

Здоровье – первое богатство, счастливое супружество – второе.

МОЯ ЗДОРОВАЯ СЕМЬЯ

№ 11 (106) 2017

500 ЛІТ
РЕФОРМАЦІЇ

ЗДОРОВЫЕ КОСТИ: КАК ИЗБЕЖАТЬ ПЕРЕЛОМОВ?

2



ВОЗДУХ, КОТОРЫМ МЫ ДЫШИМ...

Воздух в комнатах, где есть плесень, пыль, вещи и предметы, собирающие пыль, может негативно влиять на здоровье людей и вызывать раздражение дыхательных путей. Как защитить себя и свою семью?

6



ШКІЛЬНІ ПРОБЛЕМИ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

Труднощі в школі, перепади настрою, небажання навчатися – звичайні явища для підлітків і основні причини переживань для батьків. Чому на цьому ґрунті зазвичай виникає конфлікт і як його вирішити?

8



ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ НАЧИНАЕТСЯ С ЗАВТРАКА

По мнению многих специалистов, завтрак – это еда, которая делает чемпионов. Как сформировать свой рацион так, чтобы избежать поздних ужинов, перекусов и сделать завтрак питательным и необходимым?

14

ЗДОРОВЫЕ КОСТИ: как избежать переломов?

Одна из 4 женщин и один из 18 мужчин в возрасте 65 лет и старше страдают остеопорозом. А один из двух внешне здоровых взрослых имеет сниженную костную массу, или остеопению. Как не попасть в их число и что делать тем, кто уже пострадал от этого заболевания?



КАЛЬЦИЙ

Все знают, что кальций является одной из главных составляющих наших костей. Именно его дефицит в костной ткани приводит к их хрупкости. Достаточно ли просто употреблять оптимальное количество кальция с пищей (см. Таблицу 1) или добавками, чтобы предотвратить остеопению или остеопороз?

В 2008 г. некоторые ученые заговорили о том, что дополнительный прием кальция из препаратов приводит к развитию инфарктов и пользы костям не приносит, а значит, не предотвращает переломы костей у пожилых людей. По этому поводу поднялся большой шум в научных кругах, начались дополнительные исследования.

Таблица 1. Содержание кальция в продуктах*

| Продукт | Са в мг |
|--|----------|
| Кунжут (100 г) | 975-1200 |
| Молоко (1 стакан) | 300 |
| Консервированные сардины (90 г) | 250 |
| Инжир (1/4 стакана) | 61 |
| Семена подсолнечника (ядро, 100 г) | 367 |
| Сыр Швейцарский (30 г) | 250 |
| Сыр Моцарелла, нежирный (30 г) | 220 |
| Сыр Чеддер (30 г) | 200 |
| Сыр Рикотта, нежирный (30 г) | 170 |
| Листовая капуста (1/2 стакана), приготовленная | 130 |
| Творог 2% (1/2 стакана) | 130 |
| Шпинат (1/2 стакана), приготовленный | 120 |
| Миндаль (23 шт., 30 г) | 80 |
| Белая фасоль (1/2 стакана), приготовленная | 80 |
| Капуста кейл (1/2 стакана), приготовленная | 50 |
| Апельсин (1 шт.) | 50 |
| Брокколи (1/2 стакана), приготовленная | 50 |

* Суточная потребность – 1000-1200 мг.

В 2015 г. ученые провели крупные метаанализы клинических исследований, в которых женщины принимали 600-1500 мг кальция в день и при этом у них не повышался риск инфаркта миокарда.

Прием кальция не уменьшает риск переломов костей, однако замедляет скорость потери костной массы в среднем на 10 %. А вот если сочетать кальций с витамином D, риск переломов снижается. Но почему замедление потери костной массы на фоне приема кальция не уменьшает риск переломов? Ученые предполагают, что риск все-таки снижается, только в очень отдаленной перспективе.

Стоит также отметить, что женщины в первые 5 лет после наступления менопаузы не чувствительны к дополнительному приему кальция. Это связано с изменением гормонального фона. С наступлением менопаузы уровень эстрогенов (женские половые гормоны) снижается, а рецепторы в костях интерпретируют это как сигнал к уменьшению костной массы. Другими словами, кости начинают «рассасываться», а кальций из них поступает в кровь. Организм, анализируя состав крови и отмечая высокий уровень кальция в ней, выключает систему его усвоения. Но вот прием кальция и витамина D в этот период оказывает положительный эффект: риск переломов у женщин в первые 5-6 лет после менопаузы (в возрасте около 60 лет) снижается на 21%.

ВИТАМИН D

В чем же заключается польза витамина D для костей? Он усиливает усвоение кальция костями, что, в свою очередь, сохраняет их прочность, а также способствует поддержанию работоспособности мышц и их скоординированной деятельности, что уменьшает риск падения, а значит, и риск переломов. Благодаря витамину D активизируется 2-й тип мышечных волокон (так называемые быстрые волокна), отвечающий за сохранение равновесия тела в случае резкого крена туловища и риска падения. Соответственно, витамин D важен как для костей, так и для мышц.

Какое же количество витамина D должно быть в крови в норме? Национальная академия медицины (США) рекомендует поддерживать уровень не менее 20 нг (нанogramм) в 1 мл крови взрослого человека.

Ежедневный прием препаратов зачастую вызывает сопротивление у пациентов. Это надоедает им, они забывают принимать их или со временем вообще отказываются от их приема. Вот если бы было возможно принимать препарат всего раз в год!

Ученые в Австралии решили провести следующий эксперимент. Женщины пожилого возраста (2250 женщин в возрасте старше 70 лет) одноразово приняли 500000 МЕ витамина D, а контрольная группа получала плацебо на протяжении года. У тех женщин, которые получили витамин D в такой дозе частота падений по сравнению с теми, кто принимал плацебо, увеличивалась на 15 %, а количество переломов – возросло на 26 %. Таким образом, прием больших доз витамина D увеличивает риск падений и переломов костей!

А если не один раз в год принимать такую большую дозу, а возможно, меньше и не каждый день? Ученые попробовали и это. Испытуемые получали 24000 или 60000 МЕ витамина D один раз в месяц, что эквивалентно 800-2000 МЕ в день. Оказалось, что 2000 МЕ способствовали увеличению случаев падения по сравнению с 800 МЕ. Однако риск переломов при падениях незначительно отличался в этих двух группах. Ученые были крайне удивлены такими результатами.

В 2018 г. завершится еще одно крупное исследование, касающееся приема витамина D, под названием DO-HEALTH, в котором участники принимают по 2000 МЕ витамина D. Возможно, оно даст ответ на оставшиеся вопросы о приемлемой дозе данного витамина. Сегодня же ученые рекомендуют принимать не более чем 800-1000 МЕ витамина D ежедневно (рекомендации *International Osteoporosis Foundation*).

Стоит ли проверять уровень витамина D в крови, перед тем как начинать прием его в виде добавок? Ученые считают, что это стоит делать регулярно, но не всем, а только некоторым категориям людей. В частности, страдающим остеопорозом, ожирением, нарушением усвоения питательных веществ из пищеварительного тракта, а также людям с очень темной кожей и тем, кто по определенным причинам лишен воздействия солнечных лучей (прикованные к постели). Всем остальным здоровым людям, достаточное время пребывающим на солнце и принимающим добавки витамина D в холодное

Таблица 2. Как организовать физическую активность*

| Группа упражнений | Виды физической активности | Кому подходят |
|---|---|--|
| Интенсивные упражнения с нагрузкой на кости (ежедневно) | Спортивные танцы/фитнес | Самые эффективные для поддержания плотности костей у здоровых людей |
| | Баскетбол | |
| | Пеший туризм | |
| | Бег трусцой или бег | |
| | Ходьба по ступенькам | |
| | Теннис | |
| Умеренные упражнения с нагрузкой на кости (ежедневно) | Прыжки со скакалкой | Подходят людям с остеопорозом, высоким риском падения, а также ослабленным физически |
| | Езда по пересеченной местности на квадроцикле (противопоказана при заболеваниях структур позвоночника и нарушении координации движений) | |
| | Эллиптические тренажеры | |
| | Умеренные аэробные упражнения | |
| | Лыжный спорт | |
| | Быстрая ходьба | |
| Упражнения для укрепления мышц (2-3 раза в неделю) | Спортивные эспандеры | Подходят всем |
| | Пилатес (не рекомендованы наклоны вперед при остеопорозе позвонков) | |
| | Упражнения с гантелями | |
| | Упражнения с сопротивлением | |
| | Силовые тренажеры | |

* Адаптировано из National Osteoporosis Foundation.

время года (800-1000 МЕ), нет необходимости проверять уровень витамина D – такая практика не оправдана.

Можно ли получить достаточно витамина D из пищи? В продуктах питания содержится не так уж много витамина D, да и те из них, которые им богаты, люди едят не каждый день, например, жирную рыбу, которую ученые все чаще не рекомендуют употреблять из-за загрязнения тяжелыми металлами и ртутью. Один стакан молока содержит всего 100 МЕ, а большинство промышленно обогащенных каш – в среднем 40 МЕ. Поэтому основными источниками витамина D остаются солнце и добавки в осенне-весенний период для жителей северного полушария.

КИСЛОТНАЯ ПИЩА

Может ли пища, которая является источником кислотных радикалов, приводить к потере костной ткани? «Да», – говорят ученые. В клетках, отвечающих за построение костной ткани (остеобласты), находятся рецепторы к ионам водорода. Присоединяясь к остеобластам, циркулирующие в крови ионы водорода начинают стимулировать производство остеокластов – клеток, рассасывающих костную ткань. В экспериментах с мышами было выявлено, что их кости начинали терять свою плотность, когда им давали пищу, производящую кислотные радикалы. Но когда ученые блокировали рецепторы к водороду на остеобластах, потеря костной ткани прекратилась.

Конечно, мыши и люди устроены по-разному. Но в краткосрочных исследованиях, когда здоровым людям пожилого возраста давали углекислотные или цитратные препараты, нейтрализующие кислоту, ученые наблюдали замедление потери костной ткани.

В ходе исследования, проведенного в Швейцарии, ученые заметили, что у людей старшего возраста насыщенность костей минералами улучшалась, а потеря костной ткани уменьшалась при лечении их щелочными препаратами (по сравнению с плацебо).

Какая же пища способствует выработке кислотных радикалов? Богатая белком пища и зерновые (даже цельные зерновые и продукты из них) являются лидерами в производстве кислотных радикалов. С другой стороны, фрукты и овощи – основные поставщики щелочных компонентов.

Таблица 3. Методы лечения и профилактики остеопороза

| Средства лечения и профилактики | Дневная потребность | Что стоит знать? |
|---------------------------------|---|--|
| Кальций | Женщины: 1000 мг – в 19-50 лет, 1200 мг – в возрасте старше 50 лет. Мужчины: 1000 мг – в 19-70 лет, 1200 мг – в возрасте старше 70 лет | С каждой порцией молочных продуктов вы получаете около 250 мг кальция, и еще столько же можете получить из остальных продуктов или добавок |
| Витамин D | Взрослые до 70 лет – 600 МЕ, старше 70 лет – 800 МЕ | Убедитесь, что в холодное время года вы принимаете достаточное количество витамина D |
| Белок | Женщины – по крайней мере 60 г. Мужчины – по крайней мере 80 г | Количество необходимого вам белка в граммах равняется половине вашего веса, измеренного в фунтах |
| Фрукты и овощи | По крайней мере 10 порций (порция = ½ стакана) | Не существует более эффективного метода ощелочить закисленную среду организма, чем обильное потребление фруктов и овощей |
| Упражнения | 30 минут или более в день | См. Таблицу 2. Как организовать физическую активность |

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

Когда мы нагружаем наши кости, они активнее усваивают и удерживают минералы. Силовые нагрузки более эффективны в этом плане, чем аэробные; но последние важны для сердца и легких. Поэтому нужно позаботиться, чтобы в вашем расписании физической активности присутствовали и те, и другие нагрузки (см. Таблицу 2).

Женщинам в возрасте 65 лет и старше и мужчинам в возрасте 70 лет и старше необходимо проводить анализ на плотность костной ткани. Более молодым людям стоит проходить такое обследование только при наличии факторов риска развития остеопороза.

Кому нужно начинать принимать препараты? Если при обследовании костей выявлен остеопороз – это показание к началу лечения. Другим фактором является перелом костей. Если у человека обнаружен дефицит минерализации костей (остеопения), но диагноз остеопороза еще не установлен, необходимо проанализировать риск возникновения переломов в ближайшие 10 лет, что можно сделать благодаря онлайн-тесту FRAX (Fracture Risk Assessment Tool).

В опроснике учитываются пол, возраст, масса тела, рост, переломы в прошлом, перелом у родителей в старшем возрасте, курение, употребление алкоголя, прием гормональных препаратов, воспалительные заболевания суставов и др. Если риск переломов крупных костей равняется или превышает 20%, в таком случае врачи посоветуют начать лечение (см. Таблицу 3).

Составила Татьяна Остапенко, врач семейной медицины, по материалам лекций врача-терапевта, президента Веймарского центра здоровья (США) Нила Недли

ПОБЕЖДАЕМ

БОЛЬ В КОЛЕНЯХ ПРИ ОСТЕОПОРОЗЕ БЕЗ СПЕЦИАЛЬНОЙ ОБУВИ

Сегодня все более популярной становится разгрузочная обувь. Существует мнение, что она помогает побороть боль в коленях при остеоартрите. В таких туфлях подошва более жесткая, а стельки слегка под наклоном, из-за чего нога меняет положение, и это должно снизить давление на колено («разгрузить» его).



Исследование, опубликованное в «Терапевтическом ежегоднике» (*Annals of Internal Medicine*), предполагает, что хорошая пара обуви для ходьбы ничуть не хуже справляется с болью, чем разгрузочная.

ОБ ИССЛЕДОВАНИИ

Исследователи в произвольном порядке назначили 164 людям с артритом коленного сустава (в возрасте от 50 и старше) ношение либо новой разгрузочной обуви, либо просто новой обуви для ходьбы стандартного типа ежедневно на протяжении шести месяцев. К концу исследования было выявлено, что оба вида обуви были одинаково эффективны в снижении болевых ощущений и улучшении функционального статуса пациента. Болевые ощущения уменьшились в среднем на 25 %, а функциональность повысилась приблизительно на 22 %.

Это еще не окончательное заключение, однако в редакционной заметке, последовавшей за исследованием, было сказано, что результаты выявили «потенциал простых биомеханических вмешательств» при лечении болей в колене. К тому же обувь для ходьбы в разы дешевле разгрузочной, которую нужно делать на заказ и с индивидуальными стельками.

КАК ВЫБРАТЬ ОБУВЬ ДЛЯ ХОДЬБЫ?

Если вы собираетесь попробовать носить обувь для ходьбы, чтобы избавиться от боли в коленях, следует обратить внимание на некоторые моменты, такие как:

- **устойчивость** кроссовок, твердая подошва и поддерживающая стелька;
- **слегка изогнутая подошва**, которая бы позволяла распределить вес тела при ходьбе более равномерно. Такая подошва может не подойти тем, у кого есть проблемы с равновесием.

Помните также, что важна посадка обуви. Ищите:

- **обувь с широким носком** (в обувной промышленности называется подноском);

• **свободную обувь**, чтобы над самым длинным пальцем стопы оставалось еще место в сантиметр-полтора;

• **обувь с плотным задником**, чтобы нога была зафиксирована и не двигалась, во избежание травм и боли.



«Если обувь помогает людям чувствовать себя лучше при ходьбе, они начинают больше ходить, и это отлично влияет на их здоровье.»

«Большинство производителей кроссовок выпускают подобную обувь, потому она вполне доступна. Ключевой момент здесь – это то, что любая поддерживающая обувь с изогнутой подошвой делает ходьбу страдающего коленным остеоартритом легче, – говорит доктор Холли Джонсон, ортопедический хирург и инструктор медицинского факультета Гарварда. – Еще одним важным моментом является то, что физическая активность чрезвычайно важна для здоровья костей и суставов. Если обувь помогает людям чувствовать себя лучше при ходьбе, они начинают больше ходить, и это отлично влияет на их здоровье. Подберите себе комфортную пару – и вперед!»

ДРУГИЕ ВАРИАНТЫ

Обувь для ходьбы – не единственный способ борьбы с болью в коленях без операции. «Ежедневно я вижу истории успеха без операции», – говорит доктор Клэр Сафран-Нортон,

администратор клиники реабилитации в Женском госпитале Бриггема. Вот ее основные рекомендации:

- **Физиотерапия.** Больные артритом коленного сустава могут пройти хотя бы три месяца физиотерапии на первом этапе лечения. В программе должны быть упражнения на укрепление и растяжку мышц, фиксирующих колено.
- **Снижение массы тела уменьшает давление на колени.** Это существенно, поскольку сила давления на коленные суставы при избыточном весе может быть в шесть раз больше массы вашего тела.
- **Иньекции.** Инъекции кортикостероидов могут временно убирать боль и припухлость, что помогает сделать физиотерапию не такой болезненной.
- **Добавки.** Исследование по снижению боли с помощью хондроитина и глюкозамина показало противоречивые результаты, однако доктор Сафран-Нортон говорит, что некоторым ее пациентам таблетки помогают. Хондроитин сульфат помогает предотвратить изнашивание хрящей, а глюкозамин стимулирует их образование и восстановление.

Не ожидайте, что эти методы за одну ночь волшебным образом вас исцелят. «Вы почувствуете разницу после того, как от двух до четырех недель будете делать физиотерапию один-два раза в неделю. Прочие методы следует применять параллельно с физиотерапией, а не вместо нее», – настаивает доктор Сафран-Нортон.

Методом проб и ошибок вы можете найти подходящий для себя способ борьбы с болью в коленях без операции. Если же боль в коленях появится снова, следует обратиться к ортопеду и обсудить возможность операции. Но пусть это будет крайней мерой.

Автор: Хайди Гудман,
ответственный редактор *Harvard Health Letter*

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ – ЭФФЕКТИВНОЕ ОРУЖИЕ ПРОТИВ АСТМЫ

Исследователи из Дании обнаружили, что правильное питание и физическая активность способны повысить качество жизни астматиков. Благодаря здоровой пище и тренировкам выраженность симптомов астмы у участников исследования существенно снизилась. В исследовании приняли участие 125 добровольцев, страдающих астмой.

Часть добровольцев три раза в неделю выполняла физические упражнения высокой интенсивности и придерживалась специальной диеты, которая предполагала употребление продуктов с низким гликемическим

индексом (фруктов, овощей, белковых продуктов). Некоторых участников попросили либо питаться правильно, либо выполнять упражнения. Остальные добровольцы вошли в контрольную группу.

Исследование показало: спустя восемь недель у участников, которые правильно питались и тренировались, выраженность симптомов астмы уменьшилась на 50 % по сравнению с контрольной группой, а у тех, кто делал что-то одно (питался правильно или тренировался), – на 30%.

Источник: The Daily Mail



УСТАЛЫЕ ЛЮДИ НЕ МОГУТ УСТОЯТЬ ПЕРЕД ВРЕДНОЙ ПИЩЕЙ

Известно: усталость толкает людей к употреблению вредных продуктов (например, шоколадных батончиков или печенья) вместо здоровой пищи. Сотрудники Северо-Западного университета узнали, с чем это связано. Исследователи изучали, как нехватка сна влияет на пищевые предпочтения.

Добровольцы, участвовавшие в исследовании, в разные дни (с перерывом в неделю) спали восемь часов и четыре часа в сутки. На следующий день после этого они оценивали запахи соленой и сладкой высококалорий-

ной пищи, такой как чипсы и булочки с корицей. Также участников просили оценить другие ароматы, к примеру, хвои.

Исследование показало: после непродолжительного сна активность мозга добровольцев в ответ на запахи калорийной пищи оказалась выше, чем после восьмичасового сна. Так, нехватка сна тесно связана с перееданием и увеличением массы тела. Вероятно, чтобы похудеть, некоторым людям просто нужно больше спать.

Источник: www.meddaily.ru

ДВА СТАКАНА КЛЮКВЕННОГО СОКА В ДЕНЬ ЗАЩИТЯТ ОТ ИНСУЛЬТА И ССЗ

По данным нового исследования, ежедневное употребление клюквенного сока может снизить риск возникновения инсульта и заболеваний сердечно-сосудистой системы.



Клюква содержит полифенолы – вещества, поддерживающие защитные свойства организма. В исследовании принимали участие 56 добровольцев, которые были разделены случайным образом на две группы. Средний возраст испытуемых составлял 50 лет. Основная (первая) группа ежедневно употребляла клюквенный сок, контрольная (вторая) – принимала плацебо (жидкость, по вкусу и аромату похожая на клюквенный сок). Ученые до и после эксперимента изучили такие показатели здоровья, как артериальное давление, уровень сахара и липидов в крови.

Через 8 недель после начала эксперимента ученые повторно измерили показатели

здоровья в обеих группах и обнаружили, что у участников основной группы риск развития инсульта был ниже на 15%, а сердечно-сосудистых заболеваний – на 10%.

«В начале и в конце эксперимента измерили такие показатели, как артериальное давление, уровень сахара и липидов в крови, а также маркер воспаления – С-реактивный белок, – говорит автор исследования. – Результаты показывают, что полифенолы помогают защитить наш организм от различных заболеваний».

Полифенолы также содержатся в таких фруктах, как яблоки, черника, виноград и вишня.

Источник: The Journal of Nutrition, vol. 145 (6), p. 1185–9.



БЕГ ПОМОГАЕТ БРОСИТЬ КУРИТЬ

В Канаде 178 курильщиков зарегистрировались в программе *Run to Quit*, рассчитанной на 10 недель. Программа включала консультации по поводу бега, отказа от курения, прогулки на свежем воздухе или бег (конечная цель – пробежать 5 км), а также телефонные консультации специалистов горячей линии для желающих бросить курить.

72 добровольца остались в программе до конца; 91% участников стали курить меньше; 37 добровольцам удалось бросить курить. Это было подтверждено с помощью теста на монооксид углерода. Участники не начали курить вновь и спустя шесть месяцев. За время участия в программе средний уровень монооксида углеро-

да в организме добровольцев снизился примерно на треть. Кроме того, программа положительно повлияла на психическое здоровье участников.

Ранее ученые предупреждали, что курение чревато негативными последствиями для психики, например, неуверенностью в себе. В исследовании участвовали курильщики и люди, которые не курили. Специалисты обнаружили: уровень психологического стресса у куривших участников оказался на 178% выше по сравнению с теми, кто не курил. Также курение увеличивало риск проблем со сном, отсутствия мотивации, переедания, недоедания, вспышек гнева дома или на работе.

Источник: www.deccanchronicle.com

ВОЗДУХ, КОТОРЫМ МЫ ДЫШИМ...

В 1875 г. группа исследователей запустила первый воздушный шар под названием «Зенит». Цель этого запуска состояла в том, чтобы установить мировой рекорд высоты подъема объекта с участием человека. Шар был поднят на высоту 9000 м. Однако произошла трагедия: три человека, пилотирующие шар, погибли из-за нехватки кислорода. Этот несчастный случай еще раз напомнил о том, что человек может прожить несколько недель без еды, несколько дней – без воды, но без воздуха – только несколько минут.

Говоря о воздухе, мы часто подразумеваем один только кислород. Но воздух содержит 21% кислорода, 78% азота, 1% других газов и воды.

Качество воздуха бывает разным. Чистый, свежий воздух мы получаем благодаря механизмам очистки, которые Бог предусмотрел в природе. Какие же это механизмы?

Воздух очищается и приобретает электрический заряд благодаря дождю и молниям, зеленым растениям, деревьям и рекам, солнечному свету, океанам и пескам. Но, как вы знаете, чистый воздух, к сожалению, может быть загрязнен. Заводы, выхлопные газы автомобилей и дым – вот основные источники его загрязнения. Чем же они загрязняют его? Газами, кислотами, грязью, пылью, микроорганизмами и озоном.

На загрязненный воздух наш организм может реагировать по-разному. Мы можем испытывать боль в глазах, страдать от насморка, головной боли, кашля. Усталость, негативные эмоции также могут быть спровоцированы загрязненным воздухом. Во всех странах мира люди страдают от болезней дыхательной системы, таких как астма, аллергия, бронхит, эмфизема. Уровень заболеваемости растет с тревожной скоростью, особенно в больших городах.

«Здоровая работа органов дыхания оказывает живительное воздействие на организм, улучшает деятельность органов кровообращения, повышает аппетит, способствует пищеварению, нормализует сон и, таким образом, не только укрепляет тело, но и успокаивает разум».

(Э. Уайт. Воспитание, с. 198)

Любые помещения, независимо от того, старые они или новые, производственные или жилые, могут быть небезопасными для здоровья, если вентиляция в них неисправна или отсутствует вообще. Такие помещения можно назвать «рассадниками заболеваний». Источники загрязнения помещений, такие как камины, газовые или керосиновые плиты или другие нагревательные приборы, могут выделять ядовитые газы.

Открытый огонь во время приготовления пищи или отопления выделяет много токсических веществ. Эти вещества отрицательно влияют на дыхательную систему и могут спровоцировать астму. Кроме того, они негативно действуют на работу головного мозга и даже могут привести к смерти.

Воздух в комнатах, где есть плесень, пыль, вещи и предметы, собирающие

пыль (например, ковры на стенах), может негативно влиять на здоровье людей и вызывать раздражение дыхательных путей.

Как защитить себя и свою семью?

● **Переезжайте жить в менее загрязненное место, например, в сельскую местность, если есть такая возможность.** Помните, что именно природа очищает и восстанавливает воздух.

● **Проветривайте свое жилище каждый день.** Если вы живете там, где есть смог, проветривайте помещение утром или после заката. Откройте как минимум два окна для создания сквозняка. Зимой это может выглядеть как неоправданная потеря тепла, однако свежий воздух будет способствовать улучшению вашего здоровья.

● **Старайтесь спать с открытыми окнами – это будет способствовать циркуляции свежего воздуха в вашей спальне.** Просыпаясь утром, вы будете чувствовать себя лучше, ваши силы обновятся.

● **Разводите комнатные растения.** Они могут отлично помочь вам оздоровить воздух в вашем доме. Одно растение может очистить до 20 м³ воздуха.

● **Правильно пользуйтесь кондиционером.** Если вы пользуетесь кондиционером, включите его так, чтобы в комнату поступала, по крайней мере, третья

часть свежего воздуха. Не забывайте также своевременно очищать фильтры.

● **Устанавливайте вытяжки для газовых приборов.** Обязательно проветривайте комнату, чтобы удалить продукты сгорания газовых, керосиновых, дровяных и угольных печей. По возможности, устанавливайте специальные вытяжки.

● **Запретите курение в помещениях и избегайте пассивного курения.** Табачный дым содержит сотни токсичных веществ, которые небезопасны не только для курильщиков, но и для тех, кто вдыхает дым выкуренной сигареты.

● **Употребляйте полезные продукты питания.** Лучшие «защитные» продукты – это зеленые листовые, фиолетовые и красные овощи и фрукты. Позаботьтесь о том, чтобы во время каждого приема пищи употреблять хотя бы некоторые из них.

● **Уделяйте время физическим упражнениям.** Они способствуют полноценному дыханию (достаточное поступление кислорода и выведение углекислого газа), укрепляют легкие, обеспечивают равномерность кровообращения и хороший сон, стимулируют здоровый аппетит, успокаивают нервы, улучшают пищеварение.

Нездоровые привычки, мешающие полноценной работе легких

● **Употребление жирной пищи.** Она делает кровь густой. Появляется риск образования тромбов. Густая, вязкая кровь не способна быть хорошим носителем кислорода и проходить сквозь узкие кровеносные сосуды.

● **Курение.** Легкие курильщика загрязнены смолами и химическими соединениями, содержащимися в дыме. Это серьезно препятствует усвоению кислорода. Канцерогены могут также вызвать образование злокачественных опухолей.

● **Употребление алкоголя** препятствует поступлению кислорода, потому что уменьшается активность дыхания, ухудшается циркуляция крови.

● **Обезвоживание.** Если вы не выпиваете достаточного количества воды (6-8 стаканов в сутки), кровь не может свободно циркулировать в сосудах, поэтому продукты распада не выводятся.

● **Тесная одежда и ремни** ограничивают работу легких: они не наполняются воздухом в полной мере, что препятствует поступлению кислорода в кровь и правильной ее циркуляции.

● **Неправильная осанка** мешает легким полностью расширяться, вследствие чего организм недополучает кислород.

● **Неправильное дыхание.** Младенцы от рождения дышат правильно – животом, однако большинство взрослых дышат неправильно – верхней частью груди. Такое дыхание наполняет только верхнюю часть легких. Вот как вы можете себя проверить: при правильном вдохе живот должен двигаться вперед, когда же вы выдыхаете, выдыхайте полностью, опустошая легкие, насколько это возможно.

Свежий воздух – это Божий дар. Бог дает силу и энергию всему живому, наполняя Землю обыкновенным чудом – чистым и свежим воздухом. Давайте же по достоинству ценить, использовать и беречь этот небесный дар!

По материалам Health Education Resources
www.healthexpobanners.com

10

ИНТЕРЕСНЫХ ФАКТОВ О ЛЕГКИХ

- 1 Легкие вмещают около 3 л воздуха и на 75% состоят из воды.
- 2 Легкие выводят 30 л углекислого газа в час.
- 3 Через легкие проходит 5 л крови в минуту.
- 4 Общая площадь альвеол – более 100 м².
- 5 Частота дыхания в состоянии покоя – около 12 раз в минуту. Во время тяжелых физических упражнений частота увеличивается до 80 раз в минуту.
- 6 Правое легкое вмещает больше воздуха, чем левое.
- 7 Взрослый человек вдыхает и выдыхает около 20000 раз в день.
- 8 За сутки человек вдыхает и выдыхает более 800 л воздуха.
- 9 При дыхании испаряется около 0,5 л воды в сутки.
- 10 Соотношение продолжительности вдоха и выдоха при обычном дыхании составляет 4:5, а во время игры на духовом музыкальном инструменте – 1:20.



КАК УСТРОЕНА ДЫХАТЕЛЬНАЯ СИСТЕМА?

Для чего мы дышим?

Живые клетки, как правило, получают энергию в результате окислительного распада питательных веществ, поэтому к ним должен постоянно поступать кислород. Нормальная жизнедеятельность клеток возможна лишь при условии удаления конечного продукта обмена веществ – углекислого газа. Обмен газами между клетками и окружающей средой и называется дыханием.

Какие органы относятся к дыхательной системе?

К структурным частям дыхательной системы относятся: нос, глотка, гортань – это верхний дыхательный тракт; а трахея, бронхи, бронхиолы и альвеолы легких составляют нижний дыхательный тракт.

Как функционирует дыхательная система?

Трубчатые структуры дыхательных путей выстелены дыхательным реснитчатым эпителием. Он вырабатывает слизь, которая, как одеяло, покрывает весь эпителий. За день выделяется около 125 мл этой слизи. Она постоянно двигается за счет ресничек по направлению от бронхиол к глотке. Эта слизь выполняет защитную функцию. С ней удаляются пылинки, микробы и другие частицы, попавшие в дыхательные пути при дыхании. Сигаретный дым парализует реснички, а это ведет к накоплению

слизи в просвете трубчатых структур дыхательной системы. На этом фоне возникает кашель курильщика и перенапряжение выделительной системы организма.

Местом непосредственного обмена газов являются легкие, а именно их мельчайшие структурные элементы – альвеолярные мешочки (альвеолы), которыми заканчиваются дыхательные пути. Скопление альвеол напоминает грозди винограда. Внутри они покрыты слоем сурфактанта, вещества, которое предохраняет их от слипания во время выдоха.

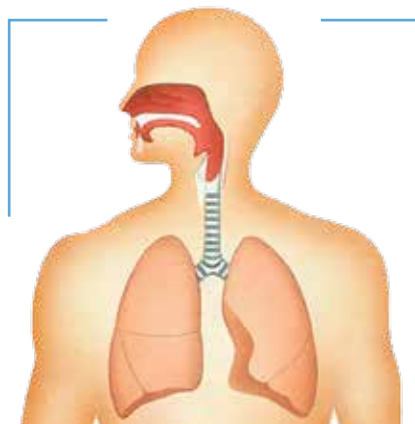
Как кислород попадает в клетки?

Перенос кислорода из окружающей среды к клеткам происходит в несколько

этапов. По верхним воздухоносным путям воздух попадает в альвеолы, далее кислород проникает через их стенку и стенки кровеносных капилляров, прилежащих к ним, в кровь. Большая часть кислорода переносится кровью в растворенном виде и в виде химического соединения с гемоглобином эритроцитов, а меньшая часть – в растворенном в плазме крови виде. Так, 1 г гемоглобина может связать 1,34 мл кислорода. Кровь несет кислород к капиллярам тканей и далее, через стенки этих капилляров он проникает в каждую клеточку. Удаление углекислого газа из тканей происходит по тем же этапам, только в обратной последовательности.

Каковы последствия недостатка кислорода?

- Кровь течет медленно.
- Побочные продукты обмена, выводимые легкими, задерживаются в организме и отравляют его.
- Замедляется пищеварение.
- Кожа становится землистого цвета.
- Угнетается деятельность всех систем организма.
- Увеличивается восприимчивость к заболеваниям.
- Замедляется умственная деятельность.
- Появляется сонливость.



Подготовил коллектив врачей пансионата «Наш Дом»



ШКІЛЬНІ ПРОБЛЕМИ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

Труднощі в школі, перепади настрою, небажання навчатися — звичайні явища для підлітків і основні причини переживань для батьків. Чому на цьому ґрунті зазвичай виникає конфлікт і як його вирішити?

Існують різні причини, чому підліток може втратити інтерес до навчання. Це й несприятлива атмосфера в сім'ї, і поганий учнівський колектив, і особисті переживання. Але що найбільше впливає на підлітків — це самі труднощі підліткового періоду як етапу розвитку.

ПРИЧИНИ ВТРАТИ ІНТЕРЕСУ

Часто дитина просто хоче закинути навчання. Створюється враження, що підлітки **прокинулися для нових можливостей**. Вони хочуть показати свою незалежність і впевненість у собі, а також скористатися нагодою пережити на власному досвіді гострі відчуття, які значно цікавіші за навчання. Тому увага підлітків зосереджується на іншому: побаченнях, мотоциклах, клубах, одязі, музиці й навіть наркотиках.

Іноді втрата інтересу може бути викликана бажанням підлітка **привернути до себе увагу батьків**, що пояснюється підсвідомою потребою в підтримці. Підлітки знають, що коли вони прийдуть додому, отримавши низькі оцінки, батьки почнуть переживати за них, проводити виховні бесіди з ними й навіть карати їх. Кілька днів вони будуть у центрі уваги сім'ї. Та можливий і інший варіант: така

поведінка може бути помстою за брак уваги. Підлітки засмучені через байдуже ставлення батьків до себе або через атмосферу, яка склалася вдома. Отримуючи погані оцінки, вони в такий спосіб «карають» батьків.

Зниження самооцінки — ще одна поширена проблема в підлітковому віці, яка може обумовити низьку успішність у школі. На цьому етапі розвитку самооцінка (особливо в дівчат) — дуже вразливий чинник. Коментар вчителя з приводу будь-якої помилки або невдачі, кілька байдужих слів про одяг дитини, кепкування друзів чи навіть незацікавлений погляд без будь-якої погані думки — усе це може сприйнятися як: «Ти виглядаєш жахливо», «Не така ти й розумна», «Ти нічого не знаєш», «Ти не складеш цей іспит». Урешті-решт, підлітки стають саме такими, якими, на їхню думку, вони здаються іншим.

Тиск друзів, який у цьому віці дуже потужний, також може стати причиною байдужості до навчання. Уявімо собі 14-річну дівчину, для якої головне — прийняття, повага та визнання від інших. Якщо бути відмінником непопулярно, то дівчина втратить інтерес до навчання, аби бути схожою на своїх друзів.

У підлітків також можуть виникати проблеми, пов'язані з **незрілістю**

в інтелектуальному розвитку.

Статеве дозрівання викликає низьку гормональних змін, які впливають на різні аспекти розвитку, зокрема й на розумовий. Звичайно, цей аспект обумовлює очевидні індивідуальні відмінності. Тоді як деякі учні вже здатні розуміти деякі складні предмети, інші ще не досягли необхідної інтелектуальної зрілості. Як наслідок, низька успішність у школі. Тому важливо не квапитися з остаточними висновками, а зачекати, доки відновиться баланс у природному розвитку підлітка.

ЯК Я МОЖУ ДОПОМОГТИ СВОЇМ ДІТЯМ НАВЧАТИСЯ КРАЩЕ?

Дослідження підтверджують, що батьки можуть стати найкращими вчителями для своїх дітей. Батьківська допомога в навчальному процесі дітей важливіша, ніж матеріальні ресурси сім'ї. Тож як підтримати своїх підлітків у навчанні?

Емоційна підтримка. Це навіть цінніше, ніж допомога у виконанні шкільних завдань. Підліткам дуже важливо чути від батьків слова підбадьорення. Хоч вони зазвичай цього не визнають, проте насправді думка батьків для них багато значить. Коли дівчина не йде в кіно, тому



Поради психолога

«ВЧИТЕЛІ НЕ ЛЮБЛЯТЬ ЙОГО»

Нещодавно ми переїхали, і наш 16-річний син пішов до іншої школи. Відтоді почав гірше навчатися. Поговоривши із сином, я дізнався, що коли він ставить вчителям запитання, то ті не дають прямої відповіді. Крім того, якщо порівняти його контрольні роботи з роботами його однокласників, то можна побачити,

що вчителі оцінюють його суворіше, ніж інших. Ми з дружиною знову задумалися про те, щоб змінити сина школу. Чи варто це робити?

Перш ніж змінювати школу, потрібно в деталях і з різних джерел дізнатися про проблему. У вас є тільки версія вашого сина. Але ви повинні зрозуміти, що існують і інші погляди.

Насамперед поговоріть із класним керівником особисто. Не займайте агресивну позицію, не кидайте зустрічних обвинувачень. Спочатку вислухайте вчителя й виявіть бажання допомогти. Не акцентуйте уваги на можливих невідповідностях між словами вчителя та думкою вашого сина.

У будь-якому разі будьте готові до співпраці. Намагайтеся бути неупередженими, не намагайтеся на тому, що проблема виникла з вини вчителів, а тому вони й зобов'язані її вирішити. Запитайте вчителя: «Як ви думаєте, чим

я можу допомогти своєму синові?» і «Як ви думаєте, у чому головна проблема?».

Будьте чесні, оцінюючи домашню атмосферу. Можливо, ваша сім'я досі освоюється після переїзду й зникає до нового дому. Спробуйте знайти справжнє джерело проблеми.

Запам'ятайте поради, які вам дасть класний керівник. Наприклад, скласти особистий план навчання, повторити пройдений матеріал або покращити спілкування та взаємини в сім'ї.

Споукайте свого сина виконувати ці рекомендації. Повторна зустріч з учителем (уже в присутності сина) теж буде корисною. Нехай кожен говорить відкрито, аби встановити подальший напрямок розвитку стосунків.

Повірте, школа візьме на себе частину рішення проблеми. А ви як інша сторона конфлікту зробіть усе від себе залежне. Проявіть терпіння, і, можливо, ситуація стане навіть кращою, ніж у попередній школі.

► що їй потрібно вивчити уроки, або хлопець не йде гуляти зі своїми друзями, а приділяє час підготовці до іспиту, то все це – завдяки чіткому та розумному керівництву батьків змалку.

Формування правильного ставлення до навчання. Попри те, що одних лише знань недостатньо для досягнення успіху, батькам категорично не рекомендовано словами та вчинками демонструвати зневажливе ставлення до освіти. Підкреслюючи переваги знань і висловлюючи повагу до вчителів, вони допомагають підліткам сформувати позитивне ставлення до навчання.

Висока мета. Не вдаючись у крайнощі, батьки просто зобов'язані показувати, що вони на 100% впевнені в успіху своїх дітей. Підлітки мають постійно відчувати, що хтось вірить у них і не сумнівається в їхніх здібностях. Часто вони хочуть почути на свою адресу такі слова: «Я знаю: ти зможеш це зробити», «Будь терплячий, вияви наполегливість – і ти побачиш, що це дасть», «Ти розумний і кмітливий хлопець, тобі все вдасться», «У тебе прекрасні здібності, і я впевнена: за що б ти не взялася, ти із цим впораєшся».

Якщо члени вашої сім'ї – віруючі, вони можуть підтримувати підлітка, зміцнюючи його довіру Богові, навіть коли в нього з'являються сумніви та невпевненість: «Не здавайся. Довіряй Богові. Він завжди готовий допомогти тобі й дати сили».

Допомога в навчанні. Конспектування, виділення головного і другорядного, складання плану, пошук додаткової цікавої інформації до теми – універсальні способи засвоєння навчального матеріалу. Їх можна використовувати для вивчення будь-якого предмета. Батьки повинні знати їх, щоб, цікавлячись домашніми завданнями дітей, мати змогу підказати найефективніші способи їх виконання. У будь-якому разі ви маєте враховувати, що в кожної дитини – свій підхід до засвоєння матеріалу, який може відрізнитися від підходу батьків чи вчителів. Тому нікого не змушуйте робити «правильно».

Увага до проблем, не пов'язаних з навчанням. Часом можна зрозуміти, що причина всіх проблем у школі зовсім не пов'язана з навчанням. Будьте чуйні, якщо діти відчувають невпевненість у собі, власну неповноцінність, страх перед майбутнім, тривогу через проблеми у взаєминах чи сімейні конфлікти, бажання бути схожими на інших тощо. Якщо батьки хочуть допомогти дітям у навчанні, вони можуть це зробити посередньо, наприклад, підтримуючи їх у вирішенні особистих проблем. Приділяйте дітям особистий час, говоріть із ними, не поспішаючи давати поради та настанови й намагаючись якомога менше критикувати. Словом, станьте справжніми друзями для своїх дітей.

Співпраця зі школою. Коли сім'я об'єднує свої зусилля зі школою, це дає дивовижні результати. Часто батькам доводиться брати ініціативу до своїх рук у цьому питанні. Деякі батьки думають, що якщо їм нічого не говорять у школі, то, значить, усе гаразд. Але це не завжди так. Бажано, щоб батьки регулярно відвідували школу, цікавлячись успіхами своїх дітей, брали участь у різних заходах і пропонували допомогу. Це дозволить їм мати повнішу інформацію про реальний стан справ і завоювати прихильне ставлення вчителів.

Головне, щоб самі батьки та вчителі виявляли самодисципліну та раціональний підхід до повсякденних обов'язків.

Автор: Джуліан Мелгоса, доктор психології

ПРО ЩО НЕ СЛІД ГОВОРИТИ ПРИ ДІТЯХ?



Часто дорослі, не задумуючись про наслідки, говорять при дітях про все, що спаде на думку. Чи правильно це? Діти мають знати реалії життя, але ті подробиці, які батьки часто озвучують уголос, можуть шокувати їх. Тож про що категорично заборонено говорити в присутності дітей?

1 З'ясовувати стосунки. Так, образи й емоції змушують нас іноді виговорити все, що накопичилося в душі, але хіба це прийнятно для дитячих вух? Дитина, чуючи крики та сварки своїх батьків, часто просто починає панікувати, не знаючи, як їй діяти в цій ситуації: піти чи залишитися, сказати щось чи промовчати. Ідеться про дітей 7-10 років, а як щодо зовсім маленьких? Вони теж, чуючи все це, починають боятися й плакати, на що батьки вже не звертають уваги. А згодом через такі ось сцени в дитини навіть можуть з'явитися проблеми з психічним розвитком.

вас у край незручне становище, коли малюк видасть усе, що чув удома.

3 Якщо у ваших знайомих є прийомні діти, ніколи не кажіть про це при дитині, навіть упівголоса. Дитина все чує й запам'ятовує, а одного разу може відкрити найзаповітніші таємниці (причому не ваші!), і це зіпсує життя кільком людям одразу.

«Діти відтворюють поведінку своїх батьків... Задумайтесь про те, якою ви хочете бачити свою дитину в майбутньому, і станьте для цього їй прикладом.»

4 Не сваріться й не дозволяйте робити це іншим у присутності дитини. Часом деякі вислови дорослі використовують просто «для зв'язування слів», не стежачи за своєю мовою. Але дитячий

мозок усе вловлює й записує, копіюючи потім батьків за межами дому.

5 Діти схожі на губку: вони вбирають у себе всю інформацію, яку бачать і чують удома. Поспостерігайте за деякими дітьми під час гри, і ви одразу зрозумієте, у якій сім'ї живе кожна дитина. Діти відтворюють поведінку своїх батьків... Задумайтесь про те, якою ви хочете бачити свою дитину в майбутньому, і станьте для цього їй прикладом.

Джерело: християнська газета «Семья и дом» № 90

ПРОСТУДНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

Простудные заболевания — одни из самых распространенных заболеваний среди людей в осенне-весенний период. Чаще всего они являются следствием попадания в организм вирусов или бактерий, которые передаются от больного человека к здоровому воздушно-капельным путем или через пользование одними и теми же предметами (посуда, полотенца, игрушки и т. д.).

Факторы, увеличивающие риск развития простудных заболеваний:

- **внешние:** наличие большого количества микробов (больной человек, плохая гигиена);
- **внутренние:** ослабленный иммунитет.

Виды простудных заболеваний:

- ▶ **ринит** — воспаление слизистой оболочки носа;
- ▶ **синусит** — воспаление слизистой оболочки придаточных пазух;
- ▶ **фарингит** — воспаление слизистой оболочки глотки;
- ▶ **тонзиллит** — воспаление миндалин;
- ▶ **ларингит** — воспаление слизистой оболочки гортани;
- ▶ **трахеит** — воспаление слизистой оболочки трахеи.

Симптомы заболевания зависят от локализации поражения, активности микроорганизмов и силы иммунитета человека:

- ▶ **местные симптомы:** насморк, заложенность носа (ринит, синусит), боль и покраснение в горле (фарингит, ангина), осиплость голоса, сухой «лающий» кашель (ларингит, трахеит), а в дальнейшем при вовлечении трахеи — влажный кашель, увеличение ближайших к очагу лимфоузлов;
- ▶ **общие симптомы:** повышение температуры тела, «ломота» в мышцах и

костях, головная боль, общая слабость, боль в глазных яблоках и т. д.

Профилактика:

- **здоровый образ жизни** (формирование хорошего иммунитета);
- **насколько возможно, исключение контактов с больным человеком;**
- **соблюдение правил личной гигиены.**



Инжир и финики (сушеные, размоченные или сваренные в молоке с добавлением меда) — превосходное средство от кашля и мокроты.

Лечение:

1 Изоляция больного человека от здоровых.

2 Соблюдение рекомендаций по здоровому образу жизни:

- **питание:** исключить сахар и сладости, мясные продукты, жирные молочные и рафинированные мучные продукты, ограничить соль;
- **много пить** из расчета 50 мл/кг массы тела: вода, травяной чай, несладкий морс из ягод (клюква, смородина), чесночный чай (2 зубчика чеснока взбить в блендере с 1 л теплой воды, добавить сок ½ лимона), горячее питье;
- **достаточный отдых** (особенно в начале заболевания — для восстановления организма и предотвращения осложнений);
- **исключить интенсивные физические нагрузки**, допускаются легкие прогулки на свежем воздухе по мере сил больного;
- **солнечный свет** (убивает болезнетворные микроорганизмы и стимулирует иммунитет);
- **свежий воздух** (проветривание комнаты, солнечные и воздушные ванны).

3 Активизация иммунитета:

- **Гидротерапия:** горячая ножная ванна (если температура тела не превышает 37,5–38° для взрослых), общая гидротерапия (при той же температуре), контрастные гидропроцедуры (ванночки или контрастные аппликации для лица, согревающий компресс (на горло, грудь).

Бронхит — воспаление слизистой оболочки бронхов, может стать следствием перенесенной осложнившейся простуды. В результате воспаления на слизистой оболочке бронхов накапливается слизь, которая раздражает ее и вызывает кашель с большим или меньшим выделением мокроты. Может быть острым (следствие переохлаждения, простуды) и хроническим. Длительное воспаление в бронхах может приводить к развитию бронхиальной астмы.

Причины:

- **острый бронхит** — острая респираторная инфекция — простуда;
- **хронический бронхит** (кашель, повторяющийся не менее 3 месяцев в году 2 года подряд и более):
 - ▶ инфекция (неполноценно пролеченный острый бронхит);
 - ▶ физические факторы (курение, дым, пыль);
 - ▶ химические факторы (профессиональные вредности).

БРОНХИТ

Симптомы:

- **местные:**
 - ▶ кашель (в начале заболевания — сухой, затем — влажный с отхождением мокроты, слизистой или гнойной);
 - ▶ одышка (появляется при физической нагрузке, а при сильно выраженном воспалении — и в состоянии покоя);
- **общие симптомы** (повышение температуры тела, общая слабость).

Лечение:

- **Соблюдение восьми принципов здоровья.**
- **Стимуляция иммунитета:**
 - ▶ гидротерапия (горячая ножная ванна, общая гидротерапия, согревающий компресс на грудь);
 - ▶ фитотерапия:
 - противовоспалительные травы — календула, подорожник, алтей, земляника;
 - отхаркивающие травы — мать-и-мачеха, девясил, чабрец, фиалка; при сухом кашле — подорожник, смородина, ингаляции с почками и веточками ели;

- **противомикробные травы** — зверобой, шалфей, береза, сосна (ингаляции с почками сосны);
- **бронхолитики** — зонтичные (укроп, фенхель, анис, морковь), василек.
- **Борьба с инфекцией:**
 - ▶ ингаляции (чеснок, хрен; травы — календула, ромашка, эвкалипт, шалфей; эфирные масла: сосны, пихты, эвкалипта, чайного дерева, шалфея);
 - ▶ молоко из миндальных орехов (6 ст. л. орехов на 0,5 л воды) — выпить за день.



► ● **Фитотерапия** для взрослых: эхинацея, солодка, зверобой, шиповник, чабрец, мелисса, цветы бузины черной, фиалка трехцветная, липа (по 1 ст. л.). Взять 3-4 травы + можно добавить девясил (1 ч. л.). Лимонный сок, клюква в виде морса, имбирный чай с лимонным соком.

● **Витамин D₃** в добавках – в дозе 800-1000 МЕ в день для взрослых, а для детей младше 14 лет – 500 МЕ в день.

4 Непосредственная борьба с инфекцией:

● **чеснок** (чесночный чай), лук, настой ромашки – внутрь;

● **ингаляции** (чеснок, лук, хрен; травы для ингаляций – календула, ромашка, эвкалипт, шалфей; эфирные масла для ингаляций – сосны, пихты, эвкалипта, чайного дерева, шалфея);

● **промывание носовых ходов и полоскание горла** (солевой раствор – ½ ч. л. соли на 1 стакан воды, настои трав) 3 раза в день; можно также использовать отвары календулы, ромашки, шалфея, слабый (слегка желтоватый) раствор в воде порошка куркумы;

● **активированный уголь:** по 5-7 таблеток 3 раза в день, рассасывать во рту – при болях в горле; компресс из угля на область лобных и/или гайморовых пазух – при синусите;

● **травы** внутрь в виде чая (календула, ромашка, шалфей, чабрец, душица, цветы и ягоды земляники).



Велика вероятность того, что молочные продукты увеличивают выработку слизи в дыхательных путях, что может инициировать обострение кашля... Простого вдыхания экстракта сырого лука часто бывает достаточно для облегчения кашля. Сернистые образования в составе лука производят антиспазматическое, успокоительное и антибиотическое действие.

Памплон-Роджер Дж. Здоровая пища. – Заокский: Источник жизни, 2015. – 384 с. – С. 140.

ОСТЕОПОРОЗ



нормальная кость



разрушающаяся кость

КОЛА РАЗРУШАЕТ КОСТИ

В исследовании, опубликованном в *American Journal of Clinical Nutrition*, ученые оценили влияние ежедневного потребления колы на плотность костной ткани: «Разница в минеральной плотности костной ткани шейки бедренной кости между теми, кто потреблял колу ежедневно, и людьми, не потреблявшими ее, составила 3,8%. Что касается других участков скелета, различия варьировали от 2,1% до 5,4%. Аналогичные результаты наблюдались в отношении диетической колы, а также колы, не содержащей кофеин (хотя менее выражены в отношении последней)».

Источник: Павляк Р. Я Господь, целитель твой. – К.: Джерело життя, 2013. – 224 с. – С. 200.

● **фитоэстрогены** – бобовые (особенно соя), лен, красный клевер, молотые семена льна.

Общее укрепление организма: достаточная физическая активность, массаж, водные контрастные процедуры (контрастный душ), солнечные ванны, умение справляться со стрессовыми ситуациями.

Подготовил коллектив врачей пансионата «Наш Дом»

Остеопороз – заболевание костной системы, характеризующееся постепенным снижением массы костной ткани, вследствие чего легко возникают переломы в различных костях тела.

Причины:

● **возраст** старше 60 лет;

● **плохое усвоение кальция:** недостаточная физическая активность, употребление

большого количества белка (особенно животного), фосфора (газированные напитки, мясные продукты длительного хранения), недостаток витамина D (солнечного света), болезни пищеварительного тракта;

● **вредные привычки**

(кофеин, алкоголь), избыток сахара и рафинированных продуктов способствуют чрезмерному выведению кальция;

● **недостаток кальция** в питании;

● **гормональный дисбаланс** (климакс): эстрогены

способствуют отложению кальция в костях, а при климаксе они вырабатываются в небольшом количестве;

● **длительный стресс**

увеличивает потерю кальция с мочой.

Симптомы: не проявляется никак, пока костная масса

не достигнет определенного критического уровня, при котором переломы наиболее вероятны. Большая вероятность переломов – в позвоноках, тазовых костях, шейке бедра, костях предплечья.

Лечение: исключение факторов риска, общее укрепление организма.

Питание:

● **умеренное употребление белка** (особенно ограничение животного белка);

● **ограничение соли, рафинированных продуктов и сахара;**

● **исключение газированных напитков;**

● **продукты, богатые кальцием** (кунжут, зеленые листовые овощи, сельдерей, сухофрукты, бобовые, орехи);

● **достаточное употребление витамина С** (сырые овощи, фрукты и ягоды) – помогает усвоению кальция;

● **достаточное потребление микроэлементов:**

бор – капуста, петрушка кудрявая, яблоки, помидоры, свекла, клубника, вишня, черешня; фтор – петрушка кудрявая; магний – бобовые, зерновые, орехи; марганец – бобовые, зерновые, имбирь, листовые овощи; хром – хвощ полевой, спорыш, овес, одуванчик;



Эмиль Радулеску

ОСТЕОПОРОЗ

Каждые 2 секунды в мире у кого-то происходит перелом костей по причине остеопороза. Что собой представляет это заболевание, как его предотвратить, какая взаимосвязь существует между остеопорозом и образом жизни человека – вы узнаете в этой книге.

По вопросам приобретения книги обращайтесь по телефону:



www.lifesource.com.ua



(044) 425-69-06

СЕКРЕТИ ВДАЛОГО ПРИЙОМУ ГОСТЕЙ **НАШВИДКУРУЧ**

Більшість із нас не так часто приймає гостей за браком вільного часу. Але якби ми навчилися того, що можна зробити нашвидкуруч і зекономити немало часу, ми б змогли запрошувати гостей частіше. Ось деякі секрети, які збережуть ваші нерви й допоможуть спокійно приготуватися до прийому гостей.

— Секрет 1.

Влаштовуйте прибирання після того, як гості підуть, а не перед їхнім приходом

Звісно, це можливо тільки в тому разі, якщо ви звикли підтримувати чистоту у вашому домі щотижня. Пілососити безпосередньо перед появою гостей – це марно гаяти час. Коли люди заходять до вашого дому, перше, на що вони звертають увагу, – це на загальну прибраність та акуратність. Ваша домівка може стати привабливою для гостей, якщо вони побачать у ній лад, а не хаос. Чи є на ваших вікнах якась плямка, чи відполіровані меблі, чи вичищений килим, чи випрані фіранки, чи начищена підлога – це не так важливо. Передусім вони помітять загальний зовнішній вигляд, який дасть їм зрозуміти, очікують їх у цьому домі чи ні. Якщо в ньому немає хаосу й безладу, він має чистий і акуратний вигляд.

Є чудовий принцип щоденного плану прибирання. Наприклад, у понеділок я прибираю кухню, у вівторок я перу, у середу – прибираю ванну, у четвер – складаю меню, ходжу за покупками, підмітаю, мию підлогу, у п'ятницю – протираю пил. Усе дуже динамічно. Таким чином, ви готові до прийому гостей практично в будь-який день тижня, оскільки дотримуєтеся свого плану й не дозволяєте справам керувати вами. Замість того щоб присвячувати один день на тиждень прибиранню, ви розподіляєте всі справи на цілий тиждень. Це інший стандарт чистоти. Ви можете ніколи не доводити все до абсолютної «чистоти» за один день, але постійно підтримувати той рівень прибраності, з яким ви можете жити впродовж тижня. Це заощадить ваші сили та енергію й водночас дозволить частіше приймати гостей.

— Секрет 2.

Робіть якомога більше справ заздалегідь

Якщо ви розробили свій особистий щоденний план і все ваше життя стало впорядкованишим, тоді ви можете планувати на один чи два тижні вперед, замість того щоб дозволяти подіям кожного дня керувати вами. Під час планування меню ви можете закупити продукти та зробити необхідні завчасні заготовки для майбутніх страв, а потім заморозити їх. Якщо ви приготуєтеся до прийому гостей заздалегідь, то зможете більше часу насолоджуватися спілкуванням з ними, а день самих відвідин стане для вас приємним і легким.

— Секрет 3.

Збирайте рецепти страв, швидких у приготуванні

Забудьте про страви на зразок суфле, які вимагають приготування в останню хвилину, натомість вигадайте щось просте. Добре, якщо у вас є ціла колекція надійних резервних страв, які мають прекрасний вигляд, неперевершені на смак і вимагають мінімальних витрат часу та зусиль. Такі страви можуть вас добре виручити. Деякі з них, наприклад, булочки та десерт, ви можете приготувати заздалегідь і заморозити їх.

Не обов'язково готувати щось гастрономічне, можна запропонувати гостям страви, які їм справді сподобаються, а ви в них вже добре набили руку. Якщо, стоячи біля плити, ви відчуваєте, що у вас болять ноги й ніє спина, знайте: якоїсь миті ви втратили контроль над своїм часом і забули, що готуватися до прийому гостей краще заздалегідь.

— Секрет 4.

Приймайте всі пропозиції про допомогу

Можна залишити окрему частину роботи для гостей у разі, якщо вони, звісно, запропонують свою поміч. Приємні обов'язки, як-от: налити напій у склянки, перемішати салат, порізати пиріг або запалити свічки, – дозволять вашим гостям зробити свій внесок до загальної організації свята й відчути себе, як удома.

Ви могли б зробити все це самостійно й без допомоги інших, але подумайте про те, що ви потім скажете своїм дітям, відмовившись від допомоги зараз. Діти, стежачи за вами, зрозуміють, що ви не потребуєте й не очікуєте від них допомоги. Вони також не засвоють цінних уроків, як правильно подавати їжу, і повірять, що не вони мають служити іншим, а інші повинні служити їм. Таким чином, вони втрачають цінний досвід спілкування на основі співпраці.

— Секрет 5.

Влаштовуйте більше прийомів у форматі пот-лак

Пот-лак – це спільний обід, коли кожен із гостей приносить страву власного приготування. Плануючи повноцінний обід або вечерю, не соромтеся дозволити людям зробити свій посильний внесок у загальну трапезу, якщо вони пропонують вам це. Якщо ви запрошуєте людей уперше, звісно, краще зробити всі приготування самостійно. Якщо ж згодом вони стають «частиною вашої сім'ї» і

пропонують свою допомогу, приймайте її. Ви можете взяти на себе основну страву й салати, гості ж можуть принести десерт або випічку. Це зніме величезний тягар з ваших плеч.

— Секрет 6.

Використовуйте за необхідності прозору клейонку зверху скатертини

Клейонку не обов'язково використовувати щоразу, коли ви приймаєте гостей, але вона може звільнити вас від додаткової роботи, коли ви накриваєте на стіл скатертину, яка вимагає особливого догляду. Проте накривати на стіл клейонку зверху мережевої скатертини можна щоразу, особливо коли за столом сидять діти. Це зменшить ваші хвилювання під час прийому й допоможе уникнути зайвих клопотів із прибиранням і пранням потім.

— Секрет 7.

Майте наготові імпровізоване меню

У кожної господині під рукою завжди має бути запас продуктів хоча б для одного імпровізованого меню на той випадок, якщо прийдуть несподівані гості. Складіть таке меню, закупіть усі інгредієнти й заховайте їх на верхніх полицях або в морозильну камеру якнайдалі від членів вашої сім'ї. Якщо ви берете щось із цих запасів, одразу ж поповніть використане. Наприклад, у вас можуть бути заздалегідь заморожені вареники, інгредієнти для піци, домашнє печиво, крекери цікавої форми.

Якщо ж ви дізналися про прихід гостей за 10 хвилин, перші 5 хвилин присвятіть невеликому поверхневому прибиранню, хоча б на тій території, де ви будете приймати гостей. Наступні 3 хвилини приділіть особливим штрихам: світильники, свічки, квіти, ароматичні лампи, увімкніть спокійну музику. Врешті, приготуйте себе: переодягніться, причешіться та усміхніться. У будь-якому разі не вибачайтеся, якщо у вашому домі не все бездоганно. Так ви змусите гостей відчувати себе незручно, створивши відчуття, що вони завітали нечасно або їх тут не чекають. Пам'ятайте, що ваші гості прийшли передусім до вас, а не до вашого дому.

Прийом гостей може бути непростим заняттям, але його можна полегшити. Головне – робіть усе зі смаком. Розробіть власний стиль прийому гостей і дотримуйтеся його. Бог створив вас унікальною особистістю, тож використовуйте свої таланти сповна. І будьте гостинні!

Автор: Ненсі ван Пелт, сімейний консультант

ГИБКОЕ СОЗНАНИЕ –

НОВЫЙ ПОДХОД К ДОСТИЖЕНИЮ УСПЕХА

При выздоровлении, восстановлении после большой жизненной неудачи, борьбе с депрессией и при энергичном подходе к решению сложной задачи наше отношение к происходящему играет гораздо большую роль, чем мы думаем. Бог создал наш мозг таким образом, что при надлежащей тренировке он вырабатывает способность совершенствовать свои функции и вообще управлять жизненным настроением. Структура мозга постоянно видоизменяется в соответствии с тем, что мы узнаем, ощущаем и чего ожидаем...

«Наш пережитый опыт, наши мысли, наши действия и эмоции способны изменить структуру нашего мозга. Одной из важнейших предпосылок для таких изменений часто является изменение нашего отношения к окружающему нас миру».

Джон Рейти, невролог

Когда речь идет о покорении жизненных вершин, то, как мы относимся к жизни, может быть важнее фактических обстоятельств. При негативном настроении даже на преодоление невысоких холмов нам потребуется масса энергии. При таком отношении к жизни мы будем не готовы к преодолению по-настоящему трудных вершин.

Социальный психолог Кэрл Двэк, изучая ментальность детей и взрослых, сопоставила два фактора, которые она назвала «фиксированное сознание» (с установкой на данность) и «гибкое сознание» (с установкой на рост).

Люди с фиксированным сознанием уверены в том, что такие черты, как интеллект, способности, навыки, личностные характеристики и компетентность, являются врожденными свойствами и практически неизменными. Они считают, что если человек должен «трудиться» над своим развитием, то это означает, что у него недостаток базового интеллекта или врожденных способностей. Они, как правило, считают себя умными или неумными, сильными или слабыми, победителями или неудачниками.

Детям, обладающим таким взглядом на жизнь, необходимо постоянно доказывать себе и другим, что они по своей природе умные и способные, то есть «победители», а не «проигравшие». Из-за ярко выражен-

ной необходимости «быть умным», вместо того чтобы «стать умным», люди с негибким отношением к жизни имеют тенденцию избегать трудностей и проблем; легко сдаются, когда сталкиваются с препятствием, игнорируют критику и усматривают в успехе других людей угрозу для себя.

Когда ученик с фиксированным сознанием получает плохую оценку на экзамене, то вместо того, чтобы приложить больше усилий или составить для себя улучшенный план занятий, он видит себя «неумным». Такие люди часто имеют отрицательный настрой, страдают от тревоги и депрессии, им трудно прощать других, потому что они чрезмерно требовательны к самим себе.

Социолог Бенджамин Барбер пришел к такому выводу: «Я не делю мир на слабых и сильных, а также на успешных и неудачливых... Я делю мир на тех, кто желает учиться, и тех, кто не желает».

Люди с гибким сознанием верят в то, что, несмотря на различие людей по имеющимся у них способностям, интересам и темпераменту, каждый из них способен к изменению в лучшую сторону. Они с энтузиазмом встречают возможность роста и развития, даже если при этом возникают затруднения или совершаются ошибки. Такие люди могут не считать себя самыми умными, они скорее заинтересованы в процессе обретения знаний. Они, как правило, с радостью принимают вызовы; не пасуют перед препятствиями; видят в усилиях путь к мастерству; извлекают уроки из критики, а успехи других людей их воодушевляют.

«Люди, мыслящие позитивно, лучше реагируют на лечение и выздоравливают быстрее. Любую проблему они рассматривают только как возможность.»

Люди с установкой на рост, как правило, имеют позитивное отношение к жизни. Они способны доверять другим, обладают упорством, чтобы встать на ноги, и более снисходительны к другим. Когда такой ученик получает плохую оценку на экзамене, он старается подумать об улучшении своего подхода к занятиям, полон решимости научиться и не откажется от своих целей.

Виктор Франкл, еврейский психиатр, во время Второй мировой войны был заключен в Освенцим, потерял свою семью, карьеру, свободу и здоровье. Когда он

был освобожден, то написал: «У человека можно отнять все, кроме последней из его свобод, которая заключается в выборе его отношения к конкретным обстоятельствам. Выбор новой привычки мышления, подобно изменению любой другой привычки, требует от нас практики, настойчивости и терпения. Мы учимся делать что-либо непосредственно в процессе работы. Таким образом, мастерство – это не действие, а привычка».

Если вы скептик, не беспокойтесь! Невролог Джон Рейти рекомендует: «Мы не являемся пленниками наших генов и нашего окружения. Бедность, отчуждение, наркотики, гормональный дисбаланс и депрессия не диктуют нашу неудачу. Богатство, принятие нас другими людьми, вегетарианство и выполнение упражнений не гарантируют успеха. Гены устанавливают границы человеческого поведения, однако внутри этих границ отводится достаточно места для варьирования, которое определяется опытом, личным выбором и даже шансом. У нас всегда есть возможность перемоделировать свой мозг».

Кроме того, позитивное отношение и здоровье глубоко взаимосвязаны, и это доказанный медицинской наукой факт. Люди, мыслящие позитивно, лучше реагируют на лечение и выздоравливают быстрее. Любую проблему они рассматривают только как возможность. Когда что-то случается, они задают себе в первую очередь такие вопросы: «Как мне можно это использовать?», «Какой урок я могу из этого вынести?», «Что Бог хочет этим мне сказать?».

Священное Писание полно обетований: «Все могу в укрепляющем меня Иисусе Христе» (Флп. 4:13), «Все заботы ваши возложите на Него, ибо Он печется о вас» (1 Петр. 5:7), «Не заботьтесь о завтрашнем дне, ибо завтрашний сам будет заботиться о своем: довольно для каждого дня своей заботы» (Мф. 6:34), «Притом знаем, что любящим Бога, призванным по Его изволению, все содействует ко благу» (Рим. 8:28) и др.

Формирование позитивного отношения к жизни требует немало времени и может стать хорошей привычкой. Это поможет вам достойно выстоять при встрече с трудностями. Улыбайтесь, чаще смейтесь над собой, в любых ситуациях оставайтесь оптимистом. Любую проблему оценивайте с позиции потенциальной возможности. Читайте Библию, чтобы обрести Божье руководство и силу, и благодарите Его за все!

Автор: Надежда Иванова

Здоровое питание начинается С ЗАВТРАКА

О важности завтрака написано довольно много. По мнению многих специалистов, это «самый важный прием пищи в течение дня» и «еда, которая делает чемпионов». Как сформировать свой рацион так, чтобы избежать поздних ужинов, перекусов и сделать завтрак питательным и необходимым?



Исследования показывают, что обязательный завтрак помогает учащимся получать лучшие оценки, усиливает концентрацию внимания, поднимает настроение и повышает иммунитет (что приводит к меньшим количествам простуд). Люди, которые не пропускают завтрак и потребляют много полезных питательных веществ и клетчатки, имеют более низкий уровень ожирения. Кроме того, употребление хлеба из муки грубого помола и/или хлопьев на завтрак может содействовать предотвращению серьезных врожденных аномалий, повышению уровня интеллекта и снижению уровня холестерина. Воспользуетесь ли вы всеми этими преимуществами в своей жизни, зависит от того, что вы едите на завтрак.

Употребление продуктов с высокой степенью обработки и с высоким содержанием жировых добавок и подсластителей – не очень хорошая идея. К сожалению, из-за западного влияния многие люди в Украине в настоящее время переняли типичный западный тип завтрака, состоящий из кофе, пончиков, круассанов, кексов, булочек, пирожных и другой выпечки, сделанной из очищенной муки. Эти продукты, помимо того что лишены питательных веществ, довольно калорийные, поскольку содержат сахаристые и жировые добавки (в основном насыщенные и трансжиры).

Да, умеренное (время от времени) употребление пончиков, конфет или других суррогатных продуктов (скажем, два раза в месяц) вас не убьет. Но, к сожалению, для многих людей эти продукты вовсе не «случайные» закуски и десерты. Они являются неотъемлемой частью их завтрака (или другого приема пищи) и употребляются ежедневно. Диетологи же рекомендуют вместо сахара на завтрак потреблять только фрукты и иногда свежий 100-процентный сок.

В западных сообществах на завтрак часто предлагают колбасы/сосиски и бекон или другие продукты с высоким содержанием жира (например, мучные кондитерские изделия). Этими продуктами не стоит увлекаться не только за завтраком, но и вообще. Ежедневное потребление в пищу высококалорийных продуктов с высоким содержанием жиров и сахара, лишенных питательных веществ, может на самом деле способствовать развитию заболеваний, а не предохранять от них.

В последние годы в странах Восточной Европы было создано много так называемых ресторанов быстрого питания. Если вы посмотрите на подаваемые к завтраку продукты, доступные в этих ресторанах, то увидите, что большинство блюд содержит

от 40 до 70% калорий, поступающих из жира. В круассане с сосиской, например, 15 г насыщенного жира и 66% калорий из жира. Сухое печенье с колбасой или сыр содержат 14 г насыщенного жира и 64% калорий из жира. Большая порция картофельных оладий – 7 г насыщенного жира и 64% калорий из жира.

Что же тогда мы должны есть на завтрак? Основой здорового завтрака являются цельные злаки. Цельнозерновой хлеб (из непросеянной муки), овсяные хлопья и каши из необработанных злаков – вот полезные для завтрака продукты, и все они могут быть приготовлены по-разному. Можно, например, испечь домашние блинчики в вафельнице, используя цельные овсяные хлопья и непросеянную кукурузную муку. Для этого понадобится всего 15 минут.



«Употребляя цельные злаки с фруктами, вы получаете пользу от усвоения железа в достаточном количестве.»»

Цельные злаки следует употреблять со свежими фруктами. Можно взять 2-3 фрукта, таких как банан, яблоко или немного винограда, добавить горсть сырых несоленых грецких или других орехов, немного соевого молока, несколько сушеных фиников и употреблять с кашей и/или хлебом. Иногда из фруктов и орехов можно приготовить подливку, смешав их в блендере. Хорошим дополнением к такому завтраку может стать полстакана апельсинового сока. Если вы любите молочные продукты, используйте обезжиренный йогурт.

Еще одна идея для здорового завтрака – сэндвичи. Такие овощи, как огурцы, помидоры, салат, зеленый лук и другие, можно выложить на бутерброды.

Почему цельные злаки рекомендуют употреблять вместе с фруктами? Дело в том, что зерновые обеспечивают рацион значительным количеством железа. Во многих странах люди испытывают недостаток этого вещества. Фрукты содержат высокий процент витамина С. Он улучшает усвоение железа. Таким образом, употребляя цельные злаки с фруктами, вы получаете пользу от усвоения железа в

достаточном количестве. Еще одна важная причина, по которой нужно есть цельные злаки и фрукты, заключается в том, что как те, так и другие богаты клетчаткой. Это означает, что благодаря подобным завтракам вы будете чувствовать себя сытыми в течение 4-6 часов и избавите себя от искушения перекусывать между завтраком и обедом.

Иногда люди утверждают, что просто не хотят завтракать утром. Причиной этого часто является пагубная привычка употреблять пищу поздно вечером. Не зря работники по доставке пиццы и других подобных продуктов отмечают, что часы наибольшей нагрузки приходятся на период с 18.00 до 23.00.

Хотя высокий уровень потребления некоторых видов жиров не приносит пользы для организма человека, независимо от того, когда их употребляют, обильная, с высоким содержанием жира еда поздно вечером вредна особенно. Организм должен после этого работать всю ночь, чтобы переварить пищу и усвоить питательные вещества, и поэтому утром вы можете не испытывать чувства голода. Если вы измените эту привычку и начнете есть легкие ужины чуть раньше, ваш организм будет требовать, чтобы вы съели что-нибудь утром.

Привычка постоянно перекусывать настолько же вредна для вашего организма, как и другие, описанные выше. Это касается тех видов легких закусок, которые пользуются наибольшей популярностью. Посещая людей в офисах, я часто вижу, что у них есть специальный пластиковый контейнер или ящик, где лежат легкие закуски. Как правило, это конфеты, шоколадные батончики, чипсы, пончики и др. Как упоминалось ранее, такие продукты содержат много калорий, жира, натрия и мало клетчатки, витаминов и минералов.

Необходимо принимать пищу три раза в день через равные промежутки времени и избегать перекусываний в течение дня. Пищеварительным ферментам нужно время, чтобы переварить пищу, которую вы едите. То же самое верно и в отношении послеобеденного периода. Выберите время для обеда и не употребляйте пищу между завтраком и обедом, как и между обедом и ужином. Если это возможно, ешьте не позднее чем за четыре часа до отхода ко сну. Лучше всего, чтобы между приемами пищи было 5-6 часов.

Помните: главным приемом пищи должен быть завтрак, а не ужин. Планируйте свой рацион и меню для своей семьи правильно!

Автор: Роман Павляк, врач-диетолог

СЫРОЕДЕНИЕ: ЗА И ПРОТИВ

Многие люди отключили свои газовые плиты и перешли на питание исключительно сырыми продуктами. Сторонников диеты, состоящей из сырых продуктов, становится все больше.

Некоторые считают, что подобная диета является самой полезной и что она максимально приближена к рациону первых людей. Другие полагают, что сырые продукты обладают целебными свойствами, улучшающими здоровье, какие не в состоянии предложить диета, содержащая вареные продукты.

Утверждения сторонников сыроедения

Диеты, состоящие из сырых продуктов, — не новинка. Сильвестр Грэхем рекламировал такой стиль питания еще в начале XIX в. Он осуждал употребление вареной пищи и заявлял, что многие болезни можно предотвратить, употребляя в пищу только сырые продукты. Те, чей рацион состоит из сырых продуктов, утверждают, что такая пища придает им больше энергии, усиливает умственную деятельность и очищает организм от токсинов. Все это, однако, субъективные заявления, не подтвержденные экспериментально.

Еще одно из главных утверждений защитников сыроедения заключается в том, что сырые продукты содержат живые ферменты, способствующие пищеварению. Сторонники этой диеты заявляют, что нагревание продуктов до температуры 48° С и выше уничтожает содержащиеся в них ферменты и, следовательно, жизнеспособность продуктов, а также снижает их питательную ценность.

В действительности же ферменты становятся неактивными благодаря кислотной среде желудка.

Возможные недостатки

Варка или иная термическая обработка бобовых, злаков, картофеля и других продуктов, содержащих крахмал, важна для улучшения процесса пищеварения, поскольку сырой белок и крахмал не так-то легко перевариваются в желудке. В данном случае потребление одной лишь сырой пищи сильно ограничит рацион человека, а некоторые виды продуктов будут представлены в его диете весьма скудно. Подобный стиль питания может привести к определенной нехватке жизненно важных витаминов и минералов.

Если варку или другую термическую обработку проводить надлежащим образом, то потери большинства витаминов и минералов будут минимальными. Основная потеря витаминов и минералов происходит в том случае, когда злаки очищаются в производственных условиях, а овощи варятся в большом количестве воды.

Усиление защиты

Существуют определенные преимущества употребления вареных продуктов. Варка высвобождает в 2–3 раза больше ликопина и других каротиноидов (пигментов, содержащихся в красных, желто-оранжевых и зеленых



овощах), которые впоследствии усваиваются организмом. Эти каротиноиды предохраняют нас от развития сердечно-сосудистых заболеваний и рака. Кроме того, с помощью обычной варки из бобов частично устраняются олигосахариды, вызывающие повышенное газообразование в кишечнике.

Выпечка дрожжевого хлеба активизирует фермент, расщепляющий фитиновую кислоту. Этот процесс во многом увеличивает степень поглощения организмом необходимых минералов, цинка и кальция. Польза от этих минералов, полученных из невареных злаков, будет незначительной.

Удар по бактериям

Несмотря на то что употребление в пищу сырых фруктов и овощей необходимо для здоровья, диета, полностью состоящая из сырых продуктов, — не лучший вариант. Определенное число пищевых отравлений является результатом употребления сырых или плохо проваренных продуктов, зараженных сальмонеллой. Для уничтожения этих опасных микроорганизмов необходима термическая обработка.

Основной же недостаток сыроедения состоит в том, что оно основано на спорных теоретических доводах и не проверено экспериментальными научными исследованиями.

Автор: Уинстон Дж. Крейг, профессор диетологии

• РЕЦЕПТЫ •

РУЛЕТКИ ИЗ БАКЛАЖАНОВ С АВОКАДО И ЧЕСНОКОМ

Ингредиенты:

- 1–2 средних баклажана
- 2–3 шт. спелых авокадо
- 0,5 стакана грецких орехов
- 4 зубчика чеснока
- 2 небольших помидора
- Сок одного лимона
- Растительное масло
- Соль

Приготовление

Баклажаны порезать вдоль на тонкие полоски, посолить, дать постоять, промыть от горечи, смазать растительным маслом и испечь в духовке. Авокадо очистить от кожуры и размять вилкой, смешать с мелко нарезанными орехами, соком лимона, солью и чесноком, измельченным в чесночнице. Смазать полученной пастой полоску из баклажанов. На край положить кусочек помидора. Завернуть в рулетик и закрепить шпажкой.

Примечание. Эти рулетики не стоит делать впрок, только на один прием пищи, так как авокадо имеет свойство темнеть. Время приготовления — 30 минут.



КЕКСЫ С КЭРОБОМ

Ингредиенты:

- 250 мл теплой воды
- 15 г прессованных дрожжей
- 0,25 стакана сахара
- 0,5 ч. л. соли
- 50 мл оливкового масла
- 2 ст. л. порошка кэроба
- 2 ст. л. промытого светлого изюма
- 2 ст. л. измельченных грецких орехов
- 400 г муки 1 сорта

Приготовление

Воду, дрожжи, 1 ст. л. сахара и 1 ст. л. муки соединить вместе и оставить на 20 минут в теплом месте для расстойки. Когда вскиснут дрожжи, добавить оставшиеся ингредиенты. Тесто должно получиться жидковатым. Разложить по смазанному маслом формам для

маффинов или кексов, заполнив их наполовину. Выпекать 25 минут в духовке при температуре 200° С.

Примечание. Вместо порошка кэроба можно добавить 3 спелых банана, подавив их вилкой до состояния пюре.



ДОСТИГАЯ БОЛЬШЕЙ ВЫСОТЫ

Изнуряющая жара в Долине Смерти забрала у Ричарда силы, когда он вышел из прохладного помещения безлюдного музея на +44 °С жары. Он собирался совершить один из самых сложных во всем мире забегов: из Долины Смерти к горе Уитни. Правила были таковыми: он должен был пробежать дистанцию между самой низкой (86 м ниже уровня моря) и самой высокой (4418 м выше уровня моря) точками в близлежащем районе США во время самой сильной жары в промежутке между 1 июля и 31 августа.

Ричард знал, что из 80 участников этого забега за последние десять лет к финишу прибежали только восемь. И самый старший из них был на десять лет моложе Ричарда.

«Вот он – первый шаг! – подумал мужчина. – Шаг, который ведет меня к суровому испытанию!»

На улице стояла жара, невыносимая жара.

«Я не могу даже дышать. Как же я смогу бежать? – запаниковал Ричард. – Сначала сделаю один шаг, потом другой. И снова, и снова».

Вскоре дыхание у Ричарда стало ритмичным. Серебристая луна была совсем неуместной при этой томительной жаре. Он взглянул вверх на звезды, сияющие, несмотря на зной, и вспомнил, как прошел десятилетний путь от больницы койки с кислородной маской до этого мучительного забега в Долине Смерти.

Его жизнь ранее была похожа на Долину Смерти. Ричард много лет страдал астмой. Хотя он постоянно носил с собой лекарства, приступы удушья случались часто, из-за чего он постоянно оказывался в больнице. Однажды

после очередной госпитализации в возрасте 58 лет он принял решение что-то изменить в своей жизни. Ему нужно было кое-что предпринять. Ричард не курил, не употреблял алкоголь и был вегетарианцем. Однако он весил на 23 кг больше нормы. И другая проблема – астма.

Он купил тренажерный велосипед и занимался на нем каждый день. Его врач прописал ему ежедневные прогулки. Вскоре он проходил три километра к тому месту, где находилось его агентство по продаже машин. Жена Ричарда Маргарет присоединилась к нему. У нее были свои проблемы со здоровьем. Она пережила инсульт и четыре инфаркта, а также имела избыточный вес. С тех пор Маргарет и Ричард убрали из рациона рафинированную пищу, снизили потребление сахара, жиров и продуктов животного происхождения.

Через месяц Ричард пробежал 1,5 км. Через несколько месяцев Маргарет избавилась от 9 лишних килограммов и пробежала свой первый марафон, будучи второй по старшинству в своей группе. Физическая выносливость Ричарда увеличивалась, а масса тела – снижалась. От астмы не осталось и следа. Он начал наслаждаться жизнью, почувствовал себя вновь молодым. К этому времени он и Маргарет увлеклись бегом. Пять дней в неделю Маргарет пробегала от 3 до 6 км, а Ричард – от 10 до 13 км. Они оба бежали марафон.

В течение следующих десяти лет Ричард пробежал в общей

сложности 40 000 км. В 1984 г. он установил новый рекорд в шестидневном забеге в Сан Диего среди мужчин старше 60 лет, пробежав 533 км. Но в этот вечер забег в Долине Смерти казался для него разрушающейся мечтой. Невыносимая жара, неплодородная почва, из-за чего это место и получило свое название, оказывали негативное воздействие на Ричарда. Но он продолжал идти. Сначала один шаг, потом другой. И снова, и снова.

Он не хотел проигрывать. И этого не случилось. На пятый день забега Ричард стал самым старшим рекордсменом того времени (на тот момент ему было 68 лет), которому удалось пробежать марафон «Долина Смерти – Уитни». Он был победителем!

Но победа к Ричарду пришла еще задолго до начала этого забега. Он восстанавливал руины своего здоровья. Ему пришлось столкнуться с трудностями. Не сразу пришло облегчение. Сначала он предпринял один шаг, потом – другой, третий... и так год за годом. Он выиграл самую главную борьбу – борьбу за свое здоровье.

Сейчас Ричарду и Маргарет уже практически по восемьдесят лет. Прошло более двадцати лет с тех пор, как у Ричарда случился последний приступ астмы. Супруги чувствуют себя настолько хорошо, что свою золотую свадьбу отмечали забегом в Портланде.

Авторы:
Эйлин Ладингтон, доктор медицины,
Ганс Дейль, магистр общественного здравоохранения

МОЯ ЗДОРОВАЯ СЕМЬЯ

№ 11 (106) 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
Мирослава Луцкая – провизор

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

Корректоры
Елена Белоконь
Инна Гунько

Дизайн и верстка
Юлия Смаль

Ответственная за печать
Тамара Грицок

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

**Контактные данные
распространителя:**

ПАНСИОНАТ «ДЕСНА»

Оздоровительный комплекс предлагает отдых в живописной местности возле реки Десна среди лугов, озер и лесистых холмов. В течение 11 дней оздоровительной программы простые, но эффективные средства лечения, соблюдение принципов здоровья, красивая природа и уютные условия проживания будут способствовать не только хорошему отдыху, но и результативному лечению и восстановлению здоровья.

Если вы желаете поддержать и восстановить свое здоровье, не бойтесь перемен в образе жизни, мечтаете отдохнуть от рутины суетной жизни, тогда пансионат «Десна» – ваш верный выбор!

КОНТАКТЫ:

**Черниговская обл., с. Радичев,
ул. Осовковка, 40**

**+38 (067) 197-78-07
+38 (066) 786-62-94**

**E-mail: info@desna.info
www.desna.cn.ua**