

**Книги Розы Волковой,
вышедшие в издательстве АСТ:**

- Сердце и сосуды. Верните им здоровье
- Диабет. Диетология и не только в схемах и таблицах. Авторская методика здорового образа жизни
- Если вы болеете — вы окислены! 200 продуктов, которые защитят вас
- Облепиха от 100 болезней. Лечит горло, суставы, сердце. Укрепляет иммунитет
- Орехи-целители. Миндаль, арахис и другие орехи на страже здоровья и долголетия
- Водоросли: исцели свою болезнь. Природная кладовая витаминов и биологически активных веществ
- Лечитесь едой! Еда-целитель и еда-яд при болезнях печени, желудка, кишечника, почек, желчного пузыря и поджелудочной железы
- Имбирь и еще 35 растений-целителей. Выращиваем сами
- Энциклопедия защиты иммунитета. Имбирь, куркума и другие природные иммуностимуляторы
- Мозг, печень, суставы. Лечение продуктами, которые дарит нам море

Сайт автора: <http://starosti-net.ucoz.ru/>

Очень информативно. Толково и позитивно написано. Это даже не просто очень подробная и понятная книга. Скорее добрый наставник. Вы мне помогли справиться с болезнью, за это огромное человеческое спасибо.

*В. К. Померанцев,
59 лет*

Автор прав, с диабетом можно справиться. Просто нужно заботиться о себе. Вначале было сложно, привыкла больше о семье заботиться, чем о себе. Зато теперь я знаю, как это приятно. Удивительно, но болезнь помогла мне это понять.

*Валентина Матвеевна,
67 лет*

Когда узнаешь о том, что болен такой тяжелой болезнью, то становится страшно. Автору низкий поклон, ее книга помогала мне справиться с паникой и взяться за себя. И диабет начал отступать. Врач доволен, обо мне и говорить нечего.

*Светлана Варомеева,
43 года*



**НАРОДНАЯ
КНИГА
ЗДОРОВЬЯ**

**РОЗА
ВОЛКОВА**

ДИАБЕТ

ПОЛНЫЙ КУРС ЛЕЧЕНИЯ

Авторская методика

ПРАЙМ

АСТ
Москва



ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие. Диабет — не приговор, а новый образ жизни	7
Глава 1. Диабет. Признаки и причины возникновения . . . 13	
ЧАСТЬ ПЕРВАЯ.	
ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ И ФИТОТЕРАПИЯ.	23
Глава 2. Энергия для организма.	24
Глава 3. Диетотерапия при диабете.	75
Глава 4. Фитотерапия.	86
Глава 5. Овощи и фрукты.	115
Глава 6. Употребление других продуктов при диабете	145
ЧАСТЬ ВТОРАЯ	
ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ	239
Глава 7. Гиподинамия. Как ее преодолеть?.	240
Глава 8. Бег и ходьба	251
Глава 9. Дыхательные упражнения против диабета.	261
Глава 10. Китайская гимнастика цигун	277

ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ

ДУШЕВНОЕ РАВНОВЕСИЕ 285

Глава 11. Психотерапия 289

Глава 12. Дополнительные методы лечения диабета . . 296

Заключение. 304

Приложение. Таблицы пищевых добавок «Е»
и их употребление при диабете 305

Предметный указатель 308



Предисловие

ДИАБЕТ — НЕ ПРИГОВОР, А НОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Традиция — это лень.
Давайте займемся чем-нибудь
новым!

*Эрве Тис, французский химик,
отец молекулярной гастрономии*

Всю жизнь я мучилась с сердцем. Больницы, вызовы «скорой» были привычны до оскомины. Но жизнь шла, отсчитывая инфаркты, пока я не состарилась. Дети выросли и разлетелись по миру. Перестройка и последовавший за ней развал когда-то большой страны, крошечная пенсия, которой не хватало даже на то, чтобы заплатить коммуналку.

И вот вслед за мной муж тоже вышел на пенсию. Казалось, что жизнь кончилась. И вскоре случилось то, что полностью перевернуло нашу жизнь. Однажды муж пришел от врача и спокойно сказал: «У меня диабет». А затем добавил: «Это не лечится». Он пытался выглядеть спокойным, но я видела такую муку и обреченность в его

глазах, что сердце сжалось от жалости и страдания — наверное, в первый раз за нашу с ним жизнь неизлечимо больным оказался он.

Это был страшный удар. Он вообще был очень здоровым человеком, за всю жизнь практически и не болел, разве что грипп раз в пятилетку, а то и реже. И вдруг такое...

Мужчины не умеют болеть. Они молча страдают, принимают лекарства, которые вряд ли могут помочь, при этом отказываясь от предписанного лечения, пользуясь собственной непостижимой логикой. Так и мой муж.

Смириться с его обреченностью я не могла. Дом с давних пор был забит медицинскими справочниками и журналами. И я окунулась в них, собирая по крупицам советы, рекомендации, диеты...

Среди знакомых нашлись люди, у которых тоже был диабет. К изумлению своему, я увидела, что они живут нормальной жизнью, не жалуются и не страдают, разве что чуть бравируя отказом от тортов и конфет. Они как-то уживались со своей болезнью. Я поняла, что мне нужно создать режим, при котором мой муж не будет чувствовать себя больным.

Это было непросто. Никаких резких изменений в жизни предпринимать было нельзя: мой любимый диабетик мгновенно выходил из себя. И началась моя ежедневная, ежечасная борьба с болезнью. Впрочем, если бы только болезнью! Если бы на повестке дня был только диабет (который, согласно всем врачам и справочникам, не лечится), возможно, я ограничилась бы диетами, как другие мои знакомые. Но мне важно было, чтобы муж вернулся к полноценной жизни. Он же не просто ушедший на покой пенсионер, а очень активный человек, социально ориентированный, большой эрудит и пропагандист,



Фото 1. А. Волков:
«С такой женой, как у меня, победить диабет вполне возможно — даже когда тебе за 80!»

при этом его деятельность была важна не только для разнообразных политических движений, но и для него самого. И я поставила себе задачу: вернуть его к нормальному образу жизни, при котором он бы не чувствовал себя неизлечимо больным.

На это ушло почти двадцать лет. Сегодня он практически здоров. Уровень сахара в норме уже несколько лет.

Да, да, я помню: диабет не лечится. Но вот что я вам скажу. Если приучить себя к определенному образу жизни, обеспечить вкусное и полноценное питание, не забывать о физическом развитии и духовных практиках, то о диабете можно забыть. Просто жить. Активно, с интересом и увлечением. В конце концов, люди умеют смиряться с тем, что у них толстый нос или жиденькие волосы — если вы не комплексуете по таким поводам, то всем хорошо: ваша нервная система остается в порядке, а окружающим, по большому счету, наплевать, какой у вас нос и волосы.

К 80 годам муж освоил компьютер, хотя раньше даже на пишущей машинке никогда не печатал. Сейчас он пишет свои статьи и отправляет их по электронной почте, фотографирует новым цифровым фотоаппаратом и выкладывает фотографии в интернете. Беседует по Скайпу с нашими живущими в разных странах детьми, участвует в чатах и свободно пользуется поисковиками.

Он по-прежнему активен, просиживает на заседаниях, ездит в командировки, выступает с докладами и лекциями... Жизнь прекрасна и увлекательна.

И теперь я хочу, чтобы каждый, кто столкнулся с диабетом, понял, что **жизнь прекрасна, даже если в ней нет сахара.**

Диабет — это не приговор. Просто немного иной, чем раньше, образ жизни.

Поверьте, это не так страшно и сложно, как может показаться.

В конце концов, жизнь в деревне и жизнь в городе отличаются гораздо больше, чем жизнь без диабета и жизнь с диабетом.

Живя в деревне, мы знаем, что нужно наколоть дров, растопить печь, накормить кур.

Живя в городе, мы знаем, что надо переходить дорогу на зеленый сигнал светофора, стоять в пробках, поддерживать контакты с нужными людьми.

Живя с диабетом, мы знаем, что нужно быть чуть внимательнее к себе. Что заботиться нуж-

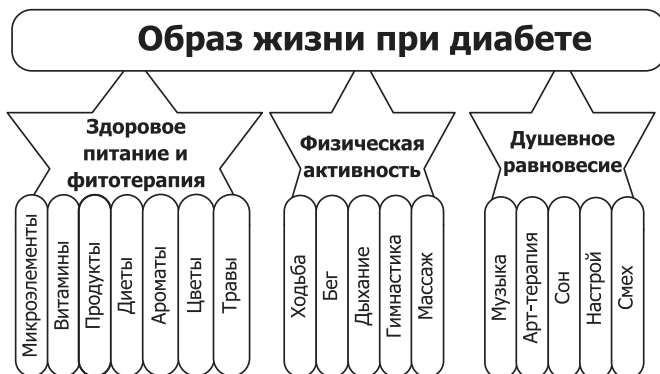


Рис. 1. Как заботиться о себе при диабете

но не только о своем имидже, костюме и машине, но и о себе, родимом. Вот и вся разница.

На картинке, которую вы тут видите (рис. 1), я перечислила основные части той программы, по которой может жить человек, который заботится о себе (и о которой я пишу в этой книге). Кстати, совсем не обязательно становиться диабетиком, чтобы использовать ее. Я вот вдруг обнаружила, что чувствую себя гораздо лучше, чем 20 или даже 40 лет назад. Я стала более здоровой только оттого, что вместе с мужем перешла на новый образ жизни! Кстати, если говорить о системе, то надо учитывать не только собственно диабет, но и сопутствующие заболевания — обычные спутники диабета. Для них в моей системе тоже есть противодействующие компоненты.

Когда сахар приходит в норму и все сопутствующие болячки давно не беспокоят, вы чувствуете себя здоровым. И, к удивлению, обнаруживаете, что этот новый образ жизни, навязанный когда-то болезнью, оказывается совсем не плох. Вы научились управлять своей нервной системой и не волноваться по пустякам. Вы активны и деятельны — какой смысл менять свой энтузиазм на тупое сидение перед телевизором? Вы пьете фиточаи — а чем они хуже набитого чем попало лимонада? Вы едите разнообразно и находите прелесть в этом разнообразии — какой смысл переходить на черствый гамбургер?

Да, борьба с диабетом — это система. Система здорового образа жизни.

Не забывайте, что вылечить диабет одним питанием невозможно. Срабатывает только комплексный подход. Без физической активности, умения привести в норму нервы и фитотерапии одним диетическим питанием с диабетом не справиться!

Будьте здоровы!

В конце концов, ничто не расходуется столь беспечно и не ценится так дорого, как здоровье (жаль, что тот, кто еще пока здоров, этого не понимает, но это дело наживное, и те, кто стремятся как можно быстрее промотать свое здоровье, очень скоро поймут, что я права).



Глава 1

ДИАБЕТ. ПРИЗНАКИ И ПРИЧИНЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ

1.1. Что такое диабет?

Диабет — заболевание. Причем серьезное. Поэтому без знакомства и уяснения официально признанных характеристик не обойтись.

Диабетом называется множество заболеваний, связанных с обильным отделением мочи — почечный, солевой, фосфатный, несахарный и т. д. Но чаще всего речь идет о так называемом *сахарном* диабете.

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) в 1999 году дала такое определение: «сахарный диабет (СД) — это группа метаболических (обменных) заболеваний, характеризующихся хронической гипергликемией, которая является результатом нарушения секреции инсулина, действия инсулина или обоих этих факторов. Хроническая гипергликемия при сахарном диабете сопровождается повреждением, дисфункцией и недостаточностью различных органов, особенно глаз, почек, нервов, сердца и кровеносных сосудов».

Среди хронических неинфекционных заболеваний сахарный диабет (СД) единственный, по которому ООН приняла резолюцию, призывающую все страны «создать национальные программы по предупреждению, лечению и профилактике сахарного диабета и его осложнений и включать их в состав государственных программ». Произошло это в 2006 году.

В РФ программа «Сахарный диабет» утверждена правительством еще в 1966 году. Несмотря на то, что российская диабетическая служба сделала немало в диагностике, профилактике, лечении диабета, темпы роста этой коварной болезни не снижаются, а возрастают. По данным института диабета ФГУ «Эндокринологический научный центр», сейчас больных диабетом в России более 10 миллионов человек.

Диабет входит в тройку самых распространенных заболеваний, уступая только сердечно-сосудистым и раку.

- По оценке Международной диабетической федерацией (IDF) и Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), в 2013 г. в мире насчитывалось более **382 миллионов человек**, больных СД.
- В последние десятилетия количество больных сахарным диабетом в мире **увеличивается вдвое каждые 12–15 лет**.
- Каждые пять секунд число один человек на планете заболевает СД, каждые семь секунд один больной умирает. В течение года уходят из жизни около пяти миллионов человек с сахарным диабетом, в том числе в России — около **200 тысяч человек**.

Таблица 1

Регионы с самыми высокими распространением СД

Регион	Больные СД
Северная Америка	10,2%
Ближний Восток	9,3%
Северная Африка	9,3%
Россия	7,8%

- Согласно совместному исследованию Школы общественного здравоохранения Имперского колледжа в Лондоне (Великобритания) и Института общественного здравоохранения Гарвардского университета (США), проведенного в 2009 г., диабет теперь затрагивает **7% взрослого населения в мире**. Причем, любая статистика отражает лишь число зарегистрированных больных, на деле же еще столько же людей не подозревают, что у них уже имеется СД. Так, по оценкам специалистов, в США реально больных СД составляет 15–20%, тогда как по статистике лишь 8,45%.

По оценкам ученых, лечение диабета и его осложнений в 2012 году обошлось американскому бюджету в \$245 млрд — эта сумма выросла на 41% всего за пять лет.

К 2026 году все деньги, которые выделяются на здравоохранение в США, будут уходить на лечение диабета и его последствий.

- Более 80% случаев смерти от диабета происходит в странах с низким и средним уровнем дохода.

Таблица 2

Страны с наибольшим количеством больных СД

Страна	Число больных СД	
	млн. чел.	% населения
Индия	50,8	4,05