

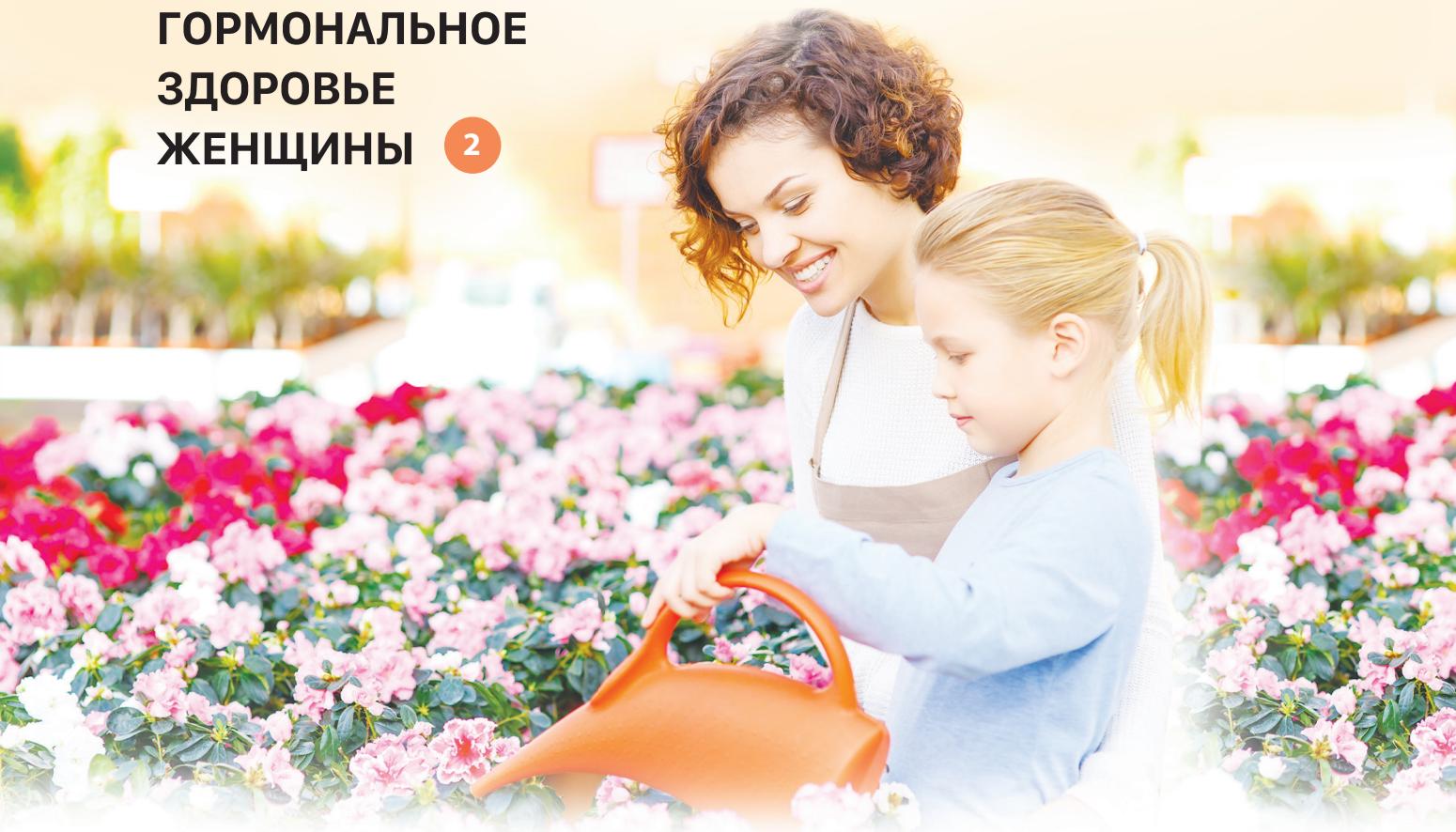
Здоровье – первое богатство, счастливое супружество – второе.

# МОЯ ЗДОРОВАЯ СЕМЬЯ

№ 3 (110) 2018

## ГОРМОНАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ ЖЕНЩИНЫ

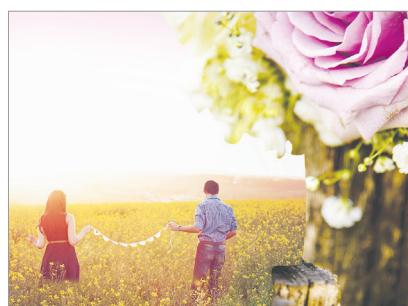
2



### ПРОБИОТИКИ: НАСКОЛЬКО ОНИ ЭФФЕКТИВНЫ?

Пробиотики – класс микроорганизмов, а также биологически активные добавки, использующиеся в терапевтических целях. Помогают ли они при всех состояниях и как сделать правильный выбор?

6



### ДОСТАТНО ЗРІЛІ ДЛЯ ШЛЮБУ

Сьогодні багато чоловіків і жінок ставлять собі за мету – шлюб, але вони не хочуть пройти через процес успішної підготовки, щоб досягти своєї мети. Що передбачає зрілість для шлюбу?

12



### УГЛЕВОДЫ: ДРУГ ИЛИ ВРАГ?

Углеводы являются топливом для организма. Преобразовываясь в глюкозу, они становятся главным источником энергии. Но почему тогда увеличивается масса тела и риск развития диабета?

14

# ГОРМОНАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ ЖЕНЩИНЫ

**Женственность. Красота. Здоровье. Молодость.**  
Материнство... На все это оказывает влияние главным образом гормональный фон женщины, который в значительной мере зависит от ее образа жизни. Что же влияет на наши гормоны и как избежать дисбаланса?

В организме женщины, впрочем, как и мужчины, имеется полный перечень половых гормонов – и женских, и мужских, только у мужчин больше мужских гормонов, а в организме женщины, соответственно, преобладают женские. Все гормоны между собой взаимодействуют, а некоторые даже могут превращаться в другие. Удивительно, не правда ли?

Предшественником всех половых гормонов является холестерин. Из него же образуются гормоны надпочечников – кортизол и альдостерон. Руководит всем этим процессом головной мозг, а именно гипоталамус и гипофиз, хотя определенное влияние на них оказывают щитовидная железа, надпочечники и даже, как ни странно, желудочно-кишечный тракт.

Влияние половых гормонов распространяется далеко за пределы половой сферы. Они способны влиять практически на все ткани организма. К примеру, участвуют в регулировке работы нервной системы, влияя на наше настроение, сон, память и даже чувствительность к боли, воздействуют на иммунную систему, поддерживают функциональность мышц, костей, кожи, влияют на чувствительность тканей к воздействию инсулина, оптимизируют работу сосудов и т. д. Поэтому от их оптимального баланса зависит здоровье всего организма в целом.

## ВИДЫ ГОРМОНОВ

К гормонам, которые особенно важны для женщины, относятся эстрогены и прогестерон. Вырабатываются они в основном в яичниках, хотя их могут синтезировать и надпочечники, и жировая ткань, и печень, и даже мышечная ткань. Когда в период менопаузы происходит возрастное снижение активности яичников, эти гормоны частично производятся, хотя и в значительно меньшем количестве, как раз этими тканями.

### Эстрогены

Это целая группа гормонов, самым активным из которых является эстрадиол. Вырабатываются они из традиционно мужского гормона тестостерона. Именно эта группа гормонов обеспечивает развитие организма по женскому типу.

Телосложение, распределение жира, рост волос на теле, голос, половое поведение, рост молочных желез и функционирование половых органов – все это результат влияния преимущественно эстрогенов, хотя они и работают в содружестве с другими гормонами.

### Прогестерон

Этот гормон считается главным для сохранения беременности. Под его влиянием весь организм, и особенно матка, создают условия для благополучного развития малыша и его появления на свет в срок. Этот же гормон влияет на половое влечение женщины, ее сексуальную чувствительность, обеспечивает инстинкт материнства, полноценный глубокий сон, способность кормить ребенка грудью и др.

### Тестостерон

Является гормоном успеха и лидерства, так как обеспечивает женщине энергичность, выносливость, целеустремленность и улучшает память. Он также повышает либидо, укрепляет мышцы и кости, способствует расширению сосудов, улучшает чувствительность к инсулину и др. Однако при избытке тестостерона в организме женщины происходят нежелательные изменения: рост стержневых волос в характерных для мужчин участках (на верхней губе, подбородке, животе и груди), может меняться голос, сбиваются менструальный цикл, уменьшаются шансы наступления беременности и т. д.

## ПРИЧИНЫ ДИСБАЛАНСА

Выработка тех или иных гормонов обеспечивается генетикой человека, однако во многом этот процесс зависит и от «внегенетических» факторов, например, физической активности, питания, стрессоустойчивости, гигиены сна, эмоционального статуса женщины. Данные факторы могут вызывать значительные изменения уровней гормонов.

На фоне несбалансированного, избыточного по калорийности питания и низкой физической активности масса тела женщины начинает увеличиваться. В жировой ткани вырабатываются разного рода активные вещества, в том числе ароматазы, заставляющие тестостерон

ускоренно превращаться в эстрогены, в результате чего в основном производится эстриол, а не эстрадиол, который оказывает немного другое, не совсем благоприятное воздействие на организм по сравнению с эстрадиолом. Такое преобразование нарушает баланс гормонов. Ароматаза и эстриол увеличивают риск развития добро- и злокачественных новообразований в организме. К примеру, увеличение массы тела более чем на 10 кг в период менопаузы повышает риск развития рака молочной железы (РМЖ) на 18%, а смертность от данного заболевания – в 2 раза.

Из-за увеличения выработки эстрогенов возникает гормональный дисбаланс, который может проявиться в нарушении менструального цикла, снижении вероятности наступления беременности и благополучного вынашивания ребенка. Поскольку избыток эстрогенов переключает иммунную систему с защитного действия на повреждающее (увеличивает воспалительный ответ), у женщины возрастает риск развития аутоиммунных воспалительных реакций по типу ревматоидного артрита, системного васкулита и др.

**Алкоголь и кофеин** также способствуют тому, что ароматаза начинает превращать тестостерон в эстрогены, что нарушает баланс между последними и прогестероном. А это, в свою очередь, нарушает функционирование гормончувствительных тканей молочной железы и матки. Согласно статистике, отмечается дозозависимый эффект в развитии РМЖ: больше кофеина – большая вероятность возникновения рака.

В случае неполноценного питания или при хронических кровопотерях, что приводит к дефициту железа, организм уменьшает выработку железосодержащих веществ, которые в норме активируют половые гормоны. Таким образом снижается активность и выработка последних, что также ведет к гормональному дисбалансу.

**Дефицит цинка, магния, селена и йода** также влияет на уровень гормонов щитовидной железы, которая в значительной мере регулирует работу половой сферы и оказывает непосредственное влияние на выработку половых гормонов.

**Западный тип питания**, для которого характерны обилие сахара, жира, транс-жиров, соли и низкое потребление натуральных цельных продуктов растительного происхождения, повышает риск развития РМЖ, связанного с дисбалансом гормонов. У женщин до наступления менопаузы риск повышается на 46%, а у женщин в начале периода менопаузы – на 75%. Транс-жиры и большое количество омега-6 жирных кислот повышают риск развития данного заболевания на 100%!

Потребление более 1,5 порции **красного мяса** в день, особенно если оно готовилось при высоких температурах, увеличивает риск возникновения РМЖ на 97%. Жареное, приготовленное на открытом огне мясо и продукты мясопереработки, красные сорта мяса и вообще избыток белка способствуют повышению риска развития многих видов рака. К примеру, если женщина употребляет мясо 7 раз в неделю, то риск возникновения рака эндометрия возрастает в 1,5 раза, а рака яичников – в 1,3 раза.

Риск развития РМЖ увеличивается в 2 раза при наибольшем потреблении сахара по сравнению с минимальным.

Курение повышает риск возникновения РМЖ на 18%, а у женщин с повышенным и без того риском – на 30%.

**Ношение бюстгальтера**, особенно тугого с косточками, значительно увеличивает риск развития РМЖ. Так, если женщины носят его более 12 часов, но не во время сна, то рак встречается у 1 из 7 женщин, если же даже спят в нем (практически носят его 24 часа в сутки), то заболевают 3 из 4 женщин. Это связано с нарушением циркуляции крови и лимфы в молочной железе и повреждением механизма выведения избытка эстрогенов из ее ткани. А вот если носить его редко или вовсе отказаться от него, то это дает возможность снизить риск заболевания: рак встречается у одной из 168 таких женщин.

**Регулярное недосыпание** увеличивает риск гормонального дисбаланса и развития агрессивных форм РМЖ и женских половых органов. Так, если сон женщины длится менее 6 часов, риск увеличивается на 62% по сравнению с теми, кто спит не менее 7 часов. А если женщина работает в ночную смену в течение 30 лет и больше, то риск развития РМЖ возрастает в 2 раза.

**Чрезмерная физическая нагрузка** угнетает выработку половых гормонов. Так, профессиональные спортсменки, подвергающиеся сверхнагрузкам, часто имеют проблемы с менструальным циклом, наступлением беременности или вынашиванием ребенка. Недостаток физической активности также оказывает негативное влияние на гормональный фон женщины и увеличивает риск развития рака.

Одним из важных факторов, значительно нарушающих оптимальное

соотношение половых гормонов, является **стресс**. На фоне стресса повышается выработка антистрессового гормона кортизола в надпочечниках. Этот гормон вырабатывается из того же холестерина, что и половые гормоны. При распределении сырья организм отдает приоритет ликвидации стрессовой реакции, а не производству половых гормонов, поэтому возникает дефицит холестерина для их синтеза, что ведет к кратковременному снижению их уровня в крови.

Если женщина находится в состоянии длительного стресса, то у нее уровень гормонов изменяется значительно, и эти изменения являются достаточно стойкими, что отражается на общем состоянии здоровья. Напомним, что половые гормоны влияют на иммунную систему, поэтому стресс, вызвав изменение уровня гормонов, приводит к ослаблению иммунитета женщины, что увеличивает риск развития инфекционных и онкологических заболеваний.

хлорорганические соединения (диоксин, перхлорэтилен), ароматические углероды (фталаты, фенолы), небиоидентичные эстрогены из медикаментов, тамоксифен, циметидин, гормоны из продуктов питания (мясо, молоко, птица), пестициды.

Большинство синтетических ксено-эстрогенов мы получаем вследствие широкого использования пластиковых изделий, синтетической косметики, бытовой химии, синтетических материалов для отделочных работ и предметов быта. К примеру, в экспериментах на животных был доказан канцерогенный эффект фталатов. Оказалось, что они способны вызывать развитие рака почки, печени, яичка, а также снижать выработку гормонов щитовидной железы и эстрadiола, угнетать овуляцию, подавлять процесс прикрепления оплодотворенной яйцеклетки в матке, влиять на развитие эндометриоза. Самыми чувствительными к воздействию фталатов являются дети в период внутриутробного развития и новорожденные.

«**Начиная с 25-30-летнего возраста у женщины начинает постепенно снижаться уровень эстрогенов и прогестерона, и, в среднем, к 50-летнему возрасту он может снизиться на 90% от такового в молодости. Этот период называется менопаузой.**»

Посредством этого же механизма увеличения кортизола в ущерб половым гормонам создается фон для ускоренного развития остеопороза – обеднения минеральной составляющей костей женщины, что делает ее кости более подверженными переломам и увеличивает риск инвалидности.

**Депрессия и препараты для ее лечения** значительно влияют на уровень гормонов женщины и ее устойчивость к болезням. Так, клиническая депрессия увеличивает риск развития РМЖ на 380%! А использование ингибиторов обратного захвата серотонина, применяемых для лечения депрессии, повышает риск возникновения инсульта на 220%, а смерти от инсульта – на 210%!

Попадающие в организм женщины извне, чужеродные, сходные с ее эстрогенами вещества – **ксеноэстрогены** – могут значительно нарушить баланс ее собственных гормонов, особенно при длительном воздействии. Ксеноэстрогены называют «волками в овечьей шкуре», так как они способны воздействовать на те же рецепторы, что и наши собственные эстрогены, но вызывая нежелательные и более длительные эффекты. К таким веществам относятся

у новорожденных мальчиков, внутриутробно подвергавшихся действию фталатов, могут отмечаться аномалии развития гениталий по типу крипторхизма, гипоспадии и бесплодия.

Если вдобавок к этому синтетическому «винегрету» ксеноэстрогенов мы еще злоупотребляем мясными и молочными продуктами, то уровень ксеноэстрогенов в организме значительно возрастает. Так, их концентрация в организме женщины может увеличиться на 15% при максимальном потреблении молочных продуктов по сравнению с минимальным. Если учесть, что наряду с ксеноэстрогенами с молоком она получает и бычий гормон роста (IGF-1), который стимулирует рост тканей, в том числе злокачественных, то риск возникновения рака значительно увеличивается.

Как видите, очень многие факторы, связанные с образом жизни женщины, воздействуют на ее гормональное здоровье, от которого зависит ее здоровье в целом. Нормализовав свой образ жизни, мы можем значительно повлиять на ее качество и продолжительность.

Автор: Татьяна ОСТАПЕНКО,  
врач общей практики, семейной медицины

# ОДЕВАЙТЕСЬ ПО СЕЗОНУ

Стараясь понравиться окружающим, женщины часто пренебрегают своим здоровьем. Но для того чтобы быть привлекательной, совсем не обязательно так рисковать.

Правильное дыхание и хорошее кровообращение – вот факторы, от которых в наибольшей степени зависят наш иммунитет и здоровье в целом. Все, что ухудшает дыхание и кровообращение, негативно сказывается на общем здоровье человека. Это касается и одежды. Вы можете удивиться, но множество моделей женской одежды стесняют дыхание, нарушают кровообращение и серьезно вредят здоровью.

Доказано, что тесные женские джинсы, в обтяжку сидящие на бедрах, постоянно пережимают сосуды и нервные окончания, которые проходят с обеих сторон бедренной кости, и вызывают нарушение кровообращения в тазовой области. При этом появляется онемение кожи, боль в области талии, что впоследствии может привести к развитию многих заболеваний, включая некоторые формы бесплодия.

Кстати, ученые объявили мини-юбки одним из «провокаторов» целлюлита. В холодную погоду, когда ноги подвергаются воздействию низких температур, организм в защитных целях быстро наращивает слой жира в наиболее уязвимых местах. Стужа вызывает замедление кровообращения и ускоряет образование «апельсиновой корки». Тесное стягивающее белье и такие же колготки, нарушающие кровообращение, вызывают у своих хозяек варикозное расширение вен. А застой лимфы в области ягодиц неизбежно приведет к целлюлиту.

Медики предупреждают, что при неправильно подобранный одежде уже при  $-12\text{--}15^{\circ}\text{C}$  возникает переохлаждение внутренних органов, что может привести к воспалению почек или мочевого пузыря, радикулиту и воспалению придатков, что также может стать причиной бесплодия. Некоторые специалисты даже утверждают, что моду на короткие кофточки и брюки с заниженной талией

ввели в Китай как раз с целью контроля над рождаемостью.

Неравномерное распределение тепла по телу не менее опасно, чем недостаточно теплая одежда. Если конечности утеплены плохо, кровеносные сосуды в них сужаются, а кровь застывается во внутренних органах. Это нарушает кровообращение, приводит к головным болям, заболеваниям органов дыхания, брюшной полости и малого таза.

И еще несколько слов о тесной одежде. Если шея перетянута слишком узким воротником или галстуком, нарушается приток крови к голове, что может приводить к ухудшению работы мозга. Ухудшается память, появляется быстрая утомляемость, головная боль. А тую затянутый ремень или пояс – прямой путь к гастриту или, что еще хуже, к язве желудка. Объясняется это просто: сдавленная диафрагма давит на желудок, в результате содержимое двенадцатиперстной кишки попадает в желудок, раздражая его слизистую оболочку.

Стоит заметить, что обувь для холодного сезона должна быть на толстой подошве и не сдавливать ногу. Одеваясь тепло, вы сведете к минимуму риск возникновения простуды.

Многие женщины, заботясь о прическе, недостаточно покрывают голову или вовсе пренебрегают головным убором, подставляя под удар холодной стихии и уши, и горло, и лоб. Наиболее опасные последствия такой «моды» – это менингит, головные боли, воспаления среднего уха (отиты) и т. д.

Современная мода является источником чужеродных веществ, к которым организм человека не адаптирован. Поэтому они вызывают различные нарушения и заболевания. Парфюмерия вызывает воспалительные и аллергические реакции глаз и кожи. Многие пищевые добавки – причина дегенеративных и онкологических болезней органов желудочно-кишечного тракта.

Синтетическое белье раздражает кожу и слизистые оболочки. Ценовая политика направлена на вытеснение белья из хлопка с рынка, а верхняя одежда почти полностью изготавливается из синтетики.

Реклама убеждает женщин, что мини-юбки и короткие куртки, обнажающие нижние части тела (поясница, живот), повышают их сексуальную привлекательность. Тесные джинсы нарушают кровообращение в ногах и вызывают варикозное расширение вен. Все это – причина воспалительных заболеваний нижней части тела (радикулиты) и внутренних половых органов, ведущих к бесплодию. Тесная обувь на высоких каблуках («шпильки») уродует стопу, и к 35-40 годам женщины становятся пациентками хирургов, а многие – инвалидами.

Моду диктуют 5-6 международных центров, которым нетрудно договориться и которые вместе с промышленностью получают баснословную прибыль. Людей, использующих скромную одежду и обувь, они объявляют отсталыми, а критиков – фанатиками. Они проводят агрессивную рекламу, навязывающую их продукцию, непосредственная цель которой – получение сверхприбылей, а конечная – уменьшение народа населения.

## Какими же принципами следует руководствоваться при выборе одежды?

Помните, самое главное – чтобы вы могли свободно дышать, двигаться и не мерзли. Уделяя достаточно внимания тому, чтобы хорошо выглядеть, давайте не пренебрегать своим здоровьем. Ведь женщина привлекательна в первую очередь тогда, когда она скромна, добропорядочна и здоровая. Опрятность, вкус и здоровый, оптимистичный дух – вот что делает женщину по-настоящему красивой.

Автор: Елена КОЗАРИНОВА

**01** Одевайтесь по сезону. Как говорится, «у природы нет плохой погоды – есть плохая одежда». Верхняя одежда в холодный сезон должна быть как минимум до колен. Вместо перчаток лучше использовать варежки.

**02** Забудьте о нейлоновых колготках зимой. Носите хлопковые колготы или акриловые с добавлением шерсти. Сегоднешний рынок, к счастью, предлагает огромный ассортимент красивых и теплых колгот, лосин, гамашей разных цветов и плотности.

**03** Избегайте короткой и обтягивающей одежды. Помните, что она способствует переохлаждению и нарушает кровообращение. Хорошо, когда под свободной одеждой вы сможете надеть теплые колготы. Воздушная прослойка между свободно лежащими слоями одежды является дополнительной термоизоляцией и защитой от холода. Это же касается и обуви.

**04** Позаботьтесь о теплом головном уборе, который бы достаточно закрывал уши и лоб. Носите шарф и держите в тепле шею.



# ХОТИТЕ ЖИТЬ ДОЛЬШЕ — НЕ СИДИТЕ ДОМА

**Новые исследования показывают, что пожилые люди, которые часто выходят из дома, живут дольше, чем те, кто постоянно, независимо от состояния здоровья, сидит дома.**

В предыдущих исследованиях было обнаружено, что у людей, которые ограничиваются своим домом, чаще развиваются депрессия, беспокойство и другие психические заболевания. Джереми Джейкобс решил исследовать, действительно ли постоянное пребывание в помещении связано с увеличением смертности среди пожилых людей.

Исследователи проанализировали данные 3375 человек в возрасте от 70 до 90 лет. Все участники заполняли анкеты о том, как часто они выходят из дома каждую неделю. Всех разделили на три группы, исходя из их ответов: ежедневно (шесть-семь раз в неделю), часто (два-пять раз в неделю) и редко (менее одного раза в неделю). Смертность среди участников оценивалась с 2010 по 2015 г.

Исследователи обнаружили, что пожилые люди, которые ежедневно

выходят из дома, имеют наименьший риск смерти, в то время как у людей, которые редко выходят из дома, риск смерти повышается. «Интересно, что увеличение продолжительности жизни, связанное с выходом из дома, часто наблюдалось и среди людей с низким уровнем физической активности, и даже у людей с ограниченной подвижностью», — говорит Джейкобс.

Эти результаты остались неизменными после учета социального статуса участников и других медицинских состояний, включая нарушения зрения, диабет, болезни сердца, высокое артериальное давление и хронические заболевания почек. В то время как точные причины этого не были изучены, ученые отмечают, что выход из дома часто дает пожилым людям

возможность общаться с внешним миром. Предыдущие исследования показали, что у людей, которые проводят больше времени на свежем воздухе, уровень стресса снижен, отмечается улучшение физического и психического здоровья. Более того, выход на улицу дает больше возможностей для социального общения.

Таким образом, простое пребывание на улице с возможностью пообщаться с соседом или поход в местный продуктовый магазин могут улучшить здоровье пожилых людей.

Источник: Jacobs J. M., Hammerman-Rosenberg A, Stessman J. Frequency of Leaving the House and Mortality from Age 70 to 95 // Journal of the American Geriatrics Society. — 2017.



## БЫСТРЫЙ ПРИЕМ ПИЩИ МОЖЕТ ПРИВЕСТИ К УВЕЛИЧЕНИЮ МАССЫ ТЕЛА И РАЗВИТИЮ БОЛЕЗНЕЙ СЕРДЦА

**Согласно результатам нового исследования, слишком быстрый прием пищи не только увеличивает размер вашей талии, но и повышает риск возникновения заболеваний сердца, диабета и инсульта.**

В исследовании изучалась связь между быстрым принятием пищи и частотой возникновения метаболического синдрома, который является фактором риска для серьезных кардиометаболических состояний, таких как болезни сердца, диабет и ишемический инсульт. Также факторами риска являются высокое артериальное давление, высокий уровень триглицеридов, сахара в крови, низкий уровень «хорошего» холестерина и увеличение объема талии.

В будущем метаболический синдром может обогнать курение в качестве ведущего фактора риска развития сердечно-сосудистых заболеваний. Во всем мире распространенность метаболического синдрома может охватывать от 10 до 84% населения в зависимости от места проживания.

Ямаджи обследовал 1083 человека, из них 642 мужчины. В среднем возраст участников составлял немногим более 51 года.

В начале исследования в 2008 г. признаки метаболического синдрома у этих людей не отмечались; наблюдение длилось в течение 5 лет. Используя опросник, участники предоставили информацию о своем образе жизни, привычках питания, физической активности и истории болезни.

Если, начиная с 20-летнего возраста, участники набрали больше 10 килограммов, то это квалифицировалось как увеличение массы тела. Участники были разделены на три группы в зависимости от скорости приема пищи (медленно, с нормальной скоростью, быстро). За 5-летний период наблюдения у 84 человек развился метаболический синдром.

Исследователи установили, что быстрый прием пищи был связан с увеличением массы тела, высоким содержанием сахара в крови и высоким уровнем липопротеинов низкой плотности, или «плохого» холестерина, а

также увеличением объема талии.

Люди, которые принимали пищу быстро, почти в два раза больше были склонны к развитию метаболического синдрома по сравнению с теми, кто ел с нормальной скоростью. Авторы исследования считают, что скорость питания связана с ожирением и распространенностью метаболического синдрома. Таким образом, снижение темпа приема пищи способствует предотвращению развития таковых.

Ямаджи комментирует: «Когда люди едят быстро, они более склонны к переданию. Быстрый прием пищи вызывает большие колебания уровня глюкозы, что может привести к резистентности к инсулину. Мы считаем, что результаты исследования могут быть применимы также к жителям других стран».

Источник: Gobbling your food may harm your waistline and heart // Monday News Tip Poster Presentation M2043 – Session: LB.APS.07, Nov. 13, 2017.



# ПРОБИОТИКИ: НАСКОЛЬКО ОНИ ЭФФЕКТИВНЫ?

«Люди считают, что все пробиотики эффективны при одном и том же заболевании, но это не так», — говорит Линн МакФарленд, эксперт по пробиотикам из Вашингтонского университета. Заявления производителей следует проверять.

**П**робиотики — это класс микроорганизмов и веществ микробного и иного происхождения, использующихся в терапевтических целях, а также пищевые продукты и биологически активные добавки, содержащие живые микрокультуры.

Бактерии, которые добавляются искусственно в продукты для их ферментации или попадают туда естественным путем из воздуха (квашеная капуста, соления, различные овощи, кефир), и соевые ферментированные продукты не учитываются, так как их эффективность в плане улучшения здоровья не была доказана научно. Но учитываются бактерии, которые в научных экспериментах помогали остановить диарею, улучшить состояние человека при синдроме раздраженного кишечника или устранили другие проблемы.

У большинства бактерий есть «фамилия, имя и отчество». Микроорганизм в йогурте *Activia* фирмы *Danone*, например, называется *Bifidobacterium* (род) *lactis* (вид) *DN-173* (штамм). Все три составляющих важны для прогноза эффективности средства. *Lactobacillus reuteri* *NCIMB* *30242*, например, может снижать холестерин (умеренно), в то время как *Lactobacillus reuteri* *RC-14* оказывает помощь при вагините.

«Желающим решить конкретную проблему со здоровьем нужно использовать только конкретный вид бактерий, который доказал свою эффективность при данном заболевании или расстройстве», — объясняет Мери Эллен Сандерс, научный сотрудник Международной научной ассоциации по изучению пробиотиков. Но это непросто, так как государственные органы не требуют, чтобы компании-производители указывали, какой вид микроорганизмов они используют в продуктах. Это считается коммерческой тайной.

## Помогает при ВСЕХ состояниях?

«О пробиотиках нужно вспоминать тогда, когда нарушается баланс микрофлоры кишечника, например, при лечении антибиотиками, в поездках или при хронических заболеваниях, таких как синдром раздраженного кишечника», — говорит Линн МакФарленд,

исследователь в этой области. Ну а как насчет того, чтобы принимать их для поддержания кишечной микрофлоры в здоровом состоянии организма?

Нужно понимать, что новые бактерии извне вряд ли смогут заселить ваш кишечник. «Ваша привычная микрофлора непустит пришельцев», — объясняет Сандерс. Но это не значит, что от них нет никакой пользы. «Даже если пробиотики не заселятся в вашем кишечнике, они могут не дать болезнестворным бактериям поселиться в нем», — отмечает МакФарленд. — Некоторые организмы выделяют собственные антибиотики и убивают другие бактерии или помогают клеткам иммунной системы защищать организм от возбудителей болезней. Но даже при этом мы не имеем достоверных сведений о том, что пробиотики приносят пользу при ежедневном приеме здоровыми взрослыми людьми».



«Желающим решить конкретную проблему со здоровьем нужно использовать только конкретный вид бактерий, который доказал свою эффективность при данном заболевании или расстройстве.»

## Как выбрать пробиотик?

● Подберите с доктором нужный вам штамм. Ниже приводится описание пробиотиков, которые показали некоторую эффективность при существующей доказательной базе, а также тех, которые таковую не продемонстрировали.



● Принимайте в достаточной дозировке. «Принимать нужно много, потому что наш организм довольно эффективно уничтожает бактерии», — объясняет МакФарленд. Управление по санитарному надзору за качеством пищевых продуктов и медикаментов США (FDA) не требует, чтобы компании-производители указывали количество бактерий в продуктах или пищевых добавках, потому они и не делают этого. Те же, кто указывает, используют такие единицы измерения, как «живые клетки», «жизнеспособные клетки» или «колониеобразующие единицы» (КОЕ). Но какое количество нам необходимо? Здесь следует учитывать различные факторы (см. ниже).

● Проверяйте срок годности. Для максимальной эффективности покупайте и принимайте только те пробиотики, до окончания срока годности которых остается по крайней мере несколько месяцев.

● Можете принимать как продукты с содержанием пробиотиков, так и пищевые добавки. Подходит и то, и другое, хотя в добавках, как правило, выше концентрация пробиотиков, и они более стабильны.

## ЗАПОРЫ

Только два пробиотика показали небольшую эффективность при запорах более чем в одном исследовании. У 126 китаянок, страдавших запорами (стул менее 3 раз в неделю) и употреблявших йогурт, содержащий 12,5 млрд клеток *Bifidobacterium lactis DN-172010* (пробиотик в *Activia*), в течение двух недель, частота стула увеличилась в среднем на 1,5 раза на второй неделе по сравнению с теми, кто принимал плацебо.<sup>1</sup> Сколько микроорганизмов данного штамма находится в продукте? «Миллиарды», — вот весь ответ, который дает фирма *Danone* на наш запрос. Отметим, что именно производитель финансировал данное исследование. Стоит задуматься.

Также среди 1248 европейцев, имеющих стул от 2 до 4 раз в неделю, те, кто ежедневно принимал добавки с содержанием 1 млрд *Bifidobacterium lactis BB-12* в течение четырех недель, имели на 1 эпизод испражнения больше каждые 18 дней по сравнению с теми, кто принимал плацебо.<sup>2</sup>

## БАКТЕРИАЛЬНЫЙ ВАГИНОЗ

Бактериальный вагиноз (БВ) – самая распространенная вагинальная инфекция среди женщин молодого и среднего возраста. Заболевание повышает риск выкидыша и появления венерических болезней.

«Далеко не у всех женщин влагалище заселено несколькими штаммами *Lactobacilli*, которые помогают сдерживать развитие болезнесторных бактерий и дрожжей», – объясняет Грегор Рид, сотрудник университета Западного Онтарио, Канада. – Бактериальный вагиноз может начаться тогда, когда нарушается бактериальный баланс». Это может быть следствием применения антибиотиков, неправильной гигиены, частых спринцеваний, неправильного питания и др.

После 20 лет проб и ошибок Рид со своими коллегами обнаружил два пробиотика, которые могут помочь при бактериальном вагинозе женщинам, получающим антибиотикотерапию.

В двух исследованиях в Нигерии и Бразилии ученые назначали 170 женщинам, принимающим антибиотики при бактериальном вагинозе, 2 млрд живых клеток каждого вида бактерий – *Lactobacillus rhamnosus GR-1* и *Lactobacillus reuteri RC-14* – либо плацебо ежедневно. Через месяц примерно 90% принимающих пробиотики были здоровы по сравнению с 40-50% принимавших плацебо.<sup>3,4</sup>

## ПРОСТУДА И ГРИПП

«Молочный напиток *Yakult*, содержащий *Lactobacillus casei Shirota*, может предотвратить заболевания верхних дыхательных путей, такие как простуда и грипп», – заявляет производитель, правда, только в Индии, где это не запрещено законом. В США и ЕС такие заявления не разрешаются.

В двух исследованиях, которые финансировались производителем, 451 участник в возрасте от 65 лет принимал 2-5 бутылочек напитка каждый день в течение 5-6 месяцев, однако снижения заболеваемости ОРВИ не наблюдалось (по сравнению с 440 участниками, принимавшими плацебо).<sup>5,6</sup>

В другом исследовании, финансируемом производителем, представители фирмы предлагали 49 мужчинам эквивалент 12 бутылочек напитка каждый день. Через три месяца заболеваемость ОРВИ у них отмечалась в 2 раза реже по сравнению с 47 мужчинами, принимавшими плацебо.<sup>7</sup> Двенадцать бутылочек *Yakult* стоят 7 долларов США и содержат 600 калорий, а также примерно 25 ч. л. сахара. Даже *Yakult Light* содержит 360 калорий! Странно, что наблюдался хоть какой-то положительный эффект от этого сладкого продукта...

## ПОВЫШЕННЫЙ УРОВЕНЬ ХОЛЕСТЕРИНА

«*Lactobacillus reuteri NCIMB 30242* – штамм пробиотика, который поможет

вашему организму поддерживать холестерин на нормальном уровне», – написано на упаковке одного из брендов, хотя по этому поводу не было проведено ни одного исследования. «Пробиотик лишь немного снижал уровень липопротеидов низкой плотности (ЛПНП)», – говорит Ричард Остланд из Вашингтонского университета в городе Сент-Луис.

В исследовании, проводимом производителем, «плохой» холестерин ЛПНП снижался с 175 до 164 у тех, кто принимал капсулы с 2,9 млрд КОЕ данного штамма бактерий дважды в день в течение 9 недель. У плацебо-контролируемой группы уровень холестерина увеличился с 160 до 168.<sup>8</sup> При добавлении пробиотика в йогурт результаты были подобными.<sup>9</sup>

Если такие же результаты будут получены в независимых исследованиях, тогда их можно будет принять во внимание. Но этого все равно недостаточно, чтобы снизить повышенный уровень холестерина у большинства людей.



## НЕБОЛЬШИЕ ПРОБЛЕМЫ С ПИЩЕВАРЕНИЕМ

«Миллионы бактерий из *Activia* помогают решить проблемы внутри нас, чтобы мы могли иметь хорошее самочувствие и решать задачи, которые ставят перед нами жизнь», – говорится на сайте *Danone Activia*. Этот продукт содержит *Bifidobacterium lactis DN-172 010*, производитель называет его *Bifidus Regularis*. По заявлению самой компании, продукт помогает снизить такие неприятные симптомы, как вздутие, метеоризм, урчание и дискомфорт. Но даже два единственных исследования, финансируемых самим производителем, не показали значительных результатов.<sup>10, 11</sup>

## ДИАРЕЯ НА ФОНЕ ЛЕЧЕНИЯ АНТИБИОТИКАМИ

Если вы принимаете антибиотики, не рассчитывайте, что кефир поможет предотвратить диарею. Два вида бактерий – *Lactobacillus bulgaricus* и *Streptococcus thermophilus* – превращают молоко в кефир. Лишь в двух исследованиях проверяли действие кефира, содержащего только эти два вида бактерий, на взрослых. У тех, кто употреблял 142 г кефира каждый день в

течение 12 дней после начала приема антибиотиков, отмечалась такая же диарея, как и у тех, кто не принимал его.<sup>12</sup> Бактерии, оказывающие наилучшее влияние при диарее, – дрожжи под названием *Saccharomyces boulardii*.<sup>13</sup> *Lactobacillus rhamnosus GG* в добавках также, похоже, снижает риск возникновения диареи.<sup>14</sup>

## СИНДРОМ РАЗДРАЖЕННОГО КИШЕЧНИКА

Существует два вида бактерий, которые могут ослабить симптомы синдрома раздраженного кишечника (боль в животе, газы, вздутие, диарея, запоры без известной причины). По крайней мере, об этом свидетельствуют исследования, полностью или частично финансируемые производителями.

- В двух плацебо-контролируемых исследованиях с участием примерно 440 взрослых, страдающих синдромом раздраженного кишечника, *Bifidobacterium infantis 35624* способствовал ослаблению симптомов: боли в животе, вздутия и метеоризма (в одном исследовании).

- У участников исследования с синдромом раздраженного кишечника в Индии и Польше *Lactobacillus plantarum 299v* помогал снизить боль и вздутие по сравнению с принимавшими плацебо.<sup>15, 16</sup> В шведском исследовании пробиотик способствовал только снижению метеоризма.<sup>17</sup> В шведском и польском исследованиях участникам давали 20 млрд живых клеток в день в течение 4 недель; в индийском исследовании – 10 млрд в день.

**Выберите со своим лечащим врачом тот пробиотик, который показал наибольшую эффективность в исследованиях при симптомах, схожих с вашими. Не верьте всему, что говорится в рекламе. Ведь не все то золото, что таковым называют.**

\* Данная статья основана на зарубежных исследованиях, но существующие в Украине аналоги упомянутых молочных продуктов отличаются не многим.



По материалам статьи диетологов Кейтлин Доу и Девида Шардта, Nutrition Action, июль-август 2017

<sup>1</sup> World J. Gastroenterol. 14: 6237, 2008.

<sup>2</sup> Br. J. Nutr. 114: 1638, 2015.

<sup>3</sup> Microbes Infect. 8: 1450, 2006.

<sup>4</sup> Can. J. Microbiol. 133, 2009.

<sup>5</sup> Am. J. Clin. Nutr. 95: 1165, 2012.

<sup>6</sup> Am. J. Infect. Control 41: 1231, 2013.

<sup>7</sup> Eur. J. Nutr. 56: 45, 2017.

<sup>8</sup> Eur. J. Clin. Nutr. 66: 1234, 2012.

<sup>9</sup> Br. J. Nutr. 107: 1505, 2012.

<sup>10</sup> Br. J. Nutr. 102: 1654, 2009.

<sup>11</sup> Neurogastroenterol. Motil. 25: 331, 2013.

<sup>12</sup> Br. J. Gen. Pract. 57: 953, 2007.

<sup>13</sup> Aliment. Pharmacol. Ther. 42: 793, 2015.

<sup>14</sup> Aliment. Pharmacol. Ther. 42: 1149, 2015.

<sup>15</sup> World J. Gastroenterol. 18: 4012, 2012.

<sup>16</sup> Eur. J. Gastroenterol. Hepatol. 13: 1143, 2001.

<sup>17</sup> Am. J. Gastroenterol. 95: 1231, 2000.

# ЯК МУЛЬФІЛЬМИ ВПЛИВАЮТЬ НА ДІТЕЙ?

**Мульфільми стали невід'ємним атрибутом сімей, де є діти. Адже багато хто просто відає своїх дітей їм на виховання. Наскільки це пропустимо та з якого віку дитині можна дозволяти дивитися мульфільми?**

**С**ьогодні складно взагалі заборонити перегляд анімаційної продукції. Але чим менша дитина, тим менше необхідності в мульфільмах. Інша справа – розвивальні програми, наприклад, з вивченням англійських слів. Але і в цьому має бути міра.

До трьох років дитині краще взагалі не давати переглядати навіть розвивальні передачі більше 20 хвилин. Під час перегляду відео з миготінням кадрів активна аналітична фаза сприяння головним мозком відключається через 30 секунд. Його споглядання стає пасивним. Один лікар помітив, що його дитині під час перегляду мульфільму навіть не моргає. А якщо людина не моргає, слизова оболонка очей пересихає, зір пусться, причому вже з малечкою.

До того ж через 20 хвилин перегляду відбувається гальмування розумових процесів, що відповідають за розвиток. Далі дитина просто не може відірвати погляду від монітора й беззмістово проводить за ним час.

Перегляд будь-яких мульфільмів притупляє розвиток творчого потенціалу в дітей. Батьки можуть простежити за тим, як після перегляду мульфільму в малюків зникає інтерес до творчих занять: малювання, ліплення, конструкційного та іншого. Бажання відновлюється лише через деякий час. Батьки, які дбають про повноцінний розвиток творчого потенціалу своїх дітей, повинні подумати над цим. Загалом усі ці звани гаджети – це пристрой, які не завжди сприяють розвитку розумової діяльності, особливо дітей.

Мульфільми можуть містити в собі елементи агресії, жорстокості, черногумору, неправильно побудованих стосунків між героями. Іноді це не завжди очевидно навіть для дорослих. Часом найневинніші, на перший погляд, мульфільми вкладають неправильну інформацію у свідомість малюків. До прикладу, у популярному мульфільмі «Маша та Ведмідь» також не все так просто у висвітленні правильних взаємин. Багато мульфільмів зображають, як герої роблять одне одному на зло в якісь «невинній» формі (згадайте, приміром, колишні «Ну, постривай!», «Том і Джери»). Для дорослих це цікаво, але ж діти живуть в уяві, копіюючи та відтворюючи те, що бачать і про що думають.

Батьки повинні розуміти, що будь-яка медіаінформація, з якою стикаються їхні діти, виконує роль ефективного вчителя. Питання тільки, чого вона навчає. Якість багатьох сучасних медіапродуктів відповідає ступеню зіпсуюності в суспільстві. Тому рівень моральності, духовності й виховання ще більше знижується.

Батькам сьогодні практично неможливо повністю закрити доступ дітей до електронних девайсів. Але вони повинні контролювати використання їх дітьми. Вони зобов'язані вникати в суть контенту, який переглядають їхні діти. Батьки повинні аналізувати те, до чого допускають дітей. Вони мають помічати, у якому вигляді представлена мораль і гріх у мульфільмах, чи нема в них зневаги або глувувань із фундаментальних цінностей. Адже трапляються мульфільми, де погане зображене в привабливому світлі. Діти з простотою та безпосередністю це дивляться, засвоюючи часто і добре, і погане як позитивну інформацію.



**«Батькам сьогодні практично неможливо повністю закрити доступ дітей до електронних девайсів... Та дитину потрібно виховувати так, щоб вона розуміла, що таке вибір і його наслідки.»**

Діти взагалі потребують того, щоб їх навчили, де проходить чітка межа того, що добре, а що погано. Адже вони – як сирій матеріал у руках скульптора, що потребує витонченої обробки. А батьки, які навчають дітей добра, а потім дозволяють споглядати мульфільми сумнівного змісту, просто заплутують їх у цих питаннях. У дітей відбувається неправильна організація процесу мислення. Як наслідок, дитина стає емоційно нестійкою.

Багато батьків запитує: «Що тоді робити: дивитися мульфільми разом

з дітьми чи переглядати спочатку самостійно й відфільтровувати непотрібне?». Завжди потрібно досконало знати те, що ми дозволяємо дивитися дітям! Будь-яка інформація впливає на дітей, вони уподібнюються до побаченого. На жаль, батьки не розуміють цього. Наголошує: ніколи не буває так, щоб будь-яка негативна інформація не залишала свій негативний слід у душі людини. Це стосується дорослих, а дітей – і поготів!

Якщо ми дивимося щось разом з дітьми, усе потрібно обговорювати. Якщо показаний якийсь негатив, то варто додатково поговорити про те, як це погано й некрасиво... Не мимохіт кинути малюку кілька слів на зразок: «А, ось це було погано» – і піти займатися своїми справами. Дуже корисно, коли дитина своїми словами передказує, що було погано, а що добре. Варто простежити, як діти поводять себе після цього. Вони тих та вдумливі чи агресивні та збуджені. Не рекомендую вмикати дітям мульфільми перед сном. У вечірній час малюки мають бути емоційно спокійними.

Часом дитина просить дозволу переглянути не дуже позитивний мульфільм, який дивилися всі її ровесники й бурхливо ділилися з нею своїми враженнями. Як бути в цій ситуації? Якщо ви просто забороните їй дивитися, то вона точно умудриться переглянути його потім, але в іншому місці. Наприклад, коли буде в гостях у друга.

Дитину потрібно постійно виховувати так, щоб вона розуміла, що таке вибір і його наслідки. Потрібно привчити її довіряти думці батьків. Це не потрібно випускати з уваги від самого народження й до повноліття. Коли з дитиною при такій моделі виховання обговорити її неправильні бажання, то вона, найімовірніше, зробить правильний вибір. Чим менша дитина, тим кращим буде її вибір. Якщо дитина засуджує поганий вчинок і негативні явища, її потрібно за це похвалити. Батькам корисно також навести повчальні приклади з власного життя.

Іноді без заборон не обйтися. Але будь-яка заборона повинна бути обумовлена й зрозуміла для дітей. Потрібно намагатися мотивувати дитину на добрий вибір, а не забороняти їй щось без будь-яких пояснень.

Автор: Лідія Нейкурс, сімейний консультант

# ВОЛЯ ДИТИНИ:

## ПІДКОРЯТИ ЧИ ПОТУРАТИ?

Воля – це панівна сила в природі людини, що підкорює собі всі інші здатності. Воля – це не смак чи схильність, а здатність вирішувати й робити вибір. Кожну дитину потрібно навчити підкоряти свою волю волі Божій, зв'язавши себе в такий спосіб з Божественною силою. Це допоможе їй вистояти там, де ніщо не змусить її обрати зло. Як цього досягти?



### ➤ Не ослаблюйте волю дитини, а спрямуйте її.

Зберігайте всю силу волі дитини й скеруйте її тільки в правильному напрямку. Поводьтеся із цією силою мудро й обережно, як з недоторканним скарбом. Не руйнуйте її, але словом і особистим прикладом мудро формуйте її доти, доки дитина не подорослішає й не зможе сама відповідати за свої вчинки.

Змалку діти мають навчитися підкоряти свою волю волі й авторитету батьків. Навчаючи дітей цього, дорослі розвивають у них вміння підкорятися Божій волі, виконувати Його вимоги й так готують їх стати членами Христової сім'ї.

### ➤ Спрямуйте, але не пригнічуйте.

Батькам і вчителям необхідно знати, як виховувати дитину, не перешкоджаючи її розвитку надмірним контролем. Жорстке керівництво так само шкодить, як і його відсутність. Спроба «зламати волю» дитини – жахлива помилка. Кожна особистість своєрідна. Силою можна досягти зовнішнього підкорення, але потім такі діти часто стають бунтівниками. Навіть якщо батькам і вчителям вдається досягти чогось шляхом контролю, результат може виявитися для дитини плачевним.

З одними дітьми досягти підкорення волі складніше, ніж з іншими, тому дорослу необхідно пом'якшити свої вимоги щодо них. Силу волі потрібно спрямовувати й формувати, але не нехтувати й не пригнічувати.

### ➤ Зберігайте індивідуальність.

Дозволяйте дітям, довіреним вашій опіці, зберігати їхню індивідуальність і зберігайте її самі. Завжди ведіть їх за собою, але ніколи не квапте.

Дитину можна виховати так, що вона остаточно позбудеться власної волі. Індивідуальність малюка може розчинитися в індивідуальності дорослого. Воля дитини, усі її наміри та цілі опиняться в підпорядкованні вихователів чи батьків. Дітям, вихованим таким чином, завжди бракуватиме моральної сили та особистої відповідальності. Вони не навчаться керуватися розумом і принципом, оскільки їхня воля підкорилася чужій волі, а розум не був задіяний і не міг розвиватися й зміцнюватися шляхом тренувань. Таких дітей не спрямовували й не навчали відповідно до їхнього потенціалу чи осо-

бливостей складу розуму, щоб залучити їхні найкращі здібності, коли це потрібно.

### ➤ Коли одна воля стикається з іншою.

Якщо дитина непоправно вперта, то мати, усвідомлюючи свою відповідальність, зрозуміє, що ця якість передалася їй спадково. Вона не думатиме, що їй потрібно зламати волю дитини. Бувають випадки, коли мати наражається на опір малюка і її тверда, зріла воля вступає в конфлікт із нерозумною волею дитини. Тоді або мати бере гору завдяки своєму віку та досвіду, або більш юна, недисциплінована воля дитини перемагає. У таких випадках потрібна особлива мудрість, оскільки через непродумане керівництво та суворий примус дитина виявиться не-придатною для цього життя й загубленою для майбутнього. Через брак мудрості все може бути втрачено.



### ➤ Деякі батьки дозволяють дитині криком домагатися свого, доки це не стає звичкою, тоді як потрібно дати їй зрозуміти, що слово батьків – закон, і лагідно, але твердо досягати своєї мети.»

Такої ситуації краще уникати, інакше в стосунках матері та дитини виникає сильне напруження. Про це слід ретельно подбати. Але якщо все ж такий конфлікт трапляється, дитину потрібно спонукати підкоритися вищій батьківській мудrostі. Матері варто контролювати кожне своє слово. Гучний наказовий тон неприпустимий. Не можна робити те, що може розвинутися в дитині дух непокори. Мати повинна навчитися так поводитися з нею, щоб привернути її до Христа. Їй слід усвідомити, що Бог – це помічник і що її успіх та сила полягають у любові. Якщо вона мудра

християнка, то не примушуватиме дитину до послуху. Вона звертатиметься до Бога й, молячись, відчує в собі оновлення духовної сили. Вона побачить, що сила, котра діє в ній, почне діяти також і в її малюкові. Мати не змушуватиме дитину, а вестиме її за собою й у такий спосіб здобуде перемогу.

### ➤ Батьки повинні залишатися молодими душою.

Мало хто розуміє, як важливо залишатися молодими душою, наскільки це можливо, а не ставати грубими та черствими. Богові приємно, коли в батьках поєднується простота дитини із силою, мудростю та зрілістю дорослих чоловіків і жінок. У деяких батьків ніколи не було справжнього дитинства, вони ніколи не насолоджувалися свободою, простою та свіжістю квітучого життя. Їх сварили, принижували, засуджували й били, доки невинність і довірливу дитячу щирість не змінили страх, заздрість, ревнощі й неправдивість. У таких батьків рідко виявляються якості, здатні зробити дитинство їхніх малюків щасливим.

### ➤ Не підкоряйте свою волю волі дитини.

Батьки припускаються великої помилки, коли віддають кермо влади до рук дитини й дозволяють їй володарювати в домі. У такому разі силі волі дають неправильне спрямування. Деякі батьки дозволяють дитині криком домагатися свого, доки це не стає звичкою, тоді як потрібно зрозуміти, що слово батьків – закон, і лагідно, але твердо досягати своєї мети.

Діти, яким дозволяють усе робити по-своєму, стають нещасними дорослими. Невпокорене серце не здатне насолоджуватися спокоєм та вдоволенням. Розум і серце слід правильно дисциплінувати та приборкувати, щоб характер дитини узгоджувався із законами, які керують нашим еством. Стурбованість і невдоволення – ось плоди єгоїзму та потурання примхам.

**У кожному підліткові, у кожній дитині закладена здатність із Божою допомогою формувати чесний характер і жити добродійним життям. Батьки або вчителі, виховуючи в дитині самовладання шляхом настанов, принесуть найбільшу користь, і їм постійно щаститиме.**

Автор: Еллен Уайт

## РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОПТИМИЗАЦИИ ГОРМОНАЛЬНОГО ФОНА ЖЕНЩИНЫ

Многие факторы нашего образа жизни влияют на наш гормональный фон, а значит, и на здоровье в целом. Что же можно сделать для устранения негативного влияния этих факторов и насколько это эффективно?

Во-первых, нам нужно устраниить из своей жизни то, что напрямую нам вредит. Во-вторых, надо привнести в жизнь то, что будет однозначно способствовать нашему здоровью.

### ПИТАНИЕ

- Максимально ограничьте употребление сахара и рафинированных углеводов (макароны, выпечка из белой муки, десерты и т. д.). Все эти продукты характерны для западного типа питания и способствуют увеличению массы тела, однако при этом не приносят значимой пользы организму, так как лишиены большинства полезных веществ.
- Ограничите потребление омега-6 жирных кислот и транс-жиров (подсолнечное масло, маргарины и изделия с большим количеством этих продуктов).
- Добавьте в рацион фрукты и овощи, чтобы за день вы съедали не менее 5-9 порций (1 порция = 100 г продукта). В этих плодах просто кладезь полезных веществ! Покупайте в основном сезонные фрукты и овощи. Выбирайте те, которые выращены с минимальным применением пестицидов.
- Позаботьтесь о достаточном потреблении растительных волокон из цельных овощей, фруктов, зерновых, бобовых. Они способствуют выведению остатков гормонов, являются сорбентами и ускоряют выведение каловых масс, богатых токсическими веществами. Наибольшее потребление растительных волокон снижает риск развития рака молочной железы среди женщин в период менопаузы на 69%, а у женщин более старшего возраста – на 73%.
- Цельные растительные продукты улучшают выведение продуктов распада гормонов, борются с инсулинерезистентностью и восполняют потребность в веществах, связывающих токсины. Оптимальный состав микрофлоры, отсутствие жирового гепатоза и других заболеваний печени, достаточное количество воды и растительная клетчатка из цельных растительных продуктов являются залогом хорошей детоксикации.
- Фрукты и овощи следует тщательно мыть или очищать от кожуры, особенно если вы не знаете их происхождения и метода выращивания. Это даст возможность удалить большую часть ксеноэстрогенов, которые накапливаются в основном в кожуре.

● Сведите к минимуму или вовсе исключите потребление продуктов с высоким содержанием ксеноэстрогенов – молочные и мясные продукты. Копчение, жарение, консервация мясных продуктов увеличивает их канцерогенное воздействие. Мясо является источником гемового железа (которое повышает риск развития рака), избыточного белка и насыщенных жиров; также в процессе расщепления азотистых соединений в кишечнике образуются канцерогенные для слизистой оболочки вещества.



« В отличие от синтетических ксеноэстрогенов и чужеродных эстрогенов из продуктов животного происхождения, растительные эстрогеноподобные вещества (соя, лен, пурпурная люцерна) оказывают защитное и даже лечебное действие на нашу гормональную систему. »

- Избегайте потребления обжаренных продуктов, приготовленных на открытом огне, и промышленно обработанных. Они способствуют поддержанию хронического воспаления, нарушают работу печени и увеличивают риск развития рака.
- В питании особенно полезны: бобовые, молотые семена льна, рожь, водоросли, грейпфрут и другие цитрусовые, овощи семейства крестоцветных, виноград, куркума, розмарин, прощенные семена пшеницы, люцерны, гречихи, зелень, чеснок, лук. Исследования показали, что у женщин, потребляющих овощи семейства крестоцветных в наибольшем количестве, риск развития рака груди на 40% меньше по сравнению с употребляющими тако-



вые в наименьшем количестве. У таких женщин также меньше риск развития рака матки и шейки матки. У мужчин, предпочитающих эти же овощи, на 40% реже встречается рак простаты.

В отличие от синтетических ксеноэстрогенов и чужеродных эстрогенов из продуктов животного происхождения, растительные эстрогеноподобные вещества (соя, лен, пурпурная люцерна) оказывают защитное и даже лечебное действие на нашу гормональную систему.

- Пейте только хорошо очищенную воду, в которой нет остаточного количества ксеноэстрогенов.
- Избегайте длительного голодания и нерегулярности в питании.

### ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

Посильная и умеренная физическая нагрузка должна присутствовать регулярно, а лучше ежедневно. К примеру, это может быть ходьба 30-60 минут в умеренно быстром темпе, так чтобы вы разогрелись или даже потели. Если вы сочетаете здоровое питание (достаточное потребление фруктов и овощей – не менее 5-6 порций) с регулярной физической активностью в эквиваленте 30 минут быстрой ходьбы 6 раз в неделю, вы тем самым обеспечиваете себе снижение риска смерти от рака молочной железы на ранних стадиях на 44%, а также снижаете риск развития ожирения, сахарного диабета, сердечно-сосудистых заболеваний и др.

### НОРМАЛИЗАЦИЯ МАССЫ ТЕЛА

В любом возрасте женщина должна поддерживать оптимальную массу тела. Ее можно оценить по индексу массы тела (ИМТ). ИМТ = вес/рост<sup>2</sup>. Нормальным считается ИМТ в диапазоне 18,5-24,9 кг/м<sup>2</sup>. Если вы страдаете избыточным весом или ожирением, эту проблему нужно решать, но скорость снижения массы тела не должна превышать 10% за 4-6 месяцев. Оптимальный путь снижения лишнего веса – это рационализация питания с исключением высококалорийных продуктов и увеличение физической активности.

## СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ

Нам нужно учиться преодолевать стрессовые ситуации с минимальным для себя вредом. В качестве помощника и путеводителя используйте Библию. Изучая ее, вы сможете узнать об опыте многих людей, которые научились этому, и взять себе на вооружение основные принципы защиты от стресса.

## ИЗБЕГАЙТЕ КСЕНОЭСТРОГЕНОВ

• Как можно реже используйте пластик для хранения продуктов питания, замените его стеклом, керамикой, бумагой, нержавеющим металлом.

• Не разогревайте пищу, упакованную в пластик, в микроволновке: это увеличивает отдачу ксеноэстрогенов из упаковки в продукт. Используйте для разогрева пищи керамику, стекло.

• Замените по возможности синтетическую бытовую химию и косметику органической.

• Не заселяйтесь в квартиру после ремонта хотя бы месяц, и все это время держите форточку открытой.

• По возможности, выбирайте для дома более натуральную утварь и носите натуральную одежду, особенно нательное белье.

• Если вы обрабатываете растения пестицидами, тщательно соблюдайте правила личной безопасности: надевайте респиратор, защитный костюм, очки и перчатки.

## НЕКОТОРЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

1. По возможности старайтесь избегать неоправданного применения следующих лекарственных препаратов: циметидин, комбинированные оральные контрацептивы, антиретровирусные препараты, психотропные препараты (диазепам, амитриптилин), сердечные гликозиды, блокаторы кальциевых каналов, синтетические глюкокортикоиды, анаболические стeroиды.

2. Откажитесь от сильнодействующих обезболивающих.

3. Откажитесь от курения, употребления кофеиносодержащих продуктов и алкоголя в любом виде.

4. Особо полезны для гормональной системы витамины В, С, D<sub>3</sub>, Е, К, фолаты, холин, цинк, селен, магний. Позаботьтесь об их достаточном поступлении в организм из продуктов питания, если же это невозможно – тогда из добавок. По сути, питаясь исключительно растительной пищей, мы не можем получить лишь витамины D<sub>3</sub> и В<sub>12</sub>, а все остальные вещества доступны.

5. Ограничьте время ношения бюстгальтера и замените стягивающие и жесткие их варианты на более свободные по типу спортивных топов.



6. Ночной сон должен составлять не менее 7-8 часов, причем ложиться спать следует не позже 22:00.

7. Своевременно проходите обследование у гинеколога и маммолога, а также проводите самообследование молочных желез каждый месяц. Женщинам детородного возраста необходимо ощупывать и осматривать свои молочные железы в 10-й день менструального цикла, а женщинам в период менопаузы – в каждый первый день месяца. При обнаружении каких-либо уплотнений, выделений из соска, видимой деформации железы незамедлительно обращайтесь за консультацией к специалисту.

Подготовил коллектив врачей пансионата «Наш Дом»



Ян Шульц, Эдита Убергубер

## ЛЕКАРСТВА ИЗ БОЖЬЕЙ АПТЕКИ

В данной книге собрана информация о том, как поддерживать свое здоровье в норме, используя при этом только природные средства, а не медикаменты. Кроме того, авторы книги рассматривают проблемы физического здоровья в неразрывной связи с духовной жизнью человека, подтверждая известную истину: чем совершеннее духовный мир человека, тем крепче его здоровье.

По вопросам приобретения книги обращайтесь по телефону:

[www.lifesource.com.ua](http://www.lifesource.com.ua)

## ПРЕДМЕНСТРУАЛЬНЫЙ СИНДРОМ



Предменструальный синдром (ПМС) представляет собой совокупность проявлений колебания уровня гормонов, связанного с изменением фаз менструального цикла. Напомним, что в первую половину менструального цикла в организме женщины преобладают эстрогены, а во второй – первенство перенимает прогестерон. ПМС связывают с резким падением уровня эстрогенов во второй половине цикла. На этот перепад остро реагирует весь организм, но в особенности – головной мозг.

В мозге происходит перевозбуждение центров терморегуляции, сосудистой и пищевой регуляции. В зависимости от того, какой из этих центров преимущественно активизировался, будет меняться и поведение, и ощущения женщины. В частности, при перевозбуждении центра терморегуляции женщина может испытывать ощущения сменяющихся жара и холода. Если пострадал больше сосудистый центр, то могут отмечаться колебания артериального давления, а также головные боли, порой даже очень интенсивные и плохо поддающиеся ликвидации, по типу мигрени. А вот если пострадал центр пищевого поведения, то резко повышается аппетит, причем чаще всего хочется сладкого, и побольше.

В этот период женщина становится более раздражительной, конфликтной, плаксивой или злобной, часто впадает в истерические состояния, у нее повышается тревожность и возбудимость, отмечается напряженность и болезненность во всем теле, увеличивается отечность тканей, ощущается болезненное нагрубание молочных желез. Как правило, все эти симптомы исчезают с наступлением менструации. Конечно, эти явления характерны далеко не для всех женщин или, по крайней мере, не для всех в одинаковой мере.

# ДОСТАТНЬО ЗРІЛІ ДЛЯ ШЛЮБУ

Сьогодні багато чоловіків і жінок ставлять собі за мету – шлюб, але вони не хочуть пройти через процес успішної підготовки, для того щоб досягти своєї мети. Вони бажають отримати нагороду, але не хочуть платити ціну. Ціна в цьому випадку – це особиста зрілість разом із вдумливою підготовкою та уважною оцінкою себе, іншої людини й самого процесу.



**У** Святому Письмі читаємо: «Коли я був дитиною, то й говорив, як дитина, думав, як дитина, розумів, як дитина. Коли став дорослим чоловіком, то відкинув дитяче» (1 Кор. 13:11). Ставши підлітком, ви відкинули вбік іграшки, які належали дитинству, так само, стаючи зрілими, ви залишаєте незрілість.

Бути готовим до шлюбу – означає розуміти природу любові й те, як вона поступово розвивається. Кожен попередній досвід у любові повинен навчити вас чогось цінного для майбутнього. Можливо, ви відомі, що раніше любили кількох людей, з якими не могли б жити. Ви розумієте, що любов має ґрунтутатися на спільніх інтересах і цілях, прийняття одне одного та взаємній повазі. Ви повинні вміти відрізнити романтичне кохання чи закоханість, зображені у фільмах і художній літературі, від любові, яка забезпечує тривале щастя в шлюбі.

Якщо ви зріла людина, то розумієте, що шлюб – це не втеча від реальності чи особистих проблем, він швидше приносить із собою нові проблеми, обов'язки й відповідальність. Ви також розумієте, що шлюб є повноцінним тоді, коли стосунки – це взаємне задоволення особистих потреб. Ви усвідомлюєте, що шлюб – це не лише особиста справа двох людей, він є гарантом стабільності суспільства й безпеки дітей.

Якщо ви зріла людина, то сформували свою життєву філософію, узгодивши її зі своїми релігійними переконаннями, цінностями та цілями, і живете згідно зі своїм баченням. Якщо ви духовно зрілі, то розумієте, що ваші взаємні з Богом безцінні для розв'язання проблем.

Ви оцінили себе, знаєте свої сильні сторони й працюєте над тим, щоб удосконалити слабкі. Слабкі сторони, які складно змінити, ви приймаєте без надмірного почуття провини. Ви будуєте плани на фундаменті своїх переваг і використовуєте їх найкращим чином. Ви відомі, у яких зазнали невдачі, але компенсуєте їх тим, що в інших сферах працюєте добре. Ви суміліно проаналізували своє родинне коріння, як воно повпливало на те, ким ви є зараз, і що ви можете запозичити з батьківської сім'ї у свій шлюб.

Дослідження показують, що емоційний клімат у батьківському домі дуже впливає на ймовірність успішного шлюбу. Якщо нещастя торкнулося вашого найближчого минулого або вас переслідуєтимуть невдачі від повторних шлюбів, погляньте на це реалістично й подумайте над конструктивними способами

подолання перепон на шляху до майбутнього щастя. Не звинувачуйте своїх батьків за їхні невдачі, а якщо ви виросли в щасливій сім'ї, не сприймайте щастя як належне. Натомість наполегливо працюйте над розумінням компонентів щасливого сімейного життя.

Бути зрілим – означає навчитися розв'язувати проблеми конструктивно. Життєві розчарування не зрушаться на вас у вигляді нападів сум'ята, розчарування чи особистої дезорганізації. Ви навчилися з попередніх досвідів і використовуєте їх як засоби особистого росту в розв'язанні неочікуваних ситуацій і криз. Це підвищує вашу здатність будувати щасливий шлюб.



«**Ознакою зрілості є терпляче очікування відкладеної нагороди.**»

Зрілість – означає розуміння міжособистісних стосунків. Ви розумієте, що внутрішня мотивація визначає поведінку. Ви бачите, що агресивна чи деспотична поведінка – це часто прикриття невпевненості й відчуття небезпеки. Ви усвідомлюєте, що залежність від іншої людини – це зазвичай спосіб утекти від життєвих проблем, а ревнощі – це прояв невпевненості, неадекватності та критицизму. Розуміння того, які чинники впливають на поведінку, допомагає оцінити свого партнера.

Зрілість – означає, що ви можете ставити бажання та потреби свого партнера вище за власні, принаймні час від часу. Нездатність партнерів завдавати собі незручності заради іншої людини, думати передусім про потреби свого партнера багато в чому пояснює шлюбну агонію.

Бути зрілим – означає бути здатним оцінити власний рівень зрілості. Незріла людина практично не здатна на це. Що менш зрілою людиною ви є, то швидше захочете одружитися.

## ЯК ОЦІНТИ РІВЕНЬ ЗРІЛОСТІ

Ніхто не може точно визначити рівень зрілості іншої людини, але ідентифікувати ознаки дисфункції досить легко. Люди, які виявляють нижче наведені характеристики, практично не придатні до шлюбу. Класифікувати людей завжди ризиковано через складність у вимірюванні людини та обмеженні її певними рамками. Однак розуміння того, як поводять себе дисфункціональні люди, покаже, що людина, яка наближається до цих крайнощів, буде дуже складним або взагалі нестерпним супутником життя. Наступний перелік соціальних характеристик допоможе розпізнати дисфункціональну особистість.

## Симптоми дисфункціональної людини:

- 1** Виявляє страх і тривогу, коли виникають нові соціальні ситуації, що не становлять реальної загрози. Страждає надмірною сором'язливістю, залежністю й нездатністю розслабитися в присутності інших.
- 2** Безпідставно відчуває почуття провини, у зв'язку з чим впадає в глибоку депресію.
- 3** Часто виявляє сильні емоції й збудження, не відповідні обставинам: істеричний сміх чи сльози.
- 4** Страждає від фобій, відчуває страх чи невправдану недовіру щодо окремих предметів, ситуацій або ідей, які зазвичай у людей не викликають страху чи недовіри.
- 5** Залежний від ритуалів: життя неприродно запрограмоване на чітке виконання окремих завдань точно визначенім способом, бажає, щоб все було стало й незмінно.
- 6** Демонструє неконтрольовані імпульси – раптові бажання звершувати якісь вчинки незалежно від наслідків. Має невпинну жажу до пригод, не може насолоджуватися періодами спокою чи більш легкими формами задоволень.
- 7** Одержані здоров'ям – іпохондричний неспокій щодо особистого здоров'я з нескінченними скаргами та болем у різних частинах тіла.
- 8** Виявляє надмірну готовність задовільняти кожного, навіть незнайомих людей, виконуючи всі їхні доручення, погоджуючись з їхніми поглядами тощо.

9

Стурбований думками про інтимні стосунки або, навпаки, виявляє категоричну відразу до них.

10

Виставляє напоказ одяг, майно, фінанси для того, щоб справити враження на інших, навіть незнайомих людей.

Сигнали про небезпеку, пов'язані з емоційною нестабільністю, не завжди помітні на різних етапах стосунків. Це ще одна причина, чому потрібно досить довго зустрічатися до шлюбу. Якщо ви зауважили у вашому партнерові один або кілька з перерахованих симптомів, уповільніть темп і негайно почніть досліджувати приховані проблеми.

Не ігноруйте сигнали небезпеки, особливо якщо ви надто закохані й думаете, що ваш партнер зможе вирішити всі проблеми. Не витрачайте часу дарма після того, як з'ясували, що він має надзвичайну пристрасть до чогось, вживає наркотики, одружений або цілком безпорадний. Шуайте застережні знаки на ранніх етапах стосунків. Ось чому я рекомендую спочатку довгий період дружби. Упродовж цього неромантичного періоду багато прихованіх проблем можуть стати очевидними.

**Урівноважена й зріла людина може укласти шлюб із будь-ким з кількох претендентів і бути щасливою. Незріла людина ніколи не буде щаслива, з ким би вона не одружилася.**

Ви не безпорадні й не повинні кидатися в стосунки наслід. Візьміть ініціативу до своїх рук. Якщо хочете дізнатися щось про свого партнера, запитуйте. Якщо він відмовляється відповідати або каже, що в нього немає ні сім'ї, ні друзів, – це тривожний сигнал. Заплануйте зустріч зі своїми друзями та друзями свого обранця. Ставте навідні запитання й уважно слухайте. Ви, імовірно, знайдете багато ключів, які стануть сигналом про наявність проблем або, навпаки, їх відсутність.

Зніміть рожеві окуляри й почніть проводити серйозні дослідження. Ви заслуговуєте того, щоб знати факти. Людина, якій є що приховувати, навряд чи зізнається в цьому. Звичайна захисна реакція в такому разі – спалах гніву й спроба змусити вас відчути провину за те, що ви запитуєте. Людина може звинуватити вас у тому, що ви не довіряєте їй або поводитеся як матір.

Якщо друзі й інші люди відгукуються про людину добре й вона виявляє чесність і цілісність у всьому, що говорить і робить, ви,

найімовірніше, можете довірити інформації, якою володієте.

Деякі люди одружаються поспіхом, не зауважуючи сигналів про небезпеку. Непереборний механізм тягне їх до віттаря, незалежно від очевидних обставин. Дослідження особистості спільно з порадами консультанта – слушна допомога. Але все-таки тривалий період побачень ніщо не зможе замінити. Тільки після довгої дружби маски спадають і виявляється справжня сутність людини.

### НАЙВАЖЛИВІШІ ЧИННИКИ У ВИБОРІ СУПУТНИКА ЖИТТЯ

Урівноважена й зріла людина може укласти шлюб із будь-ким з кількох претендентів і бути щасливою. Незріла людина ніколи не буде щаслива, з ким би вона не одружилася. Шлюб не робить незрілу людину зрілою, але щасливій зрілі люди створюють щасливі сім'ї.

Хоч кількість людей, з якими ви могли бы укласти успішний шлюб, може бути досить великою, це не означає, що ви можете одружуватися з ким завгодно. У будь-якому разі ви повинні мудро підійти до питання вибору. Тоді що ж ви повинні шукати в майбутньому супутників? Існують характеристики, які більше, ніж будь-що, визначають здатність людини стати добрим супутником у шлюбі. Вони такі:

- щасливий шлюб батьків;
- щасливе дитинство;
- відсутність конфліктів з матір'ю та батьком;
- домашня дисципліна, яка була сувереною, але не жорсткою;
- сильна прив'язаність до матері та батька;
- відкрита позиція батьків щодо сексуального виховання;
- рідкісні випадки й м'якість покарання дітей;

● ставлення до інтимних стосунків без огиди чи відрази.

Міжособистіні стосунки в сім'ї в дитячі роки, навички, які батьки передали своїм дітям, є найважливішими чинниками в підготовці до шлюбу. Щастя народжується в сім'ях так само, як розлучення або невдалі шлюбні. Дитячі роки в батьківському домі визначають скильність людини до успіху чи невдач у житті. Моделі, засвоєні в ранні роки, людина часто переносить у шлюб і демонструє їх там.

Однак ніхто не зв'язаний по руках і ногах своїм походженням. Так само, як нікому не гарантований щасливий шлюб просто тому, що його батьки були щасливі. Ніхто не приречений на невдачу через невдалі стосунки в батьківській сім'ї. Але що вам справді необхідно, то це те, щоб незалежно від походження й минулого ви підходили до питання шлюбу мудро й зважено, особливо якщо ви вже були одруженні раніше.

Автор: Ненсі ван Пелт, сімейний консультант

## ЩИРЕ ПОКАЯННЯ



Чимало людей не розуміє сутні покаяння. Вони

жалкують про вчинений гріх і навіть досягають зовнішніх змін у поведінці, побоюючись, що за свої недобри вчинки колись доведеться страждати. Але це не те покаяння, про яке йдеться в Біблії. Вони оплакують не стільки гріх, скільки його небажані наслідки.

Покаяння означає, що людина жалує про вчинений гріх і відвертається від нього. Ми не можемо відмовитися від гріха, якщо не усвідомимо його згубності й у нашому житті не відбудеться справжньої переміни.

Саме в цьому тисячі людей припускаються помилки, котра призводить їх до вічної загибелі. Те, чого ми не перемогли нас.

Багато людей заспокоюють свою стурбовану совість думкою про те, що можуть звернути зі шляху зла, коли тільки забажають. Але це не так легко зробити. Досвід і звички минулого гріховного життя настільки змінюють характер людини, що потім лише в небагатьох може виникнути прагнення стати подібними до Христа. Навіть одна негативна риса характеру, одне гріховне бажання, котре людина постійно

**Святий і безгрішний Син Божий – єдиний Взірець; і ти, хто нарікає на поведінку інших, повинні самі показати кращий і благородніший приклад своїм життям.**



Іноді люди, виправдовуючи своє небажання розказуються й порівнюючи себе з тими, хто називає себе християнами, кажуть: «Я не гірший за них. У них не більше самозречення, стриманості та розсудливості, аніж у мене.

Вони полюбляють задоволення і так само догоджають собі, як і я». Такі люди використовують недоліки інших, щоб виправдити нехтування власними обов'язками. Але гріхи та недоліки інших не можуть бути виправданням для нас. Святий і безгрішний Син Божий – єдиний Взірець; і ти, хто нарікає на поведінку інших, повинні самі показати кращий і благородніший приклад своїм життям. Якщо вони знають, як правильно поводитися, але відмовляються це робити, хіба не стає їхній гріх від цього більшим?

Гаяння часу небезпечне! Не відкладайте визнання своїх гріхів та пошук чистоти серця через зв'язок з Ісусом.

плекає в серці, врешті-решт зведе нанівець силу Евангелія. Кожне потурання гріху віддає душу від Бога.

Ми найкраще зрозуміємо огідність гріха тільки тоді, коли у всій повноті усвідомимо Божу любов, що сильніша за смерть. Коли ми бачимо, якою великою є Божа милість до нас, коли починаємо дещо розуміти про велику жертву Христа, принесену за нас, наше серце сповнюється вдячності та щирого катяття.

**Якщо ви всім серцем прагнете чогось кращого, чого не може дати вам цей світ, визнайте це прагнення за голос Божий, що звертається до вас. Просіть Його дати вам покаяння, відкрити Христа в Його безмежній любові, досконалості й чистоті. Прийдіть до Нього такими, якими ви є.**

Автор: Еллен Уайт

# УГЛЕВОДЫ:

## ДРУГ ИЛИ ВРАГ?

**Углеводы являются топливом для организма. Преобразовываясь в глюкозу, они становятся главным источником энергии. Если клеткам недостает глюкозы, человек становится нервным, раздражительным, может испытывать чувство замешательства. Значительный недостаток глюкозы может привести к обморокам, коме и даже смерти. Итак, если углеводы настолько незаменимы, почему тогда они становятся виновниками увеличения массы тела и развития диабета?**

Дело в том, что не все углеводы равнозначны. Некоторые способствуют улучшению здоровья, в то время как другие наносят серьезный ущерб четко настроенной системе организма.

Глюкозу можно получить, например, из сладких газированных напитков, пончиков и белого хлеба. Но это не то, что нужно нашему организму. Эти продукты лишь способствуют увеличению массы тела, уровня триглицеридов в крови и повышают артериальное давление. Доказано, что риск увеличения веса повышается в 1,6 раза после употребления каждой порции сладкого напитка.

Так откуда же организму необходимо брать глюкозу? Подсказку находим в книге Бытие. После того как Бог сотворил Адама и Еву, Он дал им в пищу фрукты, злаки и орехи (см. Быт. 1:29). А то, что мы едим сегодня, является лишь далеким отголоском первоначального плана: Бог сотворил яблоки – мы едим оладьи с яблоками; Он сотворил картофель – мы едим картошку фри; сотворил пшеницу, кукурузу, овсянку – мы едим пончики, кукурузные хлопья и злаковые батончики. Углеводы ли это? Да! Высокооктановое топливо? Определенно нет!

Продукты, подвергшиеся технологической обработке, а также высокочищенные не являются полезными. Люди, пытающиеся необработанной пищей растительного происхождения, выглядят стройнее, живут дольше и менее подвержены риску развития диабета и сердечно-сосудистых заболеваний по сравнению с теми, кто питается типично «по-американски».

### САХАР И ГЛЮКОЗА

В процессе пищеварения белый сахар переходит в жидкое состояние еще до того, как окончится его «путешествие» по пищеварительному тракту. Он сразу же выталкивается через двенадцатиперстную кишку в тонкий кишечник, где превращается в фруктозу и глюкозу. В таком виде он поступает в печень, которая таким образом принимает повышенную дозу глюкозы. Излишек всасывается кровью, что приводит к перенасыщению ее глюкозой, а это чревато возникновением серьезных заболеваний.

Повышенный уровень глюкозы в крови может спровоцировать повышение содержания жиров в организме. Жировые гранулы постепенно выводятся из печени и откладываются на бедрах, талии и втором подбородке. Следствием этого является возникновение риска жировой дистрофии. Наиболее тяжелым последствием избытка в пище легкоусвояемых углеводов является сахарный диабет.

### МУЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ

В настоящее время хлеб и все остальные мучные изделия, находящиеся в продаже,



изготавливаются из муки высшего сорта, то есть из рафинированной муки. Как правило, улучшение сорта муки улучшает лишь внешний вид изделия. При этом в ней остается мало полезного и питательного, почти все важные для жизни биологически активные элементы удаляются. На самом деле, мука высшего сорта является «мертвым» продуктом.

Человек не может перестроить свой организм настолько, чтобы обходиться без биологически важных элементов, заменив их искусственными и бесполезными продуктами. Нам всем необходимо понять: ни одно изделие из белой муки – батоны, булочки или хлеб – не приносят пользы здоровью человека. С того времени, когда на мировом рынке появился хлеб из муки высшего сорта, многие специалисты из Европы и США заявили, что такой хлеб – это удар по здоровью нации. И они были правы!

**«Ни одно изделие из белой муки – батоны, булочки или хлеб – не приносят пользы здоровью человека.»**

Одним из первых диетологов, боровшихся за умеренное употребление продуктов питания, был Сильвестр Грэхэм (1784–1851). Он рекомендовал употреблять продукты в натуральном виде. Его рекомендации относились к производству хлеба из муки грубого помола. Он настаивал на том, чтобы при получении муки из пшеницы не терялись содержащиеся в зернах полезные вещества. Его изобретение – хлеб с отрубями.

Дело в том, что верхний слой зерна пшеницы содержит в себе большую часть питательных веществ. Вот лишь некоторые из них: биотин, рибофлавин и никотиновая кислота. Их отсутствие в нашем рационе сразу провоцирует возникновение проблем, связанных с питанием: сердечная недостаточность, нарушение кровообращения, отек ног, запоры и др.

Некоторые люди считают, что нужно употреблять совсем немного хлеба, и это правда, но только относительно изделий из белой муки. А вот если у вас на столе хлеб с отрубями или из муки грубого помола, то такой вид питания можно только приветствовать.

### СКОЛЬКО НУЖНО УГЛЕВОДОВ?

На сегодняшний день, согласно рекомендациям по правильному питанию от *Dietary Guidelines for Americans*, углеводы должны составлять 45–65% от всех калорий, полученных в течение дня. Сторонники вегетарианского питания с большей вероятностью будут лидировать по сравнению с остальными. Суть в том, чтобы углеводы составляли основную часть их рациона.

Следует запомнить, что переизбыток даже самой полезной еды – это не здоровый образ жизни. Не нужно превышать норму калорий в любом виде. Если в рационе только самые лучшие продукты, но вы набираете избыточный вес – самое время нормализовать количество потребляемой пищи.

### ПОЛЕЗНЫЕ УГЛЕВОДЫ

Откуда мы можем получать полезные углеводы? Из фруктов, овощей, цельнозерновых и бобовых. Они содержат укрепляющую здоровье клетчатку, витамины, минералы и фитохимические вещества. Предлагаем некоторые рекомендации, как выбрать наиболее подходящую высококалорийную пищу для организма.

**Овощи.** Стоит выбирать самые свежие овощи, насколько это возможно. Употреблять их можно в сыром виде или слегка протушив. Готовить лучше всего в пароварке или же в сковороде на воде.

**Цельнозерновые.** Уменьшите в своем рационе количество изделий из белой муки, макарон. Отдавайте предпочтение выпечке из муки грубого помола или с отрубями. Для приготовления пирогов и штруделей можно сочетать белую муку с мукой грубого помола в соотношении 4:1.

**Бобы.** Насыщенные клетчаткой, углеводами и белками, бобы играют важную роль в растительном питании. Если вы не привыкли употреблять бобовые, добавляйте их в свой рацион постепенно. К примеру, можно добавить нут в овощное рагу или немного фасоли в салат, найти разные рецепты чечевичного супа.

**Фрукты.** С помощью фруктов можно восполнить потребность в сладком. По окончании обеда вместо печенья съешьте свежие фрукты: яблоки, бананы, финики или ягоды. В случае предрасположенности или наличия диабета экзотические плоды лучше заменить фруктами из вашей местности. Фрукты могут быть дорогостоящими, но если исключить покупку сладостей вообще, то вы останетесь в выигрыше. Инвестируйте в свое здоровье – и вы не пожалеете!

**Для нашего здоровья необходимы правильные углеводы, и их можно получить лишь из здоровой пищи. Если вы только переходите на растительный рацион питания, делайте это постепенно. Подыщите хорошие рецепты, посетите кулинарные классы, попросите своих друзей-вегетарианцев и не бойтесь пробовать новые блюда. А взамен вы получите награду в виде ясного ума и здорового организма.**

Автор: Доротея Сарли, магистр естественных наук, диетолог

# МЕД



Человеческий организм нуждается в глюкозе, это правда. Но не в рафинированном тростниковом, свекольном или кукурузном сахаре. Нашему организму необходим естественный сахар, который содержится во фруктах, овощах и меде.

Злоупотребление белым рафинированным сахаром не только негативно влияет на наши зубы, но и плохо оказывается на деятельности всего пищевого тракта, вызывая сбой в работе кишечника, что в свою очередь может спровоцировать развитие сахарного диабета, рака, многих глазных заболеваний, повреждение десен и потерю зубов.

Особенно вреден белый сахар для женщин. Он может усиливать менструальные боли, является причиной раздражительности и многих заболеваний, которые считаются «нормальными» в современном обществе. Отказавшись от употребления белого сахара, мы можем значительно снизить риск развития многих заболеваний.

Мед содержит множество веществ, в которых нуждается наш организм. Но речь идет о натуральном меде, а не искусственном.

Однако даже натуральный мед должен соответствовать определенным требованиям. Его нельзя подвергать термической обработке, поэтому, если вы видите на полках магазинов прозрачный мед, это значит, что он прошел термическую обработку и, как следствие, утратил самые важные компоненты, которые и составляют его ценность. Такой мед лучше не покупать.

Мед содержит 13-22 % воды, 75-80% углеводов (глюкозу, фруктозу, сахарозу), витамины В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, В<sub>6</sub>, С, Е, К, провитамин А и множество микроэлементов. Основная ценность этого продукта в том, что он быстро восстанавливает силы. Особенно в сочетании с орехами рекомендуется ослабленным людям, а также для улучшения умственной деятельности и при интенсивной физической нагрузке. Мед – хорошая замена кондитерских изделий и сахара, но увлекаться им нельзя, так как он содержит много простых углеводов. Дневная норма составляет 1-2 ст. л.

Автор: Норман В. Уокер, доктор, проживший до 116 лет

## ХОЗАЙКЕ НА ЗАМЕТКУ

- ✓ Если лук чистить под струей холодной воды, то можно избежать появления слез.
- ✓ Шелуха с лука будет легче сниматься, если погрузить его на 2-3 минуты в кипящую воду.
- ✓ Для того чтобы кольца репчатого лука не были горькими и не забивали вкус всего блюда, нарезанный лук нужно залить кипятком и оставить на несколько минут. После такой процедуры лук становится сладковатым. Важно не передержать лук в кипятке, чтобы он не стал мягким и не потерял содержащиеся в нем витамины.
- ✓ Чтобы соль оставалась сухой, положите в солонку немного рисовых зерен.
- ✓ При варке белокочанной или цветной капусты можно положить вместе с капустой несколько грецких орехов (не забыть их помыть), тогда резкого запаха не будет.

- ✓ Чтобы быстро и легко снять кожице с помидора, нужно наколоть его на вилку и подержать в кипящей воде или над пламенем. Жидкость, находящаяся под кожицеей, расширится, кожице лопнет и легко отделится от мякоти.



## КАПУСТНЫЙ ПИРОГ

4-8 ПОРЦИЙ

### Ингредиенты:

- Тесто:
  - 350 мл воды
  - 10 г дрожжей
  - 1 ст. л. сахара
  - 1 ч. л. соли
- 50 мл оливкового масла
- 2 стакана муки высшего сорта, смешанной с отрубями в пропорции 4:1

### Приготовление

Смешайте все ингредиенты для приготовления теста и вымесите ложкой. Тесто должно получиться жидким. Дайте постоять полчаса.

Посыпьте рабочую поверхность стола мукой. Выложите тесто. Слегка расправьте комок теста, сформируйте лепешку.



## • РЕЦЕПТЫ •

### Начинка:

- 2 стакана тушеной капусты

В середину лепешки выложите тушеную капусту. Для начинки также можно использовать картофельное пюре, шпинат. Зашпините края. Придайте пирогу необходимую форму. Выпекайте 10-15 минут при максимальной температуре до появления розовых пятнышек.

## ВИТАМИННЫЙ КОКТЕЙЛЬ

1 ПОРЦИЯ

### Ингредиенты:

- 1 киви
- 1 горсть пророщенной люцерны (пшеницы или подсолнуха)
- 1 стакан свежевыжатого апельсинового сока
- 1 ст. л. орехов кешью
- Мед (по вкусу)

### Приготовление

Прорастите люцерну в течение 5 дней. Семена можно купить на рынке в отделе зерновых. Как вариант можно использовать любые другие пророщенные семена: пшеница, подсолнух и т. п. Орехи необходимо замочить заранее в воде на один

час. Вместо кешью можно использовать любые другие орехи. Взбейте все ингредиенты в блендере. Добавьте мед по вкусу. Налейте в стакан, украсьте кусочками киви. Выпить витаминный коктейль лучше сразу после приготовления.



# КЛЕВЕР ЛУГОВОЙ – ДЛЯ ЖЕНСКОГО ЗДОРОВЬЯ И НЕ ТОЛЬКО



Клевер луговой – это многолетнее растение семейства бобовых. Мелкие красные цветы этого растения собраны в головчатые соцветия, обрамленные тройчатыми листочками. Какими же лечебными свойствами обладает клевер?

## ИСТОЧНИК МОЛИБДЕНА

Помимо того что клевер богат витаминами, ученые обнаружили в нем молибден, который помогает организму избавляться от азотосодержащих отходов и замедлять распространение инфекции. Молибден также оказывает влияние на молочные железы, увеличивая образование молока у кормящих мам. У людей, страдающих анемией, гемоглобин повышается быстрее, если железо в добавках сочетается с молибденом. Кроме того, молибден и железо способствуют образованию особых антител (снайперов нашей иммунной системы), которые защищают от укусов различных животных, в том числе даже скорпионов и гремучих змей.

## ДЛЯ ИММУНИТЕТА

Если вы простудились или вас мучает изнуряющий кашель по причине бронхита, если вам надоело болеть и вы хотите укрепить свой иммунитет, можете пить настой или приятный на вкус чай из клевера лугового. В клевере содержатся эфирные масла, способные сражаться с вирусами, бактериями (даже возбудителями туберкулеза) и грибками.

## ДЛЯ ЖЕНСКОГО ЗДОРОВЬЯ

Клевер богат фитоэстрогенами – веществами, действующими подобно женскому гормону эстрогену. Они уменьшают спазмы матки при менструальных болях, нормализуя уровень гормонов в организме. Одно исследование показало, что у женщин, которые в период менопаузы употребля-

ли чай из клевера, а также в пищу — семя льна и сою, уже через две недели значительно повысился уровень эстрогена.

## ПРОТИВ РАКА

Среди других трав клевер выделяется своими противораковыми свойствами, особенно в отношении рака пищевода и молочной железы. Доктор Гарри Гокси, который открыл первую клинику для лечения раковых больных в Мексике, использует красный клевер как основной компонент в травяных сборах.

Чтобы опухоль росла, она нуждается в необходимых ей питательных веществах. С этой целью она посыпает сигналы в виде химических веществ, которые убеждают организм направить к ней кровеносные сосуды (ангиогенез). Ведущие исследователи рака работают над тем, как не допустить прорастание кровеносных сосудов в опухоль и таким образом заставить ее умереть от голода. Они обнаружили, что таким свойством обладает вещество под названием генистин, которое присутствует в клевере, сое, арахисе. Также известно, что клевер может уменьшать побочные эффекты химиотерапии и облучения, используемые для лечения рака.

## ДРУГИЕ ПРЕИМУЩЕСТВА

Также клевер используют наружно при абсцессах, ожогах, гнойных ранах, язвах и боли в суставах в виде припарок, компрессов и примочек.

Как мочегонное средство растение используют при отеках, связанных с сердечной и почечной недостаточностью. Людям,

страдающим депрессией, рекомендуют включить в диету сырье побеги клевера. Также побеги клевера содержат вещества, полезные для костей.

## ЗАГОТОВКА И ПРИМЕНЕНИЕ

С лекарственной целью собирают цветочные головки клевера во время цветения (с апреля по октябрь) вместе с верхними листочками и используют в свежем или сухом виде. Используются также свежие листья растения.

**Настой соцветий:** 1 ст. л. нужно залить стаканом кипятка и настаивать в течение часа, пить по трети стакана 3 раза в день за 20 минут до еды.

**Чай при болезненных менструациях:** 3 ст. л. цветочных головок заваривают стаканом кипятка и настаивают до охлаждения, пьют как чай при болезненных менструациях.

**Примочка:** кусочек марли, сложенный в несколько слоев, смачивают в настое цветков клевера и прикладывают к ране, язве, ожогу на 2-3 минуты, затем ее заменяют свежей примочкой.

**Припарки:** 2-3 ст. л. измельченных сухих цветков обваривают кипятком, заворачивают в марлю, прикладывают к месту ожога, гноящейся раны и держат до тех пор, пока припарка не остынет. Рану забинтовывают и повторяют процедуру несколько раз в день до улучшения состояния.

**Компресс:** свежие размятые листья прикладывают к гноящимся ранам, язвам, ожогам. Свежим соком лечат аллергические поражения глаз.

Автор: Людмила Кармелюк



## МОЯ ЗДОРОВАЯ СЕМЬЯ

№ 3 (110) 2018

Издатель – издательство «Джерело життя»

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

Главный редактор издательства Лариса Качмар

Ответственный редактор Анна Борисовская

### Редколлегия

Сергей Луцкий – директор отдела здоровья УУК, глава редколлегии Алексей Остапенко – директор «Благотворительного фонда здоровой жизни»

Петр Сироткин – директор отдела семейного служения УУК Татьяна Остапенко – семейный врач пансионата «Наш Дом» Рита Заморская – магистр общественного здравоохранения Мирослава Луцкая – провизор

Медико-биологическая экспертиза

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

### Корректоры

Елена Белоконь  
Инна 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: zdrorovuj@gmail.com

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

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

Узнай больше на:

[www.lifesource.com.ua](http://www.lifesource.com.ua)

## Санаторий «Барвінок»

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

Ближайшие заезды:  
6.03–16.03, 20.03–30.03, 03.04–13.04, 17.04–27.04.



Контакты:  
г. Новый Роздол, Николаевский р-н,  
Львовская обл.

e-mail: [info@barvinok.name](mailto:info@barvinok.name)  
[barvinok.name](http://barvinok.name)

Тел.: (093) 148-15-14,  
(097) 389-81-81,  
(050) 886-61-66.

Контактные данные  
распространителя:

