

Здоровье – первое богатство, счастливое супружество – второе.

МОЯ ЗДОРОВАЯ СЕМЬЯ

№ 1 (108) 2018

МЕДИЦИНА ОБРАЗА ЖИЗНИ:
ОБРАТИТЬ БОЛЕЗНИ ВСПЯТЬ ВОЗМОЖНО!

2



ПИТАНИЕ И СТАРЕНИЕ: СУЩЕСТВУЕТ ЛИ СВЯЗЬ?

Заболеваемость с возрастом увеличивается, так же как и экономические затраты на поддержание жизни. Можно ли как-то повлиять на процесс старения и замедлить его?

6



ЧИ РОБИТИ ДИТИНІ ЩЕПЛЕННЯ?

Проведення щеплень завжди було гострою темою дискусій серед батьків. Як правильно підготуватися до вакцинації, щоб звести до мінімуму виникнення побічних ефектів та ускладнень?

8



ЯЗВЕННА БОЛЕЗНЬ: ПРИЧИНЫ, СИМПТОМЫ, ЛЕЧЕНИЕ

В среднем, 6-10% населения в развитых странах страдают язвенной болезнью. Каковы причины и природные средства лечения этого заболевания?

10

МЕДИЦИНА ОБРАЗА ЖИЗНИ: ОБРАТИТЬ БОЛЕЗНИ ВСПЯТЬ ВОЗМОЖНО!

Заболевания, вызванные неправильным образом жизни, нужно лечить преобразованием самого образа жизни. Сегодня медицина старается решить данную проблему с помощью новейших технологий, но это практически не имеет никакого эффекта, а лишь увеличивает стоимость лечения. Какие изменения необходимо произвести в своей жизни, чтобы предотвратить развитие заболеваний или обратить их вспять?

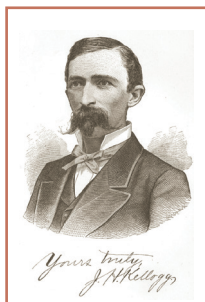


Медицина образа жизни – это один из способов решения проблемы возникновения хронических неинфекционных заболеваний, столь распространенных в современном обществе. Лекарственные препараты и новые технологии дают возможность помочь больным в критических ситуациях, однако на течение заболеваний радикально не влияют. Об этом свидетельствует статистика их распространенности. Всемирная организация здравоохранения прогнозирует дальнейший рост числа больных сердечно-сосудистыми заболеваниями (ССЗ), диабетом, раком, ожирением, даже несмотря на все достижения медицины и техники.

ИЗ ИСТОРИИ МЕДИЦИНЫ

В 18-19 вв. медицина в США и Европе пользовалась странными, небезопасными, а зачастую ядовитыми и губительными методами. Вспомните хотя бы, как бесславно умер первый президент США Джордж Вашингтон, став жертвой кровопускания, применения ядов и обжигающих кожу, рвотных и проносных веществ, которыми у него лечили простой фарингит.

Однако в середине 19 в. ситуация начала меняться. Одним из прогрессивно мыслящих медиков того периода был **Джордж Харви Келлог**. Будучи еще весьма молодым, он встретился с семьей Уайт в



городе Батл Крик (Мичиган, США), и они, видя его незаурядные способности в медицине, помогли ему получить образование. Пройдя обучение, он вернулся в Батл Крик и приступил к врачебной практике в небольшом здании, получившем позже название Западный институт реформы здоровья. И хотя доктор Келлог получил традиционное медицинское образование, у него было особое видение лечения болезней. Философия

его практики заключалась в следующем: если правильно заботиться о теле, оно исцелится самостоятельно.

Постепенно из небольшого заведения Западный институт реформы здоровья превратился в огромный центр, распространивший свое влияние по всей стране и за ее пределами. Это влияние во многом изменило взгляды на медицину и заболевания в целом, в какой-то мере повлияло даже на культуру нации. Например, именно тогда появилась традиция ежедневно принимать ванну, а до этого считалось, что намочить тело означает подвергнуть его опасности заболевания. Гидротерапия нашла широчайшее применение в этом заведении и показала поразительные результаты в лечении многих болезней.

Доктор Келлог разработал методику приготовления кукурузных хлопьев, предложил употреблять на завтрак каши как часть здорового питания, разработал и внедрил в питание американцев арахисовое масло. Именно под влиянием санатория в Батл Крик стали популярны физические упражнения под музыку.

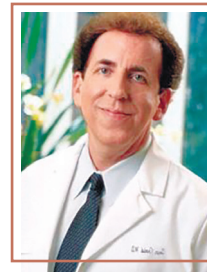
Наука продолжала развиваться, совершались новые открытия. Наркоз, антибиотики, лабораторная диагностика, новые методы исследования и многое другое стало обычной практикой в наши дни. Эти технологии дали возможность тщательнее вникать в процессы, происходящие внутри организма, и точнее устанавливать диагноз, но проблема заболеваемости не решилась. Люди не стали меньше болеть или реже умирать от хронических болезней. Кардиологи с удивлением признают, что даже ангиопластика (шунтирование сосудов сердца) или стентирование не дают возможности продлить жизнь пациентам, страдающим ишемической болезнью сердца, не говоря уже о лекарствах.

РЕФОРМАТОРЫ МЕДИЦИНЫ

Еще в 70-80-х годах прошлого столетия ССЗ считали необратимыми и неизлечимыми. Кальцинированные бляшки в сосудах считались слишком твердыми, чтобы исчезнуть. Но времена меняются. Уже в 1990-х начали звучать заявления о

том, что в этом направлении намечается определенный прогресс.

Доктор **Дин Орниш** провел широкомасштабные исследования и доказал всему миру, что ССЗ поддаются лечению, что сосуды, в которых уже образовались



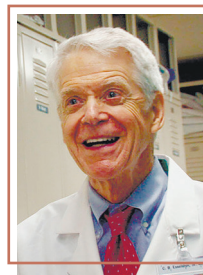
бляшки, все же могут очиститься. Знает ли об этом ваш кардиолог? Безусловно! Почему он вам об этом ничего не говорит? Он просто не верит, что вы захотите что-то менять в

своей жизни, как и большинство людей в этом мире. Вы видели доктора, который сам имеет избыточную массу тела или курит в перерывах между приемом пациентов? Но не все люди одинаковы. Если есть желание что-то менять и настойчивость довести дело до конца – это возможно!

Еще одним реформатором в медицине стал хирург **Колдвелл Эсселстин** из Кливленда, США.

Его специализацией была хирургия щитовидной и молочной желез. Он стал задумываться над тем, почему развиваются опухоли молочной железы и что можно сделать, чтобы снизить риск их возникновения у женщин. Анализируя статистику других стран, он обнаружил, что в некоторых регионах мира рак молочной железы почти не распространен, а в США, где он жил и работал, это лидирующая причина смерти женщин от рака. Почему? Оказалось, что в регионах с низкой встречаемостью рака женщины питаются в основном растительной пищей и ведут более активный образ жизни. Он также отметил, что в тех же регионах люди меньше болеют ССЗ.

Выйдя на пенсию, доктор Эсселстин занялся профилактической кардиологией. Его целью было проверить, что произойдет с организмом обычного человека, который будет питаться растительными



продуктами без добавления жира. Они с женой на какое-то время приглашали пациентов с ССЗ к себе домой, учили их так питаться и продолжали курировать по возвращении их домой. Люди производили перемены в своем образе жизни. Доктор Эсселстин следил за их здоровьем в течение последующих 18 лет и обнаружил, что за эти годы люди становились здоровее, у них не случались инфаркты или инсульты, которых можно было бы ожидать, исходя из состояния их здоровья в начале эксперимента.

Таким образом, он доказал, что обычный человек может изменить естественное течение болезни и избежать риска умереть преждевременно или остаться глубоким инвалидом, перенеся инфаркт или инсульт. Но перемены в медицине приживаются медленно, и понадобились долгие годы споров, исследований и опытов, прежде чем это стало общепринятым фактом, и пройдут еще годы, пока люди начнут практиковать это.

Ральф Дефранзо расширил понимание метаболического синдрома, детально описав четыре признака, определяющие метаболический синдром: высокий уровень холестерина, высокий уровень артериального давления, ожирение и инсулинорезистентность. Напомним, что метаболический синдром является отправной точкой для развития сахарного диабета, ССЗ и даже многих видов рака.

Он доказал, что на фоне метаболического синдрома происходит следующее: снижение выработки инсулина поджелудочной железой (его производят бета-клетки), инсулинорезистентность мышечной ткани, инсулинорезистентность ткани печени и жировой ткани, снижение выработки глюкагонподобного протеина в кишечнике, увеличение выработки альфа-клетками поджелудочной железы глюкагона, увеличение выброса почками глюкозы в кровь и нарушение регуляции аппетита мозгом. Такие изменения, в конце концов, нарушают работу всего организма и приводят его в состояние болезни. Это расширило понимание происходящего в организме, но от решения проблемы медицина была еще далека.

Также весомый вклад в понимание и решение проблемы болезней цивилизации внес **Майкл Брауни**. Благодаря его трудам удалось понять, почему на фоне метаболического синдрома и диабета развиваются осложнения со стороны сосудов.

Однако только в 2012 г. **Рой Тейлор** из Университета Нью Касла, Англия, пришел к пониманию того, как именно можно обратить вспять развитие диабета и добиться стойкой ремиссии заболевания. Благодаря ему медицина приняла факт обратимости метаболического синдрома и диабета в частности.



В его эксперименте принимали участие пациенты с признаками диабета 2 типа, которых он разделил на контрольную и исследуемую группы. Последние в течение 8 недель получали 600 ккал из некрахмалистых растений, а контрольная группа – только традиционную лекарственную терапию. У участников контролировали уровень сахара в крови, делали МРТ печени и поджелудочной железы, чтобы определить насыщенность их жиром, и наблюдали за ними в течение 8 недель. Также измеряли, сколько жира уходило из печени и поджелудочной железы.



«Мы можем сохранить здоровье, продлить жизнь и улучшить ее качество не за счет лекарств, а за счет устранения нездоровых привычек в питании, питье, а также повышения физической активности и избегания стрессовых перегрузок.»

Было доказано, что избавление от менее чем 1 г жира из поджелудочной железы и печени уже значительно улучшает показатели сахара в крови. В конце эксперимента выяснилось, что болезнь обратима. У исследуемой группы снижалась инсулинорезистентность клеток печени, а бета-клетки поджелудочной железы показали способность к восстановлению выработки инсулина.

Когда доктора Тейлора спросили, что должен сделать человек с диабетом, чтобы избавиться от него, он сказал: «Посмотрите на себя в зеркало и примите решение что-то с этим сделать раз и навсегда». Здоровье и перспектива жизни смотрящего в зеркало зависит от решения самого смотрящего.

Доктор Тейлор и его коллеги, видя возрастающий интерес к их исследованию и практическому внедрению его в жизнь, разработали информационный сайт, где заинтересованные люди могли найти практическую информацию по лечению диабета. На сайте опубликовали рецепты, пошаговую инструкцию внедрения изменений в образ жизни и др., а также разместили анкету пользователей, позволяющую собирать информацию о больных, производимых ими изменениях и достигнутых результатах.

Как оказалось при обработке анкет, большинство людей не получили одобрения своих лечащих врачей в их желании

попробовать этот метод лечения, а некоторых даже отговаривали совершать какие-либо перемены в образе жизни. Однако сторонников такой практики становится все больше и больше. Ведь медицина образа жизни – это единственное, что может обратить болезнь вспять и дать человеку шанс избавиться от нее, и это уже стало опытом сотен и тысяч людей, изменивших свой нездоровый образ жизни.

ПОБЕДА ВОЗМОЖНА!

«Я спрашиваю своих пациентов, – говорит доктор Гатри, – что вы выберете для спасения вашей жизни: интенсивное изменение образа жизни сейчас или отделение интенсивной терапии позже?» Вопрос риторический, но отрезвляющий.

ССЗ, инсулинорезистентность или сахарный диабет, высокий уровень артериального давления, холестерина, ожирение – это основные проблемы современного человека. Устраняя из своей жизни основные факторы, приводящие к развитию этих состояний, мы можем обратить болезнь вспять – по сути, избавиться от нее и ее последствий. А это значит, что мы можем сохранить здоровье, продлить жизнь и улучшить ее качество. Только происходит это не за счет лекарств, а за счет устранения нездоровых привычек в питании, питье, а также повышения физической активности и избегания стрессовых перегрузок. Если пациент имеет высокую мотивацию избавиться от проблемы и встречает врача, который знает, как это сделать практически, и будет его вести по этому пути, то результат может быть просто невероятным!

Помните: можно победить гипертонию, ишемическую болезнь сердца, высокий уровень холестерина, инсулинорезистентность и связанный с ней диабет 2 типа. Возможно снизить массу тела и на 40 % предотвратить развитие рака, а также дожить до глубокой старости и при этом чувствовать себя не немощным человеком, требующим посторонней помощи даже в бытовых вопросах, а быть способным еще кому-то помогать, испытывать радость от того, что живешь, иметь светлый ум и силы, чтобы планировать и осуществлять свои планы.

**Вы хотите избежать этих болезней?
У вас есть все шансы этого достичь!
Вы хотите повернуть вспять уже имеющиеся заболевания? Дерзайте!
Будьте настойчивы – и вы победите!**

Полезные ресурсы:

www.ncl.ac.uk/magres/research/diabetes/#research
www.diabetesselfmanagement.com
www.diabetes.org.uk
www.counterweight.org

Подготовила Татьяна Остапенко по материалам Джорджа Гатри, доктора медицины, диабетолога, диетолога

СЕМЬ ШАГОВ ДЛЯ СНИЖЕНИЯ МАССЫ ТЕЛА

В борьбе с ожирением отчаявшиеся люди иногда обращаются к хирургам. Им делают операции по уменьшению желудка, ведению в желудок специального баллона, уменьшающего его размеры, или липосакцию. Однако через некоторое время человек снова набирает вес.



4 чтобы избавиться от лишних килограммов и поддерживать оптимальную массу тела, лучше использовать семь шагов.

1 Уменьшите содержание жиров в пище

Некоторые люди утверждают, что они много не едят, но почему-то не могут похудеть и быстро набирают вес. Действительно, можно много не есть, но употреблять жирную пищу, содержащую большое количество калорий. Раньше считалось, что снижения массы тела легче достичь путем уменьшения в рационе углеводов. Однако позже выяснилось, что это не так. Один грамм жира содержит 9 ккал. Чтобы синтезировать из него жировую ткань, организму потребуется затратить всего лишь 3 % от поступившей энергии. Один грамм углеводов содержит 4 ккал, и чтобы перевести их в собственную жировую ткань, организм потратит уже 23 % от поступивших калорий. Поэтому от употребления избытка жиров мы поправляемся быстрее, чем от избытка углеводов.

Желающим похудеть важно в течение дня употреблять не более 1 ст. л. растительного масла, не больше 1-2 ст. л. очищенных орехов, исключить майонез, сметану, сливки, жирное мясо и рыбу, кондитерские изделия и другие продукты, содержащие скрытые жиры. Что касается углеводов, то рекомендованы все крупы (кроме манной), вместо пшеничного хлеба предпочтительнее употреблять ржаной, макароны полезнее из цельного зерна. При этом следует исключить сладкие десерты. Большое количество сахара в питании приводит к резкому повышению глюкозы в крови, что стимулирует выброс гормона инсулина. Этот гормон обладает свойством анаболика и усиливает синтез жировой ткани из поступивших углеводов.

2 Избегайте блюд, специй и напитков, возбуждающих аппетит

К ним можно отнести красный и черный жгучий перец, имбирь, уксус, копчености, маринады, соления, кетчупы, мясные и рыбные отвары, спиртные напитки и др. Между приемами пищи пейте много воды, это будет немного уменьшать чувство голода. Отвар из стручков фасоли

и кукурузных рылец также помогает контролировать аппетит.

3 Начинайте прием пищи со свежих фруктов и овощей

Перед тем как приступить к основным блюдам, съешьте салат, цельные овощи или фрукты. Калорийность этих продуктов небольшая, но они вызывают чувство насыщения. Наполнив желудок малокалорийными продуктами, мы съедим меньшее количество пищи, содержащей большее количество энергии.



« Почти 100 % питательных веществ, поступающих в наш желудок в позднее вечернее или ночное время, превращаются в жиры. »

4 Ешьте не спеша

Чувство насыщения появляется через 20 минут. Если мы едим быстро, то зачастую съедаем больше, чем требуется нашему организму. Чтобы приучить себя употреблять пищу не спеша, лучше есть одной рукой. Часто снижение избыточной массы тела кажется сложной задачей. Но победа возможна. Если мы спокойно день за днем делаем то, что говорит нам Бог, тогда мы обязательно одержим победу. Главное – сделать первый шаг и спокойно двигаться к цели.

5 Готовьте хороший завтрак

Интересно отметить, что люди, которые хорошо завтракают, в целом имеют более низкую массу тела по сравнению с теми, кто пренебрегает им. Распределение калорийности пищи на протяжении дня играет одну из важнейших ролей в

контроле веса. Основной обмен веществ, когда сжигаются поступившие калории, наиболее интенсивно происходит с 11:00 до 15:00. Почти 100 % питательных веществ, поступающих в наш желудок в позднее вечернее или ночное время, превращаются в жиры. Как показывают исследования, поздний прием пищи наблюдается у 67 % страдающих ожирением. Если вы желаете похудеть и затем удерживать свой вес, никогда не ешьте поздно. Последний прием пищи должен быть до 18:00, он может состоять из фруктов или овощного салата без масла. Если возможно, откажитесь от ужина, заменив его настоем из семян льна.

6 Не заедайте стресс

В период душевных переживаний и эмоционального дискомфорта люди нередко заедают стресс чем-то сладким. Поступая так каждый раз, мы настолько привыкаем к такому поведению, что у нас вырабатывается привычка. И вскоре, даже немного волнуясь, мы снова что-нибудь едим, чтобы отвлечься и получить удовольствие. А в результате появляются лишние килограммы. Переживая стрессовую реакцию, лучше принять теплый душ, ванну, пройтись быстрым шагом или заняться любимым делом.

7 Будьте физически активными

Под влиянием умеренных и интенсивных физических нагрузок возрастает скорость обмена веществ, что помогает организму сжигать калории. Чтобы снизить массу тела на 0,5 кг в неделю, необходимо уменьшить потребление калорий на 28 %. При занятиях физкультурой 20 минут два раза в день потребление калорий нужно снизить на 17 % для достижения того же результата.

Благодаря упражнениям усиливается обмен веществ, и масса тела снижается даже во время отдыха. Наиболее оптимальными при ожирении являются нагрузки малой и средней интенсивности, но продолжительные по времени, например, ходьба не менее часа в день, езда на велосипеде, работа в саду или огороде. Если вы желаете похудеть, не тратьте время, сидя перед телевизором и решая проблемы героев телесериалов. Используйте это время для занятий ходьбой – и ваша жизнь изменится к лучшему.

Вначале масса тела снижается более интенсивно, затем происходит небольшое

РАБОТА ЗА КОМПЬЮТЕРОМ ВЫЗЫВАЕТ СИНДРОМ УСТАЛОСТИ ГЛАЗ

Множество людей сутками не отрывают глаз от экранов компьютеров и смартфонов. Сидячий образ жизни повышает риск развития ожирения, сердечно-сосудистых заболеваний и рака. Но зависимость от технологий вредит также нашему зрению, говорят ученые.



замедление. Чтобы ускорить этот процесс, рекомендуются разгрузочные дни. На протяжении 2-3 дней в месяц нужно употреблять только свежие фрукты и овощи в 2-3 приема. Возможно короткое голодание в течение 1-2 дней, но длительное голодание не рекомендуется. В ответ на полный отказ от пищи организм резко замедляет обмен веществ, происходит распад не только жировой, но и мышечной ткани. Затем, когда человек возвращается к обычному питанию, расщепление калорий происходит не так эффективно из-за уменьшенной мышечной массы, и вес быстро возвращается, нередко превышая прежний. Помните, что быстрое снижение массы тела не рекомендуется. Наиболее оптимальным считается ее снижение на 2-3 кг в месяц. Кажется, что совсем немного, но за год это составит 24-36 кг.

Делая семь шагов для нормализации массы тела, не стоит отчаиваться, если сразу все не получится. Нужно снова пробовать и идти к цели, тогда вы обязательно достигнете результата. «То вы, прилагая к сему все старание, покажите... в воздержании терпение» (2 Пет. 1:5, 6).

Источник: Хацинский А. Секреты здоровья и долголетия. – К.: Джерело життя, 2017. – 720 с. – С. 483-484.

ФОРМУЛА «20–20–20–20» СОХРАНИТ ЗРЕНИЕ ПРИ РАБОТЕ ЗА КОМПЬЮТЕРОМ



Ученые из Техасского университета разработали метод «20–20–20–20», позволяющий эффективно бороться с усталостью глаз и сохранить зрение.

«Человек, долгое время находящийся за компьютером, должен каждые 20 минут делать 20-секундный перерыв, в течение которого необходимо рассматривать различные объекты, расположенные на расстоянии 20 футов (около 6 метров), моргая при этом не менее 20 раз», – сообщают ученые. После каждого упражнения следует давать отдых глазам, прикрыв их ладонями.

Помимо сухости и усталости глаз данное упражнение поможет предотвратить еще и головные боли, а также боль в шее и суставах. Следует помнить, что перед выполнением этих упражнений нужно снимать очки и линзы.

Особое внимание на эти рекомендации стоит обратить тем, кто работает в помещении с кондиционером. Этот прибор пересушивает воздух, что может вызвать чувство сухости в глазах.

Для здоровья зрения также важно употреблять продукты, богатые витаминами А и С: морковь, чернику, шпинат, апельсины.

Источник: informing.ru

По статистике, 65% людей страдают от перенапряжения глаз, связанного с частым использованием электронных устройств. К симптомам этого синдрома относятся сухость, раздражение и усталость глаз, затуманенное зрение, головные боли, боли в шее и спине.

В опросе VisionWatch участвовало более 10 тыс. взрослых. Исследование показало: каждые 8 из 10 человек пользуются двумя и более цифровыми устройствами одновременно. 96% пациентов с «цифровой усталостью глаз» проводят по крайней мере два часа в день у экрана. При этом 90% опрошенных не советовались с оптометристом по поводу того, сколько времени стоит проводить за компьютером и другими электронными устройствами.

Установлено, что длительное воздействие гаджетов усугубляет синдром усталости глаз. Эксперты предупреждают:

близость экрана, длительность и степень воздействия высокоэнергетического видимого и синего света также вредны для глаз.

Синдром «цифровой усталости глаз» характеризуется чувством дискомфорта после двух и более часов, проведенных у экрана. Он обычно возникает при использовании цифровых устройств, например, компьютера, планшета, электронной книги или смартфона на близком расстоянии. Однако риск возникновения данного синдрома можно снизить. Для этого исследователи советуют пользоваться компьютерными очками. Они уменьшают размытость и пикселизацию изображения, снижают яркость, блокируют синий свет и сводят к минимуму количество бликов. Такие очки продаются без рецепта.

Источник: The Daily Mail



УЧЕНЫЕ РЕКОМЕНДУЮТ ДВУХ- ИЛИ ТРЕХРАЗОВОЕ ПИТАНИЕ ПРИ ДИАБЕТЕ 2 ТИПА



Чешские ученые решили проверить, что будет более эффективным в поддержании оптимальных показателей глюкозы в крови для людей с сахарным диабетом 2 типа с применением традиционного лечения: двух- или шестиразовое питание в течение 12 недель.

Исследование было рандомизированным, перекрестным, моноцентричным. Пациентов разделили на две группы: первые принимали пищу 2 раза, вторые – 6 раз. При этом обеим группам (всего 54 человека) исследуемых снизили общую калорийность питания на 500 ккал/день. Все участники прошли обследование до начала эксперимента: были определены масса тела, содержание жира в печени, степень инсулинорезистентности, функция бета-клеток, проведен гликемический контроль.

В конце исследования снова оценили состояние здоровья участников, и вот что выяснилось. У группы двухразового питания больше снизилась масса тела, показатели глюкозы натощак были меньше, улучшились показатели С-пептида и глюкагона. Отмечалось измеримое снижение уровня

гликозилированного гемоглобина, а также значимое улучшение функции бета-клеток поджелудочной железы, улучшилось качество жизни, симптомы депрессии и чувство голода были менее выраженными.

Кроме того, ученые отметили, что существенное уменьшение потребления свободных жиров, как животного, так и растительного происхождения, позволяет значительно улучшить показатели глюкозы в крови и расширить рацион пациентов за счет ранее ограничиваемых фруктов, овощей и ягод без повышения уровня сахара в крови.

Подводя итоги, специалисты рекомендуют двух- или трехразовое питание вместо шестиразового. Завтрак и обед должны быть плотными, обязательно с включением цельных зерновых и бобовых продуктов, овощей и/или фруктов, а свободные жиры рекомендуют по максимуму заменить цельными жиросодержащими продуктами, такими как семена, орехи, авокадо, оливки и др.

Источник: European Journal of Clinical Nutrition № 1–2 (2015)

ПИТАНИЕ И СТАРЕНИЕ: СУЩЕСТВУЕТ ЛИ СВЯЗЬ?

С какого возраста начинается старение: с 60, 65, 70 лет или более? Думаю, вы видели 40-летних, которые выглядят как 70-летние, и наоборот. Говорят, человеку столько лет, на сколько он себя чувствует. Если рассматривать демографическую ситуацию в цивилизованных странах, то мы увидим везде идентичную ситуацию: население стареет, а уровень рождаемости снижается. Заболеваемость с возрастом увеличивается, так же как и экономические затраты на поддержание жизни болеющих пожилых людей. Можно ли как-то повлиять на процесс старения и замедлить его?

Ученые решили проследить за теми, кто живет дольше всего, при этом сохраняя лучшие показатели здоровья. Как оказалось, в мире есть несколько групп долгожителей, которые смогли замедлить скорость старения. К таким счастливчикам относятся вилкабамбцы, народность хунза и грузины. У всех них есть общие характеристики: они физически активны, имеют низкие показатели холестерина в крови (150-180 мг/дл), потребляют небольшое количество жира и калорий. Ученые взяли это на вооружение, разрабатывая концепцию замедления старения.

Также американские ученые нашли 30 человек в штате Кентукки (США), которые прожили больше 100 лет. Восемнадцать из них не употребляли алкоголь вообще, а остальные потребляли его в крайне малых количествах и очень редко; 50% из 30 человек страдали гипертонической болезнью, 33% — ишемической болезнью сердца (ИБС), 50% — вели умеренно активный образ жизни даже после 100 лет и только двое из 30 человек зависели от помощи посторонних — остальные обслуживали себя сами.

Среди этих долгожителей ИБС встречалась намного реже, чем у пожилых людей в более молодом возрасте. Да, по мере старения увеличивается риск умереть от инфекции, рака, которые являются следствием ослабления активности иммунной системы, но не от болезней цивилизации, таких как ИБС. У долгожителей практически не отмечается диабет, ожирение или гипертония. Те, кто страдал этими заболеваниями, умирали, не достигнув столетнего рубежа.

В исследовании здоровья *Alameda*, проходившем в период с 1965 по 1974 г., принимали участие около 7000 человек в возрасте старше 70 лет. Людей обследовали в лаборатории и опросили относительно их образа жизни. Позже, уже зная причины их смерти, ученые анализировали их ответы в опросниках и старались найти основные факторы,

влияющие на продолжительность жизни. Были выделены некоторые общие характеристики: они не курили, были физически активны, имели оптимальную массу тела, регулярно завтракали, не перекусывали, спали 7-8 часов.

Среди долгожителей также проводились долгосрочные исследования. Так, Всемирная организация здравоохранения в 1996 г. озвучила результаты одного такого исследования. Выяснили, что самыми долгоживущими людьми оказались жители острова Окинава — их продолжительность жизни в среднем составила 81,2 года. Их стиль питания охарактеризовали как восточно-западный. Интересно, что уровень смертности по причине ССЗ среди жителей Окинав составил 18 на 100 000 населения, рака — 97, инсульта — 35, по другим причинам — 335. Эти цифры разительно отличались от показателей в странах с западным стилем питания.

В данном исследовании отмечалось, что иные народности, которые также считаются долгожителями (в среднем продолжительность жизни составила 76,8-79,9 года), имели и другие стили питания: азиатский (2 региона), нордический (1 регион), средиземноморский (2 региона) и американский (1 регион).



Остров Окинава

Ученые решили проследить за жителями Окинав в последующие годы, передавая эстафету от одного поколения специалистов другому. К сожалению, было отмечено, что среди молодых жителей Окинав продолжительность жизни сокращалась, и это связывали

с привнесением в их жизнь западного стиля питания. Проанализировав тенденцию к долголетию у данной народности с 1960 по 2000 г., ученые отметили, что в 1975 г. они обогнали шведов, но их опередили японцы. Может, это связано с развитием технологий в Японии? Возможно, но и среди японцев сегодня отмечается увеличение числа людей, страдающих ожирением и диабетом, и продолжительность их жизни сокращается.

Чем же отличается питание жителей Окинав? Они едят на 40% меньше калорий по сравнению с жителями США и на 17% меньше, чем среднестатистический японец. Сегодня ученые говорят о том, что меньшее потребление калорий связано с увеличением продолжительности жизни и уменьшением риска развития одной из болезней цивилизации. Среди детей Окинав потребление калорий меньше на 36% по сравнению со среднестатистическим питанием, рекомендованным правительством Японии. При всем этом их питание оказалось сбалансированным и достаточным для поддержания здоровья.

Традиционное питание окинавцев состоит из того, что они выращивают на своих огородах. При сравнении американцев и окинавцев старшего возраста выяснилось, что у последних когнитивные способности на 75% выше. Также у них на 85% ниже риск развития рака простаты и молочной железы, на 50% — рака яичников и толстого кишечника. Возможно, это влияние ограничения калорийности, возможно, растительного питания, возможно, физической активности или всего вышеперечисленного вместе.

Еще одна мировая проблема, связанная со старением, — остеопороз. Американцы убеждены, что решение проблемы — это увеличение потребления кальция, в том числе из молочных продуктов. Окинавцы употребляют значительно меньше кальция, чем американ-

цы, и при этом среди них намного реже встречается остеопороз и переломы шейки бедра. Это связывают с более низким потреблением белка из пищи по сравнению со среднестатистическим западным потреблением. Если вы питаетесь высокобелковой пищей, то, чтобы выровнять баланс по кальцию и не уйти в минус, вы должны получать в сутки 1500 мг кальция. Если же вы питаетесь на 100% растительными продуктами, вам для поддержания хорошей плотности костей хватит 400-500 мг кальция в день.

Что еще немаловажно, у окинавцев на 50% реже встречается инфаркт. Возможно, такое разительное преимущество им дают гены? Может быть. Но генетика оказывает влияние лишь на 15-20%, а образ жизни – более чем на 50%.

В исследованиях на животных ученые также отметили, что положительный эффект на продолжительность жизни оказывает ограничение калорийности питания. Мыши могут есть практически постоянно и так много, сколько поместится в их желудок, если только дать им такую возможность. Данные условия питания ученые определили как 100%. По мере снижения потребления калорий продолжительность жизни у мышей возрастала. Оптимальным оказалось ограничение калорий на 50% из 100%. Подобные результаты были получены и в исследованиях с участием других животных, например, обезьян. Почему так происходит? Секрет скрыт глубоко внутри клеток.

Каждый день в каждой нашей клетке образуется от 1000 до 1 000 000 свободных радикалов, которые способны повредить наши клеточные белки и даже генетический материал. В случае избыточного потребления калорий организм пытается от них избавиться. Он достигает этого, конвертируя их в тепловую энергию, поэтому людям с избыточной массой тела всегда жарко.



Бенджамин Франклин говорил:
«Чтобы продлить жизнь, уменьшите порцию».

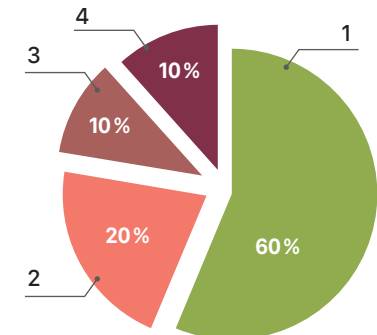
Однако чем больше тепла производится, тем больше образуется свободных радикалов. Да, у организма есть ряд эффективных механизмов, помогающих избавиться от избытка калорий и починить поломки, нанесенные клеткам свободными радикалами, но и эти механизмы можно перегрузить и поломать, что приведет к скорейшей гибели клеток. Поэтому ограничение калорий дает возможность сохранить клетки целыми и здоровыми более продолжительное время, что улучшает и качество, и продолжительность жизни.

У более старших окинавцев (в возрасте 100 лет) было отмечено меньшее потребление калорий по сравнению

с более молодыми (70 лет) жителями. У последних отмечались более высокие показатели окисления жиров, чем у более воздержанных сограждан старшего возраста, что увеличивало риск развития ССЗ. Бенджамин Франклин говорил: «Чтобы продлить жизнь, уменьшите порцию». И он был прав, как показали вышеприведенные исследования.

Гормонозависимые опухоли молочной железы, яичников, простаты и толстого кишечника также реже встречались у окинавцев по сравнению с жителями Японии, Гон-Конга, Швеции, Италии, Греции и США.

От чего зависит наше здоровье?



- 1. Образ жизни
- 2. Экология
- 3. Уровень медицины
- 4. Наследственность

Одним из факторов, преждевременно вызывающих старение, является сахарный диабет. На его фоне образуется больше свободных радикалов и практически постоянно поддерживается воспалительная реакция в тканях. Таким образом, на фоне диабета быстрее стареют клетки сердца, почек, глаз, мозга и др. Ограничение калорий помогает предотвратить развитие сахарного диабета 2 типа и продлить жизнь страдающим диабетом.

«А если мне уже 50-60 лет, стоит ли начинать что-то менять в своей жизни, ведь осталось уже так мало времени?» – могут спросить некоторые. Ученые утверждают, что начать заботиться о продлении жизни и бороться за ее качество никогда не поздно.

Было проведено исследование на дрозофилах, которые живут 5-6 дней и погибают. В первый день жизни их кормили вдоволь, а со второго дня и далее ограничивали калории. Оказалось, что при такой диете мухи жили дольше. Если калории начинали ограничивать с третьего, четвертого или даже пятого дня, то мухи все равно жили дольше. В этом для нас есть хорошая весть: начинать никогда не поздно!

Конечно, продолжительность жизни – это не главное, главное – ее качество. Изменение образа жизни ради того, чтобы улучшить ее качество, сохранить здоровье, активность, самостоятельность – вот основная цель всех наших

усилий. Пусть даже мы не проживем 100 лет, но мы сможем прожить 70-80 лет полноценно, не страдая от болезней.

В результате многочисленных исследований ученые пришли к выводу, что долголетие на 10% определяется генами, на 10% – уровнем медицины, на 20% – состоянием окружающей среды и на 60% – образом жизни человека.

Приводим рекомендации ученых, призванные обеспечить нам более качественную и продолжительную жизнь:

- 1 Ограничьте калорийность своего питания за счет жиров, сахара и рафинированных продуктов.
- 2 Употребляйте пищу регулярно, не чаще 2-3 раз в день.
- 3 Питание должно быть полноценным, с обилием клетчатки из овощей и фруктов.
- 4 Минимизируйте животный белок и замените его растительным из бобовых, зерновых, орехов и семян.
- 5 Избегайте потребления насыщенных жиров и транс-жиров.
- 6 С возрастом может потребоваться дополнительный прием магния, витаминов D, B12, хрома и цинка.
- 7 Будьте физически активны.
- 8 Поддерживайте оптимистичный настрой.

Подготовила Татьяна Остапенко по материалам лекций Джорджа Гатри, доктора медицины, диабетолога, диетолога

ПРИЕМ ПИЩИ



«Принимать пищу следует в одно и то же время. Когда наступает это время, человек должен съесть столько, сколько требуется его организму, и затем не есть ничего – никаких сладостей, орехов, фруктов – до следующего приема пищи.

Предоставьте желудку пятичасовой отдых. Нерегулярное питание нарушает нормальный ритм работы органов пищеварения, наносит большой ущерб здоровью и плохо влияет на настроение. Но многие люди едят, когда попало, даже тогда, когда их организм совершенно не нуждается в этом, через неравные интервалы между приемами пищи, потому что у них не хватает силы воли сопротивляться этой вредной привычке.

Путешествуя, многие жуют всю дорогу, если у них припасено что-нибудь съедобное. Это очень вредно. Если бы находящиеся в дороге в строго определенное время принимали простую, питательную пищу, они не испытывали бы такого сильного чувства усталости и не страдали бы так сильно от слабости».

Э. Уайт. Основы здорового питания, с. 179

ЧИ РОБИТИ ДИТИНІ ЩЕПЛЕННЯ?

Проведення щеплень завжди було гострою темою дискусій серед батьків. Багато хто сьогодні говорить про небезпеку цих процедур, а тому хоче дізнатися про те, як правильно підготуватися до вакцинації, щоб звести до мінімуму виникнення побічних ефектів та ускладнень.



Як людина, яка досить довго працювала в інфекційній лікарні, з упевненістю заявляю: щодо всіх хвороб, проти яких роблять щеплення, імовірність захворіти залишається досить реальною. Тому щеплення робити потрібно!

Питання полягає в тому, що реакції на щеплення значною мірою залежать від стану організму дитини. І якщо ви дуже боїтеся, то суть не в тому, щоб не робити щеплення, а в цілеспрямованій підготовці організму: здоровому способі життя, грудному вигодовуванні, загартовуванні, униканні контактів із джерелами алергії тощо. Щеплення необхідно проводити у визначені педіатром терміни, і чим точніше ви їх дотримуватиметеся, тим вищою буде профілактична ефективність.

У ЧОМУ Ж СУТЬ ПРОФІЛАКТИЧНИХ ЩЕПЛЕНЬ?

В організм вводять вакцину. У відповідь на це в людини виробляються антитіла, які захищають її від конкретної хвороби. Кожна з вакцин має свої терміни, свою схему та свої шляхи введення. І на кожну таку вакцину організм реагує по-різному. Це стосується не тільки якості та термінів формування імунітету, але й безпосередньо реакцій організму дитини (порушення загального стану, підвищення температури тощо). Вираженість і ймовірність появи цих реакцій визначаються трьома чинниками:

- **Стан здоров'я конкретної дитини.**
- **Якість і властивості конкретної вакцини.** Вакцини різних виробників не однакової якості, вони можуть містити різні дози антигенів, відрізнятися за ступенем очищення та видом використаних консервувальних субстанцій.
- **Дії медпрацівників.** Вакцинація – це не стандартний процес, а індивідуальні, цілком конкретні й дуже відповідальні дії лікаря щодо конкретної дитини. Передусім лікар має оцінити стан здоров'я дитини, дібрати вакцинний препарат, дати родичам малюка чіткі й

доступні рекомендації щодо того, як підготувати дитину до щеплення і як поводитися після (харчування, пиття, повітря, гуляння, купання, ліки).

Після будь-якого щеплення може бути реакція організму: підвищена температура тіла, відсутність апетиту, в'ялість. Це нормально: організм виробляє імунітет (захист) щодо конкретного захворювання. Одні вакцини діти переносять



« Для батьків україн важливо усвідомлювати принципову різницю між реакцією на щеплення та ускладненням після щеплення. »

дуже легко; вони майже ніколи не спричиняють серйозних реакцій організму, типовий приклад – вакцина проти поліомієліту. Інші ж, навпаки, часто супроводжуються вираженим підвищенням температури й суттєвим порушенням загального стану дитини. Типовий приклад – коклюшний компонент вакцини АКДС (коклюш, дифтерія, правець).

Для батьків україн важливо усвідомлювати принципову різницю між реакцією на щеплення та ускладненням після щеплення. Реакції на вакцинацію обов'язково повинні виникнути, і це цілком нормально. Ускладнень же бути не повинно: ні судом, ні зомління, ні температури вище 40 °С. На тілі дитини не має з'являтися висип, а в тому місці, куди вкололи вакцину, не повинно бути жодних нагноєнь. Кожен такий випадок детально аналізують, ціла комісія лікарів вирішує: чому так сталося та що робити далі?

КОЛИ МОЖНА Й КОЛИ НЕ МОЖНА РОБИТИ ЩЕПЛЕННЯ?

Передусім потрібно пам'ятати, що будь-яке щеплення роблять дитині, у якої на цей момент немає жодної гострої інфекційної хвороби – ні нежитю, ні висипів, ні проносів, ні підвищеної температури тіла. Будь-яка вакцина – це навантаження на імунітет. Тому, щоб організм відреагував на щеплення правильно й виробив достатню кількість антитіл, не повинно існувати інших причин, пов'язаних з виробленням імунітету. Тобто якщо в дитини нога в гіпсі, це не протипоказання до щеплення. Якщо будь-яка, нехай навіть інфекційна хвороба протікає з нормальною температурою й не порушеним загальним станом – зрозуміло, що така недуга не несе в собі суттєвого навантаження на імунітет і не є протипоказанням до вакцинації.

З цього правила є винятки. Деякі інфекційні хвороби специфічно вражають саме ті клітини людського організму, які відповідальні за вироблення імунітету. Наприклад, вітряна віспа або інфекційний мононуклеоз.

Деякі з перенесених дитиною інфекційних хвороб викликають тривале ослаблення захисних сил організму, і це є протипоказанням до проведення щеплення на деякий термін (близько шести місяців після одужання). До таких хвороб належать менінгіт, вірусний гепатит і вже згаданий інфекційний мононуклеоз.

Робити щеплення чи ні – питання, яке стосується більше компетенції лікаря. Для кожної хвороби – алергічної, вродженої, неврологічної тощо – розроблені відповідні правила: як і чим щеплювати.

ЯК ПІДГОТУВАТИСЯ ДО ЩЕПЛЕННЯ?

Спеціально нічого робити не потрібно. Хіба що всіляко уникати експериментів щодо їх – не давати жодних нових продуктів. Дітям зі схильністю до алергічних реакцій у деяких випадках за 2-3 дні до вакцинації лікарі призначають протиалергічні препарати та

► глюконат кальцію. Наголошую: це призначають саме лікарі. Порадитися з педіатром можна й потрібно, але виявляти індивідуальну ініціативу не слід. Оскільки місце уколу один-два дні бажано не мочити, перед відвідуванням поліклініки добре б провести повноцінні гігієнічні процедури.

ДІЇ ПІСЛЯ ЩЕПЛЕННЯ

● Намагатися трохи недогодовувати (за наявності апетиту) або годувати дитину тільки тоді, коли вона просить (якщо апетит знижений або взагалі відсутній). Пити більше рідини – мінеральної води, компоту із сухофруктів, фруктового або ягідного чаю.

● Забезпечити доступ у кімнату чистого, прохолодного, вологого повітря. Частіше гуляти. При температурі тіла нижче 37,5°C можна гуляти на свіжому повітрі.

● Максимально обмежувати спілкування з людьми. Дитина виробляє імунітет, її організм навантажений. Слід уникати інших мікробів. А джерело цих інших мікробів – люди.

● При підвищенні температури тіла та суттєвому порушенні загального стану рекомендований огляд лікаря, але парацетамол у будь-якому вигляді (свічки, таблетки, сироп) дитині можна дати. Не завадить аскорбінова кислота та глюконат кальцію.

ЯКЩО ДИТИНА ПІСЛЯ ЩЕПЛЕННЯ ЗАХВОРИЛА

Приміром, у п'ятницю дитині зробили щеплення, у понеділок вона почала кашляти, а в середу лікарі діагностували запалення легень. Одвічні питання: чому так сталося та хто винен?

З погляду батьків, винне щеплення – цей факт очевидний і лежить на поверхні, заглиблюватися не дуже й хочеться. Насправді ймовірних причин три:

1) неправильні дії безпосередньо після щеплення;

2) додаткове інфікування, найчастіше гостра респіраторна вірусна інфекція на тлі «завантаженого імунітету»;

3) зниження загального імунітету.

Тож хто винен і що робити, щоб це не відбулося? Питання риторичне, адже очевидно, що здатність дитини нормально реагувати на щеплення багато в чому залежить від системи догляду та виховання. А це вже повністю в компетенції батьків.

ЯКЩО ВАШ МАЛЮК ОБМАНЮЄ...

Часом ми сумніваємося в правдивості сказаного нашими дітьми. Якщо для нас важлива чесність, то нас охоплює жаж від усвідомлення, що дитина нас обманула, у якому б віці це не сталося. І ми готові в будь-який спосіб зупинити таку поведінку, щоб дитина назавжди запам'ятала, що не можна говорити неправду. Не завжди вжиті нами заходи достатньо дієві, щоб дитина зробила правильні висновки на все своє подальше життя.

Нічого не відбувається випадково. Існує причинно-наслідковий зв'язок. Щоб гарантовано допомогти дитині не обманювати надалі, необхідно визначити причину таких її дій.

ЗАВИЩЕНІ ОЧІКУВАННЯ БАТЬКІВ

Не будучи здатними відповідати очікуванням батьків, діти змушені перебільшувати дійсність. У такому разі неправда допоможе не розчаровувати батьків, не дасть їм приводу засмутитися або гніватися. Наприклад, батьки сказали синові, щоб від шостої до сьомої години він виконував шкільні письмові домашні завдання. Більшу частину часу він грав у комп'ютерну гру й не виконав завдання. Коли батьки запитують, чи впорався син з уроками, він може сказати, що так, лише б його не сварили, не читали нотацій, не перестали вірити й довіряти йому. Також, знаючи, якою очікують бачити дитину батьки, вона може говорити неправду, відповідаючи на запитання: «А як ти думаєш?». Малюк часто приховує свою думку, щоб відповідати очікуванням батьків, принести їм задоволення й не наразити на себе їхній гнів.

НАДМІРНА ВИМОГЛИВІСТЬ

Коли батьки вимагають від дитини надто багато, діти також можуть бути нечесні. Їм хочеться хоча б небагато свободи чи радості на власний розсуд. Таке може відбуватися тоді, коли дитина задіяна в багатьох гуртках, секціях, школах, заняття з репетитором. Скрізь вона має бути найкращою. І в неї немає вільного часу. Бажаючи мати хоча б небагато своєї особистої свободи, дитина може бути нечесною, не відвідуючи всі заняття й не відповідаючи очікуваному рівню досягнень.

БУРХЛИВА ФАНТАЗІЯ

У дошкільному віці діти часто вигадують собі реальність. Вони уявляють себе різними тваринами, живуть у світі уявних пташок, риб. Їхні фантазії реальні для них. Змішуючи реальність зі світом своїх фантазій, вони говорять: «Це метелик забрав книгу». Дитина справді вірить у те, що вигадала. Зокрема для того, щоб отримати бажане, або не отримати того, чого не хоче.

СТРАХ ПОКАРАННЯ

Страх покарання – одна з причин брехні. Це почуття спонукає дитину приховувати свій негідний вчинок. Чим сильніше покарання, тим більш витонченою буде неправда. Якщо підліток зізнається, що до півночі дивився відео на смартфоні, зна-

ючи, що за це батьки заберуть у нього телефон на добу, йому вигідніше не говорити правду.

ПОГАНІЙ ПРИКЛАД

А як у вас справи із чесністю? Наскільки ви самі чесні перед собою, перед людьми, перед Богом? Дитина може копіювати брехню батьків, проявляючи її в інших варіантах у своєму житті. Чи чують діти від вас: «Скажи, що мене немає вдома» або «Ми так раді Вас бачити», тоді як за хвилину до приходу гостей: «Чого він іде? Краще б не приходив!»? Можливо, у присутності дітей ваші слова не завжди відповідають дійсності? А як щодо чуток? Чи правда те, що ви говорите про когось?

Діти інтуїтивно відчують сімейну атмосферу. Вони «зчитують» ваш настрій, ваші взаємини з людьми. За своєю сутністю вони більш чесні, ніж ми, дорослі, якщо тільки їх не навчили говорити «ввічливу неправду». Наприклад, на запитання: «Чи сподобався тобі подарунок?» – дітей вчать відповідати: «Сподобався», незважаючи на їхню справжню думку.

ВАШІ ДІЇ, ЯКЩО ДИТИНА ОБМАНЮЄ:

1. Встановіть мотиви її неправди.

2. Зверніть увагу на ваші очікування та вимоги до дитини та її життя. Чи справді їй потрібно бути такою, якою ви бажаєте її бачити? Чи немає у вашому образі майбутнього життя дитини нездійснених надій вашої юності та молодості? Скільки зусиль потрібно докласти вашому синові та доньці, щоб відповідати вашим вимогам? Чи реально це? Чи є в неї час бути самою собою?

3. Дитина має бути впевнена в тому, що за її чесністю та відкритістю не йтиме покарання.

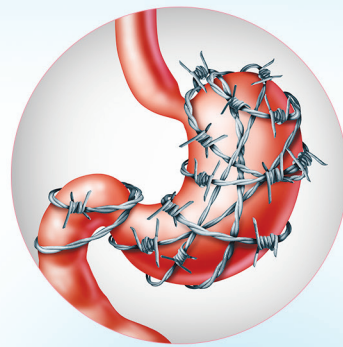
4. Також вона має бути цілком впевнена в тому, що ставлення до неї не зміниться незалежно від її слів. Навіть якщо малюк зізнається в найгірших своїх вчинках, він має відчувати, що його так само люблять і приймають таким, яким він є. Для цього у своєму сприйнятті відділіть особистість дитини від її поведінки. Вчинки ви можете не схвалювати, а саму дитину ви по-справжньому безумовно любите, незважаючи ні на що.

5. Проаналізуйте власне життя. Особливо на предмет чесності. У Біблії написано: «Не свідкуй неправдиво». З Божою допомогою будьте чесні, і ваша дитина перейме цю чесність, «віддзеркалюючи» її у своєму житті.

Автор: Ольга Чурикова, практичний психолог

ЯЗВЕННАЯ БОЛЕЗНЬ

Язвенная болезнь – заболевание, при котором образуются язвы в желудке или двенадцатиперстной кишке. В среднем, 6-10 % населения в развитых странах страдают этой патологией.



Язвенная болезнь в четыре раза чаще возникает у мужчин, чем у женщин. В развитии заболевания не последнюю роль играет наследственность, причем у людей с первой группой крови риск возникновения язвы на 35 % больше по сравнению с лицами, имеющими другие группы крови.

ПРИЧИНЫ РАЗВИТИЯ

Причины развития язвенной болезни во многом сходны с таковыми при гастрите (*H. pylori*, несбалансированное питание, вредные привычки). Употребление животных жиров и избыток животного белка также являются провоцирующими факторами. Для того чтобы переварить большое количество белка, требуется много соляной кислоты. Поэтому желудок вырабатывает еще больше кислоты, а желудочный сок становится более агрессивным по отношению к слизистой оболочке желудка. Слизистый барьер, защищающий от разрушения стенку желудка, начинает повреждаться, бактерии, живущие в стенке желудка, становятся более активными, и возникает язвенный дефект. При поступлении в желудок большого количества жиров (особенно тугоплавких) в него нередко забрасывается желчь из двенадцатиперстной кишки, которая способна переваривать жиры, и повреждает его слизистую оболочку.

Немаловажную роль в развитии болезни играют острые или хронические психоэмоциональные стрессы. Нередки случаи, когда после сильного переживания или длительного нервного напряжения происходило развитие или обострение язвенной болезни.

Бывают язвы, спровоцированные медикаментозными средствами. Известна целая группа лекарственных препаратов, способных вызвать острую язву желудка или двенадцатиперстной кишки. К ним относят ацетилсалициловую кислоту (аспирин), индометацин, вольтарен, глюкокортикоиды и др. Как правило, после отмены такого лекарственного средства происходит быстрое заживление возникшей язвы.

СИМПТОМЫ БОЛЕЗНИ

Язвенная болезнь желудка обычно проявляется болями в верхней части живота, которые возникают через 30-60 минут после еды, а через 1,5-2 часа, когда содержимое желудка проходит дальше в кишечник, постепенно проходят. Чаще встречается язвенная болезнь двенадцати-

перстной кишки, при ней боль зачастую проявляется справа от пупка через 1,5-2 часа после еды. Также для язвы двенадцатиперстной кишки характерны ночные или голодные боли.

Интересно отметить, что при такой форме заболевания человек может и не испытывать никаких симптомов. Это так называемая немая язва. Ее опасность заключается в том, что, хотя больной ничего не ощущает, у него может развиться серьезное осложнение – образование сквозного отверстия (перфорации) в месте язвы. В этом случае возникает «кинжальная» боль в области живота и человеку требуется срочное хирургическое вмешательство.

Среди других обострений язвенной болезни возможно развитие внутреннего кровотечения. В этой ситуации возникает общая слабость, стул обретает черный цвет. При установлении или подозрении на внутреннее кровотечение больному нужно дать выпить холодной воды и положить холод на верхнюю часть живота, а затем транспортировать в больницу для дальнейшего лечения.

ЛЕЧЕНИЕ

В период обострения язвенной болезни в течение 5-7 дней рекомендуется щадящая диета, из которой исключаются все острые, кислые продукты и животные жиры. Ограничивается употребление продуктов, содержащих много белка (творога, яиц, орехов, бобовых и др.), растительное масло – не более 1-2 ст. л. в день (лучше оливкового). Исключаются все сырые продукты, кроме бананов. Несколько дней пищу нужно употреблять в перетертом или измельченном виде. Крупы стоит измельчить в кофемолке до состояния муки и затем варить.

Питание в период болезни можно сравнить с пищей младенца. Из круп рекомендуются овсяная, гречневая, пшеничная, рисовая, кукурузная (нельзя пшено). Полезно готовить слизистые супы с картофелем: ячневый, пшеничный. Благодаря содержанию крахмала они оказывают обволакивающее действие на слизистую желудка. Хлеб используется только пшеничный из смеси муки первого и высшего сортов. Ржаной хлеб не рекомендуется, так как его кислотность в три раза выше пшеничного. Перед употреблением хлебные ломтики необходимо подсушить или полностью высушить. Все блюда нужно употреблять в теплом виде.

Во время еды важно тщательно пережевывать пищу, чтобы она хоро-

шо смешалась со слюной. Слюна имеет щелочную реакцию, и она будет нейтрализовать избыток выделяющейся соляной кислоты. Необходимо пить достаточное количество теплой воды небольшими глотками. Ограничивается физическая нагрузка, запрещается подъем тяжелых грузов.

После стихания обострения меню можно расширить, употребляя небольшое количество свежих не кислых овощей и сладких фруктов, предварительно сняв с них кожицу. Включаются также свежие кисломолочные продукты, нежирный не кислый творог, паровой омлет и др. Для более быстрого заживления язвы применяют свежеприготовленный сок из белокочанной капусты. Он содержит большое количество витамина U (противоязвенного фактора – метилметионинсульфония). Начальная доза – по 1 ст. л. за 20 минут до еды три раза в день, постепенно довести до 1/3-1/2 стакана три раза в день.

По этой же схеме можно пить сок из картофеля, который, покрывая пленкой язвенный дефект, способствует его заживлению. Полезен и свежий сок моркови: по 2/3 стакана три раза в день до еды. После выздоровления рекомендуется прием щелочных минеральных вод (месячными курсами).

С самого начала и на протяжении всего периода болезни рекомендуется пить настой семян льна (лучше свежеприготовленный): по 150-200 мл за 30 минут до еды и через два часа после еды. Можно также пить настои из других растений: корня алтея, соцветий липы, семян подорожника.

В период болезни и после выздоровления хорошо использовать тепловые процедуры: через 2-3 часа после еды прикладывать теплую грелку на область желудка в течение 30-40 минут или принимать общую теплую ванну 37-38 °C в течение 20 минут 7-10 дней. Тепло снимает спазм гладкой мускулатуры пищеварительного тракта и улучшает кровообращение в этой области. Однако при кровоточащей язве тепловые процедуры противопоказаны.

Во избежание последствий стресса не менее важно научиться вовремя снимать нервное напряжение, уметь сохранять спокойствие и душевный мир при любых жизненных обстоятельствах.

ФИТОТЕРАПИЯ ПРИ ЯЗВЕ

Среди множества трав, используемых при язвенной болезни, две обладают особыми свойствами: это корень солодки и сушеница болотная. ►

ХРОНИЧЕСКИЙ ПАНКРЕАТИТ

Хронический панкреатит (ХП) – это продолжительное воспаление поджелудочной железы, при котором происходят необратимые изменения в тканях и стойкая утрата функции железы. Мужчины болеют ХП в два раза чаще, чем женщины, и этому есть объяснение, так как доминирующей причиной этого заболевания является прием алкоголя. Кроме того, воспаление поджелудочной железы могут спровоцировать курение, медикаменты, наркотики, постоянное переедание, частое потребление жирной и жареной пищи, отсутствие режима питания, еда перед сном, длительный нервный стресс.

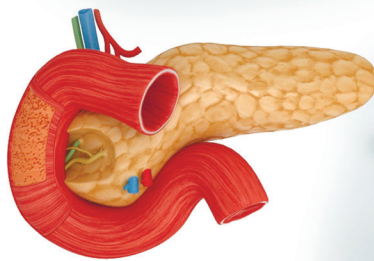
Ранним признаком панкреатита считается возникновение болей в верхней части живота или в левом подреберье сразу после еды или во время интенсивной физической нагрузки. Другими проявлениями ХП являются жидкий стул, вздутие живота после еды, усиленное газообразование и снижение массы тела. Причиной последнего является недостаточная секреция ферментов, необходимых для переваривания и усвоения пищевых нутриентов.

Лечение ХП представляет собой сложность, потому что ткань железы восстанавливается плохо. Однако прислушаться к нижеперечисленным советам все же необходимо, так как это поможет избежать осложнений заболевания, одним из которых является сахарный диабет 2 типа.

1 **Исключите употребление алкоголя. Принимайте пищу в одно и то же время 2-3 раза в день, соблюдайте режим питания.**

► **Корень солодки (лакрица)** имеет достаточно сильный сладкий вкус. При употреблении он оказывает спазмолитическое (подобно препарату папаверин) и противомикробное действие. Благодаря содержанию флавоноидов это растение усиливает регенерацию – восстановление при язвенном дефекте. При гепатите солодка угнетает размножение вирусов, поражающих печеночную ткань. Американская диетическая ассоциация внесла лакрицу в список продуктов, обладающих противораковыми свойствами. Однако длительное применение настоя корня солодки может вызвать появление отеков и повышение артериального давления. Доза при заваривании не должна превышать 1 ч. л. на стакан воды, длительность приема – до трех недель.

● **Сушеница болотная.** В фитотерапии она чаще используется при гипертензионной болезни. Настой из растения расширяет периферические сосуды, оказывает успокаивающее действие. Ценное и редкое свойство сушеницы – снижать кислотность желудочного сока. Поэтому настой из травы с успехом используют при гастрите и язвенной болезни с повышенной кислотностью. Сушеница болотная при длительном применении немного усиливает свертывание крови, поэтому людям, страдающим тромбофлебитом, требуется проявлять осторожность (прием не более двух недель).



Промежуток между приемами пищи должен составлять не менее 5-6 часов. Тщательно пережевывайте пищу, ешьте не спеша. Никогда не ешьте поздно, перед сном. В питании следует ограничить все жиры, животные жиры лучше исключить, рекомендовано увеличить количество потребляемых углеводов (круп, картофеля, хлеба и др.), кроме сахара и меда.

2 **При обострении заболевания исключите острые продукты (чеснок, свежий лук и др.), консервированные овощи и фрукты, бобовые, животные жиры, оливковое масло.**

Сократите прием растительного масла до 1 ст. л. в день, а общее количество принимаемой пищи – на 1/3. Не поднимайте тяжести. Обязательно после еды совершайте прогулку в среднем темпе 15-30 минут, это улучшит кровообращение в железе и переваривание пищи.

3 **Отдавайте предпочтение подсушенному пшеничному хлебу.** Если обострение прошло, употребляйте до еды в небольшом количестве свежеприготовленный сок из моркови, яблока, тыквы, можно с добавлением цитрусовых (в зависимости от индивидуальной переносимости). Это усилит выделение

пищеварительных соков и процесс переваривания пищи. Употребляйте коктейли из проростков и зеленые морсы, предварительно процедив их.

4 **При необходимости используйте растительные или бактериальные ферменты** (курс – 1-2 недели), такие как панкреатин 8000, солизим, юниэнзим, энзимтал. Животные ферменты в силу своих аллергенных свойств менее предпочтительны. Длительный прием ферментов не рекомендуется, так как со временем поджелудочная железа перестает самостоятельно выделять ферменты.

5 **В течение трех недель 2-4 раз в год (но не в период обострения) пейте один из сборов:**

● **№ 1:** 1 ч. л. тысячелистника + 1 ст. л. репешка + 1 ч. л. корня одуванчика;

● **№ 2:** 1 ст. л. зверобоя + 1 ст. л. подорожника + 1 ч. л. ромашки. Настаивайте травы на 0,5 л воды, пейте за 20-30 минут до еды.

Принимая настои трав, важно не забывать, что Господь может усилить их действие, если мы будем молиться об этом и верить в силу Божественного обетования: «Он избавит тебя от сети ловца, от гибельной язвы» (Пс. 90:3).

Варианты сборов при гастрите и язвенной болезни с повышенной кислотностью:

● **Сбор № 1:** 1 ч. л. травы тысячелистника + 1 ст. л. травы сушеницы + 1 ч. л. корня солодки.

● **Сбор № 2:** 1 ч. л. ромашки аптечной + 1 ст. л. травы сушеницы + 1 ч. л. травы зверобоя.

● **Сбор № 3:** 1 ч. л. листьев березы + 1 ст. л. травы сушеницы + 1 ч. л. мяты перечной + 1 ч. л. семян укропа.

Один из сборов следует настоять на 0,7 л воды, разделить на три приема,



« С самого начала и на протяжении всего периода болезни рекомендуется пить настой семян льна (лучше свежеприготовленный): по 150-200 мл за 30 минут до еды и через два часа после еды. »

принимать за 20-30 минут до еды в течение 2-3 недель.

Варианты сборов при гастрите и язвенной болезни с пониженной кислотностью (принимать их следует после обострения; в период обострения заболевания нужно пить слизистые настои из трав – семян льна и подорожника, корня алтея, соцветий липы):

● **Сбор № 1:** 1 ст. л. травы тысячелистника + 1 ч. л. травы золототысячника + 1 ст. л. цветов календулы.

● **Сбор № 2:** 1 ч. л. листьев мяты перечной + 1 ст. л. листьев подорожника + 1/2 ч. л. корня аира.

● **Сбор № 3:** 1 ст. л. травы репешка + 1 ст. л. цветов ромашки + 1/2 ч. л. корня солодки + 1 ч. л. корня цикория.

Один из сборов следует настоять на 0,5 л воды, разделить на три приема, принимать за 20-30 минут до еды в течение 2-3 недель.

При язвенной болезни рекомендуют добавлять в сборы или принимать отдельно травы с успокаивающими свойствами: корень валерианы, корень синюхи голубой, шишки хмеля, траву пустырника. Настои из этих растений, имеющие горький вкус, лучше использовать при пониженной кислотности.

Подготовил коллектив врачей пансионата «Наш Дом»

КАК НАУЧИТЬСЯ ПРИНИМАТЬ СУПРУГА ТАКИМ, КАКОЙ ОН ЕСТЬ?

В предыдущем номере мы говорили о деструктивных привычках, разрушающих отношения: ворчание, вспышки гнева, критицизм и раздражение. Как избавиться от этих привычек и научиться принимать своего супруга таким, какой он есть?



Невозможно испытывать нежную любовь к человеку, который критикует вас или высказывает свое неодобрение по поводу того, что ему не нравится. Как только эти негативные эмоции выражены словами, чувства любви начинают угасать. Мужчине сложно полюбить ворчливую женщину. Ее ворчание вызывает в нем воспоминания о детстве, когда мама напоминала ему, что нужно надеть галоши, застегнуть пальто, вытереть нос и не разговаривать с полным ртом.

Критика также разрушает нежные чувства жены по отношению к мужу. Под натиском критики и придирок она станет подавленной, разочарованной и ожесточенной. У нее может не хватить сил и энергии, чтобы успевать на работе, заниматься домашними делами, воспитанием детей, приготовлением еды, если все, что она получает взамен своих стараний, — одна сплошная критика. Она либо отдалится от своего мужа и будет искать облегчения в романе на стороне, либо ожесточится и начнет ворчать и критиковать в ответ. Всякое негативное замечание лишает взаимоотношения определенной доли близости.

Быть принятым таким, какой ты есть, — базовая потребность человека, и она идеально восполняется тогда, когда мы женимся или выходим замуж. Но когда мы сталкиваемся с порицанием и неприятием себя нашими любимыми, это ранит нашу самооценку и вызывает сопротивление. Первая линия защиты от нападения может быть контрнападением. Или же защитная реакция может проявиться в скупости, упрямстве, нежелании взаимодействовать, неприязни, молчании, отчуждении и других актах враждебности. Чем больше один супруг ворчит, жалуется или критикует, тем больше увеличивается сопротивление другого.

Тем, кто чувствует побуждение усовершенствовать ближнего, Иисус советует: *«Вынй прежде бревно из твоего глаза, и тогда увидишь, как вынуть сучек из глаза брата твоего»* (Мф. 7:5). За критикой, а также за всеми попытками преобразовать другого человека скрывается коварный мотив. Мы унижаем других для того, чтобы скрыть собственное чувство неполноценности. Унижение и критика других доказывают лишь то, что мы не имеем личного самоуважения. Каждый раз, критикуя кого-то, мы ставим его в униженное положение. Это автоматически заставляет его защищаться и отдаляться от нас, но не способствует перемене к лучшему.

Когда мы избираем христианский образ жизни, в нашем отношении и поведении должно кое-что измениться. Мы должны стать более принимающими по отношению к нашим супругам. Бог полностью принимает нас, со всеми нашими несовершенствами, недостатками, падениями и испорченностью. Почему же мы требуем большего от наших супругов?

«Каждый из нас должен знать рамки, насколько далеко мы можем зайти с нашим супругом. Изучите зоны чувствительности, которые могут спровоцировать начало «войны», а также разницу между провоцированием гнева и обсуждением проблемы.»

КАК ПРАВИЛЬНО УКАЗАТЬ НА ОШИБКИ?

Ни от мужа, ни от жены не требуется, чтобы они сидели сложа руки, в то время как супруг бестактно обижает их или других людей своими деструктивными привычками или неприемлемым поведением. Иногда бывает необходимо указать на такое поведение, а также на ошибки супруга, и вы можете оказаться единственным человеком, который может сделать это. Как вы будете это делать? Очень осторожно!

Узнайте, как далеко вы можете зайти. Предположим, ваш супруг откалывается пристегивать ремень безопасности в автомобиле. Очень приятным, вежливым голосом, без всякого раздражения, напомните ему пристегнуть ремень. Вы замечаете, что он противится даже мягкому напоминанию. Тогда оставьте его в покое. Ваш муж должен решить самостоятельно, пристегивать ему ремень или нет, даже рискуя своей жизнью.

Каждый раз, когда вы думаете, что ваш супруг совершает ошибку, едкие замечания, неуважительные комментарии или намеки не исправят его. Гораздо более эффективный метод — понять, почему ваш супруг не желает пристегиваться, и в духе взаимного уважения обсудить решение этой проблемы, которое учитывало бы также ваши эмоциональные реакции. В этом случае «я»-утверждение станет эффективным методом выражения своих

чувств: «Мне на самом деле становится страшно, когда ты не пристегиваешься, ведь если мы когда-нибудь попадем в аварию, ты можешь быть серьезно ранен». Здесь нет никакого обвинения, осуждения или унижения. Вы просто выражаете свои чувства относительно возможного исхода происшествия.

Каждый из нас должен знать рамки, насколько далеко мы можем зайти с нашим супругом. Изучите зоны чувствительности, которые могут спровоцировать начало «войны», а также разницу между провоцированием гнева и обсуждением проблемы. Некоторые из нас могли бы извлечь пользу, научившись высказывать супругам конструктивные замечания в малых дозах.

Выбирайте время. Комики, политики и любящие супруги хорошо знают о важности правильно выбранного времени. Возможно, вы имеете полное право выразить свое недовольство, но ваше время истекло. Время для сна и принятия пищи — это то время, когда необходимо избегать конфликта. Такие факторы, как усталость, голод и эмоциональный стресс, снижают умственную активность и повышают раздражительность. Когда оба супруга в расстроенных чувствах, пытаться решить проблему — бессмысленно и неэффективно. Позволив остыть сиюминутным эмоциям, вы приобретете мудрость и трезвый взгляд на вещи. Просите человека исправить свои пути тогда, когда он или она могут что-то изменить.

Следите за своим поведением и тоном голоса. Разговаривая со своим супругом, мы можем играть одну из трех ролей: родителя, взрослого или ребенка. Не разговаривайте со своим супругом, как родитель, наказывающий ребенка за плохое поведение. Супруги должны всегда говорить друг с другом на равных, как взрослый со взрослым. Даже если ваш супруг разговаривает с вами, как родитель, вам не обязательно выполнять роль ребенка. Вы все равно можете отвечать как взрослый.

Мужья и жены в высокоэффективных браках должны чувствовать себя свободно, обсуждая все, что их беспокоит, но это никогда не должно принимать форму прямого нападения. Более того, вы можете попытаться указать на ошибки супруга только тогда, когда заслужили это право. Вначале вы должны продемонстрировать свое неизменное уважение к нему как личности. Поскольку даже конструктивная критика действует разрушительно на самооценку, «советы» супругу можно преподносить только в атмосфере любви

и оброжелательности, памятуя, что у него также могут быть некоторые претензии по отношению к вам.

КАК НАУЧИТЬСЯ ПРИНИМАТЬ?

Следующие рекомендации помогут вам уравновесить свое восприятие того, что необходимо принять, а что изменить в ваших отношениях.

1 Отделите поступок от человека, совершившего его.

Принимать не всегда означает «одобрять». Некоторые поступки и привычки, такие как алкоголизм, курение, азартные игры, сквернословие, лень, нечестность, вульгарность, всегда будут неприемлемыми. Но даже неприемлемое поведение и ситуацию можно рассматривать без открытой враждебности. Мы должны попытаться воспринимать неприемлемые поступки и особенности характера так же, как их воспринимает Бог. Он ненавидит грех в нас, но любит нас, грешников, безграничной вечной любовью. Мы можем стремиться выработать в себе такое Богоподобное качество.

2 Рассматривайте личные особенности супруга как дополняющие ваши собственные.

Одна из наибольших ошибок – попытаться воссоздать супруга по собственному образу. Вам никогда не удастся подобный эксперимент, вместо этого вы настроите супруга против себя. Но если вы воспринимаете различия между вами как взаимодополняющие друг друга, это сгладит острые углы. Если вы смотрите на супруга как на человека, которого невозможно принять и который обладает массой отрицательных качеств, возможно, вы так никогда и не увидите изобилие присущих ему положительных особенностей просто потому, что не ищите их. Если же решите изменить перспективу и замечать в супруге только все наилучшее, ваши отношения улучшатся.

3 Произносите вслух слова принятия.

Большинство из нас считает, что принятие – это такое отношение, которое невозможно выразить словами. Поскольку вы любите своего супруга, то склонны

считать: он и так знает и понимает, что вы принимаете его. Однако принятие необходимо озвучивать. Говорите своему супругу, что принимаете и любите его таким, какой он есть. Назовите отдельные качества, которыми ваш супруг оправдал ваши надежды и мечты. Вербальная демонстрация принятия является необходимой составляющей повседневной жизни, когда все идет гладко и хорошо, но она тем более необходима, когда ваш супруг причиняет вам огорчения. Со временем вы увидите: чем больше вы выражаете принятие вслух, тем увереннее приближаетесь к полному принятию.

«Способность посмеяться над собой вместе со своим супругом поможет снять напряжение в браке больше, чем что-либо другое.»

4 Привносите юмор в раздражающие ситуации.

Это может показаться нелепым при обсуждении такой серьезной темы, как принятие. Но важность и уместность юмора, когда вы пытаетесь преодолеть раздражающие вас недостатки, невозможно переоценить. Способность посмеяться над собой вместе со своим супругом поможет снять напряжение в браке больше, чем что-либо другое. Смех – это чудесное тонизирующее средство для разрешения проблем. Он уменьшает боль и смягчает раздражение.

5 Вспомните первые романтические чувства, которые вы питали друг к другу.

Ежедневные неприятности и досада иногда заставляют нас потерять из виду то, как мы смотрели друг на друга до брака. Вот почему так важно вспоминать первоначальные чувства, которые мы питали друг к другу в период свиданий. Без сомнения, те чувства были усилены и преувеличены влюбленностью и страстью; тем не менее, они содержали стержень эмоциональной истины и любви.

Чтобы возродить это чувство опять, запланируйте вечер у камина и посмотрите старые фотографии, послушайте музыку,

которая так много значила для вас тогда, или посетите то место, где вы встречались. Воспоминания обо всем этом помогут вам возродить тайну, эмоции и радость, которые вы испытывали, когда впервые открывали для себя друг друга.

6 Избавьтесь от собственных плохих привычек.

Обычно существует тенденция обращать внимание на недостатки наших супругов, вместо того чтобы согласиться, что и у нас могут быть некоторые недостатки, которые так же неприятны. Любой ваш поступок, вызывающий в вашем супруге неприятие, подвергает брак риску.

Исследования показывают, что мужчины менее склонны меняться, чем женщины. Вероятно, многие из них считают, что подобные перемены угрожают их мужественности. Однако женщины зачастую тоже видят в переменах угрозу их чувству идентичности. Но вместо того чтобы воспринимать перемену как угрозу, посмотрите на управление своими личными недостатками как на простой способ выражения заботы и любви. Если вы хотите жить спокойно и мирно со своим супругом, которого любите и хотите сделать счастливым, ради его чувств стоит пойти на некоторые компромиссы.

Разработайте план перемен в своем поведении. Каждый раз, меняя свою реакцию на ту или иную ситуацию, вы меняете саму ситуацию. Чтобы ваша новая модель поведения превратилась в устоявшуюся привычку, ее необходимо последовательно практиковать в течение 21-45 дней. Конструктивные перемены в одном человеке обычно открывают путь для конструктивных перемен в другом.

Помните три простые истины:

- мы не можем никого изменить посредством прямых действий;
- мы можем изменить только самих себя;
- когда мы меняемся сами, окружающие обычно меняются в ответ.

Иногда возникают такие печальные ситуации, в которых принятие является действительно нелегкой задачей. Однако нет ничего прекраснее взаимоотношений любви, когда каждый приспосабливается и принимает друг друга таким, какой он есть.

Автор: Нэнси ван Пелт, семейный консультант

Автор: Алексей Хацинский

СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ И ДОЛГОЛЕТИЯ

В вопросах здоровья важно постоянно практиковать известные принципы: сбалансированное питание, достаточная физическая активность, полноценный отдых, использование воды и солнечного света, правильное дыхание, отказ от вредных привычек, гармоничные отношения с окружающими и доверие Богу. В данной книге содержится 365 советов врача по сохранению здоровья на каждый день.

По вопросам приобретения книги обращайтесь по телефону:

 www.lifesource.com.ua

 (044) 425-69-06



ЧЕМ ПОЛЕЗНА КЛЕТЧАТКА?

Клетчатку (растительные волокна) долгое время считали бесполезной и ненужной. Самым основным считалось накормить людей калориями, белками, жирами. Для этого продукты подвергали рафинации – отделению балластных веществ и концентрации основных. Но времена меняются...



Первым приверженцем клетчатки, заявившем о ее необычайной важности в питании человека, был доктор Дэнис Беркитт (в честь него названо заболевание лимфома Беркитта). Большую часть жизни он был хирургом-миссионером в Африке. Он видел связь между степенью риска развития ряда заболеваний и потреблением клетчатки, поэтому рьяно ратовал за увеличение ее потребления американцами.

Клетчатка не переваривается и не усваивается в нашем организме, она выводится из него практически в малоизмененном виде. Состоит она в основном из неперевариваемых углеводов, которые составляют основу всех растительных продуктов.

В продуктах животного происхождения клетчатки нет. В разных растительных продуктах ее количество может отличаться. Например, во фруктах и овощах в 1 порции (0,5 стакана) в среднем содержится около 1 г клетчатки, в зеленых листовых овощах – около 6 г на 0,5 стакана, в готовых бобовых – около 8 г на порцию, а в зерновых – около 2,4 г на 30 г готового продукта.

Клетчатку делят на растворимую и нерастворимую. Растворимая клетчатка при приготовлении продукта делает его вязким, скользким (вспомните овсянку или вареную фасоль). Нерастворимая же клетчатка сохраняет свою форму и практически не меняется при приготовлении и не меняет консистенцию конечного продукта. В некоторых растительных продуктах больше одного или другого вида клетчатки, но оба они обязательно представлены во всех растениях.

РАСТВОРИМАЯ КЛЕТЧАТКА

Этот вид клетчатки помогает снижать уровень холестерина и сахара в крови. В кишечнике, обволакивая слизистую оболочку изнутри, она создает физический барьер для усвоения этих веществ. Данное свойство часто используют врачи с целью уменьшить показатели сахара в крови больных диабетом.

Перед едой за 15 мин им дают выпить разведенную в воде растворимую клетчатку (метилцеллюлоза, гуаровая смола и семена чиа – по 1 ч. л. каждого) с небольшим количеством сахара, чтобы просигнализировать мозгу о поступлении глюкозы и притупить аппетит. За 15 мин эта клетчатка

начинает набухать в желудке и заполняет определенный его объем. Начинать еду таким пациентам рекомендуют с салата (овощного или фруктового), а салат – это в основном клетчатка, вприкуску с 1 куском цельного зернового хлеба, в котором содержится хотя бы 4 г клетчатки, а затем им разрешают есть все, что они захотят.

За счет такого трюка с клетчаткой удается лучше контролировать показатели сахара в крови пациентов и снижать массу тела. Самыми лучшими вариантами клетчатки для снижения сахара в крови считаются гуаровая смола, пектин и клетчатка молотых семян подорожника, отруби пшеницы. Употребляйте растительные продукты – и вы получите эти полезные виды клетчатки.

НЕРАСТВОРИМАЯ КЛЕТЧАТКА

Она нерастворима в воде и плавает на ее поверхности, хрустящая, упругая, имеет грубую текстуру. Придает объем и рыхлость калу и помогает избежать запоров. Хорошими источниками нерастворимой клетчатки являются морковь, яблоки и сельдерей.

Когда вы употребляете некоторые продукты, например, такие как сельдерей, вы видите волокна, из которых они состоят. Да, это клетчатка, но совершенно необязательно употреблять именно столь волокнистые на вид продукты. Она содержится и в менее волокнистых аналогах.

Продукты	Растворимая клетчатка, г	Нерастворимая клетчатка, г
Яблоки, 100 г	0,9	2,0
Овсяные хлопья, вареные, ½ стакана	0,9	1,1
Брокколи, 100 г	1,3	1,4
Хлеб цельный, 100 г	1,4	0,3
Фасоль коричневая, вареная, ½ стакана	1,6	4,9

Сколько клетчатки мы потребляем?

Половина населения США – западный тип питания	10 г/день или меньше
Средний невегетарианец	15 г/день
Рекомендовано	20-25 г/день
Лакто-ово-вегетарианец	20-25 г/день
Веганец	25-50 г/день

Еще доктор Беркитт в начале 1980-х годов говорил о прямом влиянии потребления клетчатки на развитие геморроя, запоров, варикозного расширения вен нижних конечностей, диафрагмальных грыж и дивертикулеза кишечника. Сегодня медики знают, что достаточное потребление клетчатки снижает риск развития рака толстой кишки за счет разбавления концентрации содержащихся в кале токсических веществ и сокращения времени транзита каловых масс по кишечнику.

ПИЩЕВАРЕНИЕ

Растворимая клетчатка помогает снизить показатели холестерина в крови. Кишечные бактерии при расщеплении клетчатки используют специфические ферменты, которых человек произвести не может. В результате бактериального расщепления клетчатки образуются пропионаты – короткоцепочечные жирные кислоты. Они всасываются в кровь, идут в печень и подавляют производство холестерина в печени, а в мозге подавляют аппетит.

В клетках нашего организма ежедневно производится большое количество свободных радикалов, которые способны повреждать белки и ДНК клеток, а также поддерживать хроническое воспаление в тканях организма. Для избавления от них организм использует коэнзим Q-10, который

содержится в митохондриях клеток и связывает свободные радикалы, нейтрализуя их активность. В процессе нейтритализации принимает участие также витамин С как донатор электронов, которых не хватает свободному радикалу, чтобы стать стабильным и безвредным. Дальше эти радикалы перемещаются к стенке клеток, где передаются биофлавоноидам (биофлавоноиды – группа водорастворимых веществ растительного происхождения), а те в свою очередь передают их глутатиону, циркулирующему в крови, и далее через стенку кишечника они попадают в каловые массы. Клетчатка, которая содержится в кале, собирает все эти свободные радикалы и помогает их эффективно вывести.

МИКРОФЛОРА

Суммарно все бактерии, живущие в нашем толстом кишечнике, называются микробиотой. Состав



микробиоты зависит от того, какую пищу мы едим. Употребляя много клетчатки, мы способствуем размножению микроорганизмов, питающихся клетчаткой. Употребляя много белков, мы стимулируем размножение бактерий, которые питаются продуктами гниения белка, и т. д. От состава микробиоты зависит активность нашей иммунной системы и наша склонность к болезням.

Заселение нашего кишечника бактериями происходит при рождении. Естественные роды позволяют заселить кишечник ребенка более здоровой микрофлорой, в отличие от детей, рожденных путем кесарева сечения. На протяжении жизни состав нашей микрофлоры меняется. У младенцев на грудном вскармливании в кишечнике преобладают более полезные бактерии, в отличие от младенцев на искусственном вскармливании. Последние становятся от этого более склонны к развитию ожирения и диабета. С введением прикорма в рацион младенца растет число менее полезных бактерий. Чем старше мы становимся и чем менее здоровым можно назвать наше питание, тем больше мы заселяемся болезнетворными бактериями. Если мы часто используем антибиотики, мы тем самым также нарушаем состав микрофлоры.

Интересно, что сегодня существует практика пересадки микрофлоры от донора к реципиенту, страдающему

ожирением, аутоиммунными заболеваниями и не только. У больного человека буквально убивают всю родную микрофлору кишечника, промывают его и с помощью колоноскопа вводят микрофлору, отмытую из кала здорового донора. Но эта практика пока не столь распространена, хотя показала свою эффективность в лечении ожирения, болезни Крона и других аутоиммунных заболеваний.

Здоровое питание с обилием фруктов и овощей, зерновых, бобовых помогает размножить в кишечнике бактерию *Akkermansia muciniphila* и кишечную палочку, которые защищают нас от заболеваний, связанных с метаболическим синдромом. Возвращение же к обычной традиционной диете по западному типу достаточно быстро меняет микрофлору не в лучшую сторону. Это хорошая новость для тех, кто надеется помочь себе изменением образа питания.

Итак, как видите, клетчатка крайне важна для здоровья всего организма. Ее преимущество перед лекарствами – в экономической доступности, отсутствии побочных эффектов, множестве положительных эффектов, вкуснейшей упаковке и эстетическом удовольствии. Наслаждайтесь и будьте здоровы!

Автор: Джордж Гатри, доктор медицины, диabetолог, диетолог

ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ

- ✓ Чтобы получить действительно вкусное блюдо, рекомендуется закладывать овощи в бульон в определенной последовательности. Например, картофель необходимо опустить в воду за 30 минут до готовности блюда, капусту – за 20 минут, а предварительно потушенную свеклу – за 15 минут.
- ✓ Необходимо помнить, что позеленевший картофель, так же как и старый, нельзя использовать для приготовления пищи. В зеленых клубнях картофеля под действием солнечных лучей образуется большое количество ядовитых веществ.
- ✓ Картофель не терпит низких температур и быстро подмораживается. При варке такой картофель темнеет и его качество снижается. Поэтому его необходимо хранить при температуре +5-7 °С.
- ✓ Чтобы быстрее сварить фасоль, не следует варить ее в большом количестве воды. Чем больше воды, тем дольше варится фасоль.
- ✓ Чтобы очищенные яблоки не потемнели, надо опустить их в слегка подсоленную холодную воду.
- ✓ Если в воду до закладки макарон добавить растительное масло, они не будут слипаться. А если подавать макароны на подогретых тарелках, они дольше будут горячими.



ФАРШИРОВАННЫЙ ПЕРЕЦ

Ингредиенты:

- 8-12 шт. сладкого болгарского перца
- 1,5 стакана длинного белого или бурого риса
- 1 стакан воды
- 2 стакана томатного сока
- 5 шт. средних томатов
- 8 ст. л. растительного масла
- 2 мелкие луковички
- 1 морковь
- 1 корень петрушки (желательно)
- 1 стакан вареных грибов
- 1 стакан соевого фарша
- зелень петрушки, укропа, сельдерея
- соль по вкусу



Приготовление

Перец помыть, срезать верхушки и вынуть семена. Лук нарезать кубиками и вместе с тертой морковью потушить в собственном соку до испарения жидкости. Влить масло, добавить тертый корень петрушки, нарезанные кубиками помидоры и тушить, не допуская подгорания. Добавить рис, постоянно помешивая до тех пор, пока он не начнет набухать, снять с огня. Положить зелень, соль и добавить соевый фарш. Грибы пропустить через мясорубку или мелко нарезать, добавить в фарш. Наполнить стручки перца фаршем. Уложить в неглубокую кастрюлю. Развести томатный сок равным количеством воды или соевой сметаной. Залить перец и тушить 40 минут от момента закипания. По желанию кастрюлю с перцем можно укутать в плотную бумагу, затем – в полотенце и дать постоять 3-5 часов. Подавать перец горячим, полив соусом, в котором он тушился, или соевой сметаной.

• РЕЦЕПТЫ •

БУЛОЧКИ С МАКОМ

Ингредиенты:

Тесто:

- 370 мл теплой воды
- 30 г дрожжей
- 100 г сахара
- 125 мл нерафинированного растительного масла
- ½ ст. л. соли
- 650 г муки 1 сорта
- 3 ст. л. пшеничных отрубей

Начинка:

- 200 г сухого мака
- 150 г изюма
- 100 г орехов
- 50 г сахара

Приготовление

Мак перемолоть в кофемолке и запарить кипятком. Остудить. Добавить промытый изюм, орехи и сахар, по желанию – немного натуральной ванили. Развести дрожжи в воде. Сделать опару, добавив 2 ст. л. сахара и 3 ст. л. муки. Дать постоять 30 минут. Затем добавить соль, масло, муку и отруби. Замесить мягкое тесто. Оставить еще на 30 минут. Затем разделить тесто на 20 равных частей. Раскатать каждую и на центр положить по 1 ст. л. начинки. Защипнуть края, уложить на посыпанный отрубями или смазанный растительным маслом противень. Дать постоять 10 минут. Выпекать в разогретой до 200 °С духовке до золотистого цвета.

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
семейной службы 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 Джердж

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 со-
кращать тексты.
Авторские оригиналы
не рецензируются и не воз-
вращаются. Объявления,
реклама и письма читателей
печатаются на языке оригина-
ла. Ответственность за содер-
жание статей несет автор.

Узнай больше на:

www.lifesource.com.ua

**Контактные данные
распространителя:**

ПЯТЬ ПОЖЕЛАНИЙ К НОВОМУ ГОДУ

Новый год – время ставить новые цели. Цель Божья, намеренная для нас, заключается в том, чтобы мы постоянно делали успехи в познании и приобретении добрых качеств души. Мы можем каждый день достигать все большего совершенства христианского характера.

ХРАНИТЕ СВОИ МЫСЛИ В ЧИСТОТЕ

Единственная защита каждой души – в правильном мышлении. Чистые мысли имеют облагораживающую силу. Человек таков, «каковы мысли в душе его» (Притч. 23:7). Из множества мыслей складывается незаписанная история целого дня. И все они связаны с формированием нашего характера. За мыслями нужно строго следить, потому что даже одна неправильная мысль оставляет глубокий след в нашей душе. Если же все мысли чисты и святы, то и мы, лелея их, становимся лучше. Благодаря им наш духовный пульс начинает работать быстрее и укрепляется сила для совершения добра. И как одна капля дождя, орошая землю, приготавливает путь для другой капли, так и одна добрая мысль приготавливает путь другой доброй мысли.

НАХОДИТЕ ВРЕМЯ ДЛЯ РАЗМЫШЛЕНИЙ И МОЛИТВЫ

Ищите духовное подкрепление в молитве и размышлениях. Молитва и вера совершают то, чего никакая земная сила не может сделать. Только очень редко мы оказываемся два раза в совершенно одинаковых условиях. Мы постоянно проходим по новым местам и встречаемся с новыми испытаниями, при которых не можем найти достаточно руководства в переживаниях прошлого. Поэтому мы должны постоянно получать свет от Бога.

В какие бы отношения вы ни вступали – будь то деловые связи, или дружеские отношения в часы досуга, или же семейные узы, заключенные на всю жизнь, – во всякие отношения вступайте с искренней, смиренной молитвой.

Таким образом вы покажете, что оказываете честь Богу, – и Бог почитит вас. Молитесь, когда впадаете в малодушие. Когда вы унываете, не говорите об этом с людьми; не омрачайте жизненного пути других, но скажите все Иисусу. Простирайте руки с мольбой о помощи. Просите о смирении, о мудрости, о мужестве; просите умножить в вас веру, чтобы вы могли видеть свет во свете Божьем и радоваться в Его любви.

ХОРОШО ОТЗЫВАЙТЕСЬ О ДРУГИХ ЛЮДЯХ

Развивайте в себе привычку хорошо отзываться о других. Останавливайтесь на хороших качествах тех, с кем вы общаетесь, и замечайте у них как можно меньше недостатков и ошибок. Когда вам хочется пожаловаться на то, что кто-то сказал или сделал, – похвалите что-нибудь в жизни или в характере этого человека. Упражняйтесь в выражении благодарности. Славьте Бога за Его чудесную любовь, выраженную в том, что Он отдал Христа на смерть ради нас. Бог призывает нас размышлять о Его милости и непревзойденной любви, чтобы мы преисполнились хвалой.

НЕ ЗАОСТРЯЙТЕ ВНИМАНИЕ НА ЧУЖИХ ОШИБКАХ

Не позволяйте себе жить на отбросах чужих ошибок или недостатков. Осуждение приносит двойное проклятие, которое падает на говорящего более тяжело, чем на слышащего. Кто сеет семена разногласия и ссор, тот пожинает в собственной душе смертельные плоды. Сам акт искания погрешностей у других развивает грехи у того, кто их ищет. Останавливаясь на ошибках других, мы преобразуемся в тот

же образ. Но взирая на Иисуса, мы изменяемся в Его образ. Размышляя о высоких идеалах, которые Он наметил для нас, мы сами поднимаемся выше, в чистую и святую атмосферу, в самое присутствие Божие. И если мы пребываем там, то от нас будет исходить свет, который озарит всех, с кем мы приходим в соприкосновение.

НЕ ПОЛАГАЙТЕСЬ НА СЕБЯ

Меньше полагайтесь на то, что вы сами можете сделать, и больше – на то, что Господь может сделать для вас и через вас. Подчините Ему свою волю и свой путь. Не делайте никаких оговорок, не идите ни на какие компромиссы с собственным «я». Свое понимание, свою волю и свои чувства подчините руководству Слова Божьего.

Если мы смиренны и сокрушены духом, то находимся в таком состоянии, в котором Бог может и хочет открыться нам. Господь Иисус точно знает, в чем Его дети нуждаются, сколько Божественной силы мы можем использовать для блага человечества; и Он даст нам все, что может послужить благословением для других и возвысить наши собственные души.

Каковы бы ни были ошибки и неудачи прошлого, с помощью Божьей мы можем подняться выше их. Вместе с апостолом Павлом скажите сегодня: «Забывая заднее и простираясь вперед, стремлюсь к цели, к почести вышнего звания Божия во Христе Иисусе... Все могу в укрепляющем меня Иисусе Христе» (Филп. 3:13, 14; 4:13).

Автор: Эллен Уайт

Пансионат «Наш Дом»

предлагает восстановить здоровье и улучшить свой образ жизни с помощью здорового питания, правильного распорядка дня, оздоровительных процедур, образовательных лекций, благоприятной атмосферы и дружеского общения.

Адрес: с. Новые Обиходы,
Немировский р-н,
Винницкая обл.

www.ourhome.vin.ua
e-mail: ourhome@online.ua

Заезды: 25.12-04.01, 08.01-18.01,
22.01-01.02, 05.02-15.02

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