

МОЯ ЗДОРОВАЯ СЕМЬЯ

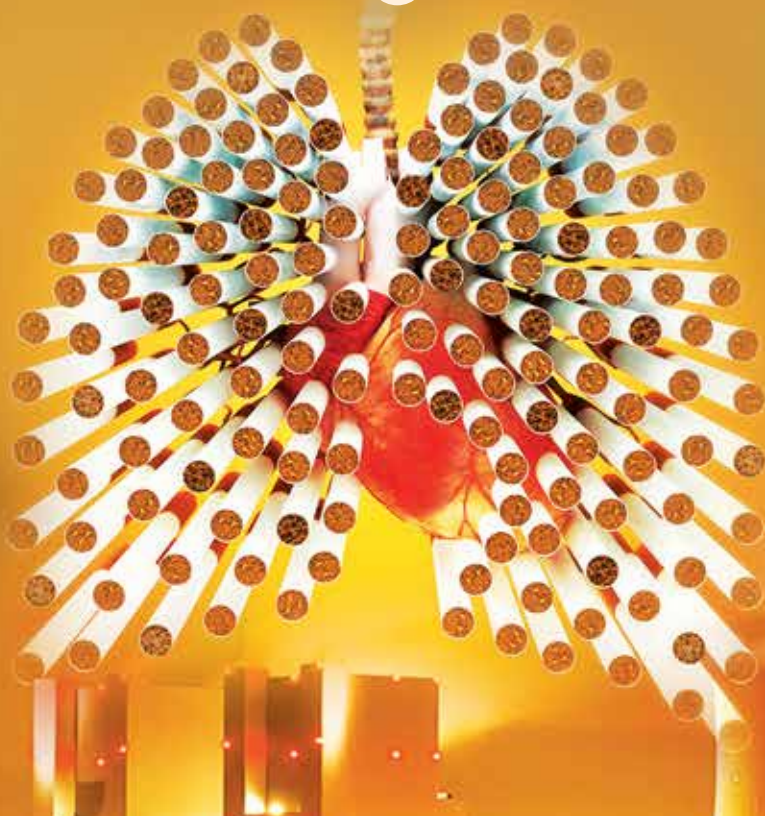
№ 5 (112) 2018

Здоровье – первое
богатство, счастливое
супружество – второе.

31 МАЯ – МЕЖДУНАРОДНЫЙ ДЕНЬ ОТКАЗА ОТ КУРЕНИЯ

КУРЕНИЕ УБИВАЕТ: ПРАВДА ИЛИ МИФ?

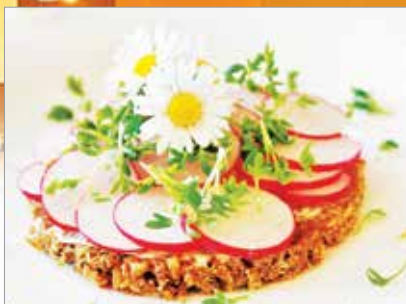
6



РАБСТВО ЗАВИСИМОСТИ: НАДЕЖДА ЕСТЬ!

Большая часть населения земного шара находится в рабстве зависимости от своих привычек. Как распознать проблему и в чем в первую очередь нуждается зависимый человек?

6



ВЕГЕТАРИАНСТВО: ЗА ИЛИ ПРОТИВ?

Люди становятся вегетарианцами по разным причинам. Как бы оппоненты вегетарианцев ни пытались это отрицать, отказ от мяса имеет множество преимуществ. Чем примечателен этот тип питания?

10



ТВЕРДЫЙ СЫР: КАК НЕ ПОПАСТЬ В ЛОВУШКУ?

Какое негативное воздействие оказывает сыр на наш организм? Во-первых, он способствует накоплению избыточной массы тела; во-вторых, разрушает здоровье; в-третьих, вызывает зависимость.

14

КУРЕНИЕ УБИВАЕТ: ПРАВДА ИЛИ МИФ?

На пачках сигарет курильщики ежедневно видят надписи о вреде курения, о том, что оно убивает, но правда ли это? Если да, то почему люди продолжают курить и таким образом добровольно убивают сами себя?

«Это для кого-то вредно, а меня это не коснется. Я ведь курю совсем немного по сравнению с другими. Сколько людей вокруг курят, и ничего», — успокаивают себя начинающие курильщики.

Редко кто задумывается о том, что, по статистике, среди курильщиков выше заболеваемость раком и эмфиземой легких, хроническим бронхитом, аллергическими и сердечно-сосудистыми заболеваниями. Рак губы встречается у них в 80 раз чаще, легких — в 67 раз чаще, желудка — в 12 раз чаще, чем у некурящих людей.

Согласно данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), от последствий курения в мире ежегодно умирает больше людей, чем по причине ДТП, приема наркотиков или СПИДа. Это вредное пристрастие в мировом масштабе ежегодно забирает жизнь приблизительно 7 млн человек. Каждая десятая смерть в мире связана с курением. Одиннадцать из двенадцати умерших от рака легких были курильщиками. А может, это просто нас запугивают злобные статистики и медики?

Еще в 1988 г. ВОЗ объявила 31 мая Всемирным днем без табака, хотя за последующие годы мало что изменилось в данных статистики относительно курения. За несколько десятилетий XX ст. было проведено около 7000 исследований влияния табакокурения на организм человека, и ни одно из них не показало, что есть хотя бы какая-то польза от курения (как считалось раньше) или что хоть какая-то часть организма нейтрально относится к его воздействию. Так почему же люди курят?

КУРЕНИЕ – ЭТО БОЛЕЗНЬ

Табакокурение относят к вредным привычкам, а именно к токсикомании — это болезненное состояние, как и наркомания. Тлеющие листья табака выделяют ряд веществ, способных вызывать сбои в психических и физиологических процессах организма.

После выкуренной сигареты человек ощущает некий наркотический «комфорт», снимается психоэмоциональное напряжение, улучшается настроение, трудоспособность. Однако этот эффект длится недолго, и после подъема закономерно наступает глубокий спад, даже

ниже исходного уровня. Чтобы вернуть ускользающее ощущение благополучия, курильщик снова тянется за сигаретой.

Как и любое наркотическое вещество, никотин вызывает стойкую зависимость, и в случае, если он какое-то время не поступает в организм, возникает абстинентный синдром — «ломка», страстное желание получить новую дозу наркотика. Нарастает возбуждение и тревожность, раздражительность, снижается концентрация внимания, трудоспособность, нарушается сон, появляется ощущение выраженного голода.

«Вследствие воздействия чадного газа курильщик находится в состоянии кислородного голодания... Дефицит кислорода в тканях будет проявляться одышкой, снижением умственной трудоспособности, ограничением физической выносливости.»



К сожалению, большинство курильщиков знакомятся с сигаретами еще в подростковом возрасте. Чаще всего мотивом является желание казаться более взрослым, не отстать от старших сверстников, быть, как папа. По статистике, в школе пробуют курить больше половины детей, а часть из них остаются в рабстве привычки на всю жизнь. Среди курящих 60,4 % начали курить еще до 18 лет.

ВОЗДЕЙСТВИЕ НА ОРГАНИЗМ

Что же происходит в организме под воздействием табачного дыма? Почему статистика так неумолима? Среди 4000 веществ, содержащихся в сигаретном дыме, можно найти аммиак, мышьяк, кадмий, ацетон, метанол, чадный

газ, синильную кислоту, табачный деготь, в составе которого имеются десятки канцерогенных веществ. Ни одно из вышеперечисленных веществ даже по отдельности нельзя назвать полезным или безопасным для человеческого организма, что уж говорить об этой гремучей смеси?

Около трети общего токсического действия табачного дыма на организм приходится на никотин, который относится к наркотическим веществам и вызывает развитие зависимости. Если бы человек выкурил подряд 20-25 сигарет, он бы умер от отравления никотином, но благодаря тому что обычно люди курят не так много за один раз, моментальный смертельный исход не наступает. Но означает ли это, что малые дозы не вредят, если не видно явного действия? Нет.

Никотин относят к ядам центрального действия, то есть таким, которые воздействуют на головной мозг. Никотин вызывает возбуждение, дрожание рук, нервозность, нарушение сна, ослабление памяти, головные боли, учащение сердцебиения (на 10-18 ударов; восстанавливается только через 15-20 минут) и дыхания, может привести к нарушению сердечного ритма, вызывает спазм сосудов, что в итоге приводит к повышению артериального давления.

КУРЕНИЕ – ОТКРЫТАЯ ДВЕРЬ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Известно, что курение является причиной смерти от заболеваний сердца в 25 % всех случаев. Кроме того, оно вызывает увеличение выработки соляной кислоты в желудке и способствует забросу кислоты в пищевод, что в свою очередь увеличивает риск развития рака пищевода. Если учитывать, что все эти эффекты сохраняются в организме еще около 30-40 минут после выкуривания сигареты, то человек, который снова закуривает в течение следующих 30 минут, поддерживает такое состояние практически целый день, а то и ночью. Вследствие сужения мелких сосудов в ногах курильщика развивается облитерирующий эндартериит, который заканчивается чаще всего ампутацией, также у мужчин развивается импотенция.

Следует отметить, что у курящих людей выше вероятность возникновения инфаркта и инсульта по сравнению с некурящими, а на сегодняшний день сердечно-сосудистые заболевания являются лидером среди других причин смерти в Украине и в мире. Сужение сосудов, питающих сердечную мышцу, приводит к нарушению притока к ней питательных веществ и кислорода, а также нарушает выведение побочных продуктов жизнедеятельности клеток сердца, что при нарастании сужения (вследствие атеросклероза или курения) может привести к гибели участка сердечной мышцы, что и называется инфарктом миокарда. Кроме того, компоненты табачного дыма снижают способность сердечной мышцы сокращаться, а значит, она будет работать с меньшей эффективностью, и от нарушения кровообращения пострадает весь организм.

Вследствие воздействия чадного газа (СО) курильщик находится в состоянии кислородного голодания, поскольку это вещество блокирует способность эритроцитов переносить кислород. Дефицит кислорода в тканях будет проявляться одышкой, снижением умственной трудоспособности, ограничением физической выносливости.

По причине раздражающего действия компонентов табачного дыма на слизистую оболочку дыхательных путей в ней возникает хроническое воспаление, которое выражается в хроническом бронхите курильщика, астме, увеличивается вероятность простудных респираторных заболеваний, ангины.

Если учитывать, что курильщик вдыхает около 25 % всего производимого сигаретного дыма, а все остальное уходит в атмосферу, то неудивительно, что окружающие его люди испытывают на себе воздействие 75 % дыма – так называемое пассивное курение. Особенно это вредит детям, ведь их организм не настолько устойчив к воздействию негативных внешних факторов. Небезопасная для организма некурящего человека концентрация табачного дыма в закрытом помещении возникает при выкуривании всего нескольких сигарет, что уж говорить о том, если это количество за день иногда превышает 20 штук!

Стоит отметить, что у курящих женщин риск рождения детей с аномалиями развития в 2 раза выше, чем у некурящих. Причем их дети хуже учатся в школе, имеют более выраженную склонность к употреблению наркотических веществ во взрослом возрасте, а также у них больше проблем с поведением.

Для людей, заботящихся о своей внешности, скажем, что курение разрушает collagen, основное структурное вещество кожи, что приводит к снижению ее эластичности, появлению ранних морщин, особенно вертикальных вокруг рта. Цвет кожи становится желто-землистым, а зубы желтеют и покрываются коричневатым налетом. Голос становится низким и хриплым, а дыхание – зловонным.

ПОДСЧЕТЫ, СТАТИСТИКА, ИТОГИ

С 17 сентября 2012 г. в Украине вступил в действие закон, запрещающий рекламу сигарет. А с 4 октября 2012 г. на упаковках сигарет в Украине начали печатать картинки, изображающие изменения, происходящие в органах курильщиков. Перешли ли курильщики в лагерь некурящих?

Второй Глобальный опрос взрослого населения, проведенный в 2017 г., показал, что курение является одной из основных причин заболеваемости и смертности населения, которую можно предотвратить. Согласно данным этого опроса, распространенность ежедневного курения в Украине уменьшилась за последние 7 лет в среднем на 20 %, хотя курильщиков в Украине насчитывается свыше 7 миллионов. При этом каждый из них в среднем тратит на сигареты около 450 грн в месяц, выкуривая в среднем 17 сигарет в день.

Снизилось число курящих людей на рабочем месте, соответственно, уменьшилось количество «пассивных курильщиков» – с 31,9 % до 14,3 %. Мужчины сохраняют лидирующую позицию: они курят в 5 раз чаще, чем женщины. День начинается с сигареты у 69 % курящих: проснувшись, в течение следующих 30 минут они чувствуют непреодолимую тягу закурить. Заканчивается же день у большинства курильщиков также сигаретой.

Если у вас остаются сомнения, вредит ли вам курение, советуем посетить ЛОР-отделение или торакальное отделение в онкодиспансере. Худые, изможденные страданиями лица, желто-коричневый цвет кожи, зияющие отверстия трахеостомических трубок на шее, отсутствие голоса и жуткая одышка даже при минимальных движениях... Среди пострадавших – и молодые, и пожилые, и женщины, и мужчины. Болезнь не выбирает...

А сколько еще людей продолжают курить, не имея явных признаков развивающегося заболевания? Сколько детей, живущих рядом с курящими взрослыми, заболели или заболеют астмой, хроническим бронхитом и аллергией? Сколько аномалий развития детей увидят неонатологи при родах у курящих мам? Сколько бесполезных слез раскаяния прольется на больничных койках безнадежно больных курильщиков?

Это зависит от каждого из нас, от нашей осведомленности и нашего выбора: курить или не курить. Так давайте будем соответствовать статусу человека разумного, сделаем разумный выбор сами и поможем его сделать нашим ближним.

В статье использованы материалы публикаций профессора Буковинского государственного медицинского института, врача-терапевта О. С. Хухлиной, а также доцента И. В. Дудки.

Автор: Татьяна ОСТАПЕНКО, врач общей практики, семейной медицины



Наибольшее число никотинозависимых людей живет в Азии. Первое и второе места заняли Китай и Индия соответственно, а третье – Индонезия.



Больше всего женщин курят в США, Китае и Индии.

В Украине количество курящих людей начало стремительно расти в 2005 г., причем сегодня украинские мужчины заняли восьмую позицию в мире по числу выкуриваемых за день сигарет.



Средний показатель курящих украинцев достиг отметки 38 % от общего числа населения.

В Украине курит каждый пятый, и всего 1 % из пытающихся бросить курить достигли намеченной цели.



Одной из эффективных методик освобождения от табачной зависимости является программа «Дышите свободно».

СИНДРОМ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

Первое место среди болезней, которым подвержены современные руководители, бизнесмены и менеджеры, обычно занимают заболевания сердечно-сосудистой системы. Второе, что чаще всего беспокоит «предприимчивых» пациентов, — это эмоциональная сфера: нарушения сна, депрессия, синдром эмоционального выгорания. На третьем месте — неврологические заболевания: головные боли, боли в нижней части спины и шее. Как уберечь себя и не довести организм до эмоционального истощения?

Уже в 70-х годах XX в. ученые описали состояние, которое сегодня названо «синдромом эмоционального выгорания» (СЭВ), «информационным неврозом» или «синдромом менеджера». Некоторые современные деловые люди привыкли трудиться по 16-18 часов в сутки, имея всего один выходной в неделю. Другие могут работать в течение нескольких недель без выходных. К сожалению, такой режим не проходит бесследно и чреват нервно-эндокринными нарушениями в организме.

В мозге человека существуют защитные механизмы, которые обязаны бороться с гормонами стресса. Если их работа нарушается, человек становится незащищенным. Основные органы, которые борются со стрессом, — это головной мозг, надпочечники и щитовидная железа. Все они истощаются. Это приводит прежде всего к выраженной усталости, постоянной слабости, быстрому истощению при минимальных эмоциональных или физических нагрузках, нежеланию выполнять свою работу, отсутствию радости от того, что приносило раньше эмоциональное удовлетворение.

С данной проблемой сегодня может столкнуться практически каждый работник офиса, поскольку он входит в группу риска. Но наиболее это состояние касается тех людей, которые работают в связке «человек — человек». Поэтому СЭВ угрожает не только бизнесменам, но и учителям, продавцам, врачам, психологам, работникам правоохранительных органов и всем, чья работа связана с частым общением с людьми.

ПРИЧИНЫ РАЗВИТИЯ

Синдром может развиваться на почве больших затрат эмоциональных сил. Вот факторы, которые «помогают» ускорить развитие синдрома:

- » нездоровый психологический климат на работе;
- » интенсивность и длительность рабочего дня;
- » работа без выходных;
- » отсутствие поддержки со стороны коллектива;
- » недостаточное материальное вознаграждение;
- » высокая ответственность на работе;
- » финансовые проблемы: кризис, долги, нужда;
- » нарушение гигиены труда: отсутствие возможности поест, температурный режим в помещении (сквозняки или, наоборот, отсутствие свежего воздуха), плохая освещенность, шум.



« Умение вежливо говорить “нет” и понимание того, когда и кому это уместно сказать, является профилактическим фактором эмоционального выгорания. »

Люди, которые работают в сфере «человек — машина» или «человек — земля», то есть не связанные с межличностными отношениями, меньше всего подвержены данной проблеме. Они тоже устают, но их усталость другого характера — физическая. Работник придет домой, поест, поспит и на следующий день встанет бодрым, полным сил, готовым к новому трудовому дню. Но потеря моральных или эмоциональных сил по причине эмоциональной усталости не так просто поддается восстановлению.

СИМПТОМЫ

Обычно люди, подверженные СЭВ, чувствуют постоянную физическую усталость и даже после выходных дней не ощущают полного восстановления. Они могут вести себя неадекватно, чаще раздражаться, быть более тревожными,

вспыльчивыми и агрессивными по отношению к окружающим. Жизнь для них теряет яркие краски. Ничто не способно вызвать сильные положительные, а у некоторых — и отрицательные эмоции. Вся жизнь таких людей окрашена лишь в серые оттенки. В настроении могут преобладать пессимизм и депрессивные ноты, а также апатия. Печально, что состояние отражается не только на качестве работы, но и на отношениях в семье и в коллективе.

СЭВ может формировать изоляционное поведение. Когда, например, после насыщенного дня человек пытается найти полный «эмоциональный покой», что, в свою очередь, приводит к избеганию контакта с самыми близкими людьми (супругой, детьми, родителями). Человек желает полностью обособиться, отгородиться от внешних факторов, ожидая понимания от родных. Кроме того, эмоциональное выгорание способно вызвать и физические нарушения в виде головных болей, проблем с пищеварением, повышения артериального давления, изменения массы тела и других заболеваний.

ЛЕЧЕНИЕ И ПРОФИЛАКТИКА

Многие пытаются найти способы «быстрого восстановления», используя азартные игры, кофеинсодержащие продукты, алкоголь, переедание или ограничения в приеме пищи. Но это все неэффективно и только усугубляет состояние человека.

Приводим некоторые рекомендации, которые могут способствовать глубокому восстановлению.

» **Регулярные физические нагрузки, фитнес или ежедневные пешие прогулки.** Считается, что человек в день должен пройти не менее 10 000 шагов. В этом могут помочь шагомеры, фитнес-браслеты и т. п.

» **Глубокий продуктивный (начинающийся до полуночи) сон и еженедельная остановка в виде выходного дня.** Постарайтесь заняться тем, что будет отвлекать вас от мыслей о работе. Это может быть хобби, выезд на природу или в другой город, встреча с приятными для вас людьми, посещение церкви. Доказано, что верующие люди, которые посещают церковные служения два раза в неделю, живут в среднем на 14 лет дольше, чем те, кто за всю жизнь ни разу

не переступил порог церкви или же делал это крайне редко.

♦ **Информационный «пост».** Человеку, испытывающему эмоциональные перегрузки, важно ограничить себя в просмотре телевизора, интернета и прослушивании депрессивной музыки. Тревожные новости, мелодрамы, боевики и тяжелая музыка никак не способствуют позитивному настрою. Лучше отдать предпочтение пребыванию на природе, молитве, общению с Богом, чтению Библии.

♦ **Хороший психологический климат на работе.** Похвала, материальное вознаграждение, положительная оценка работы со стороны руководителя способны поддержать любого работника. Наблюдения показывают, что одобрение начальства приводит к улучшениям отношений в коллективе, повышению производительности и заинтересованности сотрудников в общем деле. Также важна слаженность в работе коллег. В этом могут помочь специальные тренинги и семинары.

♦ **Организация рабочего времени и умение правильно распределять нагрузку.** Тайм-менеджмент помогает определить, что в жизни главное, а что важное, и правильно расставить приоритеты.

♦ **Умение делегировать и распределять профессиональные полномочия.** Часто руководители стремятся осуществить всю работу сами, истощая при этом свои эмоциональные и физические силы, поскольку считают, что лучше них работу никто не сделает.

♦ **Умение говорить «нет».** На работе часто возникают ситуации, когда вы, в силу своих профессиональных обязанностей, просто не сможете отказать, но изо дня в день будут складываться и другие обстоятельства, предоставляющие вам определенную свободу выбора. Умение вежливо говорить «нет» и понимание того, когда и кому это уместно сказать, является профилактическим фактором эмоционального выгорания.

♦ **Пересмотр образа жизни.** Не всегда человек может изменить рабочий график, условия труда и атмосферу там, где он трудится. Но проанализировать ситуацию, пересмотреть приоритеты и принять решения об изменениях может каждый.

Помните: если вовремя заняться профилактикой и восстановлением здоровья, вы вновь сможете обрести вкус к жизни, ощутить радость от работы и восстановить гармоничные отношения в семье.

Автор: Владислав БОГДАНОВ,
семейный врач



ВЖИВАННЯ ГАРЯЧИХ НАПОЇВ ПІДВИЩУЄ РИЗИК ВИНИКНЕННЯ РАКУ

У любителів гарячих напоїв і куріння вдвічі частіше фіксують рак стравоходу, у любителів гарячих напоїв і алкоголю – у п'ятеро частіше.

Вживання гарячого чаю разом з алкоголем і курінням підвищує ризик виникнення раку стравоходу. Такого висновку дійшла група китайських вчених у результаті масштабного дослідження. Як повідомляється в публікації журналу *Annals of Internal Medicine*, медики протягом дев'яти років вивчали стан здоров'я та харчові звички 456 тис. людей віком від 30 до 79 років. За цей час серед них виявили 1731 випадок раку стравоходу.

Вчені встановили, що така онкологія вп'ятеро частіше траплялася в пацієнтів, які регулярно пили гарячий чай і щодня вживали не менше 15 г алкоголю. Водночас рак стравоходу вдвічі частіше фіксували в курців-любителів гарячих напоїв.

Автори дослідження вважають, що напої з температурою вище 65°C завдають внутрішнім органам термічних травм, що може підвищувати ймовірність виникнення ракових захворювань. Вони закликають людей обережно ставитися до надмірно гарячих рідин, особливо в разі одночасного вживання тютюну та алкоголю.

Джерело: health.unian.ua

Новини науки



ОДНА ВИКУРЕНА ЦИГАРКА НА ДЕНЬ УЖЕ ШКОДИТЬ ЗДОРОВ'Ю

Учені Університетського коледжу Лондона з'ясували, що навіть однієї викуреної сигарети на день достатньо, щоб збільшити ризик серцево-судинних хвороб та інсульту на 50%. Дослідники проаналізували результати понад 140 наукових робіт, присвячених впливу шкідливої звички на здоров'я. Виявилося, що ті, хто знизив кількість викурених сигарет з 20 до однієї на день, лише на 50% знизили ймовірність розвитку небезпечних для життя захворювань, пише *The BMJ*. Ризик виникнення ішемічної хвороби серця становив 48% порівняно з тими, хто не кував. Водночас у тих, хто курить одну сигарету на день, ймовірність розвитку раку знижується на 95%.

Джерело: health.unian.ua

МУСКАТНИЙ ГОРІХ ОСВІЖАЄ ПОДИХ КРАЩЕ ЗА МЕНТОЛ



Мускатний горіх освіжає подих ефективніше, ніж поширений нині ментол. За словами японських дослідників, спеція може швидко освіжати дихання після надто пахучих страв. Вона у 30 разів потужніша порівняно з ментолом, до того ж не обпикає ротову порожнину.

Секрет мускатного горіха в неолігані. Ця сполука створює ефект свіжості, що триває втричі довше, ніж у ментолу. На думку вчених, її можна сміливо використовувати в зубних пастах, ополіскувачах для рота, освіжувальних засобах і жувальних гумках. Речовина діє довше, ніж ментол, певно, через більшу молекулярну масу: вона довше абсорбується.

У природі, як і серед синтетичних сполук, дуже мало продуктів, здатних створювати такий ефект. Експерти знайшли неоліган, аналізуючи сотні рослин і спецій. Дослідження дозволило не тільки знайти дієвий засіб, а й

зрозуміти, що його ефективність можна посилити більш ніж у 100 разів.

Сполуку протестували на добровольцях. Їх просили протягом 30 секунд полоскати рот рідиною з неоліганом. Виявилося: щоб досягти того ж ефекту за допомогою ментолу, потрібно 5 хвилин. До того ж експериментальне полоскання не обпикало слизову оболонку й було загалом більш комфортним для добровольців. Освіжувальний ефект тривав 30 хвилин, що втричі довше, ніж у ментолу.

Джерело: ACS Medicinal Chemical Letters



Юрий Бондаренко,
врач-наркологи, рассказывает, как
распознать проблему и в чем в
первую очередь нуждается человек,
страдающий какой-либо зависимостью.

РАБСТВО ЗАВИСИМОСТИ: НАДЕЖДА ЕСТЬ!

Большая часть населения земного шара находится в рабстве зависимости от своих привычек: КУРЕНИЯ, АЛКОГОЛИЗМА, НАРКОМАНИИ, ТРУДОГОЛИЗМА, ИГРОМАНИИ... Каждый из нас в той или иной степени сталкивается с этими явлениями. Причем если рабами в древности становились чаще бедные люди, то рабству зависимости от вредных привычек подвержены все сословия.

— Юрий, расскажите, какая категория людей наиболее подвержена риску: безработные или финансово успешные, одинокие или семейные? И каковы причины этих зависимостей?

— Риск подвержен любой человек, независимо от финансового обеспечения, семейного статуса или положения в обществе. Один мой пациент, достаточно состоятельный человек, говоря современным языком — «олигарх», признался: «Мне ничего не приносит в жизни большего удовольствия, чем виски двенадцатилетней выдержки и кокаин». Это и есть «вершина» его удовольствия. Ему нечего больше хотеть, у него все есть. **Причина любой зависимости кроется в проблеме неверного понимания смысла жизни, неправильной постановки жизненных целей.** Проблема появляется, когда достижение новых целей уже не приносит такого удовольствия.

Что касается людей среднего класса, у меня как-то была пациентка, у которой, как и у многих, была неправильная позиция относительно вопроса семьи. Большинство людей смыслом жизни считают семью, и как только в семье возникают проблемы (а они неизбежны), это ставит под угрозу смысл их жизни. Тогда человек судорожно хватается за выпивку. Я задал этой женщине прямой вопрос: «А вдруг твоя семья погибнет?» Она расплакалась и сказала: «Тогда у меня не будет смысла жизни». На почве семейных проблем она раз в год срывается и уходит в запой.

Смысл жизни, ее фундамент, должен был отвечать двум условиям: приносить счастье и никогда не заканчиваться. Семья под это определение не подходит, так как она не всегда приносит счастье и не всегда вечна: супруг может умереть, уйти, дети вырастают и уезжают. Поэтому опасно считать семью главным смыслом жизни. Одной из основных причин того, что люди попадают в различные формы зависимости, как раз и являются проблемы в семье.

— Есть ли какой-то выход для таких людей? Или это уже безнадежно?

— Нет, безнадежных ситуаций не бывает. Самое главное, чтобы у человека не было гордыни. Состоятельные люди часто считают, что могут вернуть утраченное здоровье. Однажды у меня был пациент, у которого я заметил нежелание пре-

кращать употреблять алкоголь по моему сценарию. Он хотел сделать это по своим правилам, но, как оказалось, его правила не работают, иначе он давно бы бросил. Он не хотел исполнять мои рекомендации, а я не хотел выполнять роль врача «скорой помощи», время от времени выводя его из запоев. В итоге, он бросил пить только после того, как разбил свою машину, врезавшись в остановку, на которой, к счастью, не было людей. Действительно, человека иногда может остановить только неожиданная неудача, а главное в этом — переосмысление.



«**Причина любой зависимости кроется в проблеме неверного понимания смысла жизни, неправильной постановки жизненных целей. Проблема появляется, когда достижение новых целей уже не приносит такого удовольствия.**»

— То есть вам, как врачу, нужно не только снять у пациента ломку, но и предложить новый смысл жизни?

— Главный вопрос, который я задаю людям: «Что вы будете делать со своей трезвостью?» Бросить пить легко. Вышел из запоя — значит бросил пить. Но что делать дальше с трезвостью? Алкоголь является всего лишь заменой чего-то важного. И вот это нужно изменить, то есть нужно выработать новые, здоровые привычки. В данном случае работает только комплексный подход — на психологическом, физическом, социальном и духовном уровнях.

— Расскажите, пожалуйста, подробнее об этих уровнях.

— Всемирная организация здравоохранения дает очень четкое определение здоровью. Это состояние полного физиче-

ского, душевного (что включает в себя психическое и духовное) и социального благополучия человека. То есть здоровье — это не только отсутствие физических болезней или дефектов. Как верующий человек, как врач-христианин, я всегда работаю, исходя из этого определения, применяя целостный подход к здоровью пациента.

Поэтому мы помогаем человеку и физически: облегчаем его страдания, если таковые имеются. Если речь идет о наркотиках, то помогаем снять «ломку». Если дело в депрессии, то это физическое состояние можно также облегчить, и необязательно антидепрессантами. Мы назначаем определенный образ жизни, рацион питания.

Например, самое простое — включить в свой рацион четыре продукта, являющиеся антидепрессантами: семя кунжута, тофу, миндаль и обжаренные тыквенные семечки. Эти продукты обязательно должны быть в рационе человека, который выходит из состояния зависимости, потому что данный процесс зачастую сопровождается депрессивными явлениями.

Также важна психологическая работа с человеком, работа с его мыслями, ведь все начинается в голове. Мысли приходят первыми, и они же последними уходят. Человеку, возможно, уже и не хочется пить, но иногда может нагрянуть мысль: «А не выпить ли, не зайти ли, не купить ли?» Такие мысли нужно отбрасывать в сторону, переключаясь на что-то другое.

Мы работаем и на социальном уровне: это отношения с семьей, потому что зависимость — это всегда семейная проблема. Такого не бывает, чтобы при наличии зависимости не было семейной проблемы. Даже если человек живет один, это отражается на родителях, на ком-то из родных или окружения.

Следующий вопрос — отношения с Богом. Это вопрос моего понимания Бога, откуда я пришел, куда я иду, чем все закончится, для чего я на этой планете... Здесь поднимается тема смысла жизни, иначе все бесполезно: ты не знаешь, для чего ты бросаешь. Как-то известный режиссер Константин Станиславский, говоря о спектакле, подметил, что во время игры на сцене актер должен показать не только задачу спектакля, но и сверхзадачу, то есть то, что стоит за ним. Сверхзадача — это самая главная мысль. Человек должен научиться не терять из виду главное в своей жизни.

— Как человеку понять, зависим он или нет?

— Если речь идет о распространенных веществах, вызывающих зависимость (алкоголе и сигаретах), то все очень просто: если вы утром проснулись и вам хочется курить, хотя вечером вы курили, значит, вы уже зависимы от сигарет. То же самое с любым другим веществом: если повторное употребление приносит вам психологическое и физическое облегчение, то вы уже на крючке.

— Какие еще существуют виды зависимости?

— Самая распространенная — **табачная зависимость**. Она очень коварна и опасна. Любому уважающий себя человек понимает это. Просто курильщик оставляет себе это последнее удовольствие. Курение убивает каждого второго потребителя.

Вторая зависимость — это **алкоголизм**. Далее идет наркомания, все понимают безумие этой зависимости. Но есть еще целый пласт нехимических зависимостей. Это огромная проблема, которая нарастает с каждым днем.

Самая острая нехимическая зависимость — **созависимость**. Это по своей сути болезнь, которая возникает у родственников зависимого человека в результате нарушенных, нездоровых отношений. Это попытки спасти зависимого или попытки постоянно его угнетать, вызывая у него чувство вины. Такое саморазрушающее поведение приносит вред и зависимому, и созависимому человеку. Объясню это на примере. Когда жена алкоголика видит, что муж в запое, она за него переживает. А когда муж трезвый, она переживает, что он сорвется. Вопрос: когда же она не переживает? Ответ: никогда. Вот в этом-то и проблема. Сам-то алкоголик ни о чем не переживает, когда пьет, а близкие люди (созависимые) постоянно находятся в напряженном состоянии.



Трудоголизм — еще один вариант распространенной нехимической зависимости. В нашем обществе трудоголизм приветствуется, потому что приносит прибыль, но он разрушает здоровье. У меня был пациент, который имел небольшой бизнес, достиг финансового благополучия, но раз в полгода срывался и уходил в запой. Он работал без выходных, женился на прекрасной женщине, преподавателе университета с двумя высшими образованиями. Она не знала, что он алкоголик. Они начали встречаться и поженились, а когда он впервые за их совместную жизнь сорвался, она была просто потрясена. Я посоветовал ему: «Рецепт прост: либо ты берешь себе каждые четыре месяца путевку и едешь с женой отдыхать, либо я тебе не смогу помочь». Этот человек, обремененный ответственностью, просто не мог отдохнуть без запоя, для него

запой — это отпуск, отключение от ответственности.

Всему виной неправильная организация времени, отсутствие соблюдения известных нам восьми принципов здорового образа жизни: достаточный отдых, здоровое питание, физические нагрузки, солнечный свет, свежий воздух, вода, умеренность во всем и доверие Богу. Нарушение этих простых правил может вызывать весьма плачевные последствия, но человек, соблюдающий их, спокойно живет и чувствует себя свободным от каких-либо зависимостей.

— Выходит, что еженедельный отдых может сохранить человека от зависимости?

— Да, есть прямая связь. Еженедельный отдых очень важен. Я бы отметил субботний день, ведь соблюдение четвертой заповеди описано в Библии: «Помни день субботний, чтобы святить его, не делай в оный никакого дела...» (см. Исх. 20:8–11) Подобный текст мы находим в книге пророка Исаии: «Если ты удержишь ногу твою ради субботы от исполнения прихотей твоих во святой день Мой, и будешь называть субботу отрадой, святым днем Господним, чувствуемым, и почтишь ее тем, что не будешь заниматься обычными твоими делами, угождать твоей прихоти и пустословить, то будешь иметь радость в Господе, и Я возведу тебя на высоты земли... уста Господни изрекли это» (Ис. 58:13, 14). На мой взгляд, суббота — это знак соглашения между Богом и людьми, залог процветания всех верных Богу людей.

Связано это напрямую с биоритмами человека. Бог ничего эфемерного не делает, не вкладывая в это логики. Организм работает по шестидневной рабочей неделе плюс один выходной. Поэтому к седьмому дню обязательно происходит снижение волны, спад активности. Ты просто делаешь паузу, получаешь «витамин O₂», как я его образно называю. «Витамин O₂» — это ежедневный сон, «витамин O₂» — еженедельный отдых. Эта пауза должна быть, иначе человек сам себя убивает.

Связано это еще и с циклами выработки мелатонина — важного гормона иммунной системы. Он вырабатывается именно ночью, поэтому сон так важен. Есть суточный (циркадный) цикл мелатонина, и есть цикл недельный. Именно во время еженедельной паузы происходит восстановление общей работоспособности человека.

Есть еще «Витамин O₃» — это ежемесячный отдых. Хотя бы раз в месяц нужно всей семьей выезжать на отдых, желательно на природу. Это тоже ритм организма. Раз в год обязательно нужно брать отпуск.

Соблюдая эти простые принципы, вы можете быть здоровыми и свободными от каких-либо зависимостей!

На консультацию врача-нарколога можно записаться в Христианском адвентистском медицинском центре «Angelia» по телефонам:



(044) 577-30-44
(063) 888-00-62
(068) 684-73-26

☉ Более 80% случаев рака легких и 50% рака мочевого пузыря можно было бы предотвратить, если бы люди просто бросили курить. Курильщики, бросающие курить, начинают восстанавливаться почти сразу же.

☉ Через 20 минут после последней выкуренной сигареты частота сердечбиения становится почти такой же, как и у некурящих.

☉ Через 8–12 часов после последней выкуренной сигареты угарный газ, находившийся в крови курильщика, уступает место кислороду.



☉ Через 24 часа начинает снижаться риск инфаркта миокарда.

☉ Через 2 дня начинает возвращаться обоняние и восстанавливаются вкусовые рецепторы.

☉ Через 3 дня дыхательные пути становятся намного чище.

☉ Через 3 месяца дыхательные пути очищаются на 30%.

☉ Через 9 месяцев исчезает кашель и сухость слизистой оболочки носоглотки.

☉ Через 12 месяцев можно сказать, что бросивший курить снизил риск инфаркта наполовину.

☉ Спустя 15 лет у бывших курильщиков риск смерти от сердечно-сосудистых заболеваний становится таким же, как и у никогда не куривших.

☉ Риск развития рака легких снижается немного медленнее: на 30–50% в первые 10 лет жизни без сигарет и далее неуклонно продолжает снижаться. Однако следует признать, что риск возникновения рака легких у бывших курильщиков никогда не будет равен подобному риску среди никогда не куривших.

НАРЦИСИЗМ У МАЛЮКІВ

Нещодавні дослідження виявили приголомшливий факт: практично кожна дитина ризикує вирости «нарцисом». Психологи визначають нарцисизм як властивість характеру, що проявляється в надмірній самозакоханості й завищеній самооцінці, яка не відповідає дійсності. Як не допустити того, щоб дитина виростила самозакоханою?



Сучасні принципи виховання сприяють розвитку нарцисизму в дітей більше, ніж будь-коли. Занадто багато любові й відсутність контролю – таке виховання формує в дитини ілюзію вседозволеності. Коли батьки виконують усі забаганки дитини, це підживлює її егоїзм. З іншого боку, брак або повна відсутність уваги батьків призводять до того, що дитина намагається привернути її в будь-який спосіб.

Виховуючи дитину, ніколи не слід випускати ситуацію з-під контролю. Безсумнівно, підтримка й похвала потрібні, якщо батьки хочуть, щоб діти ставали кращими й у дорослому житті перевершили їх самих. Але чи треба обмежувати прояв любові й увагу в ставленні до дітей? Слід розуміти різницю між проявами любові до дитини й дозволом поводитися так, як їй заманеться.

Діти завжди залишаються дітьми. Вплив однолітків, телебачення та реклама роблять їхні бажання просто безмежними. Сьогодні людство перейшло від потреб до бажань. Людині вже недостатньо задовольнити свої основні потреби. Вона загрузла в нескінченних бажаннях, і їй бай-дуже, що інші люди не мають навіть найнеобхіднішого. Тому немає нічого дивного в тому, що дитина йде цим шляхом.

Нині в середньостатистичній українській сім'ї є одна-дві дитини. І батьки щосили намагаються виконувати всі їхні забаганки, робити так, щоб діти завжди відчували себе щасливими. Це формує в малюка помилкову думку про те, що йому повинні давати

абсолютно все, чого він тільки забажає. Дитина росте зарозумілою й егоїстичною. Бачачи, як батьки докладають всіх зусиль, щоб вона не відчувала браку будь-чого, дитина відчуває себе надзвичайно важливою. Так формуються нарцисичні риси характеру. Батьки, самі того не усвідомлюючи, виховують у дитині самозакоханість та егоїзм.

«Самозакохані діти виростають у дорослих «нарцисів». Вони часто стикаються із ситуаціями, коли все відбувається не за їхніми правилами. Тому в дітей-«нарцисів» існує серйозний ризик зазнати невдачі в дорослому житті.»

Діти-«нарциси» нікому не підкоряються. Вони вважають, що завжди праві, а інші завжди повинні зважати на їхню думку, адже їм дозволено більше, ніж іншим. Самозакохані діти виростають у дорослих «нарцисів». Вони часто стикаються із ситуаціями, коли все відбувається не за їхніми правилами. Вони не можуть із цим упоратися і впадають у депресію. Тому в дітей-«нарцисів» існує серйозний ризик зазнати невдачі в дорослому житті.

ПОРАДИ БАТЬКАМ

Дотримуючись простих порад, ви зможете уникнути помилок у вихованні й виростити добру, чуйну людину:

● **Навчіть дитину приймати відмову.** Для батьків надзвичайно важливо навчити

дитину розрізняти, обґрунтовані її бажання чи ні. Навчившись приймати відмову, вона зможе цінувати те, що ви для неї робите, і стане більш співчутливою до людей.

● **Навчайте ділитися – з батьками, братами, сестрами, іншими людьми.** Донесіть до дитини думку, що важливо не тільки брати, а й віддавати. Рано чи пізно вона усвідомить цю цінність і буде вам дуже вдячна за такий життєвий урок.

● **Невдачі – це частина життя.** Дитина обов'язково має зрозуміти, що життєві невдачі необхідні людині для розвитку. Навчіть дитину приймати їх гідно. Привічіть її докладати більше зусиль у разі невдачі, пробувати знову й знову. Дитина повинна зрозуміти, що успіх у будь-якій справі залежить від її старань і виконаної роботи.

● **Оцінюйте вчинки дитини, а не її особистість.** Для батьків важливо давати оцінку саме вчинкам дитини. Вона має розуміти, що ви оцінюєте вчинок, а не її саму. Так дитина навчиться підкорятися та оцінювати дії інших. Вона зрозуміє, що кожна людина в чомусь особлива. І так поступово фокус її уваги почне спрямовуватися не на себе, а на інших людей.

За допомогою цих простих порад ви зможете вберегти дитину від нарцисичної поведінки, виховати її доброю й чуйною людиною, здатною долати життєві труднощі.

Джерело: childdevelop.com.ua

НЕ ПОТУРАЙТЕ!

Чим більше дітям потурають, тим тяжче їх виховувати й тим складніше їм буде жити істинним, шляхетним життям, коли вони вийдуть у світ. Якщо ви дозволите дітям робити все, чого вони забажають, їхня чистота та привабливість характеру швидко потьмяніють. Навчайте дітей послушну. Нехай вони бачать, що ваш авторитет слід поважати. Ця вимога може завдати їм деякі незручності тепер, зате врятує їх від більшого нещастя в майбутньому.

Якщо дітям дозволяють іти своїм шляхом, вони засвоюють думку, що їх мають доглядати, дбати про них, потурати їм і розважати їх. Вони вважають, що всі мають задовольняти їхні бажання й підкорятися їхній волі. Багато хто задовольняє кожне нерозумне бажання дітей, тому що так їх найлегше приборкати. Дитину слід навчати правильно ставитися до відмови й приймати її як остаточне рішення.

Лиш небагато батьків навчають дітей по-корої змалку. Упродовж перших двох-трьох років дитині дозволяють узяти гору над батьками, які не зважаються навчати її послушну,

вважаючи, що вона ще надто маленька. Але весь цей час у маленькій істоті міцніє егоїзм, і батькам з кожним днем дедалі складніше контролювати дитину.

У ранньому віці діти вже можуть досягнути ясній, прості слова й через добре, розсудливе звернення навчитися послушну... Ніколи мати не повинна дозволяти дитині брати над собою гору. Їй немає потреби вживати суворих заходів, щоб підтримувати авторитет. Спокій, твердість і доброта, що запевняє дитину у вашій любові, зроблять свою справу. Але якщо протягом трьох перших років життя малюка не стримувати його егоїзм, дратівливість і свавілля, то в подальшому його буде складно дисциплінувати. Поведінка дитини стає огидною, їй подобається домагатися свого, їй неприємний батьківський контроль. У міру зростання дитини в ній вкоріняються недобрі схильності, а в зрілому віці вищий ступінь егоїзму та брак самовладання віддадуть їй на милість гріхів і поганих звичок.

Ніколи не дозволяйте дітям виявляти неповагу до батьків. Свавілья в жодному разі



не має залишитися без догани. Для майбутнього добробуту дитини потрібна доброта, любов, але також і тверда дисципліна. Нехай батьки навчають дітей, що Господь перевіряє їх у цьому житті, щоб дізнатися, чи будуть вони з любов'ю та благоговінням підкорятися Йому. Хто не підкоряється Христу тут, той не виконуватиме Його волю й на Небі.

Джерело: Е. Уайт. Виховання дітей, с. 272-275

ЯК ЗАЦІКАВИТИ ДИТИНУ КНИЖКОЮ?

Не секрет, що бажання читати та стійкий інтерес до читання формуються в сім'ї, і основа його – звичка дитини читати. Привчання дітей до читання потребує часу й зусиль. Ніхто за батьків цього не зробить. Тож як заохотити дитину до книжок?

Передусім почати привчати дитину до читання слід від самого раннього дитинства. Найкращим віком для цього є вік сім місяців. Вікові норми розвитку семимісячної дитини свідчать про те, що в цьому віці дитина має вміти перегорати сторінки (звісно, книжка повинна бути з товстими картонними сторінками), до того ж саме у сім місяців у дитини починає формуватися первинне розуміння мовлення, важлива навичка, від якої бере початок розвиток інтелекту, сама мова, комунікація з батьками, первинне пізнання світу.

Добре, коли мама має змогу увесь час ходити за дитиною, щось їй розповідати: «Це сонечко, це дерево». Але є мам-інтроверти, котрі не можуть постійно щось говорити, і тоді дитина недоотримує мовлення.

Я вважаю, що недостатнє читання книжок впливає на те, що останнім часом у світі зріс відсоток розладів мовлення в дітей. Причин цьому є кілька, але одна з них – це те, що з дитиною ніхто не розмовляє через заклопотаність батьків та доступність різноманітних гаджетів.

Якщо мама не належить до тих, хто здатен постійно щось розповідати дитині, вона може просто багато читати. Це привчить дитину до того, що мама увесь час із книжкою, і малечка звикне до книжок загалом. У нас зараз є велика проблема «діти + гаджети», і так само існує проблема з якісною освітою в країні, але ми можемо принаймні забезпечити ази цієї освіти вдома.

Дорослий завжди має бути готовий почитати з дитиною, відгукнутися на її прохання. Навіть якщо в мамі є справи, вона має сказати: «Зараз я доварю борщ, і тоді ми з тобою прочитаємо». У дитини має бути власна книжкова полиця, до якої вона матиме постійний вільний доступ, щоб читати самій. Слід пам'ятати, що малюк, який не вміє читати, не може обрати книжку за корінцем, тому книжки на цій полиці мають бути розверненими до нього обкладинками, трохи перекриваючи одна одну.

Одна з особливостей хорошої дитячої книжки – це її якість. Хороша книжка коштує дорого, але не завжди ціна відповідає якості, тому, віддаючи по кілька сотень гривень за книжку, слід бути впевненими в її добротності. Особливо це стосується зовсім маленьких дітей, які все рвуть. Коли батьки купують десятки книжок, а дитина їх одразу ж знищує, то зрештою не залишається ні книжок, ні любові до них.

Протягом розвитку дитини до семирічного віку в неї двічі змінюється тип мислення. Тому важливо, щоб книжки відповідали наявному на даний момент типу. У дитини до трьох років основною є координація «рука – око». Їй потрібно обмацувати все руками, інакше вона не запам'ятовує. У дитини від трьох до шести – образне мислення, тобто вона мислить «картинками». А от після шести-семи років починається словесно-логічний спосіб мислення: діти думають реченнями, як дорослі. Спосіб мислення впливає на сприйняття, на здатність навчатися, тому навчальні матеріали, зокрема книжки, мають бути орієнтовані на те, чи дитина зможе їх зрозуміти.

«Усе, що оточує дитину до трьох років, формує базові уявлення про світ, смаки, впливає на інтереси в подальшому житті.»

Звісно, навіть ідеальне знання вікових норм розвитку не звільняє батьків від необхідності пошуку підходів, адже всі діти різні за своїми інтересами, темпераментом та розвитком, тому орієнтуватися слід також на особливості та потреби конкретної дитини. Я завжди прошу батьків обирати такі книжки, які би подобалися їм самим.

Маленька дитина потребує дуже активного залучення дорослого до читання, тому від участі батьків у цьому процесі залежить подальша її любов до книжок. Часто читання – це ще й чудовий спосіб проведення часу з дитиною, адже спільне

дозвілля – це популярна нині проблема, зокрема для тат, які не розуміють, що робити з дитиною, особливо після важкого робочого дня.

Є мам, які читають дітям нудним, монотонним голосом. Звісно, талант цікаво читати вголос мають не всі, але його потрібно розвивати. Дитина дуже орієнтується на емоційну віддачу дорослого, тому якщо ви читаєте те, що вам не подобається, навіть чудово артикулюючи, дитина відразу це відчує. Під час читання ви можете щось додавати від себе, ставити додаткові запитання, «забувати» слова, щоб дитина вам їх підказувала, вигадувати якийсь альтернативний розвиток подій. Ці деталі залежать від віку, але важливо додавати елементи творчості, щоб зробити читання засобом цікавого дозвілля.

Коли книжки є особливими помічниками для батьків? По-перше, як традиція перед відходом до сну. Традиції виробляють у дитини звичку обирати книжки, у неї з'являються улюблені, вона звикає до того, що ви проводите з нею час. По-друге, коли дитина (особливо рухлива та активна) хворіє, сидить удома й ставить усе з ніг на голову від нудьги, їй потрібно чимось зайняти. Є хороші книжки, у яких закладено безліч варіантів різного прочитання та гри з ними, і вони дуже вирішують втомлених батьків, у яких може не бути ані найменшої ідеї щодо того, чим зараз цю дитину розважити. По-третє, книжка дуже допомагає в подорожах або подіях на кшталт візиту до поліклініки з чергами до кожного кабінету.

Хороші дитячі книжки розвивають мовлення, допомагають дитині накопичувати словниковий запас. Крім цього, вони також формують смак. Дослідження свідчать, що все, що оточує дитину до трьох років, формує базові уявлення про світ, смаки, впливає на інтереси в подальшому житті. Тому важливо, щоб дитину оточували якісні та повчальні книжки.

Автор: Ольга Герасименко, дитячий психолог

РОЗСТАВТЕ ПРІОРИТЕТИ

Батькам необхідно переосмислити свої цінності й у більшості випадків уповільнити темп свого життя. Забудьте про новий автомобіль, переїзд у великий дім або меблі після ремонту. Відсуньте на другий або третій план усі матеріальні блага, якими ви хочете обдарувати своїх дітей. Вони не потребують матеріальних речей так, як потребують вашої уваги. Їм необхідне дорогоцінне спілкування, яке тільки ви можете дати їм.

Знайдіть час для того, щоб узяти свою доньку за руку й прогулятися лісом,

відповідаючи на її запитання про Боже творіння. Виберіть час, щоб змайструвати повітряного змія або насолодитися захопленим виразом обличчя вашого сина. Не відмовляйтеся вислухати своїх дітей сьогодні й зараз, бо завтра вони можуть не захотіти говорити з вами. Знайдіть час для всього цього – завтра не дає жодних гарантій.

Я не пропоную вам віддати дітям всю свою енергію. Але термінові справи завжди виходять на перший план, тоді як важливими справами нехтують. Розставте свої пріоритети так, щоб ви розуміли різницю між потрібним і важливим.



Татьяна Остапенко,
врач общей практики,
семейной медицины

Люди становятся вегетарианцами по разным причинам. Кто-то делает это потому, что жалеет животных, а кто-то просто придерживается здорового образа жизни. Как бы оппоненты вегетарианцев ни пытались это отрицать, отказ от мяса имеет множество преимуществ. Чем примечателен этот тип питания, узнаем от вегетарианки с 20-летним стажем, автора многочисленных статей нашей газеты, врача пансионата «Наш Дом» Татьяны Остапенко.

— Татьяна, почему вы выбрали вегетарианство как систему питания? Как и когда вы решились на такой шаг?

— Я стала вегетарианкой в конце первого курса медуниверситета в 1998 г. Решение это было осознанным, взвешенным, хотя и далось нелегко. Если бы мне кто-то лет в 15-16 сказал, что я не буду есть мясо, рыбу и молочные продукты, я бы только рассмеялась. Однако, учась на врача, читая труды Эллен Уайт и современные исследования в области питания, я пришла к выводу, что вегетарианство — это лучший вариант питания для человека, ведь не зря Бог предположил его еще в Эдеме.

Причиной моего перехода на вегетарианство стала твердая уверенность, что такое питание является как мощным профилактическим ресурсом, так и главным методом лечения болезней. И в этом я убеждаюсь все больше с каждым годом по мере накопления знаний в данной сфере.

— В работе с пациентами вы предлагаете вегетарианство как способ лечения сердечно-сосудистых заболеваний (ССЗ), сахарного диабета, ожирения и даже рака. На чем вы основываетесь?

— Да, изменения в питании в пользу растительных продуктов являются одной из основных рекомендаций в лечении этих заболеваний, ведь ССЗ являются ведущей причиной смерти жителей нашей страны (более 60 %), на втором месте — рак. Растет число людей с избыточной массой тела и ожирением, на фоне которых развиваются и прогрессируют и ССЗ, и рак, и диабет 2-го типа, и многие другие болезни. Основанием для таких рекомендаций в программе лечения были многочисленные широкомасштабные научные исследования.

Доктор Дин Орниш в 1998 г. опубликовал свое исследование (1986-1992), в котором доказал, что ишемическую болезнь сердца (ИБС) можно повернуть вспять, то есть уменьшить сужение сосудов сердца, а значит, увеличить их проходимость и снять основные проявления болезни без медикаментов и хирургических вмешательств, только с помощью питания на растительной основе и изменения нездоровых привычек образа жизни.

Участники его эксперимента употребляли низкожирные, цельные растительные

ВЕГЕТАРИАНСТВО: ЗА ИЛИ ПРОТИВ?

продукты (фрукты, овощи, цельные зерновые, бобовые и соевые продукты), занимались физической активностью около трех часов в неделю (к примеру, ходили), посещали группу поддержки и практиковали стресс-протекцию. Эффективность данного подхода была отмечена у 82 % больных и контролировалась с помощью коронарографии. Однако в то время эта практика не нашла широкого распространения, и ИБС продолжали лечить хирургически и медикаментозно еще долгие годы, не учитывая столь потрясающего потенциала изменения образа жизни в лечении этого заболевания.

Подобные предположения и выводы из эпидемиологических наблюдений делали ученые еще в 60-70-х годах XX ст. Доктор Дэнис Буркитт, работая в Африке (в частности, в Уганде), отмечал, что среди жителей стран третьего мира практически не встречается ряд заболеваний, которые широко распространены в западных странах с высоким экономическим уровнем. К таким болезням как раз и относятся ССЗ, которые практически отсутствуют в Уганде, но забирают большинство жизней в США, впрочем, как и в Украине. И это никак не связано с генетикой или расовой принадлежностью.



« Если создать организму оптимальные условия для функционирования, он начнет исцелять себя сам. »

Секрет — в питании и образе жизни. Рацион жителей Уганды состоит из крахмалистых зерновых, овощей, зеленых листовых, а белок они практически полностью получают из растений. Их показатели холестерина были настолько низкими, как и у веганцев в Америке, — около 145 ммоль/л, в отличие от всеядных американцев, у которых данный показатель составлял 208,09 ммоль/л; в то же время у лакто-ово-вегетарианцев он был 175,32 ммоль/л, а у лакто-вегетарианцев — 164,82 ммоль/л.

Как видите, заболевает человек ССЗ или нет, зависит от него самого, от его привычек в образе жизни и в питании в частности!

— Но ведь операции на сердце и медикаменты спасают жизни людям, у которых ситуация критична?

— Безусловно! Но где гарантия того, что у прооперированного человека сосуды не закупорятся снова в скором будущем? Атеросклеротические бляшки начинают формироваться в сосудах уже в детстве. В возрасте 10 лет практически все дети на западном типе питания, в котором преобладают животные жиры, сахар и фастфуд, имеют в аорте начальные признаки атеросклероза. И к 40 годам процент закупорки просвета сосуда может достигнуть 70 %. Что делать такому человеку?

Этим вопросом задался Колдвелл Эсселстин, хирург из Клиники Кливленда, который видел, что хирургическими методами и даже препаратами не удается снизить заболеваемость ИБС. Он взял группу больных ИБС, перевел их с традиционного питания на питание, характерное для жителей стран, в которых данное заболевание встречается крайне редко, и наблюдал за показателями их здоровья более 12 лет, измеряя уровень холестерина каждые 2 недели, проводя периодически коронарографию и выполняя другие исследования (*The Journal of Family Practice, July 2014, Vol 62, No 7*).

В результате наблюдений доктор Эсселстин сделал вывод, что можно повернуть ИБС вспять. Сосуды становятся более проходимыми! Возможно улучшение состояния без лекарств и хирургического вмешательства даже в такой тяжелой ситуации, когда поражены три сосуда из пяти. Уже через три недели антиатеросклеротического питания отмечалось значимое увеличение проходимости сосудов сердца. Другими словами, если создать организму оптимальные условия для функционирования, он начнет исцелять себя сам.

— А что в отношении онкологических заболеваний?

— Дин Орниш с коллегами доказали, что вегетарианское питание может значительно замедлить развитие рака, в частности, рака простаты. Вместе с коллегами они проводили эксперимент с культурой раковых клеток и кровью здоровых людей, но при разных типах питания. Капали кровь среднестатистического американца, придерживающегося традиционной западной диеты, на культуру раковых клеток. За счет защитных клеток крови скорость роста раковых клеток уменьшалась в среднем на 9%. Через год питания на растительной основе снова брали кровь у тех же людей, но теперь скорость роста раковых клеток замедлялась на 70%!

Похожее исследование провели также с культурой клеток рака молочной железы.





Потенциальную способность угнетать рост раковых клеток проверили до начала эксперимента и после двух недель низкожирной растительной диеты с программой физической активности. Даже через такой короткий промежуток времени рост клеток значительно уменьшился, а активность апоптоза (процесс самоуничтожения клеток) значительно возросла в некоторых культурах клеток до 100%.

Исследование влияния физической активности и диеты на уровень апоптоза раковых клеток, которое длилось 14 лет, показало высокую эффективность этих двух факторов. Наибольший положительный эффект оказывало сочетание умеренной физической активности (ходьба в быстром темпе 30–60 минут) и питания на растительной основе. По сравнению с контрольной группой активность апоптоза возросла практически на 4000%! Еще одна группа исследуемых в течение 14 лет ежедневно выполняла интенсивные физические нагрузки в тренажерном зале в течение часа в день и не меняла свою привычную западную диету. Активность апоптоза у них возросла на 2000% по сравнению с контрольной группой, которая ничего не поменяла в своей жизни за 14 лет. Как видите, даже интенсивные нагрузки не заменяют положительного эффекта здорового питания.

Думаю, вы слышали о том, что белок животного происхождения (мясной и молочный) и связанный с ним инсулиноподобный фактор роста (IGF 1) стимулируют рост раковых клеток. Есть доказательства того, что раковые клетки и клетки, которые трансформируются в раковые, имеют на своей поверхности увеличенное количество рецепторов к IGF 1, что ведет к чрезмерной активности данного вещества в организме и, соответственно, ускоряет рост опухолей.

При переходе на растительное питание через 2 недели уровень IGF 1 значительно снижается, а при долгосрочном переходе — приблизительно в 2 раза больше. Но если затем человек решит снова вернуться к обычному питанию, эффект от предыдущих изменений нивелируется практически полностью.

Число случаев рака всех видов было меньше в группе вегетарианцев по сравнению с людьми, употребляющими мясо. Это было доказано в исследовании *European Prospective into Cancer and Nutrition (J. Clin. Nutr. 2009 May; 89(5):162OS-1626S)*.

Низкобелковая диета ассоциируется с наибольшим снижением уровня IGF 1, рака и смертности у людей 65 лет и младше. У людей в возрасте 50–65 лет высокое потребление животного белка на 75% увеличивало общую смертность и в 4 раза — смертность от рака в последующие 18 лет. Растительный белок такого эффекта не оказывает (*Cell Metabolism 19, 407–417, March 4, 2014*).

Диабет 2-го типа — еще одно заболевание цивилизации, которое возможно предотвратить или повернуть вспять с помощью здорового образа жизни. Всего за 16 дней растительного питания у людей, страдающих диабетом, удается достичь значительного улучшения показателей сахара в крови, уменьшения дозы препаратов и даже инсулина, вплоть до полной отмены.

Меня сильно вдохновляет тот факт, что очень многое зависит лично от моего выбора в вопросе питания и активности. Не

от каких-либо внешних или генетических факторов, не от медиков и правительства, а от меня! Разве это не прекрасно?

— А что современная наука говорит о вегетарианстве? Может ли оно обеспечить организм человека всеми необходимыми питательными веществами?

— Да, сегодня это уже общепринятый факт, что сбалансированная вегетарианская диета способна обеспечить питательными веществами человека любого возраста, пола, расы, степени физической активности и даже беременных женщин. Единственная оговорка всегда — это витамин B₁₂ и витамин D.

Витамин B₁₂ не содержится в растительных продуктах, ну разве что вы их не будете мыть, что маловероятно. Он содержится в продуктах животного происхождения, которые являются средой обитания и пищей для микроорганизмов, вырабатывающих этот витамин. Молочные продукты и яйца не дают возможности получить его в достаточном количестве, как утверждалось ранее, поэтому лучше употреблять добавки без риска получить холестерин, насыщенные жиры и избыток белка — вещества, стимулирующие рост опухолей и поддерживающие воспалительные процессы, которые поступают с продуктами животного происхождения.



« Сбалансированная вегетарианская диета способна обеспечить питательными веществами человека любого возраста, пола, расы, степени физической активности и даже беременных женщин. »

Скажу, что, согласно нашим наблюдениям, у людей, употребляющих животные продукты, также может отмечаться значительный дефицит витамина B₁₂. Ведь его уровень в крови зависит не только от его потребления, но и от способности усвоить его, накопить и скорости затрат из запасников. Способность усвоить этот витамин зависит от состояния пищеварительной системы, особенно желудка и печени. Если человек имеет хронические заболевания, если это беременная или кормящая грудью женщина, если человек живет в хроническом стрессе, то затраты витамина B₁₂ происходят намного интенсивнее, чем в обычных условиях; и независимо от того, вегетарианец такой человек или нет, у него может отмечаться дефицит этого витамина.

Пройдя обследование и обнаружив дефицит витамина B₁₂, нужно обратиться за консультацией к врачу, и он уже посоветует, какой способ восполнения дефицита в вашем случае подойдет больше. Это может

быть инъекционный или таблетированный препарат (либо для приема внутрь, либо для рассасывания в ротовой полости, либо препарат в виде капель).

Витамин D у вегетарианцев, как и у людей, употребляющих мясо, вырабатывается благодаря воздействию на кожу ультрафиолетовых лучей. В осенне-зимне-весенний период у всех наблюдается дефицит витамина D, поэтому его рекомендуют восполнять и взрослым, и детям, вне зависимости от стиля питания, с помощью аптечных препаратов в дозировке 500 ME для детей и 800–1000 ME для взрослых в сутки.

Конечно, в силу индивидуальных особенностей, у человека может быть потребность в дополнительном приеме каких-либо других веществ, кроме витамина B₁₂ и D. К примеру, у человека, страдающего хронической кровопотерей, может быть дефицит железа, у беременной женщины возрастает потребность в фолиевой кислоте, но это касается как вегетарианцев, так и невегетарианцев.

— Каковы особенности питания у детей? Может ли ребенок нормально развиваться без животных жиров и белков?

— В нашей семье дети едят то же, что и мы. Единственное, если для взрослых ужин — на их усмотрение, то дети ужинают всегда. Маленькие детки до 3–4 лет едят 4 раза в день. А уже с 3–4-летнего возраста они переходят на трехразовое питание, в их рационе больше зерновых, бобовых. Фрукты, овощи, орехи, семена льна и кунжута — в обязательном порядке. Белой сладкой выпечки у нас нет.

Доказано, что сбалансированное вегетарианское питание вполне может обеспечить нужды и детей, и взрослых. Тем, кто только задумывается о переходе на питание на растительной основе, стоит начать с лакто-вегетарианства или лакто-ово-вегетарианства, пока человек не освоит нюансов питания и не приобретет практических навыков в приготовлении пищи.

— Может ли быть такое, что человеку не подходит вегетарианская диета?

— Может. Например, людям с недостаточной выработкой ферментов поджелудочной железы. Им очень сложно переваривать бобовые, сырые овощи и фрукты. Однако им может подойти вегетарианское питание с употреблением яиц, тогда в их рационе будет больше термически обработанных продуктов.

Также особого внимания требуют люди с лактазной недостаточностью, непереносимостью глютена (белок, содержащийся в пшенице). Хотя есть и такие вегетарианцы, которые не переносят глютен, но они ищут замену содержащим его продуктам и хорошо себя чувствуют. Бывает, человеку сложно организовать веганскую диету, тогда можно придерживаться вегетарианства (с употреблением яиц и молочных продуктов).

В любом случае, каждому без исключения человеку стоит перенести акцент в своем питании с животных и рафинированных продуктов на растительные и цельные — это полезно и доступно всем. Это дает возможность как предотвращать многие заболевания, так и возвращать их вспять, если таковые уже имеются.

Беседовала Анна БОРИСОВСКАЯ



КАК ПРЕОДОЛЕТЬ ИСКУШЕНИЕ?

Одна из причин, по которым люди часто поддаются искушению, состоит в том, что они теряют из вида высшую цель своей жизни. Позволяя большинству определять наши ценности, мы сами становимся такими же, как они. Но каждый должен думать самостоятельно, сопротивляться давлению со стороны и не бояться отличаться от других. Как не оказаться в сетях зависимости?



ПЛАНИРУЙТЕ СТРАТЕГИЮ БОРЬБЫ

Как сказал некто из древних, грех поведет вас дальше, чем вы захотите пойти, задержит дольше, чем вы захотите остаться, и обойдется дороже, чем вы захотите заплатить.

Помните: «Лучше избегать приманки, чем бороться в ловушке». Мы часто грешим, потому что, видя надвигающееся искушение, замираем в ожидании, как олень, попавший под освещение фар. Мы хотим посмотреть, что случится, когда оно постигнет нас. Но лучше быть подготовленным заранее. В книге Притчи 22:3 сказано: *«Благоразумный видит беду, и укрывается; а неопытные идут вперед, и наказываются»*.

Мы говорим: «Интересно, соблазнюсь ли я, если посмотрю эту программу, прочитаю этот журнал или выпью этот напиток?» Бенджамин Франклин однажды сказал: «Унция профилактики лучше фунта лечения» (то есть «Предотвратить болезнь легче, чем лечить»).

Если у вас есть какое-либо искушение и вы знаете, что оно погубит вас, принимайте все возможные меры по его предотвращению, даже самые отчаянные, чтобы не быть побежденным.

Например, если вы пытаетесь бросить курить, избегайте друзей, которые курят, или тех мест, где вы более подвержены соблазну. В крайнем случае придумайте еще какой-либо способ избежать опасности. Если ваш грех — переедание, заранее примите решение положить определенное количество пищи на тарелку — и не больше. Миллионы людей попадают на крючок греха, потому что не думают о последствиях.

ПОЗНАВАЙТЕ СЕБЯ

Испанская пословица гласит: «Не быть вам пекарем, если ваша голова — из масла». Первый шаг познания себя происходит, когда человек сам

признает свою слабость. Таким же образом, один из первых шагов на пути к тому, чтобы стать настоящими христианами, — это признание, что мы «грехоголики».

«Посему, кто думает, что он стоит, берегись, чтобы не упасть» (1 Кор. 10:12). Библия говорит, что мы не должны полагаться на собственные силы. Нам следует быть очень осторожными. Когда мы думаем, что управляем искушением, и говорим: «Оно больше не будет меня беспокоить. Я достаточно силен. Я одержал победу!» — именно тогда мы больше всего подвержены падению.

Даже помогая кому-либо преодолеть слабость, молясь вместе с ним, помните, что вы рискуете сделать ту же ошибку. Когда спасатель вытягивает человека из бурного потока, он должен быть

оставленных нами плохих привычек. Я знал людей, которые, одержав победу над одной пагубной привычкой, тут же заменяли ее другой, потому что не находили достойного способа заполнить пустоту.

Если вы боретесь с привычкой неправильно питаться или вообще с пристрастием к еде, невозможно просто перестать употреблять пищу. Секрет заключается в том, чтобы научиться есть то, что件лезно. Если ваша проблема заключается в том, что вы целый день едите сладкое, покупайте взамен сладостей немного винограда или миндаля.

Если кто-то оскорбил или безжалостно использовал вас, не отвечайте злом на зло, только добром. «Итак, если враг твой голоден, накорми его; если жаждет, напой его: ибо, делая сие, ты

оказывать влияние на нашу способность сопротивляться искушениям: от регулярных упражнений или их нехватки до гормонов в организме. Часто, когда мы больны или же наши силы истощены, мы на все реагируем негативно. Большинство раздоров в семье происходит в конце дня, когда один или оба супруга устали и голодны. Поэтому достаточный сон и полноценное питание должны быть регулярными.

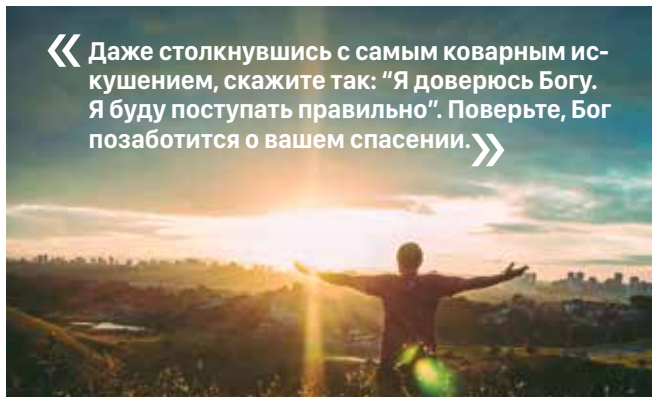
Некто сказал: «Потворствуя извращенному аппетиту, человек теряет силу сопротивляться искушению». Чрезмерное употребление сладкого может вызвать временный прилив энергии, но за этим последуют депрессия и раздражительность.

Конечно, не всегда можно избежать усталости или голода. Однако, когда солдат проходит через минное поле, он очень осторожен и смотрит, куда ступает. Старайтесь избегать эмоциональных дискуссий и рискованных предприятий в это изменчивое время. Иисус сказал: «Дух бодр, плоть же немощна» (Мф. 26:41). Но это вовсе не означает, что мы не должны пытаться делать все от нас зависящее, чтобы улучшить свое здоровье и в результате укрепить силу воли. Здоровый сон, немного упражнений и питательный завтрак помогут почувствовать себя увереннее в борьбе с «голиафами» повседневной жизни.

УЗНАВАЙТЕ, КАК ИЗБЕЖАТЬ ОПАСНОСТИ

Садясь в самолет, я обращаю внимание на расположение запасных выходов. У меня нет паранойи, просто я проявляю предусмотрительность. Для меня самый лучший способ преодоления искушения — это осознание того, что Бог обеспечил каждого из нас средствами для спасения. Помните этот стих: «Вас постигло искушение не иное, как человеческое; и верен Бог, Который не попустит вам быть искушаемыми сверх сил, но при искушении даст и облегчение,

«Даже столкнувшись с самым коварным искушением, скажите так: “Я доверюсь Богу. Я буду поступать правильно”. Поверьте, Бог позаботится о вашем спасении.»



осторожным, чтобы его также не унесло водой. Мы должны бодрствовать и молиться, чтобы распознавать свои слабости. «Братия! если и упадет человек в какое согрешение, вы духовные исправляйте такового в духе кротости, наблюдая каждый за собою, чтобы не быть искушенным» (Гал. 6:1).

Остерегайтесь искушения: чем дольше вы на него смотрите, тем привлекательнее оно выглядит!

ПОБЕЖДАЙТЕ ЗЛО ДОБРОМ

Иногда мы с легкостью идем на компромисс, когда нам не удается заполнить вакуум после

соберешь ему на голову горящие уголья» (Рим. 12:20). Преодолевайте зло добром. Когда на ястреба нападает пчелоед (птица, которая обитает на востоке и на юге США), он не отбивается, но поднимается все выше и выше в небесные просторы, пока мучитель не оставит его в покое.

ЗАБОТЬТЕСЬ О СВОЕМ ЗДОРОВЬЕ

Искушение часто приходит к нам не тогда, когда мы сильные, а в моменты нашей слабости. Когда мы находимся на пределе сил, терпения, любви и здоровья, то испытываем искушение поступить не по-христиански. Практически все может

так чтобы вы могли перенести» (1 Кор. 10:13)?

Мы не должны полагаться на свою слабую веру. Мы можем положиться на Бога, потому что Он – верен! Когда вас постигает искушение, вы можете сказать: «У Бога все под контролем, и с Его помощью я в состоянии с этим справиться». Никогда не говорите: «Я больше не могу противостоять искушению» или «Я не вижу выхода». Даже столкнувшись с самым коварным искушением, скажите так: «Я доверюсь Богу. Я буду поступать правильно». Поверьте, Бог позаботится о вашем спасении.

ВСТАВАЙТЕ, ЕСЛИ УПАЛИ

Но если вы все-таки упали, вставайте, и как можно быстрее. Если вы пребываете во Христе, то обладаете самой великой силой для сопротивления греху. Пребывать в Нем означает пребывать в Его Духе.

В Послании к галатам 5:16 говорится: «Поступайте по духу, и вы не будете исполнять вожелений плоти». Становитесь на колени и просите Господа укрепить вас. Бог скорее пошлет всех ангелов небесных, чтобы спасти вас от греха, чем позволит упасть своему чаду, которое доверилось Ему и умоляет о помощи. Но мы должны сделать выбор в пользу Иисуса, последовать за Ним. Бог наделил нас свободой выбора, и никто не может заставить нас грешить.

По милости Божьей с помощью Святого Духа мы с вами можем сопротивляться каждому искушению. Но помните: если вы все-таки упадете – не сдавайтесь. Многие люди, упав, разочаровываются. Они говорят: «Теперь я потерял; точно так я могу поддаться любому искушению». Бог поможет вам восстановить силы, поможет и устоять перед искушениями в будущем. Не позволяйте своим прошлым неудачам стать оправданием компромисса с грехом в будущем. Бог поможет вам преодолеть любое искушение!

Автор: Даглас БЭТЧЕЛОР

СПІВЗАЛЕЖНІСТЬ, або залежність від залежного

Існує теорія про те, що наркомани та алкоголіки мають закономірну реакцію – дисфункцію в стосунках. Практично в кожному випадку хімічної залежності можна спостерігати співзалежність у його близького. Часто співзалежність переноситься тяжче й болючіше, ніж наркоманія чи алкоголізм.

Уперше на питання співзалежності звернули увагу фахівці, які працювали із залежними людьми. Вони з'ясували, що рідні алкоголіків та наркоманів поводяться дуже схоже і їхні вчинки руйнівні як для них самих, так і для їхніх близьких.

Коли залежні люди випивали чи вживали наркотики, їхні близькі самовіддано кидалися їм на допомогу, жертвували своїм здоров'ям, силами, часом, щоб спасти нещасних. Але, як правило, їхні зусилля ні до чого доброго не приводили. Самі рідні поступово ставали дедалі замкнутішими, втомленими, знесиленими та озлобленими. Ті з них, хто намагався привести залежних до Бога, як правило, самі або відходили від Нього, або занурювалися в безпросвітну депресію.

Найбільше вражало те, що коли залежний у такій сім'ї починав одужувати, його змучені родичі не змінювалися на краще, а й далі поводитися так само нав'язливо та агресивно, зазвичай провокуючи залежного зрватися знову. Усе своє життя співзалежні витрачають на те, що змінюють інших, щоб стати щасливими самим. І чим більше вони намагаються зробити це, тим гірше їй нещасливіше себе почувають.

Способи зміни іншої людини досить різноманітні: потурання, читання нотацій, контроль, маніпуляції, докори, домінування тощо. В усіх співзалежних схожі симптоми: низька самооцінка, гордість, глибока внутрішня порожнеча, образа, нестерпність до критики та зауважень, вияв надмірного контролю, нав'язлива турбота тощо.

Виділяють кілька типів співзалежності та її проявів у повсякденному житті:

1 МУЧЕНИК. Це той, хто насолоджується власними

стражданнями. Йому добре, коли йому погано. Мученик отримує задоволення, коли його ображають або кривдять. Він смакує завданням йому болем, розповідаючи всім про те, як його принизили. Мученики часто живуть або працюють поруч із жорстокими людьми, від яких терплять зневагу. Вони думають, що зносити страждання – це вершина святості. Коли говориш такій людині, що можна щось змінити, припинити жити чи працювати в таких умовах, вона із жахом відкидає цей варіант. Часто мученики люблять похвалитися одне перед одним тим, кому з них живеться тяжче.

2 ПЕРЕСЛІДУВАЧ. На відміну від мученика, переслідувач вважає всіх довкола винними в його проблемах. Він щиро думає, що стати щасливішим можна тільки тоді, коли зміняться інші, і береться їх вдосконалювати, закотивши рукава. Він наказує, кричить, погрожує й ненавидить. Це може бути дружина, що кричить на чоловіка-алкоголіка, чи начальник, що зривається на підлеглих.

3 ПОТУРАЛЬНИК. Ця людина часто сприяє залежному в його слабкості, робить усе, щоб йому було комфортно й затишно. Потуральник спочатку читає нотації алкоголіку, а потім сам же йде й купує йому пляшку горілки чи просто пере його одяг, годує, дає гроші, потішає. Поруч з такою людиною просто не хочеться кидати пити. А навіщо? У спілкуванні з іншими така людина часто заспокоює, вмовляє не перейматися з приводу проблем, мовляв, усе гаразд, не варто ні про що бентежитися. І насправді не

допомагає, а навпаки – знеохочує розв'язувати проблеми.

4 АПАТИЧНИЙ СПІВЗАЛЕЖНИЙ. Це найтяжчий тип, оскільки така людина просто не вірить у те, що їй можна допомогти й що вона колись буде щаслива. Деяким співзалежним просто все стає байдужим. Вони настільки глибоко деморалізовані й вибиті з колії, що ніби впадають в емоційний ступор. Такі люди схожі на в'язнів, які змиряться зі своєю участю. Апатія може принести своєрідний мир і спокій, але в ній відсутня хоч якась іскра надії та сенсу життя. Це особливо трагічно, коли в сім'ї є діти. Якщо в тата чи мами опустилися руки, то не залишається нікого, з кого можна було би брати приклад здорового реагування на хаос і шаленість життя в хімічно залежній сімейній системі.

Зцілення може початися тільки тоді, коли людина зрозуміє, що все це не нормально, припинить потурати залежному, встановить межі й не братиме на себе відповідальність за тверезість іншого. Найкращий шлях вирішення проблеми співзалежності – це участь у програмі «12 кроків анонімних співзалежних». У процесі одужання співзалежні визнають своє безсилля перед звичкою змінювати інших. Вони заново вчаться не просто вірити в Бога, а вручати Йому кожну частинку своєї слабкої та зруйнованої душі. Як результат разом зі зціленням від нездорових форм поведінки в душі такої людини оселяється спокій і мир, приходить вміння приймати тяжкі ситуації спокійно й без болю, адже «Він змученому дає силу, а безсилому – міць» (Ісаї 40:29), а залежному – звільнення.

Автор: Роман КОСМИНІН, психолог



Эмиль Радулеску

**ПРОЩАЙ,
РЮМКА!**

Эта книга об алкоголе, а также о способах освобождения от алкоголизма. Всемирная организация здравоохранения обращает внимание на то, что не существует такого уровня потребления, который бы не представлял риска для здоровья. Если вы или ваши близкие страдают данной проблемой и вы желаете от нее избавиться, эта книга поможет вам в принятии решения о полном воздержании.

По вопросам приобретения книги обращайтесь по телефону:

 www.lifesource.com.ua

 **0 800 30 20 20**



ТВЕРДЫЙ СЫР: КАК НЕ ПОПАСТЬ В ЛОВУШКУ?



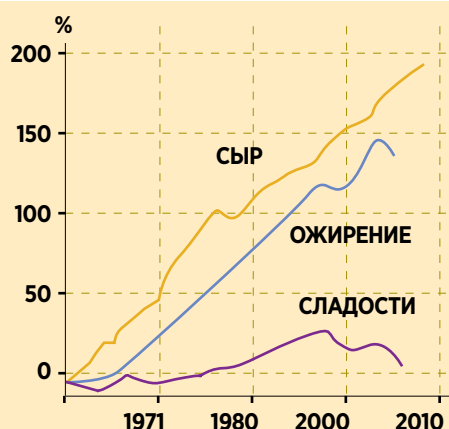
В 2015 г. специалисты Мичиганского университета опросили 384 человек на предмет того, какая, по их мнению, еда может вызывать проблемы со здоровьем. Имелось в виду: какие продукты они хотели бы ограничить, чтобы чувствовать себя лучше, и какая пища заставляет их терять контроль над собой. Были получены следующие ответы:
№5 – мороженое; №4 – печенье; №3 – чипсы; №2 – шоколад; №1 – ПИЦЦА!

Почему именно пицца больше всего вызывала зависимость? Как оказалось, проблема в сыре. Вы спросите: «Почему сыр? Продукт как продукт. В нем много калория, белка». Давайте разбираться.

Какое негативное воздействие оказывает сыр на наш организм? Во-первых, он способствует накоплению избыточной массы тела; во-вторых, разрушает здоровье; в-третьих, вызывает зависимость.

Вы возразите: «Я думал, что увеличение веса вызвано избытком сахара, особенно в напитках!» В этом есть рациональное зерно. Однако с этим можно поспорить, если рассматривать проблему в глобальном масштабе.

Оценивая уровень потребления сладостей в США за период с 1970-х годов до 2010 г., можно увидеть нарастание потребления вплоть до 1999 г., а затем – значительное снижение, однако уровень ожирения продолжает расти, несмотря на этот факт. А уровень потребления твердого сыра и далее неуклонно и стремительно повышается, что интересно, вместе с уровнем ожирения (см. схему).



Начиная с 1909 г. Министерство сельского хозяйства США начало следить за тем, чем питаются американцы. Тогда потребление твердого сыра было характерно в основном для швейцарцев, а средний американец съедал всего около 2 кг в год. В 1960-80-х годах появилась сеть фастфудов, которые широко использовали сыр в своих блюдах. К 2013 г. потребление сыра выросло до 15 кг в год на одного человека.

СЫР И ЛИШНИЕ КИЛОГРАММЫ

Почему сыр способствует увеличению массы тела? Существует четыре причины.

1 ВЫСОКАЯ КАЛОРИЙНОСТЬ

Для сравнения скажем, что 1 г углеводов или 1 г белков содержат по 4 калории, а вот жир (и растительный, и животный) – 9 калорий.

Если оценить содержание жира в разных продуктах питания, мы получим следующую картину: самая нежирная говядина содержит 29% жира; куриное филе без кожи – 23%; тунец – 16%; брокколи – 8%; бобовые – 4%; рис – 1-5%; сладкий картофель – 1%.

Как видите, растительные продукты содержат очень небольшой процент жира за исключением орехов и семян. А где же в этом списке сыр? Сыр содержит 70% жира!

2 ЖИР ИЗ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ ЛЕГКО ОТКЛАДЫВАЕТСЯ В ВИДЕ ЖИРОВЫХ ЗАПАСОВ В ОРГАНИЗМЕ

Если вы съели слишком много хлеба, превратится ли он в подкожный жир? Не совсем так и не так быстро. Хлеб – это углеводы. В пищеварительном тракте они расщепляются до глюкозы, она поступает в кровь, ее в основном «захватывают» мышцы, мозг, а лишнее превращается в гликоген – запасную форму углеводов, он откладывается в мышцах и печени. Если вы интересовались питанием спортсменов, то знаете, что в определенный период тренировок они делают так называемую углеводную загрузку – едят много углеводистой пищи, но эти углеводы в жир не превращаются. Они делают это для увеличения запасов гликогена, который при интенсивной физической нагрузке будет давать им дополнительную энергию для работы мышц.

«А почему же тогда модницы-красавицы, боясь набрать вес, отказывают себе в булочках?» – спросите вы. Если вы уже заполнили все возможные запасы гликогеном, тогда лишние углеводы могут начать превращаться в жир. Но для организма превращение глюкозы в жир – очень трудоемкий и энергозатратный процесс. Организм потратит на это около ¼ полученных калорий! А вот жиры легко откладываются в жировые запасы, так как не требуют особого превращения в организме.

3 ЖИРЫ ЗАМЕДЛЯЮТ ОБМЕН ВЕЩЕСТВ

Мышечные клетки являются основными поглотителями и сжигателями калорий. Внутри каждой мышечной клетки есть митохондрии – структурные элемен-

ты клеток, задачей которых является выработка энергии из питательных веществ и ее накопление. В норме их в мышечных клетках очень много, так как мышечная ткань призвана постоянно работать, а значит, нуждается в постоянном снабжении энергией. Кроме того, нас интересует внутриклеточный жир. Его в клетках настолько много, насколько много вы съедаете жира, также в него превращается избыток сахара, который уже просто не помещается в запасы гликогена.

Накопление жира в клетках – это защитный механизм организма от дефицита энергии на случай отсутствия питания. Из этих жировых запасников организм позаимствует энергию в случае голода. Однако когда этого жира слишком много, организм начинает снижать производство митохондрий, чтобы они не сожгли этот жир и он сохранился до наступления голода. За счет этого замедляется скорость обмена веществ, и человек продолжает набирать вес.

Вы спросите: «А зачем сохранять этот жир, я ведь так питаюсь постоянно?!» Организм так устроен, что он старается сохранить все, что получает, на случай возможного дефицита в будущем, и это невозможно как-то обойти или проигнорировать без последствий для здоровья. Если же ваше питание не содержит много жира, к примеру, вы решили стать вегетарианцем, то организм, во-первых, не будет накапливать лишний жир, его в растении очень мало, а во-вторых – сможет израсходовать уже накопленный лишний жир. Таким образом, у вас восстановится количество митохондрий, а обмен веществ активизируется, что даст возможность похудеть и поправить здоровье.

В сыре абсолютно нет клетчатки – растительных волокон. А они придают объем пище и дают нам ощущение сытости, при этом защищая от избытка калорий. Съедая небольшой кусочек сыра, вы получаете огромное количество калорий, а вот съедая такой же по весу кусочек овоща или фрукта, вы сокращаете таковое, поскольку последние содержат клетчатку, которая сама по себе калорий не имеет. В среднем, на 100 г фруктов, овощей, бобовых приходится от 3 до 8 г клетчатки, а в сыре ее – 0 г.

4 СЫР СОДЕРЖИТ ОЧЕНЬ МНОГО НАТРИЯ

Химическая формула поваренной соли – NaCl, это сочетание натрия и хлора. Натрий, как известно, задерживает воду в организме, за счет чего масса тела увеличивается. Если рассмотреть продук-

ты на предмет содержания в них натрия, то мы получим следующее: апельсин – 1 мг, яблоко – 2 мг, коричневый рис (1 стакан) – 20 мг, картофель (1 шт.) – 13 мг, картофельные чипсы (60 г) – 330 мг, сыр Чеддер (60 г) – 350 мг, сыр Эдам (60 г) – 500 мг, сыр Вельвита (60 г) – 800 мг!

Знаете, как промышленно производят твердый сыр? Молоко заливают в большую емкость. Затем в него добавляют определенные бактерии (закваску), и это именно они придадут сыру характерный запах, так как вызывают процесс брожения сахара в молоке. После этого для створаживания молока добавляется реннин (сычужный фермент, химозин), который получают из четвертого отдела желудка телят или путем генной инженерии. Когда молоко свернулось, отцеживается сыворотка, а куски створоженной массы остаются без лишней жидкости. Для того чтобы остановить размножение и деятельность бактерий, а также усилить вкус, добавляется соль. Затем сыру придается форма, его упаковывают и... все готово!

Что произошло в результате превращения молока в сыр? Увеличилась калорийность, концентрация белка, холестерина, жира и натрия на единицу объема.

ПРИЧИНА ВОЗНИКНОВЕНИЯ ЗАВИСИМОСТИ

Почему сыр вызывает пристрастие? Тому есть несколько объяснений:

1) люди любят соленое; 2) люди любят жирное; 3) их держат в своей власти казоморфины сыра.

Вообще сочетание «соль + жир» привлекает нас во многих продуктах: в чипсах, картофеле фри, жирном мясе и т. д. Но вот о казоморфинах многие и не подозревают.

Казоморфины – это вещества, относящиеся к наркотическим веществам того же класса, что и героин, морфин, только меньшей активности. Они образуются во время расщепления белка казеина в пищеварительном тракте.

Любой белок представляет собой цепочку аминокислот, которая разделяется на отдельные составляющие ферментами пищеварительной системы. Эти составляющие в дальнейшем используются организмом для производства нужных ему новых белков. Но вот с казеином все не так просто, как с другими белками.

«Чтобы отказаться от употребления твердого сыра, можно сначала заменить его обезжиренным прессованным творогом, а со временем перейти на тофу и авокадо.»

В результате его расщепления действительно образуются некоторые полноценные аминокислоты, но также формируются короткие цепочки из 4-5-7 аминокислот, которые не разделяются, – это и есть казоморфины. Они биологически активны и, поступая из пищеварительного тракта в кровь, в дальнейшем разносятся по организму и даже способны попадать в головной мозг.

В мозге казоморфины присоединяются к тем же рецепторам (опиоидные рецепторы), к которым может присоединяться героин или любой другой наркотик, вызывая ощущение удовлетворения, легкой эйфории и желание повторить тот же эффект снова. В биологическом значении в природе данный эффект очень важен, поскольку заставляет теленка снова и снова возвращаться за источником удовольствия – молоком. Это усиливает

биологическую связь между матерью и потомством. Из всех млекопитающих только человек пьет молоко (притом представителей другого вида) всю свою жизнь, а не исключительно в младенческом возрасте. И чем больше он его пьет или употребляет производные молока, тем сильнее эффект казоморфинов.

ВЫХОД ЕСТЬ

Что касается проблем со здоровьем у некоторых людей на фоне потребления сыра и молочных продуктов вообще, то их достаточно много. Примером могут быть аллергические реакции, увеличение риска развития аутоиммунных заболеваний, анемии, астмы, атеросклероза и связанных с ним болезней, язвенного колита, запоров, нарушений гормонального баланса и связанных с ним заболеваний, и это далеко не полный перечень проблем.

Исключение молочных продуктов из меню людей с такими заболеваниями значительно улучшает состояние здоровья, а в ряде случаев ведет к полному выздоровлению. Чтобы отказаться от употребления твердого сыра, можно сначала заменить его обезжиренным прессованным творогом, а со временем перейти на тофу и авокадо.

Итак, как видите, не только сахар и шоколад вызывают привыкание и желание вновь и вновь возвращаться к ним. Таким же свойством обладает и сыр. Избыточная масса тела, проблемы со здоровьем или даже преждевременная смерть могут стать последствиями пагубного пристрастия к данному продукту. Будьте бдительны! Не дайте себя обмануть.

По материалам лекции доктора Нила Бернара, диетолога, основателя Комитета врачей за ответственную медицину (США)

ФАЛАФЕЛЬ

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 стакан гороха нут или крупной белой фасоли
- 1 луковица, разрезанная на 4 части
- 5 веточек петрушки
- 2 зубчика чеснока
- 0,25 ч. л. куркумы (по желанию)
- 1 ч. л. тмина
- 1 стакан воды
- 1 ч. л. соли
- 2 ст. л. муки
- 2 ст. л. оливкового масла

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Замочить горох нут или фасоль на ночь в воде. Утром слить воду, получится около 2 стаканов продукта. Для нута достаточно замачивания, а фасоль необходимо еще поварить 30 минут. В блендер засыпать половину нута или фасоли, запустить на низкой скорости. Получившуюся массу выложить в миску. Оставшиеся нут или фасоль вместе с

остальными ингредиентами снова положить в блендер и взбивать до получения однородной жидкой массы. Смешать ее с приготовленным ранее пюре – получится фарш. Чайной ложкой выложить в муку, обвалить, сформировать небольшие лепешки и выложить в смазанную маслом сковороду, обжарить с обеих сторон.

• РЕЦЕПТЫ •

ЗАПЕКАНКА «ДЖОЙС»

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 ГРУППА
- 4-8 яблок

- 2 ГРУППА

- 1 стакан изюма
- 1 стакан муки
- 1 ч. л. молотого кориандра
- 0,5 стакана сахара
- 1 стакан фруктового сока (если он сладкий, то сахар не нужен) или варенья, разведенного водой

- 3 ГРУППА

- 5 стаканов овсяных хлопьев
- 2 стакана муки
- 1 ч. л. натуральной ванили с сахаром
- 100 г кокосовой стружки
- 0,5 стакана сахара
- 1 стакан растительного масла
- 0,75 стакана воды

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Нарезать яблоки и выложить на смазанное маслом противень. Затем соединить продукты второй группы, хорошо перемешать и залить равномерно яблоки. Смешать сухие продукты третьей группы, добавить в них растительное

масло, перемешать и добавить воду. Масса должна получиться комкообразной. Равномерно распределить массу по всему противню (высота может получиться до 3 см). Выпекать при средней температуре 30 минут.

STOP

ДИЕТА для БРОСАЮЩИХ КУРИТЬ

МОЯ
ЗДОРОВАЯ
СЕМЬЯ

№ 5 (112) 2018

Независимо от того, сколько времени вы уже не курите и насколько уверены в том, что никогда не вернетесь к старой привычке, возьмите себе за правило: «Не курить никогда, ни по какой причине, ни в каком обществе». И тогда вам будет просто навсегда расстаться с сигаретами.



В первые 24 часа отказа от курения рекомендуется обильное потребление воды, фруктовых и овощных соков. Это облегчает «синдром отмены», возникающий при отказе от курения.

» **Отдавайте предпочтение простым и свежим салатам из несладких овощей** (сельдерея, огурцов, кабачков, фасоли, спаржи, капусты). Все сладкие, в том числе и жирные, продукты активизируют в мозге «центр удовольствия», откажитесь от них на какое-то время.

» **Два раза в неделю включайте в свой рацион различные виды капусты.** Исследования показывают, что капуста – отличное средство профилактики раковых заболеваний. К примеру, регулярное употребление брокколи снижает вероятность заболеть раком легких на 36%, поскольку содержит вещество, которое защищает клетки легких от повреждений токсинами. Но даже если вы будете есть брокколи тоннами, капуста не выведет никотин из организма полностью. Зато поможет на начальном этапе отказа от курения.

» **Добавляйте в свой рацион проросшие семена пшеницы,** богатые целой гаммой полезных активных веществ, среди которых витамин Е, фолиевая кислота и селен, защищающие ткани легких.

» **Пейте красный неперебродивший виноградный сок.** В его темных сортах (по типу Конкорд) содержатся антиоксиданты (ресвератрол и флавоноиды), которые снижают риск заболевания раком легких у курильщиков, в особенности у бросивших курить. Кроме того, содержащиеся в виноградном соке полезные вещества снижают риск образования тромбов и уровень плохого холестерина, предотвращают повреждение сосудов сердца, помогают нормализовать кровяное давление.

» **Употребляйте имбирь.** В момент тяги к курению используйте кусочек свежего корня вместо леденца, и желание закурить постепенно отступит. Ежедневное употребление напитка из имбиря с медом и лимоном поможет вам преодолеть тягу к курению в течение непростого периода отвыкания. По мнению ученых, употребление этого корня пре-

пятствует развитию атеросклероза и подавляет рост некоторых злокачественных опухолей. Однако существуют некоторые противопоказания.

» **Обратите внимание на овес.** Считается, что этот злак улучшает обменные процессы в организме, подавляет аппетит и тягу к табаку. Овес можно употреблять в виде чая: 1 столовую ложку овсяных зерен заливают 2 стаканами горячей воды и настаивают в течение ночи. Утром раствор кипятят 7 минут и пьют. Вкус у него весьма специфический, тем не менее считается, что он помогает снизить тягу к табаку. Кроме того, употребляйте овсяную кашу, в ней содержатся необходимые микроэлементы и витамины, а также ценная клетчатка, которая помогает бороться с токсинами и выводить их из организма.

Правильное питание само по себе не гарантирует избавления от вредной привычки, но повышает шансы на успех у тех, кто желает бросить курить.

Нигина МУРАТОВА,
врач-терапевт, магистр общественного здоровья, Университет Лома-Линда, США

ВЫРВИ КИПАРИС!

ПРИТЧА

Один мудрец прохаживался с учениками в живописном месте, где росли различные кипарисы, большие и малые. Желая преподать урок, мудрец сказал одному из учеников:

– Вырви этот кипарис!

Кипарис тот был мал, и ученик тотчас одной рукой вырвал его. Потом мудрец указал ему еще на один, который больше первого, и сказал:

– Вырви и этот!

Ученик послушно раскачал его обеими руками и выдернул. Затем мудрец указал ему на другой, еще больший кипарис. Ученик с большим трудом вырвал и тот. Когда



мудрец указал ему на следующий, ученик с величайшими усилиями сначала долго раскачивал дерево, трудился и потел, но наконец вырвал и его.

После этого мудрец указал ему на большое дерево, но ученик, хотя и очень старался, не мог его вырвать. Увидев, что он не в силах сделать этого, мудрец велел другому ученику встать и помочь ему; только так они смогли вырвать кипарис.

Тогда мудрец сказал:

– Вот так и страсти, пороки или вредные привычки: пока они малы, мы, если пожелаем, легко можем исторгнуть их; если же пренебрежем ими, как малыми, незначительными, то они укрепляются, и чем более укрепляются, тем большего требуют от нас труда; а когда очень укрепятся в нас, тогда даже с трудом мы не можем одни исторгнуть их из себя, и нам понадобится помощь извне.

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 Грицюк

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

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

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

Узнай больше на:

www.lifeforce.com.ua

Контактные данные
распространителя:

ПРЯМИЙ ЕФІР

ПОМОЛІТЬСЯ
ЗА МЕНЕ

з ВОЛОДИМИРОМ БОРОВИМ
ТА ГАННОЮ ШУБЕРТ

НОВИЙ СЕЗОН

ЩОВІВТОРКА
19:30

НА СІТУАЦІЇ
ASTOR 4A

SMART TV
LG, PHILIPS, SAMSUNG

В КАБ.МЕРЕЖАК
ВАШОГО МІСТА

НА МІБ.ДОДАТКАХ
IOS, ANDROID