

Здоровье – первое богатство, счастливое супружество – второе.

# МОЯ ЗДОРОВАЯ СЕМЬЯ

№ 6 (101) 2017

500 РОКІВ  
РЕФОРМАЦІЇ

## БЕРЕГИТЕ ПОЧКИ! 2



### КАК ОТКОРРЕКТИРОВАТЬ ОСАНКУ?

Корректировать проблемы с осанкой можно с помощью лечебной физкультуры. Существует ряд универсальных упражнений, которые помогают заботиться о здоровье позвоночника.

### КАК ПОМОЧЬ ПОДРОСТКУ СПРАВИТЬСЯ С ДЕПРЕССИЕЙ?

Подростковый возраст – это особенный, непростой период в жизни взрослеющего ребенка и всей его семьи. Его еще называют тестом «Какие вы родители». Как помочь подростку в этом возрасте?

4

9

### ПРОДУКТЫ ПИТАНИЯ: ПРАВДА И МИФЫ

Сегодня существует много мифов о чудо-средствах, которые якобы могут избавить человека от болезней и привести к быстрому выздоровлению. Как отличить правду от мифа?

14

# БЕРЕГИТЕ ПОЧКИ!

Хроническая болезнь почек (ХБП) – одна из распространенных причин преждевременной смерти людей, поскольку часто провоцирует развитие почечной недостаточности (ПН).

**ХБП** встречается у каждого десятого жителя Земли, что практически эквивалентно распространности артериальной гипертензии и сахарного диабета. Большинство из этих людей не знают о наличии болезни вплоть до развития серьезных изменений в организме. Длительное время это заболевание никак себя не проявляет. В этом ХБП схожа с другими «тихими убийцами» – сахарным диабетом и артериальной гипертензией, которые также длительное время незаметны.

Поскольку риск развития заболевания с возрастом увеличивается, в среднем каждый второй человек 30-64 лет имеет склонность к развитию данной патологии в последующие годы жизни. Почечная недостаточность сама по себе, как и ее серьезное осложнение – сердечно-сосудистые заболевания (ССЗ), является жизнеугрожающим состоянием, которое может привести к летальному исходу.

## КАК ОПРЕДЕЛИТЬ, ЗДОРОВЫ ЛИ ВАШИ ПОЧКИ?

Каждые 30 минут наши почки пропускают через себя всю кровь, содержащуюся в нашем организме, и отфильтровывают из нее в мочу все то, что должно быть выведено. Сделав анализ крови и мочи, мы можем определить, хорошо ли работают наши почки.

Одним из наиболее показательных анализов является определение скорости клубочковой фильтрации (СКФ) – скорости, с которой кровь способна фильтроваться клубочками почек. В норме она составляет 80-120 мл в минуту, и чем меньше этот показатель, тем выше вероятность развития почечной недостаточности и необходимости искусственной фильтрации крови (гемодиализа). Например:

≥ 90 мл/мин – норма,  
60-89 мл/мин – группа риска,< 60 мл/мин – наличие заболевания. Если СКФ < 15 мл/мин, тогда человеку проводят гемодиализ.

Кроме того, врач может назначить анализ крови на определение уровня креатинина, мочевины и мочевой кислоты – почечные пробы. В случае заболевания почек их способность выводить

эти вещества с мочой снижается, а значит, они со временем накапливаются, что выражается в повышении их уровня в крови. Оценив результаты исследования, врач может сделать заключение о функционировании почек.

Еще один важный анализ – общий анализ мочи. Он покажет, что именно выводят почки и в каком количестве. Наиболее значимый показатель – содержание белка в моче. В норме он не должен превышать 0,033 г/л. Если ваш показатель выше, то это может быть сигналом к дальнейшему обследованию. Чтобы более детально исследовать выявленную проблему, врач может назначить также дополнительные анализы.

## Подготовка к сдаче анализов крови

**1** За 12-14 дней до забора крови исключить, по согласованию с врачом, прием следующих медикаментов: кортикотропин, кортизол, тироксин, метилпреднизолон, мочегонные препараты. Если их отмена невозможна, то при сдаче крови следует указать, какие препараты и в какой дозе вы принимаете.

**2** За 4-5 дней до проведения анализов из рациона необходимо исключить жирную, жареную пищу и избыток белковых продуктов.

**3** За 1-2 дня до проведения анализов рекомендуется исключить курение, алкоголь, чрезмерные физические нагрузки.

**4** Не забудьте с утра натощак выпить 1 стакан воды.

Если изменения в моче и крови сохраняются более 3 месяцев, тогда можно

говорить о наличии ХБП. Кроме анализов крови и мочи о ХБП свидетельствуют стойкие изменения в структуре почек, видимые на УЗИ и при биопсии почек.

## Симптомы

Нижеперечисленные симптомы могут натолкнуть на мысль о заболевании почек, однако помните, что ХБП – это коварная болезнь, которая дает о себе знать уже в запущенном состоянии, поэтому не дожидайтесь появления симптомов.

- Отеки стоп, голеней, лица, рук.
- Боли и дискомфорт в поясничной области.
- Изменение вида мочи (красная, буря, мутная, пенистая, содержащая «хлопья» и осадок).
- Учащенные позывы на мочеиспускание, императивные позывы (трудно терпеть), затрудненное мочеиспускание (вязлая струя).
- Уменьшение суточного количества мочи (менее 500 мл).
- Необычно обильное мочеиспускание (полиурия) при обычном питьевом режиме свидетельствует о нарушении процесса концентрирования мочи почками ночью (регулярные позывы на мочеиспускание во время сна).
- Постоянное чувство жажды.
- Плохой аппетит, отвращение к мясной пище.
- Общая слабость, недомогание.
- Одышка, снижение переносимости нагрузок.
- Повышение артериального давления, нередко сопровождающееся головными болями и головокружениями.
- Боли за грудиной, учащенное сердцебиение или перебои в работе сердца.
- Кожный зуд.

## Факторы риска поражения почек

- 1 Возраст.** С возрастом у большинства людей наблюдается снижение активности функционирования почек.
- 2 Диабет** – вторая по распространенности причина почечной недостаточности. Кроме того, диабет увеличивает риск возникновения инсульта, инфаркта, сердечной недостаточности. У одного из трех человек, страдающих диабетом, отмечается почечная недостаточность. Риск ее развития увеличивается, начиная с состояния предиабета (состояние

### Содержание некоторых индикаторов функции почек в жидкостях организма в норме

Показатель	Концентрация
Мочевина (кровь)	3.33-8.32 ммоль/л
Креатинин (сыворотка или плазма крови)	53-106.1 мкмоль/л
Мочевая кислота (сыворотка крови)	Мужчины: 0.12-0.46 ммоль/л Женщины: 0.12-0.38 ммоль/л

организма, предшествующее стойкому повышению сахара в крови; возникает на фоне избыточной массы тела и низкой физической активности).

**3 Гипертония.** У одного из пяти взрослых людей, страдающих гипертонией, отмечается хроническая почечная недостаточность.

**4 Аутоиммунные заболевания,** чаще всего глюмерулонефрит.

**5 Избыточная масса тела и ожирение.**

**6 Воздействие медикаментов и токсических веществ,** поступающих из пищи, напитков и окружающей среды.

**7 Избыток белка в пище.**

**8 Курение, наркотики, алкоголь.**

**9 Инфекции мочевыделительной системы и мочекаменная болезнь.**

**10 Раса.** Афроамериканцы более склонны к развитию почечной недостаточности и ее быстрому прогрессированию.

## ФОСФОР

Ожирение, диабет, гипертония и курение приводят к нарушению работы почек. Но ученые начали расширять этот список и включили в него также фосфор, поступающий в организм человека из продуктов питания. Он является естественным компонентом мяса, зерновых, молочных и многих других продуктов. Однако в последние десятилетия компании стали добавлять в производимую продукцию соединения фосфора (натрия фосфат, фосфорную кислоту). В 2010 г. в США был исследован состав 2400 промышленно произведенных продуктов. Оказалось, что в 44 % из них содержится фосфор!

Фосфаты добавляют с целью загустить, гомогенизировать (сделать однородным), увлажнить, распустить конечный продукт. Однако избыточное количество фосфора вредит здоровью человека, особенно он опасен для людей с заболеваниями почек. У них фосфор плохо выводится из организма и накапливается в нем, способствуя развитию ССЗ и ухудшая работу почек. А как обстоят дела с людьми, у которых функция почек не нарушена?

Фремингемское исследование показало, что у здоровых людей с повышенным уровнем фосфора в крови более 1,29 ммоль/л риск развития хронической почечной недостаточности в последующие 25 лет удваивался.

Также на этом фоне увеличивается жесткость сосудистой стенки, возрастает риск сердечной недостаточности и риск внезапной смерти по причине ССЗ. Если человек съедает около 1400 мг фосфора, в его организме начинают происходить патологические изменения. Среди участников исследований доктора Ченга из

Университета Джона Хопкинса каждый третий человек употреблял более 1400 мг в день, что в 1,4 раза превышает рекомендуемое потребление.

Каким образом фосфор вредит сердцу и почкам? Это происходит вследствие взаимодействия фосфора и кальция в организме. Когда уровень фосфора в крови повышается, это вызывает увеличение уровня кальция в крови, и он начинает оседать в стенке сосудов, так как клетки сосудов под действием фосфора начинают вести себя как костные клетки и накапливают в себе кальций. Жесткие сосуды создают повышенное сопротивление насосной функции сердца, и наш «насос» постепенно слабеет и выходит из строя.

Когда уровень фосфора повышается, также выделяется гормон, который стимулирует почки выводить его из организма. Его называют фактором роста фибробластов 23 (FGF23), и он является сильным токсином для клеток сердца. В экспериментах с животными он вызывал гипертрофию (увеличение) левого желудочка сердца, ослабляя тем самым способность сердца перекачивать кровь по сосудам.

Избыток фосфора также способствует отложению кальция в почках – в их канальцах, что со временем приводит к гибели клеток почечных канальцев, а значит, и к развитию почечной недостаточности.

А сколько фосфора потребляете вы? В различных продуктах содержится разное его количество, и усваивается он по-разному. Однако растительные продукты содержат меньшее его количество, чем продукты животного происхождения, а усваивается он в большем количестве из последних. Наибольшее его содержание – в промышленно приготовленных продуктах, из них он усваивается легче всего. Поэтому делайте выводы о том, что употреблять в пищу и в каком количестве.

## ДЕСЯТЬ «ЗОЛОТЫХ ПРАВИЛ», ПОЗВОЛЯЮЩИХ СОХРАНИТЬ ПОЧКИ ЗДОРОВЬМИ

**1 Не злоупотреблять солью и мясной пищей.** Максимально ограничить потребление консервов, пищевых концентратов, продуктов быстрого приготовления.

**2 Контролировать массу тела:** не допускать ее повышения и не снижать ее резко. Употреблять больше овощей и фруктов, ограничивать потребление высококалорийных продуктов.

**3 Пить больше жидкости,** 2-3 литра в сутки, особенно в жаркое

время года: пресную воду, почечные фиточай, натуральные морсы, компоты.

**4 Не курить, не употреблять алкоголь и наркотики.**

**5 Регулярно заниматься физкультурой** (для почек это не менее важно, чем для сердца!) – по возможности 30 минут в день или по 1 часу 3 раза в неделю. Больше двигаться: ходить пешком, стараться не пользоваться лифтом, ездить на велосипеде, плавать и др.

**6 Не злоупотреблять обезболивающими средствами** (если невозможно полностью от них отказаться, ограничить прием), не принимать без назначения врача мочегонных средств, не заниматься самолечением, не увлекаться пищевыми добавками, не экспериментировать, употребляя «тайские травы» с неизвестным составом, «сжижатели жиров», позволяющие «похудеть раз и навсегда без всяких усилий с вашей стороны».

**7 Защищать себя от контактов с органическими растворителями и тяжелыми металлами,** инсектицидами и фунгицидами на производстве и в быту (при ремонте, обслуживании машины, работе на приусадебном участке и т. д.), пользоваться защитными средствами.

**8 Не злоупотреблять пребыванием на солнце,** не допускать переохлаждения поясничной области и органов таза, ног.

**9 Контролировать уровень артериального давления, глюкозы и холестерина в крови.**

**10 Регулярно проходить медицинские обследования,** позволяющие оценить состояние почек (общий анализ мочи, биохимический анализ крови, включая креатинин крови, УЗИ почек – 1 раз в год).

**Итак, здоровье почек во многом зависит от образа жизни. Будьте бдительны! Не вредите себе ничем и во-время проходите профилактическое обследование, чтобы предотвратить заболевание почек или вовремя распознать его. Будьте здоровы!**

Подготовила Татьяна Остапенко,  
врач общей практики, семейной медицины

## КАК ЗАЩИТИТЬ СВОИ ПОЧКИ?



Контролируйте уровень сахара в крови



Сократите потребление соли



Контролируйте уровень артериального давления



Не курите



Ежедневно делайте физические упражнения, поддерживая вес в норме



Придерживайтесь диеты, богатой фруктами и овощами

# КАК ОТКОРРЕКТИРОВАТЬ ОСАНКУ?

Проблемы с позвоночником влияют на работу сердечно-сосудистой системы, состояние нервной системы, работу внутренних органов и даже на процесс лактации во время грудного вскармливания. Корректировать проблемы с осанкой можно с помощью лечебной физкультуры. Подбирать комплекс упражнений врач должен индивидуально для каждого пациента. Однако существует и ряд универсальных упражнений, которые помогают заботиться о здоровье позвоночника.

## УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ МЫШЦ ШЕИ

1

Сесть на пол, согнув ноги в коленях и обняв колени руками. Выпрямить спину, сблизив лопатки. На вдохе запрокинуть голову назад, стараясь как можно сильнее вытянуть шею. Повторить 10 раз.

2

Сесть «по-турецки», обхватив руками голени или носки; спина выпрямлена. На счет 1 повернуть голову влево, на счет 2–3 – еще дальше влево, на счет 4 плавно вернуться в ИП. Повторить 4–6 раз в каждую сторону.

3

Встать на колени и опереться на прямые руки, поставленные на ширине плеч. И руки, и бедра – под прямым углом к полу, тяжесть тела распределена равномерно. Выполнять круговые движения головой: вниз, влево, назад, вправо, затем в другую сторону. Повторить 3–6 раз в каждую сторону.

4

Лечь на живот, сплетя руки на затылке и отведя локти так, чтобы сблизились лопатки; лбом упереться в пол. На вдохе поднять голову, одновременно препятствуя руками этому движению, и вернуться в ИП. Повторить 8–10 раз.



### ВНИМАНИЕ!

Последние два упражнения нельзя делать при выраженном остеохондрозе шейного отдела позвоночника.

## УПРАЖНЕНИЯ, ВЫПРЯМЛЯЮЩИЕ СПИНУ

1



Лечь на живот, согнув руки в локтях и положив лоб на сомкнутые кисти. Носки вытянуты, пятки вместе. Делая вдох, приподнять верхнюю часть туловища, одновременно развести руки в стороны; голову назад не закидывать. Вернуться в ИП (рис. 5). Повторить 6–10 раз.

2



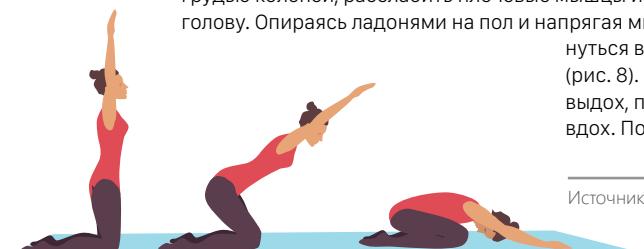
Лечь на спину, согнув ноги в коленях так, чтобы ступни стояли как можно ближе к бедрам. Руки развести в стороны ладонями вверх. Опираясь на руки и на голову, выгнуть грудную клетку. Нижняя часть туловища при этом плотно прилегает к полу (рис. 6). Повторить 5–8 раз.

3



Встать на колени, опираясь руками в пол, руки и бедра на ширине плеч, под прямым углом к полу. Вытянуть правую руку вперед и вверх (к потолку), одновременно отведя левую прямую ногу назад и вверх. Вернуться в ИП и повторить то же самое левой рукой и правой ногой (рис. 7). Повторить 6–8 раз.

4



«Японский поклон». Встать на колени, ноги вместе, прямые руки подняты вверх ладонями вперед, спина выпрямлена. Не меняя положения головы и рук и сохранив спину прямой, очень медленно наклониться вперед, одновременно садясь на пятки. Коснувшись грудью коленей, расслабить плечевые мышцы и свободно опустить голову. Опираясь ладонями на пол и напрягая мышцы спины, вернуться в ИП и опустить руки (рис. 8). При наклоне делать выдох, при выпрямлении – вдох. Повторить 4–8 раз.

Источник: [www.pozvonochnik.org](http://www.pozvonochnik.org)

**Здоровье позвоночника и правильная осанка во многом определяют общее самочувствие человека. Регулярное выполнение упражнений для правильной осанки и сеансы массажа способны значительно улучшить здоровье спины и являются прекрасной профилактикой многих проблем, связанных с позвоночником.**

# ИЗМЕНЕНИЕ РАЦИОНА ПИТАНИЯ

## СНИЖАЕТ РИСК РАЗВИТИЯ ПОЧЕЧНОЙ НЕДОСТАТОЧНОСТИ

Во время исследования с участием почти 3700 человек, страдающих хронической почечной недостаточностью в течение 7 лет, у потреблявших наибольшее количество соли отмечали больший риск возникновения инсульта и сердечной недостаточности, чем у тех, кто потреблял наименьшее ее количество (JAMA 315:2200, 2016). И причиной этого является не только то, что натрий из соли способствует повышению артериального давления.

Исследование доктора Чанга и его коллег под названием CARDIA, в котором приняли участие 2300 взрослых в возрасте от 28 до 40 лет, длилось 15 лет и имело целью выявить ранние факторы риска развития почечной недостаточно-



сти. Было выяснено, что наиболее влиятельными факторами являются ожирение и нездоровое питание.

Наилучшим для работы сердца, почек и сосудов считается следующий рацион: большое количество овощей и фруктов (до 11 порций), бобовые и орехи как основной источник белка (2 порции), цельные зерновые (4 порции), а продукты животного происхождения, такие как молочные (0-2), мясные блюда (0-1)

и сладости, ограничиваются или исключаются.

Статистика показывает, что риск умереть от инсульта и инфаркта в 4-5 раз выше, чем смерть от почечной недостаточности, поэтому стоит прислушаться к советам специалистов по питанию. Таким образом вы сможете достичь успехов в сохранении вашего здоровья.

Am. J. Kidney Dis. 62:267, 2013

## БРАК СНИЖАЕТ УРОВЕНЬ ГОРМОНА СТРЕССА В ОРГАНИЗМЕ

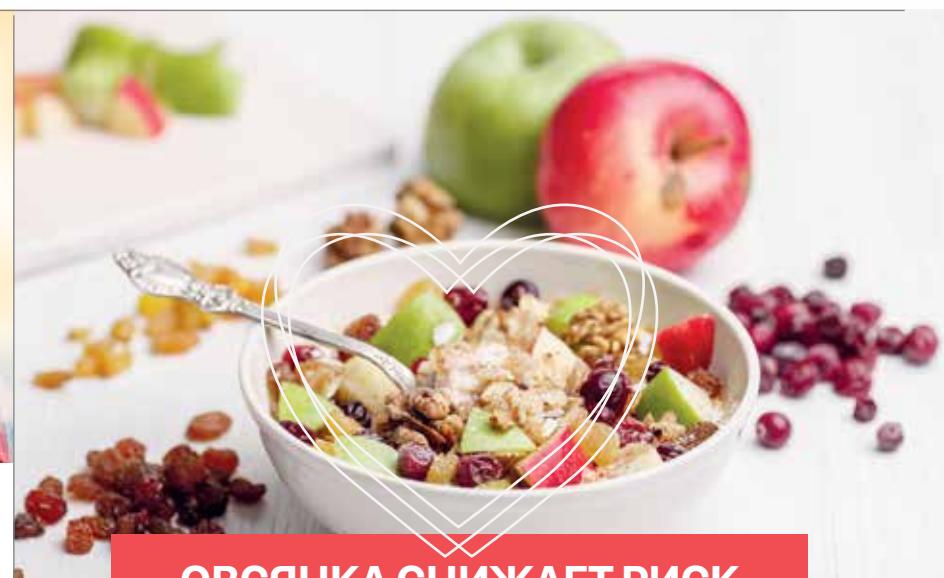


Исследователи из Университета Карнеги Меллон в течение трех дней собирали образцы слюны 572 здоровых людей в возрасте от 21 года до 55 лет, чтобы измерять уровень кортизола – гормона стресса. Исследование показало: у участников, состоявших в браке, уровни кортизола оказались ниже, чем у тех, кто в браке не состоял или был разведен.

При продолжительном стрессе уровень кортизола повышен. Это может влиять на способность организма регулировать воспаление, что, в свою очередь, связано с развитием и прогрессированием многих заболеваний. Судя по всему, люди, состоящие в браке, меньше страдают от стресса.

Специалисты также сравнивали ежедневные колебания кортизола. Как правило, концентрация кортизола в организме является максимальной, когда человек просыпается. В течение дня она снижается. Исследователи заметили, что у добровольцев, состоявших в браке, уровень кортизола снижался быстрее. Согласно данным предыдущих исследований, быстрое снижение концентрации гормона стресса свидетельствует о низком риске развития сердечно-сосудистых заболеваний.

Источник: medicalxpress.com



## ОВСЯНКА СНИЖАЕТ РИСК ВОЗНИКНОВЕНИЯ ИНФАРКТА, ИНСУЛЬТА И АСТМЫ

Тарелка овсяной каши по утрам существенно снижает риск развития опасных заболеваний, таких как инсульт и инфаркт. К такому выводу пришли ирландские ученые из университетского колледжа города Корк (UCC), которые детально проанализировали влияние различных кишечных бактерий на состояние сердечно-сосудистой системы человека.

Клинические наблюдения, проводившиеся с 2015 г., показали, что любители овсянки обладают более здоровой микрофлорой кишечника по сравнению с теми, кто на завтрак предпочитает другую пищу. Это объясняется наличием в каще сложных полисахаридов, например, обладающего иммуномодулирующим действием бета-глюканы. «Количество этого вещества, потребляемое с пищей, непосредственно коррелирует с разнообразием микрофлоры кишеч-

ника, а также уровнем холестерина в крови», – отметили авторы доклада.

В университете Корка призывают всех жителей страны чаще включать в свой рацион овсянку, а также полностью отказаться от употребления алкогольных напитков и табака. Ученые напомнили, что за последние 10 лет количество инсультов в Ирландии увеличилось на четверть, а средний возраст людей с сосудистыми заболеваниями год от года неуклонно снижается.

Финские ученые также доказали, что дети, которые ежедневно питаются овсянкой, на две трети меньше подвержены риску развития астмы, чем те, кто ее не употребляет. Для максимального снижения риска возникновения астмы врачи рекомендуют кормить малыша овсянкой с пяти месяцев.

Источник: Информационное агентство ТАСС

## УРОК ПЯТЫЙ. ОБРЕТИТЕ ЦЕЛЬ В ЖИЗНИ

Окинавцы называют ее *икигай*, а никойцы — *plan de vida*, но в обеих культурах эта фраза переводится так: «Почему я просыпаюсь по утрам?». Четкий смысл жизни, которым руководствуются пожилые окинавцы, выступает своего рода подушкой безопасности, защищающей от стресса и снижающей риск развития болезни Альцгеймера, артритов и инсульта.

Доктор Батлер с коллегами проводили исследование, изучая взаимосвязь между наличием смысла жизни и долголетием. Объектом одиннадцатилетнего исследования стали активные пожилые люди в возрасте от 65 до 92 лет. Было установлено, что те, у кого была четкая цель в жизни — причина просыпаться по утрам, побуждающая идти вперед, — жили дольше и обладали более острым умом, чем те, у кого такой цели не было.

В качестве цели может выступать такое простое желание, как стремление увидеть взрослыми своих детей и внуков. Цель может быть связана с работой или хобби, особенно если вы способны с головой в него погрузиться. Психолог Клермонтского университета доктор Михай Чиксентмихай прекрасно описал это чувство

в книге «Поток: психология оптимального переживания». Он описывает поток как состояние полного единения с деятельностью, в которую вы полностью вовлечены. Оно характеризуется ощущением свободы, радостью, чувством удовлетворения и мастерства, когда некоторые базовые потребности (время, пища, это и т. д.) совершенно игнорируются. Если вы сможете обозначить деятельность, которая дарит вам ощущение потока, и превратить ее в работу или хобби, она тоже станет смыслом вашей жизни.

Новая деятельность нередко обрачается целью. Обучение игре на музыкальном инструменте или изучение нового иностранного языка принесет двойную пользу, поскольку и то и другое дольше сохраняет ум ясным и острым. «Очень важно тренировать мозг, — уверяет доктор Томас Перле из Медицинской школы Бостонского университета, — пробовать себя в чем-то новом и сложном. Как только вы достигнете высот в этой деятельности и она утратит новизну, переходит к другой. Это как силовые упражнения для мозга: они укрепляют

память и, возможно, снижают риск развития болезни Альцгеймера».

### Чтобы найти смысл жизни, возьмите на вооружение приведенные ниже рекомендации.

**Сформулируйте свою персональную миссию.** Если у вас пока нет цели в жизни, как ее обрести? Для начала хорошо бы сформулировать свою персональную миссию и громко ее произнести. Но прежде ответьте: зачем вы встаете по утрам? Подумайте, чем вы страстно увлечены, что для вас по-настоящему важно, какие свои таланты вы хотели бы использовать.

**Обзаведитесь партнером.** Найдите того, с кем можно поделиться жизненной целью, а также планом ее реализации. Это может быть ваш друг, член семьи, супруга или супруг, коллега — в общем, любой, кто может непредвзято рассмотреть ваш план и оценить успехи.

**Познавайте новое.** Научитесь играть на новом музыкальном инструменте или выучите иностранный язык. Оба вида деятельности способствуют сохранению ясности и остроты ума.

## УРОК ШЕСТОЙ. СОЦИАЛЬНЫЕ СВЯЗИ

Вера в Бога — одна из полезных привычек, повышающих шансы на долгую здоровую жизнь.

Исследования доказывают, что посещение церковных богослужений положительно влияет на продолжительность жизни. Объектом недавнего исследования, опубликованного в *Journal of Health and Social Behavior*, стали 3617 человек. Исследование длилось семь лет. Было установлено, что у людей, посещавших церковь не менее чем раз в месяц, риск смерти снижался примерно на треть. Вероятно, оказывала такое же воздействие, как и умеренная физическая активность.

В ходе исследования здоровья адвентистов были получены схожие результаты. В нем на протяжении 12 лет принимали участие 34 тысячи человек. Оказалось, что у тех, кто часто посещает церковь, риск смерти в любом возрасте снижается на 20 %. Люди, которые духовные аспекты ставят на первое место, реже страдают



от сердечно-сосудистых заболеваний, депрессии, стресса, реже совершают самоубийства, а их иммунная система функционирует гораздо лучше.

Иными словами, верующие — люди более здоровые и счастливые. Чем это объяснить? В своей книге «Диета, продолжительность жизни и хронические заболевания: исследования адвентистов седьмого дня и других вегетарианцев» доктор Гэри Фрейзер приводит доводы, подтверждающие эту мысль. Люди, посещающие церковь, физически более активны, реже склонны к пагубному поведению и чаще выбирают здоровые и полезные привычки.

Принадлежность к религиозной общине способствует установлению обширных социальных связей. Люди, посещающие церковь, отличаются самоуважением и более высоким чувством собственного достоинства, потому что религия стимулирует позитивные ожидания, что в свою очередь улучшает здоровье. Когда поведе-

ние людей в точности отвечает их роли, их самооценка повышается. В определенной степени принадлежность к той или иной религии позволяет избавляться от стрессов повседневной жизни, передавая их высшей силе. Они следуют четко прописанным правилам поведения и благодаря этому обретают душевное спокойствие, зная, что живут правильно.

Социальная общность является неотъемлемым элементом «голубых зон». Профессор Лиза Беркман из Гарвардского университета рассматривала зависимость между наличием социальных связей и долголетием. В одном исследовании, которое длилось девять лет, она обнаружила, что люди с наибольшим числом социальных связей живут дольше. Социальные связи обуславливают долгую жизнь. Как оказалось, люди с меньшим числом социальных связей умирали в два-три раза чаще, чем те, у кого их было много. Характер связей не имеет значения для долголетия, при

условии, что это действительно связь. Даже отсутствие супруга или второй половины может компенсироваться другими формами единения.

Недавняя статья в *New England Journal of Medicine* раскрывает значимость социальных связей. Изучая на протяжении 32 лет группу из 12 тысяч человек, исследователи обнаружили, что люди чаще страдали от ожирения, если от ожирения страдали и их друзья. У близких друзей ожирение одного из них увеличивало почти втрое вероятность ожирения у второго. Такой же эффект возникал и при снижении массы тела.

«Думаю, более обширные социальные контакты служат одной из причин того, что женщины живут дольше мужчин, — говорит доктор Роберт Батлер. — У них есть более сплоченные группы поддержки, они принимают более активное участие в жизни друг друга, чаще помогают друг другу, более охотно и открыто выражают чувства, включая печаль, злость и прочие аспекты близких отношений».

## УРОК СЕДЬМОЙ. СЕМЬЯ НА ПЕРВОМ МЕСТЕ

**Самые долгоживущие люди, которых мы встречали в «голубых зонах», всегда ставили семью на первое место. Вся их жизнь строилась вокруг брака и детей, семейного долга, ритуалов и духовной близости.**

Особенно это утверждение касается Сардинии, где жители до сих пор страстно преданы семье и семейным ценностям. Как-то я спросил одного владельца виноградника, разве не проще было бы отправить его немощную мать в дом престарелых. Он возмущенно ткнул в меня пальцем: «Я даже помыслить о таком не могу. Это позор для моей семьи».

Мой знакомый сардинский пастух обожал работать, но признался: «Все, что я делаю, это ради семьи». На полуострове Никоя все члены семьи живут неподалеку. Так, все 99 обитателей деревни были потомками одного 85-летнего мужчины. Они до сих пор собирались на семейные трапезы, а его внуки и правнуки ежедневно навещали деда, чтобы помочь с уборкой или просто поиграть с ним в шашки.

Каким образом это способствует долголетию? К тому моменту, когда долгожителям исполняется 100 лет, их привязанность к семье приносит свои плоды: дети отвечают благодарностью за любовь и заботу. Они постоянно навещают своих родителей, а в трех из четырех «голубых зон» молодое поколение с радостью принимает у себя старших.

Исследования показывают, что пожилые люди, живущие с детьми, меньше подвержены заболеваниям и стрессу, питаются более здоровой пищей, с ними реже происходят серьезные несчастные случаи. Исследование здорового старения Макартура, в котором за семь лет

**Чтобы укрепить духовный аспект своей жизни и социальные связи, возьмите на вооружение приведенные ниже рекомендации.**

**Ведите более активную жизнь.** Если вы уже посещаете церковь, принимайте в ее жизни самое активное участие. Продолжительность жизни зависит не только от факта принадлежности к общине, сколько от характера вашего участия в ее жизни. Пение в хоре или волонтерская деятельность улучшают самочувствие и предположительно снижают смертность.

**Просто идите.** В ближайшие восемь недель постарайтесь, по крайней мере, по часу в неделю выделить на посещение церковных служений. Не думайте ни о чем, просто посещайте с открытым разумом. Исследования показывают, что у людей, принимающих участие в службах (поющим в хоре, молящихся, занимающихся волонтерской деятельностью), улучшается самочувствие.

**Окружайте себя теми, кто разделяет ваши ценности.** Гораздо проще усвоить

полезные привычки, если их придерживаются все вокруг. Выделите людей, которые ведут здоровый образ жизни и на кого вы можете положиться.

**Располагайте к себе людей.** Среди долгожителей мы не встретили ни одного нынешка или брюзги. Доктор Нобуси Хироесе, один из выдающихся японских специалистов по долголетию, пришел к такому же заключению: люди, приятные в общении, пользуются уважением, и к ним тянутся другие. Такие люди даже в преклонном возрасте имеют обширный круг знакомств, к ним часто заходят гости, за ними с радостью ухаживают. Они реже испытывают стресс и живут насыщенной жизнью.

**Проводите время вместе.** Проводите по меньшей мере полчаса в день с членами своего внутреннего круга. Договоритесь о встрече или совместной трапезе. Отправляйтесь на совместную прогулку. Формирование дружеских отношений требует определенных усилий, но это окупается дополнительными годами жизни.



приняли участие 1189 человек в возрасте от 70 до 79 лет, доказало, что люди, живущие рядом с детьми, отличаются более ясным умом и лучшими социальными навыками.

«Семья — высшая ступень в социальной иерархии, — говорит доктор Батлер. — Родители дают вам ощущение реальности, приучают к здоровому образу жизни, помогают обрести цель, а в случае болезни или возникновения проблем поддержка семьи становится чрезвычайно важной». Мы практически всю жизнь делаем какие-то вложения, говорит он. Вот вы делаете вложения, когда ходите в школу и получаете образование в определенной сфере. Потом вы вкладываете в детей, когда они юны, а затем они вкладывают в вас, когда вы состаритесь. Отдача? Пожилые люди, живущие в семье, дольше сохраняют здравый рассудок по сравнению с теми, кто живет один или в доме престарелых.

В Америке наблюдается противоположная тенденция. Во многих семьях, где есть работающие родители и загруженные дети, совместное времяпрепровождение становится редкостью, поскольку все заняты своими делами. Совместные трапезы и отдых исчезают из нашей жизни, становятся редкостью.

Как же противодействовать этой тенденции? Гейл Хартманн, дипломированный психолог, считает, что выход будет найден тогда, когда все поколения семьи пожелают проводить время вместе.

«В крепких семьях заведено хотя бы раз в день есть за общим столом, отправляться на совместный отдых и вместе проводить время. Не нужно прекращать привычную жизнь. Дети могут готовить домашнее задание, а родители — обед, однако такую семью будут отличать прочные узы и ощущение единства».

**Приведенные ниже рекомендации помогут вам создать семейную «голубую зону».**

**Сближайтесь.** Подумайте о переезде в дом поменьше для создания атмосферы сплоченности. В большом доме членам семьи проще уединиться и отдельиться от остальных. В небольшом доме людям проще общаться. Если вы живете в большом доме, выделите одну комнату, в которой вся семья будет собираться ежедневно.

**Придумайте семейные традиции.**

Традиции нужны детям как воздух, они обожают повторение. Ежедневная семейная трапеза должна стать традицией, которую не принято нарушать. Культивируйте традиции семейного отдыха. Например, каждый вторник приезжайте к бабушке на ужин. Обязательно сообща отмечайте все праздники.

**Ставьте семью на первое место.**

Дарите детям, родителям и супругам время и силы. Играйте с детьми, берегите брак и читите родителей.

По книге Дэна Бюттнера «Правила долголетия»

# ДІТИ В ЗОНІ РИЗИКУ

Упродовж останніх років спостерігається неухильне зростання кількості дітей дошкільного віку з яскраво вираженими ознаками психоемоційного розладу поведінки й недорозвитку мовлення. Про те, як знайти підхід до таких дітей і допомогти їм досягти вікових норм, поговоримо з директором Центру лікувальної педагогіки, нейропсихологом Оленою Степанівною Яковенко.



**— Отож, Олена Степанівна, скажіть, як розмежувати психоемоційний розлад поведінки та педагогічну за nedbanist' abo vadu vixovanannya?**

— Педагогічно занедбана дитина є психічно нормальнюю й фізично здоровою, але неолодіє знаннями, вміннями й навичками саморегуляції, необхідними для нормальної життєдіяльності як у дома, так і в колективі. Основне завдання батьків і педагогів — вибрати оптимальну методику виховання дитини, яка забезпечувала б подолання негативних і посилення позитивних тенденцій у її поведінці. Велике значення має формування в дитині емоційної стійкості, здатності до самоконтролю своєї діяльності у грі й під час спілкування з ровесниками.

Діти з психоемоційним розладом поведінки також можуть бути педагогічно занедбаними не тільки в розвитку пізнавальних процесів, але й передусім у поведінці. У таких дітей аномалії поведінки набувають особливо тяжкого, стійкого характеру і їх важко подолати навіть після створення сприятливих умов.

**— Що таке, власне, психоемоційний розлад поведінки і як він виявляється в дошкільнят?**

— Говорити про психоемоційний розлад поведінки як про діагноз у дошкільному віці передчасно. Проте підвищена збудливість, швидка втомлюваність і емоційна лабільність, конфліктність і неконтактність — доволі поширені симптоми. Наведу деякі прояви, на які варто звернути увагу батькам і вихователям.

**По-перше**, це емоційна лабільність, яка виявляється в нестійкості настрою, швидкій зміні емоцій, конфліктності, нестабільності поведінки,

неможливості підтримувати гру чи спілкування з іншими дітьми, демонстрації поведінки, властивої дітям молодшого віку, а отже, такої, що свідчить про особистісну незрілість (затримку психічного розвитку). Усе це швидко виснажує нервову систему дитини й часто призводить до невмотивованих виявів афекту.



**Велике значення має формування в дитині емоційної стійкості, здатності до самоконтролю своєї діяльності у грі й під час спілкування з ровесниками.**

**По-друге**, це прояв афекту, що разюче відрізняється від нападу істерії. Істерика — це бурхлива реакція лютій обурення, що характеризується особливо експресивним вираженням емоцій. Для істерики потрібні глядачі. Дитина стежить за реакцією дорослих. Під час афективного нападу також виявляються сильні емоції, але не має демонстрації поведінки, а дитина нерідко втрачає зв'язок із реальністю й для нормалізації стану потребує допомоги дорослого. Така поведінка не може не схвилювати інших.

**По-третє**, неврозоподібний стан дитини, що виявляється в тиках (за-

їкання, моргання), гіперкінезах — мимовільних уривистих, повторюваних рухах, що охоплюють різні групи м'язів (стріпування руками, посмікування головою), стереотипії поведінки (біганина по колу, маніпуляції з різними предметами, наприклад, мотузкою, носовою хустинкою, іграшкою), переважання процесів збудження над гальмуванням (ходіння на носочках, надмірна активність, виражена неуважність, імпульсивність і розгалуженість, квапливе мовлення). Усе це помітно посилюється в період емоційного збудження.

**По-четверте**, аутичні передумови поведінки. Насамперед вони виявляються в комунікативній сфері (самодостатність на рівні відчуженості, різкий протест проти вторгнення «інших», повне небажання дивитися в очі або короткочасність такого погляду) і своєрідному порушенні розвитку мовлення (ехолалія — точне повторення фрази дорослого, мовлення від третьої особи, шаблонне мовлення фразами з реклами чи мультфільмів).

**— Що робити батькам і педагогам, щоб надати своєчасну допомогу такій дитині в подоланні затримки розвитку?**

— Встановлювати діагноз розладу чи припускати його наявність має право тільки лікар (невролог, психіатр). Кожен випадок індивідуальний, тому батькам краще відвідати медико-психолого-педагогічну консультацію й отримати конкретні рекомендації спеціаліста щодо своєї дитини.

Чим раніше будуть виявлені симптоми психоемоційних розладів і мовних препатологічних недорозвинень, тим більшого ефекту можна досягти, якщо провести своєчасну, правильно вибудовану корекційну роботу.

Бесіду вела Ганна Борисовська

# КАК ПОМОЧЬ ПОДРОСТКУ СПРАВИТЬСЯ с ДЕПРЕССИЕЙ?

Подростковый возраст – это особенный, непростой период в жизни взрослеющего ребенка и всей его семьи. Это переход от детства к юности. Его еще называют тестом «Какие вы родители». Как успешно пройти этот тест и не дать депрессии затянуть в свои сети вашего подростка?

**Р**одителям становится нелегко понять своего ребенка, он же уже по-другому относится к нему. В этом возрасте он очень податлив мнению окружающих о себе. Это период становления личности, когда подросток размышляет над вопросами: «Каким будет мое будущее?», «Для чего я живу?», «Какой я?», «Что я могу?».

Когда подросток не находит содержательных, убедительных ответов на эти вопросы, он остается не удовлетворен и подавлен. Отсутствие хороших друзей, ощущение себя «гадким утенком», напряженные отношения с родителями, проблемы в школе также ведут к состоянию удрученности. Смена положительных и отрицательных эмоций, перепады настроения – естественное состояние подростка. Это период осознания себя. Длительное же чувство безнадежности, разочарование, угнетенность приводят к депрессии.

## К признакам депрессии у подростков относятся:

- грусть или безнадежность в течение длительного времени;
- раздражительность, гнев или враждебность;
- плаксивость;
- отказ от друзей и семьи;
- потеря интереса к любой деятельности;
- потеря аппетита и плохой сон;
- беспокойство и волнение;
- чувство собственной никчемности и вины;
- отсутствие энтузиазма и мотивации;
- усталость или недостаток энергии;
- трудности с концентрацией внимания;
- мысли о смерти или самоубийстве.

## Как же нам, родителям, помочь подростку справиться с депрессией?

Самый первый шаг – обратиться к Всемогущему Богу за помощью. Доверяйте Богу жизнь подростка, все свои тревоги и переживания за него. Своими переживаниями мы не помогаем

решить вопрос, а наоборот, усугубляем его, усиливаем проблему. Только в спокойном состоянии сердца и разума мы можем принять верное, адекватное решение и следовать ему. Настоящий, глубокий мир и спокойное состояние может дать только Источник этого – Бог. Разговаривая с Богом, просите Его удалить тревогу, страх и позвольте Ему это сделать. Доверьтесь. Почувствуйте, как Он освобождает вас от этого.

Подумайте о том, как часто вы сами бываете в хорошем настроении? Какие эмоции больше преобладают в вашей жизни? Вам нужно быть такими, каким вы хотите видеть своего подростка. Самим быть жизнерадостными. Этому очень способствует состояние благодарности. Будьте благодарны за все, что имеете, ничего не воспринимая как должное. Апостол Павел писал: «За все благодарите» (1 Фес. 5:18).

Оцените в баллах уровень депрессии у вашего подростка. Например, по 10-балльной шкале – 8 баллов. Подумайте, каким образом вы можете помочь своему сыну или дочери чувствовать себя немного лучше. Например, попейте вместе чай, сделайте массаж, вместе выберите вид спорта, который понравится подростку, пошутите. И так каждый день понемногу помогайте изменять ощущения вашего ребенка. Не резко, не контрастно, а постепенно. Шаг за шагом. Не поучайте, не одергивайте, не читайте морали – просто принимайте его как свое любимое чадо. Ваша цель – наладить утраченный контакт. Только так вы сможете завоевать авторитет в его глазах.

## Еще несколько рекомендаций, помогающих снизить уровень стресса у подростков:

■ Поощряйте подростка за хорошие поступки.

■ Позвольте своему сыну или дочери ошибаться. Частые предостережения или принятие решений вместо них подростки могут воспринимать как отсутствие веры в их способности. Это снижает их уверенность в себе.

■ Дайте своему ребенку возможность и время самому выбирать, как



действовать. Не ожидайте, что он будет поступать именно так, как вы хотите. Верьте в то, что он примет верное решение.

✓ Помните: ваш подросток – это не вы. Он не должен проживать вашу жизнь и воплощать ваши видения и мечты. Позвольте ему проходить свой собственный жизненный путь. Заботьтесь о том, чтобы он имел настоящие моральные ценности, умел делать верный выбор.

✓ Выслушивайте проблемы своего ребенка. Даже если вы считаете, что проблема надуманна, необоснованна, имейте в виду, что для развивающегося человека она может казаться жизненно важной. Внимательно прислушивайтесь к подростку, чтобы узнать больше о причинах, вызывающих его проблемы, и понять ребенка.

✓ Не говорите ему, что он должен делать. Задавайте вопросы, отвечая на которые подросток придет к верному решению.

Если после применения вышеописанных рекомендаций плохое настроение подростка длится более двух недель и у него проявляются признаки депрессии, обратитесь за помощью к врачу.

Для эмоционального здоровья вашего ребенка и содержательного общения с ним, для профилактики депрессии возьмите себе за правило задавать ему четыре вопроса и активно слушайте ответы на них:

1. **Как прошел твой день?**
2. **Как дела у твоих друзей?**
3. **Что хорошего с тобой случилось за день?**
4. **Тебе нужна моя помощь?**

Помните, если в вашей жизни есть именно такой ребенок с такими чувствами, значит, именно он необходим вам для вашего личностного и духовного роста. С Богом вы все сможете преодолеть. Апостол Павел писал: «Все могу в укрепляющем меня Иисусе Христе» (Фил. 4:13).

Автор: Ольга Чурикова,  
практический психолог, социальный педагог

# ПОЧКИ – УДИВИТЕЛЬНЫЙ ФИЛЬТР

Видели ли вы когда-нибудь аппарат для фильтрации крови «искусственная почка»? Этот аппарат достаточно внушительных размеров, с множеством трубочек, фильтров, кнопок и сложной системой управления. Предназначается он для людей, почки которых не справляются с задачей очищения крови от веществ, образовавшихся в процессе жизнедеятельности организма и являющихся для него ядами.

Если почки перестанут функционировать, человек непременно умрет от накапливающихся в его организме ядов, однако этот аппарат помогает очищать кровь такого больного. Бог же поместил всю эту сложнейшую систему в органы размером чуть больше кулака — почки. Давайте рассмотрим подробнее этот шедевр Божьей мудрости.

Почки относятся к мочевыделительной системе организма. Кроме них, в эту систему входят два мочеточника, мочевой пузырь и мочевыводящий канал.

## Функции почек

- 1 Обеспечение водного и электролитного (солевого) обмена в организме — поддержание процессов всасывания воды и солей и их выведения из организма.
- 2 Обеспечение кислотно-щелочного баланса в организме — соотношение положительно и отрицательно заряженных ионов в организме. Их правильное соотношение, поддерживаемое почками, дает возможность организму функционировать в оптимальной для этого среде с pH 7,26-7,45.
- 3 Выведение токсических продуктов обмена веществ.
- 4 Производство ренина — гормона, который во многом регулирует уровень артериального давления, эритропоэтина — гормона, стимулирующего выработку эритроцитов.

**Почки** — это парный бобовидный орган, масса каждой почки — 150-160 г. Расположены они сразу перед позвоночным столбом, чуть выше уровня талии. Каждая почка окружена «жировой подушкой», которая защищает ее от ударов и сотрясений. Верхние части почек прикрыты сзади нижними ребрами, что также усиливает их

защиту. В каждую из почек входит артерия, а выходят вена и мочеточник.

Около 20% (1 л) всей перекачиваемой сердцем крови каждую минуту проходит через почки. За сутки почками формируется 180 л первичной мочи, которая концентрируется в канальцах почек за счет обратного всасывания воды, а выводится всего 1-1,5 л вторичной мочи. Скорость фильтрации — 120 мл/мин (7 л/час). У людей с некоторыми заболеваниями (несахарный диабет) способность почек к концентрации мочи страдает, и потому у таких больных выводится до 10-20 л мочи в сутки, что сильно ослабляет организм и вызывает дефицит многих полезных веществ.

Основным функциональным элементом почек является нефронт, именно в нем образуется моча. Он состоит из сети кровеносных капилляров, на которые разделяется артерия, входящая в почку, а также сети выводящих канальцев. Стенки этих капилляров и канальцев имеют множество мельчайших отверстий, благодаря которым и происходит разделение веществ, содержащихся в крови: полезные — остаются в кровеносном русле, а вредные — проходят через эти отверстия и выводятся с мочой (принцип сита). К вредным веществам относятся мочевина, избыток солей, медикаменты и др.

Вода, содержащаяся в крови, почти на 99 % остается в кровеносном русле. Остается также глюкоза, белок, другие питательные вещества, клетки крови и ионы, в том числе и натрий, основная составляющая кухонной соли.

В каждой почке около 1-3 миллионов нефронтов, однако не все одновременно активно работают: 1/3 работает, 1/3 готовится к работе, а еще 1/3 отдыхает. Чашечки собирают мочу, выработанную нефронтами, она перетекает в лоханки, из которых направляется в мочеточники и далее — в мочевой пузырь и мочевыводящий канал.

Координирует сложную работу почек антидиуретический гормон гипоталамуса



и (структура головного мозга), гормон коры надпочечников — альдостерон — и гормон, вырабатывающийся предсердиями сердца, — ПНУФ.

Почки участвуют в регулировке артериального давления (АД). Когда уровень АД низкий, через почки за единицу времени проходит меньше крови, чем должно. Реагируя на это, почки выделяют гормон ренин, который инициирует сужение кровеносных сосудов и, как следствие, повышение АД.

**Мочеточники** представляют собой узкие трубы диаметром менее 6 мм и длиной 25-30 см, которые собирают мочу из лоханок и направляют ее в мочевой пузырь.

**Мочевой пузырь** служит резервуаром для мочи. Он расположен в тазу сразу за лобковой костью. На границе мочевого пузыря с мочеиспускательным каналом расположен сфинктер — мышечное кольцо, которое препятствует непроизвольному мочеиспусканию. Вместительность этого органа может достигать 700-1000 мл.

**Мочеиспускательный канал (уретра)** — узкая трубка, через которую моча выходит из мочевого пузыря наружу.

## Как помочь почкам?

- 1 **Пейте достаточное количество чистой воды.** Недостаток воды ведет к увеличению концентрации мочи, что, в свою очередь, способствует развитию инфекции, мочекаменной болезни, рака. Приблизительный расчет потребности организма в воде вы можете сделать сами: 30 мл воды на 1 кг массы тела в сутки. В случае неблагоприятных условий (высокая температура тела или окружающей среды, рвота, жидкий стул и др.) потребность в воде повышается до 50 мл на 1 кг массы тела в сутки. Если вы страдаете заболеваниями почек или сердца, потребность

в воде может помочь определить ваш доктор.

## 2 Регулярное принятие ванны или душа и своевременная стирка

**одежды** облегчают работу почек по выведению токсинов. Помните, что выделенные на поверхность кожи токсические вещества при несвоевременном их смывании всасываются обратно и возлагают на выделительные органы дополнительную нагрузку.

## 3 Избегайте чрезмерной физической нагрузки

(соревновательных видов спорта, поднятия тяжестей), однако ведите активный образ жизни, это улучшает циркуляцию крови в почках.

## 4 Не переохлаждайтесь.

Переохлаждение предрасполагает к заболеваниям мочевыделительных органов. Особенно важно, чтобы не переохлаждались конечности. Зачастую мы утепляем одеждой туловище, оставляя без должного внимания конечности и голову. В этом случае кровь из суженных от холода конечностей перераспределяется к крупным артериям туловища, создавая таким образом застой во внутренних органах, нарушая тем самым их функционирование. На этом фоне могут возникать головные боли, кашель, ощущение нехватки воздуха, учащается сердцебиение и повышается артериальное давление, нарушается пищеварение.

## 5 Тщательно выбирайте продукты питания.

Жгучие приправы (красный жгучий перец, горчица и др.), уксус, избыток белка (особенно животного происхождения), алкоголь губительны для нежной и чувствительной ткани почек.

**Бог предусмотрел удивительную систему очистки нашего организма от продуктов обмена веществ. Если ей не мешать, но создать оптимальные условия для ее полноценного функционирования, она способна полностью очищать наш организм.**

Коллектив врачей пансионата «Наш Дом»

# ПЛОСКОСТОПИЕ У ДЕТЕЙ



Плоскостопие – одно из самых распространенных заболеваний опорно-двигательного аппарата у детей. Это деформация стопы с уплощением ее свода (у детей обычно деформируется продольный свод, из-за чего подошва становится плоской и всей своей поверхностью касается пола).

Одно из исследований показало, что у 97 % детей в возрасте от 0 до 18 месяцев наблюдается плоскостопие, но к 10 годам оно остается только у 4 %. Чаще всего это называют гибким, или физиологическим, плоскостопием. У многих таких детей стопы не плоские, а толстые. Это скопление жировой ткани, из-за которого стопа выглядит плоской, но когда ребенок начинает ходить, жировая ткань рассасывается и появляется нормальная арка. Такое физиологическое плоскостопие является наследственным и чаще наблюдается у представителей негроидной расы и у евреев.

Появление плоскостопия – нормальное явление у маленьких детей. Осмотр стопы, когда ребенок сидит или стоит на цыпочках, показывает нормальную арку и свободное движение стопы. Другой простой тест называется «подъем большого пальца». Родитель следит за появлением арки, поднимая большой палец ребенка. На основании этих простых обследований родители могут убедиться, что у их ребенка, вероятнее всего, со временем разовьется нормальная арка.

## Диагностика плоскостопия

Родители часто приводят своих детей к врачу с жалобой на то, что у их ребенка плоскостопие. Многих из этих родителей в детстве лечили от плоскостопия, поэтому они считают, что должны обеспечить лечение и своим детям. Родителей бывает сложно убедить, что политика невмешательства может оказаться наилучшим лекарством и что «плоскостопие» их ребенка – нормальное явление.

Ребенок с настоящим плоскостопием ходит на внутренней стороне стоп и изнашивает внутренние края подошв обуви. Он может жаловаться на боль в ступнях после непродолжительной активности. Если ребенок изнашивает внутреннюю сторону

обуви, не может свободно изгибать ступни и выгнуть их вверх, ему может потребоваться профессиональный осмотр.

## Лечение

Сохраняющееся плоскостопие у детей более старшего возраста иногда лечат с помощью различных упражнений, таких как поднятие шариков пальцами ступней, ходьба на внешних сторонах ступней или вращение пальцами, но эти упражнения, вероятнее всего, никакой пользы не приносят, а для ребенка они утомительны.

Для ребенка полезно ходить босыми ногами на улице или по толстому ковру в помещении. Некоторым детям, у которых плоскостопие развивается в результате сокращения мышц, отвечающих за сгибание стоп, могут помочь упражнения на растяжку, которые они могут делать сами или с помощью родителей.

Когда упражнения помогают делать родители, колено должно быть выпрямлено, а пятка – слегка повернута внутрь. Родитель должен выгнуть ступню как можно больше и удерживать ее в таком положении, считая до десяти, а затем расслабить ее; повторять по 20 раз для каждой ступни трижды в день. Во время упражнения ребенок должен находиться в расслабленном состоянии. Более взрослый ребенок может делать упражнения самостоятельно, наклонившись к стене на 30-45 см с носками, повернутыми внутрь, пятками на полу и прямыми коленями.

Детям, у которых по причине плоскостопия болят ноги, можно облегчить боль с помощью контрастных горячих и холодных ванночек для ног. Наполните два глубоких таза водой: один – холодной, другой – горячей. Опустите обе стопы на 1 минуту в горячую воду, затем на 1 минуту – в холодную; повторяйте эти подходы в течение 10 минут дважды в день.

Авторы: Агата и Кальвин Трэш

# ДРУЖЕСКИЕ ВЗАИМООТНОШЕНИЯ УКРЕПЛЯЮТ ЗДОРОВЬЕ

**Новые знакомства и доброжелательные взаимоотношения с окружающими помогают людям быть здоровее. При каких условиях в нашей жизни может сложиться верная дружба и возникнуть надежные отношения, которые так важны в укреплении нашего здоровья?**

Группа исследователей из Иельского университета обнаружила, что среди пожилых мужчин, имевших хотя бы двух близких друзей или родственников, случаи смерти после сердечного приступа были в два раза реже, чем среди тех, кто не имел таких.

Интересный эксперимент был проведен также на животных. Подопытных кроликов специально кормили жирной пищей, чтобы привести к повышению содержания холестерина в крови. В конце опыта у большинства из них действительно началась ранняя стадия атеросклероза, за исключением нескольких зверьков. Ученые никак не могли понять, почему была разница в результатах. Вскоре выяснилось, что лаборант, кормивший кроликов второй группы, часто брал с собой на работу свою маленькую дочь, которой очень нравились пушистые зверьки. Пока отец кормил животных, девочка брала их на руки, гладила, говорила ласковые слова.

Разница в результатах была настолько значительной, что эксперимент повторили. Вновь всем кроликам дали тот же корм, повышающий содержание холестерина, но на этот раз в эксперименте было запланировано, чтобы кроликов одной группы во время кормления брали на руки, ласкали и играли с ними. Результаты были точно такими же, как и в предыдущем опыте.

Исследователи были смущены и с трудом верили в то, что обычное проявление внимания – игра и ласка – могут привести к такой разнице в состоянии здоровья животных. Они провели эксперимент в третий раз и вновь получили те же результаты. У кроликов, которых регулярно ласкали, держали на руках, с которыми разговаривали и играли, степень

поражения сердечно-сосудистой системы была ниже на 60 %.

Недаром говорят: «Лучшее лекарство – настоящий друг». И это подтверждено наукой в наше время. В Библии также сказано: «Кто хочет иметь друзей, тот и сам должен быть дружелюбным; и бывает друг, более привязанный, нежели брат» (Притч. 18:24).

Можно предположить, что если у меня больше друзей, чем у вас, то я проживу дольше и счастливее. Однако дело не в количестве. Другие исследования показали, что, когда знакомых слишком много, отношения с ними становятся более отчужденными и дисгармоничными, и они, скорее, вредят, добавляя напряженности, вызывают недомогания и способствуют снижению активности в работе.

## КАК УСТАНОВИТЬ ДРУЖЕСКИЕ ОТНОШЕНИЯ?

**Во-первых**, постарайтесь разобраться, насколько человек, которого вы считаете своим близким другом, действительно близок вам и верен. Если это действительно так, дорожите им. Известны несколько уровней доверия, и самый редкий из всех – абсолютно открытые отношения, когда вы без опаски доверяете другому и мысли, и чувства, не допуская предательства или подвоха. Такие отношения дорогостоят, особенно в пору невзгод. Эксперты предполагают, что у многих людей за всю жизнь наберется не более трех-пяти человек, отношения с которыми достигают глубокого уровня. Если есть хотя бы один человек, с которым у вас такая дружба, то вы обладаете подлинным сокровищем.

**Во-вторых**, учитесь подобным отношениям, учитесь общаться. Вот лишь несколько простейших принципов общения.

### • ГОВОРИТЕ ТО, ЧТО ИМЕЕТЕ В ВИДУ.

Это весьма очевидно, хотя этому не всегда следуют. Бывает, человек огорчается, потому что вы вдруг «оказались недостаточно чутки» и не поняли, что он хочет или что его гнетет, хотя при этом он ничего вам не объяснил. Наверняка, случалось и вам сотовать на кого-то по той же причине... Главнейшее правило общения – четко выражайте свои мысли, говорите то, что вы подразумеваете. Недомолвки и полуфразы создают напряжение.

«Конфликты в общении могут стать главной причиной стресса... На работе и дома они ведут к возрастанию ненужного напряжения у всех, кто к этому причастен. Наладить обмен информацией с окружающими людьми – один из простейших способов ослабить свой стресс и ощутить радость жизни», – говорит Мэри Райан, специалист по речевому общению.

### • УМЕЙТЕ СЛУШАТЬ.

Говорят, Бог дал нам два уха и один рот, чтобы мы больше слушали и меньше говорили. Умеющий слушать совершенствуется в искусстве ведения беседы – к удовольствию всех, кто его окружает.

И если кому-то внимательно слушать удается без труда, то для многих из нас это сложная задача. Хотя мы того или нет, но мы привыкаем не воспринимать человеческий голос. Радио, телевизоры, плееры отучили нас слышать отдельные слова и вникать в их смысл. Мыслями мы можем быть где-то очень далеко, и если при этом кто-то обратится к нам, то наверняка не сразу будет услышан.

### • НЕ БУДЬТЕ РАВНОДУШНЫ К ПРОБЛЕМАМ ДРУГИХ.

Один из признаков верности в дружбе – это проявление непривороного интереса к тому, что волнует друга. Внимательный слушатель сосредоточивается на том, что говорит ему собеседник. Мы думаем в 3-4 раза быстрее, чем говорим. Таким образом, пока нам что-то говорят, мы, в лучшем случае, обдумываем ответ, а в худшем – думаем о чем-то своем.

Требуется немалое усилие, чтобы заставить себя сконцентрироваться и по-настоящему услышать говорящего. В этом помогают уточняющие вопросы. Заметьте, как вам становится приятно, когда собеседник задает вопросы, тем самым проявляя заинтересованность в том, что происходит в вашей жизни или что вы чувствуете. Постарайтесь запомнить это ощущение и будьте столь же предельно внимательны, когда будете разговаривать с кем-то. Все это – дисциплина слушания, проявление уважения и верности, которые содействуют сближению, установлению настоящей дружбы.

### • СЛЕДИТЕ ЗА ТОНОМ И ИНТОНАЦИЕЙ СВОЕГО ГОЛОСА.

Сфера неверbalной информации как составной части навыков общения заслуживает особого внимания. Невербалные сообщения, или сигналы, – это отдельные полноправные выражения наших мыслей. Максимум 30 % всей информации, которую мы передаем, выражается речью, а 70 % составляет информация неверbalная, которая говорит порой громче слов.

Однажды отец сделал аудиозапись игры детей, чтобы сохранить ее для семейного архива. Про-



слушавая запись, он поразился интонации своего голоса: он звучал довольно резко, а ведь ему казалось, что он всего лишь мягко напоминает детям, чтобы они не слишком шумели. Не забывайте: ваши чувства и отношение к другому выражаются прежде всего через интонацию и жесты. Какими бы правильными ни были слова, своими неверbalными сигналами вы можете оттолкнуть собеседника, и наоборот.

#### ✓ ПОМНИТЕ О «ЗОЛОТОМ ПРАВИЛЕ».

«Итак, во всем, как хотите, чтобы с вами поступали люди, так поступайте и вы с ними» (Мф. 7:12). «Золотое правило» поступать с другими так, как хочешь, чтобы поступали с тобой, – самое прагматичное из всех определений любви. Такое бесхитростное, понятное даже ребенку и при этом такое глубокое, что проникает в самые сокровенные тайники души, заставляя задуматься о наимудрейших мирах сего.

Классическая иллюстрация «золотого правила» – библейский рассказ о добром самарянине (Лк. 10:25–37). Разбойники избили иудея и бросили у дороги. Два его соплеменника, считавшие себя вполне добродорядочными, видели страдальца, но прошли мимо, потому что торопились, у них были свои заботы. Третьим проходил твой дорогой человек из среды иного народа, к слову сказать, не очень уважаемого иудеями, – самарянин. Он-то и оказал помощь пострадавшему, никому не тяготясь предрассудками, потому что именно такого отношения желал и к себе. В тот момент он обрел друга на всю жизнь.

«Золотое правило» – самый действенный принцип в построении взаимоотношений. Если даже из этой статьи вы не извлечете ничего полезного, кроме понимания этого правила и желания применять его, чтобы улучшить с кем-то отношения, все равно ваша жизнь станет несизмеримо богаче.

Легче установить с кем-то тесные взаимоотношения, если присоединиться к какой-нибудь группе: группе взаимопомощи, церковной общине, клубному сообществу. Сблизиться с людьми, имеющими одинаковые с вами интересы, – превосходный способ завязать и укрепить дружбу. Помогая другим, вы поможете себе. Ваша жизнь изменится, у вас появится множество друзей,

с которыми можно не только совершать нечто общее, но и открыто обсуждать интересующие вас вопросы.

#### ✓ УМЕЙТЕ УЛАЖИВАТЬ КОНФЛИКТЫ.

Чтобы сохранить верных друзей и доброжелательные, теплые взаимоотношения, необходимо также усвоить принципы управления конфликтами. И первый из них, опять-таки, зиждется на «золотом правиле». Но если это не помогает, не бойтесь обращаться за помощью.

#### ✓ ПРОЩАЙТЕ.

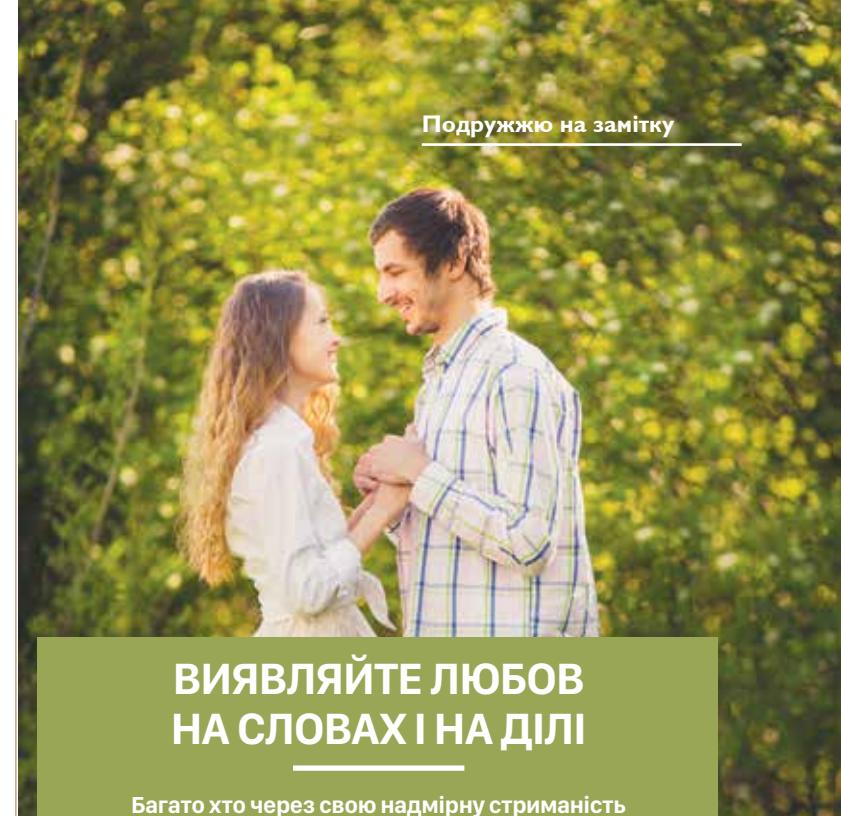
Еще один очень важный принцип поддержания взаимоотношений – прощать обиды и причиненное вам зло. Лео Бускалия в своей книге «Как любить друг друга» признает последствия вынашивания духа непрощения разрушительными: «Когда те, кого мы любим, обижают нас, мы пренебрегаем шансом обнаружить в себе новые глубины и новые возможности для поддержания отношений в будущем – простить, проявить участие... Нам не приходит в голову, что, отказываясь прощать, мы взваливаем на себя никчемный груз ненависти, боли и мстительности, которым не будет конца и которые гнетут не обидчика, а нас».

Люди, которые не в состоянии простить и носят в себе обиду, скорее всего, испытывают наиболее тяжелый стресс. В духе прощения есть нечто такое, что снимает возбуждение головного мозга и ослабляет ответное стремление «драться или спасаться бегством...». Умение прощать тех, кто причиняет нам боль, может избавить нас от большего страдания.

**Иметь друзей – не роскошь, а непременное условие выживания и благоденствия вопреки жизненным тяготам. В дружеской привязанности есть сила, сохраняющая наше здоровье. Помните, что один из мощных резервов в борьбе со стрессом и болезнями, – это ваши друзья. Дорожите ими и будьте здоровы и счастливы!**

Подготовила Надежда Иванова, психолог, магистр общественного здоровья

## Подружью на замітку



## ВИЯВЛЯЙТЕ ЛЮБОВ НА СЛОВАХ І НА ДІЛІ

Багато хто через свою надмірну стриманість вважає прояви любові слабкістю. Такий дух перешкоджає взаєморозумінню. Коли людина придушує благородні пориви товариськості, вони можуть загинути, а серце стане спустошеним і холодним.

Остерігайтесь цієї помилки. Кохання не може довго існувати, якщо не знаходить прояву. Нехай же серце людини, котра пов'язана з вами, не страждає через брак доброти та співчуття... Нехай кожен замість того, щоб вимагати любові до себе, дарує її іншим. Розвивайте в собі все найблагородніше та не баріться визнавати добре якості одне в одному. Усвідомлення того, що тебе цінують, є чудовим стимулом, який приносить задоволення. Симпатія і повага підтримують прагнення досягти досконалості, а любов, що кліче до високої мети, стає міцнішою.

Причина, чому в нашому світі є так багато жорстокосердних чоловіків і жінок, криється в тому, що справжня прихильність і любов розчинюються як слабкість, котрої намагаються позбутися. Усе краще в людині спотворюється ще в дитинстві, і вона зупиняється у своєму розвиткові. Поки промені божественного світла не розтоплять холодність та бездушний егоїзм, людина ніколи не отримає щастя. Якщо ми прагнемо мати ніжне серце, як в Ісуса, коли Він був на Землі, і святе співчуття, яке виявляють ангели до грішників, смертних людей, то повинні бути у своїх почуттях щирими, як діти, прості та безпосередні. Тоді ми будемо керуватися небесними принципами, що очищатимуть нас і сприятимуть духовному зростанню особи.

Надто багато турбот обтяжують наші родини і вкрай мало природної простоти, миру та щастя плекається в них. Менше переймайтесь тем, що скажуть інші, а більше уваги приділяйте членам родинного кола. У стосунках між членами сім'ї нехай буде менше показної, удаваної, формальної ввічливості, а значно більше ніжності й любові, радості та християнської люб'язності. Багатьом треба вчитися робити власну домівку привабливим, радісним місцем. Вдячне серце і ласкавий погляд важливіші за багатство й розкіш, а здатність задовольнятися простим зробить домівку щасливою, тому що в ній панує любов.

Бог перевіряє й випробовує нас у звичайних життєвих ситуаціях. Часом дрібниці свідчать про те, що криється в серці. Невеликі вияви уваги, просте взаєморозуміння та елементарна ввічливість роблять життя щасливим, і, навпаки, нехтування добрими, підбадьорливими, сповненими любові словами й маленькими люб'язностями приносить у житті багато горя. Колись виявиться, що самозречення задля добра й щастя близьких становить переважну частину записів у небесній книзі життя. З іншого боку, турбота про власне «я», нехтування добром і щастям інших також не залишиться поза увагою Небесного Отця.

Автор: Еллен Уайт

# ПРОДУКТЫ ПИТАНИЯ: ПРАВДА И МИФЫ

Сегодня существует много мифов о чудо-средствах, которые якобы могут избавить человека от болезни и привести к быстрому выздоровлению. Человек начинает их применять, но... его постигает очередное разочарование. Давайте рассмотрим некоторые утверждения и постараемся разобраться, как принять правильное решение.

## МИФ № 1

**Костный бульон лечит суставы, укрепляет иммунитет и не только!**

В Нью-Йорке люди иногда выстраиваются в очередь и платят по 6-8 долларов, чтобы купить небольшую чашку бульона, приготовленного из костей животных. Костный отвар готовится на медленном огне в течение нескольких часов. Его любители говорят, что эта жидкость, богатая желатином, полезна для суставов и костей, способствует хорошему пищеварению и укрепляет иммунную систему.

Однако в желатине нет ничего особенного – это просто белок. Подобно другим белкам он расщепляется на аминокислоты в желудочно-кишечном тракте. Затем они используются организмом, как и любые другие аминокислоты, для образования нужных ему белков.

Да, аминокислоты из желатина стимулируют клетки внутренней оболочки желудка вырабатывать больше соляной кислоты, что улучшает пищеварение. Но тот же эффект оказывают и любые другие аминокислоты!

Что касается иммунитета, то в лабораторных условиях куриный бульон затруднял движение белых кровяных клеток (лейкоцитов), ответственных за борьбу с инфекциями. И хотя может показаться, что это снижало их способность защищать нас от инфекций, на самом деле это не оказывает никакого влияния. Наша кровь и клетки иммунной системы никогда «не видят» бульон, который мы едим, потому что он сначала переваривается, а потом попадает в кровь, как и другая пища.

А как же ткани суставов? По этому поводу ученые пока воздерживаются от заявлений. Да, проводилось исследование (с участием 8 человек) влияния добавки желатина в сочетании с витамином С на состояние связок на фоне физической нагрузки. Было отмечено увеличение уровня аминокислот, необходимых для создания коллагена – вещества, входящего в состав связок, но из-за нагрузки ли это или из-за желатина, пока сложно сказать.

**Вывод:** Костный бульон может иметь хороший вкус, но магическим средством никак не является.

## МИФ № 2

**«Пейте вишневый сок – будете лучше спать!»**

У вас проблемы со сном? Реклама утверждает, что вишневый сок – это «чудо, тройной удар по бессоннице». В чем же его секрет? «В вишневом соке содержится мелатонин – гормон, помогающий регулировать циклы сна и бодрствования».

Какие есть тому доказательства? Никаких. В исследовании, финансируемом компанией-изготовителем сока, участвовали 15 человек пожилого возраста, которые жаловались на бессонницу. Они употребляли 250 мл вишнево-яблочного сока дважды в день в течение двух недель. Затем они заполнили анкету по выявлению степени бессонницы. Их результаты были немного лучше, чем когда они употребляли плацебо-напиток. Но они не указали, что спали дольше, засыпали быстрее или чувствовали меньше хронической усталости, когда употребляли сок.

В другом исследовании, финансируемом производителями, принимали участие 20 взрослых молодых людей, у которых не было проблем со сном. Как это связано с бессонницей? Непонятно.

Следует учесть, что мелатонин, поступающий из продуктов питания, практически полностью разрушается при пищеварении.

**Вывод:** Поскольку стакан вишневого сока содержит примерно 130 калорий, вы скорее можете прибавить несколько сантиметров в области талии, чем улучшить свой сон. Употребляйте разнообразную пищу, содержащую компоненты для выработки мелатонина в организме, отрегулируйте режим дня и будьте физически активны – это точно улучшит ваш сон.

## МИФ № 3

**Польза уксуса**

«Я чувствую себя великолепно, и у меня больше энергии!» – отзыв Роберта на

сайте производителя, после того как он начал употреблять яблочный уксус каждый день. Если верить написанному, то уксус, особенно яблочный, может улучшить состояние вашей кожи, избавить от бородавок, снять боль в горле, исцелить от рака, предотвратить изжогу, сжечь жир в области живота, помочь вашему сердцу, снизить уровень сахара крови, и не только.

Что же особенного в яблочном уксусе? «Хороший маркетинг», – говорит исследователь укуса из университета штата Аризона Кэрол Джонстон. Уксус – это уксусная кислота, разведенная в воде. «Уксусная кислота в разных видах уксуса одна и та же», – отмечает Джонстон. Если не обращать внимания на шумиху, доказательств в пользу целебных свойств уксуса недостаточно.

● Снижает уровень сахара в крови. Было проведено примерно десяток исследований с участием от 5 до 27 человек. Им предлагали крахмалистую пищу с 1-2 ст. л. уксуса или без таковых. Примерно в половине исследований сахар в крови был ниже в течение нескольких часов после еды, когда люди принимали уксус. В других исследованиях такого не наблюдалось. В двух исследованиях с участием людей в состоянии преддиабета гемоглобин A1c – долгосрочный показатель сахара крови – был не ниже у тех, кто употреблял 2 ст. л. уксуса, чем у тех, кто употреблял плацебо.

● Снимает изжогу. Может ли столовая ложка уксуса предотвратить изжогу, восстанавливая кислотность желудка? «Изжога – результат расслабления сфинктера (мышечного кольца), отделяющего желудок от пищевода, и она никак не связана с количеством кислоты в желудке, – объясняет гастроэнтеролог Скот Габбард из клиники Кливленд. – И кажется маловероятным, что уксус уменьшит заброс кислоты из желудка обратно в пищевод».

● Борется с раком. Исследования с участием людей по этому поводу не проводились.

● Помогает снизить массу тела. В ходе научного исследования, финансируемого компанией-производителем и проводимого в Японии, взрослые, страдающие ожирением, употребляющие 2 ст. л.



уксуса каждый день в течение 3 месяцев, потеряли всего по 2 кг. Это единственное исследование в данной области.

**Вывод:** Единственное доказательство, и то недостаточное, – снижение сахара крови. Если же вы предпочитаете пить уксус, помните, что в большинстве исследований 1 ст. л. уксуса разводили в 250 г воды. Чистый уксус может обжечь слизистую оболочку рта и вызвать язвы пищевода. Ни в коем случае не полощите горло и зубы уксусом, это может повредить эмаль зубов.

## МИФ № 4

### Коллагеновое чудо

Коллаген в таблетках «помогает сохранять кожу молодой, улучшает ее структуру в общем», – заявляет один из производителей. Кожа в основном состоит из белка коллагена, который со временем распадается и заменяется новым. С возрастом организм вырабатывает меньше коллагена, и как результат – менее упругая кожа.

«Исследования показали, что если вы повысите уровень коллагена, ваша кожа будет выглядеть лучше», – говорит Гари Фишер, профессор молекулярной дерматологии университета штата Мичиган. Но употребление коллагена или его составляющих (аминокислот) вряд ли поможет.

Коллаген, как любой белок, расщепляется в процессе пищеварения на аминокислоты, которые используются для построения новых видов белков в организме, включая коллаген, в зависимости от его нужд. «Но наши клетки, вырабатывающие коллаген, со временем перестают хорошо работать, – объясняет Фишер, – поэтому, если ваше питание не сбалансировано, употребление большего количества аминокислот в форме коллаген-добавок вряд ли поможет».

Пищевые добавки содержат пептиды – короткие цепи, состоящие из 2-3 аминокислот. Но ферменты в пищеварительном тракте все равно разделяют эти пептиды на отдельные аминокислоты, которые ваш организм и получит, – объясняет Пол Мофан из университета Массей в Новой Зеландии.

**Вывод:** Хотите защитить свою кожу? Лучше купите себе крем с ультрафиолетовым фильтром, а не пищевые добавки коллагена.

## МИФ № 5

### Насыщенные жиры не влияют на развитие заболеваний сердца

«Было проведено, как минимум, 3 исследования с участием 50 тысяч человек и независимым финансированием, которые показали, что питание с низким

содержанием жира в общем и насыщенных жирах в частности неэффективно в борьбе с ишемической болезнью сердца (ИБС), – пишет журналист Нина Тейхольц, которая проводила это исследование. Два из этих исследований были исключены из обзора, так как в них не рассматривали ИБС, ожирение, диабет или рак вообще. Третье (и самое большое) исследование – «Инициатива во имя здоровья женщин» – было разработано с целью проверить, будет ли диета с низким содержанием жиров снижать риск развития рака молочной железы (как оказалось, такого не наблюдалось). Кроме того, насыщенные жиры не заменяли ненасыщенными. К тому же в данном исследовании не было достаточно возможностей для фиксирования снижения заболеваемости ИБС, в чем признались его организаторы.

**Вывод:** Не обращайте внимания на то, что крупные исследования противоречат более ранним рекомендациям снизить потребление насыщенных жиров животного происхождения (масло, твердый сыр и др.) – не все в них прозрачно. Страйтесь меньше употреблять насыщенных жиров и заменяйте их ненасыщенными жирами из растительных источников.

Автор: Татьяна Остапенко,  
врач общей практики, семейной медицины

## • РЕЦЕПТЫ •

### САЛАТ «СЕВЕРНОЕ СИЯНИЕ»

#### Ингредиенты:

- 400 г вареной фасоли
- 400 г свежих огурцов
- 400 г соленых огурцов
- 400 г болгарского перца
- 3 головки репчатого лука
- 200 г сухариков
- 1 банка консервированной кукурузы
- майонез соевый

На 4 порции

### ЛАВАШ С ЗЕЛЕНЬЮ

#### Ингредиенты:

- 350 г пшеничной муки грубого помола или муки 1 сорта с отрубями в соотношении 4:1
- 140 мл воды (можно больше)
- 80 мл оливкового масла
- 0,5 ч. ложки соли (для теста)
- 1 средняя головка репчатого лука
- зелень (кинза, укроп, петрушка, шпинат и т. д.)
- растительное масло
- соль по вкусу (для начинки)

#### Приготовление

Соединить воду, соль и оливковое масло, добавить муку и замесить тесто. Накрыть пленкой и оставить на 30 минут. Лук и зелень мелко порубить. Лук, мелко порезав и слегка посолив, подавить, чтобы появился сок. Тушить в собственном соку на самом малом огне, добавив в конце 1 ст. ложку растительного масла и зелень. Тесто раскатать на 8 тонких лепешек. Положить на 4 лепешки равное количество лука с зеленью, накрыть оставшимися лепешками и защипнуть края. Запечь в духовке.



### ЛИМОНАД

#### Ингредиенты:

- 1 апельсин
- 1 лимон
- 4–5 ст. ложки сахара
- 2 л воды
- веточка мяты

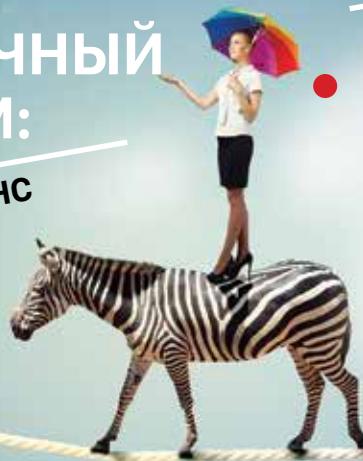
#### Приготовление

Спелый апельсин хорошо вымыть горячей водой. Затем, не очищая кожуру, порезать дольками и поставить в морозилку на 5–6 часов. Вынуть и дать постоять 15 минут при комнатной температуре. Вместе с цедрой измельчить замороженные дольки в мясорубке, блендере или на терке. Попадающиеся косточки убрать. Залить водой и нагреть до 70 °C (не кипятить!). Теплую смесь процедить через дуршлаг или сито. Затем добавить сок одного лимона, сахар, размешать и охладить. Готовый лимонад разлить в стаканы, положив на дно листочки мяты и кубики льда.



# РЕАЛИСТИЧНЫЙ ОПТИМИЗМ:

СОХРАНЯЙТЕ БАЛАНС



Достаточное количество научных исследований доказало, что пессимизм угрожает здоровью человека: повышается риск возникновения депрессии, заболеваний сердца, несчастных случаев и преждевременной смерти, ослабляется иммунная система, ухудшается общее самочувствие и психическое здоровье.

Хотя многое совершается благодаря силе позитивного мышления, существует также опасность в неукротимом оптимизме, или позитивном мышлении ради самого позитивного мышления. Вместо того чтобы пропускать события через умственный фильтр пессимизма или абсолютно оптимизма, наша цель – достичь «реалистичного оптимизма», при котором мы ожидаем лучшего, но готовы к худшему.

#### Реалистичные оптимисты:

- вставая каждое утро с постели, встречают новый день в эмоциональном состоянии, очищенном от предрассудков, негативных воспоминаний или других ментальных искажений;
- избегают неправильного субъективного суждения при анализе информации, которую получают каждый день;
- принимают жизненно важные решения, руководствуясь кристально чистым восприятием;
- четко и уверенно планируют свой день;
- обращаются со своими близкими не как с такими, какими они являются, но как с такими, какими они могут быть.

Пессимист, заболевавший гриппом, считает, что его болезнь обязательно перейдет в пневмонию, и тем самым накликает

на себя беду, посылая неверное сообщение своему мозгу и организму в целом. В противовес этому абсолютно оптимистичный человек может проигнорировать симптомы, заставляя свой организм перерабатывать, тогда как ему необходим отдых. Реалистичный оптимист осознает, что у него есть осложнения, связанные с респираторными заболеваниями, и, надеясь на лучшее, предпримет меры предосторожности, чтобы не допустить развития пневмонии.

Реалистичные оптимисты верят, что если есть вероятность того, что какая-нибудь неприятность может случиться, то она произойдет. Но они также действуют, словно намерены достичь успеха. Точны в своей оценке ситуации, они предвидят препятствия, но также верят, что способны их преодолеть. В предвкушении успеха они достигают его гораздо чаще, чем их менее прилежные коллеги.

Реалистичный оптимизм также подразумевает способность лучше управлять стрессом и склонность искать социальной поддержки. Оба эти аспекта способствуют здоровью и долголетию. Реалистичные оптимисты чувствуют себя здоровее, вероятно, потому что лучше справляются с тяжелыми обстоятельствами или же склонны выбирать поведение, способствующее укреплению здоровья.

Нам следует стремиться иметь веселый и оптимистический дух. Ученые обнаружили положительные изменения у тех, кто просто пытался избегать негативного мышления. Поэтому если на данный момент кажется невозможным превратиться в лучезарного оптимиста, вы можете улучшить свое здоровье, просто

Ученые обнаружили, что пессимистам всегда есть о чем переживать. Исследование ученых в Нидерландах показало, что люди, которые по складу характера пессимистичны, чаще умирают от заболеваний сердца и других болезней, чем те, которые имеют оптимистический настрой. Но как не впадать в крайности и сохранять равновесие?

## МОЯ ЗДОРОВАЯ СЕМЬЯ

№ 6 (101) 2017

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  
Мираслава Луцкая – провизор

#### Медико-биологическая экспертиза

Владимир Малюк – доктор медицинских наук, профессор  
Орест Паламар – кандидат медицинских наук

#### Корректоры

Елена Белоконь  
Инна Джердж

#### Дизайн и верстка

Юлия Смаль  
Ответственный за печать Тамара Грицок

Тираж 10 000 экз.  
Адрес: 04071, г. Киев,  
ул. Лукьяновская, 9/10-А  
E-mail: zdorovuj@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](http://www.lifesource.com.ua)

#### Контактные данные распространителя:

## ПАНСИОНAT «НАШ ДОМ»

Пансионат «Наш дом» предлагает восстановить здоровье и улучшить свой образ жизни с помощью здорового питания, правильно распорядка дня, оздоровительных процедур, образовательных лекций, благоприятной атмосферы и дружеского общения.

Заезды: 21.08-31.08, 04.09-14.09, 18.09-28.09

Контакты: с. Новые Обиходы, Немировский р-н, Винницкая обл.  
[www.ourhome.vin.ua](http://www.ourhome.vin.ua) | e-mail: [ourhome@online.ua](mailto:ourhome@online.ua)



Телефоны:  
(093) 639-59-79,  
(067) 946-20-13,  
(066) 041-14-94,  
(04331) 4-15-25.

