

Татьяна

00:00:03 — ЗОЖ Ну ведь правда здоровый образ жизни.

Леонид

00:00:05 — Какой крутой диджей у нас за пультом. Да, это я. Привет, ребята. Я крутой диджей.

Татьяна

00:00:10 — Давайте все-таки вернемся к теме. У нас же сегодня ЗОЖ, у нас же сегодня понедельник. По понедельнику мы что себе даем? Обещание начать правильно питаться. Новую жизнь. Да, начать новую жизнь. Мы будем жить теперь по-новому. Мы будем опять же заниматься физкультурой. Есть теперь по-новому. Да, действительно. И поэтому мы решили сегодня в гости пригласить очаровательную девушку, врач, диетолог, эндокринолог. Но прежде всего, эндокринолог. Правильно же я понимаю?

Ольга Рождественская

00:00:33 — Да, да, да.

Татьяна

00:00:33 — Совершенно верно. Это Ольга Рождественская. Оль, доброе утро. Всем здравствуйте, дорогие друзья.

Артем

00:00:38 — Оленька, ну вот скажите, сколько раз вы себе давали обещание с понедельника начать новую жизнь?

Ольга Рождественская

00:00:42 — Ну, на самом деле, я очень долго шла к своей профессии. Практически, наверное, с 5–6 лет. Поэтому я... Живу, живу проблемами метаболизма, да, практически с рождения. И у меня не было таких мотивов, там, с понедельника, с вторника. У меня немножко...

Татьяна

00:01:03 — С воскресенья.

Ольга Рождественская

00:01:04 — Нет, я, допустим, сдаю анализы, думаю, вот, чуть-чуть хуже, надо лучше. Ага.

Татьяна

00:01:08 — То есть вы такая правильная.

Ольга Рождественская

00:01:09 — Да, по-правильному, с метаболическим подходом.

Артем

00:01:12 — К слову о сдавании анализов. Вот вы, врач, как часто вы сдаёте анализы, чтобы посмотреть, как меняется ваша жизнь?

Ольга Рождественская

00:01:17 — Вы знаете, я, наверное, раз в три месяца точно сдаю анализы.

Артем

00:01:21 — Что конкретно вы проверяете для, например, общего состояния, для здорового образа жизни? Биохимия или общий анализ всё-таки?

Ольга Рождественская

00:01:27 — Начать нужно с общего анализа крови и биохимического анализа крови. Абсолютно рутинные методы исследования в поликлиниках, в больницах, в частных лингвистических... Это из пальчика или из вены?

Артем

00:01:37 — Из вены.

Ольга Рождественская

00:01:38 — А из пальчика на что берутся? На общий анализ. Из пальца, на самом деле, можно и биохимию взять, и общий анализ крови. Ну, это правильнее. Просто 10 миллилитров не накачать из пальца. Конечно, конечно, правильнее взять из Вены, потому что много параметров нужно исследовать.

Татьяна

00:01:51 — То есть вы, Ольга, у нас всё-таки ведёте здоровый образ жизни, начиная с 5–6 лет. У вас нет такого, что вы там пошли куда-то, там, перегуляли с девочками, с мальчиками, да, там, в пятницу? Правильно гуляем. Правильно гуляем.

Ольга Рождественская

00:02:02 — А просто под словом «правильно» это как? Правильный подход.

Артем

00:02:04 — Как на плакате вот так, рука, нет, не предлагайте мне шампанское, я врач-эндокринолог.

Ольга Рождественская

00:02:09 — Вы знаете, а были такие исследования, что говорится о том, что, в принципе, расслабляться нужно. Нужно, скажем так, бороться с антиоксидативным стрессом. В принципе, и научный интерес у меня связан с антиоксидантами. И алкоголь, вот мало алкоголя — это идеальный вариант. Были исследования, кто вообще не употребляет алкоголь, и кто много употребляет, очень много употребляет алкоголя, в принципе, сопоставимы были по анализам и по продолжительности жизни.

00:02:38 — То есть она уменьшена.

Татьяна

00:02:39 — А очень много — это сколько?

Леонид

00:02:41 — Да, вот мы переживаем по полной... Может быть, мы мало употребляем? Может, нам надо увеличить дозу все-таки?

Ольга Рождественская

00:02:48 — Все, на самом деле, очень просто. В зависимости от ваших показателей анализов, гендерным особенностям, то есть мальчик-девочка, да, и возраста. Но без анализов мы даже никаких рекомендаций не можем дать.

Артем

00:03:02 — Хорошая, кстати, практика. Приходишь в бар, говорят, покажи справку с анализами.

Ольга Рождественская

00:03:05 — Покажи анализы! Покажи биохимические анализы, печеночные трансаминазы, и мы уже тогда скажем.

Татьяна

00:03:15 — А здесь возьмите водичку попить с лимончиком.

Артем

00:03:18 — Ну что, друзья, тему здорового образа жизни, я думаю, что затронем сегодня все-таки тему и метаболизма, которая помогает нам похудеть. Но мне уже хочется говорить про алкоголь как можно больше. Если у вас есть вопросы, плюс семь девятьсот девять девять пять сто три и ноль, ватсап, вайбер, эсэмэс, пишите, мы ждем.

Спикер ?

00:03:38 — МУЗЫКАЛЬНАЯ ЗАСТАВКА.

Спикер 3

00:03:40 — ЗОЖЕ!

Артем

00:03:42 — 9 часов и 16 минут в столице, в ЗОЖЕ, то есть в здоровом образе жизни. У нас сегодня эксперт Ольга Рождественская, врач-эндокринолог, врач-диетолог, которая поможет нам сегодня с какими-то проблемами. Уже помогла Артему Демину. Артем зачем-то носит с собой результаты всяких анализов. Выяснилось, что нам придется искать нового соведущего. Недолго, осталось совсем недолго. Показатели не очень. Давайте поговорим, Ольга, о том, о чём мы...

00:04:11 — Это мы ещё своих анализов не видели, кстати.

Леонид

00:04:13 — Слава богу, я пойму, что... Возможно, уже надо на следующей неделе кого-то искать.

Ольга Рождественская

00:04:16 — Вот, вот, соревноваться будем у кого лучше бить, чем у меня. Почему нет? Кто быстрее покинет утреннее шоу на стройке?

Леонид

00:04:22 — Делайте свои ставки.

Татьяна

00:04:24 — Так, давайте вернёмся всё-таки к теме нашего разговора. Давайте поговорим о гормонах. Нам вот это очень интересно, помогают, мешают они худеть. Вообще, для чего они нужны?

Ольга Рождественская

00:04:34 — Я хочу сказать так, что, вот говорят, я сейчас посижу на диете и похудею. Сделаю разгрузочный день и похудею. Или перестану есть и похудею. Если ваша масса тела больше нормы более 10 килограмм, ну, не бывает такого, что вы просто наели или что-то вот пошло не так. А что это? 100% в случаях какие-то есть проблемы с метаболизмом.

00:04:58 — Это может быть нарушение жирового обмена, это может быть нарушение и углеводного обмена, это может быть нарушение функции щитовидной железы или функции гипофиза. То есть много-много причин. И когда я вижу, что пациент много-много лет занимается самолечением, а потом всё-таки приходит уже с весом около 150 и более килограмм, ну, конечно, нам уже сложно. Нам сложно, да, бороться....

Татьяна

00:05:23 — Уже одной диеты не обойтись.

Ольга Рождественская

00:05:25 — Ну да. А вообще, что такое диета? Вы знаете, раньше диета была там стол №2, стол №4, стол №8, да? На сегодняшний день доказательную базу имеет только средиземноморская диета, да? И я вот как эндокринолог всегда подхожу индивидуально к пациентам. Вот мы смотрим анализы, да, видим, что нарушение жирового обмена. Вот холестерин повыше, да? Хороший снижен, плохой повыше.

00:05:50 — То есть мы подразумеваем что? Мы подразумеваем бляшки, атеросклероз, да? Гипертоническую болезнь и всё в этом роде. И, соответственно, мы уже рекомендуем в зависимости от показателей анализа, конкретно даже биохимии, да, рекомендации даём по питанию.

Татьяна

00:06:08 — То есть, в принципе, всё равно, даже если ты хочешь сесть на диету, то без показаний каких-то врача, без рекомендаций врача садиться нельзя. Ну вот есть же, допустим, люди, которые приходят и говорят, я вот хочу посидеть там три дня на кефирной диете, тут же у меня, значит, всё очистится, и я буду снова... Хорошо.

Ольга Рождественская

00:06:24 — Пример рассказываю. У человека нарушение углеводного обмена. Инсулинорезистентность, то есть ваш инсулин нечувствителен к клеткам. И получается так.

А кефир что это такое? Это лактоза, это жидкий сахар. Человек пьёт кефир, кефир пьёт, и получается, допустим, у него натошак хорошие анализы, а в течение дня от этого кефира у него зашкаливает, понимаете? И инсулин зашкаливает, и сахар зашкаливает. И получается, что да, он выдержит 2–3 дня, но после будет дикий жор.

00:06:53 — То есть, грубо говоря, даже яблочко съест, оно будет откладываться. Да, потому что чем выше будут показатели инсулина, пики именно в течение дня, тем быстрее и глубже разовьются процессы жиροобразования и жиrootложения. Мамочки!

Леонид

00:07:10 — Нас тоже накажут быстрее и глубже, если мы сейчас не выпустим рекламу.

Ольга Рождественская

00:07:13 — Как можно без анализов заниматься лечением, а диета — это диета-терапия.

Леонид

00:07:18 — Об этом после рекламы. ЗОЖ. Здоровый образ жизни. 9.27 в Москве, дорогие друзья, это здоровый образ жизни. Мы говорим о здоровье, мы говорим о всем, что связано с нашим организмом. В принципе, вы можете тоже присоединяться к нашей беседе. Если есть какие-то вопросы, задавайте их врачу-диетологу, эндокринологу Ольге Рождественской. Ольга с нами в студии. Ольга, еще раз доброе утро.

Ольга Рождественская

00:07:44 — Доброе утро всем.

Артем

00:07:45 — Доброе утро. Я по-прежнему хочу вернуться к теме, к этому волшебному слову, которым все оправдывают всё, что только можно, — метаболизм. Потому что как любят говорить, вот он ест всю жизнь всё подряд, и худенький, а она... — А другой только подышит просто над тортиком, и всё, да. — Одну картошечку съела раз в год, и её раздувает сразу. Все говорят, это метаболизм.

Ольга Рождественская

00:08:06 — Совершенно верно. У каждого свои компенсаторные реакции, да, то есть защитные реакции. У кого-то они в 20 лет заканчиваются, а у кого-то, как говорится, до 80, до 90.

Артем

00:08:16 — А это отчего? Это просто природа подарила тебе такую возможность?

Ольга Рождественская

00:08:19 — Да, генетически обусловленная.

Татьяна

00:08:22 — И что делать при таком случае, если действительно ты съел какую-то маленькую картошечку и плюс 2 килограмма уже на весах? А кушать-то хочется?

Ольга Рождественская

00:08:31 — Да, конечно. Вы съели картошечку, плюс 2 килограмма. Значит, что такое картошечка? Это углевод. Надо задуматься, а нет ли у меня нарушения углеводного обмена. Идёте к врачу-эндокринологу и говорите свои жалобы, что поправляюсь, вот от картошечки сразу плюс 2, не 200 грамм, а плюс 2 килограмма. Хорошо.

Артем

00:08:48 — Врач скажет, нарушение есть, можно ли его исключить из организма? Удалить такое нарушение?

Ольга Рождественская

00:08:53 — Конечно. Мы назначаем обследование, скажем так, диспансеризацию, чекап сейчас модно говорить, выявляем, на каком этапе есть нарушение, и уже даём рекомендации. Чаще всего, конечно, можно сделать мощную протекцию. То есть если пациент будет соблюдать определённые условия и принимать определенные препараты, ну, как бы профилактические, у него мы как бы сделаем протекцию-защиту.

00:09:19 — Но бывают такие ситуации, что человек приходит, а у него сахар 20, понимаете? Плюс-то 2 килограмма на картошечку. А еще очень часто бывает, приходят, хотят похудеть, и ручки трясутся, и вот как-то вот личико такое вот непонятно. И мы смотрим, ну, что же такое, как бы, да? У невропатолога были пьедопрепараты, к вам послали, да?

00:09:48 — Начинаем проверять, а там всё очень просто, там просто нарушение функции щитовидной железы. Одна таблеточка, ребята, и человек, ну, просто начинает сдуваться. Понимаете, он само по себе начинает похудеть.

Леонид

00:10:01 — Ой, я люблю, когда одна таблеточка...

Артем

00:10:03 — Одна таблеточка, это твоя история.

Леонид

00:10:05 — Не одна таблеточка в ночном клубе, Леонид, а одна таблеточка ужин.

Ольга Рождественская

00:10:08 — А если бы этот человек не обратился, еще год-два, и уже были бы состояния необратимы. Ой, как это страшно звучит.

Татьяна

00:10:18 — Дорогие друзья, если у вас есть вопросы к сегодняшней нашей госте Ольге Рождественской, не стесняйтесь, задавайте. Плюс семь, девятьсот девять, девять пять, пятьсот три ноль. Вайбер, Ватсап, СМС работают, а также есть группа «Утренняя Шоу Настройка» в Фейсбуке и Вконтакте.

Леонид

00:10:30 — Ольга, а можете быстро ответить на вопрос, который прислала вам ваша тезка Ольга? По щитовидной железе анализ АТТПО больше 600, а остальные хорошие.

Ольга Рождественская

00:10:41 — Что это означает? Ни о чём не говорит, просто говорится о том, что у вас есть склонность к заболеваниям щитовидной железы. А будут эти заболевания или нет, поможет вам только скрининг. Один раз в год сдавать ТТГ, териотропный гормон. Вот так.

Татьяна

00:10:57 — МУЗЫКАЛЬНАЯ ЗАСТАВКА -«ЗОЖ». 9 часов 34 минуты в столице. Напоминаем, друзья, сегодня в рубрике у нас Ольга Рождественская, врач-эндокринолог, диетолог. Конечно же, мы спрашиваем обо всём, что нам интересно. За эфиром, как всегда, интереснее всего вопрос создаётся. Ну вот Андрей Лосина Петровского спрашивает. Если 40-процентный спиртовой раствор употреблять по литру в день, Мне кажется, это меньше нормы, не хватает пивка для сбалансированного питания.

Ольга Рождественская

00:11:27 — Очень интересны ваши анализы, особенно АЛТСТ, прям вот жду, присылайте в Директ. Ура! Андрей, вы понимаете.

Леонид

00:11:34 — Следующий вопрос. Не могу поправиться хоть даже на пару килограммов. Ем всё подряд. Какой анализ нужно сдать?

Ольга Рождественская

00:11:42 — Начинаем, опять же, с ТТГ, гормоны щитовидной железы.

Артем

00:11:46 — Начинаем с ненависти с моей стороны, что вы едите и не можете поправиться.

Ольга Рождественская

00:11:49 — Да-да-да.

Артем

00:11:51 — Вы везунки. Я вот о чём хотел спросить. Я всё возвращаюсь к этому метаболизму. Ведь сколько об этом говорят. Говорят, что есть какие-то специальные продукты, которые этот метаболизм разгоняют. Например, есть мифы такие, что есть каенский перец, если добавлять его во все продукты, есть корица, которая помогает работать с метаболизмом. Это правда? Или это всё выдуманные...

Ольга Рождественская

00:12:10 — Это всё недоказанные факты. То есть один сказал, второй сказал. То есть вы понимаете, что если бы это действительно вот так вот помогало, И действительно, мы видели результаты. Вармаиндустрия, по-моему, это очень считается такое направление развитое.

00:12:30 — И я думаю, столько бы препаратов было из корицы, имбиря и всего остального, но, как практика показывает...

Татьяна

00:12:38 — Я ведь специально купила каинский перец. Начиная уже, наверное, с мая месяца.

Ольга Рождественская

00:12:41 — Я думаю, хуже не будет. Смотрите, я не против каинского перца, но сначала анализы препараты, которые профилактирующие, и уже можно сверху каенским перцем, потому что, скажем так, вот внушение, психосоматику никто не отменял. И вообще эффект плацебо действует на нас ровно месяц. Это вот как бы... Только месяц? Да. Это же много.

Артем

00:13:03 — Все мы знаем, что, понятное дело, картошка, макароны и прочая ерунда настолько полнит, никогда она пользу не приносила, если есть в большом количестве. А случается ли, что люди питаются правильно, им кажется, что они правильно сидят на овощах, и ничего всё равно не помогает. И вред приносят именно овощи?

Ольга Рождественская

00:13:21 — Конечно, бывают заболевания кишечника определенные, которые нужно уменьшить употребление. Или там, допустим, заболевания, ну, в общем, назовем, желудочно-кишечного тракта, естественно. То есть мы просто как бы предупреждаем, что это опасно. Монодиеты какие-то, да, скажем так, какие-то делать разгрузочные дни. Потому что если нарушение углеводного обмена, да, разгрузки просто опасны.

00:13:47 — Сахар упал, потом резко поднялся. Вот эти вот пики, как раз, как мы называем, вариабельность показателей метаболических и приводит к острым состояниям, инфарктам, инсультам.

Леонид

00:13:58 — А как вы, вегетарианцы, относитесь к вот этим... Ой, как вы, диетологи, эндокринологи, относитесь к вегетарианству?

Ольга Рождественская

00:14:07 — Абсолютно нормально отношусь к вегетарианству. Очень много пациентов-вегетарианцев. Это, понимаете, это не диета. Конечно, есть псевдо, да, вегетарианство модно, да, ассоциации у нас какие? Мясо и ем всё-таки. Нет, кто такой вегетарианец? Вот так вот, если задумываться. Это какой-то худенький, да, такой спортивный человек.

Артем

00:14:25 — Немножко плавный даже для многих людей.

Спикер ?

00:14:27 — Да, да, да.

Ольга Рождественская

00:14:28 — Как можно таки с мясом? Ну, действительно, у нас нет ассоциаций, что вегетарианец — это диабетик или там с гипертонической болезнью, да, то есть это как бы ассоциация здорового человека. На самом деле нет. У вегетарианцев тоже есть свои проблемы, и быстрое старение, и проблемы с опорно-двигательным аппаратом, а именно кости тоже худеют. И если вегетарианец приходит к врачу, мы также смотрим биохимию, гормоны, общий анализ крови, ну, полностью метаболизм смотрим и уже компенсируем, потому что есть свои нюансы.

00:14:59 — Просто так ничего не делая, вегетарианцам быть очень опасно.

Татьяна

00:15:03 — Ух ты! У меня ещё такой вопрос. Как вы относитесь к диете по группе крови? Потому что, мне кажется, вот я смотрю, да, вот эти все модные течения, типа, там, диета третья группа крови, значит, нельзя помидоры, нельзя там что-то ещё, ну, мне кажется, это какой-то бред.

Ольга Рождественская

00:15:16 — А поскольку мы живём в эпоху доказательной медицины, доказательную базу имеет только средиземноморская диета. Или мы уже называем так, с низким содержанием, там, животного жира, там, углеводов, да, вот какие-то такие индивидуальные рекомендации. Но никаких других диет с доказательной базой на сегодняшний день нет.

Леонид

00:15:38 — В том числе и кремлёвские, вот эти все диеты, они не доказаны, что они помогут?

Ольга Рождественская

00:15:41 — Это всё не доказано. Можно как угодно называть, там и по фамилиям, и так далее. Есть просто с повышенным содержанием белка, с пониженным содержанием углеводов, или безуглеводные, да? А вы должны понимать, что сахар — это жизнь. Глюкоза, она важна для клетки.

Леонид

00:16:00 — Я понимаю это лучше всего. Ну что, давай сидим по конфетке, пока послушаем рекламу, да? 9.45 в Москве, дорогие друзья. Мы говорим сегодня о здоровье, мы говорим сегодня о диетах, мы говорим сегодня об эндокринологии. Ну, а с кем ещё, как не с Ольгой Рождественской, поговорить на интересующие вас темы?

Татьяна

00:16:23 — Давайте вопросы от слушателей, тем более они у нас уже есть. Итак, Ольга готова. Готова.

Артем

00:16:28 — А Ольге присылают все вопросы, видимо, в надежде, что Ольга поможет. Например, Андрей пишет. Когда был молодым, вообще не потел. Сейчас 52 года, с головы и шеи просто бежит крупными каплями. Что это?

Ольга Рождественская

00:16:40 — Срочно к эндокринологу, как минимум, дефицит тестостерона.

Леонид

00:16:44 — Отлично. Есть еще один вопрос. Здравствуйте. Сдавал анализ ТТГ и ТТТО. Больше тысячи говорят склонны к онкологическим заболеваниям щитовидки.

Ольга Рождественская

00:16:56 — Это правда или нет? Нет.

Леонид

00:16:58 — Неправда, Дмитрий, так что расслабьтесь.

Артем

00:17:01 — Идем дальше. У меня такой вопрос. Сейчас моему сыну 23, он худой пошёл, сдал анализы, ему сказали, что у него очень быстрый обмен веществ, посоветовали пить пищевые добавки для набора веса, якобы витамин В6. Пьёт, занимается в спортзале, мышечная масса растёт. У нас на этой почве война. Скажите, права ли я, когда говорю, что это вредно? Видимо, пищевые добавки эти или что?

Ольга Рождественская

00:17:21 — Вы понимаете, что если мы по анализам видим дефицит какого-то витамина, мы точно это всё назначаем. То есть всё просто. Сдал кровь, посмотрел, что где не хватает много, отрегулировал, и ты здоров.

Артем

00:17:35 — Вот я всегда очень скептически относился к пищевым добавкам. Мне казалось, что это какая-то каша из топора. Или это действительно работает?

Ольга Рождественская

00:17:41 — Вы знаете, все мечтают стать препаратами. Ни для кого не секрет, да? Но витаминотерапия, это не просто там для профилактики, витаминчики попить. Это серьезная история. Вот, например, дефицит витамина D. Да никакой это не витамин, это уже гормон D. Он влияет на похудение, на метаболизм. Он также влияет на настроение и на репродукцию у мужчин особенно. И на показатели тестостерона, главного мужского гормона.

00:18:07 — Поэтому, понимаете, витамин-витаминорознь и дефицит витаминов — это крайне опасная ситуация. И не менее опасна их передозировка.

Татьяна

00:18:18 — То есть всё нужно делать всё-таки под наблюдением. Врача категорически наставят утреннюю шелонастройку. И наша сегодняшняя гостья Ольга Рождественская. Ольга, давайте всё-таки подведём ещё раз итоги. Нужно, прежде чем собраться, худеть.

Артём

00:18:31 — Нет, нужно в первую очередь, мне кажется, в нашей стране пересмотреть вообще отношение к врачам, потому что мы привыкли десятилетиями вообще к ним не ходить, потому что всегда, кажется, пронесёт, это не моя история, кто-то там заболел, я не такой, и мы не ходим просто даже профилактически к врачу, чтобы узнать, всё ли у меня хорошо.

Ольга Рождественская

00:18:52 — Да, мы ждём, когда что-то где-то заболит. Друзья мои, если у вас где-то уже заболело, это уже катастрофа. Зачем? Зачем ждать каких-то жалоб? Абсолютно нормальная история. Придите один раз хотя бы, один раз.

Артём

00:19:07 — К какому врачу надо идти, если просто, я не знаю, болит голова?

Ольга Рождественская

00:19:10 — Поскольку я эндокринолог, я скажу, что со всеми жалобами к эндокринологу, потому что это тот доктор, который занимается всем метаболизмом. То есть к терапевту не надо идти? На самом деле, конечно, к терапевту. Конечно, к терапевту. И терапевт уже даст направление дальше, в какую, скажем так, сторону двигаться. Конечно же. Первое звено.

Леонид

00:19:27 — Но вот то, что терапевт вам выпишет сразу кучу анализов, это правильно или неправильно?

Ольга Рождественская

00:19:32 — Это очень правильно. И чем больше анализов вам выпишет ваш терапевт, тем лучше, тем, скажем так, умнее доктор, и грамотнее.

Артём

00:19:41 — Вот такой вопрос. Сколько раз в год вот такое количество анализов надо сдавать?

Ольга Рождественская

00:19:44 — Один раз. Один раз в год сдаём максимально, да, то есть полностью весь скрининг по всем органам и системам, а дальше, если что-то где-то не так, мы просто нормализуем и через какой-то период времени вот определенные там показатели, 2–3 показателя, мы перепроверяем, правильно мы пролечили или нет.

Татьяна

00:20:01 — Ну, кстати, вот Ольга, пока была реклама, пока звучала песня, нам напомнила о том, что нельзя просто так проходить мимо каких-то головных болей, да, мимо каких-то там пульсирующих болей, чего-то еще. Нужно сразу идти к врачу, друзья, не надо.

Артем

00:20:15 — Ну и тогда серьезный вопрос, напоследок, не могу не задать. Полезна ли натошак вода с лимоном, как многие пьют?

Ольга Рождественская

00:20:23 — Вы знаете, это не доказано, но очень хорошо влияет на аппетит. Почему? А потому что человек в норме щелочной. Но с возрастом, с какими-то заболеваниями, или с алкоголем, или какими-то другими вещами неполезными, мы окисляемся, происходит старение, оксидативный стресс. И, конечно, нужно думать, как же нам себя защелочить.

Леонид

00:20:44 — Так вода с лимоном, это как раз окисление еще больше идет.

Ольга Рождественская

00:20:47 — А вот вы неправы.

Леонид

00:20:49 — Да вы что?

Ольга Рождественская

00:20:49 — Да. Вот так, доктор Дюнин. Мы можем сделать отдельную тему по защелачиванию, по правильной воде и так далее. Это очень долгая история.

Татьяна

00:20:57 — Вам спасибо огромное за сегодняшний эфир. Было действительно интересно, с удовольствием. Давайте скажем, где можно найти Ольгу.

Леонид

00:21:02 — Ольга, прорекламируйте свою клинику.

Ольга Рождественская

00:21:05 — Я работаю в поликлиник. Ру на улице Селигерская, 18, корпус 2. Если у вас есть какие-то вопросы или вы хотите обследоваться, приходите мы всегда будем рады спасибо огромное спасибо спасибо всегда будем рады всегда будем рады

Источник: <https://olga-media.ru>