

Здоровье – первое богатство, счастливое супружество – второе.

МОЯ ЗДОРОВАЯ СЕМЬЯ

№ 5 (100) 2017
СПЕЦВЫПУСК

R 500 UA
РОКІВ
РЕФОРМАЦІЇ

РАЦИОН ПИТАНИЯ И ЗДОРОВЬЕ: КАК ВОЗНИКАЮТ ЗАБОЛЕВАНИЯ? **2**



**12 мая отмечают Всемирный день медсестры,
15 мая – Международный день семьи.**

Именно этот майский номер стал юбилейным в истории газеты «Моя здоровая семья». Мы посвятили его восьми принципам здоровья, согласно программе **New Start** Веймарского института (США). Питание, солнечный свет, физическая активность, отдых, вода, воздух, воздержание, доверие Богу – вот восемь принципов, которые помогут сохранить здоровье и взять новый старт в жизни.



ДОВЕРИЕ БОГУ – КЛЮЧ К ИСЦЕЛЕНИЮ

На фоне сильного стресса у человека могут развиваться различные заболевания. Как научиться избегать стрессов и правильно заботиться о своем душевном здоровье?

7



ЦЕНИТЕ СВОЕГО СУПРУГА

В суете будней семейной жизни мы склонны воспринимать своего супруга как нечто само собой разумеющееся. Как научиться ежедневно выражать любовь и признание своему спутнику жизни?

12



РАСТИТЕЛЬНАЯ ПИЩА: «ПРОДУКТЫ ДОЛГОЛЕТИЯ»

Здоровый образ жизни может прибавить как минимум десять лет жизни и спасти от многих заболеваний. Как питаются жители «голубых зон» и в чем секрет их долголетия?

14

РАЦИОН ПИТАНИЯ И ЗДОРОВЬЕ:

КАК ВОЗНИКАЮТ ЗАБОЛЕВАНИЯ?



Исследования показали, что ведущими факторами, влияющими на здоровье и продолжительность жизни человека, являются: образ жизни (питание, физическая активность, вредные привычки и др.), а также профессиональная деятельность, образование, занятость, социально-экономический статус, вовлеченность в социальную деятельность, принадлежность к социальным группам, семейное положение и т. д.

Поскольку рацион питания определяет здоровье человека на 30-35%, давайте проследим, как именно он связан с развитием самых распространенных и опасных заболеваний.

РАК

Рак легких является лидирующей причиной смертности у обоих полов. В 90% случаев развитие данного заболевания связано с курением. Отказавшись от курения, человек снижает риск на 90%.

Рак толстого кишечника – лидер по распространенности в мире, занимает второе место после рака легких. Что же заставляет клетки кишечника перерождаться в раковые? Очевидно, что кишечник наполняется канцерогенами, поступающими из еды.

Почему афроамериканцы в США болеют раком толстого кишечника в 50 раз чаще, чем люди, живущие в Африке? Вы думаете, секрет в клетчатке? Нет, оказалось, что, несмотря на уменьшение содержания клетчатки в питании современного африканца почти до уровня жителя США (в 2 раза меньше рекомендованного), рост рака кишечника не наблюдается. Физическая активность и оптимальная масса тела? Нет, и это не основное. Уровень активности у них часто такой же, как у американцев. Секрет состоит в уровнях потребления мяса и насыщенных животных жиров.

Часть мясного белка (около 5-35%), не переварившегося в тонком кишечнике, подвергается процессу гниения в толстом кишечнике с выделением амиака – сильного токсина. Яичный белок также частично не переваривается и подвергается гниению в толстом кишечнике.

Кроме того, большое содержание в животном белке (рыба, курица, яйца) серосодержащих аминокислот (например, метионина) делает эти продукты более агрессивными по отношению к кишечнику. В растительном белке этих аминокислот

мало. Метионин в кишечнике распадается с образованием сероводорода (запах тухлых яиц), который повреждает слизистую оболочку за счет цитотоксинов, увеличивая риск развития рака кишечника.

В продуктах животного происхождения, как правило, комбинируются насыщенные жиры, животные жиры и холестерин, способствующие возрастанию риска развития рака. Кроме того, потребление животного белка увеличивает в крови уровень инсулин-подобного фактора риска-1 (IFR-1), который доказанно повышает риск развития рака всех видов. У веганов его уровень на 13% ниже, чем у вегетарианцев или у потребляющих мясную продукцию. В исследованиях отказ от животного белка способствовал усилению противораковой активности организма в 8 раз.

Исследование Моргана Е. Левина и коллег, длившееся 20 лет и включавшее тысячи людей в возрасте 65 лет и младше, показало, что у людей старше 50 лет высокое потребление животного белка было связано с повышением риска смертности на 75% и четырехкратным увеличением риска смерти от рака в последующие 18 лет жизни, что связывают с высокими показателями IFR-1 (сравнимо с эффектом от курения).

Красные сорта мяса также богаты гемовым железом, которое в кишечнике воздействует как катализатор произ-

водства канцерогенов – реактивных оксидантов, повреждающих клетки и способствующих возникновению рака и инсульта. Это характерно только для железа, усвояемого из мяса, в отличие от растительного железа. Все продукты питания, содержащие кровь животных, оказывают такой же канцерогенный эффект, как пять выкуренных сигарет.

Еще одна проблема – стероидные гормоны, в частности половые гормоны. Все ткани животных, употребляемые в пищу, содержат эстроген. При доении беременных коров уровень гормонов в их молоке возрастает в разы, даже в органическом. Кроме того, в нем содержится еще один гормон – ИФР-1.

У женщин-вегетарианок уровень риска развития рака груди был в 2 раза ниже, чем у невегетарианок, при том что и те и другие участницы исследования имели нормальную массу тела и не курили.

СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ (ССЗ)

Яичный желток – основной источник холестерина. Он не только способствует развитию воспаления в сосудах, но и формирует в них атеросклеротические бляшки. Из-за повышенной концентрации холестерина внутри бляшки он кристаллизуется и пробивает бляшку изнутри, способствуя ее эрозии. Эрозивная бляшка становится плацдармом для оседания тромбоцитов и факторов свертывания крови. Впоследствии образуется тромб, закупоривающий сосуд окончательно, что ведет к гибели тканей, питающихся кровью из этого сосуда. Как результат – инсульт, инфаркт, летальный исход.

Чем меньше холестерина вы потребляете, тем меньше риск преждевременной смерти. Снижение его потребления приводит к выведению холестерина из сосудистой стенки и уменьшает его кристаллизацию, а риск инфарктов и инсультов снижается на 99,4%!

Холестерин также ведет к развитию неалкогольной жировой болезни печени – стеатогепатоза, так как кроме сосудов откладывается еще и в тканях печени. Стеатогепатоз способствует воспалению тканей печени, увеличивает риск развития цирроза, рака, печеночной недостаточности и смерти. Кроме того, при окислении холестерина образуются канцерогенные вещества, которые напрямую вызывают развитие рака.

Оптимальный уровень холестерина в крови – не более 150 мг/дл, чтобы предотвратить ишемическую болезнь сердца.

«Исследование, проведенное в Китае, показало, что развитию воспаления в суставах способствует обильное потребление мяса, молока, жира, рафинированных зерновых и сахара, а уменьшает воспаление растительная диета, богатая овощами, фруктами, бобовыми, зерновыми, семенами».



РЕВМАТОИДНЫЙ АРТРИТ И ДРУГИЕ АУТОИММУННЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

Ревматоидный артрит – это хроническое аутоиммунное воспалительное заболевание суставов, сопровождающееся постепенным разрушением суставного хряща и костей.

В регионах с высоким потреблением мяса риск развития ревматоидного артрита, как и других аутоиммунных заболеваний, является более высоким. В исследованиях обострение ревматоидного артрита наступало у пациентов через 6–10 ч после употребления в пищу продуктов животного происхождения и затягивалось до 2–3 дней. Обострение стихало, когда участники переходили исключительно на растительное питание.

Исследователи предположили, что формирование иммунных комплексов с животным белком усиливает аутоиммунные реакции внутри самих суставов. Основными провокаторами обострения были рыба, свинина, молочный белок, яичный белок, некоторые крупы. Развитию обострения также способствовали животные жиры, свободные радикалы из железа, накапливающиеся в суставе, значительное поступление нитритов, нитратов и др.

В исследовании, длившемся 13 месяцев, пациентам с ревматоидным артритом назначали веганскую диету на 3,5 месяца, а затем предлагали лактовегетарианское питание. По сравнению с теми пациентами, которые не меняли рацион, веганы отметили уменьшение утренней скованности уже в течение первого месяца, что вдвое облегчало их состояние: уменьшилась боль, отечность, повысилась трудоспособность; в крови снизились показатели воспаления – С-реактивный белок, СОЭ и др.

Исследование, проведенное в Китае, показало, что развитию воспаления в суставах способствует обильное потребление мяса, молока, жира, рафинированных зерновых и сахара, а уменьшает воспаление растительная диета, богатая овощами, фруктами, бобовыми, зерновыми, семенами.

ИНСУЛЬТ И ГИПЕРТОНИЯ

Исследования показали, что средиземноморская диета с орехами помогает снизить риск возникновения инсульта на 49%. Однако показатели инфарктов и ишемической болезни сердца (ИБС) значимо не поменялись. Ученые сделали вывод, что диета, основанная на цельных растительных продуктах, лучше средиземноморской диеты, включавшей рыбу и большое количество растительных жиров.

Исследование показало, что экспериментальный переход на вегетарианское питание настолько улучшал самочувствие молодых пациентов, что многие из них отказались вернуться к своему обычному рациону. Они отмечали снижение избыточной массы тела, повышение активности, улучшение пищеварения, сна, уменьшение боли при менструациях и др.

Каждый третий житель в Украине, как и в США, является гипертоником, а после 60 лет данным заболеванием страдает каждый второй. Но, может быть, это нормально – с возрастом становится гипер-

тоником? Нет! Уже полвека известно, что гипертония предотвратима.

Ученые измерили артериальное давление у 1000 жителей кенийских деревень, питание которых основывалось на крупах, бобовых, овощах, фруктах и зелени. До 40-летнего возраста их давление было практически таким же, как у среднего американца или европейца – 120/80 мм рт. ст. Однако после 40 лет у европейцев и американцев оно начинало возрастать и достигало 140/90 и выше, а это уже гипертония. У кенийцев же давление снижалось до 115–105/69–59 мм рт. ст.

Исследования показали, что снижение высокого артериального давления до 110/70 мм рт. ст., уровня холестерина – ниже 150 мг/дл, а индекса массы тела – до 21 кг/м² значительно лучше для здоровья, чем рекомендованные ранее более высокие показатели. За 2 года в деревнях Кении было обследовано 1800 пациентов, и среди них не нашли ни одного гипертоника или страдающего ИБС. Такая же ситуация наблюдается и среди жителей деревень в Китае: уровень артериального давления у них всю жизнь составляет 110/70 мм рт. ст.!

Ученые, проанализировавшие результаты Адвентистского исследования (89000 жителей Калифорнии), заявляют, что лакто-ово-вегетарианское питание предотвращает развитие ССЗ, некоторых видов рака и общую преждевременную смертность.



«По результатам исследования, у тех, кто не потреблял мяса, риск возникновения гипертонии был ниже в 2 раза, а у тех, кто не потреблял рыбы, яиц и молочных продуктов, – на 75 %».

Однако веганское питание также снижает риск ожирения, гипертонии, диабета 2 типа и смертности от ССЗ. По результатам исследования, у тех, кто не потреблял мяса, риск возникновения гипертонии был ниже в 2 раза, а у тех, кто не потреблял рыбы, яиц и молочных продуктов, – на 75%.

Если вы являетесь вегетарианцем или веганом, но при этом давление у вас не в норме, следующая информация будет для вас полезной.

- Рандомизированное исследование показало, что вместо 1 таблетки каптоприла вы можете выпивать 2 чашки чая с гибискусом – эффект будет одинаковым.

- Пара столовых ложек молотых семян льна обладают наимоощнейшим среди продуктов питания гипотензивным действием. Эффект был в 2–3 раза мощнее, чем программа тренировок на выносливость, хотя их лучше сочетать.

- Отмечается польза виноградного сока.

- Сырые овощи более эффективны, чем приготовленные.

ДИАБЕТ И УХУДШЕНИЕ ЗРЕНИЯ

Диабет – основная причина предотвратимой слепоты в среднем возрасте. Даже при интенсивной терапии диабета с применением инсулина (3 раза в день) лучшая перспектива – замедление развития слепоты. Еще полвека назад Кемпнер из Университета Дьюка доказал, что ее можно вылечить, соблюдая очень строгую растительную диету, состоящую из риса и фруктов. В его исследовании принимали участие 44 пациента с диабетической ретинопатией. В 30% случаев состояние сетчатки улучшилось, во что не могли поверить даже медики, так как считали диабетическую ретинопатию необратимой. Однако сегодня этот опыт почти утрачен.

Какое же питание выбрать человеку, страдающему диабетом? Исследования показали, что веганская диета (около 10% калорийности – из жиров, 15% – белка, 75% – углеводов), включающая овощи, фрукты, зерновые и бобовые с акцентом на бобовых и зелени (низкий гликемический индекс), превзошла по эффективности предотвращению развития диабета диету, рекомендованную Американской диабетической ассоциацией. При этом пациентов не ограничивали в порциях, не подсчитывали калорийность и особо не ограничивали даже углеводы.

Оказалось, что питание, основанное на потреблении мяса, молочных продуктов и яиц, может принести вред, сравнимый с курением. Люди, потребляющие много животного белка, к 65-летнему возрасту в 74 раза чаще умирают от диабета, а у тех, кто потреблял его в умеренном количестве, риск смертности от диабета увеличивается в 23 раза. Чем больше было растительной пищи в рационе питания, тем больше снижался риск развития диабета: у строгих вегетарианцев – на 78%. Если вы не можете сразу радикально изменить свой рацион, делайте это постепенно.

Какие же вещества, содержащиеся в мясе, повышают риск развития заболеваний, в том числе диабета? Белок, жир, железо, а также продукты неполного гликирования. В мясе (курица гриль, жареный бекон, жареная сосиска, жареная куриная кожа, стейк, приготовленный на сковороде, запеченная куриная грудка, пережаренная куриная грудка, бифштекс, куриные крылышки Макдональд, котлета из индейки, запеченная рыба, биг-мак) содержатся наиболее высокие уровни гликоксинов.

Шкалы четырех основных систем оценки качества питания, которые ассоциируются с увеличением продолжительности жизни, предотвращением болезней сердца и рака, имеют два общих пункта: 1) большое количество фруктов, овощей, бобовых, цельных злаков, орехов и семян; 2) минимум продуктов животного происхождения.

Наши привычки в питании и образе жизни во многом определяют наши показатели здоровья и продолжительность жизни. Что мы выбираем – это уже наш выбор и наша ответственность.

По материалам лекций доктора Майкла Грера nutritionfacts.org

Подготовила Татьяна Остапенко, врач общей практики – семейной медицины

СОЛНЕЧНЫЙ СВЕТ: ПОЛЬЗА И ВРЕД

Известно, что у людей, которые регулярно подвергаются воздействию солнечных лучей, улучшается поступление в организм кислорода, увеличивается выносливость и мышечная сила, возрастает устойчивость к инфекционным заболеваниям. Чем еще мы обязаны солнечному свету?

Свет – убийца бактерий

Солнечный свет уничтожает большинство болезнетворных бактерий. Он не только увеличивает сопротивляемость кожи, но также влияет на микрофлору на ее поверхности. В 1903 г. Нильс Финсен получил Нобелевскую премию за использование солнечной терапии при лечении туберкулеза. Лечение светом помогает при инфекционных заболеваниях, ангине, пневмонии, послеродовой лихорадке.

Кроме того, солнечный свет убивает микробы, которые скапливаются в одежде, на коже и даже на полу, стенах и мебели в темных комнатах. Открытые окна, шторы, жалюзи могут помочь избавиться от микробов. Важно проветривать постельное белье, особенно те вещи, которые не подвергаются регулярной стирке и стерилизации, а также сушить выстиранное на солнце.

Солнечный свет влияет на сердце

Для сердечно-сосудистой системы солнечный свет столь же благотворен, как и физические упражнения. Он повышает эффективность работы сердечной мышцы, увеличивая минутный объем сердечного выброса. В нескольких исследованиях при регулярном пребывании на открытом солнце наблюдалось небольшое снижение пульса в состоянии покоя, артериального давления и частоты дыхания. Благодаря увеличению количества фермента фосфоорилазы стабилизировался уровень сахара в крови. Причем, этот эффект можно было наблюдать в течение многих часов после пребывания на солнце.

Солнечный свет благотворно влияет на нервную систему. У многих людей повышается настроение, улучшается ночной сон, аппетит. Если вы хотите хорошо начать день, то встаньте пораньше, чтобы понаблюдать восход солнца. Вероятно, солнечный свет увеличивает количество эндорфинов, которые вырабатывает мозг, вызывая тем самым ощущение благополучия.

Солнечный свет активизирует иммунную систему. Повышает способность красных кровяных телец транспортировать кислород, побуждает нейтрофилы более эффективно поглощать микробов, увеличивает в системе кровообращения количество лимфоцитов и даже помогает специальным клеткам («естественным киллерам») выполнять их защитную роль. Поэтому чаще

выходите на солнце и помогите своему организму защититься от болезней!

Больше – не значит лучше

Ни одна группа заболеваний не лечится так эффективно с помощью светотерапии, как кожные заболевания. Хорошо поддаются лечению светом угри, язвы, появляющиеся на коже в результате варикозного расширения вен, ушибов, туберкулеза, укусов насекомых, при экземе и чешуйчатом лишае.

Надлежащее количество солнечного света делает кожу гладкой и эластичной, но необходимо обращать внимание на чувствительность кожи к солнечному свету. Например, люди со светлыми и рыжими волосами предрасположены к солнечным ожогам, поэтому им нужно начинать с кратковременного пребывания на солнце. Людям со смуглой кожей и брюнетам можно больше времени проводить на солнце с самого начала.

«Если вы подставите свое лицо под прямые солнечные лучи всего лишь на 15 минут, вы получите дневную норму витамина D».

Чем выше солнце над горизонтом, тем интенсивнее действие ультрафиолетовых лучей. Поэтому в зимние месяцы лучше всего загорать в обеденное время. Летом на открытом солнце лучше находиться до 10:00 и после 16:00, начиная с 15 минут в день и ежедневно увеличивая продолжительность пребывания на 5 минут.

При загорании следует избегать перегрева, поскольку это ослабляет активность иммунной системы и увеличивает риск теплового удара и ожогов кожи. Когда вы находитесь на открытом солнце и чувствуете, что вам жарко, переместитесь в тень, выпейте воды и/или примите прохладный душ.

Следует также отметить, что мокрая от пота или воды (особенно морской) кожа может быстрее получить ожог, чем сухая, так как капли воды на теле формируют оптические системы, благодаря которым солнечные лучи фокусируются в одной точке. Выходя на открытое солнце, всегда надевайте головной убор и солнцезащитные очки.

Витамин солнца

Под воздействием солнечных лучей в организме человека вырабатывается ви-

тамин D. Он участвует в минерализации костей, делая их плотными и выносливыми, обеспечивает их кальцием и фосфором. На фоне дефицита витамина D у детей развивается рахит, а у взрослых ускоряется развитие остеопороза. Если вы подставите свое лицо под прямые солнечные лучи всего лишь на 15 минут, вы получите дневную норму витамина D.

Витамин D активно принимает участие в формировании иммунного ответа организма. Из всех заявленных ранее веществ, называемых иммуностимуляторами (эхинацея, витамин С и др.), иммуностимулирующая роль в научных исследованиях была доказана только в отношении витамина D. При его дефиците человек более подвержен инфекционным заболеваниям и даже развитию рака.

Солнечный свет и онкология

Солнечный свет – главный фактор риска при раке кожи. Люди со светлой кожей, злоупотребляющие солнечными ваннами, могут довести свою кожу до предракового состояния. При этом на лице и руках могут появиться новообразования, покраснения, шероховатости. Некоторые из них называются старческим кератозом. Если его не лечить, то он может перерасти в рак кожи. В таких случаях нужно проконсультироваться с дерматологом или онкологом, чтобы определить тип повреждения и выбрать подходящий вид лечения.

Научные исследования указывают на связь солнечных ожогов с развитием меланомы. Злокачественная меланома – один из самых опасных видов рака. Он появляется по-разному, но обычно меланома начинается с родинки, которая ускоряет свой рост, изменяет цвет и форму, а затем распространяется на другие части тела. Многочисленные научные статьи, опубликованные в последнее время, сообщают о том, что меланома чаще встречается у жителей солнечных широт.

Таким образом, солнечный свет может оказывать как целительное, так и губительное действие. Все зависит от того, как его использовать. Не лишайте себя благотворного действия солнца, но и не злоупотребляйте им! Пусть солнечный свет несет вам то, что он призван нести по замыслу нашего Создателя.

Коллектив врачей пансионата «Наш Дом»

ПРЕИМУЩЕСТВА ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

Наука многократно подтверждает, что практически каждый орган нашего тела получает пользу от упражнений не только в физическом, но и духовном плане. И наше сознание, и наше тело являются Божьими дарами. Поэтому они тесно взаимосвязаны. Физическое самочувствие влияет на наше умственное состояние. Поэтому мы не можем пренебречь ни одним аспектом нашего естества, не затронув при этом и других.

Вполне понятно, что наши тела, как и наш дух, нуждаются в укреплении. Однако прежде чем приступить к регулярным упражнениям, необходимо удостовериться, что наше здоровье позволяет это. Если что-то вызывает сомнения, разумно начинать под руководством врача, который контролировал бы вашу программу.

При выполнении упражнений необходимо помнить о трех составляющих: частота, интенсивность, продолжительность.

1 Частота. На данный момент рекомендации в отношении поддер-

жания оптимального здоровья и формы таковы: делать упражнения по крайней мере 6 раз в неделю.

2 Интенсивность. Подходящая интенсивность нагрузки варьирует в зависимости от вашего возраста и физического состояния. Если вы последовательны, то через какое-то время сможете увеличивать нагрузку. Хорошо, когда сердце бьется быстрее и появляется пот. Вы должны задавать себе темп. Но помните: что подходит одному человеку, может не подойти другому.

3 Продолжительность. Подсчитано, что 45-90 минут в день для выполнения упражнений предостаточно. Если вы будете уделять упражнениям по крайней мере 30 минут в день (занимаясь 6 дней в неделю), это уже принесет вам пользу. Общее время упражнений можно распределить на весь день, например, заниматься по 10 минут утром, днем и вечером. Все необходимо организовать в соответствии с вашей индивидуальной программой. Ходьба является прекрасным поддерживающим средством.

Преимущества упражнений многократно подтверждены. Регулярные тренировки помогают контролировать массу тела, способствуют снижению высокого уровня артериального давления и являются важным дополнением в лечении болезней, связанных с гипертонией (под медицинским наблюдением). При регулярном выполнении упражнений снижается вероятность развития диабета 2 типа, рака груди и толстой кишки. Также они полезны для сердца, поскольку снижают уровень холестерина в крови.

Регулярные упражнения помогают улучшить самочувствие. Частично это происходит благодаря химическим веществам – эндорфинам, вырабатываемым организмом во время занятий. Упражнения снижают риск развития болезни Альцгеймера, способствуют улучшению умственной деятельности, предотвращают развитие депрессии.

По материалам пособия «Здоровье и исцеление»

ЛЕКАРСТВО ДЛЯ НАСТРОЕНИЯ

Увеличение содержания серотонина в мозге помогает улучшить настроение и бороться с депрессией.

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

Д-р Вуртман из Массачусетского технологического института обнаружила, что рацион, богатый углеводами, повышает уровень триптофана на 54 % за счет ограничения потребления пяти конкурирующих аминокислот. Растительное питание увеличивает количество триптофана в рационе 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 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 свое 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. Этого достаточно, чтобы повысить уровень серотонина в организме. При этом во избежание солнечных ожогов большая часть вашей кожи может оставаться закрытой.

- Совершайте быстрые прогулки в течение 1 часа 6 дней в неделю.

- Употребляйте 1-2 ст. ложки свежемолотых льняных семян в день.

- Съедайте по горсти грецких орехов на завтрак и обед, пока симптомы депрессии не ослабнут, а затем – по горсти орехов в день.

- Принимайте витамины группы B в полдень или на ужин.

- Избавляйтесь от негативных мыслей и не говорите ничего плохого другим людям.

Подготовила Марта Рудко

«ГОЛУБЫЕ ЗОНЫ»: ПРАВИЛА ДОЛГОЛЕТИЯ

УРОК ТРЕТИЙ. ВРЕМЯ ОТДЫХАТЬ

В течение нескольких лет исследователь Дэн Бюттнер и его команда в рамках проекта *National Geographic* изучали «голубые зоны» мира – места с самыми высокими показателями долголетия, наблюдая за питанием, отношениями в семье, полезными привычками долгожителей. Вот некоторые уроки от Дэна Бюттнера.

ОБЯЗАТЕЛЬНО СНИМАЙТЕ СТРЕСС

Сардинцы выходят на улицу в пять часов дня, никойцы в полдень устраивают перерыв и общаются с друзьями. Люди, дожившие до ста лет, словно излучают неиссякаемую безмятежность. Частично это объясняется тем, что функции организма с возрастом действительно замедляются, но это не единственное объяснение.

Долгожители – мудрые люди и прекрасно понимают, что, если лететь сломя голову к цели, можно упустить множество драгоценных моментов. Помню, я наблюдал за одной долгожительницей, которая любовалась грозой, пока мыла посуду после завтрака, и за сардинским пастухом, который с любовью глядел на изумрудные поля, раскинувшиеся вокруг. Этот величественный пейзаж предстал перед его взором почти восемьдесят лет, но, тем не менее, он каждый день делал остановку, чтобы насладиться этим прекрасным зрелищем.

Для адвентистов очень глубокий смысл имеет суббота (шабат). Во-первых, этот день покоя помогает им снять напряжение. С заката пятницы до заката субботы адвентисты создают «святилище во времени» и сосредотачиваются на Боге, семье и природе. Они не работают. Дети не занимаются спортом и не учат уроки. Семьи отправляются в церковь, после обеда, к примеру, на прогулку, что помогает им стать дружнее и приблизиться к Богу. Для адвентистов это также возможность подготовиться к грядущей неделе и на некоторое время удалиться от суеты и хлопот повседневной жизни.

Благодаря таким паузам наше самочувствие значительно улучшается. Но каким же образом снижение темпа жизни влияет на долголетие? Ответ может крыться в хроническом воспалительном процессе.

Воспаление – это реакция организма на стресс. Небольшой стресс полезен – он помогает бороться с болезнью, исцелиться или подготовиться к каким-то событиям. Но при хроническом воспалении наш организм «взвинчивает» себя.

Итальянский эндокринолог Клаудио Франчески увидел взаимосвязь между хроническим воспалением и скоростью старения. Со временем, утверждает Франчески, негативные последствия воспаления накапливаются и ускоряют развитие таких возрастных заболеваний, как болезнь Альцгеймера, атеросклероз, диабет и сердечно-сосудистые заболе-

вания. Замедление темпа жизни не дает хроническому воспалению развиваться и выйти из-под контроля и теоретически предотвращает появление сопутствующих заболеваний.

КРЕПКИЙ СОН

Полноценный сон способствует функционированию иммунной системы, снижает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний и дает отдых мозгу. Взрослые – и молодые, и зрелого возраста – нуждаются в 7–9 часах ежедневного сна. Старайтесь ложиться спать и просыпаться в одно и то же время, обзаведитесь удобными матрацем и подушками. В спальне должно быть темно, прохладно и тихо.

Помимо обозначенной пользы для здоровья этот урок «голубой зоны» существенно обогащает жизнь. Замедление темпа связывает воедино все то, о чем мы говорили: правильное питание, умение дорожить друзьями, духовность, приоритет семьи, обретение смысла жизни.



«Молитва позволяет успокоить разум, приглушить несмолкаемый гул голосов в голове, сконцентрироваться и увидеть мир таким, каков он есть, а не таким, каким мы хотим его видеть».

Помню, как в один из пасмурных дней я беседовал с одной долгожительницей из деревни в Сардинии. Пережив практически всех своих детей, эта женщина вела насыщенную жизнь: в возрасте 107 лет большую часть времени проводила дома, время от времени выбираясь на городскую площадь. Хотя говорить она могла только шепотом, ее кроткий, добрый нрав привлекал людей. И дети частенько забегали к ней после школы по дороге домой.

Она чистила яблоко, пока я забрасывал ее десятками вопросов относительно

питания, физической активности, отношений с семьей и т. д. Она ограничивалась лаконичными и неинформативными ответами. Наконец, выдохшись, я спросил, может ли она, прожив на свете 107 лет, дать какой-нибудь совет молодым. Она взглянула на меня блестящими глазами и ответила: «Да. Жизнь коротка. Не стоит мчаться сломя голову, упуская ее».

И снова мы оказались в замкнутом круге. В западном мире высоко ценятся достижения, статус и материальное благосостояние, на приобретение которых мы тратим массу времени. Американцы трудятся на полную ставку в среднем 43 часа в неделю и имеют самые короткие отпуска в мире. Но даже во время отдыха, согласно одному источнику, 20% из них все равно поддерживают связь с офисом.

Мы высоко ценим трудоспособность и продуктивность; постоянная занятость повышает нашу значимость. Мало какие культурные институты поощряют нас остановиться, расслабиться и снять напряжение.

Но время, выделяемое для духовных размышлений, помогает сбавить обороты и дает мозгу передышку. Молитва позволяет успокоить разум, приглушить несмолкаемый гул голосов в голове, сконцентрироваться и увидеть мир таким, каков он есть, а не таким, каким мы хотим его видеть. Она помогает настроиться и осознать, что суета, тревоги и многие срочные проблемы на самом деле не так уж важны.

Чтобы отыскать в своей «голубой зоне» тихое место и отдохнуть, возьмите на вооружение приведенные ниже рекомендации.

● Уменьшите посторонние шумы.

Сведите к минимуму время, затрачиваемое на телевизор, радио и Интернет, – это помогает уменьшить посторонние шумы. Большая часть электронных устройств лишь усиливает мысленную неразбериху и идет вразрез с понятием расслабления.

● Приходите раньше.

Планируйте время так, чтобы прийти на любую встречу на 15 минут раньше. Эта привычка снижает уровень стресса, связанный с общественным транспортом, опозданиями и выбором неверного маршрута. Она позволяет вам расслабиться и настроиться на предстоящую встречу.

Урок четвертый – на с. 14

По книге Дэна Бюттнера «Правила долголетия»

ДОВЕРИЕ БОГУ – КЛЮЧ К ИСЦЕЛЕНИЮ

На фоне сильного стресса у человека могут развиваться различные заболевания: сахарный диабет, ревматоидный артрит или даже рак. Как научиться избегать стрессов и правильно заботиться о своем душевном здоровье?

Веками людей интересовала эта невидимая, но очевидная связь между разумом и телом. Все, что мы думаем и чувствуем, о чем переживаем, влияет на наш организм. К примеру, существует тесная связь между стрессом, тревогой и желудочно-кишечными заболеваниями, такими как гастрит, язва желудка и др. Он также ослабляет нашу иммунную систему, способствует развитию остеопороза,

аутоиммунных заболеваний, депрессии, панических атак. С другой стороны, даже самые грозные заболевания отступают от оптимистично настроенных, позитивно мыслящих людей.

Итак, взаимосвязь разума и тела очень тесна. В Библии мы находим много тому подтверждений. К примеру, в книге Притчей 17:22 мы читаем:

«Веселое сердце благотворно, как врачевство, а унылый дух сушит кости...»

ОТВЕТ ОРГАНИЗМА

Под воздействием стресса в нашем организме происходит целый ряд изменений. Надпочечники вырабатывают гормоны, отвечающие за развитие множества изменений на фоне стресса. Прежде всего, вырабатываются адреналин, норадреналин и кортизол. Вот далеко не полный список воздействий этих гормонов.

◆ **Эндокринная система:** печень расщепляет накопленный в ней гликоген до глюкозы и отправляет ее в кровь, как результат – повышается уровень глюкозы в крови, что весьма нежелательно для людей, страдающих сахарным диабетом. Если человек длительно подвержен стрессу, то у него может развиваться сахарный диабет.

◆ **Дыхательная система:** стресс может спровоцировать спазм дыхательных путей, что может проявиться приступом астмы и панической атаки.

◆ **Сердечно-сосудистая система:** сердце начинает учащенно биться и повышается артериальное давление. При частых или затяжных стрессах у человека повышается риск возникновения гипертонии, инфаркта и инсульта.

◆ **Костно-мышечная система:** возрастает мышечное напряжение, что может привести к спастическим головным болям, мигрени и фибромиалгии.

◆ **Желудочно-кишечный тракт:** изжога, заброс желудочного содержимого в пищевод (рефлюкс), тошнота, рвота, язва желудка, диарея или запор.

◆ **Мужская половая система:** производство тестостерона и созревания сперматозоидов нарушается, что ведет к снижению эректильной способности.

◆ **Женская половая система:** нарушение менструального цикла, болезненные менструации, выраженный предменструальный синдром (ПМС), тяжелый климактерический синдром, снижение либидо.

◆ **Иммунная система:** снижение активности и повышение вероятности возникновения инфекций и рака.

БОРЬБА СО СТРЕССОМ

Стрессовые гормоны предназначены Богом как защита в критической ситуации: они помогают нам быстро и эффективно реагировать на опасность, не нанося при этом вреда организму. Однако такие стрессовые ситуации не случаются в нашей жизни ежедневно, и поэтому чрезмерное количество этих гормонов в крови может навредить. Если такие ситуации повторяются часто (например, пьющий буйный муж, проблемные дети и др.) или есть внутренний конфликт с самим собой, тогда уровень стрессовых гормонов постоянно повышен. И вот уже данная ситуация приводит к медленному, но верному нарушению здоровья человека.

Как же бороться со стрессом? Конечно же, универсальной формулой является следующее: избегать прогнозируемого стресса и правильно реагировать на непредвиденную стрессовую ситуацию. Но если все-таки стресс вывел нас из равновесия, что делать?

Интересно, что Бог создал в нашем организме антистрессовую систему. Одним из ее компонентов являются гормоны радости – эндорфины. Они производятся в основном в среднем мозге, шишковидной железе мозга и гипоталамусе, откуда поступают в кровь, спинной мозг и другие части мозга. Как только эндорфины выделяются, они прикрепляются к чувствительным рецепторам в нервной системе, снижая способность болевых раздражителей воздействовать на них и вызывать боль. Как результат, у человека стихает боль и наступает чувство спокойствия и удовлетворения, а также активизируется работоспособность иммунной системы.

Как повысить производство эндорфинов? Эндорфины вырабатываются, когда мы смеемся, проводим время с любимой семьей, близкими друзьями, занимаемся физическим трудом. Расслабляющий

массаж спины также способствует высвобождению эндорфинов. Таким же свойством обладает общая теплая ванна. Большое количество эндорфинов вырабатывается, когда мы проводим время в молитве и изучении Библии, особенно когда в Божьих обещаниях мы находим помощь, поддержку и утешение.

Одним из таких обещаний является обещание прощения: «Блажен, кому отпущены беззакония, и чьи грехи покрыты! Блажен человек, которому Господь не вменит греха, и в чьем духе нет лукавства!» (Пс. 31:1, 2). Прощенный человек назван блаженным, то есть счастливейшим человеком. Принятие прощения с благодарностью – это как лекарство от стресса.

Когда мы прощаем себя и других, наше тело буквально наполняется эндорфинами. Но как простить, если нам причинили такую боль? Как можно простить себя за то, что сделал или не сделал, хотя должен был сделать? Идите к Иисусу. В Евангелии от Марка 11:24 читаем: «Все, чего ни будете просить в молитве, верьте, что получите, – и будет вам», в том числе мы можем получить дар прощения. Если вы не хотите или не можете простить, просите, чтобы Бог дал вам это желание и верьте, что Он сдержит Свое обещание. Он даст и желание, и силу к действию.

Осознание того, что наш любящий Отец, наш всемогущий Бог на нашей стороне и желает нас спасти и поддержать, а не осудить и уничтожить, вселяет радость в сердце и уверенность в завтрашнем дне. А эта уверенность дает нам силы двигаться даже против общего течения бурлящей вокруг нас череды неудач. Это, в свою очередь, поможет нам преодолеть уныние и страх, а также нейтрализовать негативное влияние стресса на наш организм.

Автор: Алексей Остапенко

8 ПРИНЦИПІВ ЗДОРОВ'Я

Існує вісім простих принципів, як зберегти та відновити фізичне та духовне здоров'я. Дотримуючись цих принципів, ви зробите своє життя більш здоровим та щасливим.

СОНЯЧНЕ СВІТЛО



Сонячне світло позитивно впливає на функції організму людини: зміцнює імунну систему, нормалізує частоту пульсу, артеріальний тиск, рівень цукру в крові, сприяє виробленню мелатоніну, який забезпечує спокійний сон, покращує настрій, запобігаючи появі депресії.

Для покращення мікроклімату в приміщенні потрібно щодня провітнювати кімнати та відкривати штори для потрапляння прямих сонячних променів, адже вони вбивають мікроби.

Сонце відіграє також основну роль у забезпеченні організму вітаміном D, який утворюється в шкірі під дією ультрафіолетових променів. Щоб організм отримав добову норму вітаміну D, достатньо 15 хвилин на день проводити на сонці.

Влітку приймати сонячні ванни необхідно до 11 ранку або після 4 вечора, оскільки всередині дня сонце може завдати шкоди: викликати сонячні опіки та удари або спровокувати рак шкіри. Для здоров'я корисно щодня гуляти впродовж щонайменше 30 хвилин.

ЧИСТЕ ПОВІТРЯ

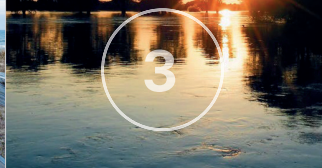


Щодня ми вдихаємо близько 8 тисяч літрів повітря. Дихання свіжим повітрям активізує кровообіг, сприяє очищенню легень, покращує розумову діяльність, апетит інтенсивність травлення, робить сон глибшим і спокійнішим.

Однак сьогодні переважну частину дня люди проводять у закритих, часом погано провітрованих приміщеннях. Тому необхідно намагатися уникати всіх отруйних та шкідливих речовин (наприклад, цигаркового диму), дбати про доступ свіжого повітря, якщо є змога, час від часу глибоко дихати свіжим повітрям біля відчиненого вікна.

Дуже важливе положення нашого тіла під час роботи. Якщо ми сидимо зігнувшись, то легені не можуть вільно розширюватися. Це перешкоджає повноцінному збагаченню їх киснем. Людям, котрі отримують недостатньо кисню через те, що більшість часу працюють в офісі з кондиціонерним повітрям, корисно спати вночі з відчиненими вікнами або кватирками.

ВОДА



Для підтримання водного балансу в тілі потрібно за добу пити близько 2 літрів води. Зранку корисно випивати 1-2 склянки води (краще теплої), і стільки ж – щоразу за 30 хвилин до вживання їжі. Бажано під час прийому їжі та впродовж 2 годин після нього нічого не пити, оскільки це знижує концентрацію шлункового соку та уповільнює травлення. У разі зневоднення людина стає дратівливою та вразливою, може відчувати головний біль і втому.

Багато хто часто помилково сприймає сигнал спраги за відчуття голоду. Щоразу, коли між прийомами їжі хочеться перекусити, слід випити склянку води, але не вживати її заміників (холодних напоїв, компоту, чаю, кави, молока тощо).

Організм постійно виділяє продукти обміну речовин, тому важливо щодня приймати душ або ванну. Якщо дозволяє стан здоров'я, корисно практикувати контрастний душ.

ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ



Рух тренує серце, знижує тиск, зміцнює м'язи, підвищує працездатність та витривалість, спалює зайві калорії, нормалізує рівень цукру в крові та артеріальний тиск, стимулює травлення. Фізична активність зміцнює імунну систему, захищає від інфекцій і зловиясних новоутворень.

Під час фізичних вправ в організмі людини виробляється гормон бета-ендорфін, який покращує настрій, знімає стрес, усуває симптоми депресії, робить нічний сон часом повноцінного відпочинку.

Доведено, що рух на свіжому повітрі значно корисніший, ніж у захищеному приміщенні. Найкраща та найдоступніша можливість підтримувати своє тіло в хорошій формі – активна ходьба. Щоденна фізична активність упродовж 30 хвилин дає помітний позитивний ефект. Важлива регулярність фізичних вправ: краще потроху щодня, ніж багато, але раз на місяць.

САНАТОРІЇ

Чудова нагода для кожного! Відпочинок, лікування, навчання та дивовижний світ відкриттів про Ваше здоров'я.

БАРВІНОК

м. Новий Розділ
Миколаївський р-н
Львівська обл.

+38 (093) 148-15-14
+38 (097) 389-81-81
+38 (050) 886-61-66
www.barvinok.name

ДЕСНА

вул. Осовківка, 40
с. Радичів
Коропський р-н
Чернігівська обл.

+38 (067) 197-78-07
+38 (095) 440-47-27
www.desna.info

БУКОВИНСЬКА ЧЕРЕШЕНЬКА

вул. Солонецька, 26
с. Багна
Вижницький р-н
Чернівецька обл.

+38 (050) 172-49-01
+38 (097) 935-28-17
www.chereshenka.com

ЗДОРОВ'Я – ЦЕ ЗАПОРУКА ЩАСЛИВОГО ЖИТТЯ!

8

ПРИНЦИПІВ ЗДОРОВ'Я

ВІДПОЧИНОК

5

Регулярний відпочинок, як і активна діяльність, є невід'ємною складовою життя. Бог дав людині шість днів для роботи, а сьомий день призначив для душевного та фізичного спокою.

Окрім щотижневого відпочинку, людині життєво необхідний щоденний повноцінний сон протягом 7-8 годин. Недосипання заважає сконцентруватися, ослаблює імунну систему, робить організм більш сприйнятливим до інфекцій, негативно позначається на настрої. Найефективніший сон до півночі. Саме в цей час виробляється гормон ендорфін, а в дітей – ще й гормон росту. Одна година сну до півночі прирівнюється до двох годин після.

Намагайтеся лягати спати й прокидатися в один і той самий час. Не слід наїдатися на ніч. Робіть прогулянки перед сном і короткі перерви в роботі протягом дня. Важливою умовою для здорового сну є внутрішній спокій. Віддайте свій душевний тягар Христу, адже Він обіцяв: «Прийдіть до Мене всі втомлені та обтяжені, – і Я заспокою вас!» (Матв. 11:28).

ХАРЧУВАННЯ

6

Практично всі необхідні поживні речовини (білки, жири, вуглеводи, вітаміни, мінерали, клітковину та ін.) ми можемо отримувати з рослинної їжі. Сучасні захворювання тварин зроби вживання в їжу м'яса серйозною загрозою для здоров'я. Доведено, що корисно вживати менше цукру та жирів, більше фруктів та овочів, особливо в сирому вигляді, а також більше продуктів із цілого зерна та горіхів.

Для органів травлення важливо харчуватися в один і той самий час та робити достатні перерви між вживанням їжі (4-5 годин), щоб шлунок повністю звільнився і відпочив.

Вечеряти слід не менш ніж за 4 години до сну, щоб сон сприяв повноцінному відпочинку. Для цього існує одне просте правило: снідайте, як король, обідайте, як принц, а вечеряйте (якщо в цьому є потреба), як жебрак. Ніколи не вживайте їжу поспіхом, ретельно пережовуйте її. Зробіть атмосферу трапези приємною.

СТРИМАННЯ

7

Стримання – це відмова від шкідливого та помірність у корисному. Нестриманість в усьому: їжі, питті, роботі, відпочинку, – завдає здоров'ю людини значної шкоди. Натомість гармонійна взаємодія всіх сил розуму, тіла та духу робить її щасливою.

Багато людей сьогодні приохотилися до куріння, вживання алкоголю, наркотиків, кофеїну, таблеток та інших стимуляторів. Єдиний безпечний шлях зберегти своє здоров'я – повністю відмовитися від них. Якщо вам не вистачає сили в боротьбі зі шкідливою звичкою, просіть допомоги в Бога, і ви здобудете перемогу. Адже Він пообіцяв: «Отож, якщо Син визволить вас, то справді будете вільні» (Івана 8:36).

Нашкодити собі можна й непомірністю в корисному (наприклад, переїсти хліба з висівками або працювати до повного виснаження на свіжому повітрі). Опануйте мистецтво помірності та стримання – і ви пізнаєте: менше часто приносить більше користі.

ДОВІРА БОГОВІ

8

Сучасні наукові дослідження свідчать, що довіра Богові покращує якість життя. Віра, молитва, служіння Господу і людям, дотримання Його заповідей роблять людину більш здоровою та задоволеною, а також продовжують тривалість життя.

Завдяки вірі люди звільняються від залежностей, життя набуває змісту, а сімейні взаємини – гармонії. Запорукою для такої довіри є молитва: «Хай буде воля Твоя». Люди з таким ступенем довіри знайдуть захист у Богові навіть під час життєвого «шторму».

Віра в Бога народжується під час вивчення Біблії та молитви. Моліться Богові! Господь подарує мир вашій душі. І жодні удари долі не зламають вас, ви матимете світлу надію, без страху дивитиметеся в майбутнє, незалежно від обставин. Бо Він обіцяв: «Не бійся, з тобою-бо Я, і не озирайся, бо Я Бог твій! Зміцню Я тебе, і тобі поможу, і правцею правди Своєї тебе Я підтримаю» (Ісаї 41:10).

САНАТОРІЇ

НАШ ДІМ

вул. Лісова, 36
с. Нові Обіходи
Немирівський р-н
Вінницька обл.

+38 (093) 639-59-79
+38 (067) 946-20-13
+38 (066) 041-14-94
www.ourhome.vin.ua

СОНЯЧНІ КАРПАТИ

с. Брестів
Мукачівський р-н
Закарпатська обл.

+38 (095) 897-40-77
www.sankarpat.com

ГАРМОНІЯ

вул. Овчаренка, 52
с. Хашево
Новомосковський р-н
Дніпропетровська обл.



+38 (099) 077-08-70
+38 (093) 147-53-23
www.garmonia.name

ГИДРОТЕРАПИЯ КАК ЛЕЧЕБНОЕ СРЕДСТВО

Не каждое заболевание нужно лечить лекарственными препаратами. Многие болезни поддаются лечению водными процедурами. И каждый человек, обладая определенными знаниями и навыками, может активно применять гидротерапию в своей жизни.

ГИДРОТЕРАПИЯ – это использование воды разных температур во всех трех ее состояниях – жидком, твердом (лед) и газообразном (пар) с профилактической и лечебной целью. Гидротерапия может укреплять тело, делать его устойчивым к неблагоприятным условиям внешней среды, закаляет, а также применяется для медицинских процедур при различных заболеваниях.

Использование воды в лечении болезней известно так же давно, как и сама лечебная практика. В трудах Гиппократов записи о гидротерапии встречались еще в 450 г. до н. э. Он утверждал, что холодные ванны стимулируют, а теплые – расслабляют, и водолечение помогает при многих болезнях, когда все другое уже перестало помогать.

Разновидностей процедур гидротерапии великое множество: горячие ножные ванны, паровая ингаляция, горячие припарки, пузырь со льдом, согревающий компресс, сидячая ванна, контрастный душ, растирание холодной или горячей рукавицей, обертывание мокрой простыней и др. Рассмотрим некоторые из них.

ГОРЯЧАЯ НОЖНАЯ ВАННА

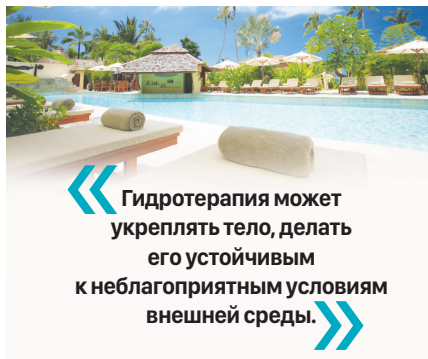
Горячая ножная ванна – это одна из разновидностей местной водной ванны. Она применяется отдельно и в сочетании с другими процедурами.

Эффект: увеличивает приток крови к ногам, уменьшает застой крови в голове и во внутренних органах (органах пищеварения, дыхания, малого таза), стимулирует иммунитет и потоотделение.

Показания: простуда, грипп (помогает предотвратить или сократить срок болезни), кашель, ангина, аллергический ринит; головная боль, мигрень, инсульт (уменьшает застойные явления в мозге); холодные ноги (стимулирует циркуляцию, согревает при ознобе); дисменорея, воспалительные процессы в матке и придатках, простатит; кровотечения из носа (уменьшает приток крови к голове); нервное напряжение, стресс, бессонница и усталость (расслабляет мышцы, успокаивает нервную систему); боль в какой-либо части тела (по причине камней в желчном пузыре, зубная, ушная боль, боль в желудке, спине); интоксикации (при необходимости стимуляции потоотделения); местное воспаление кожи ступней (кроме рожистого и гнойного); высокое артериальное давление.

Противопоказания: потеря чувствительности кожи и нарушение кровообращения, диабет, атеросклероз сосудов конечностей, облитерирующий эндартериит, нарушение циркуляции крови в венах ног (варикозное расширение вен, тромбоз), высокая температура тела (выше 38 °C).

При головных болях и ангине в воду можно добавлять сухую горчицу (1 ч. л. на 4 л воды). Если вы желаете снять первые симптомы простуды или ангины либо согреть пациента после переохлаждения, его необязательно полностью раздевать. Но если вы хотите, чтобы он хорошо пропотел или желаете поднять температуру тела на несколько градусов, то необходимо полностью раздеть и при этом использовать несколько одеял для укутывания. При применении горячей ножной ванны для снижения артериального давления человека не укутывают, одеялом покрывают только ноги до колен поверх таза с водой.



« Гидротерапия может укреплять тело, делать его устойчивым к неблагоприятным условиям внешней среды. »

По мере нагревания тела пациента положите на его голову холодный компресс и часто меняйте его (каждые 2-3 минуты), смачивая в тазе с холодной водой, во избежание перегрева мозга. Для охлаждения воды можно использовать лед или чистый снег.

Температура воды в начале должна быть 39,5–40 °C, потом постепенно доводить ее до 45,5 °C. Продолжайте процедуру в течение 20–30 минут или часа и даже более, если необходимо. Когда пациент начнет потеть, давайте ему пить теплую воду. В конце процедуры поднимите его ноги из воды и быстро облейте их холодной водой (иногда этого не нужно делать, например, в случае снижения артериального давления или перед массажем ног во время менструации). Положите ноги пациента на сухое полотенце, вытрите насухо и

дайте ему отдохнуть после процедуры 30–60 минут.

Если пациент весь пропотел, то необходимо сделать холодное обтирание всего тела по частям – бедра, руки, грудь, спина, всякий раз раскрывая только одну часть тела и в конце вытирая насухо и вновь укутывая.

РАСТИРАНИЕ ТЕЛА ВЛАЖНОЙ СОЛЬЮ

Кристаллы соли раздражают кожу и вызывают ответную реакцию организма, поскольку являются стимулирующим средством.

Назначение и эффект: для усиления сосудорасширяющего действия без нагрева или охлаждения, стимуляции кровообращения, улучшения нервной активности, усиления положительных эмоций и прилива жизненных сил, удаления отмерших клеток, как пилинг.

Показания: слабая реакция на тепло и холод, хронические расстройства пищеварительной системы, диабет (не растирать ноги!), вялое кровообращение, частые простудные заболевания, пониженное артериальное давление, общая слабость и сниженная сопротивляемость организма.

Противопоказания: повреждения на коже и язвы.

Процедура: добавьте в соль достаточное количество воды, чтобы она была вязкой (не сухой, не жидкой). Подготовьте горячую ножную ванну с температурой воды 40 °C. Поместив ноги пациента в ванну, накройте его простыней, оставьте открытой только одну часть тела, на которой проводится процедура. Сохраняйте тепло тела. Предварительно смочите обрабатываемую часть тела водой из ножной ванны. Энергично растирайте поверхность тела солью до тех пор, пока она не порозовеет. Обрабатывайте все части тела по очереди: руки, грудь и живот, спину, ноги. Смойте соль с помощью душа или обливая пациента водой из ведра. Тщательно вытрите пациента и примите меры к тому, чтобы сохранить тепло его тела.

Составила Людмила Кармелюк, микробиолог, инструктор здорового образа жизни пансионата «Наш Дом»

Использованные источники:

1. Дейл К., Томас Ч. Гидротерапия. – Заокский: «Источник жизни», 2002. – 160 с.
2. Фостер В. Новый старт: Пер. с англ. – 2-е изд. – Заокский: «Источник жизни», 2002. – 320 с.

ДЫШИТЕ ПРАВИЛЬНО!

Сегодня много говорят об энергетическом кризисе в Украине, однако каждый из нас может оказаться перед лицом энергетического кризиса в своем собственном организме. Бывает ли так, что утром вам трудно подняться с постели, а большую часть дня вы чувствуете себя усталым и разбитым? Одной из причин может быть неумение правильно дышать и, как результат, дефицит кислорода в организме.



Каждый, кто заботится о своем здоровье, должен проверить себя, правильно ли он дышит. Когда организм будет полностью получать необходимый ему кислород, это придаст дополнительную энергию и обеспечит более высокое качество жизни.

Большинство людей вдыхают лишь то количество воздуха, которое нужно для поддержания жизни, и не больше. Но этого явно недостаточно. Повышенное поступление кислорода при правильном дыхании улучшает память, повышает работоспособность, положительно сказывается на потенции. Недостаток же кислорода в первую очередь сказывается на деятельности высших центров головного мозга, парализуя волю и мышление.

Человек рождается с правильным механизмом дыхания, но по мере роста искусство полного дыхания постепенно утрачивается. В результате мы не используем свои легкие должным образом. Наше дыхание слишком поверхностно.

В стрессовой ситуации, когда нервы напряжены до предела, попробуйте остановиться и несколько раз глубоко вдохнуть. Набирайте полные легкие воздуха и медленно выдыхайте. Вы почувствуете некоторое расслабление, и нервное напряжение снизится.

ТИПЫ ДЫХАНИЯ

Существует три типа дыхания: верхнегрудное, нижнегрудное (или диафрагмальное) и брюшное. Все эти три типа необходимы при нормальном дыхании. Но самым физиологичным является брюшное дыхание. Понаблюдайте, как дышит ребенок. Его грудь лишь слегка расширяется, выступают нижние ребра, и его маленький животик поднимается с каждым вдохом. Когда он выдыхает, происходит обратное. Живот стягивается, нижняя часть груди опускается, грудная клетка становится меньше. Это нормальное дыхание.

Если понаблюдать за взрослыми, то легко заметить, что у них брюшная стенка практически не участвует в дыхании. Двигается в основном грудная клетка. Большинство взрослых разучились дышать правильно. Во многом это связано с напряженностью жизни и эмоциональными стрессами.

НЕПРАВИЛЬНОЕ ДЫХАНИЕ

Неполноценное дыхание снижает жизнеспособность организма и приводит к замедлению метаболических процессов. Поверхностным или полувинчатым дыханием чаще всего объясняется усталость, быстрая утомляемость, анемия и депрессия. Если вы замечаете какой-либо из этих симптомов, старайтесь дышать глубже, обращая больше внимания на мышцы брюшного пресса.

Неумение правильно дышать сказывается на памяти, творчестве, способности сосредоточиться. Это отражается и на чувствах: в состоянии дефицита кислорода человек легко раздражается, впадает в депрессию, тяжело переносит чувство вины.

Для улучшения функционирования мозга у пожилых людей ученые применяли кислород. Когда пациентов помещали в герметично закрытое помещение с повышенным содержанием кислорода в воздухе, у них отмечалось значительное улучшение всех функций головного мозга. Пациенты становились более активными и проявляли больший интерес к жизни, сон нормализовался.

ЭМОЦИИ И ДЫХАНИЕ

Новорожденный малыш дышит правильно. Но что же случается потом? Все начинается с того, что еще в раннем детстве родители резко приказывают ребенку: «Перестань кричать!» В ответ малыш перестает плакать, сдерживая дыхание. Ребенок подавляет обиду и, чтобы не закричать, опускает плечи, напрягает мышцы груди и шеи.

Подавление любого чувства или эмоции приводит к напряжению мышц, а это как раз и ограничивает дыхание. Когда человек взрослеет и сталкивается с более сильными стрессами, подавление дыхания усиливается. Человек скрывает свои чувства, вместо того чтобы выплескивать их, и всякий раз, когда это происходит, вновь задерживается дыхание. В итоге, человек привыкает неправильно дышать.

Таким образом, дыхание может отражать состояние душевного здоровья. При многих эмоциональных расстройствах

правильное дыхание – это ключ, который может принести облегчение и исцеление.

КАК НАУЧИТЬСЯ ДЫШАТЬ ПРАВИЛЬНО

Тренировка правильного дыхания начинается с оценки дыхательных привычек. Дышите, как обычно, и наблюдайте, как вы это делаете. Ответьте себе на такие вопросы:

«Как я дышу – через нос или через рот?» Дыхание через нос имеет физиологическое значение, потому что слизистая оболочка носа согревает, фильтрует и увлажняет вдыхаемый воздух. Этого не происходит, когда человек дышит ртом.

«Я дышу в одном и том же ритме или нет?» Мысленно перенеситесь на один-два дня назад. Не отмечалось ли у вас одышки или учащенного дыхания? С какой частотой вы дышите сейчас? Возьмите часы и сосчитайте количество вдохов за минуту. Нормальная частота дыхания – от 16 до 20 в минуту.

«Как глубоко я дышу, находясь в состоянии покоя? Поверхностное ли у меня дыхание, среднее или глубокое?» Обратите внимание на движение верхней части грудной клетки, нижних ребер, живота. Что происходит, когда вы делаете вдох и выдох? При правильном дыхании не заметно, как поднимается и опускается грудь. Правильное дыхание – это дыхание диафрагмой: при этом на вдохе живот наполняется воздухом и округляется, а на выдохе стягивается и возвращается в нейтральное состояние.

И напоследок: где бы вы ни жили, постоянно проветривайте помещение. Широко раскрывайте окна и выпускайте свежий воздух даже зимой. Пусть лучше в комнате будет холодный воздух, но с кислородом, чем теплый, но без него. Важнее всего проветривание спальни комнаты. Окна в ней должны быть открыты всю ночь большую часть года. Благоприятно используйте воздух, и вы почувствуете новый вкус к жизни!

Автор: Вернон Фостер, доктор медицинских наук

ЦЕНИТЕ СВОЕГО СУПРУГА

В суе будней семейной жизни мы склонны воспринимать своего супруга как нечто само собой разумеющееся. Мы перестаем замечать его достоинства и сильные стороны его характера и все чаще обращаем внимание на те недостатки и слабости, которые раздражают нас. Как научиться ценить своего спутника жизни и ежедневно выражать ему свою любовь и признание?

ВОСХИЩАЙТЕСЬ МУЖЕМ

Восхищение и одобрение отвечают самым главным потребностям мужчины. Женщина нуждается в том, чтобы быть любимой. Мужчине необходимо восхищение. «Если вы хотите, чтобы мужчина продолжал любить вас, от вас требуется лишь одно: восхищаться им, причем так, чтобы он знал об этом», — говорила Руфь Пиле, известный специалист в области семейных отношений. Эта маленькая житейская мудрость спасает многие браки от распада.

Жена глубоко ранит гордость своего мужа, игнорируя его способности и отказывая ему в восхищении, в котором он нуждается. Мужчина ценит уважение и одобрение со стороны других, однако есть человек, произвести впечатление на которого для него значительно важнее, чем на коллег, друзей или соседей. Это его жена.

Многие мужчины придают большое значение своим физическим данным. Такие мужчины хотят, чтобы восхищались их специфически мужскими качествами. Если ваш муж имеет такую склонность, восхищайтесь его силой и телосложением хотя бы во время такого прозаического дела, как работа в саду.

Мужество и преданность своему делу также заслуживают восхищения. А как насчет той суммы, которую он регулярно приносит домой? Многие женщины пользуются финансовой поддержкой всю жизнь без должной признательности за это.

Замечайте, что он делает с особым талантом, любовью и сноровкой. Склонен ли мужчина к технике, к математике или к чтению — все это может послужить для жены поводом

удовлетворить его потребность в высокой оценке.

Не мешает ли он вам уделять время своим собственным увлечениям? Помогает ли вам тем, что иногда моет посуду или выносит мусор? Удерживается от замечаний, если вы запоздали с обедом? Помнит годовщины и дни рождения? Во всех этих случаях он достоин признательности. Он не жалеет времени и сил, чтобы быть хорошим мужем и отцом? Если он едет по делам и предлагает взять сынишку с собой, чтобы вы имели возможность отдохнуть, пусть ваша признательность усилит его желание проводить время с ребенком.

У мужчин время от времени возникает желание радовать своих жен маленькими подарками и сувенирами, однако женщина может охладить желание мужа делать подарки, проявив неблагодарность в виде разочарования или критики. Возвратить подарок, обменять его на что-нибудь другое или забросить его куда-нибудь, не пользуясь, — это бестактность. Если вам решительно не нравится подарок, попользуйтесь им некоторое время, а затем спрячьте. Главный принцип в том, что следует отдать должное дарящему, а не подарку. Тщательно подбирайте слова и не скупитесь, чтобы выразить признательность за внимание, оказанное вам этим подарком.

ХВАЛИТЕ ЖЕНУ

Потребность в похвале так же естественна и необходима женщинам, как и мужчинам, но, к сожалению, большинство мужчин этого не понимают. Мужчина получает признание на работе и периодически поощряется прибавкой к зарплате, повышением в должности, премией. Основу деятельности

женщины составляет ведение домашнего хозяйства, содержание детей в чистоте и забота о муже. Однако в отличие от мужчины она не может надеяться на повышение в должности, прибавку к зарплате, награды и премии у себя дома. Несколько добрых слов похвалы, сказанных мужем, очень важны. Они могут погасить раздражение, вызванное однообразием ее труда.

Если женщина не чувствует признательности, она намеренно старается спровоцировать внимание к себе. Вспышки раздражения, сопровождающиеся слезами, истерики и сцены могут быть всего лишь отчаянными попытками привлечь к себе внимание.

Когда мой муж за мной ухаживал, мне трудно было желать большего в смысле любовной романтики — цветы, звонки, письма или открытки каждый день. И в браке он остался таким же внимательным. Он любит делать мне сюрпризы. Когда я возвращаюсь после командировки, он встречает меня в аэропорту, и в машине на переднем сидении лежат открытка с надписью «Счастливи, что ты опять дома» и конфеты или орехи.

Мой муж — рыцарь, внимательный и романтичный, делает меня по-настоящему счастливой. Но дело здесь не только во мне. За его поведением внимательно наблюдают сыновья-подростки. Благодаря примеру отца мир получит еще двух мужчин, с пониманием относящихся к потребностям женщины, которые станут прекрасными мужьями и отцами.

Кроме того, женщина жаждет снова и снова слышать от своего мужа, как она привлекательна. Compliments насчет ее волос, фигуры или платья всегда достигнут своей цели. Особенно это важно, если ей за сорок.

Многие женщины жалуются, что их мужья внимательны и ласковы только перед моментами интимной близости. Если мужчины хотят, чтобы их жены охотно отвечали на их сексуальное желание, им следует обращать внимание и на другие мелочи. Не забудьте взять жену за руку во время прогулки. Находясь на людях, отзовите ее в сторону, чтобы сказать несколько нежных слов. Опытные мужья идут навстречу этим маленьким слабостям женщины, поскольку знают, что немного воображения — и рыцарские жесты покорят женское сердце. Это стоит так дешево, однако именно это может предотвратить множество размолвок.

КАК СТАТЬ БОЛЕЕ ПРИЗНАТЕЛЬНЫМ ЧЕЛОВЕКОМ

Изучайте своего супруга.

Руфь Пиле говорит: «Если бы меня попросили дать один и только один совет молодой жене, то он был бы таков: «Изучай своего мужа... Изучай то, что он любит и что не любит, его сильные стороны и его слабости, его настроения и его манеры. Любить мужчину — это чудесно, но этого еще недостаточно. Чтобы жить с ним счастливо, вы должны знать его, а чтобы знать его, вы должны изучать его». Хороший совет для обоих супругов. Когда вы займетесь таким изучением, вы узнаете, что огорчает вашего супруга, а что заставляет его смеяться. Вы поймете, когда ваш супруг нуждается в ободрении, а когда ему требуется успокоиться и поразмыслить не горячась.

Изучение супруга должно продолжаться всю жизнь. Если вы прекратите этим заниматься, то с годами ваш супруг может



«вырасти» из вашего представления о нем. Если же постоянно изучать своего спутника жизни, вы можете узнать его чуть ли не лучше, чем вы знаете себя.

На бракоразводных процессах присутствуют супруги, которые не захотели тратить время, энергию или душевное тепло на то, чтобы лучше узнать друг друга. Они не смогли пойти навстречу потребностям своего супруга, не замечали определенные тревожные симптомы, пока у них еще было время что-то предпринять для улучшения своих отношений.

Наблюдайте за своим супругом. И тогда вы сможете заметить новые взгляды, качества и потенциальные или невыявленные способности вашего избранника, достойные похвалы. Забудьте о себе и попробуйте посмотреть на вещи с другой точки зрения. По мере того как вы будете учиться терпимости, вы обретете способность понимать, почему ваш супруг действует или думает иначе, чем вы. А это понимание, в свою очередь, расположит вашего супруга к открытости и полной откровенности по отношению к вам.

Слушайте своего супруга. Это прекрасный способ узнавать друг друга. Мы все жаждем иметь «резонатор» наших идей, надежд, мечтаний, амбиций, проблем и внутренних конфликтов, которые трудно решить в одиночку. Мы все нуждаемся в ком-то, кому бы могли доверять наши сокровенные мысли и чувства без страха натолкнуться на насмешку или неприятие. Проявляйте заинтересованность, задавайте вопросы, на которые вашему супругу будет интересно или приятно отвечать. Каждому нужен хороший слушатель.

КАК ВЫРАЖАТЬ ПРИЗНАТЕЛЬНОСТЬ

Выражайте свои чувства словами. Некоторые люди считают, что любовь и признательность – это только

чувства и отношения, и их невозможно выразить словами. Другие молчат, предполагая, что их супруг и так знает об их чувствах.

Когда вы вслух произнесете то, что вы чувствуете друг ко другу, то обнаружите, что ваша любовь значительно глубже, чем вы предполагаете. Поначалу вы можете чувствовать себя немного неловко, выражая свою при-



«Мы обладаем способностью исцелять или ранить друг друга, можем вдохнуть новые силы или опустошить, можем помочь или быть помехой. В наших силах дать своему супругу почувствовать себя важным, интересным, жизнерадостным человеком или неполноценным и никому не нужным.»

знательность словами, однако не отступайте. Ваш супруг нуждается в том, чтобы слышать от вас, что вы чувствуете в душе по отношению к нему. Возможно, вы считаете, что достаточно выражать свою признательность другими способами: ведя домашнее хозяйство, материально поддерживая семью или готовя любимые блюда. Однако все это не может заменить столь необходимых нам всем слов признательности.

Выделяйте конкретные черты. Когда вы выражаете похвалу, избегайте обобщений, они возбуждают любопытство или приведут в недоумение относительно того, что же вы хотите сказать. Похвалите конкретный поступок или черту характера, не провоцируя дальнейшие уточнения.

Не льстите. Лесть и похвала – разные понятия. Первое является неискренним, второе же – искренним. Первое преследует эгоистические цели, второе отвечает потребностям супруга. Первое везде порицается, второго ждут все. Кто-то сказал: «Не бойся врагов, которые нападают на тебя. Бойся друзей, которые льстят тебе». Оценка по достоинству и похвала основываются на реальных чертах характера или поступках.

Хвалите каждый день. Похвала способствует созданию положительного образа своего «я». Прилагайте усилия, чтобы стать признательным супругом. Возьмите себе за правило каждый день отмечать качества, достойные похвалы, в каждом члене семьи. Ежедневное выражение теплых чувств и упоминание о достоинствах другого являются наиболее эффективным способом сглаживания острых углов в семейной жизни.

Вместо того чтобы критиковать мужа или жену за поступок, который вам не нравится, похвалите его (ее), когда он (она) скажет или сделает то, что вы одобряете. Апеллировать к добрым чувствам – это метод, творящий чудеса как со взрослыми, так и с детьми.

В браке мы всегда оказываем влияние друг на друга – положительное, отрицательное или пассивное. Мы обладаем способностью исцелять или ранить друг друга, можем вдохнуть новые силы или опустошить, можем помочь или быть помехой. В наших силах дать своему супругу почувствовать себя важным, интересным, жизнерадостным человеком или неполноценным и никому не нужным. Лучший способ исцелить, вернуть силы и помочь – это похвала.

Автор: Нэнси Ван Пелт, семейный консультант



МЕСТО, ГДЕ ОБИТАЕТ РАДОСТЬ

Семья должна быть местом, где царят радость, вежливость и любовь; в семьях, которым присущи эти качества, всегда пребывают счастье и мир. Несчастья и беды могут нахлынуть на семью, но они являются неизбежной участью всех людей. Пусть терпение, благодарность и любовь хранят в сердце солнечный свет даже в самый пасмурный день. В таких домах присутствуют ангелы Божьи.



Пусть муж и жена научатся тому, как сделать счастливыми друг друга, и никогда не забывают проявлять нежность и предусмотрительность друг к другу, совершать маленькие добрые поступки, которые делают жизнь яркой и радостной. Между мужем и женой должно быть полное доверие. Они должны вместе обсуждать свои обязанности. Им следует вместе работать для высшего блага своих детей. Им нельзя в присутствии детей критиковать намерения друг друга или подвергать сомнению суждение другого. Пусть жена заботится о том, чтобы не затруднить влияние отца на детей. Пусть муж поддерживает дело рук своей жены мудрым советом и с любовью ободрает ее.

Автор: Эллен Уайт

2Я
одне
жизни



Норе.UA
телеканал Надія

Вівторок
22:00

Дивіться нас в кабельних мережах, Інтернеті, на моб. додатках і на супутнику ASTRA 4A

Продолжение

УРОК ЧЕТВЕРТЫЙ. РАСТИТЕЛЬНАЯ ПИЩА: «ПРОДУКТЫ ДОЛГОЛЕТИЯ»

Откажитесь от мяса
и консервированных
продуктов



Мы обладаем большим контролем над продолжительностью жизни, чем кажется. Здоровый образ жизни может прибавить как минимум десять лет жизни и спасти от многих заболеваний. Как питаются жители «голубых зон» и в чем секрет их долголетия?

Большинство жителей Никоя, Сардинии или Окинавы никогда не пробовали продукты, подвергнутые технологической обработке, сладкие газированные напитки или маринованные закуски. Большую часть жизни они питались небольшими порциями необработанной пищи. Они отказались от мяса, точнее, у них попросту не было возможности им питаться, разве что в редких случаях.

Традиционно жители этих мест питаются тем, что выращивают в собственном огороде. Особо последовательные адвентисты из Лома Линды вообще полностью отказываются от мяса. В своем рационе они руководствуются рекомендациями книги Бытие 1:29: «И сказал Бог: „Вот, Я дал вам всякую траву, сеющую семя, какая есть на всей земле, и всякое дерево, у которого плод древесный, сеющий семя: вам сие будет в пищу“».

Ученые проанализировали шесть различных исследований, в которых приняли участие тысячи вегетарианцев, и обнаружили, что те, кто свел потребление мяса к минимуму, живут дольше. Некоторые люди переживают, что растительная пища не обеспечивает достаточного количества белков и железа. Но все дело в том, как говорит доктор Лесли Литл, что людям старше 19 лет нужно всего лишь 0,8 г протеинов на каждый килограмм массы тела, т. е. в среднем 50–80 г белка ежедневно.

«Наш организм не хранит белки, — поясняет доктор. — Лишние белки превращаются в калории, которые, если не расходуются, превращаются в жир. Хотя нам не нужно много белка в рационе, рекомендуется потреблять некоторое его количество с каждым приемом

пищи. Белки помогают утолять голод и поддерживать стабильный уровень сахара в крови, колебания которого и вызывают чувство голода».

Аналогично большинство из нас (за исключением женщин в предклимактерический период) могут получить достаточно железа из обогащенных круп. Избыточное содержание железа может нанести вред организму, поскольку способствует выработке свободных радикалов.

Основу всех культур питания, способствующих долголетию, составляют бобовые, зерновые и овощи. Сардинские пастухи берут с собой на пастбище хлеб из муки сорта «семolina». У жителей Никоя ни одна трапеза не обходится без кукурузных лепешек.

А продукты из цельного зерна являются важнейшим компонентом рациона адвентистов. Эти продукты — источник клетчатки, антиоксидантов, всех необходимых минералов, антираковых веществ (нерастворимая клетчатка), веществ, снижающих уровень холестерина и предотвращающих образование тромбов.

Бобовые — неотъемлемая составляющая кухни всех «голубых зон». Рацион, богатый бобовыми, способствует снижению частоты возникновения инфарктов и вероятности развития рака кишечника. В бобовых содержатся флавоноиды и клетчатка, снижающие риск развития инфарктов, это прекрасный источник протеинов.

Тофу (творог из соевых бобов), обязательный продукт в рационе окинавцев, нередко сравнивается с хлебом во Франции или картошкой в Восточной Европе. Правда, на одном хлебе или картофеле прожить нельзя, а тофу является практически идеальным продуктом: в нем мало калорий, много протеина и минералов, отсутствует холестерин, зато присутствуют все аминокислоты, необходимые человеческому организму. К тому же он экологически безвреден.

Превосходный источник протеинов без вредных побочных эффектов

мяса, тофу содержит фитоэстрогены, оказывающие благотворное воздействие на сердце у женщин. Кроме того, фитоэстрогены значительно снижают уровень холестерина и способствуют укреплению кровеносных сосудов.

Большинство опасений связано с красным и технологически обработанным мясом, например ветчиной. Доктора Роберт Кейн и Роберт Батлер утверждают, что при планировании рациона очень важно грамотно распределить калории между сложными углеводами, жирами и протеинами, сведя к минимуму трансжиры, насыщенные жиры и соль.

«Самое главное — есть то, в чем нуждается организм, и отказаться от всего лишнего, — поясняет доктор Кейн. — Вы можете перейти на растительную диету, но огромное число вегетарианцев вместе с сыром, молоком и другими продуктами потребляют больше холестерина, чем его содержится в небольшой порции мяса».

Орехи — вероятно, самый поразительный элемент из всех «продуктов долголетия». Согласно исследованию, объектом которого стали адвентисты седьмого дня, те, кто употреблял орехи по крайней мере пять раз в неделю, в два раза реже страдали заболеваниями сердца по сравнению с теми, кто употреблял орехи не так часто.

Управление по санитарному надзору за качеством пищевых продуктов и медикаментов США включило орехи в первую декларацию здоровья. В 2003 г. Управление выпустило «декларацию здоровья», в которой говорилось: «Научные свидетельства предполагают, но не доказывают, что ежедневное потребление 42 г орехов с низким содержанием насыщенных жиров и холестерина может предотвратить риск развития заболеваний сердца».

Исследования показывают, что орехи защищают сердце, снижая уровень холестерина в крови. Во время масштабного исследования населения, проводимого Школой медицины Гарвардского университета, выяснилось, что люди,

употребляющие орехи, реже страдают от ишемической болезни сердца по сравнению с теми, кто употребляет их редко или вообще не ест. Исследования здоровья адвентистов (АНБ) показало, что люди, употребляющие по 56 г орехов пять раз в неделю, живут в среднем на два года дольше, чем те, кто орехи не ест.

«Мы не знаем, в чем причина: в волшебных свойствах орехов или в том, что люди, их употребляющие, не питаются фастфудом. Однако по имеющимся результатам явно заметно их благотворное воздействие», – говорит доктор Гэри Фрейзер, руководитель исследования АНБ.

Одно из объяснений предполагает, что орехи богаты мононенасыщенными жирами и растворимой клетчаткой, которые снижают уровень холестерина ЛПНП, говорит он. Они также являются неплохим источником витамина Е и других веществ, полезных для сердца. Лучшими считаются миндаль, арахис, фисташки, фундук, грецкие и кедровые орехи.

Бразильский орех, кешью и австралийский орех содержат чуть больше насыщенных жиров и менее желательны. Но, тем не менее, все орехи полезны.



ПРИВОДИМ НЕКОТОРЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ:

● **Каждый день съедайте по 4-6 порций овощей.** Рационы «голубых зон» включают минимум два вида овощей во время каждого приема пищи.

● **Ограничьте употребление мяса.** Долгожители «голубых зон» потребляют мясо крайне редко.

● **Устройте выставку фруктов и овощей.** Поставьте в центре кухонного стола красивую вазу с фруктами. Вместо того чтобы прятать овощи и фрукты в нижних отсеках холодильника, поместите их на видном месте.

● **Не забывайте о бобовых.** Бобовые являются неотъемлемым компонентом рациона жителей всех «голубых зон». Пусть бобовые или тофу станут главным украшением ваших обедов и ужинов.

● **Ешьте орехи каждый день.** Исследование здоровья адвентистов показывает, что продлению жизни способствуют любые орехи. Но запомните: 30 г орехов обычно содержат 160-200 ккал. Всегда держите в запасе орехи, в идеале – в упаковках по 50 г или меньше. Можно держать их в холодильнике, чтобы сохранить свежими.

Продолжение следует...

По книге Дэна Бюттнера «Правила долголетия»

• РЕЦЕПТЫ •

СУП-ПЮРЕ ИЗ ШАМПИНЬОНОВ И КАПУСТЫ БРОККОЛИ

Ингредиенты:

- 1 кочан капусты брокколи
- 3 клубня картофеля
- 2 средние луковицы
- 500 г шампиньонов
- 1 корень пастернака
- 50 мл растительного масла
- соль по вкусу



4-6 порций
Время приготовления – 50 минут

Приготовление

Брокколи разделить на соцветия. Картофель очистить и крупно нарезать. Лук также нарезать крупно. Шампиньоны отварить. Корень пастернака помыть, очистить и крупно нарезать. Все овощи залить водой так, чтобы они были полностью покрыты. Варить до готовности. Грибы потушить «по соте» 10 минут. Добавить в овощи. Взбить овощи и грибы погружным блендером до однородной консистенции. Посолить по вкусу. Перед подачей по желанию добавить 1-2 ст. ложки соевой сметаны.

КАРТОФЕЛЬНЫЕ БУРГЕРЫ

Ингредиенты:

- 1 стакан сырого картофеля
- 1 стакан молотых сухарей
- 1 большая луковица
- 0,5 стакана орехов
- 1 ч. л. соли без горки
- 2 ст. л. жидкости (сок картофеля)
- 0,5 ч. л. чеснока
- 1 ст. л. пшеничной муки
- 1 ст. л. растительного масла



Приготовление

Картофель натереть на мелкой терке. Лук, чеснок и орехи измельчить. Смешать все продукты, сформировать котлеты и испечь в духовке на смазанном маслом противне. Подавать к салатам или сделать гамбургер.

КОТЛЕТЫ

Ингредиенты:

- 1 кг капусты
- 1 луковица
- 0,5 стакана манной крупы
- 0,5 стакана муки
- 2 зубчика чеснока
- зелень
- растительное масло
- панировочные сухари
- соль и специи по вкусу



Приготовление

Капусту разрежьте на 4 части и варите в соленой воде 8-10 минут. Откиньте на дуршлаг, пропустите через мясорубку вместе с луком и отожмите, чтобы удалить воду. Пропустите чеснок через пресс. Укроп мелко нарежьте. К капусте добавьте чеснок и зелень. Посолите, приправьте специями по вкусу. Добавьте муку, манную крупу, тщательно перемешайте. Сформируйте из этой массы котлеты, обваляйте в панировочных сухарях и слегка обжарьте на растительном масле.

ПИРОЖНОЕ «КАРТОШКА»

35-50 штук
Время приготовления – 25-35 минут

Ингредиенты:

- 1 кг фиников
- 0,5 стакана измельченных грецких орехов
- 2,5 стакана панировочных сухарей
- 4 ст. л. порошка кэроба
- 1 ч. л. натуральной ванили с сахаром
- 0,5 стакана растительного масла без запаха (по желанию)
- 0,5 стакана подсушенного арахиса
- кокосовая стружка



Приготовление

Финики очистить от косточек и перекрутить через мясорубку. Таким же способом измельчить арахис. Соединить все ингредиенты, кроме кокосовой стружки. Сформировать в форме конфет или пирожных «Картошка». Обвалять в кокосовой стружке.

ВОЗДЕРЖАНИЕ – УМЕНИЕ ВЛАДЕТЬ СОБОЙ

Далеко не все по-настоящему понимают, что такое быть сильной личностью и уметь воздерживаться. Сдержанность – это разумность во всем и, в частности, в том, что связано со здоровьем.



Молодой человек купил себе замечательную лодку с небольшим мотором и прицепом. Лодка выглядела чистой и аккуратной. И так как он купил ее с рук, цена была не очень высокой. Желая поскорее опробовать свое приобретение в деле, юноша пригласил нескольких друзей покататься с ним на озере. Они нашли хорошее место и спустили лодку на воду. Лодка хорошо шла, и группа направилась к небольшому отдаленному островку.

Вытащив лодку на берег, друзья решили исследовать остров. Через некоторое время они вернулись, чтобы отправиться домой. После того как они отчалили, раздался всплеск – лодка перевернулась, и трое друзей оказались в холодной воде. К счастью, спасатели прибыли вовремя и все обошлось без осложнений. Что же случилось? В основе корпуса была одна прогнившая доска. Когда лодка находилась на берегу и волны ударяли в нее, деревяшка треснула. Одной трещины оказалось достаточно, чтобы лодка перевернулась.

Не похожа ли эта история на нашу жизнь? Мы можем быть тверды, принципиальны и непоколебимы во многом. Но если в чем-то одному не верили себя Господу, мы рискуем оказаться в моральной, духовной и даже физической бездне.

Анализируя свою собственную жизнь, мы можем выявить те аспекты, в которых нам не хватает баланса: например,

труд, недостаточная физическая активность (или, наоборот, перегрузки), переедание – этот список можно продолжить. Мы можем проводить слишком много времени в социальных сетях и в Интернете вообще. Технологии сами по себе хороши, но способны вызвать зависимость, если пользоваться ими без должного контроля. Во всем нужно проявлять воздержание.

Воздержанность – это самоограничение: умеренность в полезном и полный отказ от всего вредного. Это подразумевает определенный образ жизни, а не просто перечень неприемлемых вещей и стилей поведения, а также подчеркивает важность чувства меры: ведь принести вред может даже хорошее, если его слишком много.

Гармоничное и здоровое взаимодействие всех сил ума и тела делает человека счастливым; и чем более возвышенны и утонченны эти силы, тем более чистым и неомраченным будет это счастье.

Те, кто напрягают все силы, лишь бы успеть выполнить побольше работы за определенный срок, и продолжают трудиться, даже когда здравый смысл подсказывает им, что пора бы отдохнуть, никогда не бывают в выигрыше. Такие люди как бы живут в кредит. Они тратят жизненную силу, которая понадобится им в будущем. А когда приходит время, они терпят крах, потому что уже бездумно растратили энергию, которая им теперь так нужна.

Приходит час нужды, их физические ресурсы уже истощены.

Всякий, кто нарушает законы здоровья, рано или поздно страдает от своей беспечности. Бог снабдил нас телесной крепостью и силой, которая нужна нам в разные периоды нашей жизни. Если мы бездумно растратим эту силу в результате постоянного перенапряжения сил, то придет время, когда она нам понадобится, а ее не будет.

Невоздержание в еде – когда человек ест слишком часто, слишком много и слишком жирную, нездоровую пищу – также наносит огромный ущерб надлежащему функционированию пищеварительных органов, влияет на мозг и на способность человека здраво рассуждать, мешая ему мыслить и поступать рационально, спокойно и правильно. Аппетит всегда должен подчиняться нравственному и умственному контролю. Тело должно быть слугой разума, а не разум – тела.

Но даже самые волевые из нас не могут достичь истинного баланса во всем без прочной опоры на силу нашего милосердного и всемогущего Бога, который не только сотворил людей, но и поддерживает нас, укрепляет нашу волю и наделяет способностью делать мудрый выбор.

Помните: **«Долготерпеливый лучше храброго, и владеющий собою лучше завоевателя города»** (Притч. 16:32).

Подготовила Марта Рудко

МОЯ ЗДОРОВАЯ СЕМЬЯ

№ 5 (100) 2017
СПЕЦВЫПУСК

Издатель – издательство
«Джерело життя»

Ответственный за выпуск –
директор издательства
«Джерело життя»
Василий Джулай

Главный редактор
издательства
Лариса Качмар

Ответственный редактор
Анна Борисовская

Редколлегия
Сергей Луцкий – директор отдела
здоровья УУК, глава редколлегии
Алексей Остапенко – директор
«Благотворительного фонда
здоровой жизни»
Петр Сироткин – директор отдела
семейного служения УУК
Татьяна Остапенко – семейный
врач пансионата «Наш Дом»
Рита Заморская – магистр
общественного здравоохранения
Ирина Исакова – семейный
консультант
Мирослава Луцкая – провизор

Медико-биологическая
экспертиза
Владимир Малик – доктор
медицинских наук, профессор
Орест Паламар – кандидат
медицинских наук

Корректоры
Елена Белоконь

Дизайн и верстка
Юлия Смаль

Ответственная за печать
Тамара Грицок

Тираж 10 000 экз.
Адрес: 04071, г. Киев,
ул. Лукьяновская, 9/10-А
E-mail: zdorovuij@gmail.com

Тел.: (044) 467 50 73 –
ответственный редактор
(044) 425 69 06 –
заказ книг и газет

Редакция оставляет за собой право печатать материалы в дискуссионном порядке, не разделяя взглядов автора, а также редактировать и сокращать тексты. Авторские оригиналы не рецензируются и не возвращаются. Объявления, реклама и письма читателей печатаются на языке оригинала. Ответственность за содержание статей несет автор.

Узнай больше на:

www.lifesource.com.ua

Контактные данные
распространителя:



КОНТАКТ-ЦЕНТР
НАДЕЖДА
contact.hope.ua

Телефонная линия
доверия работает
специально для вас

Здесь вас выслушают, поймут,
утешат, окажут помощь
и поддержат в молитве

Молитвенная ПОМОЩЬ

- Консультация священнослужителя
- Молитвенная поддержка
- Изучение Библии

Вы можете связаться с нами любым удобным для вас способом:



24/7

0 800 30 20 20
(бесплатно по Украине)



S contact-hope



molitva@hope.ua