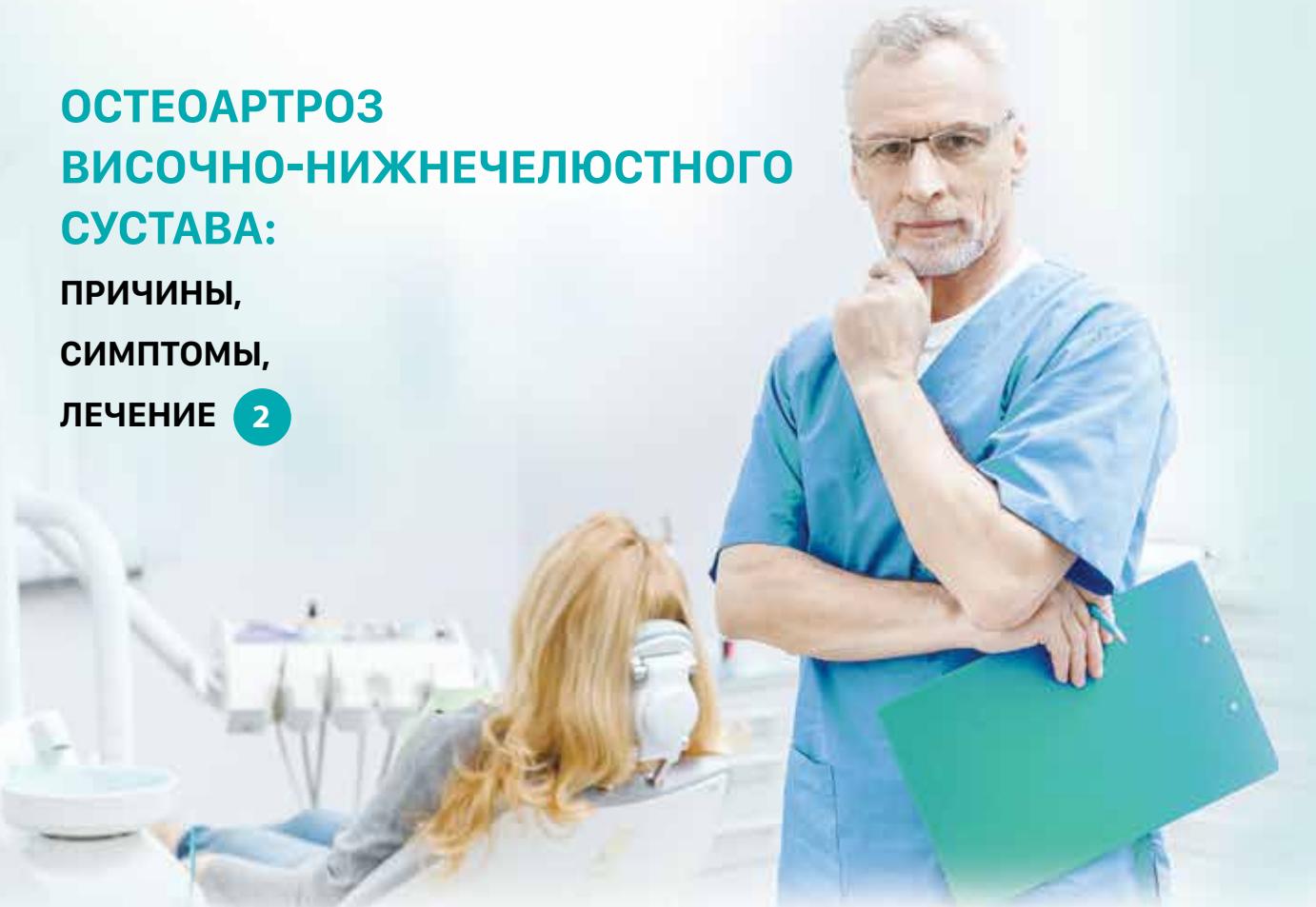


Здоровье – первое богатство, счастливое супружество – второе.

МОЯ ЗДОРОВАЯ СЕМЬЯ

№ 2 (109) 2018

**ОСТЕОАРТРОЗ
ВИСОЧНО-НИЖНЕЧЕЛЮСТНОГО
СУСТАВА:
ПРИЧИНЫ,
СИМПТОМЫ,
ЛЕЧЕНИЕ 2**



ГЛИКОТОКСИНЫ: МУСОР ВНУТРИ НАШЕГО ТЕЛА

В результате взаимодействия сахаров с белками или жирами образуются гликотоксины, которые засоряют клетку и перестраивают всю ее работу. Как эти вещества влияют на организм в целом?

6



ЖИЗНЬ ПОСЛЕ РАЗВОДА

Говорят, развод – это эмоциональная операция, сделанная без анестезии. Как оправиться после такой операции, нейтрализовать все болезненные воспоминания и начать новый жизненный путь?

12



ОСТОРОЖНО: КСЕНОБИОТИКИ!

Пищевые добавки и консерванты сегодня активно используются производителями продуктов питания, но многие из них являются ксенобиотиками. Чем они опасны для человека?

14

ОСТЕОАРТРОЗ

ВИСОЧНО-НИЖНЕЧЕЛЮСТНОГО СУСТАВА: ПРИЧИНЫ, СИМПТОМЫ, ЛЕЧЕНИЕ

Остеоартроз височно-нижнечелюстного сустава (ВНЧС) – заболевание жевательной системы, которое, по статистике, встречается у 55% людей старше 51 года и 92% – старше 70 лет. Что делать, если появились неприятные ощущения, боли, хруст в ВНЧС?



Жевательная система состоит из жевательных мышц, ВНЧС и зубов. При нормальном функционировании жевательной системы жевательные мышцы работают согласованно и слаженно, с максимальной производительностью и минимальными затратами энергии, и мы не испытываем никакого дискомфорта при движении. Это позволяет нижней челюсти выполнить около 1800 движений в день.

Когда нарушается гармония взаимодействия системы суставы–зубы–мышцы, возможно развитие таких проблем со здоровьем, как головные боли, шум в голове, заложенность ушей, боли в ушах, сухость во рту, жжение языка. Также часто встречаются боли в ВНЧС, щелканье, ограничение движений при открывании рта, вывихи и даже разрушение суставов.

СТРОЕНИЕ И ФУНКЦИОНИРОВАНИЕ ВНЧС

ВНЧС – уникальная часть человеческого организма, имеющая индивидуальные для каждого человека параметры, зависящие от условий развития во внутриутробный период, унаследованных черт, особенностей роста временных и постоянных зубов, пищевых привычек

и множества других факторов. Развитие сустава начинается на 12-й неделе внутриутробного развития.

ВНЧС – парный шарнирный сустав, который соединяет нижнюю челюсть и основание черепа. Нижняя челюсть состоит из тела (основы, на которой располагаются зубы) и ветвей, на одной из которых располагается (7) головка нижней челюсти эллипсовидной формы – костное утолщение в нижнечелюстной ямке височной кости. Нижнечелюстная головка и ямка разделены между собой (3) внутрисуставным диском (волокнистая хрящевая «подушка», разделяющая сустав на две половины) и герметично закрыты (5) суставной капсулой (см. схему).

Внутрисуставной диск обладает гибкостью, позволяющей амортизировать движения в суставе и предупредить распространение «ударной волны» на близлежащие структуры, а также подвижностью – при опускании нижней челюсти диск скользит по поверхности суставной впадины, создавая своего рода подвижную суставную впадину для головки, обеспечивая плавность перемещения последней.

Благодаря жевательным мышцам и связкам такое устройство сустава позволяет нижней челюсти совершать вертикальные движения (при открывании и закрывании рта), смещаться в горизонтальной плоскости (движения нижней челюсти

влево и вправо по отношению к верхней), благодаря чему человек может пережевывать пищу и произносить звуки.

ПРИЧИНЫ РАЗВИТИЯ БОЛЕЗНИ

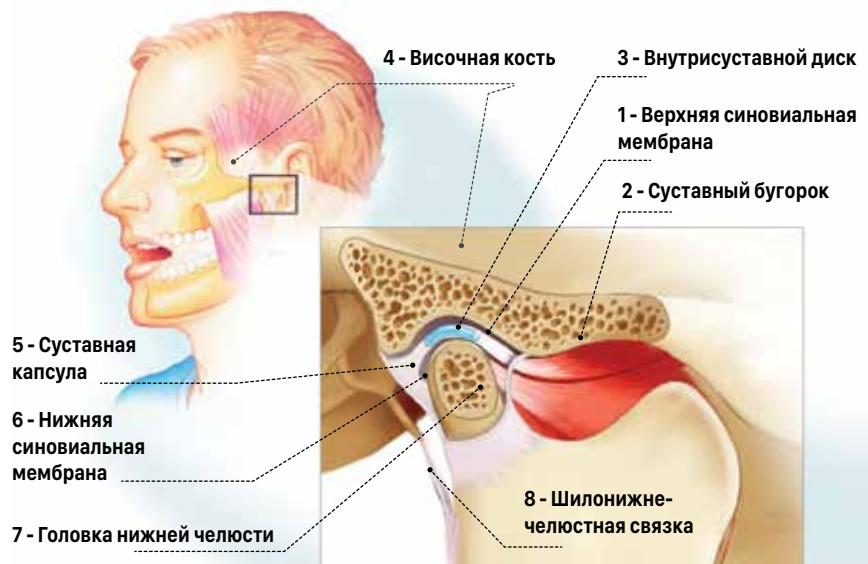
Артроз ВНЧС – болезнь, при которой межсуставной хрящ подвергается истончению, уплотнению и разрушению, теряет способность к выполнению своих функций.

Главные причины, из-за которых патология стала настолько распространенной:

- отсутствие физических упражнений;
- несбалансированное или нерегулярное питание;
- невнимательное отношение к здоровью и отсутствие профилактических осмотров у врача;
- неблагоприятные экологические условия;
- снижение физической и психологической сопротивляемости организма;
- патологические изменения в жевательном аппарате, возникшие из-за неправильного прикуса, смещения зубов, неправильно поставленной пломбы или некачественного зубного протеза, отсутствия больших коренных зубов на нижней челюсти.

Заболевания сустава возникают тогда, когда его ткани испытывают повышенные нагрузки (потеря зубов, одностороннее жевание), а также если в суставе происходят изменения под влиянием заболеваний, например, ревматизма или в результате травм. Жевательная система обладает способностью приспособливаться к различным неблагоприятным обстоятельствам.

Например, при нарушении прикуса, если сомкнуть зубы, то головка нижней челюсти может смещаться назад и немного вниз. Вследствие этого суставная щель увеличивается и возникает излишняя нагрузка на суставные поверхности челюсти. Жевательные мышцы перестают функционировать правильным образом, нарушается питание хрящевой ткани. В результате хрящ становится менее эластичным, появляются небольшие трещинки. Со временем дегенеративные процессы переходят на костную часть суставных структур.



Эндокринные заболевания, болезни нервной системы, последствия стрессовых перегрузок могут способствовать возникновению неправильного метаболизма, который также может привести к развитию артоза.

Положение нижней челюсти и суставной головки ВНЧС зависит от скоординированной работы жевательных мышц. Эта функция сложна и многообразна и обусловлена работой поднимателей, выдвинутелей, опускательных мышц нижней челюсти, мышц шеи и глотки. В конечном итоге сила мышц направлена таким образом, что основная нагрузка при жевательных движениях приходится на зубные ряды и ткани, окружающие зубы, а оттуда по костным утолщениям – на крышу черепа. Сустав же в нормальных условиях не испытывает значительных нагрузок.

Нагрузка на сустав значительно увеличивается при потере жевательных зубов, неправильно установленных пломбах или протезах – как съемных, так и несъемных. Это ведет к появлению у соседних зубов наклона, их расшатыванию, выдвижению из лунок и повороту вокруг оси, а также к выдвижению из лунок зубов-антагонистов (расположенных напротив). В таком случае мышцам становится все сложнее адаптироваться и находить обходной путь для достижения максимального смыкания зубов. Такая сложная адаптация приводит к избыточной мышечной деятельности, окончательному перенапряжению мышц, их усталости и скованности, в них формируются триггерные участки, вызывающие боли как в самих мышцах, так и отраженные головные боли.

Также, например, при бруксизме, проявляющемся скрежетанием зубами во время сна и приводящем к патологической стираемости зубов, снижается межальвеолярная высота и деформируются жевательные поверхности зубного ряда. Травмы (удар в челюсть, повреждения, связанные с длительным и широким открытием рта при лечении у стоматолога), вывихи нижней челюсти, воспаления и даже стресс также способны в итоге запустить развитие остеоартроза.

В результате длительной перегрузки хрящ, покрывающий суставную поверхность головки нижней челюсти, подвергается разрушению, местами исчезает; в разрушительный процесс вовлекается внутрисуставной диск, вплоть до его разрыва; головка нижней челюсти деформируется – становится крючковидной или булавовидной. У человека возникают болезненные ощущения и вследствие этого ограничиваются жевательные движения.

СИМПТОМЫ

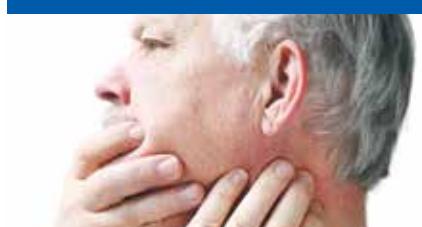
Люди, страдающие остеоартрозом, предъявляют разнообразные жалобы.

Одни отмечают постоянную ноющую, тупую боль, усиливающуюся при нагрузке на сустав. Другие предъявляют жалобы лишь на появление шумов, хруста и щелканья. Некоторые больные жалуются на тугоподвижность сустава по утрам, ограничение открывания рта, смещение нижней челюсти в сторону. Могут быть жалобы на разжевывание пищи лишь на одной стороне, так как жевание на противоположной вызывает боль и неудобство.

Когда в суставе возникают выраженные дистрофические процессы, врач может диагностировать артоз по следующим четырем признакам:

- Асимметричность линий лица, которую можно определить при визуальном осмотре. При артозе нижняя челюсть смещается в сторону воспаленного сустава.

- Ограниченные движения челюстью. На начальной стадии болезни эти ограничения незаметны, но становятся очень выражены при сильной деформации (иногда бывает трудно приоткрыть рот даже на 1 см).



«Нагрузка на сустав значительно увеличивается при потере жевательных зубов, неправильно установленных пломбах или протезах.»

- Присоединение к воспалительному процессу околосуставных тканей, из-за чего патологически изменяется нервная проводимость лица на стороне пораженного артозом сустава: больные жалуются на онемение губ и щек, головную или зубную боль, шум в ушах.

- При прощупывании суставной области врач может выявить болезненные уплотнения, которые появляются из-за изменений в связках или сухожилиях, образующих сустав.

ЛЕЧЕНИЕ

Остеоартроз может быть как одно-, так и двусторонним. При лечении важно устраниć факторы, вызывающие перегрузку элементов сустава. При необходимости врач может назначить дополнительные исследования, как, например, рентгенографию или томографию. Обзорная рентгенография выявляет грубые изменения, а наиболее ранние изменения обнаруживаются лишь на томограммах. Учитывая всю

картина заболевания, можно назначить соответствующее лечение.

В зависимости от серьезности деформации нижнечелюстного сустава применяются следующие способы терапии:

- Зубное протезирование или выборочная шлифовка естественных зубов. Могут применяться небные пластинки, которые максимально приближают прикус к правильному, – благодаря им можно уменьшить дистрофические процессы в суставе. Нельзя годами оставлять без внимания пусть и незаметные постороннему взгляду «дырки» на месте удаленных зубов: соседние будут постепенно смещаться, наклоняясь в сторону отсутствующего зуба, и нарушать таким образом строение и правильное функционирование челюстей. Пломбы или протезы, не повторяющие анатомический рельеф естественных зубов, коронки, имеющие повреждения, необходимо заменить.

- Физиотерапия применяется как самостоятельный метод лечения, так и в комплексе с другими. Например, электрофорез с калий йодидом, парафин, грязевые ванны, озокерит, инфракрасное облучение. Сильный эффект оказывает сочетание электрофореза с массажем и парафинотерапией.

- Полезно использовать мышечную гимнастику по Рубинову (особенно при смещении нижней челюсти). Комбинирование гимнастики и массажа жевательных мышц поможет нормализовать кровообращение в них.

- Всем больным показано ограничение жевательной нагрузки на нижнюю челюсть, а именно исключение из рациона твердой пищи (орехов, карамели, яблок). Нельзя слишком широко открывать рот (например, при зевании, пении) или производить нижней челюстью движения с большой амплитудой.

- Также назначают диетическое питание с целью нормализации пуринового обмена и снижения кислотности мочи. Рекомендуют полностью исключить копченые и острые продукты, напитки с кофеином (чай и кофе), спиртное, шоколад. Важно уменьшить потребление рыбных и мясных бульонов, бобовых, грибов и других трудноусвояемых продуктов. Полезно употреблять овощи, фрукты, злаки, они богаты витаминами и клетчаткой, способствующими механическому очищению полости рта и укреплению тканей.

Регулярные физические нагрузки, полноценное питание, регулярное профилактическое посещение стоматолога в значительной мере снижают вероятность развития артоза нижней челюсти, улучшают качество жизни в пожилом возрасте и предупреждают неприятные последствия такой патологии.

Автор: Роман Вереденко, врач-стоматолог

МОБИЛЬНАЯ СВЯЗЬ: ОПАСНО ЛИ ОБЛУЧЕНИЕ?

Сотовая связь сегодня охватывает более двух миллиардов абонентов. Каждый третий человек на нашей планете пользуется мобильным телефоном. Несмотря на преимущества и удобства такой связи, нужно помнить об угрозе, которую она представляет для здоровья человека.



Дело в том, что мобильные телефоны излучают низкочастотные электромагнитные поля. Их действие на организм может привести к общему недомоганию, нарушению работы иммунной системы, изменениям в половой сфере у мужчин, ухудшению памяти, познавательных способностей и других функций мозга, поражению кожи, изменению красных кровяных телец и повышению артериального давления.

Чтобы уменьшить влияние облучения, воспользуйтесь следующими советами:

1 Используйте мобильный телефон только при необходимости, разговаривайте кратко. Научные исследования доказали, что чем дольше связь, тем выше риск биологических изменений в организме.

2 Чем дальше вы будете держать от себя мобильный телефон, тем меньше получите облучения. Поэтому пользуйтесь громкой связью, если ваш аппарат оснащен такой функцией.

3 Не держите телефон поблизости от головы во время сна. Работающий в режиме ожидания мобильный телефон способен сократить и расстроить самые важные фазы ночного отдыха – быстрый и медленный сон. Если же вы используете телефон в качестве будильника, положите его подальше от головы и переведите в режим «полета».

4 Уровень излучения повышается, когда устройство телефона ищет связь с базовой станцией. Это происходит во время езды в транспорте. Если вам предстоит длительная поездка и вы не ожидаете срочного звонка, выключите свой телефон. Доказано, что пользование мобильным телефоном внутри автомобиля может вызвать повышение облучения в 10 раз.

5 Не носите включеный мобильный телефон в карманах одежды. Внутренние органы, не защищенные костями и хрящами, такие как почки, кишечник, репродуктивные органы, особенно уязвимы к действию радиации. Согласно отчету, подготовленному для Европейского Союза, зафиксировано три случая скропостижной смерти от рака толстой кишки среди сотрудников отдела тайного надзора королевских констеблей Ольстера (Великобритания), которые достаточно долго носили рации на поясе.

6 Ограничьте использование мобильных устройств в период беременности. У женщин, которые целыми днями общаются по телефону, в 1,5 раза чаще случаются выкидыши. Поэтому во многих странах женщинам с момента установления факта беременности и в течение всего периода категорически запрещают пользоваться мобильными телефонами.

7 На время разговора лучше снять очки или использовать контактные линзы. В отчете научно-технологической службы Палаты общин Великобритании есть информация, согласно которой пользователи мобильных телефонов, носящие очки в металлической оправе, получают на 20 % больше облучения глаз и на 6,3 % – головы.

8 Большинство мобильных телефонов показывает уровень сигнала, на котором они работают в определенный момент. Обратите внимание на этот показатель. Если сигнал низкий, разговаривайте как можно короче, пока вы не будете в зоне, где сигнал сильнее. Помните, чем ниже уровень связи, тем больше облучение.

Сегодня в Украине люди привыкли использовать GSM-связь, но все более популярными становятся телефоны стандарта CDMA. Они считаются менее опасными, поскольку имеют более низкую пиковую мощность излучения и более высокие экологические характеристики.

Мобильная связь имеет определенные преимущества, но она не является полностью безопасной. Поэтому будьте осторожны и берегите свое здоровье.

Источник: Хаинский А. Секреты здоровья и долголетия. – К. : Дженеро життя, 2017. – 720 с. – С. 514-515.

СОЦИАЛЬНАЯ ПОДДЕРЖКА МОЖЕТ ПРЕДОТВРАТИТЬ РЕЦИДИВ РАКА

Результаты 8-летнего исследования, проведенного медицинским центром Университета Вандербильт и Шанхайским институтом профилактической медицины, были опубликованы в журнале «Клиническая онкология». Мейра Эпплин и ее коллеги обнаружили, что среди 2230 женщин, переживших рак молочной железы, те, которые набрали больше баллов по шкале социального благополучия и качества жизни, имели 48-процентное сокращение риска смерти от рака или рецидива рака. В частности, среди женщин, испытывавших высокую степень удовлетворенности своим браком и семьей, риск снижался на 43 %, а среди тех, кто имел благоприятные межличностные отношения, – на 35 %.

Социальное благополучие в течение первого года после поставленного диагноза рака

молочной железы является важным прогностическим фактором при определении возможности рецидива болезни или смерти от нее. Некоторые специалисты поддерживали концепцию разработки программы лечения рака молочной железы, основанной на сохранении и улучшении уровня социальной поддержки вскоре после установления диагноза с целью достижения более успешного результата лечения этой болезни.

Доказано, что искренняя забота, поддержка семьи, друзей и коллег оказывает положительное влияние на психическое благополучие. Существуют различные сети поддержки, помогающие справиться со стрессом в тяжелые периоды жизни, будь то тяжелый рабочий год, потеря близкого человека или хроническое заболевание.

Источник: Жизнь как праздник // Аллан Хэндисайдес и др. – Заокский: Источник жизни, 2016. – 224 с. – С. 208.

30-МИНУТНАЯ АКТИВНОСТЬ ПЯТЬ РАЗ В НЕДЕЛЮ ПРОДЛЕВАЕТ ЖИЗНЬ



Группа ученых из Университета Макмастера в Канаде установила, что 30-минутная физическая активность пять раз в неделю способна снизить риск развития сердечно-сосудистых и других заболеваний, а также увеличить продолжительность жизни.

В исследовании участвовали 130 тыс. человек из 17 стран мира. Все они прошли опрос, ответив, сколько времени в неделю уделяют физической активности. При этом за их состоянием следи-

ли в течение почти семи лет, учитывая уровень заболевания и смертности.

В итоге оказалось, что у людей, которые уделяют быстрой ходьбе более 750 минут в месяц, риск смерти был на 36 % ниже. При этом ученые отмечают, что помимо ходьбы можно также бегать, плавать, ходить на тренировки в спортзал и заниматься другими видами физической активности.

Источник: www.newscientist.co

«Если вам нужно взбодриться даже после хорошего сна, не полагайтесь на кофе или другие стимуляторы. Примите контрастный душ. В противоположность стимулирующим препаратам, он не берет у организма энергию взаимы. Ускоряя работу вашего сердца и увеличивая сердечный выброс крови, контрастный душ стимулирует кровообращение, улучшает функцию дыхания за счет увеличения глубины вдоха и емкости легких, а также повышает количество белых кровянных клеток, улучшая таким образом деятельность иммунной системы.»



ВНИМАНИЕ!
Эту процедуру не следует применять при заболеваниях сердца, высоком артериальном давлении, болезнях печени и почек.

В. Фостер. Новый старт, с. 123

ДЛИТЕЛЬНЫЙ ПРОСМОТР ТЕЛЕПЕРЕДАЧ УГНЕТАЕТ ТВОРЧЕСКОЕ МЫШЛЕНИЕ И ЗАТРУДНЯЕТ ОБУЧЕНИЕ ДЕТЕЙ



«ТАБЛЕТКА» ДЛЯ ИММУНИТЕТА: ТАК ЛИ ПОЛЕЗЕН ХОЛОДНЫЙ ДУШ?

Если жарким летним днем холодный душ может быть очень кстати, то с наступлением зимы эта идея перестает казаться такой уж хорошей. Но если не принимать во внимание погоду, то делает ли контрастный душ человека здоровее, как принято считать?

Новое исследование голландских ученых подтверждает: у людей, которые регулярно обливаются холодной водой, меньше шансов заболеть, чем у тех, кто ни за что не откажется от ванны с пеной. Впрочем, здесь есть ряд важных дополнений.

Исследование с участием более 3000 человек показало, что контрастный душ на самом деле не делает участников здоровыми и не спасает их от простуд и гриппа. Зато подобные практики, сообщает *Daily Mail*, помогают человеку эффективнее противостоять инфекции, а значит – даже во время болезни чувствовать себя лучше по сравнению со средними показателями.

Причина происходящего пока не ясна, но предыдущие эксперименты, проведенные на животных, позволяют предположить, что холодный душ способствует выработке бета-эндорфинов, способных облегчить боль. Также участники исследования говорили о том, что холодный и даже прохладный душ делает их более энергичными, а потому практиковать закаливание почти все они предпочитали в начале дня.

Участники другого исследования практиковали ежедневное 5-минутное плавание в прохладной морской воде (+8 °C) на протяжении двух недель в зимнее время, в результате чего

отмечали прилив бодрости, оптимизма и высокую устойчивость против болезней.

«Наши результаты показывают, что обливание холодной водой в течение как минимум 30 дней приводит к сокращению количества дней, проведенных на больничном», – заявляют авторы исследования в комментарии журнала *PLOS One*.

В ходе эксперимента добровольцев разделили на четыре группы, одна из которых всегда принимала теплый душ, а три другие начинали с теплой воды, завершая процедуру 30, 60 или 90 секундами воздействия холодной воды. Интересно, что по завершении исследования все участники, принимавшие холодный душ, сообщили об улучшении качества жизни. И почти две трети из них в течение следующих 60 дней продолжили обливания.

«Несмотря на то что подавляющее большинство участников говорили о различной степени дискомфорта в процессе, тот факт, что 91% участников сообщили о желании продолжать, а 64% – выполнили свое обещание, является, пожалуй, наиболее показательным моментом в отношении пользы контрастного душа для здоровья и самочувствия», – заключают представители *Academic Medical Centre* в Амстердаме.

Источник: informing.ru

Для того чтобы мозг мог полноценно анализировать информацию и развиваться, ему требуется определенное время. Процесс анализа осуществляется оптимально, когда информация поступает дозированно.

Читая книгу, рисуя или занимаясь другим полезным делом, ребенок может остановиться, сконцентрироваться и задуматься над полученной информацией. В этом случае его мыслительные способности будут развиваться лучше.

Быстрая смена кадров, которая характерна для большинства телепередач и фильмов, препятствует нормальному процессу мышления. Мозг за короткое время получает огромное количество информации, при этом восприятие притупляется, постепенно он становится пассивным и бездеятельным. Этот важный принцип работы нашего мозга подтвердил недавнее исследование сотрудников Университета Тохоку в Японии.

Ученые обследовали 276 детей и подростков в возрасте от 5 до 18 лет. Выяснилось, что чем больше дети смотрели телевизор, тем более значительные изменения происходили в их мозге.



Особенно заметными они были у смотрящих телевизор более четырех часов подряд. С помощью МРТ-сканирования было зафиксировано, что у таких детей увеличивался объем серого вещества во фронтополярной части мозга. По мнению ученых, этот факт указывает на низкий показатель верbalного интеллекта.

Вербальный интеллект – это способность анализировать речь, понимать и запоминать смысл слов. Детям, у которых фронтополярная кора отличается большими размерами, тяжелее понять значение слов, они, как правило, владеют меньшим словарным запасом. Для того чтобы мозг развивался normally, эта зона с возрастом должна постепенно уменьшаться в объеме.

Ранее эксперты обнаружили, что у детей с высоким уровнем интеллекта фронтополярная кора мозга источнена. Ученые сделали важный вывод: просмотр телевизора в течение продолжительного времени не требует от мозга мыслительной нагрузки, и это тормозит интеллектуальное развитие ребенка.

Источник: Хаинский А. Секреты здоровья и долголетия. – К.: Джерело життя, 2017. – 720 с. – С. 483-434.

ГЛИКОТОКСИНЫ: МУСОР ВНУТРИ НАШЕГО ТЕЛА

В процессе приготовления пищи нутриенты не остаются пассивными, а активно взаимодействуют между собой. Особое значение среди этих процессов имеет взаимодействие сахаров с белками или жирами, так называемое гликирование. В результате этого процесса образуются гликотоксины, которые засоряют клетку и перестраивают все ее работу.

Конечные продукты гликирования (КПГ), или гликотоксины, – это соединения белка или жира, спаянного с углеводами чаще всего под воздействием высоких температур. Они стимулируют развитие хронических неинфекционных болезней, таких как атеросклероз, сахарный диабет и болезнь Альцгеймера. Часть этих токсических веществ может образовываться внутри нас при повышении уровня сахара и жира в крови, но все же большую часть их мы получаем с пищей или сигаретным дымом. В организме практически все клетки подвержены губительному действию этих веществ.

К примеру, в сосудах КПГ вызывают отвердение сосудистой стенки за счет уплотнения коллагена и накопления в ней окисленных (за счет тех же КПГ) липопротеидов низкой плотности. На этом фоне у человека выше риск развития гипертонической болезни, инфаркта и инсульта. Кроме того, эти же вещества способствуют развитию воспалительных реакций в стенке сосудов, что ускоряет их поражение, спазм и развитие сердечно-сосудистых заболеваний (ССЗ).

Еще один яркий пример негативного влияния КПГ – воздействие на мозг. Предполагают, что с этими веществами связано развитие болезни Альцгеймера, при которой развивается слабоумие, утрачивается память и способность к самообслуживанию. Как это можно объяснить?

СТРУКТУРА ДНК

У каждого из нас есть около 5 триллионов километров спиралевидно скрученной ДНК. Для того чтобы организм поддерживал ее в таком упорядоченном виде, существуют специальные белки – **гистоны**, работающие подобно катушке для наматывания ниток ДНК. Ферменты (тоже по своей сути белки), называемые **сиртуины**, наматывают ДНК вокруг гистона и придают ей типичный скрученный вид. От того, скручена она или раскручена, насколько плотно ската, зависит активность генов ДНК. Таким образом, через влияние на ДНК сиртуины принимают участие в делении клеток и обмене веществ.



Сиртуины были открыты всего десятилетие назад, и это стало, по словам экспертов, наиболее многообещающим событием в биомедицине, так как именно они принимают участие в процессах активации и деактивации генов, восстановления повреждений ДНК, в процессе здорового старения и обеспечения долголетия. Похожие на сиртуины по структуре ферменты в организме животных и бактерий принимают участие в обеспечении клеточного старения. Такими же свойствами обладают и сиртуины. Как именно это происходит?

СТАРЕНИЕ КЛЕТОК

По мере старения организма ДНК повреждается все больше и больше и требует постоянной «заботы» сиртуинов; они технически не успевают все восстанавливать – и накапливаются поломки ДНК. Из-за того что для «заличивания» ДНК сиртуинам приходится перемещаться из одного места в другое, они не могут одновременно с перемещением достаточно эффективно контролировать активность генов. В результате без их

внимания остаются выключенные ими ранее ненужные или даже опасные гены, которые, как шаловливые дети, начинают активничать не без последствий для клетки – ускоряется разрушение клеток и нарастает скорость нашего старения. Когда активность сиртуинов с возрастом или по другим причинам снижается, процесс старения клеток ускоряется.

Аутопсия людей, страдающих болезнью Альцгеймера, показала, что потеря активности сиртуинов тесно связана с образованием амилоидных бляшек и нейрофибрillaryных клубков в тканях мозга, что указывает на развитие болезни Альцгеймера. Сиртуины активируют пути, которые защищают мозг от образования этих болезненстворных структур. По причине снижения активности сиртуинов ухудшается здоровье нервной системы. С помощью ряда препаратов и натуральных веществ (к примеру, ресвератрола) врачи пытаются повысить активность сиртуинов, хотя вначале следовало бы обратить внимание на факторы, угнетающие их активность, и устраниить их.

Как оказалось, активность сиртуинов подавляют гликотоксины нашей пищи. Избыточное накопление этих веществ в крови может привести к поражению клеток мозга и преждевременному снижению умственной активности. Если проверить уровень КПГ в моче, то пожилые люди с самыми высокими показателями этих веществ имеют наиболее выраженные показатели снижения когнитивной активности в последние 9 лет.

По мере старения наш мозг буквально «усыхает», уменьшаясь в объеме. В норме ежегодно мы теряем около 2% объема мозга. Интересно, что у некоторых людей атрофия мозга минимальна, а некоторые вообще не подвержены ей! Следовательно, этого можно избежать.

Австралийские ученые первыми проследили взаимосвязь между гликотоксинами и снижением активности головного мозга. Они доказали, что значительное снижение попадания этих веществ в организм человека может существенно улуч-

КПГ в белковой пище (с расчетом на 100 г белка, а не на массу продукта)*

Молоко обезжиренное	12
Йогурт нежирный	70
Молоко цельное	150
Яичный белок,варенный 10 минут	406
Овсянка	568
Лосось сырой	2953
Яйца цельные,вареные 10 минут	3421
Фасоль красная,вареная 1 час	3465
Куриная грудка,вареная 1 час	3611
Моцарелла	6797
Куриная грудка,тушеная 15 минут	18732
Арахисовое масло	28188
Миндаль поджаренный	29556
Твердый сыр американский	38562
Гамбургеры из ресторанов фаст-фуда	40633
Тофу тушеный	50980
Пицца тонкая хрустящая	56875
Сосиски копченые,поджаренные 5 минут	94794

*Адаптировано из Advanced Glycation End Products in Commonly Consumed Foods, J. Am. Diet. Assoc., 104, pp. 1267-1291, 2004.

шить показатели умственного здоровья населения.

Так как потеря активности сиртуинов и предотвратима, и обратима за счет снижения потребления гликотоксинов, то терапевтическая стратегия в коррекции питания может стать основной новой стратегией в борьбе с эпидемией болезни Альцгеймера.

ВРЕД ГЛИКОТОКСИНОВ

Наиболее богаты гликотоксинами следующие высоко-белковые продукты: мясо курицы, свинина, говядина, рыба, которые мы любим зажаривать или покупаем уже готовыми. Это объясняет, почему у людей, особо ими

АКРИЛАМИД – ЯД В ПИЩЕ

В 2002 г. шведские ученые сделали удивительное открытие. Во многих современных продуктах питания, начиная от хлеба и заканчивая картошкой фри, они обнаружили акриламид – вещество, которое вызывало рак у животных! Это вещество образуется в пище, когда ее естественная аминокислота аспарагин вступает в реакцию с естественным (фруктоза, сахароза, крахмал) или добавленным сахаром при высокой температуре: при запекании, жарении или приготовлении на открытом огне. Этую реакцию назвали реакция Мейларда. В результате нее конечное блюдо приобретает новый запах и привкус. Вспомните запах жареной картошки и свежего хлеба, они отличаются от таковых до приготовления. Кроме того, на поверхности продукта образуется коричневая, столь аппетитная хрустящая корочка, а еще – акриламид.

Формула проста:
аспарагин + сахара + вода +
высокая температура =
запах + цвет + акриламид

Наиболее богатыми акриламидом продуктами FDA признала... картофельные чипсы и картошку фри! Его содержат, правда, в разных количествах, печенье, шоколад, промышленно приготовленные сухие завтраки, кофе, поджаренный хлеб или тосты, и не только.

Вызывает ли акриламид развитие рака у человека? Пока по этому поводу ведутся дебаты. Тем не менее, Международное агентство исследования рака и другие подобные организации настаивают, что акриламид с высокой вероятностью может являться канцерогеном и для человека. Поэтому общая рекомендация – съедать его как можно меньше.

Один из путей снижения содержания акриламида в продуктах, используемого промышленностью в западных странах, – это добавление в них **аспарагиназы** – фермента, который разрушает аспарагин. Также добавляют кальций или другие добавки, а еще снижают температуру приготовления. Но эти меры не обеспечивают должной безопасности потребителю.

По причине того что ни производители, ни эксперты не могут в точности определить содержание акриламида в каждом конкретном продукте, нам для собственной безопасности пока придется руководствоваться только личны-

ми наблюдениями и общедоступными знаниями. Приводим несколько советов для снижения количества получаемого акриламида.

1 Жареная в масле картошка содержит максимум акриламида, а тушеная и запеченная будет содержать его меньше. Приготовленная в микроволновке или вареная – не содержит его вовсе. Если запекать крупными кусками, то площадь соприкосновения с высокими температурами будет меньше, и акриламид в основном будет ближе к поверхности кусков. Если вы все же настаиваете на жарке, то хотя бы не доводите продукт до получения коричневого цвета.

2 Поджаривание при высокой температуре миндalia превращает его аспарагин в акриламид. Слегка подсушенные в духовке орехи содержат его меньше, а сырые – не содержат его вовсе.

3 Приготовление тостов из хлеба золотистого, а не коричневого цвета поможет снизить содержание акриламида. Принцип прост: чем темнее – тем больше акриламида.

4 Храните картофель не в холодильнике, а в погребе, где прохладно и темно. Более низкие температуры превращают часть картофельного крахмала в сахар, что повышает образование акриламида при приготовлении.

«Наиболее богатыми акриламидом продуктами FDA признала... картофельные чипсы и картошку фри!»

5 Сливы содержат больше аспарагина, чем какие-либо другие фрукты. При высыпывании слив уровень акриламида снижается, а при приготовлении сока – возрастает.

Итак, как видите, жарение, приготовление на открытом огне и другие виды приготовления пищи при очень высоких температурах никак здоровыми не назовешь, хотя мы и любим больше блюда, приготовленные таким образом, а не паровые, к примеру. Зная об этом, будет разумно избегать вредных блюд или употреблять их как можно реже. Помните: быть здоровым – просто!

Автор: Татьяна Остапенко,
врач общей практики-семейной медицины



Автор: Дон Холл

ПРЕИМУЩЕСТВА ВЕГЕТАРИАНСТВА

Хотите узнать о том, как легко снизить артериальное давление, предотвратить заболевания сердца, прожить дольше и быть здоровым? Такой способ существует – это вегетарианское питание. Прочитав эту книгу, вы узнаете о том, как правильно перейти на вегетарианское питание, как проверить, получает ли ваш организм все необходимые питательные вещества, и как избежать крайностей в данных вопросах.

По вопросам приобретения книги обращайтесь по телефону:

 www.lifesource.com.ua

 0 800 30 20 20

8

УНІВЕРСАЛЬНИХ НАВИЧОК, ЯКІ ДОПОМОЖУТЬ ДІТЯМ УСПІШНО ПРОСУВАТИСЯ ПО ЖИТТЮ

Одне із завдань батьків, яке, крім них, ніхто не виконає, – це підготувати своїх дітей до життя в непередбачуваному світі: навчити їх адаптуватися до будь-якої ситуації, самостійно здобувати знання, справлятися зі змінами, бути готовими до всього, а не до чогось конкретного. Звичайно, для цього не існує «ідеальних прийомів», але в кожного є можливість експериментувати й шукати власні підходи.

Ось приближний перелік основних навичок, якими діти повинні оволодіти, щоб краще підготуватися до будь-якої ситуації в майбутньому. Ці вміння засновані на розумінні того, що світ, у якому ми вчимося, працюємо й живемо, ніколи не стоїть на місці й безперервно змінюється.

1 Уміння ставити запитання.

Найбільше ми хочемо від наших дітей, щоб вони могли вчитися самостійно – самі оволодівали певною системою знань. Адже якщо діти опанують відповідні навички, у нас не буде потреби постійно навчати їх, оскільки все те, що ім належить вивчити в майбутньому, вони зможуть засвоїти самостійно. І перший крок у процесі самонавчання – це вміння ставити правильні запитання. На щастя, діти роблять це природним чином, нам лише треба заохочувати їх. Звісно, тут важливий і власний (батьківський) приклад. Коли ви й ваша дитина стикаєтесь із чимось для себе новим, ставте запитання та з'ясовуйте можливі варіанти відповідей. Робіть це неодмінно разом. Коли дитина ставить запитання, нагороджуйте її, а не карайте.

2 Навички розв'язання проблем.

Якщо дитина може вирішувати проблеми, вона впорається з будь-яким завданням. Нова навичка, нове середовище, нова потреба, нова вимога – усе це просто завдання, які потребують вирішення. Навчіть дитину цього, демонструючи прості підходи, а потім дозвольте впоратися з кількома завданнями самостійно. Не розв'язуйте всі її проблеми: нехай дитина подумає й поекспериментує з різними варіантами вирішення. Похваліть її за докладені зусилля й запевніть, що в будь-якій складній ситуації вона може сама звертатися до Бога за допомогою.

3 Захопленість.

Спонукальною мотивацією до навчання повинні бути не мета, не дисципліна, не зовнішня мотивація, не винагорода... а захопленість, жага до набуття знань. Коли дитина настільки зацікавлена завданням, що не може припинити думати про нього, вона цілком у нього занурюється та зде-

більшого виконує сумлінно, з любов'ю. Допомагайте дитині знайти для себе те, чим вона справді буде захоплена, – це передбачає заняття різними видами діяльності, вибір найближчих її та допомогу в отриманні реального задоволення від їх виконання. Не перешкоджайте інтересам дитини – заохочуйте їх.



« Якщо людина вміє адаптуватися до мінливих ситуацій, це допоможе їй у багатьох моментах життя, особливо порівняно з тими людьми, хто чинить опір змінам і боїться їх. »

4 Самостійність.

Потроху привчайте дітей самостійно справлятися з виконанням завдань. Навчайте їх цього й на своєму прикладі, спочатку допомагайте, потім почніть зменшувати свою участю і зрештою дозвольте їм припускатися власних помилок. Розвивайте в дітей упевненість у собі, яка приходить разом з успішно виконаними завданнями, і дозволяйте їм самим справлятися зі своїми невдачами. Коли діти стануть самостійними, то зрозуміють, що ім не потрібен учитель, батько або керівник для того, аби безперервно розповідати про те, що ім треба робити. Діти зможуть керувати собою, бути вільними й самостійно визначати напрямок свого розвитку.

5 Уміння отримувати задоволення самостійно.

Багато хто з батьків надто опікується своїх дітей, що змушує їх покладатися на присутність батьків на віть для досягнення щастя. Коли дитина дорослішає, вона не знає, як її стати

щасливою. Дитина тяжіє до протилежної статі, відчуває нагальну потребу в товаристві друзів або ж починає отримувати задоволення від інших (другорядних) занять – походів у магазин, їжі, відеогеймів, Інтернету. Але якщо вже змалку дитина вчиться того, що може бути щаслива сама по собі, граючи, читаючи або фантазуючи на самоті, то в такий спосіб ви прищеплюєте їй одну з найцінніших навичок. Надайте дітям особистий простір і час (наприклад, увечері), щоб побути на самоті, та привчайте їх до цього змалку.

6 Співчуття та милосердя.

Це одні з найважливіших навичок. Нам потрібне співчуття, щоб уміти добре взаємодіяти з іншими людьми, аби дбати про них і самим ставати щасливими, роблячи щасливими інших. Ключову роль у цьому відіграє батьківський приклад. Завжди проявляйте співчуття до своєї дитини та інших людей. Демонструйте його, запитуючи дітей про те, що, на їхню думку, можуть відчувати інші люди, і висловлюючи власну думку про це. При кожній слухній нагоді розповідайте дітям про те, як полегшувати страждання інших людей, як за допомогою проявів доброти зробити їх трохи щасливішими та як це може зробити щасливішою саму дитину.

7 Терпимість і толерантність.

Найчастіше ми зростаємо в ізольованому середовищі, де люди переважно схожі одне на одного (принаймні зовні), а коли вступаємо в контакти з тими, хто відрізняється від звичного нам образу, таке спілкування може викликати в нас почуття дискомфорту, шокувати або налякати. У дітей повинна бути змога спілкуватися з людьми різних рас, різного інтелектуального чи фізичного розвитку. Покажіть їм, що відрізнятися від інших – це не просто нормально, унікальними нас створив Бог, і це робить наше життя прекрасним.

8 Уміння пристосовуватися до змін.

Коли діти виростають, адаптивність стає однією з найважливіших навичок, оскільки світ постійно змінюється, і



► вміти приймати ці зміни, правильно реагувати на них і керувати ними – це велика конкурентна перевага. Якщо людина вміє адаптуватися до мінливих ситуацій, це допоможе їй у багатьох моментах життя, особливо порівняно з тими людьми, хто чинить опір змінам і боїться їх, хто встановлює цілі та плани й намагається сурово дотримуватися їх, незважаючи на погіршення здоров'я та відсутність об'єктивних можливостей для їхньої реалізації. Така ригідність менш корисна в мінливому навколошньому середовищі, ніж гнучкість і вміння пристосовуватися. Дуже важливо при кожній нагоді демонструвати дітям приклад використання цієї навички. Пріоритетом повинна стати демонстрація дитині того, що зміни – це нормально, що ви можете адаптуватися до них, знайти й використовувати нові можливості, яких не було раніше.

Життя – це непередбачувана пригода, яка інколи порушує будь-які плани, у ній відбувається щось зовсім інше, ніж те, чого ми від неї чекали. Ми не можемо дати нашим дітям потрібний набір інформації, необхідної для всіх життєвих ситуацій, які на неї чекають, адже ми не знаємо, що принесе із собою майбутнє. Але ми можемо підготувати їх в умінні адаптуватися до змін, самотужки здобувати знання, розв'язувати проблеми, а головне – робити це з Божою допомогою.

Джерело: childdevelop.com.ua

ДІТИ ЧИ КАР'ЄРА?

«Ми з чоловіком чекаємо на першу дитину. Я постала перед запитанням: брати повноцінну декретну відпустку чи продовжувати працювати? Я люблю свою роботу й не хочу залишати її. Крім того, я не впевнена, що ми зможемо добре прожити на зарплату чоловіка, якщо мені доведеться піти з роботи. Ми можемо, наприклад, віддати дитину до яслей або знайти для неї няню. Проте мені складно уявити, що мою дитину виховуватиме хтось інший, а не я. Що мені робити?»



Я категорично проти яслей і нянь, якщо в цьому немає нагальної потреби. І я сформувала свою думку на підставі фактичних доказів, а не просто особистих пріоритетів. Ось результати деяких досліджень.

Одне з них підтверджує: коли батьки віддають малюка до яслей або залишають із нянями в перші три роки життя, між мамою та дитиною відбувається менш позитивна взаємодія. Крім того, у дітей, які значну частину часу проводять у яслах, потім утримується проблем з поведінкою в дитячому садку, ніж у дітей, яких виховували матері. Такі риси, як агресивність, непослух, задирливість, теж мають прямий зв'язок із кількістю часу, проведеного в яслах. Інше дослідження довело, що діти, які перебувають поза дому понад 30 годин на тиждень, стають вибагливішими, менш згідливими та більш агресивними. Такі діти частіше б'ються, виявляють жорстокість, зухвалість, надто багато розмовляють і поводяться задирливо.

У питанні виховання дитини ніхто не зрівняється з доброю, лагідною мамою. Дослідження розвитку мозку це підтверджують. Найбільш значущим періодом у розвитку мозку є роки від народження до дитячого садка. Тоді дітям необхідне позитивне, дбайливе стимулювання з боку матері та інших опікунів. Коли таке стимулювання відсутнє або підміняється негативним, а

тим більше стресовим, розвиток мозку уповільнюється або припиняється. Після п'яти років покращення якості атмосфери виховання вже не допоможе. Іншими словами, до 5 років мозок дитини привченій думати, навчатися, довіряти, реагувати, обмінюватися інформацією, вираховувати, аналізувати та досліджувати. Нове дослідження мозку підтверджує те, що ми знали вже багато років: першим і найважливішим учителем для дитини має бути її мама.

Дитина не може отримати життєво необхідне позитивне психічне стимулювання, якого потребує її мозок, через телевізор, відеоролики чи від нянь і виховательок у яслах. Тільки батьки, які ніжно розмовляють з дитиною, з любов'ю спрямовують її, пояснюють все (від гудзиків до метеликів та зірок), можуть забезпечити такий розвиток.

Ви вважаєте, що вам необхідно працювати з економічних міркувань, сумніваючись у тому, що проживете на зарплату чоловіка. Проте якщо підрахувати, скільки ви щомісяця витрачатимете на няню чи ясла, роботу (проезд, обіди, одяг, офісні збори), то зиск може бути невеликим. А от збитки для вашої сім'ї – моральні, емоційні та психічні – будуть чималі. Подумайте про той час, який ви проводите окремо від своєї дитини, про стрес, який переживає ваша

сім'я через вашу відсутність, про домашню роботу, яку вам доведеться виконувати вечорами та у вихідні.

Розумною альтернативою буде взятися за власний домашній заробіток. Це може бути що завгодно, починаючи від ремонту й перероблення одягу, надання інтернет-послуг і закінчуєчи власним бізнесом. Знайдіть у мережі інформацію про додатковий заробіток і те, що необхідно знати для відкриття справи в обраній вами галузі. Почитайте форуми, перегляньте онлайн-тренінги, проконсультуйтесь з фахівцями. Організація невеликого домашнього бізнесу може бути непростою справою, але ви приймінні будете вдома зі своєю дитиною, зможете брати участь у її вихованні й водночас поповнювати сімейний бюджет.

Батьки, у яких немає жодної можливості залишатися вдома, повинні вкрай серйозно підійти до питання вибору людини, яка дбатиме про їхню дитину. Найкращий варіант – щоб дитина залишалася вдома й за нею доглядав хтось із рідних, якщо ні – то надійна няня. Найменш бажаний варіант, особливо для немовлят, – ясла. Якщо це єдиний вихід, знайдіть заклад, у якому на одного вихователя припадає від одного до трьох малюків.

Автор: Генс Ван Пелт, сімейний консультант

відповідальність. Жінка, яка носила дитину в своєму тілі й дала їй життя, справляє на цю дитину також інтелектуальний і духовний вплив, завдяки якому відбувається становлення її характеру та розвиток мислення.

Матір не повинна керуватися думкою світу або прагнути відповідати його нормам. Вона має вирішити сама, у чому полягає великий результат і мета життя, а тоді докласти всіх зусиль, щоб досягти їх. Матір може через брак часу не приділяти уваги багатьом справам у своєму домі — це не спричинить серйозних наслідків, але вона не може безкарно

нехувати добрим вихованням своїх дітей.

Життя і приклад матері справляють на дітей більший вплив, ніж життя батька, оскільки їх єднають більш міцні почуття. Багато разів на день то від однієї стривоженої дитини, то від іншої лунає крик: «Мамо, мамо!». У відповідь на це звертання мати повинна встигати всіду, аби задоволити їхні потреби. Одна дитина опинилася в скрутному становищі, і, щоб вийти з нього, необхідна мудра материнська порада. Інша так задоволена якимось своїм винаходом, що хоче, аби й мама побачила його, сподіваючись, що вона

радітиме. Слово материнського схвалення надовго втішить серце малюка. Багато світла й радощів може дати своєм дорогим дітям мати. Вона може так тісно з'єднати цих дорогих малюків зі своїм серцем, що її присутність стане для них найсвітішою хвилиною в житті.

Матері, зрозумійте: ваш вплив і приклад позначаються на характері та долі ваших дітей; пам'ятаючи про свою відповідальність, розвивайте в собі врівноважений розум і чистий характер, який відображав би лише те, що істинне, добре й прекрасне.

Е. Уайлт. Християнська родина, с. 191-193

ВПЛИВ МАМИ

Найніжніші земні узи об'єднують матір і дитину. На матері лежить особлива



БРУКСИЗМ: КАК БОРОТЬСЯ СО СКРЕЖЕТОМ ЗУБАМИ?

По данным различных авторов, бруксизм – довольно распространенное явление, встречающееся приблизительно у 1/7 жителей планеты. У детей оно наблюдается чаще, чем у взрослых. Каковы причины возникновения и методы лечения этого состояния?

Бруксизм – это непроизвольное скрежетание зубами или сжатие челюстей в дневное время. Различают две формы бруксизма: дневную (непроизвольное сжатие челюстей во время бодрствования) и ночную (скрежетание зубами во время сна).

ПРИЧИНЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ

На сегодняшний день причины возникновения бруксизма окончательно не выяснены. Одна из причин – **стресс или иные интенсивные эмоциональные нагрузки**; другая – **дискомфорт в ротовой полости** (у детей – во время прорезывания молочных зубов и в период их замены постоянными; у взрослых – в случае неудачно поставленной пломбы, замены коронок, протезирования зубов или ношения брекетов).

Иногда бруксизм может быть начальным признаком эпилепсии или опухоли головного мозга, сопровождающихся судорожными явлениями. Поэтому если у взрослого человека вдруг появился скрежет зубами в ночное время, необходимо обязательно установить причину данного состояния.

Недостаток определенных микроэлементов. Если в питании отсутствуют магний, витамин D, кальций, то организм может реагировать на это повышенной предрасположенностью к судорогам, особенно у детей в период интенсивного роста. В связи с этим не исключены периодические проявления данного состояния.

Аллергия. Если в ротовой полости возникает зуд, то появляется естественное желание избавиться от него, почесав десны друг о друга. Гельминты сами по себе бруксизм не вызывают, но иногда способствуют проявлению аллергии, и тогда такая вероятность не исключена, хотя и является очень незначительной. Некоторые специалисты считают, что к бруксизму может привести дыхание ртом, провоцирующее сухость во рту. Скрежетание зубами чаще наблюдается во время обострения таких аллергических состояний, как аллергический ринит, астма и инфицирование верхних дыхательных путей. Родители иногда отмечают, что их дети начинают чаще скрежетать зубами после приема продуктов, на которые у них аллергия.



ПРОЯВЛЕНИЯ БРУКСИЗМА

Кроме неконтролируемого скрежета зубами во время сна или непроизвольного сжатия челюстей в дневное время могут появляться головная боль (в том числе по типу мигрени), боль в области виска, жевательных мышц, челюстей, звон в ушах, боль мышц лица и нервов.



« Гельминты сами по себе бруксизм не вызывают, но иногда способствуют проявлению аллергии, и тогда такая вероятность не исключена. »

ОСЛОЖНЕНИЯ БРУКСИЗМА

Таковыми являются: патология височно-нижнечелюстного сустава, в том числе стираемость его суставных поверхностей; избыточное изнашивание эмали зубов и, как следствие, их разрушение; хроническая лицевая боль.

Бруксизм может приводить к разрушению эмали зубов, мышечной слабости, изменению прикуса, ограниченной способности открывать рот, разрежению кости, гиперподвижности или гиперчувствительности зубов, смещению или воспалению десен.

ЛЕЧЕНИЕ

Меры, направленные на повышение сопротивляемости стрессу и общей способности расслабляться

● **Бруксизм иногда называют болезнью бизнесменов, так как они испытывают постоянные психоэмоциональные перегрузки.** Посетите курсы по контролю над стрессом, измените темп вашей жизни и отношение к проблемам. Когда человек учится все свои заботы возлагать на Бога, уровень стресса в его жизни значительно снижается.

● **Не употребляйте возбуждающих и тонизирующих напитков:** алкоголь, тоник, чай (в том числе зеленый), энергетические напитки, а также содержащие кофеин (кофе, кока-кола и т. д.).

● **Каждый вечер уделяйте внимание своим детям, чтобы снять стресс, находившийся у них за день.** Родителям необходимо определить причины этого стресса и смягчить их. Полезно проводить с ребенком немного времени перед сном, чтобы он рассказал о своих страхах и переживаниях.

● **Укрепляйте семейные отношения.** Доказано, что наиболее интенсивный стресс большинство людей испытывает в своих семьях. Работайте над тем, чтобы ваши семейные отношения развивались гармонично, обеспечьте себе надежный тыл.

● **Принимайте успокаивающие травяные чаи** (мята, мелисса) и расслабляющие ванны в вечернее время (с несколькими каплями хвойного масла или лаванды), практикуйте антистрессовый расслабляющий массаж.

● **Развивайте в себе дух прощения и благодарности.** Обида, гнев, ярость и прочие негативные эмоции способствуют повышению уровня стресса в жизни. Чувство благодарности, наоборот, уменьшает стресс.

● **Следите за тем, чтобы ваше питание было сбалансированным.** Обязательно наличие витаминов группы В (нерафинированные зерновые продукты, бобовые), магния, витамина D – они помогают нервной системе реагировать на стресс адекватно. Ограничите употребление сладостей (печенья, пирожные, конфет, торты, всевозможных булочек и кексов), замените их натуральными фруктами и сухофруктами; пейте достаточное количество воды.

● **Следите за тем, чтобы организм ежедневно испытывал достаточную физическую нагрузку.** Ежедневные пешие прогулки, зарядка, аэробика и т. п. способствуют снижению уровня стресса, расслабляют мышцы.

● **Спланируйте режим дня ребенка** таким образом, чтобы в вечернее время 2-3 часа перед сном он не играл в игры, возбуждающие нервную систему. Сократите время просмотра телепередач, создайте спокойную обстановку.

Меры, направленные на расслабление мышц ротовой полости и предупреждение стирания зубов

● **На ужин употребляйте сырую морковь.** Жевательная мускулатура должна

► испытывать достаточную нагрузку. Сухари также могут подойти для этой цели, если их предварительно не размачивать.

● Некоторые исследователи отметили улучшения после обучения пациентов (в том числе детей) крепко сжимать зубы до ощущения боли в течение 5 с, затем расслабляться на 5 с и так повторять много раз в день.

● **Избавьтесь от привычки жевать жевательную резинку в течение дня.** Не перекусывайте, особенно семечками. Постоянное или длительное жевание днем постепенно приучает ваши мышцы находиться в состоянии напряжения.

● **Приучайте свои зубы в течение дня находиться в разомкнутом состоянии,** чтобы они не соприкасались друг с другом. Для этих целей поначалу можно помещать между ними кончик языка.



«**Обида, гнев, ярость и прочие негативные эмоции способствуют повышению уровня стресса в жизни.**»

● **Посетите стоматолога.** Он может посоветовать вам использовать зубную шину (каппу). Одни варианты таких шин можно применять днем, другие – надевать на ночь. Эти шины изготавливаются таким образом, чтобы не стирались суставные поверхности височно-нижнечелюстного сустава и не изнашивалась эмаль зубов. Однако механизм действия и показания к применению капп окончательно не установлены. Вполне возможно, что роль каппы ограничивается защитой зубов от стирания, при этом она не оказывает никакого влияния на парфункциональную активность.

Авторы: Агата и Кальвин Трэш

ПЛЕСЕНЬ: НЕВИДИМЫЙ ДРУГ ИЛИ ВРАГ?

Исследования показали, что простейшие грибы способны в течение длительного времени жить без кислорода, света, в условиях открытого космоса и даже приспособливаться к антибактериальным препаратам. Чем опасна плесень и как с ней бороться?

Плесень – это микроскопические грибы, которые всегда есть, вездесущи и способны приспособиться практически ко всему. Главными условиями для появления плесени являются повышенная температура, большая влажность воздуха и плохой воздухообмен.

СТРОЕНИЕ ПЛЕСЕНИ

Плесневые грибы состоят из тонких нитей (гиф) с отростками. Эти гифы образуют мицелий (грибницу). На отростках мицелия образуются шарикообразные споры (спорангии). В спорангиях созревают и развиваются тысячи спор.

ПОЛЕЗНАЯ ПЛЕСЕНЬ

Полезные свойства плесени используются:

● **В медицине:** зеленая плесень (пенициллюм) обладает антибактериальным свойством. Это полезное свойство плесени в 1928 г. обнаружил английский микробиолог Александр Флеминг. Из плесневых грибов пенициллюм стали изготавливать пенициллин, который помогает при лечении многих инфекционных заболеваний.

● **В пищевой промышленности:** плесень используется в производстве сыров – бри, голубой датский сыр и рокфор – для придания им особого вкуса.

Открывая банку с вареньем и солеными, мы часто видим сверху небольшой слой плесени. В голове сразу же всплывает что-то про пенициллин или нечто другое, не менее полезное. На самом же деле эта «безобидная» плесень – настоящий яд, который может накапливаться в организме и приводить к раку печени.

Плесень, которую используют при изготовлении элитных сортов сыра и вина, специально подготавливают. А плесень на продуктах не имеет с ней ничего общего.

ОПАСНАЯ ПЛЕСЕНЬ

Микотоксины – это яды, выделяемые плесенью, они почти не разрушаются при нагревании, поэтому нельзя использовать для приготовления пищи, варений, солений подпорченные продукты: крупу, муку, хлеб, макаронные изделия, овощи, фрукты, орехи и т. д. Категорически не рекомендуется употреблять любые заплесневевшие продукты.

Важно знать, что микотоксины находятся не только в том месте, где видна плесень и гниль, но и во всем продукте. Любые продукты с плесенью выбрасывайте сразу. Правильно храните продукты – в сухих, холодных и хорошо проветриваемых местах. Не нужно хранить хлеб в целлофановых пакетах в комнате, лучше хранить в специальных хлебницах или в холодильнике. В тепле хлеб не может лежать дольше 3 суток. Чаще проводите в помещениях влажную уборку и проветривайте их. Не допускайте постоянной влажности в помещении.

«**Категорически не рекомендуется употреблять любые заплесневевые продукты.**»

гноз и назначить лечение. Были случаи, когда развитие черной плесени на стенах в квартире спровоцировало заболевание аллергическим бронхитом, которое спустя два года закончилось летальным исходом.

БОРЬБА С ПЛЕСЕНЬЮ

● Прежде всего, следует наладить систему вентиляции в квартире или доме, которая, скорее всего, нарушена. В этом помогут только специалисты. Можно установить вентиляторы в ванной и на кухне.

● Многие ученые полагают, что пластиковые окна тоже способствуют образованию гриба в квартирах и домах, поскольку они герметичные. Страйтесь как можно чаще проветривать помещения, так как это создает неблагоприятные условия для размножения гриба. При этом в зимнее время не стоит надолго оставлять форточку открытой во избежание переохлаждения стен и образования на них конденсата.

● Не развешивайте выстиранное белье в квартире.

● Как ни странно, рекомендуется ежедневная влажная уборка. Замечено, что в больницах, где постоянно убирают и дезинфицируют помещения, спор грибов в воздухе гораздо меньше, чем в квартирах.

● Рекомендуется с помощью гигрометра измерять в квартире влажность. В доме, пораженном грибком, она должна быть не выше 50%. Поддерживать данный уровень помогут специальные осушители воздуха.

● Хорошо отапливайте все комнаты в жилище.

● Совершайте своевременный ремонт кранов и водосточных труб.

● Плесень образуется в цветочных горшках, поэтому лучше не увлекаться разведением растений.

● Если в квартире есть грибок, важно сократить количество аллергенов в спальне. Желательно убрать ковры, мягкие игрушки, пледы.

● Пол на балконе лучше всего устелить плотным полиуретановым покрытием, чтобы защитить его от попадания влаги.

Составитель: Даниэль Бондарь, врач-рентгенолог, автор книги «Прочти и живи»



ЖИЗНЬ ПОСЛЕ РАЗВОДА



Большинство людей согласны с тем, что развод более мучителен, чем даже смерть любимого. В смерти отношения закончены, а при разводе они не прекращаются, особенно когда есть общие дети. Говорят, развод – это эмоциональная операция, сделанная без анестезии. Как оправиться после нее, нейтрализовать болезненные воспоминания и начать новый жизненный путь?

ЛУЧШЕ, ЧЕМ НИЧЕГО

«Я разведенная женщина, у меня есть дочь. Вскоре после развода у меня завязались удобные, но не волнующие отношения с мужчиной. Он выслушивал все мои душевные переживания, и я обрела в нем друга, который смог успокоить мою истерзанную душу. У нас очень близкие отношения. Хотя он христианин, он не разделяет моих религиозных убеждений, по этой причине я не могу всерьез думать о браке с ним. Прошло пять лет, но конца этому не видно. Я не хочу прекращать эти отношения, ведь с ним так уютно, но и не вижу его своим будущим мужем. Как мне правильно поступить?»

Любые отношения, которые удобны, но не волнующи, называются «лучше, чем ничего»

(ЛНЧ). ЛНЧ – это отношения не с тем человеком. Они могут удовлетворять только частично, но часто затягиваются надолго. Они надежны, даже если и не чудесны. Люди поддерживают их из-за чувства безопасности, которое обеспечивают эти отношения. Однако ЛНЧ забирает у вас время и энергию, которые должны быть посвящены отношениям на всю жизнь. Этот человек может удовлетворять ваши кратковременные потребности в близости, но он отдаляет вашу долгосрочную цель брака.

С ЛНЧ трудно расстаться, потому что мысли о прекращении отношений, которые зашли далеко и длиятся долго, причиняют боль. Иными словами, вы сохранили ЛНЧ, потому что вы не решились прекратить их на ранней стадии. Хотя такие отношения и называются «лучше, чем

ничего», на самом деле они хуже, чем ничего. Они занижают вашу самооценку.

Вы должны укреплять любовные отношения позитивным настроем. Но вам будет трудно испытывать к себе положительные эмоции рядом с человеком, который вам не подходит. Тот факт, что вы поддерживаете ЛНЧ, свидетельствует о том, что у вас есть проблемы с самооценкой. Имея отношения, которые уничтожают ваше чувство собственного достоинства, вы должны немедленно либо привести их в порядок, либо прекратить.

Если ваш партнер вам не подходит, несмотря на то что некоторые стороны ваших отношений могут полностью удовлетворять вас, гораздо лучше прекратить их, когда вы впервые осознали проблему. Этот момент может наступить на первом

свидании или спустя несколько месяцев. Но позволить этим отношениям продолжаться пять лет, в то время как вы уже точно решили, что не выйдете замуж за этого человека, – как минимум неразумно и рискованно. Вы можете в конце концов уступить «удобству», а позже это закончится серьезными сожалениями или еще одним разводом.

Подумайте о своих отношениях с Богом. Возможно, вы ищите в этом человеке то, что может дать только Иисус – мир, спокойствие и совершенную радость. Помните, что у Бога есть лучший план для вашей жизни. И, может, Он уже готов его осуществить, но вы не позволяете Ему сделать это. Стремитесь к большему. Не соглашайтесь на меньшее. Доверьтесь Ему – и вы обретете гармонию и счастье в личной и духовной жизни.

КАК ОПРАВИТЬСЯ ПОСЛЕ РАЗВОДА?

«Моя жена, с которой мы прожили 11 лет, ушла от меня к другому мужчине. Я терпеливо ожидал, ходил на консультации и молился о том, чтобы она передумала и вернулась. Но этого не произошло. Она забрала детей, и я могу их видеть только по выходным. Развод завершился в этом месяце. Мне кажется, что моя жизнь разрушена. Я едва справляюсь с работой. А приходя домой в пустую квартиру, погружаюсь в еще большую депрессию. Я близок к нервному расстройству. Что мне делать?»

Никто не может избежать эмоционального кризиса, связанный с разводом. Но все может быть не так плохо, как вам кажется. За разводом следуют четыре этапа. Давайте вкратце рассмотрим каждый из них, чтобы понять, на каком этапе находитесь вы.

Первый этап – отрицание.

В самом начале вы испытываете потрясение. Чтобы защитить себя, вы говорите: «Она вернется, я просто уверен, что она вернется»; или: «Когда она вернется, я сделаю ее такой

счастливой, что она пожалеет о том, что вообще уходила». Это отрицание произошедшего.

На этом этапе некоторые люди переезжают в другую местность, перестают ходить в церковь или отказываются встречаться с друзьями. Другие с головой уходят в работу. Некоторые немедленно завязывают другие поверхностные отношения. Кто-то становится слишком «счастливым»: много смеется, чувствует себя слишком «хорошо», и все это – в попытках забыть свои настоящие переживания или отказаться от них. Со временем большинство людей переходят с этого этапа на следующий, но когда человек остается на данном этапе, для него это представляет серьезную проблему.

Второй этап связан с чувством неполноценности. Всякий, переживший кошмар развода, очень хорошо знаком с этим ощущением. Начинает преобладать чувство полного крушения. В книге «Повторный брак» Джим Смоук говорит о том, что 75% посетителей его семинаров по восстановлению после развода пережили уход супругов. Оставшиеся 25% сами инициировали разрыв брака из-за насилия, извращения, наркотиков или других трудностей,

с которыми не смогли справиться. Но и в том, и в другом случае основным результатом было чувство отверженности.

После отвержения и неудавшегося брака самооценка опускается до небывало низкого уровня и здравый смысл на время омрачается. Потребуются месяцы, а возможно, даже годы, чтобы снова обрести уверенность в себе и эмоциональную стабильность. До этого момента они функционируют, скорее, с позиции слабости и уязвимости, а не силы и уверенности.

Третий этап – абсолютный эмоциональный хаос.

Он характеризуется глубоким страданием и гневом. Чувства, которые сдерживались и скрывались, прорываются на поверхность, и разведенный человек чувствует себя полностью раздавленным ими. Иногда он или она могут без повода набрасываться на окружающих и зачастую плакать в неподходящее время и по пустякам.

На этом этапе находитесь вы. Здесь вам необходимо оплакивать утрату своих мечтаний, ценностей, убеждений, потерю супруги, детей, семьи, друзей, имущества, финансов и поддержки людей, от которых вы когда-то зависели. Посмотрите

в лицо этим утратам и отпустите эти умершие отношения. Оплакивайте их сейчас, чтобы они не привели вас к жестокой ярости, которая закончится депрессией. Не позволяйте уничтожить себя этим чувствам непреодолимой горечи и мстительности из-за несправедливости всего случившегося.

Четвертый и последний этап – освобождение. Вы не сможете оказаться на этом этапе за пару месяцев. Это сложный этап, включающий в себя прощение других, а также прощение себя. Начиная с этого этапа, человек возвращает себе цельность и свободу, чтобы полюбить опять.

Чтобы пройти через все эти этапы, потребуется время – как минимум, два или даже четыре года. Когда вы перейдете на этап освобождения, можете считать, что самая сложная часть развода уже позади. С этого момента вы можете начинать расти и закладывать основание новой жизни. Не торопитесь пройти эти этапы. И не вступайте в повторный брак в попытке обойти их стороной. Это не поможет. Вы можете отложить этот процесс, но, чтобы вернуть себе целостность, вам все же придется пройти весь этот путь.

ОПЯТЬ НА СВИДАНИЯ?

«Я разведена два года. За этот период я поставила на ноги своих детей и чувствую, что уже пережила основную травму развода и моя жизнь наладилась. Я работаю,участвую во многих мероприятиях, активна в церкви и в основном получаю удовольствие от жизни. Я ни с кем не встречаюсь. Меня это не беспокоит, но, кажется, беспокоит мою семью и друзей. Они постоянно поощряют меня больше общаться с противоположным полом. Да, времена от времени у меня возникает желание встретить человека, с которым бы я разделила свою жизнь, но найти его не так просто. Нужно ли мне снова начать встречаться, чтобы обрести счастье? Кто прав: они или я?»

Семья и друзья часто советуют разведенным найти себе новых партнеров, чтобы отвлечься от своих проблем. Они думают, что это облегчит их боль. Но

И только третья категория потерпевших крушение находится на правильном пути к здоровью и ответственности. Исходя из описания вашей жизни, я бы отнесла вас к этой категории.



Новые отношения до восстановления вашей самооценки только помешают вашему личностному росту. Начиная встречаться с другим человеком, вы направляете энергию на создание новых отношений и автоматически сокращаете количество времени и энергии, необходимых для совершенствования себя. Новые отношения сосредотачивают на



Разведенные люди сначала должны понять, кем они являются как личности, и обрести исцеление, прежде чем вступать в новые отношения. »

на самом деле это приводит только к замедлению личностного роста. Разведенные люди сначала должны понять, кем они являются как личности, и обрести исцеление, прежде чем вступать в новые отношения. А для этого требуется от двух до четырех лет.

В течение этого периода разведенный человек должен закрыть все вопросы предыдущего брака. Развод – это скорее процесс, а не событие. Никто не может открыть и закрыть эти двери за один день, что бы ни постановил суд или кто-либо еще.

Психолог Джим Смоук выделяет три категории разведенных: вечно обиженные и разбитые, быстро оправившиеся и вступившие в повторный брак, растущие и осторожные. Первые две категории саморазрушительны.

себе ваше внимание и отнимают энергию, необходимую для восстановления собственной целостности.

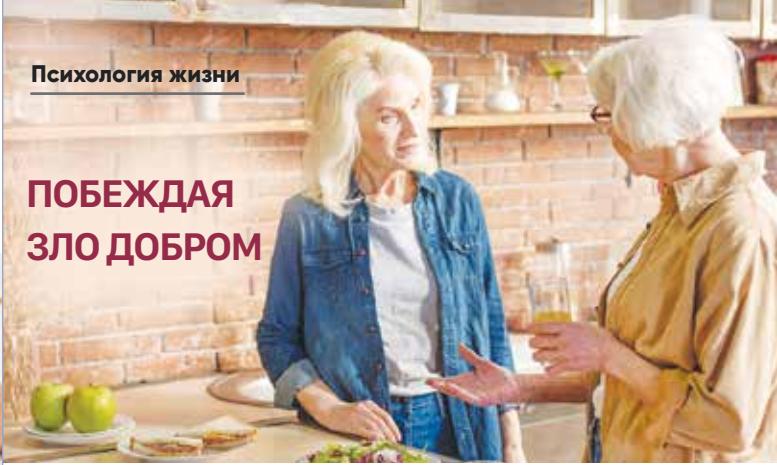
Конечно, гораздо интересней работать над созданием новых отношений, чем над самооценкой в одиночестве. Но если вы слишком быстро сблизитесь с новым партнером, позже вам придется заплатить высокую цену, потому что ваш личностный рост будет приостановлен. Если вы надеетесь однажды снова вступить в брак и иметь счастливые длительные отношения, сначала вам придется пройти весь путь по восстановлению своей целостности.

Вы на правильном пути.
Продолжайте в том же духе!

Автор: Нэнси ван Пелт,
семейный консультант

Психология жизни

ПОБЕЖДАЯ ЗЛО ДОБРОМ



Природа человека так неустойчива, так ограничена, и мы настолько склонны к недопониманию, что каждый из нас должен быть осторожен в оценке другого.

Мы не знаем, как наши поступки влияют на переживания других людей. Все, что мы делаем или говорим, может не иметь для нас большого значения; но если бы наши глаза открылись, мы увидели бы, что это влечет за собой очень важные последствия, оказывая влияние в сторону добра или зла.

Не воздавайте злом за зло. По возможности старайтесь устраниć всякую причину для недопонимания. Избегайте всего, что имеет вид греха. Делайте все, что можете, не отступая от принципов, чтобы примирить других.

«Итак, если ты принесешь дар твой к жертвеннику и там вспомнишь, что брат твой имеет что-нибудь против тебя, оставь там дар твой пред жертвенником, и пойди, прежде примирись с братом твоим, и тогда приди и прими дар твой» (Мф. 5:23, 24).

Если с вами говорят нетерпеливым тоном, никогда

Не будь побежден злом, но побеждай зло добром. »

Римл. 12:21

Если с вами плохо обходятся, если вас несправедливо обвиняют, то не отвечайте на это раздраженно, но повторяйте про себя чудное обещание:

Мы не можем позволить себе раздражаться из-за каждой действительной или мнимой несправедливости, причиненной нам. Наше «я» является врагом, которого следует больше всего бояться. Никакое другое зло не оказывает такого губительного влияния на характер, как увлечения человека, которые не находятся под контролем Духа Святого. Никакая другая одержанная нами победа не будет так ценна, как победа над собственным «я».

не отвечайте в том же духе. Помните, что «корткий ответ отвращает гнев» (Притч. 15:1). В молчании – великая сила. Слова, сказанные в ответ раздраженному человеку, часто только увеличивают раздражение. Но если гнев встречается с молчанием, в духе кротости и понимания, он быстро проходит.

Под градом колких, прищурчивых слов сосредоточьте свои мысли на Слове Божьем. Сохраняйте в уме и в сердце обетования Божии. Если с вами плохо обходятся, если вас несправедливо обвиняют, то не отвечайте на это раздраженно, но повторяйте про себя чудные обещания: «Не будь побежден злом, но побеждай зло добром» (Римл. 12:21), «Предай Господу путь твой и уповай на Него, и Он совершил, и выведет, как свет, правду твою и справедливость твою, как полдень» (Пс. 36:5, 6).

Автор: Эллен Уайт

2Я - одне життя

Щасливим
бути легко!

ВТ 21:00

ОСТОРОЖНО: КСЕНОБИОТИКИ!



Пищевые добавки и консерванты сегодня активно используются производителями продуктов питания, но многие из них являются ксенобиотиками. Чем они опасны для человека?

Ксенобиотики – это неестественные и чужеродные для организма вещества, потенциально опасные особенно для тех, кто имеет определенные заболевания. В разных странах в производстве продуктов питания используют более 500 пищевых добавок. Некоторые производители предупреждают покупателя, помечая список добавок со специальным кодом – Е и несколько цифр. Они утверждают, что вредность ксенобиотиков не доказана. Однако ученые имеют на этот счет иное мнение. Давайте рассмотрим некоторые из наиболее опасных и распространенных ксенобиотиков.

КРАСИТЕЛИ

Пищевые добавки Е100-199 относятся к красителям. Продукты, имеющие красный, зеленый и желтый цвет, содержат красители, например, тартразин – Е102. В США в 1986 г. были проведены исследования тартразина, показавшие, что у некоторых людей он провоцирует кожные аллергические заболевания. Недавние исследования Саутемптонского университета в Великобритании выявили, что продукты, содержащие тартразин, приводят к гиперактивности и снижению концентрации внимания у детей. Этот краситель часто используют для придачи желтого цвета конфетам, кондитерским изделиям, напиткам, консервированным овощам и фруктам.

Красный краситель (амарант Е123) может провоцировать ринит и крапивницу. Амарант оказывает токсическое влияние на печень, почки и репродуктивную систему человека. Этот краситель противопоказан людям, чувствительным к аспирину. В 1976 г. исследования, проведенные в США, показали, что употребление Е123 приводит к лейкозу и образованию злокачественных опухолей у подопытных крыс. Не исключается причастность амаранта к развитию врожденных уродств и порока сердца у плода. Этот краситель широко применяют при изготовлении конфет, кексов, бисквитов, желе, сухих завтраков и сладких газированных напитков. От продуктов с содержанием амаранта следует отказаться беременным женщинам, детям, людям, страдающим аллергией, заболеваниями печени и почек.

Краситель Е124 – понсо, или пунцовский, используется в производстве напитков, мороженого, пудингов, рыбных и мясных продуктов. В США, Финляндии, Норвегии и некоторых других странах Е124 запрещен и включен в список канцерогенов. В Украине эта добавка запрещена для окрашивания лекарственных препаратов, но разрешена в качестве пищевого красителя. Понсо имеет сильные аллергенные свойства и оказывает токсическое воздействие на ткань щитовидной железы.

Однако существует ряд безопасных красителей: Е140 – хлорофилл, Е160 – каротиноиды, Е161 – лютеин, Е162 – красный свекольный,

Е163 – антоцианы. Хотя, конечно, синтетические добавки из-за их низкой стоимости используются значительно чаще.

КОНСЕРВАНТЫ

Большинство продуктов с длительным сроком хранения содержат консерванты – вещества, предотвращающие их порчу и разложение. Среди используемых консервантов в мясной промышленности можно выделить нитриты Е250 и нитраты Е251. Именно благодаря им колбаса имеет аппетитный красноватый цвет. В желудочно-кишечном тракте (ЖКТ) нитраты и нитриты вступают в реакцию с аминокислотами, образующимися при расщеплении белка. В результате появляются новые соединения – нитрозамины, обладающие общепризнанным канцерогенным действием. Нитриты Е250 и нитраты Е251 являются причиной развития воспалительных заболеваний ЖКТ и опухолей.

«Тщательное мытье плодов позволяет удалить большую часть консерванта, но некоторое его количество при длительном хранении проникает вглубь мякоти плода. Поэтому кожуру фруктов и овощей, покупаемых в супермаркете, стоит срезать.»

Консерванты Е230, Е231, Е232 широко используются для наружной обработки фруктов и овощей с целью продления срока их реализации. По химическому строению они схожи с фенолом и в малых дозах оказывают канцерогенное действие на организм. Эти вещества провоцируют приступы аллергии у людей, имеющих к ней склонность. Тщательное мытье плодов позволяет удалить большую часть консерванта, но некоторое его количество при длительном хранении проникает вглубь мякоти плода. Поэтому кожуру фруктов и овощей, покупаемых в супермаркете, стоит срезать. Если вы любите чай с лимоном, то лучше добавить в него не ломтик цитруса, а выдавить немножко сока.

Наиболее часто используемый консервант в производстве повидла, мармелада, меланжа, кильки, икры, плодово-ягодных соков и полуфабрикатов – это бензоат натрия Е211. Другие его производные – бензойную кислоту Е210 и бензоат калия Е212 – применяют для хранения джемов, йогуртов, мясных и рыбных продуктов, сладких газированных напитков, кетчупов, маргаринов, соевых соусов, майонеза. Эти добавки, по мнению профессора П. Пайпера из Великобритании, при длительном поступлении в организм могут повреждать ДНК клеток и служить причиной развития онкологических заболеваний, поражения нервной системы и цирроза печени. Важно отметить, что перечисленные консерванты в сладких газированных напитках при температуре более 30°С

вступают в реакцию с витамином С, который может в них содержаться. При этом образуется бензол – канцероген класса А.

Существуют и безопасные консерванты: молочная (Е270), пропионовая (Е280), яблочная (Е296), фумаровая (Е297) и лимонная (Е330) кислоты. Производители утверждают, что употребление пищевой добавки не повредит здоровью потребителя. Но если человек уже болен, небольшая доза ксенобиотика усугубит течение болезни. Кроме того, в организм могут поступать одновременно несколько добавок, тем самым усиливая действие друг друга. А некоторые ксенобиотики способны накапливаться в организме и вызывать отдаленные негативные последствия.

АНТИОКИСЛИТЕЛИ

Вследствие применения этой группы ксенобиотиков жиры длительно не горнут и не меняют цвет. Антиокислитель октилгаллат Е311 отягощает течение бронхиальной астмы и способствует развитию аллергии. Его добавляют в растительные масла, животные жиры, маргарин, жевательную резинку, сухой картофель.

Бутилгидроксанизол Е320 встречается во многих кондитерских изделиях. Это вещество задерживает воду в организме и нарушает обмен холестерина, что делает его крайне нежелательным для людей с заболеваниями сердца. Бутилгидрокситолуол Е321 используется и в пищевой, и в косметической промышленности. Он обладает канцерогенными и мутагенными свойствами, способствует развитию синдрома гиперактивности у детей.

Ортофосфорная кислота Е388 способна присоединять к себе ионы кальция и вымывать их из костной ткани, что ведет к развитию остеопороза. Ее используют в производстве сладкой газированной воды и порошка для изготовления печенья и сухарей. Ортофосфорная кислота не рекомендуется людям с заболеваниями опорно-двигательного аппарата и особенно лицам пожилого возраста.

Безопасными представителями этого класса сегодня считают аскорбиновую кислоту Е300, цитрат натрия Е331, винную кислоту Е334, токоферол Е307, лецитин Е322, лимонную кислоту Е330 и янтарную кислоту Е363. В Украине янтарная кислота включена в перечень разрешенных пищевых добавок, а янтарнокислый натрий регламентирован для лечебно-профилактического использования с целью повышения устойчивости организма к действию вредных факторов окружающей среды. Сорокалетние исследования проф. В. И. Малюка показали безопасность и высокую эффективность препаратов янтарной кислоты как адаптогенов, антидепрессантов, детоксикантов, кардиопротекторов и радиопротекторов.

Группа ксенобиотиков, называемых регуляторами, используется для создания однородной консистенции несмешиваемых продуктов. Из них особо опасны серная кислота Е513 и гидроксид аммония Е527. Эти вещества применяются в составе консервов и



маринадов. Они оказывают токсическое действие на печень и раздражающее действие на слизистую оболочку ЖКТ.

УСИЛИТЕЛИ ВКУСА И АРОМАТА

Эти вещества позволяют получить «настоящий» вкус какого-либо продукта при его полном отсутствии. Усилитель вкуса есть почти во всех рыбных, куриных, грибных, соевых полуфабрикатах, соусах, бульонных кубиках, сухих супах и консервах. Самый известный из них – глутамат натрия Е621.

Американский нейрофизиолог Джон Олни в 1970 г. обнаружил, что эта добавка при регулярном употреблении вызывает поражение нервной системы у крыс. Японский ученый Хироши Огуро установил и доказал, что глутамат натрия оказывает негативное влияние на зрение. У 30% людей, употребляющих этот усилитель вкуса, возникает головная боль, учащенное сердцебиение, слабость в мышцах, жар и чувство тяжести в груди. Особенно часто глутамат используется в восточной кухне, поэтому описанные жалобы специалисты называют «синдромом китайского ресторана». Люди, часто употребляющие пищу с глутаматом, постепенно теряют вкусовую чувствительность и не испытывают удовольствия от блюд без этой добавки.

К безопасным и даже полезным усилителям вкуса, а также придающим специфический аромат пище относят лук, чеснок, укроп, петрушку, базилик, сельдерей, пастернак и другие овощи и травы, которые можно использовать постоянно.

ИСКУССТВЕННЫЕ ПОДСЛАСТИТЕЛИ

Сегодня многие подсластители используются в качестве заменителя сахара при

производстве разнообразных продуктов. Самые серьезные претензии предъявляются к сахарозаменителю аспартаму Е951. Постоянный прием аспартама нередко вызывает поражение центральной нервной системы, головную боль, аллергические заболевания и депрессию. Зарегистрировано 92 документально подтвержденных случая отравления этим сахарозаменителем в составе пищевых продуктов. Аспартам входит в состав более 6 тыс. продуктов, в том числе самых популярных в Украине газированных напитков, которые рекламируются как не содержащие сахара. Учитывая все эти данные, аспартам можно считать опасным для здоровья людей.

Еще один подсладитель – циклат Е952 – с 1969 г. запрещен в США, Великобритании, Франции и некоторых других странах. Зачастую его используют в напитках, кондитерских изделиях, а также как самостоятельный заменитель сахара. Он повышает аппетит и чувство жажды. Предполагается, что он провоцирует почечную недостаточность.

Конечно, полностью избежать попадания в организм ксенобиотиков сложно. К тому же часто производители не указывают пищевые добавки в составе продуктов вообще или пишут непонятные потребителю названия веществ. Но все же людям, уже имеющим определенные проблемы со здоровьем, следует проявлять особую осторожность. Сладкие напитки не являются необходимой частью рациона питания, а людям, страдающим сахарным диабетом, лучше вместо вышеописанных заменителей сахара использовать экстракт или отвар стевии. Эта трава обладает удивительно сладким вкусом и совершенно безвредна.

Автор: Алексей Хацинский,
врач общей практики – семейной медицины



ВРЕДНЫЕ ПИЩЕВЫЕ ДОБАВКИ

Особо опасные. Оказывают общее токсическое действие на многие органы	E123, E510, E513, E527
Опасные. Требуют исключения или ограничения даже для здоровых людей	E102, E110, E120, E124, E127, E129, E155, E180, E201, E220, E222, E223, E224, E228, E242, E400, E401, E402, E403, E404, E405, E501, E502, E503, E620, E636, E637
Канцерогенные. Противопоказаны онкологическим больным, больным с предраковыми заболеваниями любой локализации, при заболеваниях крови	E131, E142, E153, E210, E212, E213, E215, E216, E219, E230, E240, E244, E249, E280, E281, E282, E283, E310, E954
Противопоказаны при воспалительных и язвенных заболеваниях ЖКТ, патологии гепатобилиарной системы	E338, E339, E340, E341, E450, E461, E462, E463, E465, E466
Требуют исключения при заболеваниях кожи (особенно аллергического генеза)	E151, E160, E231, E232, E239, E311, E312, E320, E907, E954, E1105
Исключаются при любых заболеваниях кишечника	E154, E626, E627, E628, E629, E630, E631, E632, E633, E634, E635
Противопоказаны при повышенном давлении, сердечной недостаточности, ишемической болезни сердца	E154, E250, E252
Запрещены в экономически развитых странах	E103, E105, E111, E121, E123, E125, E126, E130, E152, E211, E952



ЛУКОВЫЕ КОТЛЕТЫ

Ингредиенты:

- 4 больших луковицы
- 2 ч. л. соли
- 4 ст. л. манки
- 4 ст. л. муки
- 60 мл растительного масла
- 500 мл томатного сока или соевой сметаны
- Приправы по вкусу

Приготовление

Соединить лук и соль. Тщательно перемешать и оставить на 20 минут, пока лук не выделит сок. Затем добавить манку, муку, приправы. Сформировать котлеты и испечь на слегка смазанной сковороде или запекать в духовке в течение 20 минут. Выложить котлеты в форму в один слой для запекания. Залить сверху томатным соком или соевой сметаной. Запекать при температуре 230 °C в течение 30 минут. Подавать котлеты холодными.

РОГАЛИКИ С ДЖЕМОМ

Ингредиенты:

- 3100 г растительного масла
- 375 мл соевого молока (или воды)
- 50 г свежих дрожжей
- 100 г сахара
- 750 г муки
- Щепотка соли
- Густой джем (по вкусу)

Приготовление

Дрожжи растворить в 75 мл горячего молока с 1 ч. л. сахара. Смешать 4 ст. л. муки с солью и оставшимся сахаром. Затем смешать венчиком дрожжевое молоко и муку с сахаром, оставшееся теплое молоко и масло. Порциями всыпать муку и замесить тесто.



Тесто разделить на две части, а затем каждую часть раскатать на круглые пласти толщиной 0,5 см. Каждый круг разрезать на треугольники, смазать их джемом и свернуть. Оставить рогалики на 30 минут, чтобы подошли. Поставить в предварительно нагретую до 180 °C духовку, выпекать примерно 15 минут. За несколько минут до готовности рогалики можно смазать с разведенной в воде куркумой для образования золотистой корочки.

БЕЗУПРЕЧНОЕ ЗДОРОВЬЕ

Время, потраченное на укрепление физического здоровья и развития ума, является правильно прожитым временем... Здоровье легко потерять, но очень трудно приобрести вновь.

Мы не должны переутомлением или злоупотреблением чего-либо наносить урон ни одной функции разума и тела. Богатство, почести, образование слишком дорого обходятся, если они приобретаются ценой здоровья. И ничего из этого не принесет счастья, если здоровье будет утеряно.

БУДЬТЕ УМЕРЕННЫ В ТРУДЕ

Те, кто прилагает большие усилия, чтобы как можно больше чего-нибудь сделать, и продолжает работать несмотря на то, что сознает необходимость в отдыхе, не достигнут успеха. Они живут на капитале, который взят взаймы, и растрачивают ту жизненную силу, которая им понадобится в будущем. И когда возникнет необходимость в той энергии, которая была ими так безрассудно растрата, уже

являются ношей, возложенной на них Богом. Эти люди сами возложили ее на себя, делая то, что Слово Божие не велит им делать.

Нам не следует переутомлять себя работой. Не старайтесь за один день сделать то, что должно быть сделано за два дня. Иногда это оказывается необходимым, но не как правило, а как исключение. Если, со своей стороны, мы почтим Бога, то и Он, со Своей стороны, сохранит наше здоровье... Практикуя воздержание в еде, питие, одежде, труде, мы сможем сделать для себя то, что не в состоянии для нас совершить ни один врач.

НЕ ПРЕВРАЩАЙТЕ ДЕНЬ В НОЧЬ

Привычка превращать день в ночь и ночь в день очень распространена. Многие из молодых людей по утрам крепко спят, хотя человеку необходимо вставать с ранним пением птиц и пробуждаться, когда все в природе оживает. Так как рост человеческого организма происходит в часы отдыха, то всем, в особенностях молодым людям, необходимо спать регулярно и достаточное количество времени.

Большинство любителей удовольствий ночью посещают места увеселений и проводят в возбуждающем веселье часы, предназначенные Богом для спокойного отдыха и сна, для восстановления сил... Они похищают со своих щек румянец здоровья, а затем пытаются

восполнить этот недостаток косметикой.

Не лучше ли поэтому оставить привычку превращать ночь в день, а утренние благодатные часы в ночь? Если люди будут стараться формировать привычки регулярности и порядка, тогда намного улучшится их здоровье, память и характер.

НЕ ПРЕУСЕРДСТВУЙТЕ В УМСТВЕННЫХ ЗАНЯТИЯХ

Умственная работа, не сопровождающаяся физическими упражнениями, может привести к нарушению кровообращения. Приток крови к мозгу сильно увеличивается, а конечности снабжаются ею мало. Поэтому следует обязательно чередовать часы отдыха и умственного труда, а часть времени посвящать физической работе...

Умственный труд – очень тяжелый труд. Люди, занимающиеся таким трудом, очень часто незакономно расходуют свои умственные силы, в то время как другой класс людей высшей целью жизни делает физический труд.

Безупречное здоровье должно быть достаточным стимулом, чтобы побудить человека к разумному сочетанию физического и умственного труда. Если вы равномерно распределите физическую и умственную нагрузку, ваш разум также будет освежен. Помните: здоровье необходимо беречь так же тщательно, как и характер.

Автор: Эллен Уайт

Ничего лишнего.
Рано ложиться и рано вставать – вот
что делает человека здоровым, богатым
и умным.

Бенджамин Франклайн

невозможно будет где-то взять ее. Такое время придет, а их физические силы будут истощены. Всякий, кто нарушает законы здоровья, в определенное время в большей или меньшей степени будет страдать.

Многие заботы и труды, которые утомляют и стягивают людей, не



МОЯ ЗДОРОВАЯ СЕМЬЯ

№ 2 (109) 2018

Издатель – издательство «Джерело життя»

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

Главный редактор
издательства
Лариса Качмар

Ответственный редактор
Анна Борисовская

Редколлегия
Сергей Луцкий – директор отдела здоровья УУК, глава редколлегии
Алексей Остапенко – директор
«Благотворительного фонда
здравой 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 Джердж

Дизайн и верстка
Юлия Смаль

Ответственная за печать
Тамара Грицок

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

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

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

Узнай больше на:

www.lifesource.com.ua

Контактные данные
распространителя:



Христианский адвентистский медицинский центр Angelia

Комплексный подход к вашему здоровью!



Услуги:

- Стоматология
- Терапия
- Психиатрия
- Наркология
- Семейная медицина
- Лабораторная диагностика
- Массаж
- Консультации врачей
- Фитнес-студия Healthy Way
- Обучение

Медицинский центр Angelia предлагает качественное обследование и надежные методы диагностики, включая анализ крови, определение уровня интоксикации, кардиограммы, рентген и др. Так же к вашим услугам бесплатная консультация и осмотр стоматолога. В центре работают специалисты, которые, учитывая результаты диагностики, составят эффективный план вашего оздоровления, а также помогут избавиться от любой зависимости и начать новую жизнь!

Контакты:
г. Киев, ул. Ларисы Руденко, 3
angelia.com.ua

тел.: (044) 577-30-44, (063) 888-00-62,
(068) 684-73-26
e-mail: contact@angelia.com.ua