профилактика нарушения обменных процессов и возникновения связанных с этим хронических заболеваний

Рекомендуем применение растительных средств, направленных на повышение неспецифической резистентности организма к воздействию неблагоприятных факторов, нормализации метаболизма и кишечной микрофлоры.

ГЕПАТОСОЛ ЭКСТРАКТ

Солянка холмовая – природный поставщик аминокислот и высших жирных кислот, богата минеральными соединениями, содержащими около двух десятков микро- и макроэлементов.

Восстанавливает структуру и функции печени. Обладает антиоксидантным и иммуномодулирующим действием. Расслабляет гладкую мускулатуру желчных протоков, способствует оттоку желчи, устраняет боль.

ЭКСТРАКТ ПИХТЫ СИБИРСКОЙ

Оказывает антиоксидантное, адаптогенное, антимикробное и противовоспалительное действие. Пихтовый экстракт повышает устойчивость организма и эффективен в качестве профилактического средства при вирусных, простудных заболеваниях, при повышенной утомляемости, авитаминозах. Стимулирует кроветворение и процессы регенерации клеток. Нормализует количество лимфоцитов и уровень гемоглобина, обладает выраженным стимулирующим влиянием на желудочно-кишечную секрецию, является эффективным средством в комплексной терапии, а также для предупреждения весенне-осенних обострений заболеваний желудочно-кишечного тракта.

ТОКСИДОНТ-МАЙ

(ЭКСТРАКТ КОРНЯ ЛОПУХА)

Очищает организм от токсинов. Являясь природным пребиотиком, восстанавливает кишечную микрофлору. Нормализует обмен веществ.

ВИТАМИКС

100% натуральный природный комплекс легкоусвояемых витаминов и микроэлементов. Повышает сопротивляемость организма, стимулирует кроветворение, улучшает протекание обменных процессов в организме, эффективен в комплексной терапии синдрома вегетативных дисфункций. Обладает выраженными общеукрепляющими, спазмолитическими и седативными свойствами, улучшает перистальтику кишечника, нормализует стул.



Ваша мама похудела на скандинавской диете. Ваша сестра достигает целей по снижению веса с помощью интервального голодания. Теперь ваша очередь. Стоит ли идти по стопам друзей и семьи? Нет, не обязательно. Эти популярные программы могут обернуться для вас катастрофой, поскольку результаты оказываются разными для всех.

Фактически, большинство диет в конечном итоге терпят неудачу. До 80% людей восстанавливают потерянный вес после изнурительных диет. Многие возвращаются к своим прежним привычкам в еде, и килограммы, соответственно, тоже возвращаются. В некоторых случаях вес становится даже больше, чем до начала диеты. Управлять голодом — непросто. Исследования показали, что строгое ограничение потребления калорий увеличивает стресс.

Не существует универсального подхода к здоровому образу жизни. Успешный план питания должен быть индивидуальным и учитывать человека в целом. Перед тем, как начать новую диету, проконсультируйтесь с врачом или диетологом. Особенно если у вас есть сопутствующие заболевания.

Термины «потеря веса» и «потеря жира» имеют совершенно разные значения, и вы должны знать разницу, если хотите похудеть или похудеть эффективно и остаться здоровым. Чтобы сохранить мышцы, но медленно терять жир, вы должны потреблять много белка и снизить потребление углеводов и жиров. Не исключайте углеводы или жиры. Оба эти компонента по-прежнему важны для поддержания здоровья. Дневной рацион следует распределить на 4-5 приемов пищи.

Самые популярные диеты



Диета по группе крови — модная диета, которую иногда используют в альтернативной медицине для снижения веса и борьбы с болезнями. Диета по группе крови основана на теории, согласно которой группа крови определяет продукты, которые вы должны потреблять для достижения оптимального здоровья, при этом это только теория, она не основана на научных фактах, и ее эффективность не доказана в клинических условиях.

Скандинавская диета разработана учеными из Копенгагенского университета на ос-



Какую диету выбрать?

нове традиционной скандинавской кухни.



Принцип **скандинавской диеты** заключается в том, что нужно отдавать предпочтение натуральным продуктам, выращенным на фермах. Также нужно исключить жареную пищу, уменьшить количество соли и сахара в рационе и ограничить потребление животных жиров.

Есть нужно 5 раз в день небольшими порциями. Важно не передать, но при этом не оставаться голодным. Включает ежедневное употребление фруктов и овощей; больше морской и речной рыбы, цельнозерновых продуктов; более качественное мясо (но в меньшем количестве) и употребление сезонных продуктов. Положительный эффект и избавление от лишних килограммов вы получите не сразу. Зато результат будет долговременным.

Скандинавская диета не подойдет людям с аллергией на рыбу и морепродукты.



Волюметрическая (объемная) диета. По мнению

врачей, это одна из лучших диет для диабетиков и здоровых в целом. Продукты в этой системе делятся на 4 категории по плотности калорий: очень низкая (некрахмалистые овощи, фрукты, прозрачные супы, нежирное молоко), низкая (крахмалистые фрукты и овощи, зерновые, нежирное мясо, сыр, хлеб), высокая (печенье, орехи, шоколад, масло). Основной рацион из 1-й и 2-й категорий, немного 3-й и минимум 4-й. Это одна из лучших диет для похудения, так как состоит из объемных низкокалорийных продуктов. Соблюдать диету очень легко. Фрукты, овощи и супы не позволяют возникнуть чувству голода.



Диета MIND — ее разработали специалисты из университета в Чикаго, проанализировав вопрос профилактики заболеваний нервной системы у людей разных возрастов. Они пришли к выводу, что при неправильном питании (большое количество трансжиров) мыслительные функции человека ухудшаются быстрее, нервные клетки повреждаются, повышается вероятность развития деменции.

Смысл данной диеты заключается в том, чтобы выбирать продукты, полезные для мозга. К примеру, зелень, салат, орехи, фрукты, птица, рыба. Они являются источником лютеина, благодаря которому

можно сохранить остроту ума даже после 50-ти лет.

Запрещены: жирное мясо и рыба, молочные продукты, жареная и слишком соленая еда. Много клетчатки позволяет не испытывать голод. Риск заболеть Альцгеймера снижается на 60%. Недостатком является высокая цена на основные продукты.



DASH разработана для снижения кровяного давления при гипертонии и одобрена Национальным институтом заболеваний сердца и легких. Диета основана на стандартном меню: больше овощей и фруктов, цельнозерновых, меньше жирного мяса и сладкого. Но также обязательно ограничение соли до 2/3 ч. л. в день. Помогает похудеть за счет снижения калорий и исключения вредных продуктов.

Последние несколько лет люди особенно интересуются **интервальным голоданием**, популярность которого началась 20 лет назад. Это режим питания с четкими временными границами, когда приемы пищи расписаны по времени. Современные исследования показывают эффективность этого метода, который помогает при снижении веса и нормализует самочувствие.



Интервальное голодание

работает за счет аутофагии — механизма самоочистки организма, который запускается при длительной пищевой паузе. Ученые называют аутофагию эффективным методом для естественного омоложения организма и замедления процессов старения.

Самые популярные схемы интервального голодания: 16/8, 18/6, 20/4 и 36 часов без еды. Чаще всего практикуется схема 16/8, когда пища употребляется в течение восьми часов, а продолжительность пищевой паузы составляет 16 часов.

Такой режим питания нормализует уровень глюкозы и инсулина в крови. Во время голодания организм активно сжигает жировые запасы, не отвлекаясь на переработку пищи. Интервал можно выбрать самостоятельно: например, с двенадцати дня до восьми вечера, или с девяти утра до пяти вечера.

Главные плюсы методики: четкий режим питания и эффективность.

Интервальное голодание практикуют для коррекции избыточного веса, инсулинорезистентности, липидного профиля крови, для улучшения активности центральной нервной системы.

Средиземноморская диета — традиционное питание жителей в Средиземноморском регионе, особенно в Греции. Она включает сочетание основных продуктов на каждый день: зерновые, фрукты, овощи, бобы, травы, специи, орехи, оливковое масло. Рыбу и морепродукты обычно едят не реже двух раз в неделю, а молочные продукты, особенно ферментированные, едят часто умеренными порциями. Исследования показывают, что соблюдение этой диеты снижает риск сердечных заболеваний, рака, диабета и других проблем со здоровьем, а также нормализует вес. Такое питание — здоровый вариант в долгосрочной перспективе. Совместите эту диету с ежедневными физическими упражнениями, и достаточным сном и вы почувствуете себя бодрыми и здоровыми.

Выводы:
1. Возьмите за правило готовить дома. Домашняя пища не содержит консервантов, скрытой соли и химии.
2. Не пропускайте приемы пищи, в этом случае снижается метаболизм.

3. Добавьте клетчатку в рацион, она сохраняет чувствительность долгое время, улучшает пищеварение.

4. Прием клетчатки следует сопровождать достаточным количеством жидкости.

5. Ограничьте употребление соли, сахара и алкоголя.

6. Выполняйте физические упражнения.

Успех программы зависит не столько от конкретной схемы, сколько от решения сделать здоровое питание приоритетом.

Будьте здоровы!

Ожирение и сахарный диабет

Взгляд врача-эндокринолога



Сегодня на наши вопросы отвечает Юлия Геннадьевна Самойлова, руководитель Центра клинических исследований, доктор медицинских наук, профессор кафедры терапии с курсом клинической фармакологии, заведующий кафедрой детских болезней ФГБОУ ВО СибГМУ Минздрава России, главный специалист Департамента здравоохранения Томской области по медицинской профилактике.

— Юлия Геннадьевна, тема нашего номера — ожирение. Принято считать, что ожирение становится глобальной проблемой современного общества, так ли это?

— В течение последних 20 лет ожирение в мире рассматривается как первоочередная проблема для здоровья как развитых, так и развивающихся стран и принимает масштабы эпидемии. Особенно вызывает опасение тенденция к «омоложению» данной патологии. По данным ВОЗ численность детей раннего возраста (до 5 лет), имеющих избыточный вес или ожирение, во всем мире увеличилась с 32 миллионов в 1990 году до 41 миллиона в 2016 году. За этот же период число детей с избыточным весом в странах со средним и низким уровнем дохода более чем удвоилось — с 7,5 миллиона до 15,5 миллиона. В США 10% детей первых двух лет жизни имеют избыточный вес или ожирение, в возрасте от 2 до 5 лет число детей с избыточным весом превышает 20%. В Европе показатели ожирения и избыточного веса у школьников соответствуют 31,8%. Россия входит в десятку стран с высокой частотой встречаемости ожирения. В Российской Федерации в 2007 г. выявлено 30% молодых людей (до 30 лет) с избыточным весом и 5% — с ожирением.

— Развитие каких заболеваний провоцирует ожирение?

— Ожирение является фактором риска развития не только сахарного диабета 2 типа и сердечно-сосудистой патологии, но и ряда онкологических заболеваний (рак молочной железы, колоректальный рак), способствует развитию нарушений в работе опорно-двигательного аппарата и многих других хронических заболеваний. Ожирение оказывает свое негативное влияние не только на физическое, но и ментальное здоровье, приводя к нарушению социализации и депрессии. Таким образом, ожирение — это не проблема эстетического восприятия, а заболевание, имеющее серьезные последствия.

— Дефицит каких макро- и микронутриентов может приводить к развитию ожирения и сахарному диабету?

— В первую очередь это дефицит клетчатки в рационе, то есть низкое потребление овощей, фруктов, бобовых на фоне чрезмерного потребления ультрапереработанных продуктов с высоким содержанием сахара и насыщенных жиров.

— В чем причины лишнего веса у молодых?

— Независимо от возраста

я симптомом ряда заболеваний, таких как болезнь и синдром Иценко-Кушинга, гипотиреоз или является последствием приема ряда препаратов (некоторые антидепрессанты, кортикостероиды и др.). Вторичное ожирение составляет около 5% от общего количества случаев ожирения и требует лечения основного заболевания для нормализации массы тела. Наиболее часто мы имеем дело с первичным ожирением, главной причиной которого является дисбаланс между поступающей с пищей энергией и ее расходом. Ожирение — мультифакториальное заболевание, для реализации которого необходимо наличие ряда факторов, однако именно образ жизни, то, что мы едим и сколько двигаемся, в большей степени определяет развитие заболевания. Таким образом, нерациональное питание и недостаточная физическая активность — это две основные причины, приводящие к избыточной массе тела и метаболическому синдрому. Современный образ жизни, избыток легкоусвояемых углеводов и насыщенных жиров в рационе, дефицит клетчатки в сочетании с недостаточной подвижностью (сидячая работа, использование автомобилей и т.д.) привели к сложившейся в мире ситуации.

— Когда человеку нужно задумываться об ожирении, есть ли простой метод оценки: что норма, а что нет?

— Чтобы понять, есть ли у вас ожирение, необходимо рассчитать индекс массы тела (ИМТ): вес в килограммах делится на рост в метрах, возведенный в квадрат

$$\text{ИМТ} = \frac{M(\text{кг})}{L(\text{м})^2}$$

Цифра 25 кг/м² и более говорит о наличии избыточной массы тела или ожирения.

Этот метод неприменим для людей с развитой мышечной мускулатурой, беременных и пожилых. В таком случае можно использовать определение состава тела (биоимпедансометрия), которое покажет не только вес, но и соотношение жировой, мышечной массы и воды в организме.

В педиатрической практике ИМТ также не используется как самостоятельный показатель. Педиатр применяет дополнительный расчет коэффициента, который позволяет учесть особенности роста ребенка. Чтобы самостоятельно оценить наличие избыточной массы у ребенка, можно в первую очередь сравнить его с окружающими детьми. Если он значительно крупнее сверстников, то это повод обратиться к детскому эндокринологу.

— Что такое висцеральное ожирение?

— Избыток жировой ткани может откладываться не только в подкожной клетчатке, но и на внутренних органах, что и называют висцеральным ожирением. Жир окружает многие внутренние органы, например, сердце, печень, кишечник. Когда этого жира становится много, это негативно влияет на работу этих органов, приводит к поддержанию вялотекущего хронического воспаления в организме.

Висцеральное ожирение является причиной развития метаболических нарушений, которые регистрируются при избыточной массе тела, способствуя развитию сердечно-сосудистых катастроф (инсульты, инфаркты), а также может стать причиной развития цирроза печени.

— Инсулинорезистентность — как заподозрить, что делать?

— Инсулин — это гормон, который позволяет глюкозе, как основному источнику энергии, попасть в клетку. Инсулинорезистентность — состояние, при котором чувствительность клеток к инсулину снижается, что приводит к тому, что глюкоза не попадает в клетки в достаточном количестве. В результате поджелудочная железа производит ещё больше инсулина, чтобы помочь глюкозе попасть в клетку. И пока она в состоянии производить достаточное количество инсулина, уровень сахара будет оставаться в норме. Именно поэтому у лиц с инсулинорезистентностью уровень сахара может оставаться в норме длительное время. Инсулинорезистентность часто не сопровождается какими-либо специфическими симптомами, однако наличие следующих признаков — повод обратиться к эндокринологу: окружность талии более 94 см у мужчин и больше 80 см у женщин, постоянное чувство голода и плохая его переносимость, невозможность снизить свой вес при соблюдении диетологических рекомендаций, эпизоды повышения артериального давления, повышение уровня триглицеридов в сыворотке крови.

— Какие советы можно дать человеку с ожирением?

— Наладить свой образ жизни, что включает в себя рациональное питание, достаточную физическую активность.

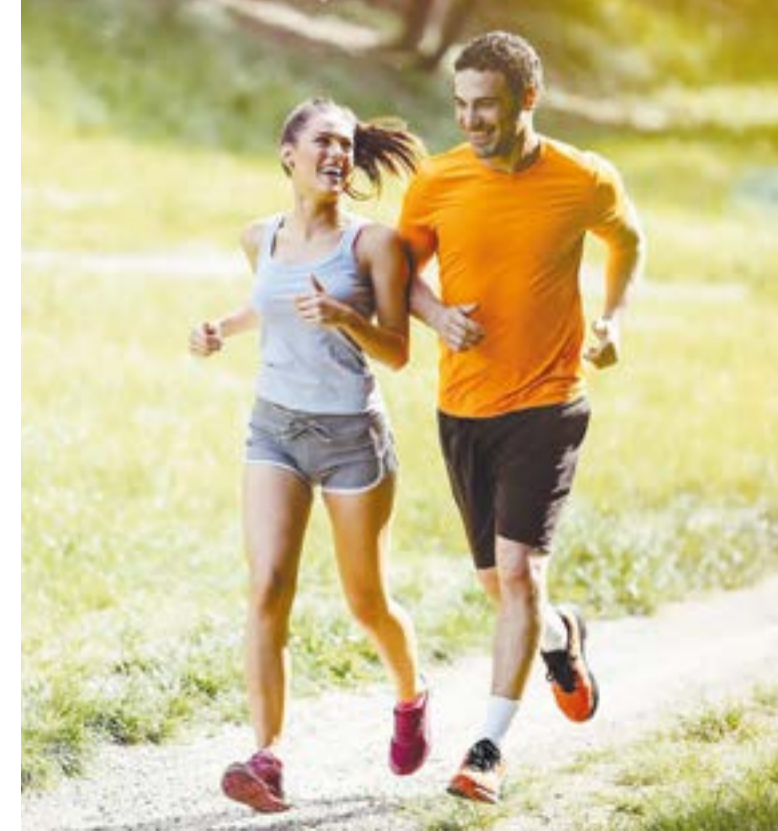
Конечно, точный состав разнородного, сбалансированного и здорового питания зависит от ряда индивидуальных особенностей (возраст, пол, образ жизни и степень физической активности), культуры и бытовых, связанных с питанием. Тем не менее, основные принципы здорового питания универсальны и перечислены ниже.

Здоровое питание включает следующие компоненты:

- Фрукты, овощи, бобовые (например, чечевица, фасоль), орехи и цельное зерно (например, необработанный кукурузный, просо, овес, пшеница, коричневый рис).

— Имеет ли смысл отказываться от сахара?

— Конечно на стр. 8



Ожирение и сахарный диабет

Взгляд врача-эндокринолога

Окончание. Начало на стр. 7

- Не менее 400 г (5 порций по 80 граммов) фруктов и овощей в день, кроме картофеля, батата (сладкий картофель), и других крахмалистых корнеплодов.

- Менее 10% от общего потребления энергии должно поступать за счет свободных сахаров, что эквивалентно 50 граммам сахара (около 12 чайных ложек) для человека с нормальной массой тела, потребляющего около 2000 калорий в день, но в идеале менее 5% от общего потребления энергии для дополнительной пользы для здоровья. Большинство свободных сахаров добавляется в продукты питания или напитки производителями или потребителями, а также естественно присутствует в меде, сиропах, фруктовых соках и концентратах фруктовых соков.

- Менее 30% от общего потребления энергии должно поступать из жиров. Ненасыщенные жиры (содержащиеся в рыбе, авокадо, орехах, подсолнечном, рапсовом и оливковом маслах) предпочтительнее, чем насыщенные жиры (содержащиеся в сливочном масле, пальмовом и кокосовом масле, сливках, сыре, топленом масле и сале) и трансжиры всех видов, включая трансжиры промышленного производства (содержащиеся в переработанных продуктах питания, фастфуде, жареных продуктах, замороженных полуфабрикатах, пирогах, печенье, вафлях, маргаринах и спредах) и трансжиры животного происхождения (содержатся в мясной и молочной продукции). Предлагается сократить потребление насыщенных жиров до менее чем 10% от общего потребления энергии, а трансжиров – до менее чем 1% от общего потребления энергии. В частности, трансжиры промышленного производства не являются ча-

стью здорового питания, и их следует избегать.

- Менее 5 г соли (что эквивалентно примерно 1 чайной ложке) в день, преимущественно йодированной.

– Скажите, если консультироваться и советоваться с эндокринологом, поможет ли врач этой специализации сохранить молодость и красоту, скажем так, «изнутри»?

Очень важное место в профилактике и лечении ожирения, метаболического синдрома отводится самому пациенту. Доктор поможет вам скорректировать питание, назначит препараты, но модификация образа жизни, то, как вы будете питаться, будете ли больше двигаться, зависит только от самого пациента. «Волшебной таблетки» не существует и терапия без коррекции образа жизни будет малоэффективной.

– Применение фитотерапии при диабете – какая роль фитотерапии в сочетании с основным лечением (инсулинотерапия или сахароснижающие препараты)?

Основным лечением сахарного диабета 2 типа является модификация образа жизни (изменение пищевых привычек, преодоление физической инертности) и сахароснижающая терапия (таблетированные препараты, инсулинотерапия). Фитотерапия может дополнять основное лечение, но ни в коем случае его не заменит. Фитопрепараты обладают гиполлипдемическими, гипогликемическими, антиоксидантными, гепатопротекторными, противовоспалительными и антибактериальными свойствами. Однако обязательно проконсультируйтесь со своим лечащим врачом для оценки совместимости с основной терапией, во избежание осложнений.

ОТЗЫВЫ О НАШЕЙ ПРОДУКЦИИ

ИВАНОВО, ПОКУПАТЕЛЬ, 46 ЛЕТ

Продукцию Биолит начала применять с оздоровительной целью и для поддержки организма после 40 лет, по совету своей знакомой, которая уже годы комплексно принимает препараты Биолит. Начала прием с октября 2020 г. Принимаю их в сочетании с Омега-3-6-9. У меня была постоянная слабость, головокружения, не могла спать. Начала с приема **Флавигран-очанки** в гранулах для поддержания сосудов мозга, и пила ее месяц. Головные боли стали слабее. Зато прием **Гепато-сола и Климатона** показали эффект значительный: уже на 10-й день приема отпустили приливы, существенно улучшилось общее состояние. Лабораторно не проверяла их эффект, доверилась ощущениям.

Н. НОВГОРОД, ИВАНОВА О.И.

Неожиданный отзыв врача-инфекциониста о дополнительном эффекте приема **Популина**. Кроме того, что прием Популина существенно улучшил физиологическое состояние больных, он также оказал благотворное действие на нервную систему больных в преддепрессивном состоянии.

НОВГОРОД, ЕЛЕНА, ВРАЧ

Была пищевая токсикоинфекция на фоне аутоиммунного гастрита. Мне посоветовали **Экстракт корня лопуха**. Другие средства до этого вызывали серьезный дискомфорт, чередование диареи и запора. Экстракт корня лопуха мягко снял проблему, и через день нормализовался стул. Появилась легкость в кишечнике, ушли давящие боли. Я продолжила пить экстракт корня лопуха для профилактики мастопатии, и спустя время заметила, что начала худеть. В итоге, сбросила 5 кг с декабря по май.

Почти одновременно я начала принимать **Флоренту** по поводу длительной железодефицитной анемии, вызванной аутоиммунным гастритом и нехваткой витамина B12. Флорента не только облегчила состояние, прибавила энергии – впервые за долгое время уровень гемоглобина повысился до 110, чего я не помню лет пять.

Хочу поделиться опытом использования гелей в комплексной терапии моих пациентов. У Биолита отличные гели местного применения! У геля **Арктика** очень хорошие эффекты при травмах, гематомах, при деструктивных изменениях в позвоночнике (остеохондрозе). Снимает болевой синдром, отек, рассасывается гематома. Пациенты на фоне геля Арктика отмечали лучший обезболивающий эффект, чем при применении аптечных несте-

роидных противовоспалительных препаратов. Сравниваю: начинают применять один, второй – эффекта нет, на фоне Арктики отмечают более выраженный положительный эффект.

Крем **Венорм** устраняет постиммобилизационный отек после снятия гипса, не говоря уже об эффекте, который он оказывает при варикозно расширенных венах. Отдельно хочу отметить гель **Мамавит**. При использовании его на область молочной железы при болевом синдроме, мастодинии, оказывает более выраженный эффект, чем аптечные препараты, которые обычно назначают.

НОВОРОССИЙСК, ЕВГЕНИЯ ПЕТРОВНА

Я люблю **скипидарные ванны**. Мне 85 лет. Благодаря этим скипидарным ваннам я могу за правнучками смотреть, внукам помогать материально. Я очень довольна собой. Скипидарные ванны помогают нам открывать капилляры. Когда капилляры открыты, здоровы, по ним к органам поступает кровь, идет обновление организма, мы чувствуем себя прекрасно! Пожалуйста, обратите внимание на скипидарные ванны!

СПАССКОЕ, ЛУКОВНИКОВА О.Н.

Чудо – **Эплир 2%**! За 5 дней большая площадь ожога затянулась без боли и последствий. Ожог был горячим супом, и сразу два пузыря глубоких, которые после переодевания вскрылись и оставили открытые раны. Боль была адская. Хорошо, что эплир был под рукой. Разум сразу сработал, что нужно делать. Виват, Биолит!

БАРАБИНСК, ЛАГУТА Ю.

Пошла обследоваться в поликлинику в ужасающем состоянии: слабость, трясучка и вид старой женщины. Зашла к знакомой по дороге, говорю: «Дай стакан воды, все пересохло». Моя знакомая – диабетик, предложила мне измерить сахар крови. Прибор показал 33 ед. и... сбой.

Она заметалась по комнате в панике – как помочь? Я поехала в Арго, взяла **Токсидонт-май**. После 7 месяцев приема экстракта лопуха у меня было уже 11 ед. Далее я подключила **Галега-Нова**, и через 4 месяца глюкометр показывал уже 4,6 ед. Таким результатом медики были обескуражены.

