

2-й вариант

В течение дня нужно есть только яблоки. Причем столько, сколько сможете. Но при этом обязательно пейте много жидкости. Самое оптимальное – успокоительные настои трав.

3-й вариант

В течение дня также нужно съесть около 1,5 кг свежих яблок, при этом вообще ничего не пить. Достаточно той жидкости, которая содержится в яблоках. Кстати, любители могут запечь их в духовке – разницы почти нет.

4-й вариант

Кефирно-яблочная диета: на 1 яблоко приходится полстакана кефира. Такую порцию употребляют 5-6 раз в день.

Трехдневная яблочная диета дает реальную возможность уменьшить свой вес на 2 кг. Если вы будете следовать такой диете через день в течение недели, результат будет чуть меньший (1,5 кг), но все равно превосходный.

Краткосрочную яблочную диету может выдержать каждый. Сладкого вам не захочется. Глюкоза и фруктоза, содержащиеся в плодах, стабильно сохраняя уровень сахара в крови, удержат вас от желания съесть шоколадный батончик. Выбирайте яблоки среднего размера, массой около 150 г. Каждый плод содержит примерно 80 ккал. Ешьте их, хорошенько помыв, но не снимая кожуру – в ней находится больше питательных веществ. Используйте не один, а два-три разных сорта яблок.

Яблочная диета показана при сердечно-сосудистых заболеваниях. Употребляя 2-3 яблока в день, можно снизить кровяное давление и поддерживать его уровень в норме, уменьшить головные боли, головокружение, шум в голове и ушах. Людям с сердечной недостаточностью при пред-

расположенности к инфаркту миокарда рекомендуется следующая диета: в течение суток не есть ничего, кроме яблок. За 5-7 приемов надо съесть 1,5-2 кг плодов, при этом их следует хорошо пережевывать или натирать на терке. При ишемической болезни сердца эффективен чай из яблочной кожуры. Кожура содержит большое количество антиоксиданта кверцетина, который вместе с витамином С мешает свободным радикалам оказывать вредное воздействие на организм. Благодаря пектину яблоко обладает защитной силой. Исследователи полагают, что пектин способен связывать поступающие в организм вредные вещества, такие как свинец и мышьяк, и выводить их из организма. Нерастворимые волокна предотвращают запоры и выводят вредные вещества из организма, тем самым снижая вероятность развития рака толстой кишки.

Достоинством яблочной диеты является то, что она позволяет добиться существенной потери веса уже через неделю. При этом она содержит практически все необходимые для полноценной работы организма витамины, минеральные вещества и йод. Яблочная диета и диета с яблочным уксусом позволяет вывести из организма токсины и всевозможные шлаки. И самое главное – ей могут следовать даже те, кто страдает хроническими заболеваниями.

Пожалуй, единственным недостатком подобной диеты является индивидуальная непереносимость большого количества яблок, что обусловлено особенностями организма.

Чтобы не навредить своему организму, при выборе диеты необходимо предварительно проконсультироваться с врачом-диетологом.

В ЗАБОТАХ О ЗДОРОВЬЕ ГЛАЗ

До 40 лет моя забота о глазах сводилась к косметическим процедурам, а о зрении как таковом я как-то не задумывалась. Но тут моя мама, которой недавно исполнилось 65 лет, стала жаловаться на то, что у нее перед глазами появилось серое пятно, а при чтении строчки и буквы искажались и «плыли». Сначала она подумала, что это связано с усталостью, но, когда симптомы не исчезли даже после отдыха, мы решили обратиться к врачу-офтальмологу.

После осмотра врач сообщил, что у моей мамы возрастная макулярная дегенерация (ВМД). И, к сожалению, эти нарушения невозможно исправить с помощью очков.

Мы узнали, что с возрастом развивается повреждение макулы (участок глаза, отвечающий за возможность читать, узнавать лица и различать цвета). А появление болезни связано с тем, что глаза в течение всей жизни подвергаются агрессивному воздействию

солнечного света. До определенного возраста природа компенсирует накопившиеся повреждения сетчатки, но со временем развиваются дегенеративные изменения, которые невозможно устранить.

Прочитав брошюру о старении глаз, я выяснила, что возрастная макулярная дегенерация необратима. Поэтому очень важно обратиться к врачу на ранней стадии заболевания и вовремя начать лечение, которое может остановить этот процесс.

Доктор заметил, что этим заболеванием чаще страдают люди, у которых в семье встречались случаи подобной патологии зрения. Я заинтересовалась у него, что можно сделать, чтобы уберечь себя от этой болезни, ведь с возрастом риск заболевания возрастной макулярной дегенерацией значительно повышается (оказалось, что каждый второй житель Европы старше 65 лет страдает от возрастного снижения зрения). И чтобы сохранить свое зрение, задуматься о

профилактике нужно уже сейчас. Доктор посоветовал прежде всего изменить образ жизни: бросить курить, избавиться от лишнего веса, следить за артериальным давлением, сделать свой рацион разнообразным, добавить больше овощей, фруктов и морской рыбы. Это позволяет значительно снизить риск развития ВМД. К тому же сетчатка людей старше 40 лет нуждается в дополнительном источнике антиоксидантов – веществ, предупреждающих развитие ВМД. К ним относятся прежде всего каротиноиды (лютеин и зеаксантин), а также такие вещества, как цинк, селен, витамины Е и С.

«Не было бы счастья, да несчастье помогло» – гласит известная поговорка. Не столкнусь моя мама с этой проблемой, я, скорее всего, не занялась бы профилактикой сейчас. А ведь это просто необходимо, чтобы в пожилом возрасте не возникало серьезных проблем со зрением.

А. СТЕПАНОВА,
г. Химки

Хочу рассказать произошедшую со мной историю. Думаю, она будет интересна всем читателям старше пятидесяти лет. Ведь проблемы со зрением в этом возрасте могут коснуться каждого.

Какой это бесценный дар – видеть, – я понял, к сожалению, слишком поздно. Лишь когда вышел на пенсию. До этого вся моя жизнь была посвящена другим заботам: карьере, семье. О здоровье я думал в последнюю очередь.

По образованию я инженер, всю жизнь проработал на оборонном предприятии. Приходилось делать точные расчеты, чертежи. Нередко лишь под тусклым светом электрической лампочки. Конечно, глаза уставали. Но на зрение никогда не жаловался. Видел прекрасно и вдаль, и вблизи. Мне казалось, что так будет всегда.

Однажды утром, а был это выходной день, я по привычке собрался почитать газету. Открыв первую страницу, заметил: что-то не так. Странно как-то выглядят строчки, как будто неровно напечатаны по краям газеты – расплываются. Сначала я не придавал этому значения: видимо, на работе за неделю утомился, надо отдохнуть. Но и на следующий день строчки также продолжали слегка кривиться. Вдобавок я стал замечать, что и буквы местами стали какими-то размытыми. Поморгаю немного, вроде четкость восстановится. Но через несколько минут все возвращается.

БЕРЕГИТЕ СВОЕ ЗРЕНИЕ!

Не могу сказать, что мне это мешало читать, но ощущения были не самые приятные. Телевизор я смотрел без затруднений, а значит, причины паниковать не было. К окулисту решил обратиться в свободное время. Но сначала закрутился в делах, а потом просто привык к этому состоянию. «Возрастное ухудшение зрения – обычное дело, – успокаивал я себя. – Ну, мелькают «мушки», расплываются строчки – всякое бывает!»

Так прошло полгода, пока мне случайно не попала в руки брошюра о заболеваниях глаз. В ней подробно описывались хорошо знакомые мне симптомы, говорилось, что это может быть признаком опасной болезни – возрастной макулярной дегенерации. В брошюре также был специальный тест для проверки зрения – тест Амслера. На странице были клеточки, как в школьной тетради, с точкой посередине. Нужно было пристально взглянуть в нее и определить изменения. Я прошел тест и понял: медлить с обращением к офтальмологу нельзя.

Врач долго осматривал мои глаза с помощью специальных приборов и поставил диагноз: возрастная макулярная дегенерация. И я, как оказалось, далеко не единст-

венный у него пациент с таким заболеванием. По его словам, это довольно распространенное заболевание глаз у людей старше 50 лет. Развивается оно из-за ослабления защитной системы сетчатки глаз, когда гибнут клетки, отвечающие за питание рецепторов, посылающих сигналы для головного мозга. В результате глаз начинает постепенно плохо видеть. Оказалось, симптомы, которым я поначалу не придавал большого значения, – явный признак возрастной макулярной дегенерации. И если не предпринять необходимые меры – можно потерять зрение.

Мой случай оказался не самым простым – возрастная макулярная дегенерация начала прогрессировать. Так что к моим скачкам артериального давления добавилась еще возрастная макулярная дегенерация. Кстати, гипертония, возможно, и стала причиной заболевания. Как сказал врач, начаться макулярная дегенерация может и из-за генетической предрасположенности, и неправильного питания, и как осложнение после операции по поводу катаракты и т.д. Словом, от проблемы не застрахован никто.

Но меня это мало успокаивало. Осознание, что скоро я, веро-



НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ. ЯВЛЯЕТСЯ БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНОЙ ДОБАВКОЙ К ПИЩЕ.

ятно, не смогу водить машину, перестану четко различать предметы, приводило в уныние. Это могло произойти с кем угодно, но только не со мной!

«Главное» – это ваше желание бороться с болезнью, от него многое зависит», – сказал мне тогда доктор.

И посоветовал пересмотреть образ жизни: бросить курить, контролировать свой вес, следить за артериальным давлением, чаще бывать на свежем воздухе, защищать глаза от ультрафиолетового солнечного света, а также разнообразно питаться. Оказалось, что сетчатка людей старше 40 лет нуждается в дополнительном источнике анти-

оксидантов – веществ, предупреждающих развитие возрастной макулярной дегенерации. К ним относятся каротиноиды (лютеин и зеаксантин), цинк, селен, витамины Е и С. Врач сказал, что все эти вещества в достаточном количестве можно получить, применяя витаминно-минеральный комплекс Окувайт Лютеин, который рекомендуется для сохранения здорового зрения.

Я последовал советам доктора и уже месяц принимаю Окувайт Лютеин. Случившееся стало для меня большим уроком. Берегите и вы свое зрение!

И. ГАРНИН,
г. Тула

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ.

на правах рекламы РЕГ. 77-99-23.3.09259-5.09.07.29.09.2009г.