

Здоровье – первое богатство, счастливое супружество – второе.

МОЯ ЗДОРОВАЯ СЕМЬЯ

№ 8 (103) 2017

R 500 UA
РОКІВ
РЕФОРМАЦІЇ

ЖИРОВОЙ ГЕПАТОЗ: СИМПТОМЫ, ПРИЧИНЫ, ПРОФИЛАКТИКА

2



ГОМЕОПАТИЯ: БЕЗОПАСНО ЛИ ЭТО?

В наше время бытует мнение, что гомеопатия – это лечение с помощью минералов или трав. Чем же является гомеопатия на самом деле и какова ее история?

6



ПЕРШЕ КОХАННЯ: ЯК ДОПОМОГТИ ДИТИНІ?

Усе, що коїться з дітьми в підлітковому віці, не дуже тішить батьків і вчителів. Як поводитися, якщо вашим дітям від 13 до 17 років і вони переживають першу закоханість?

8



ДРОЖЖИ: ПОЛЬЗА ИЛИ ВРЕД?

Существует множество мнений относительно дрожжей. Многие считают, что хлебопекарные дрожжи вредны. Что это: правда или необоснованная «страшилка»?

14

ЖИРОВОЙ ГЕПАТОЗ:

СИМПТОМЫ, ПРИЧИНЫ, ПРОФИЛАКТИКА

Неалкогольная жировая дистрофия печени (НАЖДП) является одним из наиболее распространенных заболеваний этого органа. Частота встречаемости среди населения разных стран колеблется от 20 до 33 %, что выводит НАЖДП на первое место среди других заболеваний печени.



В народе НАЖДП называют «ожирением печени», и отчасти это верное определение. Однако отложение жира в печени – лишь одна из стадий болезненного процесса.

Действительно, все начинается именно с отложения избыточного количества жира в клетках печени (стеатоз), который способствует развитию воспаления (стеатогепатит), что приводит к гибели клеток и перерождению их в соединительную ткань (цирроз). Цирроз печени, как мы знаем, – самое распространенное хроническое вирусное заболевание печени, которое развивается на фоне злоупотребления алкоголем (более 40 г/сутки чистого этанола – для мужчин, 20 г/сутки – для женщин).

Однако в случае НАЖДП отложение жира в печени начинается при развитии метаболического синдрома – переходной стадии от здорового состояния к болезни. Метаболический синдром – это совокупность проявлений нарушения обмена веществ, возникающего в основном на фоне нездорового питания и низкой физической активности. Интересно, что в странах Западной Европы с характерным западным типом питания частота встречаемости заболевания составляет 20–30 %, а в странах Азии, где преобладает более простое питание, – до 15 %.

ПРИЗНАКИ РАЗВИТИЯ МЕТАБОЛИЧЕСКОГО СИНДРОМА

◆ **Центральный тип ожирения, отложение жира в области живота.** Если окружность талии у мужчины превышает 94 см, а у женщины – 80 см, это свидетельствует о начале абдоминального ожирения и отложении жира во внутренних органах.

Плюс любые два из следующих четырех признаков:

◆ **Повышение уровня триглицеридов в крови – более 1,7 ммоль/л.**

◆ **Снижение «хорошего» холестерина (ЛПВП) – менее 1,0 ммоль/л у мужчин и менее 1,3 ммоль/л у женщин.**

◆ **Повышение артериального давления – более 130/85 мм рт. ст.**

◆ **Повышение уровня глюкозы в крови натощак – более 5,6 ммоль/л.**

Среди больных НАЖДП основное количество составляют женщины среднего возраста (от 40 до 59 лет). Поражение печени у мужчин в основном связано со злоупотреблением алкоголем.

Кроме того что НАЖДП ведет к разрушению печени, на фоне этой патологии развиваются сердечно-сосудистые заболевания и сахарный диабет 2 типа – одни из самых распространенных болезней нашего времени.

МЕХАНИЗМ РАЗВИТИЯ БОЛЕЗНИ

НАЖДП может быть как самостоятельным заболеванием, так и проявлением различных патологий, однако в любом случае происходит отложение жира в тканях печени. Сначала он накапливается в клетках центральной части печени, но затем постепенно захватывает весь ее объем. На начальных этапах этого процесса под микроскопом можно видеть небольшие капельки жира внутри гепатоцитов (клеток печени). Со временем они становятся больше и начинают оттеснять структурные элементы клетки ближе к оболочке, клетка раздувается, и в какой-то момент ее оболочка разрывается, а содержимое выделяется в межклеточное пространство.

То же происходит и с соседними клетками, и в местах массовой гибели клеток под микроскопом можно видеть маленькие жировые озера – слившееся вместе содержимое множества погибших клеток. При этом в тканях печени активно происходит воспалительный процесс, на что указывает и биохимический анализ крови.

Из-за гибели клеток печень со временем теряет способность к выполнению своих функций, что отражается на общем состоянии здоровья.

И хотя пока ведутся дебаты по поводу нюансов механизмов развития НАЖДП, ученые склоняются к тому, что пусковым механизмом отложения жира в печени является инсулинорезистентность – нечувствительность тканей организма, а особенно мышечной ткани, к инсулину. Напомним, что инсулинорезистентность – также одна из причин развития сахарного диабета.

ПРИЧИНЫ ПОЯВЛЕНИЯ ИНСУЛИНОРЕЗИСТЕНТНОСТИ

Более 70 лет ученые не могли понять причины развития диабета 2 типа, однако на сегодняшний день они в этом разобрались благодаря разновидности МРТ – ядерной магнитно-резонансной спектроскопии, которая помогла увидеть процессы, происходящие внутри мышечных тканей.

Ученые обследовали две группы молодых здоровых людей (студентов). В течение двух дней одни питались исключительно пищей, богатой углеводами, а другие – богатой жирами. В первой группе углеводы поступали из сахара, конфет, макарунов, белого хлеба, печеного картофеля, сиропа, бананов, риса и овсянки. Во второй группе источниками жиров были оливковое и сливочное масло, майонез на основе яичных желтков и 20 % сливок. За эти два дня инсулинорезистентность в группе, употребляющей жиры, значительно увеличилась, что привело к повышению уровня сахара в крови в два раза по сравнению с показателями в углеводной группе.

ФАКТОРЫ РАЗВИТИЯ БОЛЕЗНИ

Основным потребителем глюкозы является мышечная ткань. В норме инсулин активирует рецепторы на поверхности

мышечных клеток, и благодаря этому клетка впускает глюкозу внутрь себя, расщепляет ее и превращает в энергию для жизнедеятельности. В случае развития инсулинорезистентности клетка перестает реагировать на присоединение к рецепторам инсулина и, соответственно, глюкоза не может проникнуть в нее, оставаясь в кровотоке и накапливаясь там.

Почему клетка перестает быть чувствительной? В этом винят жир (свободные жирные кислоты), накапливающийся внутри мышечных клеток (интрамиоцеллюлярный жир). Чем больше свободных жирных кислот поступает в кровь, тем больше угнетается транспорт глюкозы, а значит, и ее расщепление и формирование из нее гликогена (законсервированная впрок глюкоза) в мышцах.

Распадаясь внутри мышечных клеток, жир формирует токсичные вещества и свободные радикалы, которые блокируют инсулиновые рецепторы. Как следствие, вне зависимости от того, сколько инсулина выделит поджелудочная железа, он не работает, и в крови остается неиспользованная глюкоза. Этот эффект наступает уже через 3 часа после употребления жирной пищи вне зависимости от того, здоров человек или уже страдает диабетом 2 типа, имеет нормальную или избыточную массу тела. Чем больше жира мы употребляем, тем выше будет уровень сахара в крови.

Снижение уровня свободных жирных кислот в крови приводит к уменьшению инсулинорезистентности. Чем меньше свободного жира (особенно насыщенного – животного) мы употребляем, тем более чувствительными к инсулину становятся наши клетки и тем эффективнее будет утилизироваться из кровотока глюкоза.

В случае накопления жира внутри мышечных клеток на фоне избыточной массы тела или ожирения эффект тот же, что и при обильном употреблении в пищу насыщенного жира. Когда из-за ожирения увеличивается инсулинорезистентность мышечной ткани, поджелудочная железа начинает вырабатывать больше инсулина. Он побуждает печень захватывать лишнюю глюкозу и превращать ее в жир, который в большом количестве оседает в ней самой. Таким образом, формируется жировой гепатоз – ожирение печени. На этом фоне сама печень перестает адекватно реагировать на инсулин.

В норме между приемами пищи, когда уровень глюкозы в крови начинает падать, а еда все еще не поступила, печень начинает расщеплять гликоген (запасная форма глюкозы) внутри себя и высвобождать глюкозу в кровоток. После употребления пищи выделившийся инсулин сигнализирует печени о том, что она может остановить расщепление гликогена.

В случае развития жирового гепатоза печень, несмотря на сигналы инсулина, продолжает расщеплять гликоген и постоянно поставляет глюкозу в кровь, хотя ее и так там очень много. Теперь инсулинорезистентность развивается и в тканях печени. В ответ на это поджелудочная железа выделяет еще больше инсулина, заставляя глюкозу все же попасть в

клетки, и печень наполняется жиром еще больше – круг замыкается.

Со временем этот жир начинает выходить в кровь в виде липопротеидов низкой плотности («плохой холестерин»). Эти жиры оседают в сосудах, формируя на их стенке атеросклеротические бляшки, способствующие возникновению ишемической болезни сердца, инфаркта и инсульта. Оседая в поджелудочной железе, эти жиры оказывают токсичное влияние, снижая ее способность вырабатывать инсулин. Как следствие, развивается диабет 2 типа.

Кроме проблемы инсулинорезистентности как причины развития НАЖДП выделяют еще ряд факторов. Например, говорят о негативном влиянии продуктов расщепления жира, которые попадают в печень из кишечника. Из-за их массового притока печень просто не успевает вывести их через желчь, и они оседают в ее ткани. Кроме того, нельзя сбросить со счетов влияние веществ, которые способствуют расщеплению нашего подкожного жира и поступлению продуктов этого расщепления в кровь и далее – в печень. К таковым относятся алкоголь, никотин, кофеин, гормоны стресса (кортизол, адреналин). Чем больше таких веществ, тем больше жира оседает в печени. Описывают и другие факторы, влияющие на накопление жира в печени, но они менее значимы.

«**Накопление жира во внутренних органах и инсулинорезистентность тканей – основные факторы ускорения поражения печени. 25 % всех заболеваний печени вызваны злоупотреблением алкоголем.**»

«ДОКТОР, СКОЛЬКО Я ПРОЖИВУ?»

Скорость перехода стеатоза в цирроз у разных людей отличается. Некоторые просто не доживают до развития выраженного цирроза, умирая по другим причинам. Однако если у человека избыточная масса тела сочетается с изменениями в показателях биохимического анализа крови, свидетельствующими о нарушении работы печени (АЛТ), можно говорить о прогрессирующем разрушении печени. Накопление жира во внутренних органах и инсулинорезистентность тканей – основные факторы ускорения поражения печени.

Немаловажным механизмом повреждения печени является также процесс перекисного окисления жиров, или, как его еще называют, окислительный стресс. Агрессивными окислителями являются активные формы кислорода, железа, меди, ацетальдегид (продукт расщепления алкоголя), лекарственные средства. В результате их действия повреждается оболочка митохондрий – клеточных структур гепатоцитов, способных накапливать энергию для работы клеток. Как

следствие, оболочка теряет свою целостность, а значит, митохондрии не могут выполнять свою функцию.

Кроме того, их содержимое начинает выделяться в цитоплазму клетки, повреждая другие клеточные структуры и запуская механизм самоуничтожения клеток – апоптоз. Если у человека еще отмечается и застой желчи, то апоптоз ускоряется. Он также ускоряется в случае нехватки поступления природных антиоксидантов, защищающих нас от перекисного окисления. Напомним, что антиоксиданты поступают в наш организм из овощей, фруктов, ягод, зелени. Если человек употребляет их в малом количестве, тогда перекисное окисление прогрессирует и запускается апоптоз, а значит, ускоряется переход НАЖДП в цирроз.

Напомним, что на скорость освобождения желчного пузыря влияют качество и режим приема пищи, количество употребляемой воды, а также физическая активность. Как видим, все сводится к образу жизни человека.

Лечение НАЖДП – процесс длительный и сложный. Хотя печень – орган достаточно хорошо восстанавливающийся, эффективность лечения будет зависеть от того, на какой стадии оно начато. Однако помните, что профилактика лучше лечения. Принципы, которые применимы для профилактики, являются также основой лечения. Без ликвидации факторов, повреждающих печень, никакое, даже самое совершенное лечение не может быть эффективным.

ПРОФИЛАКТИКА

- ♦ Употребляйте как можно меньше свободных жиров, особенно жира животного происхождения и маргарина.
- ♦ Старайтесь поддерживать оптимальную массу тела.
- ♦ Употребляйте достаточное количество воды (30 мл на 1 кг массы тела).
- ♦ Употребляйте от 9 до 11 порций овощей, фруктов и ягод в день.
- ♦ Ограничьте потребление сахара, сладостей, выпечки из белой муки, макаронных изделий.
- ♦ Не употребляйте лекарственные средства без крайней необходимости. Делайте все для предотвращения развития заболеваний.
- ♦ Занимайтесь физической активностью хотя бы 30-60 минут в день. Выберите такую активность, которая бы вам нравилась, и занимайтесь регулярно (например, быстрая ходьба, езда на велосипеде, плавание и др.).

Помните: мы во многом влияем на состояние своего здоровья или развитие болезней. Быть здоровым – просто!

Автор: Татьяна Остапенко, врач общей практики, семейной медицины



КРАСНОЕ ВИНО:

ОБРАТНАЯ СТОРОНА МЕДАЛИ

Несмотря на многочисленные доказательства пагубного влияния алкоголя на организм человека, умеренное потребление красного вина в течение многих лет рекламируется как полезное, что основывается на результатах одного исследования, проведенного во Франции. Данное исследование обрело широкую известность, но также подверглось критике. В 1980-х годах этот вопрос обозначили термином «французский парадокс».

«ФРАНЦУЗСКИЙ ПАРАДОКС»

Речь идет о наблюдении, в результате которого был сделан вывод, что у людей, проживающих во Франции, отмечается сравнительно низкий процент ишемической болезни сердца, несмотря на диету, сравнительно богатую насыщенными жирами. Предполагалось, что главный фактор данной тенденции – значительное потребление французами красного вина.

Однако Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ), проведя анализ французской статистики, выяснила, что врачи неправильно вели статистику и занижали показатели сердечно-сосудистых заболеваний приблизительно на 20 %. Это, по их мнению, и привело к неправильной интерпретации данных. То есть «французского парадокса» как такового, по сути, нет. Многие связывают факт фабрикаций и фальсификации данных с заинтересованностью винодельческих компаний, ведь после распространения информации о пользе красного вина их продажи возросли в разы!

Да, красное вино содержит несколько полифенолов, таких как ресвератрол, кверцетин и процианидины, которые, как показывают исследования, положительно влияют на сердечно-сосудистую систему. Но чтобы получить положительный эффект этих веществ, необязательно употреблять красное вино. Эти фитохимические элементы в большом количестве содержатся и в других, «неалкогольных», источниках: цветной кожуре темных сортов винограда, лесной и домашней клубнике, фруктах, грецких орехах, оливковом масле, шпинате.

Некоторые исследователи приписывали пользу красного вина самому алкоголю. В целом, нет полного согласия медиков по поводу связи между умеренным употреблением алкоголя и долголетием. Очевидно, что образ жизни в целом, который ведут жители Южной Франции, также влияет на их долголетие (например, умеренный климат, социальное поведение и поддержка, высокая физическая активность на свежем воздухе во время досуга, потребление большого

количества фруктов и овощей – в 4 раза больше, чем другие народности, и т. д.).

БОЛЬШЕ ВРЕДА, ЧЕМ ПОЛЬЗЫ

Отсюда следует важный вопрос: можно ли рекомендовать умеренное потребление красного вина или других алкогольных напитков для увеличения продолжительности жизни? Ответ будет однозначным: «НЕТ!» И для этого существует несколько причин.

Во-первых, употребление алкоголя приносит гораздо больше вреда, чем пользы:

- один из десяти человек, пробуящих алкоголь, становится алкоголиком;
- алкоголь увеличивает уровень триглицеридов, а это означает повышенный риск возникновения инсульта и коронарной болезни;
- практически половина всех случаев насилия происходит в состоянии алкогольного опьянения;

«Ресвератрол, содержащийся в красном вине, снижает риск поражения кровеносных сосудов и подавляет воспалительные процессы. Но он в такой же мере присутствует и в свежем виноградном и клубничном соках, практически во всех фруктах.»

• хроническое потребление алкоголя оказывает токсическое действие на клетки сердечной мышцы, особенно митохондрии («фабрики» по производству энергии в клетках), вызывает накопление фибронектина – вещества, принимающего участие в восстановлении тканей, коагуляции и накоплении лейкоцитов на стенках сосудов. Со временем алкоголь влияет на сократительную способность миокарда;

• 2 стакана вина в день на 66 % снижают способность лейкоцитов в плазме производить антитела, таким образом изменяя работу иммунной системы;

• алкоголь – токсическое вещество для всего желудочно-кишечного тракта;

• алкоголь поражает мозг и периферическую нервную систему.

Во-вторых, Библия однозначно советует отказаться от подвергнувшегося брожению вина: «Не смотри на вино, как оно краснеет, как оно искрится в чаше, как оно ухаживается ровно; впоследствии, как змей, оно укусит, и ужалит, как аспид» (Прит. 23:31, 32).

В-третьих, существуют гораздо лучшие методы профилактики заболеваний сердца и увеличения продолжительности жизни – соблюдение принципов здорового образа жизни.

«Уже давно известно, что употребление алкоголя вызывает рак полости рта, глотки, гортани, пищевода и печени. Добавление к этому списку рака молочной железы и рака толстой и прямой кишки (два наиболее распространенных раковых заболевания во всем мире) означает, что ответственность за развитие рака, приписываемая употреблению алкоголя, гораздо выше, чем считалось ранее. Ученые продолжают находить все больше и больше доказательств влияния употребления алкоголя на увеличение риска развития рака, а также на общее ухудшение состояния здоровья населения планеты. Влияние даже умеренного потребления алкоголя на увеличение риска развития рака молочной железы является огромной проблемой, особенно в свете того, что за последние годы во многих странах все больше женщин приобретают эту пагубную привычку» (International Agency for Research on Cancer [IARC] of the WHO, 28 March 2007).

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЙ

• Красное вино, несмотря на наличие большого количества ресвератрола (полифенола, находящегося и в других фруктах и овощах), не защищает от рака молочной железы, а увеличивает риск возникновения этой неоплазии так же, как и белое вино или другие алкогольные напитки (Cancer Epidemiol Biomarkers Prev 2009;18:1007-1010).

• Исследование, проведенное в Европе, показало, что ежедневное потребление красного вина или других видов

алкогольных напитков в умеренных количествах никоим образом не укрепляет иммунную систему (European Journal of Clinical Nutrition 2000;58:40-45).

● В других исследованиях было показано, что употребление безалкогольного красного вина значительно улучшало функцию эндотелия сосудов, а значит, снижало риск развития сердечно-сосудистых заболеваний у его потребителей. Но если в это вино добавляли алкоголь, то функция эндотелия была даже хуже, чем ранее (NutritionFacts.org).

КРАСНОЕ ВИНО ИЛИ?..

В самом деле, ресвератрол, содержащийся в красном вине, снижает риск поражения кровеносных сосудов и подавляет воспалительные процессы. Но он в такой же мере присутствует и в свежем виноградном и клубничном соках, практически во всех фруктах.

Например, у людей, ежедневно употребляющих 2-3 киви в течение месяца, риск возникновения тромбов снижался на 18 %. Также, в отличие от алкоголя, который увеличивает уровень триглицеридов в крови, употребление киви снизило их уровень на 15 %.

Возникновение тромбов помогают предотвратить и омега-3 жирные кислоты. Их отличными источниками являются семена льна, орехи, шпинат, соевые бобы.

Лук и чеснок, как и красное вино, также препятствуют склеиванию тромбоцитов. И, в отличие от алкоголя, как лук, так и чеснок улучшают состояние и эффективность работы иммунной системы. В то время как алкоголь увеличивает риск развития гастрита или рака желудка, чеснок подавляет развитие желудочных неоплазий.

И, наконец, следует принять во внимание следующее заключение ВОЗ: «Несмотря на то что, по мнению некоторых, регулярное низкое или умеренное употребление красного вина является профилактической мерой развития ишемической болезни сердца, другие угрозы для сердечно-сосудистой системы и здоровья, связанные с алкоголем, не позволяют рекомендовать его к употреблению» (Diet, Nutrition and the Prevention of Chronic Diseases: WHO, 2003: 90).

Источники:
Хавличек Й. Заболевания образа жизни. – К.: Джерело життя, 2011. – 224 с.
Радулеску Э. Прощай, рюмка! – К.: Джерело життя, 2012. – 160 с.

ПО НОЧАМ НЕ РЕКОМЕНДУЕТСЯ УПОТРЕБЛЯТЬ ДАЖЕ ДИЕТИЧЕСКУЮ ПИЩУ

Даже самые суровые ограничения в еде не помогут, если не привести свой образ жизни в соответствие с суточными ритмами организма. К чему приводит желание поесть на ночь, ученые наглядно показали на мышах.

Увеличение и снижение массы тела – это результат баланса потребления и расхода калорий. И чтобы сбросить лишний вес, надо меньше есть и больше двигаться. Но этого недостаточно, говорят ученые из Северо-Западного университета г. Эванстон (штат Иллинойс, США). Не менее важно также употреблять пищу в правильное время суток. Это утверждение было проверено на мышах.

ИЗМЕНЕНИЕ РЕЖИМА

Команда исследователей из Центра биологии сна и циркадных ритмов под руководством профессора Фреда Турека работала с самцами мышей. Сначала их держали на стандартной диете, в которой жир составлял 6 % калорийности. В возрасте девяти недель мышей перевели на диету повышенной жирности, где жир составлял уже 60 % калорийности. Пищу мышам давали в неограниченном количестве.

Жирной едой мышей кормили шесть недель, но в разных режимах. Их разделили на две группы: одну группу кормили в течение 12-часового светового дня, а другую – в течение 12 часов в темное время суток.

Мыши – животные ночные и обычно едят ночью, когда активны, а днем спят. Так что в эксперименте одна группа получала жирную пищу в естественное для себя время, а питание другой группы было передвинуто на период сна.

ЕСТЬ И СПАТЬ НУЖНО ВОВРЕМЯ

Через шесть недель обе группы мышей набрали массу, но по-разному. У тех, кто питался днем, масса увеличилась в среднем на 48 %, а у тех, кто

ночью, – на 20 % от первоначальной, при том что и те и другие получали одинаковое количество калорий.

Помимо еженедельного взвешивания ученые измеряли суточную двигательную активность мышей. Оказалось, что мыши на дневном (неправильном) питании были менее подвижны, чем мыши на ночном (правильном) питании. Разный расход энергии – одна из причин разницы в весе. Но есть еще масса факторов, которые управляются суточными (или циркадными) ритмами организма.

Под контролем циркадных ритмов находится вся физиология организма: в течение суток меняются температура тела, сердечный ритм, артериальное давление, уровень гормонов в крови и прочее.

При употреблении пищи в неподходящее время она поступает в организм вразнобой с колебаниями в крови лептина – гормона насыщения, участвующего в энергетическом обмене и регуляции массы тела. У мышей дневное питание приводило к снижению температуры тела в ночные часы, что, по мнению ученых, и вызывало накопление подкожного жира. А так как мыши питались в то время, когда должны были спать, то недосыпали, что также способствовало увеличению массы.

НОЧНАЯ РАБОТА СПОСОБСТВУЕТ УВЕЛИЧЕНИЮ МАССЫ ТЕЛА

На мышинной модели биологи изучают факторы, которые провоцируют эпидемию ожирения, охватившую в наши дни человечество. «Предмет нашего интереса – ночные рабочие и служащие,



которые часто страдают избыточной массой тела, – говорит Дианна Эрбле, первый автор исследования. – Причина в том, что из-за режима работы они вынуждены питаться в неправильное время, вопреки биоритмам».

Вывод ученых не новый, но по-прежнему актуальный: у тех, кто отказывается от завтрака, смещает еду к вечеру и ведет ночной образ жизни, отмечается избыточная масса тела. Сдвиг нормальной суточной активности ведет к увеличению веса и нарушению углеводного обмена.

ЗА СИНХРОННОСТЬЮ СЛЕДЯТ ГЕНЫ

Судя по всему, для регуляции энергетического баланса и контроля массы тела необходима синхронность между циркадными и метаболическими процессами. Связь между суточными ритмами и обменом веществ происходит на уровне генов. Так, ученые показали, что мутация основного гена «биологических часов» приводит к изменению работы генов метаболизма и как следствие – к ожирению.

Осознание этой связи поможет выработать правильную стратегию в борьбе с ожирением. «Как и почему человек набирает лишний вес – вопрос сложный, но дело тут не только в калориях, которые он потребляет и тратит, – объясняет Фред Турек. – Мы показали, что время приема пищи – это ключевой фактор. Так что правильный путь к стройности состоит не только в ограничении калорий, но и в регуляции поведения».

Подготовила Надежда Маркина
Источник: www.infox.ru



Автор: Сергей Гаврюк

ГОМЕОПАТИЯ: БЕЗОПАСНО ЛИ ЭТО?

В 1790 г., занимаясь переводом литературы по лекарствоведению, немецкий врач Самуэль Ганеман пришел к открытию гомеопатии и сформулировал принцип подобия, то есть «подобное лечится подобным». Его методика была своего рода противовесом злоупотреблениям «героической медицины» того времени, пропагандирующей кровопускание, очищение организма путем спровоцированной рвотной реакции или назначение больному высокотоксичных химических препаратов.

ПРИНЦИП ПОДОБИЯ

Принцип подобия состоял в том, что если человек страдал от рвоты, то методы гомеопатии предписывали ему принять траву или химическое вещество, вызывающее рвоту. Доктор Ганеман пришел к такому выводу, наблюдая за действием хинной коры (неочищенная форма хинина). У здорового человека хинин вызывает лихорадку, сходную с той, что бывает при малярии. Когда хинную кору давали больному малярией, Ганеман отмечал улучшение состояния пациента. Исходя из этого опыта, он предположил, что данный метод мог бы работать при лечении всех болезней. К сожалению, в то время еще не были изучены свойства хинина, а также этиология и патогенез малярии.

Ошибочное рассуждение, основанное на непроверенной информации и мистических умонастроениях, привело доктора Ганемана к представлениям о том, будто заболевания вызываются не физическими причинами, а «духами». «Естественные болезни вообще не следует рассматривать как нечто вредное, расположенное где-то внутри или снаружи человека, а надо считать их результатом действия враждебного духоподобного агента, который беспокоит организм, терзая его, подобно злему духу, и тем самым принуждает производить определенное нездоровье и расстройство в его обычной системе», — писал он.

МАЛАЯ ДОЗА

Еще один принцип гомеопатии касается понятия «малая доза»: эффективность дозы лекарства обратно пропорциональна количеству активного ингредиента. То же самое можно выразить другими словами: например, чем меньше соли мы используем в пищу, тем более соленой она становится. Но на самом деле это противоречит природе вещей. Однако Доктор Ганеман

объясняет данный принцип действием так называемых разведений.

Разведение — это процедура, в которой агент особым образом смешивается, что вызывает перенос «энергии» в раствор. Этому принципу и сегодня следуют гомеопатические лаборатории в Европе и Америке. Из крепкой или цельной микстуры (материнской настойки) приготавливают все последующие разведения, исключая первое, которое дается в различных пропорциях. Для приготовления второго разведения одну часть первого разведения смешивают с 9 частями алкоголя; для приготовления третьего — берут одну часть второго и снова смешивают с 9 частями алкоголя и т. д. до шестого. По мере разведения раствора его потенциальная сила якобы возрастает в сотни тысяч раз.

«Многое из того, что люди связывают с гомеопатией, основано на вере в силу «восточной философии» об энергии, ее передаче от одного вещества другому.»

Приверженцы гомеопатии считали: одна молекула широко используемой в лечении морской или даже обычной соли, которая весит 10–24 мг, будучи растворена, получает силу 30 молекул изначальной соли. То есть действие лекарства зависит не от содержания определенного вещества, а от отсутствия последнего. А большее удаление лекарственного вещества из раствора придает лекарству все большую силу.

Как это понимать? Ведь простая столовая соль, являясь растворимым веществом, может быть растворена так, что в растворе не остается ни одной ее молекулы! А если раствор становится водой, что же тогда лечит? Откуда берется в таком случае исцеляющая сила? Эти вопросы всерьез озадачили нескольких христианских авторов, попытавшихся найти ответы на них в высказываниях самих гомеопатов.

ИСЦЕЛЯЮЩАЯ СИЛА

Идея «жизненной силы» доминирует в гомеопатии, как и в учении о целостном здоровье — холистическом учении. Доктор Грей, пытаясь обозначить жизненную исцеляющую силу, приписывает этой силе почти Божественную власть, замечая, естественно, что она стимулируется гомеопатией. Мишо утверждает: «Мы, гомеопаты, пытаемся лечить качественно, поэтому делаем больший акцент на индивидуальных различиях. Вот почему нас интересует астрология и акупунктура».

Считается, что лекарство, приготовленное таким образом, «динамизируется», т. е. приобретает силу. Эту методику приготовления лекарств Ганеман называл также потенцированием, а разведения — потенциями. Таким образом, очевидно, что основанием для появления этого метода послужила теория, которая не подтверждалась с точки зрения анатомии и физиологии, а больше основывалась на духовных и религиозных воззрениях ее автора.

Гомеопатия, столь широко практикуемая сегодня, часто не считается с тем, что прежде всего нужно найти источник болезни, предпринимать профилактические меры, вести здоровый образ жизни. Упущения в этих вопросах присущи не только гомеопатии; современная традиционная медицина зачастую поступает так же. Врач, с легкостью выписав рецепт, не всегда говорит о том, что пациент должен изменить образ жизни.

С помощью гомеопатии сегодня лечат все заболевания, начиная от аллергии и заканчивая раком. Под лечением здесь понимается снятие симптомов болезни после принятия необходимой дозы лекарства (или нескольких лекарств), причем, лечение не связано с режимом, диетой или графиком приема лекарств. Поэтому симптомы могут каким-то образом быть сняты, в то время как болезнь прогрессирует.

Многие христиане так или иначе практикуют гомеопатию, но это большое заблуждение. Знания о ее происхождении и связи с оккультными науками должны предостеречь людей. Ведь многое из того, что люди связывают с гомеопатией, основано на вере в силу «восточной философии» об энергии, ее передаче от одного вещества другому.

Гомеопат, не давая научного объяснения, может привлечь своего клиента идеями о «вездесущей энергии», «проявлении силы в материале». Но во всем этом не будет понимания Бога как Творца, Который создал все живое, подчиняющееся Божьим законам природы, в которых нет места вопросу «об энергии вещества» в том оккультном виде, как его понимают гомеопаты. Получается, что вопрос нашего выбора гомеопатии – это духовный вопрос выбора человека. От этого во многом зависит источник исцеления человека.

ДОВОДЫ «ЗА» И «ПРОТИВ»

Приводим некоторые данные, на основании которых гомеопатия подвергается критике:

- Закон подобия и экспериментальная система, на основании которой он сформулирован, не были научно обоснованы.
- Открытия препаратов по типу «доза – ответ» (то есть реакция организма напрямую зависит от лекарственного средства и его дозы), которые делает научная фармакология, сводит на нет положения теории малых или гомеопатических доз.
- «Потенции» и «потенцирование» могут быть опровергнуты как фармакологией, так и здравым смыслом.
- Сторонники гомеопатического лечения ссылаются на различные исследования, которые якобы свидетельствуют о его эффективности. Но сами эти исследования неоднократно подвергались критике как не вполне научно состоятельные.
- Метаанализ 107 гомеопатических экспериментов позволил оценить их как «недостаточные для определенного заключения вследствие их низкой методологической разработки и некоторой предвзятости авторов».
- В британском медицинском журнале «Ланцет» сообщалось о большом исследовании, проведенном Университетом Берна в Швейцарии, и анализе 110 опытов гомеопатии и традиционной медицины. Исследователи обнаружили, что гомеопатический подход к лечению болезни

совершенно не отличается от эффекта плацебо. Традиционная медицина показала значительно лучшие результаты.

- В августе 2009 г. Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) выступила против использования гомеопатических средств для лечения ВИЧ, туберкулеза, малярии и других серьезных заболеваний и заявила о недопустимости рекламы подобного применения гомеопатии.



« Мало кто знает, что классические гомеопатические препараты состоят из значительного количества токсических веществ. »

Но как объяснить ситуации, когда гомеопатия все-таки помогает? Оказывается, гомеопатические средства могут иногда быть действительными или казаться таковыми, поскольку:

- не все они приготовлены с такой степенью разведения, чтобы быть лишены нужного количества лечебного лекарственного состава;
 - имеет место фальсификация;
 - имеет место эффект плацебо;
 - со временем происходит естественная ремиссия – самочувствие улучшается само по себе и наступает выздоровление.
- Есть данные о случае панкреатита, который развился у пациента, принимавшего гомеопатический препарат, предписанный ему неким целителем. Производитель данного препарата признает, что у 40-45 % людей имел место так называемый кризис исцеления, когда человеку вследствие лечения становилось не лучше, а хуже, и это объяснялось как естественный процесс выздоровления, который сопровождался резкими болями в области живота.

Мало кто знает, что классические гомеопатические препараты состоят из значительного количества токсических веществ. Было обнаружено, что два из шести гомеопатических препаратов, заказываемых по почте, содержали

значительные количества мышьяка. Был случай, когда дочь на протяжении нескольких лет покупала своей матери, у которой были камни в желчном пузыре, гомеопатический препарат в надежде, что камни растворятся. Со временем воспаление желчного пузыря усилилось. И только после соответствующего обследования и операции жизнь матери была спасена.

Почему же гомеопатический препарат не оказал ожидаемого действия? Ответ прост: воздействовать на камни было нечему, поскольку или была очень большая степень разведения (что, по мнению гомеопатов, должно было лучше всего повлиять на организм), или же содержащиеся вещества способствовали возникновению камней. Вспомните о «золотом правиле» гомеопатов: подобное лечится подобным.

Тот факт, что мы достаточно редко сталкиваемся с негативными последствиями употребления гомеопатических средств, связан также с нежеланием людей, продолжающих верить в их эффективность, делать такие сообщения во всеуслышание. Почему же многие продолжают отдавать предпочтение гомеопатическим препаратам? Для непосвященных привлекательность гомеопатии заключается в том, что она представляется как законченная лечебная и оздоровительная система, подразумевающая более разумное осмысление, чем скептический подход научного эксперимента, а главное ударение в ней делается на эмоциональном состоянии пациента.

ВЫВОДЫ

Таким образом, гомеопатические средства не могут рассматриваться как абсолютно безопасные вследствие большого разведения вещества, так как не все они разведены в достаточной степени для того, чтобы свести на нет фармакологическую силу составляющих.

Как же можно отличить обычный лекарственный препарат от гомеопатического? Во-первых, на всех средствах стоит маркировка: «Гомеопатический препарат». Во-вторых, данные средства имеют особое обозначение степени разведения: IX, 1C, 10D, а иногда просто фантастическую – 30X (это разведение 10³⁰, и для того чтобы реально сделать такое, нужно использовать всю воду мирового океана!). Поэтому, когда вы покупаете лекарство в аптеке, поинтересуйтесь, как минимум, не гомеопатический ли это препарат, посмотрите инструкцию к применению и ознакомьтесь с его составом.

Сами гомеопаты верят в действенность своего метода, несмотря на все аргументы против. В то же время его можно смело назвать философским или духовным методом. Но подумайте, насколько безопасна та сила, в которую верят гомеопаты, и может ли тот, кто очевидно противостоит Богу, и то, что противоречит Священному Писанию, дать настоящее исцеление?



Сергей Гаврюк

ТАИНСТВЕННАЯ АЛЬТЕРНАТИВА

На страницах этой книги можно найти ответы на следующие вопросы: где берет свое начало тот или иной метод лечения; в каком современном оформлении он представлен сегодня; как к этому методу относиться тем, кто исповедует Иисуса Христа своим Господом.



3 питания придбання книги
звертається за телефоном:

(044) 425-69-06



www.lifesource.com.ua

ПЕРШЕ КОХАННЯ: ЯК ДОПОМОГТИ ДИТИНІ?

Усе, що коїться з дітьми в підлітковому віці, не дуже тішить батьків і вчителів. Зміни в поведінці дитини справді змушують переживати, шукати особливий підхід, обмірковувати й рідко, але все ж радіти. Та якщо в сім'ю вривається «торнадо» з назвою «Я його/її кохаю!», то багато батьків губиться, оскільки для них це явище часто буває цілком незрозумілим, несподіваним, незбагненим і невинним. Як поводитися, якщо вашим дітям від 13 до 17 років і вони переживають першу закоханість?

Закоханість у підлітковому віці схожа на звук, сказаний у мікрофон, у стократ посилений потоком емоцій, щастя, страхів і розпачу. Зрозуміти, що дитина потрапила в тенета не знайомих їй почуттів, можна за змінами в поведінці. Деякі починають ретельно стежити за своєю зовнішністю, одягом і взуттям, чого раніше не помічалося. Дівчата активно беруться за косметику, пильно стежать за модою. Це відбувається не лише тому, що їм хтось подобається, але й тому, що вони хочуть бути схожими на дорослих.

Гормональні зміни дещо перебудовують організм підлітка, тому діти самі часом без причини нервують і злятаються як на себе, так і на інших. Тіло росте, особливо кісткова система, а м'язи поки що відстають від них. Це призводить до дуже неприємних наслідків: з'являються біль у серці, носові кровотечі, біль у шлунку, втома, сонливість, іноді підвищений апетит, зміни настрою, загострені емоційні реакції або, навпаки, замкнутість. Підліток у цей час украй потребує вашої підтримки, співчуття, любові та розуміння. Таке ставлення допоможе вам зберегти добрі стосунки з дитиною. І вони вам неабияк знадобляться в період першої закоханості, коли зазвичай дитина відсторонюється від батьків, уникаючи втручання у свій особистий простір.

Підлітковий вік – це своєрідне випробування стосунків батьків і дітей на міцність. Саме батьки дають дитині перші уявлення про взаємини між чоловіком і жінкою. За порогом будинку діти бачать різні версії таких стосунків, але те, що відбувається в їхній родині, на підсвідомості сприймається як першоджерело і стала модель.

Перша закоханість – це перший емоційний досвід підлітка, відкриття для себе стану перемін настрою. Цей період допомагає вам побачити егоїстичну складову характеру дитини. Підліток повністю занурюється в себе, у свої переживання, забуваючи про все навколо або, навпаки, не може стримати в собі своєї радості чи смутку й розповідає про це вам, знаючи, що ви зрозумієте його й підкажете, як поводитися в тих чи інших ситуаціях. У цей період спрацьовує підлітковий максималізм: дитині здається,

й піддаються цій силі тяжіння. Ось чому цю інформацію необхідно обговорювати з ними до того моменту, коли нагряне перше кохання.

У моїй практиці підлітки з великою цікавістю слухають такі уроки, у них з'являється безліч запитань і відвертих зізнань. Коли я прошу підлітків віком 10-15 років зібратися для особливих занять, серед них останнім часом почали з'являтися й діти 8-річного віку. Їх теж цікавлять проблеми кохання! Цей інтерес не можна відкидати чи ігнорувати. Діти різні, з різними темпами

Легше не дозволити собі поцілувати чи обійняти, ніж після цього стримувати себе під впливом гормону, який викликає сексуальне бажання. До того ж підлітки під час статевого дозрівання дуже чутливі до сексуальних подразників. Їх потрібно навчити, що володіти своїми почуттями та бажаннями – це велика й найнеобхідніша робота над собою. «Ліпший від силача, хто не скорий до гніву» (Прип. 16:32), – пише Соломон. Якщо батьки змалку привчали дітей до стриманості та самовладання, то тепер вони використовують ці уроки з вдячністю.

На цю небезпеку наражаються передусім діти, які зростали в неповних сім'ях, без батька або там, де батько неналежно поведився з матір'ю. Уже з раннього підліткового періоду дівчатка схильні шукати сильної руки та чоловічого захисту, яких вони недоотримали від батька. Після 11-12 років їх змушує це робити та порожнеча у свідомості та психіці, яка утворилася в стосунках з дітьми в цій сім'ї.

Друга небезпека першого кохання – невзаємність почуттів. Нерозділене кохання є і в дорослому, але підлітки – це особлива категорія, вони сприймають невдачу в коханні як смертельну образу для себе. Їх дуже важко переконати, що це не кінець життя й все минеться. Адже саме це кохання, на їхню думку, було справжнім, і такого більше не буде! Проте найстрашніше в цьому стані – це низька самооцінка підлітка, депресія, яка може розвинути на цьому тлі, а в найгіршому випадку – високий ризик суїциду. Щороку через нещасливе або невдале кохання з життя йде близько трьох тисяч дітей. Це тільки в Україні. А якщо переглянути

«Підлітковий вік – це своєрідне випробування стосунків батьків і дітей на міцність. Найкращий метод допомогти підлітку пережити перше кохання – це стати йому другом і порадиником.»



що ніхто й ніколи так не кохав, не переживав таких сильних почуттів, як вона зараз. Підліток очікує від вас підтримки та розуміння, а натомість, на жаль, часто стикається з кепкуванням, заборонами, агресією, холодною війною чи просто байдужістю.

ГОРМОНИ ЛЮБОВІ

Адреналін, дофамін, серотонін, окситоцин, вазопресин, тестостерон, ендорфіни – ось неповний список гормонів, які провокують сильне відчуття закоханості. Вони сприяють встановленню міцної прив'язаності до іншої особи, навіть деякої форми залежності від неї, викликають почуття довіри, близькості, споріднення, сексуального бажання. Іноді підлітки не можуть опиратися такому впливу

розвитку, різним гормональним фоном, а тому потрібно намагатися зробити все, щоб вони отримали поради щодо того, як правильно поводитися, як реагувати, що конкретно робити в ситуаціях підліткової закоханості. Моя порада всім, хто має справу з дітьми, – передусім попередити своїх вихованців про ті небезпеки, які їх очікують у підлітковому віці.

НЕБЕЗПЕКИ

Перша й найголовніша небезпека – провокація фізичної близькості. Якщо дівчинці подобається хлопчик або навпаки, це не страшно і не небезпечно. Це нормально, але підлітки мають бути навчені, як себе поводити. Вони повинні знати, що дотики, поцілунки, обійми – це дії, які провокують викид гормонів.

статистику всього світу – дані приголомшують!

Як підготувати дітей до цієї халепи? Знову ж, упущення батьків і лідерів підліткових груп призводять до того, що перше кохання вже нагрянуло, а інформація щодо цього питання ще не надійшла. У стані гормональної залежності діти не в змозі прийняти слова розради й правильно реагувати на них. Їхня психіка ще не зовсім стійка, щоб зробити правильні висновки й діяти розумно. Починаючи з 9-10 років і до 15 необхідно говорити з дітьми на цю тему регулярно, хоча б один раз на місяць. Переконайте їх, що кохання – це не тільки емоції й гормональні реакції. Біблія говорить про те, що любов – це високі принципи розуміння духовних цінностей і здатності жити й жертвувати чимось заради інших. Любов усе прощає, все переносить, не шукає свого власного, не спалахує гнівом, завжди надіється, усьому довіряє, вміє чекати й ніколи не минає! А гормони Бог створив для того, щоб люди знаходили одне одного, створювали сім'ї, і тільки в шлюбі назавжди прив'язувалися одне до одного, зберігаючи подружню вірність.

ПОМИЛКИ БАТЬКІВ

Батьки часто припускаються помилок, не знаючи, як діяти правильно. На свій страх і ризик, спонукувані невпевненістю, вони починають діяти всупереч здоровому глузду.

1 Вони відмовляються знайомитися з другом доньки або подругою сина. Проте така поведінка не усуне проблеми. Вам потрібно обов'язково познайомитися, пригледітися, навіть якщо ви вже налаштовані проти цих людей. Після знайомства вам легше буде спокійно обговорити зі своєю дитиною всі деталі поведінки, інтелектуальний рівень розвитку, культурне виховання її друга. Ви можете дати дітям розумні поради з приводу того, на що варто звернути увагу в дружбі, як краще пізнати характер людини.

2 Батьки намагаються посварити закоханих, розірвати стосунки підлітків, щоб всіляко не допустити небажаної дружби чи навіть

зустрічі. Чим більше ви будете «відривати», тим більше вони будуть «приклеюватися» одне до одного. Такі наміри батьків виникають через невпевненість у правильному вихованні дітей та через недовіру до них. Вони це відчувають, і батьківський авторитет у їхніх очах падає. Після цього можна не розраховувати на відверті бесіди або довірливі стосунки.

3 У сім'ї починається низка нотацій на тему моралі. Запізно схаменулися, дорогі тати й мамі! Тепер, у стані закоханості, будь-які настанови викликають тільки роздратування. Зазвичай діти з нетерпінням чекають закінчення вашої промови, щоб швидше піти.

4 Один із помилкових прийомів у цей період – ворожа критика небажаних друзів. Такі дії можуть мати дуже неприємні й тривалі наслідки для ваших стосунків із сином чи донькою. Чимало батьків у такий спосіб набули в особі своїх дітей найзапекліших ворогів, причому на довгі роки.

5 Недоречний гумор або кепкування на тему кохання підлітка викликає дуже глибоку образу в душі вашої дитини. Адже вона переконана, що її почуття дуже сильні й серйозні. Зазвичай після такого ставлення рідних підліток замикається в собі чи навіть будує плани втечі з дому.

Найкращий метод допомогти підлітку пережити перше кохання – це стати йому другом і порадиником. Розкажіть про свою першу закоханість, попередьте про помилки, яких припускаються інші люди, порадьте, як розшифрувати ту чи іншу поведінку або слова друга чи подруги. Ніколи не підвищуйте голосу на дітей, не критикуйте їх, допоможіть вибрати одяг, зробити зачіску. Ваша щира любов і розуміння оберігатимуть дітей від неправильних кроків і помилок. Перше кохання мине, а ваші стосунки залишаться міцними, і згодом ви разом будете згадувати про ці часи з добро-зичливою усмішкою.

Автор: Лідія Нейкурс, психолог, сімейний консультант

ПРЕИМУЩЕСТВО СЕМЕЙНОЙ ТРАПЕЗЫ



«EAT» (с англ. – есть, кушать) – так называлась программа, которая исследовала взаимосвязь между частотой проведения семейных обедов и психосоциальным благополучием юношей и девушек. В рамках проекта были получены данные, показавшие, что высокая академическая успеваемость напрямую связана с устойчивыми семейными традициями, в частности, регулярными обедами в кругу семьи.

Исследование, проведенное Национальным центром по химической зависимости и токсикомании при Колумбийском Университете (CASA), выявило удивительную взаимосвязь между частотой проведения семейных обедов и успеваемостью. 20 % подростков, получивших самые высокие оценки, обедали в кругу семьи пять или более раз в неделю, в то время как 12 % неуспевающих обедали в кругу семьи два или менее раз в неделю. Кроме академической успеваемости семейное времяпровождение положительно влияет в целом на социализацию подростка, его моральную устойчивость.

Как бы это странно ни звучало, но более 50 % подростков, которые не обедают вместе со своими родителями, очень рано вступают в половые отношения. Однако этот показатель реально снижается, как только исчезает изолированность ребенка и в семьях увеличивается время для душевных бесед и совместных дел или отдыха. Этот показатель снижается до 32 % в случаях, когда дети обедают дома в кругу семьи. Подростки, которые участвуют в семейных обедах, также имеют меньшую склонность к мыслям о самоубийстве, совершению попыток суицида и их редко исключают из школы.

Согласно многочисленным исследованиям, именно семейные обеды являются замечательным профилактическим средством на фоне массового потребления молодежи наркотиков, алкоголя и связанного с этим воровства или участия в преступных группировках.

Что происходит во время обеда в кругу семьи?

- Родители осуществляют мягкий контроль, они знают, что делают их дети, чем они занимаются, кто их друзья, что происходило с ними в течение дня.
- Обеды часто ассоциируются с положительными эмоциями и личностными взаимоотношениями. За обедом (или ужином) происходит общение – душевные беседы укрепляют связи между участниками трапезы, помогают перенести трудности, все вместе радуются, все вместе печалются. Это укрепляет эмоциональные узы семьи.
- Здесь же создаются модели для подражания – наши дети видят, что мы на самом деле, что мы из себя представляем, что мы делаем, каковы наши ценности и т. д.
- Это также уникальная возможность сформировать здоровое пищевое поведение ребенка.

Не отвлекайтесь во время еды, выключите телевизор и радио, отложите газету, журнал или книгу в сторону, снимите наушники, отключите звук мобильного телефона.

Посвятите обеду не менее часа, чтобы принять пищу, поговорить и вместе убрать посуду. Участие в приготовлении пищи и сервировке стола тоже может стать семейным мероприятием. Пусть каждый творчески проявит себя в этом. Обедайте в кругу семьи 4–5 раз в неделю. Сидя за общим столом и разделяя еду со своими близкими, мы побеждаем в себе эгоизм и учимся делиться любовью!

Авторы: Дуэйн МакБрайд, доктор медицинских наук
Гари Хопкинс, врач, доктор общественного здоровья

ЗАБОЛЕВАНИЯ ПИЩЕВАРИТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ: ПРИЧИНЫ И ЛЕЧЕНИЕ

Одними из самых распространенных заболеваний современного общества являются болезни пищеварительной системы. Еще с детского возраста мы постепенно формируем у себя ряд расстройств пищеварения. Что способствует развитию болезней пищеварительной системы в общем и разных ее отделов в частности?

Вредные факторы

Физические:

- грубая, недостаточно пережеванная пища требует более длительного переваривания, что со временем истощает пищеварительные железы;
- чрезмерно холодная или горячая пища вызывает воспалительный процесс в слизистой оболочке;
- переедание чрезмерно растягивает желудок, нарушая его сократительную функцию, и истощает пищеварительные железы, а значит, способствует образованию большого количества токсических веществ из плохо переваренной еды и развитию дисбактериоза кишечника, а также повреждает печень;
- отсутствие режима питания: неупорядоченное, нерегулярное, однообразное питание стимулирует образование соляной кислоты при недостаточном количестве принятой пищи, что вызывает повреждение слизистой оболочки желудка и способствует воспалению во всех нижележащих органах пищеварения.

Химические: продукты сгорания табака (курение); алкоголь; токсины; лекарственные препараты; консерванты и красители, содержащиеся в пище; вещества, раздражающие слизистую оболочку: острые приправы (красный и черный острый перец, горчица, гвоздика), уксус, майонез, копченые продукты, кофеин, жидкости, содержащие углекислый газ, и др. Рафинированные продукты имеют сниженную способность нейтрализовывать соляную кислоту, что усиливает ее агрессивное воздействие на слизистую оболочку.

Биологические: микробы и их токсины, гельминты, дефицит или избыток витаминов, микроэлементов и минеральных веществ, вызванные несбалансированным питанием или нарушениями переваривания пищи.

Исключение этих негативных факторов, а также достаточное употребление воды, разумное, оправданное применение лекарств, контроль стресса (исключение психоэмоциональных перегрузок), своевременный отдых и умеренные физические нагрузки, которые помогают контролировать стресс, способствуют улучшению пищеварения.

НАРУШЕНИЯ ПИЩЕВАРЕНИЯ В ЖЕЛУДКЕ

Расстройства желудочной секреции

Гиперсекреция (избыточная выработка соляной кислоты)

Причины: кроме вышеперечисленных факторов негативное влияние на работу желудка может оказать недостаточное или несвоевременное употребление воды, избыточное потребление белковой пищи, нервно-психические перегрузки, пищевая непереносимость или аллергия, а также хронические болезни (заболевания эндокринной системы, недостаточность кровообращения, интоксикация при почечной и печеночной недостаточности).

Последствия: замедление эвакуации пищевой массы из желудка (как следствие – склонность к запорам), изъязвление слизистой оболочки желудка (гастрит, язвенная болезнь), заброс желудочного содержимого в пищевод (изжога), нарушения пищеварения в кишечнике.

Лечение

1. Соблюдение диеты:

- исключение веществ, раздражающих желудок и вызывающих чрезмерную стимуляцию образования соляной кислоты (черный и красный острый перец, горчица, уксус, майонез, жидкости с содержанием углекислого газа);
- ограничение продуктов животного происхождения (вызывают повышенную выработку соляной кислоты);
- ограничение рафинированных продуктов (имеют сниженную способность нейтрализовывать соляную кислоту);
- исключение слишком горячей или холодной пищи;
- соблюдение режима питания (исключение перекусов);
- хорошее пережевывание пищи;
- исключение переедания.

2. Исключение курения, употребления алкоголя, кофеина.

3. Достаточное употребление воды (начинать через 2 часа после еды и заканчивать максимум за 30 минут до еды).

4. Умеренная физическая активность.

5. Разумное применение лекарств.

6. Контроль стресса.

7. Фитодиетотерапия:

- сок картофеля – по 50 г 3 раза в день за 15-30 минут до еды;
- сок капусты – по 100-200 г 3 раза в день за 15-30 минут до еды;
- сок моркови – по 100-150 г 3 раза в день за 15-30 минут до еды;
- оливковое масло – по 1 ч. л. 3 раза в день за 15 минут до еды (можно вместе с настоем семян льна);
- морс из зелени (взбить в блендере петрушку, зеленый салат, сельдерей с водой);
- мед – по 1 ч. л. 3 раза в день за 15 минут до еды (можно вместе с оливковым или облепиховым маслом);
- лен – 1 ст. л. семян на 2 стакана воды, залить кипятком, проварить 3 минуты, процедить, пить по 150 г 3 раза в день натощак;
- сок алоэ – по 1 ч. л. 3 раза в день за 30 минут до еды;
- имбирь – смесь с медом (глубоко проникает в слизистую, борьба с *Helicobacter pylori*).

8. Фитотерапия: овес (отвар), лен (настой семян), облепиха (масло), алоэ (сок), солодка, ромашка, календула, сушеница; при стрессовых нагрузках – душица, валериана, мята; травы с антихеликобактерным действием – эхинацея, солодка, корень девясила, корень лопуха.

9. Гидротерапия:

- холод на область желудка – при острой боли (снижает продукцию соляной кислоты);
- тепло или контрасты на область желудка – только при условии отсутствия кровотечения или его риска (ускоряет процесс заживления).

10. При изжоге: выпить настой семян льна, картофельный сок, принять активированный уголь с оливковым маслом.

Гипосекреция (пониженная выработка соляной кислоты)

Причины: атрофия слизистой оболочки желудка (длительный воспалительный про-



цесс), невроз, дефицит в организме белков и витаминов.

Последствия: создаются благоприятные условия для размножения болезнетворных микроорганизмов, повышается риск интоксикации, остаются незакрытыми сфинктеры на входе и на выходе из желудка, что способствует забросу кислого содержимого в пищевод, а также желчи – в желудок, что в свою очередь увеличивает риск образования воспаления и опухолей пищевода, а также атрофии и злокачественных новообразований слизистой оболочки желудка.

Лечение

1. Фитотерапия:

- аир, цикорий, куркума, тысячелистник, подорожник, календула, девясил, свежий сок моркови (усиливают секрецию соляной кислоты);

- ананас (содержит растительные ферменты, улучшает пищеварение);

- сок алоэ, облепиховое и оливковое масло (усиливают процессы заживления слизистой).

2. Гидротерапия: контрастные припарки, согревающий компресс, кратковременный холод на область желудка.

Нарушения двигательной функции желудка

Проявления: замедление или ускорение перистальтики желудка; нарушение работы сфинктеров желудка (длительное открытие или спазм).

Причины: нарушение нервной регуляции работы желудка (стресс), повышенное или сниженное содержание соляной кислоты в желудке, патологические процессы в желудке (язвы, опухоли, рубцы).

Последствия:

- развитие синдрома раннего насыщения, при этом человек не может съесть достаточного для него количества пищи, соответственно, вынужден часто и дробно питаться, что усугубляет воспаление и истощение слизистой и нарушение ее функций. В случае приема большого объема пищи возникает тошнота и рвота;

- изжога как следствие неполного закрытия пищеводного сфинктера;

- горечь во рту – результат заброса в желудок содержимого 12-перстной кишки, а именно желчи. При этом происходит нейтрализация кислоты в желудке за счет щелочности желчи и, как следствие, со временем возникает перерождение клеток желудка в клетки, подобные кишечным, что является фоном для развития рака желудка;

- боли в желудке как результат воспаления слизистой оболочки и спазмов мышц желудка;

- быстрая эвакуация желудочного содержимого в тонкую кишку без надлежащей обработки ферментами и кислотой, что ухудшает переваривание белка в тонком кишечнике, способствует процессам гниения и развитию гнилостной микрофлоры.

Лечение:

1. Диета:

- исключение веществ, раздражающих слизистую желудка: острой, копченой пищи, уксуса, майонеза, кофеина;

- ограничение рафинированных и продуктов животного происхождения;

- исключение слишком горячей и холодной пищи;

- исключение перекусов;

- исключение переедания.

2. Фитотерапия:

- при тошноте и рвоте – фенхель, ромашка, мята, имбирь;

- при болях в желудке – ромашка, душица, аир;

- при стрессовых нагрузках – душица, ромашка, валериана, мята.

3. Гидротерапия: при ускорении перистальтики желудка (спазмы в области желудка) – тепловые процедуры; при замедлении перистальтики (чувство переполнения желудка, тошнота) – холодовые и контрастные процедуры на область желудка.

Противопоказанием к любым тепловым процедурам на область живота является наличие добро- и злокачественных новообразований брюшной полости, а также язвенная болезнь желудка с риском кровотечения.



ХРОНИЧЕСКИЙ ГАСТРИТ

Хронический гастрит – хроническое воспаление слизистой оболочки желудка с нарушением желудочной секреции и двигательной функции.

Причины: повышение кислотности желудочного сока (недостаток воды, избыток животных белков, перекусывание), бактерия *Helicobacter pylori*, снижение продукции защитной слизи желудка.

Проявления

Гастрит с повышенной кислотностью:

- тяжесть и тупые ноющие боли в подложечной области после еды (иногда «голодные», «ночные»);

- изжога, отрыжка кислым, склонность к запорам.

Гастрит с пониженной кислотностью:

- тяжесть, распирание, ноющие боли в подложечной области;

- тошнота, отсутствие аппетита, неприятный вкус во рту, отрыжка тухлым, горьким;

- вздутие живота, поносы;

- симптомы витаминной недостаточности.

Лечение: см. выше.

ХРОНИЧЕСКИЙ ПАНКРЕАТИТ

Хронический панкреатит – хроническое воспаление поджелудочной железы с нарушением проходимости ее протоков.

Причины: последствия острого панкреатита, хроническая алкогольная интоксикация, заболевания желчевыводящих путей, печени, 12-перстной кишки, переедание,

избыток животных жиров, дефицит белка в питании, нарушения кровообращения в сосудах кишечника, применение некоторых лекарств, травма поджелудочной железы.

Механизм развития: при воспалении из поврежденных клеток железы выделяются ферменты, которые разрушают другие неповрежденные клетки поджелудочной железы и смежные ткани.

Симптомы:

- боль в подложечной области и левой половине живота с распространением в спину, появляющаяся или усиливающаяся после нарушения диеты, употребления алкоголя и т. д., боли уменьшаются при голодании (т. к. не выделяются ферменты);

- снижение аппетита, метеоризм (вздутие), повышенное слюноотделение;

- расстройства стула (поносы, чередующиеся с запорами);

- снижение массы тела;

- уменьшение выработки ферментов, со временем возможно снижение производства инсулина, что чревато развитием сахарного диабета.

Лечение

1. При обострении – постельный режим, голод (на 1-3 дня) с употреблением воды.

2. Исключение алкоголя, кофеина.

3. Соблюдение в дальнейшем диеты:

- ограничение калорийности пищи, сахара, соли, жира (исключение животных и ограниченные растительных жиров), рафинированных продуктов;

- предпочтительнее вегетарианское питание;

- соблюдение режима питания (дает отдых поджелудочной железе).

4. Фитотерапия:

- противовоспалительные травы – ромашка, календула, аир, алтей, чабрец, череда, фиалка, мать-и-мачеха, одуванчик, мята, шалфей, зверобой, девясил, сушеница;

- противоспазматические травы – мята, ромашка, фенхель, душица, цикорий, подорожник;

- уменьшение газообразования – семена фенхеля, укропа, тмина, аниса;

- желчегонные травы – бессмертник, кукурузные рыльца, одуванчик, календула, шиповник, тысячелистник, липа, клюква;

- употребление ананаса (содержит растительные ферменты) – при недостаточной ферментативной функции поджелудочной железы;

- настой семян льна.

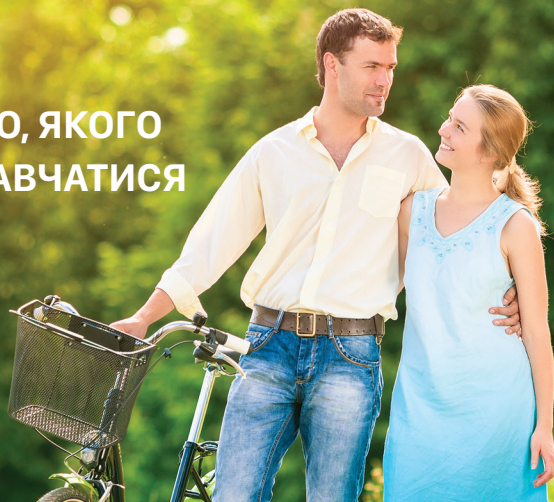
5. Гидротерапия:

- при обострении процесса – холод на живот (уменьшение воспалительного процесса, обезболивающее действие);

- вне обострения – тепло (теплая припарка, согревающий компресс) и контрасты на живот (ускорение заживляющих процессов, расслабляющее действие).

Полноценное питание, режим питания и питьевой режим, стабильное психоэмоциональное состояние, своевременный отдых и физическая активность создают оптимальный фон для работы и здоровья пищеварительной системы.

ЛЮБОВ — ЦЕ МИСТЕЦТВО, ЯКОГО НЕОБХІДНО НАВЧАТИСЯ



Біблія стверджує, що любов не виникає сама собою, вона не є чимось природнім і постійним. Любов — це вибір, заснований на вищих потребах, закладених у нас Творцем. І він ніколи не буває простим чи легким. З іншого боку, нехай ніхто не каже, що він — безпорадний раб любові. Любов — це активна сила, яку ми можемо контролювати власною силою волі. Як навчитися виявляти любов на ділі?

Спеціалісти стверджують, що любові вчать за моделлю, прищепленою батьками та обумовленою правилами суспільства, у якому ми живемо. Проте, на жаль, людство не йде далі цієї заяви. Та навіть один біблійний вірш може принести в сімейне життя більше щастя, ніж усе наше суспільство: «[Любов] все переносить, усьому довіряє, завжди надіється, усе перетерпить» (1 Кор. 13:7). Саме цей текст проливає світло на таке складне поняття, як любов, і допомагає постійно зростати в ній.

1 «ЛЮБОВ ВСЕ ПЕРЕНОСИТЬ» (рос. — «все покрыває»). Якщо любов усе переносить і покриває, то за її межами не лишається нічого, жодних, навіть найдрібніших часточок того, кого вона любить. Прийняття людини має бути цілковитим, як і Христос приймає нас. Якщо любиш, то всім серцем, до останку жертвуючи себе коханому.

Говорити, що ми приймаємо багато рис своєї дружини й цінуємо в ній практично все, окрім прискіпливості до недоліків нашої поведінки, — це те саме, що приймає світло лампи, відкидаючи саму лампу.

Ця характеристика любові свідчить про захист. Любов не згасає через негативну поведінку людини, а навпаки, захищає її. Ані освіта, ані сила, ані гроші не спроможні дати мир і впевненість вашому партнерові так, як це робить любов, яка приймає. Тільки повністю покриваючи своєю любов'ю всі риси коханої людини, ми можемо з упевненістю говорити про прийняття цінності як свого партнера, так і власної.

Тут дуже важливу роль відіграє самооцінка. Якщо ти приймаєш самого себе як людину, чия цінність визначена Богом, а не людьми, тоді, оцінюючи все, що Бог зробив для тебе на Голгофі, ти почуватимешся гідною людиною. З іншого боку, намагаючись відповідати тільки людським стандартам, ми обов'язково дійдемо до моменту, коли не виправдаємо чийось очікувань.

Та є ще дещо, що свідчить про те, що любов бере свій початок біля Божественного престолу. Любов здатна не тільки все переносити, але й приховати недоліки коханого. Однак приховати тільки в тому сенсі, щоб не використовувати їх як мотив для віддалення одне від одного. Любов усвідомлює й бачить слабкості партнера, але не робить їх мішенню для глузувань чи критики.

Бог ніколи не казав, що любимої нас, тільки якщо ми змінюємося. Зміни не

відбуваються за якихось умов. Вони стаються тоді, коли любов покриває все.

2 «ЛЮБОВ УСЬОМУ ДОВІРЯЄ». Найцінніше капіталовкладення подружжя — це вкладання всіх почуттів і сил у розвиток довіри одне до одного.

Звичайно ж, якими б позитивними характеристиками не володіли чоловік та дружина, цілковита довіра не з'являється відразу. Вона виникає як наслідок уміння спілкуватися відкрито й конструктивно. Мається на увазі не лише вербальне спілкування, але й невербальні засоби: жести, тон голосу, дотики й навіть мовчання.

Романтична атмосфера в сім'ї допомагає подружжю встановлювати довірливі стосунки. Чомусь після весілля багато хто забуває про лагідні дотики, ніжні слова та знаки уваги, які зрощують любов у серці партнера. Можливо, метою такого шлюбу було не спільне щастя, а сам шлюб? Тож коли мета досягнута, романтика в такій сім'ї повільно зникає. Шлюб без аромату любові стає схожим на штучні квіти.

«Ані освіта, ані сила, ані гроші не спроможні дати мир і впевненість вашому партнерові так, як це робить любов, яка приймає.»

Спільне виконання роботи та справ по господарству настільки зближають двох, що будь-який тягар здається їм значно легшим, адже відповідальність розділена на двох.

Фізична близькість у шлюбі, наповненому пахощами любові, допомагає встановлювати такі довірливі стосунки, які навіть складно собі уявити. Жодні вітри найскладніших проблем, що трапляються на шляху сімейної пари, не зможуть зламати вірності подружжя.

3 «ЛЮБОВ ЗАВЖДИ НАДІЄТЬСЯ». Надія передбачає довготу любові. Пошуки нових методів для

отримання подружжям потоку свіжого повітря дають можливість любові розвиватися й зростати. І це стає способом життя. Сімейний вітер буде підтримувати вогонь стосунків і допоможе парі зміцнити духовні сили одне одного. Цінність та індивідуальні особливості кожного свято оберігатимуться.

Стоячи разом на колінах і молячись Богові, вони безперервно отримуватимуть сили протистояти спокусам.

Сімейна пара, яка не живиться від Слова Божого, не матиме координат кінцевого пункту призначення їхнього життя, а також не зможе жити повноцінним життям, передбаченим Богом. Недомовки, конфлікти й неприємні спонтанні реакції зіпсутої людської природи стануть невід'ємною рисою такої сім'ї, що свідчитиме про відсутність духовної основи.

4 «ЛЮБОВ УСЕ ПЕРЕТЕРПИТЬ». Терпіння засвідчує глибину почуття. Любов можна назвати любов'ю, якщо за неї заплачена висока ціна.

Двоє молодих людей, які укладають шлюб, дуже відрізняються одне від одного. У кожного своє розуміння життя, і кожний має намір отримувати відповіді саме згідно з ним. І що ж трапляється далі? Розчарування! Це не зовсім те, чого він і вона очікували. Як же розв'язати цю проблему? Розбігтися? Не припускайтеся такої помилки! Це час, коли ви можете оцінити й використати переваги одне одного. Він володіє тим, чого немає в мене, і саме це може мене збагатити. Наші унікальні відмінності допоможуть збалансувати сімейні стосунки. Вони стануть живим струмком, який оживляє все довкола.

Якщо ваш партнер повільний і вас це дратує, подумайте: можливо, це пригарає ваш запал як сангвініка? А може, ви звикли через свою квапливість робити багато помилок? Тоді саме час зупинитися й запозичити трохи раціональності у своєї другої половинки! Відмовлятися від своїх усталених звичок, які формувалися роками, — болюча процедура. Утім, згодом вона принесе багато радості.

Конфлікти — це частина нашого життя. Навіть у щасливому шлюбі завжди є конфлікти. І якщо під час незгод дотримуватися біблійних рекомендацій, усе налагодиться. Гнів, який часом виникає в сімейних стосунках, якщо він конструктивний, може навіть покращити їх. Проте лише в тих випадках, якщо на першому місці — вічні цінності.

Пам'ятайте про цілющу силу прощення й забудьте про гордість. Істинна любов — це любов у дії: вона все переносить, усьому довіряє, завжди надіється, усе перетерпить.

Автор: Джордж Уба, психолог

ВЫБОР ЧЕЛОВЕКА – КОЛЫБЕЛЬ ЕГО СУДЬБЫ

Наш выбор зачастую определяет нашу судьбу. Даже наше здоровье в значительной степени зависит от выбранного нами образа жизни, от взятых на себя обязательств и рисков. Каждый день мы принимаем бесчисленное количество, казалось бы, незначительных решений, но все вместе они создают общее жизненное полотно.



Осознанное решение задает направление и придает упорядоченность нашей жизни. Если успешные люди обычно ставят перед собой цели и задачи, то очень успешные – принимают научно обоснованные решения, которые способствуют достижению поставленных ими целей.

К сожалению, некоторые решения, принятые еще в молодости в результате невежества, бунта или упрямства, могут отразиться на всей последующей жизни. Так же и неправильные методы воспитания имеют для детей негативные последствия, часто – увьи! – пожизненные.

К примеру, во многих случаях нынешняя эпидемия ожирения среди детей в западном мире – это результат вседозволенности и согласия родителей заменить физическую активность их детей электронными развлечениями. Фастфуд и полуфабрикаты вытеснили простые нерафинированные и натуральные продукты питания. Моментальное удовлетворение, получаемое от жирной высококалорийной пищи, нравится и родителям, и детям, однако последствия такого выбора могут сказываться всю жизнь.

ВЫБОР И СВОБОДА

Выбор и свобода тесно взаимосвязаны. Многие исправительные учреждения стремятся дисциплинировать людей путем ограничения их выбора. Даже в самом свободном обществе допускается только такой выбор, который не оказывает негативного влияния на жизнь других людей. Свобода выбора не позволяет безнаказанно наносить вред окружающим.

Если сделанный нами в прошлом выбор не поработил нас и мы не оказались его заложниками, то мы обладаем свободной волей, позволяющей нам выбирать снова и снова. Однако это не всегда легко, причем возможность не делать выбор тоже является решением, которое будет иметь для нас определенные последствия. Таким образом, выбор охватывает все аспекты жизни человека – от здоровья и образа жизни до воров, касающихся целостности личности, духовности и построения отношений.

ВАЖНОСТЬ ИНФОРМАЦИИ

Наиболее заманчиво для нас делать выбор, исходя из личных предпочтений, а не на основе фактических данных и результатов высококачественных исследований. Однако нужно иметь в виду, что не все исследования являются равноценными, что касается широты охвата, анализа полученных данных и других параметров, влияющих на

качество. Знание этого поможет нам более объективно взвесить доказательства и в конечном счете сделать собственный выбор.

Образ жизни, ориентированный на культурные традиции предков, передается из поколения в поколение, но многие практики из прошлого не имеют никаких научных обоснований. К счастью, сегодня в принятии решений мы можем руководствоваться большим количеством доказательств. И эти доказательства убедительно подтверждают, что люди, придерживающиеся принципов баланса и умеренности, отказавшиеся от употребления вредных веществ, укрепляют свое здоровье.

Например, основными факторами, оказывающими влияние на продолжительность жизни, по результатам многих исследований, являются:

- достаточный сон (продолжительность ночного сна – 7-8 часов);
- отсутствие перекусов;
- полноценный сбалансированный завтрак;
- поддержание индекса массы тела в рекомендованных пределах;
- регулярная физическая нагрузка;
- отказ от курения и алкоголя.

Многие это знают, но не все готовы отказаться от уже годами укоренившихся привычек.

БУДЬТЕ ОБЪЕКТИВНЫ

Даже тогда, когда мы можем действовать согласно своим намерениям, когда мы свободны в выборе и хорошо информированы, принять то или иное решение бывает нелегко. Поэтому необходимо учесть следующее:

- Оценивайте полученную информацию с точки зрения здравого смысла.
- По возможности, не принимайте решения в стрессовых ситуациях, когда трудно сохранять ясность мысли.
- Следите, чтобы ваше эмоциональное состояние не повлияло на принятие решений. Гнев, депрессия и чрезмерное радостное возбуждение не лучшим образом сказываются на наших решениях.
- Не судите поверхностно. Если сахар приятен на вкус, это не значит, что он полезен, и то, что имеет неприятный вкус, необязательно способствует укреплению вашего здоровья.
- Остерегайтесь принимать желаемое за действительное. Не стоит игнорировать опухоль, надеясь, что она пройдет. Не обманывайтесь: чтобы сжечь калории от съеденного куска торта, вам недостаточно пройти пешком всего километр.
- Будьте осторожны, когда вам дают медицинские советы. Шарлатанство все еще процветает в самых разнообразных формах.

- Доверяйте интеллекту: выбирайте мудрое, отвергая неразумное, придерживайтесь хорошего. Также остерегайтесь путей, ведущих в тупик.
- Выбирайте то, что вам по силам, а не то, что вам хотелось бы сделать. Наши желания часто запредельны, и их бывает слишком много.

ЗДОРОВЬЕ – ДАР ОТ БОГА

Правильное «профилактическое обслуживание» организма снижает риск развития заболеваний и ведет к счастливой, здоровой и долгой жизни. При этом необходимо помнить: никто не живет вечно, и даже самый лучший уход не может гарантировать отсутствия болезней.

Последние научные исследования также указывают на важность духовности для нашего эмоционального здоровья. Нервные расстройства (такие, например, как тревожность) являются наиболее распространенными среди эмоциональных нарушений, а духовные упражнения, такие как чтение Библии и размышления о жизни Христа, могут принести покой и мир, что является одним из компонентов психического здоровья.

Для некоторых людей качество жизни важнее, чем ее продолжительность. Например, многие люди с хроническими заболеваниями счастливы и довольны жизнью, потому что они осознанно приняли решение извлечь все лучшее из сложившихся обстоятельств. В то же время многие физически совершенно здоровые люди изводят себя негативными мыслями и эмоциями, что нарушает их внутренний покой. Люди сами выбирают свой взгляд на мир, и этот выбор влияет на то, как они относятся к победам, поражениям и другим ситуациям.

Сам выбор определяется, конечно же, тем, во что мы верим. Наука не дает ответов на все вопросы, поэтому жизнь людей во многом определяется системой их убеждений. Некоторые называют это верой. Многие выбрали веру в Бога как нашего Творца и Отца Небесного, хотя мы не можем увидеть Его или прикоснуться к Нему. Но, сделав выбор в пользу веры, мы можем найти огромное количество доказательств, подтверждающих ее.

По своей сути вера является выбором. Это самый важный выбор в жизни, потому что только благодаря развитию и поддержанию близких отношений с нашим Господом мы обречем по-настоящему крепкое здоровье и познаем радость жизни как здесь, так и в вечности.

Авторы: Аллан Р. Хэндисайдс, доктор медицины, Фред Г. Хардинг, магистр общественного здоровья в Университете Лома Линда

ДРОЖЖИ:

ПОЛЬЗА или ВРЕД?

Saccharomyces cerevisiae – это дрожжи, обычно применяемые в хлебопекарном деле. Их используют для того, чтобы дать тесту подняться перед выпечкой или разрыхлить тесто и в результате получить легкое и высококачественное хлебобулочное изделие. Но существует множество мнений относительно того, что «дрожжевой хлеб вреден» и «хлебопекарные дрожжи нас убивают». Что это: указания на реальную угрозу или необоснованная «страшилка»? Попробуем разобраться.

В хлебопечении используются пять видов разрыхлителей, один из которых получают в результате неуправляемого человеком природного процесса, а остальные представляют собой вариации этого изначально случайного продукта. Природные дрожжи сами собой попадают в тесто из окружающего воздуха, но этот источник ненадежен.

Точные указания по использованию данного типа закваски можно найти в народной литературе. Тесто на некоторое время ставят на открытое окно, чтобы дать ветру занести живущие в окружающей среде дрожжи в тесто. При таком способе заквашивания нельзя проследить за его качеством, и обычно хлеб, удовлетворительный по качеству, получить не удастся.

Лучше пользоваться специальной дрожжевой закваской. Эти чистые закваски производят из существующих в окружающей среде дрожжей, применение которых оказалось самым удачным. Чистая дрожжевая закваска представляет собой комочек теста, который оставляют изо дня в день в качестве источника неизменно действующего разрыхлителя. Есть закваски, которые используют уже на протяжении 150 лет и более. В магазинных сортах квасного хлеба используется такой тип разрыхления теста.

В продажу поступают три вида дрожжей, каждый из которых произведен из единого вида – *Saccharomyces cerevisiae*. Экстракт из этого вида дрожжей может быть свежим или прессованным и состоит приблизительно на 70 % из воды, все дрожжевые клетки в нем – живые. В начале XX в. этот вид дрожжей был наиболее распространенным и часто употребляемым.

Модифицированная форма прессованных дрожжей – это активные сухие дрожжи. Такие дрожжи обезвоживаются и на 95 % состоят из сухого вещества. При производстве сухих дрожжевых гранул дрожжевые клетки подвергаются сильному нагреву, при этом большое количество их погибает. Некоторые клетки покрываются защитной оболочкой и образуют дрожжевые споры. При разведении в воде при температуре 43 °C споровые дрожжевые клетки начинают размножаться и расти. Мертвые дрожжевые клетки отделяются и не участвуют в брожении теста.

В 1960-х годах в Европе был разработан альтернативный вид дрожжей, которые называются быстродействующими. Эти дрожжи обезвоживают при более щадящем режиме, от чего почти все дрожжевые клетки остаются живыми. Быстродействующие дрожжи очень бурно реагируют с водой в процессе брожения, поэтому они почти так же пригодны для производства

углекислого газа, как и свежие. Для того чтобы тесто поднялось, требуется почти на треть меньшее количество быстродействующих дрожжей, чем активных сухих. Все дрожжи представляют собой одноклеточные микроорганизмы, которые размножаются почкованием. Дрожжевая клетка превращает сахар в углекислый газ и спирт в соответствии с обменными процессами, наблюдаемыми в других растительных организмах. Оптимальная температура для этой реакции составляет 28 °C.

Существует миф, согласно которому эти быстродействующие дрожжи ведут себя, как убийцы. Были высказаны нижеприведенные заявления. Мы надеемся, что ответы, которые мы даем на каждое из этих заявлений, помогут читателю понять всю их несостоятельность.

«Лучше пользоваться специальной дрожжевой закваской. Эти чистые закваски производят из существующих в окружающей среде дрожжей, применение которых оказалось самым удачным.»

Заявление № 1

Быстродействующие дрожжи расправляются с фагоцитами

Смертельная температура для дрожжей составляет приблизительно 60 °C. Хлеб выпекается при температуре 190–200 °C в течение 35–50 минут. Этого достаточно для того, чтобы внутри хлеб прогрелся до температуры не менее 75 °C. Сочетание температуры и времени должно остановить обменную деятельность дрожжей задолго до окончательной выпечки хлеба, то есть все дрожжевые клетки погибают во время выпекания.

Если бы это было не так, на заключительных этапах выпекания выделялся бы дополнительный углекислый газ, из-за этого в хлебе на уровне краев формы для выпекания и в верхней корке появлялись бы более крупные «разломы». Но их не видно. Вывод: дрожжи не выживают во время выпекания хлеба, потому что не выделяется никакого дополнительного углекислого газа.

Существует вероятность того, что при выпекании могут образоваться дрожжевые споры, но это могло бы произойти только в лишенной влаги среде. Хлеб же при выпекании остается влажным. Логично было бы ожидать образования дрожжевых спор на поверхности корки. Количество спор, которые могли бы сформироваться, было

бы очень невелико в сравнении с общим количеством дрожжевых клеток в хлебе.

Споры (если бы им удалось благополучно сформироваться) впоследствии породили бы дрожжевые клетки, которые могли бы развить бурную деятельность в желудочно-кишечном тракте, выделяя углекислый газ, однако дрожжи не смогли бы долго выжить в такой чрезвычайно кислой среде. Сами по себе споры слишком велики, чтобы проникнуть в кровеносную систему.

Заявление № 2

Быстродействующие дрожжи накапливаются в организме, убивая полезную микрофлору кишечника, ослабляя тем самым иммунитет и вызывая заболевания желудочно-кишечного тракта

Исходя из доводов, приведенных выше, можно сделать вывод, что нет ни признаков того, что дрожжи накапливаются в желудочно-кишечном тракте, ни возможности для этого. Дрожжи не несут в себе болезни и не способны уничтожать бактерии.

Заявление № 3

Быстродействующие дрожжи образуют споры во время выпекания. Говорят, что эти споры при попадании с пищей внутрь организма снова превращаются в дрожжи и вызывают брожение с образованием спирта, что воздействует на организм так, как обычно действует спирт

Дрожжевое брожение, прежде всего и в основном, происходит в то время, когда тесту дают подняться перед выпечкой. Ввиду чрезвычайно кислой среды внутри желудка весьма маловероятно, что в нем происходит брожение.

Заявление № 4

Быстродействующие дрожжи выделяют ядовитый белок с небольшой молекулярной массой. Предполагают, что этот белок меняет проницаемость клеточной оболочки и создает условия для развития заболеваний

Дрожжи вида *Saccharomyces cerevisiae* активно превращают аминокислоты в летучие соединения посредством реакций трансаминирования и декарбоксилирования. В первую очередь образуются восстановленные формы спирта, а также в некоторых случаях – альдегиды и кислоты. В результате этих реакций хлебобулочные изделия приобретают неповторимые вкусовые качества. Активная азотная группа удаляется из аминокислоты и выводится из организма в виде аммиачных соединений и воды. При этой

реакции не образуется никаких дополнительных аминокислот или белков.

Заявление № 5

Экстракт быстродействующих дрожжей содержит канцероген или, по крайней мере, снабжает раковые клетки разнообразными источниками питания, что в свою очередь влияет на скорость роста опухолей

Экстракты *Saccharomyces cerevisiae* не канцерогенны. Никто не сообщал о случаях подобного вреда этого дрожжевого продукта. Нет ни одного эпидемиологического исследования, в выводах которого подразумевалось бы, что быстродействующие дрожжи канцерогенны.

«Дрожжи не вызывают во время выпекания хлеба, потому что не выделяется никакого дополнительного углекислого газа.»

Ввиду богатого содержания питательных веществ дрожжи усиливают питание клеток, но не намного больше, чем другие богатые питательными веществами продукты. Поэтому нет никаких оснований устранять дрожжи из рациона питания. Раковые опухоли развиваются и вследствие катаболизма. Верно поступит тот, кто будет в качестве составляющей лечения любой разновидности рака придерживаться хорошо сбалансированной и богатой питательными веществами диеты.

Заявление № 6

Дрожжевое брожение нарушает кислотно-щелочной баланс в организме

Кислотно-щелочной баланс играет важную роль. Правильное питание и потребление воды – вот ключевые внешние условия для его сохранения. Внутренние условия включают в себя буферную систему организма, которая работает для того, чтобы величина pH оставалась в за-

данных пределах. В быстродействующих дрожжах нет ничего такого, что само по себе воздействовало бы на кислотно-щелочной баланс.

Приведенные заявления заслуживают того, чтобы их исследование было более обширным. Тщательный просмотр библиографического указателя медицинской литературы в США под названием «Индекс Медикус», исследование Интернета при помощи поисковых программ и обзор научных публикаций не дали никакой информации о вреде быстродействующих дрожжей.

Если бы эти заявления соответствовали действительности, можно было бы ожидать документально подтвержденных исследований случаев заболеваний, эпидемиологических исследований и десятков работ, направленных на изучение данной проблемы. Учитывая то обстоятельство, что в научной литературе нет ни слова относительно ухудшения здоровья, которое было бы обусловлено быстродействующими дрожжами, можно сделать вывод, что *Saccharomyces cerevisiae* никак не вредят здоровью.

По всей видимости, с *Saccharomyces cerevisiae* не связаны никакие нарушения здоровья, однако существует немало отклонений в состоянии здоровья, обусловленных еще одной разновидностью дрожжей – *Candida*. Литература пестрит документально подтвержденными случаями ухудшения здоровья по этой причине. Заболевания, вызываемые *Candida*, сходны с расстройствами здоровья, которые приписываются влиянию быстродействующих дрожжей. Таким образом, нельзя считать все виды дрожжей безвредными, так же как нельзя назвать все бактерии плохими. Нам следует продолжать наслаждаться поддерживающими жизнь свойствами хлеба и хлебобулочных изделий из цельной муки и зерна вне зависимости от того, какой тип дрожжевого разрыхлителя используется для изготовления хлеба.

Автор: Берт Коннелл,
профессор факультета питания университета
Лома Линда

ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ

- ✓ В процессе замешивания теста муку необходимо просеять, для того чтобы получить однородное, эластичное и нежнейшее тесто без комочков и различного мусора.
- ✓ Если тесто будет подходить в помещении, где есть сквозняки, оно покроется тяжелой жесткой коркой.
- ✓ Тесто будет всходить равномерно, если в него воткнуть несколько трубочек макарон.
- ✓ Чтобы тесто не разорвалось во время перекалывания на противень, его нужно посыпать мукой и обернуть им скалку. В этом случае его можно будет легко развернуть на противень.
- ✓ Дрожжевое тесто липнет к рукам. Этого можно избежать, если перед работой с тестом руки немного смазать растительным маслом.
- ✓ Если мука оказалась влажной, ее следует обязательно просушить и проветрить. Если чувствуется слегка кислый или горький привкус и легкий затхлый запах, то это признак того, что мука испорчена. Такие же признаки возникают, если мука получена из недостаточно свежего зерна.

• РЕЦЕПТЫ •

ПРАЗДНИЧНЫЙ ХЛЕБ С СУХОФРУКТАМИ И ОРЕХАМИ

Ингредиенты:

Опара:

- 1 стакан теплой воды
- 2 ст. л. меда
- 25 г дрожжей
- 0,5 стакана цельной пшеничной муки

Приготовление

Соединить все ингредиенты для опары, хорошо перемешать, дать постоять 15-20 минут. Добавить остальные продукты, за исключением муки, перемешать и затем по стакану добавлять муку, хорошо вымесить. Сфор-

Тесто:

- 1 ч. л. соли
- 1 ст. л. растительного масла
- 1,5 ч. л. кориандра
- 0,5 стакана нарезанных орехов
- 0,5 стакана изюма
- 0,5 стакана нарезанных фиников (по желанию)
- 0,5 стакана нарезанной кураги
- 2-2,5 стакана цельной пшеничной муки

мировать хлебцы, выложить на смазанный маслом противень, поставить в теплое место, накрыть полотенцем и дать подойти, пока не удвоится в размерах. Выпекать при температуре 200 °C 30-40 минут.

ЛЕТНИЙ ПИРОГ

Ингредиенты:

Опара:

- ¼ стакана теплой воды
- 10 г дрожжей
- 1 ст. л. сахара
- 1 ст. л. муки

Тесто:

- ½ ч. л. соли
- 1 ½ стакана муки

Начинка:

- 3 стакана свежих ягод или фруктов

Присыпка:

- 1 стакан муки белой
- ¼ стакана сахара
- 4 ст. л. растительного масла без запаха

Приготовление

Сделать опару и поставить в теплое место на 30 минут. Добавить соль и муку, вымесить тесто и раскатать толщиной 0,5 см по форме противня с бортиками высотой не менее 2 см. На тесто выложить ягоды или фрукты, нарезанные кусочками. Смешать ингредиенты присыпки и посыпать поверх начинки. Дать постоять 20 минут. Запекать в духовке при температуре 200 °C 30 минут.

ЦЕЛИТЕЛЬНАЯ СИЛА БЛАГОДАРНОСТИ

Каждый день мы неоднократно говорим и слышим слово «спасибо», но не всякий осознает, какое влияние оказывает благодарность на его здоровье.

Благодарность (от «благодарить») – чувство признательности за сделанное добро, а также различные способы выражения этого чувства.

Благодарность можно рассматривать как потребность ума и души. Это качество считается одним из критериев нравственного здоровья человека. Поэтому отсутствие благодарности чаще всего означает общую дисгармоничность личности, тяжелое состояние нравственного здоровья, упадок духовной жизни, незнание или пренебрежение вечными и универсальными законами жизни. Частота проявления благодарности и ее искренность, выраженность – это показатели внутреннего благополучия человека, один из критериев полноценности личности в целом.

На протяжении тысячелетий философы и священнослужители убеждали людей в том, что благодарность – это добродетель, которая способствует физическому и духовному здоровью. В наше время последние исследования подтвердили это мнение.

Ученые доказали, что благодарность в определенной степени оказывает положительный эффект на состояние здоровья в целом – способствует не только улучшению настроения, но и нормализации артериального давления, укреплению организма. Ученые из Северо-Восточного университета в Бостоне, США, выяснили, что выражение благодарности способно менять психику. К примеру, простое «спасибо» может моментально поднять настроение. При этом эксперименты с участием добровольцев показали, что положительное

влияние на здоровье испытывают не только те, кого благодарят, но и те, кто выражает благодарность.

Чувство благодарности дает столько положительных эмоций, что помогает справляться со стрессом и успешно решать каждодневные проблемы. Также благодарность делает людей более оптимистичными, а это укрепляет иммунную систему организма. И даже если в жизни случилась неприятность, чувство признательности поможет легче преодолеть все невзгоды.

Результаты исследований показали, что далеко не все могут испытывать чувство благодарности. Между тем, его отсутствие не только обедняет эмоциональную жизнь, но и отрицательно сказывается на состоянии здоровья, поскольку зачастую сопровождается негативными чувствами и эмоциями.

В противовес этому, благодарность – позитивное чувство. Испытывая благодарность, человек перестает концентрироваться на себе, обращает внимание на других людей и легче налаживает отношения с окружающими. А как известно, положительные чувства оказывают оздоравливающее влияние на организм человека в целом.

«Ничто не способствует здоровью тела и души больше, чем дух благодарности и хвалы. Обязанность противостоять меланхолии, недовольным мыслям и чувствам такая же несомненная, как и обязанность молиться. Если мы соединены с Небом, то можем ли мы, словно группа плакальщиц, идти по дороге в дом Отца, стена и жалуюсь? Христиане, постоянно выражающие недовольство и,

по-видимому, считающие радость и счастье грехом, не обладают подлинной религией» (Э. Уайт. Служение исцеления, с. 251).

В Священном Писании содержится хороший совет: «За все благодарите!» (1 Фес. 5:18). В жизни нас окружает как хорошее, так и плохое, но даже плохое может послужить нашему благу. Это и закалка характера, и обретение силы для противостояния дальнейшим трудностям, и приобретенный жизненный опыт, на основании которого появляется возможность помочь окружающим, оказать им необходимую поддержку советом или делом.

Кроме того, нам не стоит привыкать ко всему тому, что уже считается обыденным, не стоящим особого внимания и признательности. Не забывайте и не стесняйтесь проявлять благодарность по отношению к близким людям, в быту, за оказанные, даже незначительные, услуги. Благодарите Создателя за жизнь и все, что имеете, за новый и уже прожитый день, пищу, одежду, подаренную улыбку, звуки природы и многое другое. Благодарите даже за то, чего лишены (возможно, для вашего же блага).

«Все наши жалобы на то, что жизнь сложна и невыносима, наши сетования по поводу того, чего мы лишены, проистекают от недостатка благодарности за то, что мы имеем» (Д. Дэфо). Развивайте в себе благодарность, будьте щедры на ее проявление, и вы почувствуете себя значительно лучше!

Подготовила Нигина Муратова, врач-терапевт, магистр общественного здоровья

МОЯ ЗДОРОВАЯ СЕМЬЯ

№ 8 (103) 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
Мирослава Луцкая – провизор

Медико-биологическая

экспертиза

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

Корректоры

Елена Белоконь
Елена Мехоношина

Дизайн и верстка

Юлия Смаль

Ответственная за печать

Тамара Грицюк

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

Контактные данные распространителя:

ЦЕНТР ОЗДОРОВЛЕНИЯ И ОТДЫХА «БАРВИНОК»

Центр оздоровления и отдыха «Барвінок» предлагает пакет услуг по восстановлению физического здоровья, который включает полноценное вегетарианское питание, лечебно-профилактические процедуры, семинары по здоровому образу жизни. Благодаря индивидуальному подходу квалифицированные специалисты помогают каждому определить свои физические, эмоциональные и духовные потребности и научиться их восполнять.

Ближайшие заезды:
7.08–17.08, 21.08–31.08, 04.09–14.09, 18.09–28.09.

КОНТАКТЫ:

г. Новый Роздол, Николаевский р-н, Львовская обл.
тел.: (093) 148-15-14, (097) 389-81-81, (050) 886-61-66.
e-mail: info@barvinok.name, www.barvinok.name