

Тим Арнотт



24
верных способа
улучшить
свое здоровье

Киев *«Джерело життя»* 2018
Християнське видавництво

ББК 86.376

А 43

Медико-биологическая экспертиза
кандидата медицинских наук, нейрохирурга
Ореста Паламаря

Тим Арнотт

А 43 24 верных способа улучшить свое здоровье — К.: Джерело
життя, 2018.—96 с.

ББК 86.376

*English edition copyright © by Pacific Press
Publishing Association, Nampa, Idaho, USA.
This Russian-language edition is published
under a licensing agreement with the copyright
owner. All international rights reserved.*

© 2013, издательство «Джерело життя»



Содержание

От издательства	5
Глава 1. Выполняйте упражнения правильно	7
Глава 2. Значение полноценного отдыха	11
Глава 3. Влияние солнечного света	15
Глава 4. Преимущества солнечного света и витамина D	18
Глава 5. Самая лучшая диета	21
Глава 6. Овощи и фрукты на страже здоровья	24

Глава 7. Употребляйте орехи и семечки ежедневно	28
Глава 8. Лучшая пища — цельные зерна	31
Глава 9. О пользе льняных семян	35
Глава 10. Кэроб вместо шоколада	39
Глава 11. Откажитесь от кофеина и рафинированного сахара	42
Глава 12. Польза витамина B ₁₂	46
Глава 13. Преимущества растительной пищи	50
Глава 14. Живите со здоровым сердцем	54
Глава 15. Вода: защита для сердца	59
Глава 16. Исцеляющие эмоции	62
Глава 17. Лекарство для настроения	67
Глава 18. Нормализация артериального давления	71
Глава 19. Снижение риска развития рака	75
Глава 20. Поддерживайте низкий уровень инсулина ...	79
Глава 21. Патология предстательной железы	82
Глава 22. Откажитесь от употребления алкоголя	85
Глава 23. Почему следует отказаться от курения	88
Глава 24. Взирая, мы преобразуемся	92



От издательства

Некто сказал: «Здоровье — это еще не все, но и без здоровья все — это ничто». Воистину так! Здоровье имеет огромное значение и играет важнейшую роль в жизни человека. Счастье людей, их благополучие, успешность, полезность и удовлетворенность жизнью в большой мере зависит от того, как они себя чувствуют, каким здоровьем обладают.

Творец мироздания не считает вопрос здоровья не достойным Его внимания, Он относится к здоровью созданных Им людей очень серьезно. Еще на заре истории, в Едеме, Бог предложил человечеству наилучшую диету, призванную поддерживать здоровье. Позже, после грехопадения, Он внес определенные изменения в рацион, рекомендуя избегать некоторых вредных для здоровья видов пищи. Через пророков и апостолов Он давал определенные указания относительно здоровья. В словах апостола Иоанна изложено милостивое Божье пожелание относительно здоровья для каждого человека: «Возлюбленный! молюсь, чтобы ты здравствовал [в оригинале *был здоров*] и преуспевал во всем, как преуспевает душа твоя» (3 Ин. 2).

В связи с угрожающим распространением всевозможных заболеваний в современном мире, с катастрофическим ухудшением здоровья и взрослых, и даже детей, возникает вопрос: что может сделать каждый здравомыслящий человек для решения этой проблемы? Как улучшить свое здоровье? Как сделать собственную жизнь и жизнь своего окружения более полноценной, следуя Божественному плану здорового образа жизни?

Предложения ответов именно на эти вопросы можно найти в данной книге. Автор труда — Тим Арнотт — предлагает 24 научно обоснованных, жизненно важных способа (каждая глава произведения представляет собой один из них), следуя которым читатель будет восхищен положительными изменениями в своем самочувствии.



Выполняйте упражнения правильно

Физические упражнения имеют огромное значение для здоровья человека. Д-р Фрэнк Ху и его коллеги из Гарвардской школы здоровья населения обнаружили, что у женщин с диагностированным диабетом риск развития инфаркта миокарда был низким, если они занимались умеренными физическими упражнени-

ями. Исследование показало, что риск инфаркта миокарда у физически активных людей был на 44% меньше, чем у тех, кто занимался спортом редко. Также было установлено, что при физически активном образе жизни риск развития диабета 2-го типа (инсулиннезависимого диабета) снижается на 26%, а инсульта — на 40%. У женщин, которые, совершая пешие прогулки, проходили около 6 км в час, риск развития инсульта был в 2 раза ниже, чем у тех, кто проходил за то же время менее 3 км.

По данным Всемирной организации здоровья, необходимая для контроля массы тела продолжительность упражнений должна составлять 60 минут в день. Если у вас сейчас нет возможности заниматься в общей сложности один час в день, старайтесь все же постепенно прийти к этому. Например, бодрящая прогулка (около 6 км в час) станет отличным средством для улучшения защитных функций вашего организма. Впрочем, не переусердствуйте, иначе вы можете причинить вред суставам или нарушить работу своего сердца. Если что-либо начинает вас беспокоить — сразу же обращайтесь к врачу. Если вы старше 50 лет и имеете избыточную массу тела, высокий уровень холестерина в крови, страдаете диабетом, сердечно-сосудистыми заболеваниями, гипертонией, то перед тем как начать выполнять какую-либо программу физических упражнений, обязательно проконсультируйтесь с врачом. Помните: если во время выполнения какого-либо упражнения вам не хватает воздуха, значит, нагрузка слишком велика.

При правильном подходе к физическим упражнениям выражение «Без боли нет роста» становится неактуальным. Используя метод интервальных тренировок, называемых также интервальным тренингом, вы

сможете в значительной мере увеличить «рост» и свести к минимуму «боль».

Интервальный тренинг — это тип тренировки, в течение которой происходит чередование периодов высокой и низкой интенсивности выполняемых упражнений. Приступайте к упражнениям следующим образом: установите оптимальную для ваших занятий частоту сердечных сокращений (ЧСС) — количество ударов сердца в минуту. Затем выполните физическую нагрузку, при которой ваш показатель ЧСС увеличится на 5 ударов в минуту. Как только это произойдет, снизьте темп упражнений настолько, чтобы ЧСС уменьшилась на 10 ударов в минуту. После этого вновь выполните более интенсивную нагрузку, так чтобы ЧСС повысилась на 10 ударов в минуту.

Если вы будете повторять этот цикл, ваши мышцы будут сжигать калории, а риск перегрузки будет минимальным. Переутомленные мышцы имеют способность накапливать молочную кислоту, которая, как известно, быстрее приводит к усталости, так что дальнейшие упражнения делать становится все труднее. К тому же накопление молочной кислоты может свести на нет весь эффект от упражнений и даже сократить количество сжигаемых во время упражнений калорий.

Д-р Гарольд Майер, специалист по лечебной физкультуре из Американского центра здорового образа жизни, обнаружил, что пациенты, применяющие программу интервального тренинга, избавляются от лишних килограммов значительно эффективнее, чем те, кто занимается длительными изнуряющими тренировками. Показатели потерь массы тела участников

исследования из 1-й группы в течение 10 недель были вдвое выше, чем в группе, выполнявшей на протяжении того же времени комплекс упражнений, состоящий из длительных нагрузок. Более того, у людей, занимающихся интервальным тренингом, сжигание калорий происходит более эффективно, а именно: на 1,5% больше, чем у тех, кто выполняет длительные упражнения. Интервальный тренинг содействует более результативному снижению массы тела при небольших затратах энергии, чем длительные тренировки.

Если же вы не хотите утомлять себя всевозможными измерениями и подсчетами, но желаете заниматься интервальным тренингом, существует прекрасная альтернатива такому виду физических упражнений — садоводство. Воспринимайте работу в саду как комплекс упражнений, во время которых вы естественным образом чередуете периоды интенсивных упражнений и восстановления сил. Еще одно простое средство, имеющее тот же принцип действия, — пешие прогулки по холмистой местности, когда вы сначала поднимаетесь в гору, а затем спускаетесь вниз. Выбрав такой тип упражнений, вы оградите свои мышцы от переутомления.

Конечно, если для занятий спортом вы используете беговую дорожку или какие-либо тренажеры, то для эффективного выполнения программы интервального тренинга вам понадобятся устройства, помогающие контролировать ваш пульс, например, мониторы сердечного ритма. Очень важно составить для себя такой комплекс физических упражнений, который подходил бы вам лучше всего и выполнялся бы вами с удовольствием. Помните: мы созданы для движения!



Значение полноценного отдыха

Если вы страдаете диабетом или хотите свести риск возникновения этого заболевания к минимуму, если вы страдаете от резистентности к инсулину либо хотите улучшить свою память, то отдых — ваш лучший друг.

Достаточный отдых просто необходим, если вы хотите избежать раз-

вития диабета. Д-р Шпигель из Университета Чикаго обнаружил, что у здоровых молодых мужчин, спавших 6 ночей подряд всего по 4 часа, усвоение сахара крови тканями организма происходило на 40% медленнее, чем когда эти мужчины уделяли сну достаточное количество времени. Более того, вследствие недостаточного сна выброс инсулина поджелудочной железой был на 30% меньше, чем после недели полноценного ночного отдыха. Проникновение сахара крови в клетки организма без помощи инсулина снизилось на 30% — до уровня, который наблюдается при 2-м типе диабета. Другими словами, недостаток сна у молодых здоровых людей повлиял на способность организма регулировать сахар в крови настолько, что их состояние можно было бы сравнить с состоянием пожилого человека с легкой формой диабета. Это объясняется тем, что недостаток сна вызывает повышение уровня гормонов стресса, что, в свою очередь, может увеличить резистентность организма к инсулину и затруднить процесс усвоения сахара крови тканями организма.

Достаточный отдых также необходим для укрепления памяти. Д-р Фишер и его коллеги из Университета Любек, Германия, установили, что здоровые молодые люди могли набирать текст в компьютере на 33% быстрее, совершая при этом на 30% меньше ошибок, когда они имели полноценный ночной отдых, по сравнению с тем, когда такового не имели. Итак, достаточный сон — необходимое условие для достижения хороших результатов в приобретении моторных навыков (например, при игре на музыкальном инструменте).

К подобному заключению пришли и д-р Уокер с его коллегами из Гарвардской медицинской школы. Они выяснили, что группа людей, обученная набирать на клавиатуре определенную последовательность знаков, после полноценного сна смогла выполнить это задание на 20% быстрее, не теряя при этом точности, чем когда они попытались повторить то же самое после недостаточного сна.

В Американском центре здорового образа жизни, где я работаю, пациентам, желающим иметь полноценный отдых, рекомендуется следующее:

Спать 7–8 часов каждую ночь.

Ложиться спать за 2,5–3 часа до полуночи (каждый час сна до полуночи равноценен двум часам после 12 часов ночи).

По возможности отказаться от ужина или ограничиться фруктами, приготовленными на пару овощами или легким супом, употребляемыми за несколько часов до сна. Это обеспечит вам хорошее качество сна.

Старайтесь также в течение дня находиться на ярком солнечном свете как минимум 30 минут (или использовать лайтбокс — специальный светильник, применяемый в светотерапии для лечения зимней депрессии), гуляйте быстрым шагом около 60 минут в день шесть дней в неделю, воздерживайтесь от стимулирующих напитков, содержащих алкоголь и кофеин.

Если вы во время сна храпите, вам трудно сконцентрировать на чем-то свое внимание и вас иногда клонит ко сну в светлое время суток, то, скорее всего, вы страдаете обструктивным апноэ во сне (состояние, для которого характерно прекращение легочной

вентиляции во время сна более чем на 10 секунд). Обсудите эту проблему со своим лечащим врачом. Снижение массы тела может значительно сократить эпизоды апноэ во сне.

Полноценный отдых — важное условие крепкого здоровья и полноценной жизни. Выделите для него время!



ГЛАВА

3

Влияние солнечного света

Одна из моих пациенток рассказала, что страдала от депрессии в течение двух лет. Во время нашего разговора я узнал, что ее подавленное состояние все же не было непрерывным. Она заметила, что после того как ей удавалось в выходные дни провести хотя бы около часа на солнце, депрессия прекращалась.

В чем секрет подобного эффекта солнечного света? Ученые обнаружили, что солнечный свет, проникая через сетчатку глаза, способствует повышению уровня серотонина (так называемого гормона счастья) в головном мозге. Это химическое вещество помогает нам чувствовать себя в хорошем расположении духа, а также справляться с депрессией.

Д-р Ламберт из Научно-исследовательского института сердца им. Бейкера, Мельбурн, Австралия, обнаружил, что в крови, текущей по яремной вене (парные вены, располагающиеся на шее, по которым кровь течет от шеи и головы к сердцу), количество серотонина в ясный день в 8 раз больше, чем в пасмурный. Нужно отметить, что интенсивность света в помещении с искусственным освещением зачастую меньше, чем на открытом воздухе в пасмурный день. А поскольку многие из нас большую часть суток проводят в помещении, мы постоянно получаем недостаточную дозу света. В результате уровень серотонина в нашем мозге может значительно снижаться. Примечательно, что летом наш мозг вырабатывает почти в 7 раз больше серотонина, чем зимой, поскольку летом солнечный свет обладает большей интенсивностью.

Итак, если вы страдаете от депрессии и/или чувствуете упадок сил, преодолеть это состояние вам помогут солнечные ванны. Если есть возможность, постарайтесь утром провести хотя бы 30 минут на ярком солнечном свете — утреннее солнце оказывает наиболее благоприятный эффект. 15-минутная прогулка в утреннее и обеденное время также способствует повышению уровня серотонина. Старайтесь каждый день проводить

на улице больше времени. Если это не получается, выходите на улицу в то время, когда солнечный свет имеет наибольшую интенсивность.

Повышение уровня серотонина в головном мозге происходит автоматически и сразу же после того, как вы выходите на солнце. Однако того количества серотонина, которое вырабатывает ваш организм сегодня, на завтра не хватит, поэтому солнечные ванны необходимо принимать ежедневно. В пасмурные дни или в зимнее время года проводите на открытом воздухе больше времени, так как интенсивность солнечного света в эту пору снижена.

Будьте осторожны, чтобы не получить солнечный ожог. Серотонин вырабатывается благодаря солнечному свету, проникающему именно сквозь сетчатку глаза, даже если ваша кожа полностью закрыта одеждой. И, конечно, никогда не смотрите прямо на солнце. Старайтесь всегда выполнять рекомендации вашего врача относительно принятия солнечных ванн.


Даже если вы не страдаете от депрессии, солнечный свет просто необходим для поддержания вашего здоровья, как эмоционального, так и физического.



ГЛАВА

4

Преимущества солнечного света и витамина D



Наш Создатель желает, чтобы мы наслаждались хорошим здоровьем (см. 3 Ин. 2). Многие, однако, лишены пользы солнечного света, так как большинство из нас почти все свое время проводят в помещении. По словам эксперта в области физиологии витамина D д-ра

Майкла Холика из Бостонского университета, витамин D значительно повышает способность кишечника усваивать кальций и фосфор, что помогает предотвратить развитие остеопороза, остеомалации, фибромиалгии, мышечной слабости, артериальной гипертензии, рахита.

Витамин D также модулирует иммунную систему, помогая предотвратить ее расстройство, наблюдаемое при таких аутоиммунных заболеваниях, как сахарный диабет 1-го типа и системная красная волчанка. Важно отметить, что витамин D замедляет скорость деления клеток и влияет на их созревание, помогая таким образом предотвратить развитие рака толстой кишки, простаты, молочной железы и яичников.

Более десяти лет назад исследователи из Лиона, Франция, сообщили, что с помощью 1200 мг элементарного кальция в соединении с 800 МЕ витамина D у здоровых женщин в возрасте от 78 до 90 лет удалось за полтора года снизить риск переломов костей тазобедренного сустава на 43%. Плотность костной ткани увеличилась почти на 3%, в то время как в группе плацебо этот показатель снизился почти на 5% за тот же период.

Исследования, проведенные в Институте детского здоровья, Лондон, показали, что у финских детей, принимавших витамин D, риск развития диабета 1-го типа был на 88% ниже, чем у тех, кто его не получал. Кроме того, у детей, регулярно принимавших рекомендуемую финскими учеными дозу витамина D (2000 МЕ), риск развития диабета 1-го типа был на 78% ниже, чем у детей, которые принимали менее 2000 МЕ в день.

Если вы боретесь с остеопорозом, фибромиалгией, гипертонией, мышечной слабостью, системной красной волчанкой или хотите снизить риск развития рака, особенно если большую часть своего времени вы проводите в помещении или обладаете более темным цветом кожи, отнеситесь к приему витамина D серьезно. В Американском центре здорового образа жизни мы проверяем уровень 25-гидроксивитамина D у каждого пациента. Я рекомендую своим пациентам следующие руководящие принципы в отношении витамина D:

- Поддерживайте количество витамина D (25-гидроксивитамин D) в своем организме на уровне 40–60 нг/мл.

- Подставляйте лицо и руки до плеч под воздействие прямых солнечных лучей примерно на 15 минут не реже 3 раз в неделю. Будьте осторожны, чтобы ваша кожа не обгорела, поскольку чрезмерное пребывание на солнце может привести к раку кожи и увеличить риск развития меланомы. Вам не нужно долго загорать, для того чтобы получить необходимое количество витамина D.

Мы были созданы, чтобы жить под солнцем. Если вы не можете пребывать на солнечном свете в течение 15 минут каждый день, рассмотрите возможность приема витамина D, ежедневное количество которого составляет 2000 МЕ, — это максимально допустимая доза по данным Национальной академии наук США, никогда не превышайте ее.



Самая лучшая диета

Многие американцы избегают употребления углеводов. Некоторые спрашивают: «Углеводы — наши друзья или враги?» Существует одна поговорка: «Если ничего не получается — прочтите инструкцию по эксплуатации». Давайте посмотрим на содержание углеводов в диете, которая получила наивысшую похва-

лу нашего Создателя. Он дал ей оценку «хорошо весьма» (Быт. 1:31).

Среднее количество углеводов в фруктах, овощах, зерновых и бобовых составляет 78%. Добавьте еще орехи и семечки. Среднее число углеводов в фруктах, зерновых, бобовых, овощах, орехах и семечках составляет 60%. Содержание протеина — 14%. Мы видим, что в составе диеты, предусмотренной Творцом, количество углеводов не снижается меньше 60%, даже если мы употребляем орехи наравне с остальными категориями продуктов (чего лично я делать не рекомендую, поскольку орехи и семечки лучше всего использовать в качестве добавки). Если употреблять их таким образом, количество углеводов в составе диеты, предусмотренной для нас Создателем, возрастет до 65% или даже 70%.

Почему Бог снабдил сотворенную Им для человечества пищу углеводами? Эти вещества помогают повысить уровень серотонина в мозге, что снижает вероятность возникновения депрессии, а также оптимизирует функцию щитовидной железы. Углеводы используются организмом с целью выработки специальных протеинов и жиров для его клеток. К этим протеинам и жирам прикрепляются липополисахариды особого назначения, которые нужны клеткам, чтобы контактировать между собой. «Горячее», которое до максимума повышает физическую выносливость нашего организма, можно извлечь только из углеводов. Эти вещества связаны с жизненно важными защитными и питательными веществами — флавоноидами, фитохимическими соединениями и антиоксидантами. В конце концов, лучшее «горючее» для нашего мозга — глюкоза, которая главным образом образуется из углеводов.

Кроме потери той пользы, которую приносят углеводы, могут ли возникнуть другие проблемы при соблюдении низкоуглеводных/высокопротеиновых диет? Да. Подобные диеты вымывают кальций из костей, а также увеличивают нагрузку на почки. При этом их эффективность по снижению холестерина в 2 раза уступает высокоуглеводным и высоковолокнистым диетам. Наблюдается повышенный уровень кальция в моче, в результате чего повышается риск возникновения камней в почках. В конце концов, низкоуглеводные диеты приводят к истощению организма.

Что говорят нам исследователи о безопасности и эффективности низкоуглеводных диет? Д-р Бравата со своими коллегами из Стенфордского университета, сделав обзор 107 исследований, проводимых с 1966 по 2003 г. и посвященных 94 низкоуглеводным диетам, обнаружила, что у пациентов с избыточной массой тела ее снижение происходило не за счет ограничения употребления углеводов, а благодаря продолжительности диеты и сокращению калорий. Более того, низкоуглеводные диеты не снижают уровень холестерина, триглицеридов, сахара в крови, инсулина (натошак) или артериальное давление. К тому же изучение влияния диеты с очень низким содержанием углеводов проводилось с участием всего 71 пациента. Подводя итоги обзора низкоуглеводных диет, д-р Бравата констатирует: «Нам известно лишь немного об эффекте или последствиях таких диет».

Наш Создатель изначально дал нам в пищу продукты с богатым содержанием углеводов. Если вы выберете эту самую лучшую в мире диету, ваше здоровье значительно улучшится.

ГЛАВА

6



Овощи и фрукты на страже здоровья

Прежде чем мы с вами ощутим в чем-либо нужду, наш Создатель уже работает над тем, чтобы ее восполнить. После того как Адам и Ева согрешили, окружающая среда стала суровой, даже враждебной. В наши дни данная ситуация лишь усугубляется. Господь знал, что это произойдет, поэтому Он, желая защитить

людей, сказал: «...и будешь питаться полевою травою» (Быт. 3:18). Современная научная литература переполнена доказательствами того, что такой дар Божий, как овощи, содействует нашему здоровью.

Д-р Джошипура и его коллеги из Гарвардской школы общественного здоровья установили, что у американцев, которые едят много фруктов и овощей, риск развития ишемической болезни сердца на 20% ниже, чем у тех, чей рацион содержит минимум продуктов растительного происхождения. Более того, д-р Джошипура проследил замедление прогрессирования ишемической болезни на 23% у каждого, кто увеличил потребление зеленых листовых овощей. Было установлено, что богатые витамином С фрукты и овощи помогают защитить организм от разрушительных последствий ишемической болезни. Его исследование также показало, что у людей, которые употребляли фрукты и овощи в большом количестве, риск возникновения инсульта снижался на 31%.

Д-р Коэн из Исследовательского центра раковых заболеваний Фреда Хатчинсона, Сиэтл (Вашингтон), обнаружил, что у мужчин, съедающих три или более порций крестоцветных овощей (брокколи, цветная, листовая, брюссельская капуста и др.) в неделю, риск развития рака простаты был на 41% ниже, чем у мужчин, чей рацион питания содержал малое количество этих даров природы.

Более того, д-р Поттер, сотрудник Американского института исследования проблем рака, Вашингтон, заявил, что американцы могли бы предотвратить возникновение, по крайней мере, 20% всех раковых за-

болеваний, если бы съедали пять порций фруктов и овощей каждый день. Наиболее благотворное влияние оказывает обильное употребление садово-огородных культур при профилактике таких онкологических заболеваний, как рак полости рта, глотки, пищевода, легких, желудка, толстой кишки, прямой кишки, гор-тани, поджелудочной железы, молочной железы и желчного пузыря.

Для того чтобы в полной мере использовать защитные свойства садово-огородных культур, придерживайтесь следующих рекомендаций:

- Съедайте 4,5 порции (объем порции — примерно стакан) фруктов и овощей каждый день.
- Включите в свой рацион от 0,5 до 1,5 порций темно-зеленых листовых овощей как составную часть вышеуказанной нормы растительной пищи.
- Ваше фруктово-овощное меню должно также содержать большое количество продуктов, богатых витамином С (сладкий перец, брюссельская капуста, розовый грейпфрут, киви, апельсины).
- Употребляйте максимальное количество плодов желтого и оранжевого цвета (сладкий картофель, абрикосы и т. д.) — они богаты пигментом каротином. Это поможет вам ускорить выведение токсичных свободных радикалов из тканей вашего организма и тем самым предотвратить скопление холестерина на стенках артерий и повреждение ДНК, что приводит к развитию рака.
- Особое внимание стоит обратить на фрукты и овощи, содержащие большое количество анти-

оксидантов (черника, клубника, листовая капуста, шпинат, чеснок). Тем не менее, следует отметить, что некоторые продукты могут содержать остатки пестицидов или химической обработки. Поэтому мы рекомендуем очищать от кожуры или промывать в слабом растворе органического мыла следующие продукты: яблоки, сладкий перец, огурцы, зеленую (стручковую) фасоль, персики, груши, шпинат, клубнику, помидоры, тыкву, сливы.

Чем быстрее вы оцените пользу овощей и фруктов, тем скорее убедитесь в истинности следующих слов: «Бог мой да восполнит всякую нужду вашу, по богатству Своему в славе, Христом Иисусом» (Флп. 4:19).



Употребляйте орехи и семечки ежедневно

Неотъемлемой частью перво-
зданной диеты были орехи.
Современная научная литература
подтверждает целесообразность
включения этого насыщенного пи-
тательными веществами продукта
в ваш рацион.

Д-р Цзян из Гарвардской ме-
дицинской школы выяснил, что у

женщин, которые употребляли орехи пять или более раз в неделю, риск заболевания сахарным диабетом 2-го типа был на 27% ниже, чем у тех, кто ел их редко или вообще никогда. Также он установил, что женщины, употреблявшие достаточное количество орехов, за 16 лет набрали меньше лишних килограммов по сравнению с теми, кто ел орехи реже.

Проводя исследования в течение более 17 лет, д-р Альберт из Клиники Бригама, Бостон, США, выявил, что у мужчин, употребляющих орехи два или более раз в неделю, риск внезапной смерти был в 2 раза меньше по сравнению с теми, кто ел орехи лишь изредка или не ел вообще.

Д-р Хью из Гарвардской школы общественного здоровья обнаружил, что у женщин, съедавших горсть орехов более 5 раз в неделю, вероятность развития ишемической болезни сердца была более чем в 2 раза ниже, чем у тех женщин, которые ели орехи лишь изредка или не употребляли их вовсе.

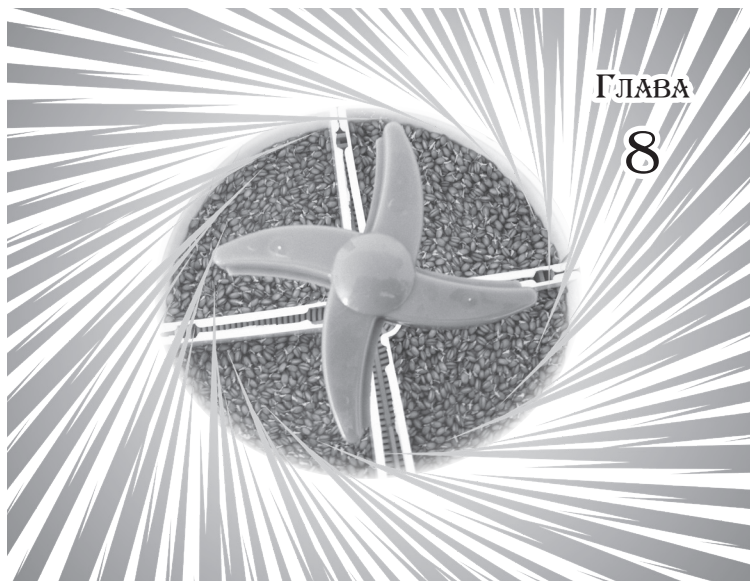
Орехи — настоящий клад витамин Е, магния, моносенасыщенных жиров. Считается, что все эти элементы снижают риск возникновения заболеваний сердца, а также диабета или его осложнений. Орехи, как и другие продукты растительного происхождения, содержат полезные жиры. Однако пищевая промышленность превратила этот питательный растительный жир в одно из наиболее опасных веществ — транс-жиры, называемые также частично гидрогенизированными растительными маслами (маргарин, спред).

Д-р Сальмерон из Гарвардской школы общественного здоровья делает акцент на том, что путем замены

частично гидрогенизированных растительных масел (транс-жиров) мононенасыщенными (оливки, оливковое масло, орехи, арахисовое масло, авокадо) и полиненасыщенными (сафлоровое, кунжутное, кукурузное, подсолнечное, хлопковое и соевое масла) жирами можно было бы на 40% сократить количество случаев заболевания диабетом 2-го типа. Фактически каждые 2% калорий, получаемых из транс-жиров, увеличивают риск развития диабета 2-го типа на 39%. Кроме того, д-р Моррис из Института здорового старения при Университете Раша, Чикаго, обнаружил, что употребление значительного количества частично гидрогенизированных растительных масел повышает риск развития болезни Альцгеймера почти в 2,5 раза.

Таким образом, следует избегать полуфабрикатов, содержащих транс-жиры, и в обязательном порядке употреблять по горсти несоленых орехов ежедневно. Превосходным выбором будут миндальные, грецкие орехи, фундук, орехи пекан. Также незаменимую пользу принесут две или три столовых ложки одних из нижеперечисленных семян:

- 1) кунжутное семя (содержит кальций, медь, железо);
- 2) тыквенное семя (богато железом, магнием, L-аргинином, цинком);
- 3) семена подсолнуха (медь, магний, витамин Е, селен);
- 4) семечки дыни (цинк, магний).



Лучшая пища – цельные зерна

Бог заинтересован в вашем здоровье. Он желает, чтобы ваше питание было лучше, чем то, к которому вы привыкли. Давайте поговорим о важной составляющей диеты, данной Богом человеку, — цельных зернах.

Обратите внимание, какими защитными свойствами обладают цельные зерна. Д-р Монтонен из

Национального института общественного здоровья, Хельсинки, Финляндия, обнаружил, что у тех, кто употребляет в пищу достаточное количество цельных зерен, риск развития диабета 2-го типа на 61% меньше, чем у тех, кто съедает минимальное их количество. Очевиден факт, что чем больше цельных зерен вы употребляете вместо рафинированных (очищенных) зерновых, тем меньше риск развития подобных заболеваний.

К подобному заключению пришла также д-р Фунг из Колледжа Симмонс, Бостон, наглядно продемонстрировав, что мужчины, употребляющие достаточное количество цельных зерен, на 30% меньше подвержены риску возникновения диабета 2-го типа по сравнению с теми, кто употребляет минимальное их количество. Интересен тот факт, что у мужчин, чей рацион содержал достаточное количество рафинированных зерновых, риск развития диабета 2-го типа не снижался. Другими словами, чтобы снизить риск развития диабета 2-го типа, недостаточно просто вычеркнуть из своего меню белый (шлифованный) рис, обогащенную пшеничную муку или батон — необходимо употреблять цельные зерна.

Д-р Лю и команда ученых из Гарвардской школы общественного здоровья, Бостон, обнаружили, что у женщин, чей рацион богат цельными зернами, риск развития ишемической болезни сердца был меньше на 25%, а возникновения инсульта — на 31%. В ходе данных исследований другие влияющие на здоровье факторы были под контролем, таким образом, полученные результаты могут быть отнесены только на счет цельных зерновых. Вывод очевиден: чем чаще вы делаете свой выбор в пользу цельных зерновых вместо рафини-

рованных, тем меньше риск развития диабета, сердечно-сосудистых заболеваний и инсульта.

Отдавая предпочтение цельным зерновым, вы сможете получать максимальную дозу растительной клетчатки, способствуя таким образом снижению риска возникновения рака толстой кишки. Проанализировав данные тринадцати исследований, проведенных методом случай—контроль (сравнивают пациентов с определенным заболеванием с лицами из этой же популяции, не страдающими таковым, чтобы выявить связи между клиническим исходом и предшествующим воздействием рискогенных факторов), д-р Хау из Университета Торонто установил, что у тех, кто употреблял в пищу достаточное количество клетчатки, риск возникновения рака толстой кишки был на 47% ниже по сравнению с теми, кто употреблял незначительное количество пищевых волокон.

Вот несколько причин, по которым наш Создатель снабдил цельные зерна клетчаткой:

- Клетчатка, содержащаяся в цельных зерновых, помогает вывести холестерин из кишечника, чтобы он не всасывался обратно в кровь.
- Удерживает воду, способствуя обильной и мягкой дефекации.
- Способна уменьшать давление внутри кишечника, снижая таким образом риск возникновения многих общих кишечных заболеваний, например, таких как дивертикулит.
- Продукты из цельного зерна ферментируются кишечными бактериями, которые образуют питательные для кишечника и предотвращающие рак

ободочной кишки короткоцепочечные жирные кислоты, а также препятствуют размножению вредных бактерий, стимулируя рост полезных.

Чтобы воспользоваться этими и многими другими преимуществами, вам нужно:

- Ежедневно съедать шесть или более порций продуктов из 100% цельного зерна.
- Заменить белый рис бурым.
- Употреблять вместо светлых макарон темные (из цельного зерна). Если же вы страдаете диабетом 2-го типа или хотите снизить массу тела, употребление макарон даже из цельного зерна следует ограничить.
- Употреблять 100% цельнозерновой хлеб, в состав которого не входит обогащенная пшеничная мука.
- Готовить на завтрак блюда из цельнозерновых злаков.
- При приготовлении блюд по возможности использовать цельнозерновую муку вместо белой.

В Американском центре здорового образа жизни медики заметили, что у пациентов, страдающих диабетом, при употреблении даже небольших порций изделий из белой или так называемой обогащенной муки уровень сахара в крови резко повышался.

Если вы хотите иметь хорошее здоровье, воспользуйтесь полным набором благ, которые дарует нам Творец. А они могут быть сокрыты даже в маленьком цельном зернышке.



ГЛАВА

9

О пользе льняных семян

Наш Создатель внимателен к наименьшей детали нашей жизни. Льняные семена небольшие, но обладают мощнейшим потенциалом. Они богаты альфа-линоленовой кислотой — необходимым для нашего здоровья веществом, которое в организме человека не вырабатывается.

Это ценное вещество способствует уменьшению воспалительных процессов в нашем организме, предотвращению появления тромбозов, провоцирующих сердечные приступы и инсульты, защищает от развития смертельно опасного нарушения *сердечного ритма*, снижает уровень плохого холестерина и триглицеридов, способствует расширению просвета артерий, благотворно влияет на лечение ишемической болезни сердца, гипертонии, диабета 2-го типа, заболеваний почек, ревматоидного артрита, неспецифического язвенного колита, болезни Крона, хронической обструктивной болезни легких, играет значительную роль в правильном развитии и функционировании мозга. Участвует в выработке следующих «гормонов местного действия»: тромбоксанов, лейкотриенов и простагландинов, которые помогают снизить уровень артериального давления, предотвращают образование тромбов, поддерживают широкий просвет артерий, улучшают защитные функции организма и уменьшают воспалительные процессы.

Д-р Хью и команда врачей из Гарвардской медицинской школы выяснили, что у людей, получавших достаточное количество альфа-линоленовой кислоты, риск развития смертельно опасного нарушения *сердечного ритма* был почти в 2 раза меньше, чем у тех, кто получал минимальное ее количество.

Более того, д-р де'Лоржериль и его коллеги опубликовали в журнале «Ланцет» (один из старейших и известнейших английских медицинских журналов) данные о том, что у пациентов, перенесших сердечный приступ и перешедших на питание с высоким содержанием альфа-линоленовой кислоты, по истечении

пяти лет риск смерти был на 70% ниже, чем у тех, кто в постприступный период придерживался обычной щадящей диеты.

Употребление рыбы оказывает такой же эффект. Однако, наряду с ценными жирами, обладающими защитными свойствами, мясо рыбы может содержать токсические вещества, такие как полихлорбифенилы, пестициды ДДТ и ДДЕ, а также тяжелые металлы, например, ртуть. Д-р Геллар и команда медиков из Школы общественного здравоохранения Джона Хопкинса выяснили, что накопление ртути в тканях организма может привести к увеличению риска возникновения сердечного приступа более чем в 2 раза. Также д-р Шобер из Национального центра статистики в области здравоохранения, США, установил, что у женщин, употреблявших в течение месяца три или более порций рыбы, уровень ртути в организме был в 4 раза выше по сравнению с теми, кто вообще не употреблял рыбу на протяжении того же периода. Воистину, мы становимся тем, что мы едим. Если наша пища содержит токсические элементы, то и наш организм наполняется ими. Таким образом, лучше получать жизненно необходимые жиры из продуктов растительного происхождения.

Замените мясо, рыбу, избыток молока, яиц и сыра овощами, бобами, цельными зерновыми, фруктами, орехами и семечками.

Ежедневно съедайте одну или две столовых ложки свежемолотых льняных семян.

Трижды в неделю съедайте горсть грецких орехов.

Строго ограничьте употребление видимых жиров и прошедших техническую обработку масел — они могут

ослабить выработку организмом жизненно необходимых жиров.

Увеличьте потребление пищи, богатой мононенасыщенными жирами (оливки, авокадо, фундук, миндаль, арахис, орехи пекан).

Бог — наш Создатель, поэтому Он лучше знает, что и каким образом влияет на состояние нашего здоровья.



Кэроб вместо шоколада

Шоколад может стать причиной различных нездоровых процессов в нашем организме. Употребляя кэроб вместо шоколада, вы сможете избежать неблагоприятного воздействия последнего.

В Американском журнале по гастроэнтерологии врачи Райт и Кастелл сообщили, что давление

мышц желудка, предотвращающее заброс желудочной кислоты в пищевод, снизилось почти на 50% после того, как участники исследования выпили всего лишь 120 г шоколадного сиропа.

В одном из исследований доктор Минтон и его коллеги обнаружили, что 83% женщин с болезненными уплотнениями в груди, указывающими на мастопатию, полностью избавились от этих образований, исключив на период от 1 до 6 месяцев из своего рациона кофе, чай, напитки кола и шоколад. Эти напитки содержат кофеин и/или теобромин — метилксантины, способные чрезмерно повышать активность клеток.

В журнале «Гормональные и метаболические исследования» доктор Нгуен и его коллеги сообщили, что у людей, съевших одну стограммовую плитку черного шоколада, потеря кальция с мочой увеличилась на 147% и оксалата — на 213% по сравнению с показателями тех, кто съел такое же количество сахара. Чаще всего камни в почках образуются именно из оксалата кальция. Таким образом, шоколад может повысить риск образования камней в почках и увеличить потерю кальция в костях.

Ниже приведены еще несколько причин, по которым шоколад следует заменить кэробом:

- Для того чтобы подавить горький вкус шоколада, используется огромное количество сахара.
- Энергетическая ценность шоколада превышает 250 калорий в 100 г.
- Шоколад содержит кофеин.
- Содержит большее количество теобромина, чем кофеина.

- В его состав входят влияющие на мозг химические вещества, такие как анандамиды, более сильные родственные вещества которых были обнаружены в марихуане.
- Шоколад содержит вызывающие зависимость компоненты, такие как фенилэтиламин, который относится к группе амфетамина.
- Нарушает контроль аппетита и характеризуется высоким содержанием жира, из которого поступает более 50% калорий.
- Содержит триптамин, который, как известно, нарушает метаболизм серотонина.

Таким образом, шоколад горек не только на вкус. Избранные Творцом продукты не требуют большого количества дополнительного сахара, чтобы быть вкусными. Переход от шоколада к кэробу или свежим фруктам, таким как яблоки, груши, персики, сливы, вишни, абрикосы, а также ягодам поможет вам улучшить состояние здоровья и сохранить ясность ума.



Откажитесь от кофеина и рафинированного сахара

Список причин, по которым вам следует исключить напитки, содержащие кофеин и рафинированный сахар, из своего рациона, растет с каждым днем. Вот некоторые из них.

Д-р Людвиг из Детской больницы в Бостоне обнаружил, что риск детского ожирения увеличивался на

60% за счет каждой дополнительно выпитой порции сладкой воды.

Чрезмерное увеличение массы тела в детском возрасте влечет за собой развитие у детей сахарного диабета 2-го типа.

Д-р Слэттери из Университета Юты выяснил, что у людей, потреблявших большое количество столового сахара, риск развития рака толстой кишки был на 59% выше, чем у тех, кто обходился лишь небольшими его дозами. Кроме того, он обнаружил: у тех, кто наряду с обильным употреблением сахара вел сидячий образ жизни и имел избыточную массу тела, употребляя при этом малое количество пищевых волокон (растительной клетчатки), риск развития рака толстой кишки был более чем в 4,5 раза выше по сравнению с теми, у кого в жизни подобные неблагоприятные факторы отсутствовали.

Две баночки безалкогольных напитков содержат 20 чайных ложек сахара, а средний американец выпивает более 185 л (560 банок по 0,33 л) безалкогольных напитков ежегодно! Фактически среднее потребление сахара американцами составляет более чем 30 чайных ложек в день! Тем не менее, д-р Кияк из Университета Лома Линда, Калифорния, продемонстрировал, что после употребления 24 чайных ложек сахара количество вредоносных бактерий, уничтоженных белыми клетками крови, снизилось с четырнадцати до одной. Неудивительно, что мы так часто нуждаемся в антибиотиках. Важно отметить, что от активности этих подавляемых сахаром белых кровяных клеток зависит защита нашего организма от вирусов и рака.

Как показало исследование, употребление рафинированного сахара может привести к повышению уровня сахара в крови, а также снижению физической выносливости у спортсменов и ослаблению мыслительных способностей у студентов. Отказ от кофеина принесет ощутимую пользу здоровью.

Доктор Грэм из Университета Гельф, Канада, выяснил, что употребление кофеина перед проведением перорального глюкозотолерантного теста (применяется в эндокринологии для диагностики нарушения толерантности к глюкозе (предиабета) и сахарного диабета) привело к повышению уровня инсулина на 37%. Однако, несмотря на повышенный уровень инсулина, во время теста уровень сахара в крови возрос на 24%. Таким образом, кофеин не только провоцирует поджелудочную железу вырабатывать больше инсулина, но и усугубляет инсулинорезистентность, в результате чего уровень сахара в крови повышается. Употребление кофеина способно ухудшать течение сахарного диабета, а также является одним из предрасполагающих факторов к развитию данного заболевания.

Исследования также продемонстрировали, что употребление кофеина способствует развитию целого ряда заболеваний. Например, повышается артериальное и внутриглазное давление, уровень гормонов стресса в крови, сосудистое сопротивление, сопротивление коронарных артерий, потеря кальция через почки, риск самопроизвольного аборта, увеличивается секреция желудочного сока. Кофеин снижает резерв коронарного кровотока и кровотока в зрительном нерве и сетчатке. Кроме того, он может усугублять

нарушения сердечного ритма, вызывать приступы у пациентов с судорожными расстройствами, способствовать развитию фиброзно-кистозной мастопатии, обострению предменструального синдрома. К тому же доктор Корти из Университетской клиники Цюриха, Швейцария, установил, что кофе без кофеина повышает артериальное давление и активизирует действие симпатической нервной системы в мышцах почти в той же мере, что и обычный кофе.

Доктор Палмер и его коллеги из Школы медицины Бостонского университета обнаружили, что у тех, кто выпивал пять и более чашек кофе в день, независимо от того, являлись они курильщиками или нет, возрос риск возникновения инфаркта миокарда, причем у тех, кто пил кофе в неограниченных количествах, этот риск увеличился в 2,5 раза по сравнению с теми, кто довольствовался минимальной дозой кофе.

Если у вас есть склонность к зависимости от некоторой пищи или напитка, то лучшее, что вы можете сделать, — постараться отказаться от них навсегда. Когда вас одолевает жажда, сделайте выбор в пользу напитка, который Бог предусмотрел специально для утоления жажды, — чистой воды.

ГЛАВА

12



Польза витамина В₁₂

Этот человек был одним из моих любимых пациентов в Американском центре здорового образа жизни. Он провозглашал истины о здоровом образе жизни и вегетарианском питании в течение многих лет. Последние два года он перешел на строгую вегетарианскую (или как ее именуют *веганскую*) диету и питал-

ся исключительно цельными зерновыми, бобовыми, фруктами, овощами, орехами и семечками, исключив все продукты животного происхождения. Тем не менее, этот пациент, так много знавший о здоровье, имел серьезные проблемы: повышенный уровень аминокислоты, называемой гомоцистеином. Кроме того, у него был предельно низкий уровень витамина В₁₂.

Почему это вызвало тревогу? Дело в том, что исследователи обнаружили: если уровень гомоцистеина в крови высокий, это может привести к повреждению артерий и вещества головного мозга, вероятно, вследствие окисления — процесса, когда свободные радикалы (опасный вид кислорода) освобождаются клетками нашего организма и повреждают химический состав окружающих тканей, в том числе артерии, холестерин и ДНК. Чем выше уровень гомоцистеина, тем больше повреждений может произойти из-за свободных радикалов. Поэтому, если вы хотите иметь крепкие кровеносные сосуды и здоровый мозг, сохраняйте гомоцистеин на низком уровне, употребляя большое количество витамина В₁₂.

Мой родственник был убежденным вегетарианцем на протяжении почти сорока лет (лишь изредка употреблял небольшое количество яиц в составе какого-нибудь блюда). В возрасте 80 лет этот человек по-прежнему превосходно себя чувствовал. Он не принимал лекарственных препаратов, не страдал гипертонией, раком или сердечно-сосудистыми заболеваниями, никогда не был в больнице. Тем не менее, переступив 80-летний рубеж, он начал терять память. Ему также стало тяжело передвигаться и вставать со стула. Стали очевидными признаки болезни Паркинсона и слабоумия.

Возник вопрос: почему у того, кто соблюдал такую здоровую диету, проявились подобные симптомы? В чем заключалась проблема? Мы измерили уровень гомоцистеина в его крови. Показатель в 2 раза превышал верхнюю границу нормы. Все те годы, пока этот человек был абсолютным вегетарианцем, он не принимал витамин В₁₂.

Медицинские исследования показали, что у людей с высоким уровнем гомоцистеина риск смерти от инфаркта или инсульта в 2 или 3 раза выше, чем у людей с более низким уровнем этой аминокислоты. Кроме того, люди с высоким уровнем гомоцистеина подвержены риску развития болезни Альцгеймера в 4 раза больше. Таким образом, очень важно, чтобы уровень этой аминокислоты в крови был низким. А для этого вам необходимо получать достаточное количество витамина В₁₂.

Мы рекомендуем вегетарианскую диету с употреблением небольшого количества молочных продуктов от здоровых животных и умеренного количества яиц от здоровой птицы. Такая диета обеспечит вас необходимой дозой натурального витамина В₁₂. Если же вы желаете перейти исключительно на веганскую диету, крайне важно дополнительно употреблять витамин В₁₂ в таблетках. Рекомендую принимать этот витамин в виде пищевой добавки, минимальная доза которой составляет 500 мкг в день. Каждый день(!), а не время от времени. 500 мкг витамина В₁₂ в день является, пожалуй, минимальной дозой, необходимой для поддержания уровня гомоцистеина на приемлемом уровне для большинства людей, соблюдающих полностью вегетарианскую диету. Это объясняется тем, что из 500 мкг

витамина B_{12} всасывается лишь около 1%, поэтому доля активной суточной дозы витамина B_{12} составляет 6 мкг.

Также я рекомендую употреблять в значительных количествах еще два витамина группы В, а именно фолиевую кислоту и пиридоксин, называемый также витамином B_6 . Большое количество фолиевой кислоты содержится в бобах, темно-зеленых листовых овощах и цитрусовых — этих продуктов в вашем рационе должно быть предостаточно. Семена кунжута, бараний горох (турецкий горох или нут), семена льна, фисташки, а также чеснок и бананы — все они богаты витамином B_6 . Эти три витамина группы В — витамин B_{12} , фолиевая кислота и витамин B_6 — могут снизить уровень гомоцистеина. Таким образом, при переходе на растительное питание не ленитесь каждый день принимать крошечную таблетку витамина B_{12} . Вы не пожалеете, что сделали это. Помните, что этот витамин нужно принимать отдельно от других поливитаминов, так как минералы, содержащиеся в последних, могут нейтрализовать действие витамина B_{12} .

ГЛАВА

13



Преимущества растительной пищи

23 декабря 2003 г. Министерство сельского хозяйства США установило предварительный диагноз коровьего бешенства у одной молочной коровы в штате Вашингтон. 25 декабря этот диагноз был подтвержден лабораторией в Вейбридже, Англия. В контексте этого шокирующего события Центры по контролю и

профилактике заболеваний США призвали американских врачей быть внимательными в вопросах клинических особенностей человеческой формы коровьего бешенства, называемой болезнью Крейтцфельда—Якоба (БКЯ), и попросили их проводить вскрытие мозга у всех пациентов, которые умерли с подозрением на БКЯ, чтобы точно определить, существует ли БКЯ в Соединенных Штатах. Мясо зараженной коровы разошлось по шести штатам и кое-где даже было реализовано, еще до того как Служба безопасности и инспекции продуктов питания США смогла отозвать мясо зараженного животного с рынка.

До 23 декабря 2003 г. в США не было зарегистрировано ни одного случая коровьего бешенства. Однако имела место эпидемия хронической изнуряющей болезни у американского лося и оленя, распространившаяся в 12 штатах, включая недавнее инфицирование популяции белохвостого оленя в штате Висконсин. Аномальные белки-прионы этих диких животных, поглощаемые охотниками вместе с мясом, спровоцировали развитие человеческой формы коровьего бешенства.

Хотя считается, что патологический белок приона поражает только головной и спинной мозг и приводит к летальным исходам, доктор Глотцель и его коллеги из Института невропатологии и Национального экспертного центра по прионным болезням, Цюрих, Швейцария, обнаружили патологические прионные белки в селезенке и мышцах около одной трети пациентов, умерших от спорадической формы БКЯ. Таким образом, вполне возможно, что мясо крупного рогатого скота, оленей и других диких животных, зараженных патологическим

белком приона, может быть благоприятной средой обитания и размножения этих инфекционных агентов.

Д-р Рейс из Национального института здравоохранения США выяснил, что прионы, найденные у американских диких оленей, идентичны тем, которые были обнаружены у бешеных коров. Также д-р Зануссо из Университета Вероны обнаружил патологический белок приона в волосках носового хода, которые соединены с нервом, отвечающим за наше обоняние. У людей эти волоски выпадают каждые две недели. Таким образом, не исключено, что хроническая изнуряющая болезнь быстро распространяется среди оленей и лосей отчасти потому, что прионы передаются вместе с ворсинками и выделениями из носа, когда эти животные обнюхивают друг друга. Поскольку и олени, и домашний скот выпасаются на одних и тех же пастбищах, для американского скота существует потенциальный риск заражения патологическими прионами от инфицированных диких животных.

Мясо домашних животных все чаще и чаще оказывается зараженным бактериями, в том числе сальмонеллой, патологической кишечной палочкой *E. Coli*, листерией, которые могут привести к смерти пожилых людей и маленьких детей. Также задокументирован тот факт, что с мясом передается устойчивость к антибиотикам. Животные все чаще становятся больными, а значит, продукты животного происхождения — болезнетворными.

Если вы употребляете молоко, хорошо его прокипятите, даже если оно от здорового животного. Несколько лет назад, когда я узнал, что разница между пастеризованным и непастеризованным молоком, по-

купаемым в магазине, составляет всего 15 секунд нагрева до 72° С, я заменил обезжиренное коровье молоко соевым. Непастеризованное молоко часто может содержать вирус бычьей лейкемии (которая может привести к хронической лейкемии/лимфоме у коров, овец и коз, а также вызвать лейкемию у шимпанзе), бычий вирус иммунодефицита (основной ядерный белок которого похож по форме на вирус иммунодефицита человека; ВИЧ), *E. Coli* 0157:H7 (которая может вызывать почечную недостаточность у детей и кровавый понос у взрослых), сальмонеллу и микобактерии туберкулеза и псевдотуберкулеза (на связь которого с болезнью Крона указывает все больше фактов).

Куриные яйца также оказываются все более и более заражены сальмонеллой, ставя под угрозу жизнь пожилых людей и вызывая диарею у здоровых взрослых и детей. Поэтому проверьте, чтобы яйца, которые вы употребляете, были от здоровой птицы, у которых хороший корм и уход.

Переход на растительное питание минимизирует воздействие указанных факторов и даже может спасти вам жизнь. Помните: БКЯ, человеческая форма коровьего бешенства, всегда заканчивается смертельным исходом, лечение пока не найдено. Поэтому контролируйте качество молочных продуктов, ограничьте употребляемое их количество, пользуйтесь преимущественно диетой, состоящей большей частью из растительных продуктов. Но при этом не забывайте контролировать содержание витамина B₁₂ в вашем рационе, о чем мы говорили в предыдущей главе.

ГЛАВА

14



Живите со здоровым сердцем

В Америке по причине сердечно-сосудистых заболеваний ежегодно умирают больше людей (около 750 000), чем от любой другой медицинской патологии. Основной причиной возникновения сердечно-сосудистых заболеваний является атеросклероз — накопление холестерина в стенках коронарных артерий.

Курение и резистентность к инсулину ускоряют процесс развития атеросклероза. Хороший способ снизить риск развития сердечно-сосудистых заболеваний — отказаться от курения или вообще не начинать курить. В борьбе с резистентностью к инсулину может помочь употребление продуктов с низким гликемическим индексом (яблоки, груши, абрикосы, сливы, персики, вишня, черника, фасоль, зелень, растущие над землей овощи, овес, ячмень, рожь, орехи, семена).

Несмотря на высокий уровень сердечно-сосудистых заболеваний в современной Америке, д-р Штампфер и его коллеги из Гарвардской школы общественного здравоохранения обнаружили группу американцев, у которых риск возникновения сердечного приступа на 82% ниже, чем у остальных американцев. В чем их секрет? Они не курят, поддерживают индекс массы тела ≤ 25 (основываясь на вычислении оптимальной массы тела для своего роста), совершают прогулки быстрым шагом не менее 30 минут в день. Употребляют в достаточном количестве цельные зерновые, омега-3 жирные кислоты (в виде льняных семян, грецких орехов и темно-зеленых листовых овощей), фолиевую кислоту (содержится в фасоли и темно-зеленых листовых овощах), больше растительной пищи, чем большинство американцев, и минимум — частично гидрогенизированного растительного масла (которое содержится в хлебобулочных изделиях, маргарине и жареной пище). В основе их рациона — продукты, менее других способные повышать уровень сахара в крови: фасоль, растущие над землей овощи, фрукты (яблоки, груши, персики, вишни, сливы, абрикосы, ягоды), блюда из

цельного зерна, приготовленные на пару, несоленые орехи и семена.

Д-р Уильям Кастелли, специалист Фрамингемского института сердечно-сосудистых заболеваний, руководил самым продолжительным за всю историю Соединенных Штатов исследованием сердца. За все время исследования, которое длилось 20 лет, доктор ни разу не наблюдал инфаркта миокарда у людей, у которых уровень общего холестерина в крови не превышал 150 мг/дл (3,9 ммоль/л). С другой стороны, он обнаружил, что 35% всех инфарктов в этой стране происходит у тех американцев, у которых показатель холестерина равен 150–200 мг/дл (3,9 – 5,2 ммоль/л).

Д-р Робертс из Центра долголетия Притикина недавно представил данные, демонстрирующие, что американцы могут снизить показатель общего холестерина в среднем со 191 до 154 мг/дл (4,9 – 4 ммоль/л) в течение 3 недель путем соблюдения диеты, состоящей почти на 100% из растительных продуктов. 10% калорий в этой диете приходится на жиры, 15–20% – белки, 70–75% – нерафинированные углеводы, которые получают из пяти или более порций цельного зерна, четырех или более порций овощей и трех или более порций фруктов в день, белок при этом почти полностью поступает из растительных источников. Алкоголь, табак и кофеин исключаются.

Если вы пытаетесь снизить уровень общего холестерина с помощью вегетарианской диеты, попробуйте на некоторое время отказаться также от молока, яиц и сыра. Д-р Тухи и его коллеги представили свои исследования относительно того, что уровень общего холе-

стерина у вегетарианцев, употреблявших молочные продукты, в среднем составлял 174 мг/дл (4,5 ммоль/л), в то время как среди вегетарианцев, исключивших из своего рациона молочные продукты, — <150,6 мг/дл (3,9 ммоль/л).

Д-р Колдуэлл Эсселстин, хирург из Клиники Кливленда, разработал программу по борьбе с ишемической болезнью сердца и нашел восемнадцать пациентов, у которых были заблокированы все три коронарные артерии и которые были готовы принять участие в его исследовании. Большинство из них в прошлом претерпели неудачные коронарное шунтирование или ангиопластику. Суммарное количество обострений сердечно-сосудистых заболеваний у этих пациентов за предыдущие восемь лет — 49; средний уровень общего холестерина — 237 мг/дл (6 ммоль/л).

Д-р Эсселстин определил для каждого больного диету на основе цельного зерна, фасоли, бобовых, овощей и фруктов. В качестве добавки он приписал несоленые орехи и семечки, исключив масло, молочные продукты, мясо, птицу и рыбу. Спустя пять лет ни один из пациентов не жаловался на ухудшение своего состояния. Одиннадцать из них решили сделать повторную коронарную ангиографию, и у 73% из 18 пациентов наблюдались некоторые положительные изменения. Ни один пациент не перенес сердечного приступа и не испытал какого-либо ухудшения состояния сердца в течение 12 лет, несмотря на то что за предыдущие восемь лет в группе наблюдалось 49 обострений сердечно-сосудистых заболеваний. Средний уровень общего холестерина составил 145 мг/дл (3,7 ммоль/л), однако

в некоторых случаях, если это было необходимо, д-р Эсселстин использовал медикаментозные препараты, чтобы уровень общего холестерина у всех 18 пациентов не превышал 150,7 мг/дл (3,9 ммоль/л).

Когда приходится бороться с ишемической болезнью сердца, все, что вам нужно, — это здоровое питание, способствующее укреплению сердца, и поддержание уровня общего холестерина ниже 150 мг/дл (3,9 ммоль/л).



ГЛАВА

15

Вода: защита для сердца

Линда страдала от синдрома сухого глаза. Данное состояние продолжалось у нее достаточно долго. Каждый день ей приходилось пользоваться глазными каплями. Затем она пришла в наш Американский центр качества жизни населения, где в течение нескольких дней ее проблема была полностью решена. Каким

образом? Следуя предложенной нами девятнадцатидневной программе, она стала употреблять больше воды. Благодаря обильному приему воды недуг оставил Линду.

Вода — эффективное средство не только в борьбе с синдромом сухого глаза, но также с наиболее распространенным заболеванием в нашей стране — ишемической болезнью сердца. Д-р Джеки Чан из Школы общественного здравоохранения Университета Лома Линда, наблюдая за участниками Адвентистского исследования в области здоровья, обнаружила, что вода действительно оказывает защитное воздействие на сердце. Она заметила, что у женщин — участниц данного исследования, употребляющих достаточное количество воды, риск возникновения инфаркта был очень невысок — почти на 40% ниже, чем у тех, кто пил мало воды; а у мужчин — еще ниже: более чем на 50%.

Д-р Чан сделала еще одно важное открытие: чтобы защитить свое сердце, вы должны пить именно воду. В упомянутом выше исследовании у людей, употреблявших фруктовый сок, газированную воду, кофе и чай, риск возникновения сердечного приступа повышался: у женщин — в 2,5 раза, у мужчин — на 50%.

Д-р Шредер и его коллеги из Университета Гумбольдта, Берлин, определили, что ежедневное употребление 2 стаканов обычной воды и 15 мл — минеральной предотвращало у здоровых людей скачок давления при резком вставании. Более того, д-р Шеннон из Университета Вандербильта установил, что 2 стакана воды являются эффективным средством в лечении ортостатической гипотензии, состояния, при котором при внезапном вставании действие силы тяжести вызывает скопление крови в

венозных сосудах ног и туловища, что ведет к снижению АД. Чтобы предотвратить нарушение уровня артериального давления, важно пить достаточное количество воды. Д-р Айгенбротт из Университета Южной Каролины установил, что у людей, страдающих ортостатической гипотензией, риск инсульта повышен в 2 раза по сравнению с теми, чье давление остается в норме при резком вставании.

Вот несколько полезных советов относительно употребления воды:

- Выпивайте как можно больше (2 стакана и больше) теплой воды в утреннее время с целью промыть пищеварительный тракт и снизить риск возникновения запора.
- Ежедневно выпивайте 8–10 стаканов воды. Если вы занимаетесь физической активностью, особенно когда температура воздуха высокая, количество потребляемой воды может увеличиться до 3 л во избежание запора. Однако вам следует всегда прислушиваться к рекомендациям вашего лечащего врача относительно потребления жидкости, поскольку некоторым приходится ее ограничивать из-за сердечной или почечной недостаточности.
- Если возможно, употребляйте очищенную или дистиллированную воду; пейте ее между приемами пищи. Для лучшего усвоения пищи прекращайте потребление воды за 30 минут до еды и возобновляйте примерно через 2 часа после приема пищи.
- Если здоровый образ жизни кажется вам трудной задачей, помните: ваш Создатель хочет помочь вам наслаждаться преимуществами здоровой жизни, ибо именно такую жизнь Он предусмотрел для вас.

ГЛАВА

16



Исцеляющие эмоции

Позитивные эмоции обладают целительной силой.

Д-р Джонас и его коллеги из Национального центра статистики в области здравоохранения, Атланта, Джорджия, обнаружили, что среди обследуемых мужчин и женщин у лиц с позитивным настроением риск развития высокого артериального давле-

ния, главного фактора возникновения инсульта и ишемической болезни сердца, был наименьшим.

Используя данные проспективного многоцентрового исследования риска развития атеросклероза среди населения США, д-р Уильямс и его коллеги из Центра контроля и профилактики заболеваний, Атланта, Джорджия, выявили, что у людей младше 60 лет, имевших самые низкие показатели агрессивности, риск инсульта был на треть меньше, чем у лиц с более высокими показателями. Было отмечено повышение риска возникновения инсульта вследствие чувства гнева и враждебности у людей, которые при этом имели наименьшую предрасположенность к сердечно-сосудистым заболеваниям. Также д-ру Уильямсу и его коллегам удалось установить, что у лиц, у которых наблюдались нечастые, непродолжительные и неинтенсивные проявления гнева, риск возникновения сердечного приступа или смерти от ишемической болезни сердца был почти на 50% ниже, чем у тех, кто был склонен к частым, интенсивным и продолжительным приступам гнева и ярости. Д-р Уильямс предполагает, что гнев может вызывать сужение кровеносных сосудов, повышение артериального давления, увеличение вероятности образования тромбов, способствовать отрыву фрагмента холестериновой бляшки в стенке артерии с последующим образованием тромба. Почти каждый инфаркт и большинство инсультов случаются вследствие образования внутри артерии тромба, препятствующего кровотоку.

Позитивные эмоции, напротив, помогают снабдить сердечную мышцу большим количеством крови.

Д-р Гуллет и его коллеги из Медицинского центра Университета Дьюка, Северная Каролина, выявили, что пациенты с ишемической болезнью сердца были в 2 раза меньше подвержены риску снижения кровотока к сердечной мышце в период наименьшего напряжения, разочарования и грусти, по сравнению с показателями во время преобладания этих негативных эмоций.

Группа ученых из Гарвардской школы общественного здоровья во главе с д-ром Кубзанским выявила, что у мужчин, которые не очень волнуются по поводу обстановки в мире, экономического спада или будущего страны, риск возникновения нефатального инфаркта был на 60%, а риск всех видов ишемической болезни — на 30% ниже, чем у мужчин, крайне обеспокоенных данными социальными проблемами. Фактически д-р Кубзанский выявил следующую взаимосвязь между социальной обеспокоенностью и ишемической болезнью сердца: чем меньше степень тревожности, тем меньше риск возникновения заболевания.

Физические упражнения могут частично нейтрализовать отрицательное воздействие негативных эмоций на наше здоровье. Д-р Блюменталь и его коллеги из Медицинского центра Университета Дьюка, Северная Каролина, обследовали пациентов, переживших инфаркт и находившихся в состоянии депрессии или испытывавших недостаток социальной поддержки. Было установлено, что у тех пациентов, которые регулярно занимались физическими упражнениями, риск возникновения следующего сердечного приступа был на 30% ниже по сравнению с теми, кто не имел постоянной физической нагрузки.

Оптимизм — это признанный источник здоровья. Д-р Кубзанский и его коллеги обнаружили, что у оптимистично настроенных мужчин функция легких лучше и ее снижение происходит медленнее, чем у мужчин, склонных к пессимизму. Д-р Марута и ученые из Клиники Мейо, Миннесота, используя шкалу оптимизма—пессимизма Миннесотского многоаспектного личностного опросника (наиболее изученная и одна из самых популярных в клинической практике психодиагностических методик), установили, что на протяжении более 30 лет у оптимистично настроенных пациентов риск смерти был ниже, чем у лиц с унылым состоянием духа.

Также д-р Боули и его коллеги из Университета Плимута, Великобритания, выявили, что позитивно настроенные пациенты после операции по удалению грыжи возвращаются к своим повседневным занятиям намного быстрее, чем пациенты с пессимистичным взглядом на жизнь. Фактически они обнаружили взаимосвязь между пессимизмом и задержкой восстановления нормальной работоспособности.

Оптимизм может даже повысить вероятность положительного исхода в борьбе с раком. Д-р Леви и его команда из Школы медицины Университета Питсбурга обнаружили, что среди пациенток, выживших после рака молочной железы, наиболее оптимистично настроенные имели больше шансов чувствовать себя нормально спустя четыре года, чем пациентки с пессимистичным взглядом на жизнь. Более того, исследователи Калифорнийского университета, Лос-Анджелес, опросили 649 онкологов и пришли к заключению, что атмосфера надежды и оптимизма является наиболее зна-

чимым фактором в успешном лечении более 100 тыс. их пациентов, страдавших от рака.

Д-р Перт и ее коллеги из Национального института умственного здоровья, США, установили, что моноциты (белые кровяные клетки) чувствительны к нейропептидам — химическим веществам, которые синтезируются и концентрируются в лимбической системе мозга — центре регуляции эмоций. Также д-р Бирнс и его команда из Университета Майами, Флорида, наблюдали повышенную активность естественных киллеров (белых кровяных клеток, способных разрушать раковые клетки) у тех женщин, которые были наиболее жизнерадостными. Д-р Сигерстром из Калифорнийского университета, Лос-Анджелес, пришел к аналогичным заключениям.

В борьбе с раком надежда и оптимизм оказывают незаменимую поддержку нашей иммунной системе. Д-р Кеймен и д-р Селигман со своими коллегами из Пенсильванского университета в рамках группового исследования обнаружили, что у оптимистично настроенных людей зрелого возраста наблюдается наиболее сильная иммунная реакция, в то время как у их ровесников-пессимистов защитные свойства организма оказались слабыми.

Воистину, наблюдение царя Соломона того феномена, что «веселое сердце благотворно, как врачевство, а унылый дух сушит кости» (Прит. 17:22) — имеет прочную научную основу. Начните уже сегодня гнать от себя прочь негативные мысли и культивировать оптимистичный взгляд на жизнь. Сконцентрируйте внимание на вашем Создателе и Его доброте к вам, тогда отрицательные мысли сами начнут отступать.



ГЛАВА

17

Лекарство для настроения

Давайте рассмотрим методы, которые могут прийти нам на помощь в борьбе с депрессией. Увеличение содержания серотонина в мозге помогает улучшить настроение и бороться с депрессией. Серотонин состоит из аминокислоты триптофана. Употребление триптофана в оптимальных количествах помогает

улучшить настроение. Д-р Смит из клиники Литлмор, Оксфорд, Англия, заметил, что у 67% пациентов, предрасположенных к депрессии, в случае изъятия триптофана из их рациона, очевидные депрессивные симптомы возобновлялись.

Д-р Вуртман из Массачусетского технологического института обнаружила, что диета, богатая углеводами, повышает уровень триптофана на 54% за счет ограничения потребления пяти конкурирующих аминокислот. Поскольку углеводы содержатся только в растениях, растительная диета увеличивает количество триптофана и тем самым способствует повышению уровня серотонина.

Витамин B₆ также необходим для выработки серотонина. В научном издании «Ежегодник Нью-Йоркской академии наук» д-р Бернштейн пишет, что витамин B₆ влияет на повышение уровня серотонина. Д-р Альперт из Гарвардской медицинской школы установил, что от 15 до 38% взрослых людей, страдающих депрессией, имеют низкий уровень фолиевой кислоты в крови. Д-р Таймайер из Медицинского центра Эразмус, Роттердам, Нидерланды, обнаружил у пациентов с депрессией низкий уровень витамина B₁₂ и фолиевой кислоты.

Другим фактором повышения уровня серотонина является яркий свет. Д-р Ламберт из Института заболеваний сердца и диабета Бейкера, Мельбурн, Австралия, выявил, что уровень серотонина в мозге в 8 раз выше в солнечный день, чем в пасмурный. Д-р Орен из Йельского университета обнаружил, что симптомы депрессии сокращались наполовину, когда женщин с послеродовой депрессией в течение 3 недель лечили ярким светом. Д-р Леппамаки из Национального ин-

ститута общественного здравоохранения, Финляндия, выявил, что яркий свет уменьшает выраженность симптомов депрессии в большей мере, чем физическая активность. Д-р Терман из Колумбийского университета обнаружил, что яркий свет и отрицательные ионы, находящиеся в воздухе, способны подавлять симптомы депрессии у людей, страдающих сезонным аффективным расстройством.

Д-р Кеннеди из Новоорлеанского университета выяснил, что благодаря физическим упражнениям, особенно выполняемым интенсивно, можно успешно снизить напряжение, депрессию, усталость и злость.

Таким образом, чтобы улучшить ваше настроение и победить депрессию:

- Употребляйте растительную пищу, которая способствует повышению уровня серотонина.
- Увеличьте уровень триптофана, употребляя в пищу соевые бобы, семена тыквы, кунжут, миндаль и фасоль.
- Находитесь около 30 минут под воздействием яркого солнечного света с утра или совершайте прогулки на открытом воздухе 2 раза по 15 минут между 9:00 и 15:00 часами. Будьте осторожны, чтобы не получить солнечный ожог. Помните: для того чтобы повысить уровень серотонина, достаточно предоставить воздействию солнечного света только ваши глаза, при этом во избежание солнечных ожогов ваша кожа может оставаться закрытой.
- Совершайте быстрые прогулки в течение 1 часа 6 дней в неделю.

- Употребляйте 1–2 столовых ложки свежемолотых льняных семян в день (отмерьте нужное количество целых семян, а затем размелите в кофемолке).
- Съедайте по горсти грецких орехов на завтрак и обед, пока симптомы депрессии не ослабнут, а затем — по горсти орехов в день.
- Принимайте витамины группы В в полдень или на ужин.
- Избавляйтесь от негативных мыслей и не говорите ничего плохого другим людям.



Нормализация артериального давления

Сегодня многие хотят знать, как можно снизить артериальное давление (АД). Более 50% взрослых американцев и 80% людей старше 50 лет имеют повышенное давление. Нормальный уровень АД — ниже 120/80 мм рт. ст. Д-р Эпплби из Оксфордского университета, Анг-

лия, проанализировав данные Европейского проспективного исследования по вопросам рака и питания, обнаружил, что у вегетарианцев — приверженцев растительного питания — показатели АД были самыми низкими в любой из обследуемых групп. Только у 5,8% вегетарианцев-мужчин наблюдалось повышенное АД по сравнению с 15% употреблявших мясо. Высокое АД определяется стабильным показателем 140/90 мм рт. ст. или выше.

Д-р Сакс и его коллеги из Гарвардской медицинской школы определили диету, которая снижает АД не хуже медикаментозных препаратов. У мужчин с высоким АД при соблюдении этой диеты систолическое АД (верхний показатель) снизилось на 11,5 единиц, а у мужчин с нормальным АД — на 7,1 единиц. У женщин наблюдалось немного меньшее снижение показателей. Для достижения этих результатов потребовалось включить в питание исследуемых (преимущественно мясное) растительную пищу, включив девять ежедневных порций фруктов и овощей, а также обогатив данную диету кальцием в виде нежирных молочных продуктов.

Очевиден факт, что чем больше в рационе растительной пищи, тем ниже уровень АД. Самые низкие показатели АД фиксируются в том случае, когда исключены все продукты животного происхождения. В одном исследовании д-р Ривас из Медицинской школы округа Креты, Франция, на практике продемонстрировал, что систолическое АД снизилось всего на 1,4 единицы, когда пациенты употребляли обычное молоко, и на 18,4 единицы — когда пили соевое.

Выбор естественной, данной Богом диеты, включающей фрукты, цельные зерна, бобы, овощи, орехи и семена, приводит к нормализации АД.

Чтобы ваше АД было в норме, следуйте следующим рекомендациям:

- Съедайте 4,5 порций фруктов и овощей ежедневно.
- Отдавайте предпочтение растительной пище.
- Принимайте от 500 до 1000 мг цитрата кальция ежедневно.
- Замените мясо, птицу, рыбу и сыр бобами, цельными зернами, несолеными орехами и семенами.
- Покупая продукты в упаковках, выбирайте те, в состав которых входит один ингредиент (например, овсяные хлопья, коричневый рис, фасоль, чечевица, макароны из цельной пшеницы).
- Избегайте упакованных пищевых продуктов с содержанием частично гидрогенизированного растительного масла, обогащенной пшеничной муки, кукурузного сиропа или соли.
- Совершайте прогулки быстрым шагом в общей сложности по 60 минут шесть дней в неделю.
- Выпивайте, по крайней мере, 6–8 стаканов воды ежедневно.
- Принимайте солнечные ванны, подставляя солнцу лицо и руки до плеч на 15 минут, по крайней мере, 3 раза в неделю.
- Рассмотрите вопрос о приеме 1000–2000 МЕ (1 МЕ = 0,025 мкг) витамина D в день.
- Избегайте употребления кофе, чая, напитков кола, газированных напитков, табака.

- На ужин употребляйте только свежие фрукты или овощи, растущие над землей (капуста, томаты, огурцы, сладкий перец, репчатый лук, фасоль, кабачки, зелень), приготовленные на пару, либо же вообще ничего не ешьте после 15:00.
- Ночной сон должен составлять 7–8 часов, отходить ко сну лучше за 2,5–3 часа до полуночи.

Все эти советы входят в число избранных Богом методов, помогающих нормализовать АД.



Снижение риска развития рака

Рак стоит на втором месте среди причин смерти в США. Американское общество по вопросам рака подсчитало, что одна треть случаев рака связана с неправильным питанием и еще треть — с курением сигарет. Следовательно, две трети случаев заболевания раком можно предотвратить. Более того,

для тех, кто не курит, диета и физические упражнения являются самым мощным средством предотвращения развития рака.

Недавно Американский институт по исследованию раковых заболеваний совместно с Всемирным фондом исследования рака провели второй комплексный обзор научной литературы относительно роли питания в снижении риска развития рака. Двадцать исследователей из 12 стран рассмотрели 10 000 научных работ и представили свои отчеты в 2006 г. Информация, представленная ниже, основана на докладах подобного обзора, опубликованного в 1997 г.

Согласно представленным данным, от 30 до 40% случаев заболевания раком во всем мире (это 3–4 млн случаев ежегодно) можно было бы предотвратить благодаря правильному питанию, физическим упражнениям и поддержанию оптимальной массы тела. В частности, от 20 до 33% случаев рака легких как у курящих, так и у некурящих людей можно предотвратить с помощью диеты с высоким содержанием фруктов и овощей.

Исследователи обнаружили, что от 66 до 75% случаев рака желудка можно избежать, включив в свой рацион достаточное количество овощей и фруктов и снизив употребление соли и продуктов, ее содержащих. Группа ученых выявила, что питание, основу которого составляют растительные продукты, а также отказ от алкоголя, поддержание оптимальной массы тела и регулярные физические упражнения могут снизить риск возникновения рака молочной железы на 33–50%. Однако чтобы получить максимальную защиту для своего организма, такие привычки необходимо вырабатывать еще с юности.

В отчете также сообщается, что диеты с высоким содержанием овощей и низким содержанием мяса в сочетании с регулярными физическими упражнениями и воздержанием от употребления алкоголя могут снизить риск развития рака толстой кишки на 66—75%.

Резервное копирование этих данных отображено в результатах Европейского проспективного исследования раковых заболеваний, в котором принимали участие более полумиллиона европейцев из 12 стран в течение четырех с половиной лет. Исследование показало, что те, кто употреблял большое количество клетчатки, были на 40% меньше подвержены риску развития рака толстой кишки, чем употреблявшие минимальное количество растительных волокон. Ввиду того, что только растения содержат пищевые волокна, у тех, кто употребляет растительную пищу, риск развития рака толстой кишки является самым низким.

В отчете Американского института исследования раковых заболеваний (AICR) также сообщается, что, соблюдая диету с высоким содержанием овощей и фруктов и отказавшись при этом от употребления алкоголя, можно предотвратить от 33 до 50% случаев рака полости рта и глотки. Наконец, данная группа экспертов установила, что, избегая пищи, загрязненной афлатоксинами, и воздерживаясь от употребления алкоголя, можно предотвратить от 33 до 66% случаев рака печени.

Ученые из AICR дают следующие рекомендации по снижению риска развития рака:

- Основу вашего питания должны составлять продукты растительного происхождения — овощи, фрукты, бобовые, цельные зерновые.

- Съедайте пять порций овощей и фруктов ежедневно.
- Включите в свой ежедневный рацион семь или более порций пищи из цельного зерна, бобовых, корнеплодов.
- Избегайте употребления рафинированного (белого) сахара.
- Избегайте мяса, особенно красного.
- Ограничьте потребление жиров. Они должны составлять не более 15% от общего числа поступающих калорий.
- Избегайте переработанных (очищенных) масел.
- Употребляйте не более одной чайной ложки соли в день.
- Охлаждайте оставшуюся пищу сразу.
- Избегайте продуктов, содержащих добавки и остатки химической обработки.
- Не употребляйте слишком зажаренные, соленые или копченые мясные продукты.
- Выполняйте интенсивно физические упражнения, по крайней мере, 1 час в неделю.
- Выделите 1 час в день для прогулки.
- Поддерживайте индекс массы тела от 21 до 23.
- Не употребляйте алкоголь.
- Не курите и не жуйте табак.



Поддерживайте низкий уровень инсулина

Если вы хотите иметь хорошее здоровье, следите, чтобы уровень инсулина в крови не повышался.

Избыточная масса тела способствует повышению уровня инсулина. Инсулин, в свою очередь, может стимулировать рост клеток и способствовать развитию рака. Например, в одном докладе указы-

вается, что у американцев, страдающих ожирением, риск смерти от рака на 52–62% выше, чем у их сограждан с оптимальной массой тела. Чтобы избавиться от лишних килограммов, употребляйте на завтрак 100% цельнозерновые злаки (особенно теплые каши), фрукты и горстку несоленых орехов. На обед – приготовленные на пару 100% цельнозерновые злаки, политые бобовой подливкой, приготовленные на пару или сырые овощи, украшенные томатным пюре, хумусом или соусом из кешью и небольшим количеством оливок или авокадо. Не принимайте пищу после 15:00 или ограничьтесь на ужин яблоком, или умеренным количеством других свежих фруктов, или порцией тушеных овощей. Если вам позволяет здоровье и разрешает ваш лечащий врач, постепенно увеличивайте время ежедневной прогулки до 1 часа.

Чтобы сохранить инсулин на низком уровне, избегайте употребления продуктов питания высокой степени переработки и продуктов, которые способны легко повысить уровень сахара в крови. Д-р Мишо и его коллеги из Национального института рака обнаружили, что у людей с избыточной массой тела, которые употребляли продукты, содержащие минимальное количество фруктозы и не способствующие повышению сахара в крови, риск развития рака поджелудочной железы по сравнению с теми, кто употреблял продукты с большей способностью повышать сахар в крови, был в полтора раза ниже.

Д-р Франчески и его коллеги опубликовали в английском медицинском журнале «Ежегодник онкологии» данные о том, что у людей, употребляющих про-

дукты, которые вызывают повышение уровня сахара в крови, риск развития рака толстой кишки на 70–80% выше, чем у тех, кто избегает подобной пищи. Также исследование, проведенное в Гарвардской медицинской школе, продемонстрировало, что у людей, употребляющих продукты, способствующие повышению уровня сахара в крови, риск развития ишемической болезни сердца был почти в 3 раза выше по сравнению с теми, кто не употреблял таких продуктов.

Другое исследование показало, что когда пациенты с сахарным диабетом отдавали предпочтение продуктам, наименее способствующим повышению уровня сахара в крови, количество сахара, связанного с белками, в их крови снизилось на 27%. В этом же докладе перечислены продукты-лидеры в повышении сахара в крови (люди, употребляющие данные продукты в больших количествах, оказались наиболее склонны к развитию сахарного диабета 2-го типа): картофель фри, картофельные чипсы, белый хлеб, белый рис, макароны, картофель, напитки кола и подслащенные напитки, как газированные, так и негазированные.

Для того чтобы снизить риск развития рака, инфаркта и сахарного диабета, воздерживайтесь от употребления этих продуктов. Кроме того, если расфасованные продукты содержат более одного ингредиента, оставьте их на полке магазина. Такой совет я даю своим пациентам в Американском центре здорового образа жизни.

ГЛАВА

21



Патология предстательной железы

Рассматривая проблему рака предстательной железы, давайте обратимся к некоторым данным.

Д-р Брукс и его коллеги из Университета Дьюка обнаружили, что у мужчин, у которых уровень селена был высоким, риск развития рака простаты был на 76% ниже, чем у мужчин с минимальным количеством этого элемента в организме.

Д-р Якобсен из Университета Лома Линда выяснил, что у мужчин, употреблявших соевое молоко больше чем один раз в день, риск возникновения рака простаты был на 70% ниже, чем у тех, кто редко или никогда не пил соевое молоко.

Д-р Ахонен в журнале «Причины и контроль рака» сообщил, что у мужчин, у которых отмечался высокий уровень витамина D, риск развития рака простаты был меньше примерно на 1/3 по сравнению с теми, у кого содержание витамина D в крови было низким.

Еще одно исследование показало, что мужчины с оптимальным объемом талии и низким уровнем инсулина были подвержены риску развития рака простаты лишь на 12% по сравнению с теми, у кого объем талии был большим и уровень инсулина — высоким.

Д-р Джиованнуччи в журнале Национального института рака сообщает, что у мужчин, употребляющих более десяти порций томатов в неделю, риск развития рака простаты на 35% меньше, чем у тех, кто съедает одну с половиной порции в неделю.

Д-р Чан представила исследование, результаты которого демонстрируют, что у мужчин, употреблявших минимальное количество молочных продуктов, риск возникновения рака простаты был на 34% меньше, чем у тех, кто употреблял максимальное их количество.

И, наконец, д-р Райхман провел исследование, которое показало, что у мужчин, у которых отмечался высокий уровень витамина А, риск развития рака простаты был на 50% меньше, чем у мужчин с низким содержанием этого витамина.

На основании данных исследований ниже приведены рекомендации, которые помогут снизить риск развития рака простаты:

- В достаточном количестве употребляйте томатное пюре (пасту; это один из немногих продуктов, сделанных из помидоров без добавления соли).
- Съедайте три бразильских ореха в день (400 мкг селена).
- Употребляйте блюда и продукты, приготовленные из 100% цельного зерна.
- Пейте соевое молоко.
- Используйте соусы из орехов кешью или тофу вместо сыра.
- Находитесь 15 минут в день под прямыми солнечными лучами (либо просто на улице, если погода пасмурная). Будьте осторожны, чтобы не получить солнечный ожог.
- Принимайте ежедневно от 1000 до 2000 МЕ (но не более) витамина D.
- В достаточном количестве употребляйте крестовые овощи.
- Отдавайте предпочтение фруктам и овощам оранжевого и желтого цвета.
- Ежегодно проходите обследование простаты и тест на простатспецифический антиген (ПСА) в возрасте старше 50 лет.



ГЛАВА

22

Откажитесь от употребления алкоголя

Алкоголь является токсичным для нервов и связывается с белковыми рецепторами, расположенными на нервных мембранах, нарушая при этом передачу нервных импульсов и функции лобной доли мозга, такие как принятие решений и сила воли. По сути, алкоголь производит химическую фронтальную лоботомию,

оставляя человека во власти страстей и желаний, а не под контролем разума. Это объясняет, почему каждый год одна из четырех жертв насильственных преступных действий дает показания о том, что преступник находился в состоянии алкогольного опьянения.

Д-р Фостер из Колумбийского университета обнаружил, что половина алкоголя в стране потребляется либо несовершеннолетними лицами, либо зависимыми от алкоголя взрослыми. Кроме того, д-р Наими из Центра по контролю и профилактике заболеваний США установил, что почти половина всех случаев алкоголизма наблюдается среди людей, прежде не злоупотребляющих алкоголем. 73% страдающих алкоголизмом были некогда умеренно пьющими, и 69% случаев алкоголизма наблюдались среди людей в возрасте 26 лет и старше.

Люди, имеющие зависимость от алкоголя, в 14 раз чаще садятся за руль в состоянии алкогольного опьянения, чем лица, не злоупотребляющие спиртным. Д-р Задор определил, что у водителей-мужчин в возрасте от 16 до 20 лет, управляющих автомобилем с уровнем алкоголя в крови от 0,08 до 0,1% (в пределах установленного законом лимита в нескольких штатах), риск смерти в автомобильной катастрофе был в 52 раза выше, чем у юноши, в крови которого алкоголь не содержался.

Женщины особенно уязвимы перед токсическим воздействием алкоголя. Д-р Берал из Оксфорда, Англия, сообщает, что у женщин, употребляющих по три порции алкогольных напитков в день, риск развития рака молочной железы на 46% выше, чем у тех, кто не пьет; и этот риск увеличивался на 7,1% с каждым дополнительно выпитым алкогольным напитком.

Наиболее беззащитным перед разрушающим воздействием алкоголя является находящийся в утробе матери ребенок. Доктор Кесмодел из Орхусской университетской клиники, Дания, выявил, что у беременных женщин, употребляющих пять порций и более алкогольных напитков в неделю, риск мертворождения увеличивается в 3 раза.

По данным «Десятого специального доклада по вопросу “Алкоголь и здоровье” Конгрессу США», алкоголь занимает 2-е место после болезни Альцгеймера как причина деменции (слабоумия) у взрослых. Длительное воздействие алкоголя приводит к потере нервных клеток мозга. В тяжелых случаях такую потерю массы мозга можно увидеть с помощью МРТ. Однако даже один напиток вызывает химические изменения в мозге, хотя их, возможно, никогда нельзя будет рассмотреть даже с помощью новейших устройств для сканирования мозга.

Я помню одного пациента, проходившего программу лечения наркотической зависимости. Он никогда не планировал принимать такие тяжелые наркотики, как кокаин, однако когда ему, находившемуся в состоянии алкогольного опьянения, предложили попробовать более тяжелые наркотики, у него не хватило силы воли сказать «нет». Так он стал наркоманом.

Алкоголь пагубно влияет на здоровье и может вызывать зависимость. Ваш Творец желает помочь вам победить любую зависимость. Сфокусируйте свое внимание на Нем, доверьтесь Его ежедневной заботе, и Он дарует вам свободу.

ГЛАВА

23



Почему следует отказаться от курения

Давайте рассмотрим некоторые причины, по которым стоит отказаться от курения.

Д-р Добсон из Ньюкаслской королевской больницы, Австралия, обнаружил, что вероятность сердечного приступа у курящих женщин была в 5 раз больше, чем у некурящих. Он также выявил, что через три года по-

сле отказа от курения риск возникновения сердечного приступа у них снизился до уровня у некурящих женщин. Кроме того, в Ньюкаслском университете д-р МакЭлдаф обнаружил резкое снижение риска возникновения инфаркта у мужчин и женщин уже через 1—3 года после отказа от курения.

Д-р Ри из Сиэтлского университета установил, что у курящих, перенесших инфаркт, а затем бросивших курить, риск возникновения повторного инфаркта, который был на 50% выше, чем у некурящих, снизился до уровня последних уже через три года. Другие исследования указывают на то, что через 20 лет после отказа от курения риск развития рака легких у бывшего курильщика составляет лишь 1/4 того риска, которому подвергает себя курильщик.

Доктор Фукс из Клиники Бригама, Бостон, обнаружил, что риск развития рака поджелудочной железы сократился в 2 раза всего за два года после отказа от курения. Д-р Ваннамети из Школы медицины при Королевской бесплатной больнице, Лондон, выявила, что у курильщиков, которые отказались от этой привычки, риск возникновения инсульта снизился более чем наполовину. По данным одного исследования, проведенного в Дании, у тех, кто отказался от курения, случаи госпитализации с диагнозом хронического бронхита и эмфиземы легких сократились на 43%. В исследовании, проведенном во Франции, ученые установили, что через 25 лет после того, как курящие победили свою зависимость, риск развития рака мочевого пузыря снизился на 80%.

Наконец, доктор Чао из Американского онкологического общества заметил, что чем дольше вы обходи-

тес без сигарет, тем меньше риск развития рака толстой кишки.

Действительно, здоровье стоит того, чтобы отказаться от курения. Если вы пытались победить эту зависимость, но потерпели поражение, приведенные ниже советы помогут вам:

- Установите точную дату, когда вы откажетесь от курения.
- Откажитесь от курения сразу и полностью, не пытайтесь делать это постепенно.
- Употребляйте только свежие фрукты и 100% фруктовый сок в течение первых 2–3 дней после отказа от курения.
- В дальнейшем употребляйте растительную пищу.
- Выпивайте 10–12 стаканов воды в день между приемами пищи.
- Откажитесь от кофеина и алкоголя на всю жизнь.
- Ваш ужин должен быть очень легким.
- В течение 1 или 2 недель после отказа от курения ежедневно принимайте комплекс витаминов группы В.
- Перейдите на 100% цельнозерновой хлеб и крупы.
- Возьмите за правило совершать прогулку после еды, особенно если прием пищи был обильным.
- Когда чувствуете сильную тягу к курению, глубоко и медленно вдохните с помощью мышц диафрагмы, выпейте стакан воды или совершите короткую прогулку.
- Избегайте мест и ситуаций, где и когда вы прибегали к курению.

- Каждое утро проводите некоторое время в раздумьях о своем Создателе с целью лучше познакомиться с Ним как с реальной Личностью и настоящим Другом.
- Возложите на Него свои заботы (свою зависимость). Просите у Него силы, чтобы преодолеть все препятствия.
- Старайтесь не делать ничего, что послужило бы поводом для возврата к курению.

ГЛАВА

24



Взирая, мы преображаемся

Вы пытались избавиться от вредных привычек, но безуспешно? Или, может, вам показалось трудным приобрести новые, здоровые привычки? У вас есть надежда. Ежедневно пользуйтесь законом Вселенной: взирая (созерцая), мы преображаемся (см. 2 Кор. 3:18).

Однажды я завтракал с моей старшей дочерью Дженой, ей было около

двух лет. Я спешил, поэтому, когда в моей тарелке, после того как я съел кашу, осталось только соевое молоко, я решил выпить его прямо из тарелки. Спустя мгновение я увидел, что моя дочь сделала то же самое. Я никогда не замечал, чтобы она поступала так раньше. Я собрался отрубить ее, как вдруг понял, что «взирая, она преобразилась».

Вопрос заключается в следующем: на что нам следует взирать? Ответ дает Библия: «Вот Агнец Божий, Который берет на Себя грех мира» (Ин. 1:29). Эти слова были сказаны о Спасителе, когда Он начал Свое служение, и в них заключен секрет решающих изменений в нашей жизни. Когда мы взираем на нашего Создателя, Агнца Божьего, мы изменяемся и становимся похожими на Него. Если вы хотите окончательно победить разрушающие вашу жизнь привычки, исследуйте вопрос жизни и смерти Спасителя. Если вы пытались произвести изменения в своем образе жизни, но безуспешно, попробуйте каждое утро на некоторое время погружаться в размышления о заключительных событиях жизни Иисуса Христа. Изучайте характер вашего Творца через Его Слово и молитву. Познакомьтесь с Ним ближе как с Великой Личностью и настоящим Другом. Каждое утро приглашайте Его помочь вам в борьбе с вашими самыми разрушительными привычками, жить внутри вас и направлять вас.

По мере созерцания своего Создателя вы будете становиться похожими на Него. Вы также получите силу, чтобы переносить испытания и производить решающие изменения в своей жизни. Старайтесь быть ближе к Спасителю. Проводите время в общении со своим Творцом. Вы увидите, как Он Сам ведет вас по жизненному пути, если вы всегда остаетесь с Ним на связи.

Для заметок

Для заметок

24 верных способа улучшить свое здоровье

Тим Арнотт

Директор издательства **Василий Джулай**

Главный редактор **Лариса Качмар**

Перевод **Дарья Колногуз**

Редактор **Елена Белоконь**

Медицинская экспертиза

Ореста Паламаря, Мирославы Луцкой

Богословская экспертиза **Ольги Стасюк**

Корректоры **Инна Джерлж, Юлия Вальчук**

Компьютерная верстка **Веры Кузьменко**

Дизайнер обложки **Татьяна Романко**

Ответственная за печать **Тамара Грищук**

Формат 84x108/₃₂. Бумага газетная. Офсетная печать. Подписано к печати 9.08.2018 г.
Гарнитура Ньютон. Тираж 5000 экземпляров.

Издательство «Джерело життя» 04071, г. Киев, ул. Лукьяновская, 9/10-А,
тел. (044) 425-6906, факс 467-5064, E-mail: dzhereho@ukr.net, www.adventist.org.ua