

Здоровье & Исцеление

№ 1 (диабет)

Жизнь *без*
диабета

Осложнения
ДИАБЕТА

Можете
ли вы изменить свой
МЕТАБОЛИЗМ?

Можете ли вы изменить
свой метаболизм?

НАРУШЕНИЕ МЕТАБОЛИЗМА

НЕКОТОРЫЕ ЛЮДИ МОГУТ СНИЗИТЬ МАССУ
ТЕЛА, А ДРУГИЕ – НЕТ

плод своих родителей, обладая их метаболическими механизмами. Сегодня известно, что гены родителей, а также их жизненный опыт влияют на яйцеклетки и сперматозоиды, то есть образ жизни матери и отца передается детям. Эта современная область науки называется эпигенетикой.

Начиная с маленькой клеточки, мы проходим многочисленные стадии развития, все это время получая питание от матери. Но она не только питается и думает, она также дышит, наносит различные средства на кожу, может принимать медикаменты, взаимодействует с другими химикатами, влияющими на формирование ребенка. К тому же обменные процессы в организме матери могут меняться в зависимости от внешних факторов, настроения и состояния. Это происходит потому, что ее мысли связаны с гормонами и оказывают влияние на химические вещества, участвующие в формировании и росте младенца прямым или косвенным образом.

Такие воздействия в некоторой степени определяют особенности метаболизма ребенка. Это называется **метаболическим импринтингом** и представляет собой эпигенетический процесс, посредством которого внутриутробные и ранние послеродовые события «программируют» про-

ВЕРОЯТНО, ВЫ СЛЫШАЛИ слово «метаболизм» или даже использовали его при объяснении функционирования организма. Говоря простыми словами, метаболизм – это набор биохимических процессов, обеспечивающих формирование, поддержание и восстановление организма. Даже мысли, которые возникают у вас в результате прочтения данной статьи, обусловлены метаболическими процессами. Таким образом, метаболизм очень важен.

Когда я прошу людей продолжить предложение: «Вы являетесь тем...» – то слышу в ответ: «...что вы едите» или «...о чем вы думаете». И это действительно так! Но разве только питание и мышление определяют нас? По замыслу нашего Творца, наш организм состоит из химических веществ и минералов, взаимодействующих между собой. Все мы начинаем жизнь как

СОДЕРЖАНИЕ

НАРУШЕНИЕ МЕТАБОЛИЗМА • 2

ЧТО НЕОБХОДИМО ЗНАТЬ О ДИАБЕТЕ • 4

Джордж Э. Гертри

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ У ВАС ОБНАРУЖИЛИ ДИАБЕТ? • 8

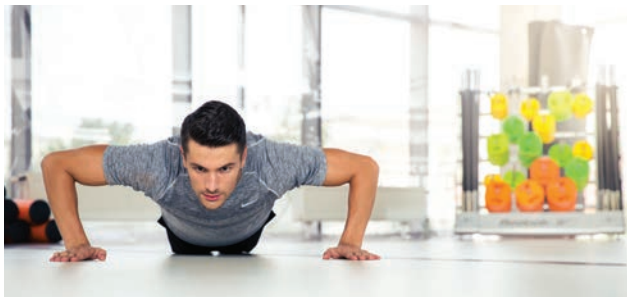
ГЛИКЕМИЧЕСКИЙ ИНДЕКС И ГЛИКЕМИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА • 10

Зено Л. Чарльз-Марсель

ИЗМЕНИТЕ ОБРАЗ ЖИЗНИ И УЛУЧШИТЕ ЕЕ КАЧЕСТВО • 12

ФАКТОРЫ ПРЕДИАБЕТА • 14

должительные последствия в отношении здоровья человека. Внутритрубочное перенасыщение или же недостаточное поступление питательных веществ от матери к плоду повышают риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний, ожирения, диабета 2 типа, гипертонии, а также метаболического синдрома.



Результаты исследований показывают, что существует возможность некоторым образом улучшить метаболизм. Оба состояния – склонность к избыточному весу и худоба – представляют собой метаболические нарушения разной степени выраженности. Переедание, как и избыточная масса тела, приводит к метаболическим изменениям. Мы рождаемся с определенной предрасположенностью к чему-либо. Как мы живем с этим и какой выбор совершаем ежедневно, оказывает на нас сильное влияние, и это касается всех сфер нашей жизни. Но вместо того чтобы смириться с данным положением вещей и отчаяться, лучше осознать то, что метаболические нарушения можно корректировать.

Возможно, мы были запрограммированы от рождения, но, благодарение Богу, мы можем изменить эту программу! Каким же образом можно избежать последствий метаболических нарушений и риска, связанного с ними? Это можно сделать посредством профилактики.

Помните: если вы хотите достичь успеха в какой-либо сфере, необходимо поставить правильную цель, твердо придерживаться ее и прилагать усилия. Следуйте принципам здорового образа жизни во всех аспектах: физическом, эмоциональном, духовном, социальном и ментальном.

1. Заботьтесь о своем организме, чтобы улучшить обмен веществ и предупредить развитие метаболического синдрома. Будьте физически активны (активность должна быть целенаправленной, упражнения – тщательно подобранными). Употребляйте качественную пищу в умеренных количествах для подкрепления сил и хорошего состояния здоровья, а не в угоду аппетиту. Периодически отказывайтесь от калорийной пищи (на 1-3 дня). Поддерживайте гликемический индекс в норме (см. с. 10, «Гликемический индекс и гликемическая нагрузка»). Отдыхайте и выделяйте для сна достаточное количество времени (7-8 часов). Отдавайте предпочтение питьевой

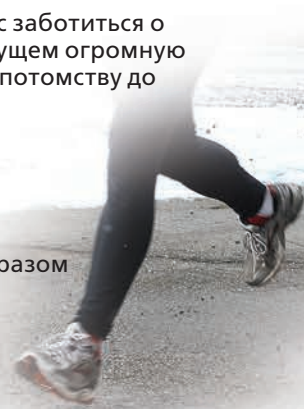
воде вместо других напитков. Стремитесь к тому, чтобы окружность вашей талии была меньше, чем половина величины роста. Проводите больше времени на свежем воздухе. Старайтесь получать достаточное количество витамина D₃. Если у вас нет возможности находиться под солнечными лучами, употребляйте этот витамин в виде добавки. И, конечно же, научитесь управлять стрессом (см. с. 12, «Измените образ жизни и улучшите ее качество»).

2. Заботьтесь о своих эмоциях. Вам необходимо расслабление, восстановление, переосмысление и позитивный настрой.
3. Заботьтесь о духовном здоровье. Воспитывайте в себе дух благодарности и прощения, учитесь контролировать себя, служите другим, будьте жертвенны и молитесь. Читайте Библию, другие духовные книги и периодические издания.
4. Насколько это возможно, живите мирно со всеми, избегайте бессмысленных конфликтов и враждебности. Вместо этого любите и прощайте. Разве вас раньше никто не прощал? И вы поступайте так же. Будьте смиренны, уважайте себя и других. Это поможет вам обрести хорошие социальные взаимоотношения.
5. Постоянно учитесь, размышляйте, стремитесь к достижению целей. Будьте честны, пусть совесть ваша будет чиста. Развивайте разум посредством изучения и практики. Принимайте осмысленные решения, вместо того чтобы полагаться лишь на мнение других.

Если вы являетесь родителем или же имеете внуков, поделитесь знаниями с ними, своими родственниками, друзьями и даже с незнакомыми людьми. Ответственная реформа здоровья начинается с перемен в собственной жизни. Это то, что может сделать каждый из нас.

Если вы молоды, начните уже сейчас заботиться о своем здоровье, это принесет в будущем огромную пользу вам, вашим детям, внукам и потомству до третьего и четвертого рода.

Вы можете определенным образом повлиять на обмен веществ и снизить риск развития метаболических нарушений. Будьте здоровы!





ЧТО НЕОБХОДИМО ЗНАТЬ О

ДИАБЕТЕ

Джордж Э. Гертри, доктор медицины,
магистр здравоохранения

Я всегда говорю своим пациентам, что диабет – это заболевание, которое они не «подхватывают», а зарабатывают. Диабет 2 типа часто является результатом образа жизни. Как только человек приходит к осознанию этого, становится проще выбрать метод лечения.

ОСНОВНАЯ ФОРМУЛА

Прежде чем понять, что такое диабет, нужно немного разобраться в вопросах физиологии. Энергия поступает в желудок с пищей через ротовую полость. Мы едим по разным причинам: голод, привычка, депрессия, скука, иногда – потому что мама попросила съесть все до конца. Далее в процессе переваривания питательные вещества попадают в кровоток, часть их доставляется в поджелудочную железу, которая выделяет гормон инсулин, способствующий усвоению калорий.

Каждая клетка организма реагирует на инсулин по мере необходимости. Некоторые клетки более активны (например, мышцы бедра у атлета), другие же проявляют малую активность. Клетки, нуждающиеся в большем количестве энергии, более чувствительны к инсулину. Управление энергией осуществляется на уровне клетки. Это достаточно простая, но вместе с тем уникальная формула, позволяющая доставлять достаточное количество энергии в обоих случаях: при высоком и низком ее потреблении.

ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ ДИСБАЛАНС

Когда энергии накапливается больше, чем необходимо тканям, отдельные клетки начинают проявлять сопротивляемость, или резистентность. И чем больше таких клеток, тем выше инсулинорезистентность, что приводит к повышению уровня инсулина в крови, так как организм пытается сохранить низкий уровень сахара, поскольку высокие показатели вызывают проблемы в мелких кровеносных сосудах.

Эти сосуды расположены по всему организму, однако существуют области, в которых они более всего подвержены разрушениям: глаза, почки, нервы, ноги и даже кожа ступней. Высокий уровень сахара в крови приводит к сужению мелких кровеносных сосудов и нарушению их работы. Так как организм не в состоянии поддерживать нормальную микроциркуляцию в мелких сосудах кожи ступней, даже небольшая царапина может привести к инфицированию и развитию гангрены, а вследствие этого – и к ампутации. Патологические изменения, возникшие в мелких сосудах тканей и органов в результате высокого уровня сахара в крови, являются одной из самых распространенных причин ампутации, потери зрения, почечной недостаточности и невропатии в США и большинстве стран Запада.

Таким образом, развитие диабета происходит в результате высокого уровня глюкозы (калорий, получаемых с углеводами и жирами, а также белками) и невозможности ее переработки. Энергии расходуется весь организм, однако интенсивнее всего она сжигается в мышцах. Пассивное состояние мышц, вызванное малоподвижным образом жизни, приводит к тому, что снижается потребность в энергии. Так как в этих мышцах развивается инсулинорезистентность, организм начинает вырабатывать большее количество инсулина.

Печень также принимает участие в этом процессе. Поскольку она является важным метаболическим органом, участвующим в процессах, связанных с пищеварением, детоксикацией и метаболизмом, ей необходимо большое количество энергии. Но когда мы потребляем слишком много калорий, возникает инсулинорезистентность, в результате чего развивается диабет. Печень, этот жизненно важный орган, вырабатывает сахар для мозга и всего организма в период, когда пища не поступает, – так называемый период поста. Инсулин должен прекращать выработку глюкозы, но при инсулинорезистентности этого не происходит, что приводит к повышению уровня глюкозы в печени. На этой стадии врачи устанавливают диагноз диабета 2 типа.

При дальнейшем развитии заболевания воздействие внутрибрюшного жира и инсулинорезистентности печени приводят к постепенному снижению способности поджелудочной железы вырабатывать инсулин. Это приводит к грандиозному негативному воздействию: в результате определенных привычек в питании увеличивается поступление энергии, которую организм не способен переработать, уровень глюкозы повышается больше, чем это необходимо организму, и поджелудочная железа становится неспособной вырабатывать достаточное количество инсулина. В результате развивается тяжелая форма диабета 2 типа.

КАКОЕ ЛЕЧЕНИЕ ВЫБРАТЬ?

Основной вид лечения – снижение поступления калорий и увеличение их расхода. Это, конечно же,

подразумевает дополнительную физическую нагрузку и изменение привычек в питании.

Никто не хочет чувствовать голод постоянно, поэтому лучший способ уменьшить поступление калорий – выбирать продукты с высоким содержанием волокон и воды и низким – жиров. Продукты растительного происхождения содержат все необходимые компоненты в натуральном виде. Употребляя их, мы насыщаемся, удовлетворяем наши физиологические нужды, при этом не потребляя слишком много калорий.

Чтобы снизить уровень сахара в крови (до 70 мг/дл), необходимо избегать употребления калорийных закусок и соков между приемами пищи. Еще один способ снизить поступление энергии в организм – уменьшить порции ужина, чтобы ночью желудок не был наполнен едой. Для полного переваривания пищи требуется 8-12 часов.



Недавние исследования показали, что активация специфического фермента помогает восстанавливать инсулярные клетки, вырабатывающие инсулин. Благодаря изменению образа жизни улучшается функционирование почек, здоровье нервной системы, зрение и даже циркуляция крови.

МЕДИКАМЕНТОЗНОЕ ЛЕЧЕНИЕ ДИАБЕТА

Изменение образа жизни является наиболее эффективным способом профилактики, лечения и стабилизации течения диабета 2 типа. Он более действенен, чем любые препараты, и обладает преимуществами в лечении пациентов с предиабетом и диабетом.

Однако люди, страдающие диабетом 2 типа, часто применяют лекарственные препараты, которые помогают снизить уровень сахара в крови:

- стимулируют поджелудочную железу вырабатывать большее количество инсулина;
- сдерживают продукцию глюкозы в печени;
- способствуют тому, что организм становится более восприимчив к инсулину;
- блокируют активность желудочных ферментов, расщепляющих углеводы.

Для более эффективного действия некоторые лекарственные средства вводятся посредством инъекций,

ОСЛОЖНЕНИЯ В РЕЗУЛЬТАТЕ САХАРНОГО ДИАБЕТА

ДЕПРЕССИЯ

Пациенты с сахарным диабетом в два раза чаще подвержены депрессиям, что может усложнить течение заболевания.

МОЗГ

Больные диабетом в два раза чаще страдают слабоумием.

ЗРЕНИЕ

Диабет является одной из ведущих причин возникновения слепоты среди людей в возрасте 20-74 лет.

РОТОВАЯ ПОЛОСТЬ

Около одной трети страдающих сахарным диабетом имеют тяжелое заболевание десен, проявляющееся в ослаблении соединения десен и зубов (атрофия десен – 5 мм и более).

СЕРДЦЕ

Риск возникновения инсульта повышается в 2-4 раза.

ДАВЛЕНИЕ

У 67% лиц отмечается повышенное артериальное давление, от 140/90 мм рт. ст., либо они принимают препараты для его снижения.

ПОЧКИ

Диабет является одной из главных причин заболевания почек. 202 290 лиц с заболеванием почек в терминальной стадии, связанным с диабетом, живут на хроническом гемодиализе или с почечным трансплантатом, и это количество постоянно возрастает.

НЕРВНАЯ СИСТЕМА

Около 60-70% лиц с сахарным диабетом страдают различными заболеваниями нервной системы.

СТОПЫ

Более 60% случаев нетравматических ампутаций нижних конечностей приходится на долю лиц с диагнозом диабета.

ДРУГИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

Страдающие диабетом более восприимчивы к другим заболеваниям, например, они чаще умирают от пневмонии или гриппа.

Издательство «Джерело життя» предлагает читателям книги о здоровом образе жизни:



К. Дейл, Ч. Томас «Гидротерапия»

Предлагаемое вашему вниманию руководство дает подробное описание разнообразных водных процедур, что позволит эффективно бороться с осаждающими вас недугами и поможет сберечь средства, которые вы собирались оставить в аптеке.



Э. Радулеску «Остеопороз»

Причины и профилактика заболевания. Как избежать остеопороза. Берегите вашу костную массу, постоянно укрепляйте ее.



Э. Радулеску «Позаботьтесь о своем сердце»

Медицина и наука сделали существенный шаг вперед в лечении сердечно-сосудистых заболеваний. Несмотря на это, атеросклероз, ишемия, инфаркт миокарда и инсульт постоянно атакуют человека. Почему же это происходит? Разгадка и ответ на этот вопрос кроется в нас самих.



«Хочешь ли быть здоров?»

Вашему вниманию предлагаются 8 принципов из Божьей аптеки: питание, физические упражнения, вода, солнечный свет, воздержание, воздух, отдых, вера в Бога.

Русская версия «Здоровье & Исцеление»
Ответственный за выпуск:
директор издательства «Джерело життя»
Василий Джулай
Главный редактор: Лариса Качмар
Ответственный редактор и переводчик:
Марина Становкина
Корректор: Лена Белоконь

Верстка, дизайн: Артур Аптер
Ответственная за печать:
Тамара Грицюк
Тираж: 3000 экз.

Адрес: 04071 г. Киев,
ул. Лукьяновская, 9/10 – а
www.lifesource.com.ua

The Journal of Health & Healing
Printed by: College Press,
Owned and operated by Wildwood San.