

Г.Е. Смирнова

температуре 200 градусов. Подавать с салатом из свежих овощей и зеленью.

#### Паровые тефтели

Филе куриное – 500 г, топинамбур – 400 г, яйцо – 1 штука, зелень укропа, петрушки – 50 г. Все измельчить, смешать, немного посолить и поперчить. Готовить на пару. Подавать с нежирным йогуртом или свежими овощами.

#### Физические нагрузки

Возьмите за правило хотя бы полчаса тратить на ежедневную прогулку в быстром темпе – такие нагрузки хорошо повышают чувствительность к инсулину.

Будут полезны также умеренная езда на велосипеде и плавание. Если вы желаете разнообразить свои тренировки, прежде всего проконсультируйтесь у эндокринолога о том, что действительно принесет вам пользу.

Если вы в течение многих лет вели малоподвижный образ жизни, то не стоит резко приобщаться к тренировкам. Делайте это постепенно, начав с ежедневных 10-минутных упражнений и спокойных прогулок, прибавляя время и скорость, пока не достигнете желаемого уровня. Важно понять, что быть активным необходимо ежедневно, а не периодически, ведь длительные перерывы в спортивных занятиях способны приводить к травмам и болям в мышцах, да и эффекта от редких тренировок и прогулок будет мало.

Пациент с диабетом вполне может избежать осложнений и жить полноценной жизнью, если будет грамотно питаться, двигаться, контролировать уровень глюкозы в крови и прислушиваться к советам врача.

#### Фитотерапия

Некоторые растительные продукты обладают сахаропонижающим действием, и пациентам с диабетом будет полезно включить их в свой рацион.



**Козлятник**

1 ст. ложку **травы козлятника** тщательно измельчите, залейте 2 стаканами крутого кипятка, оставьте в холодном месте на несколько часов до полного остывания, после чего принимайте по 50 мл перед каждым приемом пищи.

Смешайте в равных пропорциях **цветки василька, одуванчика и горной арники**. Тщательно измельчите, после чего возьмите 1 ст. ложку на 1 л воды. Поставьте смесь на огонь и томите в течение 3-4 часов. После этого